

Das Fenster öffnen

Erläuterungen zu den 10 charakterlichen
Vollkommenheiten (*Pāramitā*) aus den Sutten

Viriya

Dieses Buch ist entstanden aus einer Vortragsreihe in der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM). Da ein reines Verlesen gesammelter Suttentexte einen Vortrag nicht unbedingt spannend macht, habe ich mich entschieden, zwischen den Zitaten einige überleitende Worte einzufügen. Diese sollten aber den Leser nicht von den Worten des Erhabenen ablenken oder eigene Reflektionen darüber behindern.

Viriya

Dhamma-Dāna-Projekt der BGM

„Das Fenster öffnen - Erläuterungen zu den 10 charakterlichen Vollkommenheiten (Pāramitā) aus den Suttan“

© Buddhistische Gesellschaft München e.V., 2009
alle Rechte vorbehalten

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de

Druck: digital business and printing GmbH Berlin

DANKSAGUNG

(nach 10 Jahren darf das schon mal sein):

Ohne die Mithilfe vieler Dhamma-Freunde, die mir mit Rat und Tat zur Seite standen, wäre dieses Buch nicht zustande gekommen, ihnen allen gebührt mein Dank.

Im Besonderen aber möchte ich meiner Frau Beate danken, die seit Bestehen des Dhamma-Dana-Buchprojekts für Layout, Korrekturen und Buchhaltung verantwortlich zeichnet.

Die Autoren der Texte gaben stets gerne ihre Einwilligung und übertrugen uns großzügig die Übersetzungsrechte. Die verschiedenen Übersetzer unserer Veröffentlichungen (u. a. Kurt Jungbehrens, Thomas Wiert, Andreas Hubig) haben sich die größte Mühe gegeben, Wortlaut und Sinn korrekt ins Deutsche zu übertragen. Die vielen Korrekturleser halfen sehr die Lesbarkeit zu verbessern. Lars Siebold und Werner Liegl haben die Arbeit auf sich genommen, die Texte im Internet zur Verfügung zu stellen. Die BGM-Studiengruppe hat mir durch ihre Mitarbeit immer wieder den Sinn dieser Arbeit vor Augen geführt. Die großzügigen Spender haben es ermöglicht, dass das Dhamma-Dāna-Projekt nun schon seit über 10 Jahren bestehen und ausgesuchte buddhistische Literatur dem deutschsprachigen Leserkreis kostenlos zugänglich machen kann. Zu diesem Erfolg haben auch unsere Rezensenten, allen voran Dr. Alfred Weil, beigetragen, ebenso wie die Redaktion von Buddhismus aktuell (unsere einzige Öffentlichkeitsarbeit), welche die wohlwollenden Buchbesprechungen stets veröffentlicht haben. Ihnen allen (und auch denen, die ich unbedingt noch erwähnen hätte sollen) möchte ich, auch im Namen der BGM, meinen herzlichsten Dank aussprechen.

Noch eines, ohne Tan Ajahn Buddhādāsa wäre nichts von alledem geschehen.

Liste der Abkürzungen

A	Aṅguttara Nikāya
D	Dīgha Nikāya
Dhp	Dhammapada
Itiv	Itivuttaka
J	Jātaka
M	Majjhima Nikāya
S	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Thag	Theragāthā
Thig	Therīgāthā
Ud	Udāna
Vin	Vinaya Piṭaka

Verwendete Quellen: Bhikkhu Ñāṇaponika; Bhikkhu Ñāṇatiloka; Bhikkhu Bodhi (BB); Bhikkhu Ñāṇamoli; Bhikkhu Ṭhanissaro; Bhikkhu Ñāṇananda; Bhikkhu R. Chandavimala; Karl Eugen Neumann (KEN); K. Schmidt, K. Zumwinkel; W. Geiger; H. Hecker; Maurice Walshe (MW); C. Schoenwerth; Vimalo Kulbarz; Burma Piṭaka Association; Pali-English Dictionary (PED), Buddhist Dictionary (BudDic); Vipassana Research Institute (VRI); u. a.

Verse vor den Kapiteln: Buddhadāsa Bhikkhu. Aus dem Thailändischen übersetzt von Santikaro.

Ihnen allen schulden wir immer wieder neu tiefste Dankbarkeit und Verehrung dafür, dass sie uns den Schatz des Dhamma zugänglich gemacht haben.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel	Seite
Pāramitā	7
1. Dāna-Pāramitā.....	15
2. Sīla-Pāramitā	33
3. Nekkhamma-Pāramitā	58
4. Paññā-Pāramitā	83
5. Viriya-Pāramitā	100
6. Khanti-Pāramitā	129
7. Sacca-Pāramitā.....	147
8. Adhiṭṭhāna-Pāramitā.....	172
9. Mettā-Pāramitā.....	185
10. Upekkhā-Pāramitā	217
11. Der Weg der Pāramitā.....	235
Das Dhamma-Dāna-Projekt der BGM	253

- Du möchtest nicht mehr dumm sein?
 - Dann untersuche das Dasein ganz genau.
- Du möchtest eine dem Dhamma entsprechende Religion?
 - Dann sei tolerant und geduldig.
- Du möchtest die Früchte des Pfades verwirklichen?
 - Dann erzeuge kein Selbst.
- Du möchtest überall glücklich sein?
 - Dann teile, hilf und unterstütze andere.
- Du möchtest deine Eltern ehren?
 - Dann vernachlässige die familiären Pflichten nicht.
- Du möchtest reich an Tugend sein?
 - Dann tu nichts im Übermaß.
- Du möchtest diese menschliche Geburt nicht verschwenden?
 - Dann lerne ein echter Mensch zu sein.
- Du möchtest cool sein?
 - Dann bade im Dhamma.
- Du möchtest der karmischen Vergeltung entgehen?
 - Dann lass kein Ich und kein Mein übrig.
- Du möchtest von jeglichem Leid frei sein?
 - Dann mache alles frei und leer.
- Du möchtest dem allem ein endgültiges Ende setzen?
 - Dann verwirkliche rückstandsloses Erlöschen.
- Du möchtest Glück ohne Leid?
 - Dann erfahre *Nibbānaṃ paramaṃ sukhaṃ*.¹

¹ *Nibbāna* ist das höchste Glück.

PĀRAMITĀ

„Die Vollkommenheiten² stellen gerade für die von uns, die im Westen leben, und mit der Frage ringen, wie man den Dhamma im Alltag ausübt, einen nützlichen Referenzrahmen dar, um unsere tagtäglichen Handlungen zu überprüfen. So kann jede Verrichtung oder Beziehung, die wir weise mit dem vorrangigen Ziel, die Vollkommenheiten in ausgeglichener Weise zu entwickeln, Teil unserer Übung werden.

Die Vollkommenheiten sind auch eine der wenigen verlässlichen Wege um den Fortschritt in unserem Leben zu messen. „Fortschritt“ oder „Errungenschaften“ im Bereich von Arbeit und Beziehungen neigen dazu zu Staub zu zerfallen, aber die Vollkommenheiten des Charakters, einmal entwickelt, sind verlässlich und dauerhaft; sie helfen uns bei den Unwägbarkeiten des täglichen Lebens und tragen uns über sie hinaus. Daher verdienen sie eine hohe Priorität in unserer Lebensplanung. Diese Tatsachen spiegeln sich in der Etymologie des Wortes *pārami* (Vollkommenheit) wieder: Sie tragen uns zum jenseitigen Ufer (*pāram*) und sie haben höchste (*pārama*) Wichtigkeit in der Formulierung unseres Daseinszwecks.“³

Die Jātaka-Erzählungen⁴ berichten, dass Buddha als Bodhisatta⁵ in früheren Leben Tugenden übte und heilsame Eigenschaften erwarb. Diese Vollkommenheiten (*pārami*) kommen in den Lehrreden (Sutten) zwar vor, sind aber nicht systematisiert oder besonders erklärt.

So werden zum Beispiel in D 30 zwanzig heilsame Eigenschaften von Buddha besprochen, die er in früheren Leben gepflegt habe. Es sind Gewöhnungen an gute Taten, Worte, Gesinnungen und Einsichten und die zehn Tatengänge guten Wirkens.⁶ Diese stimmen aber nur bedingt mit den *pārami* überein.

² *Pārami* oder *pāramitā* - beide Begriffe werden benutzt. Da die Nachsilbe *tā* eigentlich immer auf einen erreichten, bestehenden Zustand hinweist habe ich mich entschieden *pāramitā* als den zu erreichenden Zustand in den Überschriften zu verwenden, im Text jedoch *pārami*, um das Anstreben dieser Vollkommenheit zu unterstreichen.

³ Thanissaro Bhikkhu

⁴ Wiedergeburtsgeschichten, die teilweise den Sutten entnommen sind. Diese Lehrfabeln sind zwar oft sehr anschaulich und unterhaltsam, werden in diesem Buch jedoch nur wenig Verwendung finden, da sich unser Hauptaugenmerk auf die eigentlichen Buddhaworte richtet.

⁵ Die Herleitung dieses Begriffes ergibt sich entweder aus *bodhi* (Erwachen) und *sajjati* (binden), also „an Erwachung gebunden“ oder aus *bodhi* und *satta* (Wesen), also „Erwachungswesen“.

⁶ *Kammaṃpatha*: Nicht töten, nicht Stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten, nicht Lügen, nicht Hintertragen, keine grobe Rede, kein Geschwätz, keine Habgier, kein Übelwollen, keine falsche Ansicht. Es ist eine Eigentümlichkeit der buddhisti-

Hellmuth Hecker⁷ schreibt dazu: „Erst später werden diese Eigenschaften systematisiert. In der Einleitung zu Jātaka 1, in den beiden letzten und deutlich nachklassischen Werken des *Sutta-Piṭaka* (Cp, Bv) werden zehn Vollkommenheiten (*pārami*)⁸ erwähnt und auch einzeln benannt und erklärt. In Jātaka 490 wird von „den Vollkommenheiten“ gesprochen. Erst in der Einleitung zum Jātaka-Buch, das tausend Jahre nach dem Buddha von Buddhaghosa verfasst wurde, werden die zehn Vollkommenheiten dann als systematisches Training des Bodhisatta ausgearbeitet.“

Hecker erscheinen die *pārami* im Vergleich mit den Eigenschaften aus D 30 und vor allem mit den fünf Heilsfähigkeiten (*indriya*) als „ein nachträgliches Produkt; ein willkürliches Pottपुरi“. „Sicher sind alle diese Dinge notwendig, um die Vollkommenheit eines Erwachenswesens zu erlangen, aber es fehlen auch Eigenschaften, die unverzichtbar sind, wie vor allem *saddha* = Vertrauen, Zuversicht, *sati* = Wahrheitsgegenwart, *samādhi* = Herzenseinigung“.

Er weist daraufhin, dass, „wenn man die Berichte der Jātaka verbindlich nimmt, dann sieht man, dass der Bodhisatta oft Herzenseinigung (*samādhi*) und insbesondere weltlose Entrückungen (*jhāna*) gewann, wovon in den zehn Vollkommenheiten keine Rede ist. Daher ist es verständlich, dass im Mahāyāna (skt: *pāramitā*) zu den ersten fünf der obigen Eigenschaften als sechste noch *dhyāna* (= *jhāna*) hinzugefügt wird.“

Über ihre literaturgeschichtliche Entwicklung sagt er folgendes: „In den Berichten über frühere Leben des Buddha (Jātaka) kommen in den 547 Erzählungen einige vor, in denen bestimmte Eigenschaften vom Bodhisatta praktiziert werden.“

Daraus wurde von Mönchen ein Büchlein zusammengestellt, das 10 dieser Jātaka in Versen beschreibt, die dann die 10 Vollkommenheiten genannt wurden (*cariyā-piṭaka*). Dieses Werk ist das 15. und letzte der Kürzeren Sammlung und auch im 14. Werk (*buddhavamsa*) werden sie als Eigenschaften der Buddhas erwähnt.

Auf dieser Grundlage wurden dann die 10 Vollkommenheiten in der späteren Einleitung zu den Jātaka (*nidānakathā*) und im *Visuddhimagga* behandelt.

Die Behandlung und Interpretation im Mahāyāna ist erst eine 4. Literarische Stufe, wo meist 6 *pāramitā* genannt werden (*dāna*, *sīla*, *khanti*, *virīya*, *paññā* + *jhāna*).“

schen Schriften, dass Heilsame Eigenschaften häufig durch das Nichtvorhandensein ihres Gegenteils definiert werden.

⁷ Wissen und Wandel, 2002.

⁸ *Dāna* (Geben), *sīla* (Sittlichkeit), *nekkamma* (Entsagen), *paññā* (Weisheit), *virīya* (Tatkraft), *khanti* (Geduld), *sacca* (Wahrhaftigkeit), *adiṭṭhāna* (Entschlossenheit), *mettā* (Wohlwollen), *upekkhā* (Gleichmut).

Hecker weist darauf hin, dass der Buddha nirgends gesagt hat, dass jeder Nachfolger diese *pārami* in Vollkommenheit erreichen müsste, wogegen die *indriya* und die *bojjhaṅga* (Erwachensfaktoren) soweit entwickelt werden müssen, dass die Triebversiegung ermöglicht wird.

Und tatsächlich finden sich bei den *indriya* und den *bojjhaṅga* scheinbar nur wenige (wenn auch wichtige) Berührungspunkte:

Bei den 5 *indriya* (Heilsfähigkeiten: *saddhā*, *samādhi*, *sati*, *virīya*, *paññā*): *virīya-pārami* und *paññā-pārami*.

Bei den 7 *bojjhaṅga* (Erwachensfaktoren: *sati*, *dhammavicaya*, *virīya*, *pīti*, *passaddhi*, *samādhi*, *upekkhā*): *virīya-pārami* und *upekkhā-pārami*.

Allerdings sollten wir erst die Textstellen zu den einzelnen Eigenschaften in den folgenden Kapiteln betrachten bevor wir uns ein eigenes, wie auch immer geartetes, Urteil über die *pārami* erlauben.

Glaubt man den Kommentaren, müssen alle – sei es der *Sāvaka-Arahat*, der *Pacceka*buddha oder der *Sammāsambuddha* – die *pārami* entwickeln, wenn auch mit unterschiedlicher Motivation, Intensität und Zeitdauer.⁹ *Pārami* sind also nicht nur etwas für die edlen Menschen, die alles was lebt, bis hin zum letzten Grashalm, erlösen wollen.¹⁰ Es wird wohl auch nicht sehr viele geben, die, selbst hätten sie den Vorsatz, diesen auch wirklich durchhielten.¹¹ Denn die dafür nötige Zeitspanne ist sehr sehr lang.

Es war vor vier unvorstellbar langen Zeitperioden (*asaṅkheyya*) und 100 000 Äonen¹² als Buddha Dīpaṅkara¹³ dem Einsiedler Sumedha prophezeite, er würde als Buddha Gotama unter dem Bodhibaum das Erwachen erleben. Was muss das für ein Gefühl für Sumedha gewesen sein? Das sind einerseits rosige Aussichten, zu erfahren, dass *saṃsāra* ein Ende hat, andererseits bedarf es schon immenser Ausdauer (*virīya*, *khanti*) und einen unglaublich starken Vorsatz (*adiṭṭhāna*) um das durchzuhalten.

Allerdings hatte Sumedha natürlich auch schon die nötigen Qualifikationen (die er sich sicher im Laufe weiterer Unermesslichkeiten angeeignet hatte), um das *Bodhisatta*-Gelöbnis in der Gegenwart eines *Sammāsambuddhas* abzulegen. Er war menschlich, männlich, in die Hauslosigkeit

⁹ Der Begriff *Bodhisatta* wird in den Sutten nur für Buddha verwendet.

¹⁰ Der Chan-Patriarch Hui Neng meinte, das Gelöbnis alle Wesen zu befreien mache nur Sinn mit dem Zusatz „in meinem Herzen“.

¹¹ Ajahn Mun, einer der berühmtesten Lehrer der thailändischen Waldtradition ist ein Beispiel. (Und ihm kann nun wirklich niemand einen Mangel an Willenskraft und Ausdauer unterstellen.) In seiner Biographie wird erwähnt, dass er den festen Vorsatz ein Buddha zu werden aufgab und sich mit der Errungenschaft von *arahatta-phala* (Frucht der Heiligkeit) „begnügte“.

¹² Ein Äon ist länger als es brauchen würde, ein 7 Kubikmeilen großes, mit Senfkörnern gefülltes Gefäß zu leeren, wenn man alle 100 Jahre eines heraus nimmt.

¹³ Der vierundzwanzigste Buddha vor dem historischen.

keit gezogen, hatte *jhāna*-Erfahrung, ein hohes Maß an Aufopferungsbereitschaft (*metta/karuna*), war bereit, falls notwendig, sogar vier Äonen in der Hölle zu verbringen um sein Ziel zu erreichen und *last but not least* besaß er bereits genug spirituellen Verdienst um in diesem Leben Arahat zu werden.

Man weiß nicht, ob Sumedha es wusste, aber sein Gelöbnis brachte ihm auch einige, nicht zu verachtende Vorteile, denn er würde in „nächster Zeit“, weder körperlich noch geistig behindert, noch streitsüchtig oder mit einer Neigung für Schwerverbrechen, noch als Frau, noch unter „Wilden“ (dort wo es kein Dhamma gibt), noch in niedrigem Stand in einer diesseitigen oder jenseitigen Daseinsform, noch kleiner als eine Lerche oder größer als ein Elefant wiedergeboren werden. Auch die unterste Hölle, der Geisterbereich und die Bereiche der Asuras und der nicht-wahrnehmenden Götter blieben ihm verschlossen. Das ist doch schon was! Vor allem wenn man bedenkt, dass er wohl den Hauptteil der vier unermesslich langen Zeitperioden und 100 000 Äonen in den Götterbereichen zugebracht hat. Und das in guter Gesellschaft, denn dort gab es viele Wesen, die bereits mit Buddhas Bekanntschaft gemacht hatten und zumindest Stromeingetretene waren. Das lässt sich aus den Kommentaren zum *Dhammachakkapavattana-Sutta* schließen, die berichten, dass zusätzlich zu den fünf Asketen, die der ersten Lehrrede lauschten, auch viele Millionen Devas anwesend waren. Von den Menschen trat nur einer bei dieser Gelegenheit in den Strom ein, während es unter den Devas 180 Millionen waren. Wir wissen nicht woher unser Informant seine Zahlen hat aber sie sind beeindruckend und machen etwas deutlich, das wir auch bei den Suttentexten zum *dāna-pārami* wiederfinden werden, nämlich dass es durchaus möglich ist, sich in den Götterbereichen spirituell zu perfektionieren.

In jedem Fall spielte das eben gesagte bei Sumedhas Gelöbnis keine Rolle, denn er war kein Tor wie jener im *Dhammapada* beschriebene, der auf seinen eigenen Vorteil bedacht ist.

Meine Tat bloß sollten kennen Hausleute wie Mönche, beide. Mir bloß sollen sie gehorchen, überall in allen Dingen. Solches Denken hegt der Tor in sich und Wunsch und Dünkel wachsen an. (Dhp 74)

Es ging ihm also nicht darum die *pārami* zu entwickeln um angenehme Wiedergeburten zu erfahren, um Ruhm, Reichtum oder Macht zu erlangen, ja nicht einmal darum tugendhaft zu werden, denn Egoismus und Stolz hatten damit nichts zu tun. Vielmehr wollte Sumedha die *pārami*, wie es im Kommentar zum *cariyā-piṭaka* heißt, aufgrund von „Mitgefühl, unbeeinflusst von selbstsüchtigen Motiven, begleitet von Vernunft und geschickten Mitteln und unbefleckt von falschen Vorstellungen, Begehren und jeglichem Eigen-Dünkel“ entwickeln.

In dem Maße, wie es nötig ist um Arahat zu werden, waren sie in ihm bereits vorhanden. Er hatte also kein Problem damit sich von materiellen Dingen, seinem Besitz,¹⁴ um seiner Vervollkommnung willen zu trennen, sie loszulassen. Auch Körperteile zum Wohle anderer zu opfern, wie es von einem zukünftigen Hauptschüler eines Buddha oder einem *Pacceka-Buddha* erwartet wird, war ihm noch nicht genug. Er strebte das höchste erreichbare Ziel an, die Sammāsambuddhaschaft, und dafür muss man schon bereit sein, sein Leben zu opfern. Sumedha war sich darüber im klaren, er wusste, dass auch seine Motivation stimmig war, eben Mitgefühl gepaart mit dem Verlangen nach dem vollkommenen Erwachen, und er war weise genug um die geschickten Mittel zu erkennen, die zur Verwirklichung seines Vorhabens von Nöten waren.

Ob wir das alles glauben oder nicht, ob wir in uns den selben Anspruch finden oder nicht, oder ob wir die Kultivierung der *pārami* als einen eigenen, für „im Hause Lebende“ besonders geeigneten Weg ansehen, um im Umgang mit der Welt dem Erwachen näher zu kommen – Tatsache ist, dass sich alle asiatischen Meditationslehrer darin einig sind, dass eine erfolgreiche Sammlung-Einsicht-Praxis (*samatha-vipassanā*) maßgeblich von den *pārami* abhängt. (Das gilt für Ordinierte in gleichem Maße wie für Nicht-Ordinierte.) Aus diesem Grund befasst sich dieses Buch mit einem Themenkreis der buddhistischen Lehre, der leider im Westen zu wenig Beachtung erfahren hat.

Bevor wir uns in den nachfolgenden Kapiteln ausführlich den einzelnen Qualitäten zuwenden, wie sie in den Sutten besprochen werden, möchte ich einen kurzen Überblick über die *pārami* geben:

Großzügigkeit (*dāna*) steht an erster Stelle, weil sie die Entwicklung von Tugend unterstützt und von allen Vollkommenheiten am leichtesten auszuüben ist. Sie wirkt besonders dem Geiz entgegen, stärkt aber auch, wie alle anderen *pārami*, die Qualitäten von Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung. Im Fall von *dāna* bezieht sich das auf die Gabe, den Empfänger und die Früchte des Gebens. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sich der Geist nicht durch Zweifel darüber, wem man was geben sollte, ins Schwanken kommt. *Dāna* wirkt der Habsucht entgegen.

Tugend (*sīla*) bildet die Grundlage von allem Heilsamen. Wenn man versucht andere weder körperlich noch sprachlich zu verletzen und ihnen stattdessen mit Wohlwollen und Uneigennützigkeit begegnet, kann das nur zu innerer und äußerer Harmonie führen, welche das Wachstum der *pārami* enorm begünstigt. Sich darüber klar zu sein, wann man wie wem gegenüber zu handeln hat, schützt vor moralischer Verderbtheit.

Entsagung (*nekkhamma*) vervollständigt die Tugend. Während Tugend das körperliche und sprachliche heilsame Verhalten bedeutet, ist die

¹⁴ Dazu zählten in damaliger Zeit auch Vieh, Sklaven, Frauen und Kinder.

Entsagung das heilsame Verhalten des Geistes. Entsagung heißt, sich durch Sinneszügelung und Sammlung des Geistes von geistigen Obsessionen abzuwenden. Der Freude an Sinnlichkeit und Werden – vor allem im Hausleben – und der Unzufriedenheit, wenn Sinnenfreuden sich verändern oder enden, steht *nekkhamma* ebenso entgegen wie die Selbstkasteiung. *Nekkhamma* ist das Gegenmittel für Neid.

Weisheit (*paññā*) kann entstehen, sobald sich die auf Tugend basierende Sammlung entwickelt. Entsagung führt zu Gelassenheit gegenüber Gedanken von „Ich“ und „Mein“, und Weisheit lässt uns sie durchschauen. *Paññā*, das Wissen, wie die Dinge wirklich sind, steht der Unwissenheit und der Verwirrung entgegen und nimmt Starrsinn, Stolz und Überheblichkeit die Kraft.

Anstrengung (*virīya*) auf der Grundlage des weisen Betrachtens ist das Gegenmittel für Faulheit, Lustlosigkeit und verhilft zu der Energie, die nötig ist, um Weisheit zu perfektionieren und sich für das Wohl anderer einzusetzen. *Virīya* ermöglicht es auch, aus sich selbst heraus Kraft zu schöpfen, und Fehlschläge als Stufen auf dem Weg zum Erfolg zu betrachten.

Geduld (*khanti*) ist die Voraussetzung einer entspannten Gelassenheit und wirkt übermäßiger Aktivität und Anstrengung und der daraus folgenden Unruhe entgegen. Aufgrund reflektierter Ergebenheit in die dhammischen Gesetzmäßigkeiten wird man frei von Ungeduld mit sich und anderen und ist im Stande die unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens geduldig zu ertragen ohne aufzubrausen oder zornig zu werden.

Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit (*sacca*) sich selbst und anderen gegenüber stützt sich auf die geduldige Akzeptanz von Unzulänglichkeiten, die uns davor schützt, Dinge zu verdrängen oder zu projizieren. Mit *sacca* entwickelt man eine der hervorstechendsten Eigenschaften eines Buddhas, nämlich dass Wort und Tat immer übereinstimmen. Heuchelei, Anerkennungsbedürfnis und Heimtücke wird der Nährboden entzogen.

Entschlossenheit (*adiṭṭhāna*) ist die zentrale Voraussetzung für die Entwicklung aller *pārami*. Den Blick beständig fest auf das Ziel gerichtet, verleiht *adiṭṭhāna* der Selbstverpflichtung zur Entwicklung der Vollkommenheiten die Unerschütterlichkeit, die dafür nötig ist, und erhält im Gegenzug von den anderen *pārami* ständige Bestärkung, um nicht wankelmütig oder nachlässig zu werden.

Freundlichkeit oder Liebende Güte (*mettā*) ist das Gegenmittel für Angst, Ärger, Übelwollen oder Nächstenblindheit, die der hinter der Entwicklung der Vollkommenheiten stehenden Motivation des Mitgeföhls diametral entgegengesetzt sind. Die Erkenntnis, dass alle Wesen Freunde in Geburt, Alter und Tod sind, bestärkt die Entschlossenheit, sich in Gedanken, Wort und Tat um ihr Wohlergehen zu bemühen.

Der Gleichmut (*upekkhā*) veredelt die Freundlichkeit. Durch ihn kann die wohlwollende Einstellung auch dann aufrecht erhalten werden, wenn einem von jenen Menschen Böses widerfährt, denen man Gutes getan hat. Gleichmut ermöglicht die Unparteilichkeit jenen gegenüber, die einem wohlgesonnen sind und die Unverstörtheit in der Begegnung mit Erwünschtem oder Unerwünschtem. Rachsucht, Herrschsucht und Rechthaberei werden im Keim erstickt.

Die Entwicklung aller *pārami* ist nicht etwas, das sich von allein, im Laufe der buddhistischen Übung ergibt, sondern ein bewusstes tagtägliches Bemühen, das von Mitgefühl und dem Wunsch nach Erwachen motiviert ist. Dadurch wird jeder Tag von der stillen Freude begleitet dem Ziel wieder ein Stückchen näher gekommen zu sein.

Obwohl die Kultivierung der Vollkommenheiten langfristig und nachhaltig angelegt ist, sollte das nicht als Ausrede dienen, um das Erwachen auf die lange Bank zu schieben. Der Buddha hat nie auch nur angedeutet, es sei für seine Nachfolger sinnvoll, in *samsāra* zu verweilen, um selbst Buddha zu werden. Ganz im Gegenteil, seine Anleitung war immer darauf ausgerichtet, dem Leiden möglichst schnell ein Ende zu setzen.

Mit der Entwicklung der *pārami* öffnen wir das Fenster zum Erwachen jeden Tag ein kleines Stückchen weiter. Wann die Sonne der Weisheit hereinscheint und schließlich unser ganzes Inneres erleuchtet, können wir nicht wissen, aber mit unserer Übung schaffen wir die Möglichkeit, dass dies geschieht, und erfahren dabei, dass es in uns zunehmend lichter und heller wird.

Eifersüchtig an etwas festhalten.
Das Herz wacht besitzgierend bis zum Umfallen,
zerissen von Zuneigung und Missgunst,
in Furcht wachgehalten Tag und Nacht.

Furcht ist die natürliche Frucht der Besitzgier.
Verlustängste quälen und zwingen dich
zu einem halbherzigen Zombieleben.
Mit dem Ende der Befürchtungen öffnet sich das Herz freudig, erquickt.

Verstrickt im großen Netz des Saṃsāra,
endlos recycelt durch die drei Stadien
reaktive Emotion, egoistische Handlung und dem Kosten ihrer Früchte.
Besitzgier, Sorgen und Verstrickung – ewige Pein!

1. DĀNA-PĀRAMITĀ

Wie wichtig das Geben (*dāna*)¹⁵ auf dem spirituellen Weg des Buddhismus ist, zeigt sich schon daran, dass derart viele Suttentexte zu diesem *pārami* zu finden sind. Eine Reise beginnt mit dem ersten Schritt und dieser erste Schritt auf dem Weg der *pārami* ist *dāna*. Man ist geneigt den Armstrong-Satz umzuformulieren: Ein kleiner Schritt für den *ariya* (Edlen), ein großer Sprung für den *puthujjana* (Weltmenschen).

Alles Gegebene ist *dāna*. Aber nur Gaben, die für den Empfänger nützlich, harmlos und von ihm gewünscht sind und die vom Geber bewusst aus Vertrauen und Mitgefühl heraus, mit dem Wunsch nach Erwachen, freudig gegeben werden, fallen in die Kategorie des verdienstvollen Gebens (*puññāvisayadāna*), und sind damit dem *dāna-pārami* zuzurechnen.

Weltliches Geben (*lokāvisayadāna*), wie etwa in einer Liebesbeziehung, aus Angst, unter Zwang, aus Dummheit, in der Erwartung irgendeiner Gegenleistung, oder einfach weil man etwas sowieso loswerden wollte, zählen nicht dazu.

Echtes *dāna* sollte einzig dem Zweck dienen, Begehren und Anhaften an Materielles aufzugeben. Die Freude daran, anderen Gutes tun zu können, und gleichzeitig dem Erwachen nähergekommen zu sein, sind die Segnungen von *dāna*.

Obwohl die kammischen Ergebnisse des Gebens von Empfänger zu Empfänger unterschiedlich sind, spielen sie in den Überlegungen des Gebers keine Rolle, denn er weiß:

Ist der Gebende ein tugendhafter Mensch mit gutem Charakter und der Empfangende unmoralisch mit schlechtem Charakter, wird die Gabe vom Gebenden gereinigt nicht vom Empfangenden. (M 142)

Das gilt auch umgekehrt. Deshalb wird bei echtem *dāna* nicht gewertet, was natürlich nicht heißt, dass ohne Unterscheidungsvermögen gegeben wird. So wird man weder einem Kleinkind ein Rasiermesser schenken noch einem Alkoholiker etwas womit er seine Sucht bedienen könnte.

Im Kommentar des *Cariya-Piṭaka* findet sich ein Text der detailliert die Wünsche des Bodhisatta beim Geben beschreibt. So wünscht der *Bodhisatta* beim Geben von Nahrung dem Empfänger ein langes Leben, Schönheit, Glück, Stärke, Weisheit und *Nibbāna*. Er gibt durstigen Wesen zu Trinken mit dem Wunsch, dass ihr Durst (*taṇhā* = Begehren) erlöschen möge und Kleidung mit dem Wunsch, dass sie moralische Scham und

¹⁵ Hecker: Freigiebigkeit, Teilen, Verteilen, etwas vom eigenen für andere abschneiden, Schenken, verschenken, gewähren, den anderen berücksichtigen, abgeben, mitgeben.

Scheu (*hiri-ottappa*) entwickeln mögen, etc. So bleibt sein Sinn immer auf das Höchste gerichtet.

Es ist interessant, dass in den Texten vorwiegend von materiellen Dingen die Rede ist. Wo auch immer die Gründe dafür liegen mögen, so ist doch gerade in unserer modernen materiell gesättigten Gesellschaft ein Hinweis darauf angebracht, dass *dāna* durchaus auch darin bestehen kann, jemandem Zeit, ein offenes Ohr, Verständnis und Vergebung zu schenken oder gemeinnützig tätig zu sein.

Andererseits sprechen die Sutten, wie wir unten sehen werden, auch vom Geschenk der Furchtlosigkeit (*abhaya-dāna*) durch das strikte Einhalten der Tugendregeln (*sīla*) und vom *Dhamma-dāna* (*paññā*), dem Verbreiten des Buddha-Dhamma. Um alle drei Aspekte des *dāna-pārami* verwirklichen zu können, bedarf es jedoch auch der Unterstützung durch die anderen *pārami*. Gerade hier zeigt sich wie alle *pārami* sich gegenseitig durchdringen und stärken.

Ein Wort das oft gleichbedeutend mit *dāna* gebraucht wird ist *cāga* (Freigiebigkeit, Aufgeben, Verzicht, Loslassen). Dies wiederum stellt eine Verbindung zur Entsagung oder Weltabwendung (*nekkhamma*) her. Dazu gibt es eine Jātaka-Geschichte (J 480) die das illustriert:

Der *Bodhisatta* war einmal ein Brahmane namens Akitti, der bemerkte, dass seine Eltern, als er sie nach ihrem Tod beerbte, all die Reichtümer, die sie im Laufe ihres Lebens erworben hatten, nicht mitnehmen konnten. So beschloss er, sich die Art von Reichtum zu erwerben, die ihn über den Tod hinaus begleiten würde (also gute Taten). Er fragte beim König um Erlaubnis nach, eine große Spende in der Stadt proklamieren zu lassen, und sieben Tage lang verteilte er seinen Reichtum (= *dāna*) und es gab immer noch mehr. Da er aber eigentlich der Welt entsagen wollte wurde er der Freude am Verteilen der Gaben überdrüssig, ging einfach weg und ließ die Türen seines Hauses für alle offen, die sich etwas nehmen wollten (= *cāga*).

Ein edler Jünger, der in fünf Dingen einen Fortschritt macht, der macht einen edlen Fortschritt, wählt sich das Wertvollste und Beste: Welches sind diese fünf Dinge?

Der Fortschritt in Vertrauen, in Sittlichkeit, in Wissen, in Freigiebigkeit und in Weisheit.

Wer zunimmt in Vertrauen, in Sittlichkeit,
auch in Loslassen (*cāga*), in Wissen und Weisheit,
solch sittenreiner Laienjünger
erlangt was kernhaft schon hinieden.

Wer von der Lehre durchdrungen ist, den erkennt man daran, dass er freigiebig ist und mit offenen Händen in der Welt lebt und sich der Bedürftigen annimmt, dass ihn das Schenken und Geben glücklich macht und er seinen Geist vom Makel des Geizes befreit hat. (A III, 42)

Ein Stromeingetretener lebt im Haus mit einem Geist, frei vom Makel des Geizes, der Kleinlichkeit, der Engherzigkeit, geneigt zum Loslassen, mit offenen Händen, am Loslassen erfreut, offen für Bitten, glücklich, wenn er Gaben austeilen kann. (S 55, 6)

Kein Wunder, dass der Buddha die Freigiebigkeit als Schatz bezeichnet und gerne die Wohltaten beschreibt, die aus dem Geben erwachsen:

Was aber ist der Schatz der Freigiebigkeit? Da lebt der edle Jünger im Hause mit einem vom Makel des Geizes freien Herzen; er ist freigiebig und spendet mit offenen Händen, er gibt gern, ist den Bedürftigen zusetzen und hat Freude am Austeilen von Gaben. Das nennt man den Schatz der Freigiebigkeit. (A V,47)

Gut ja, Herr, ist das Geben,
und gerade auch bei kleinem Besitz ist gut das Geben,
mit Vertrauen getan ist gut das Geben,
aus rechtschaffen erworbenem Besitz ist gut das Geben.
mit Unterscheidungsvermögen getan ist gut das Geben,
das wurde vom Erhabenen empfohlen.
Was denen die der Spende wert gegeben ward,
das trägt reiche Frucht, wie Samengesät in gutes Feld. (S 1, 33)

Fünffachen Segen, ihr Mönche, gewährt das Almosengeben. Welches ist er?

Vielen Menschen ist man lieb und angenehm; gute, edle Menschen suchen einen auf; ein guter Ruf verbreitet sich über einen; man erfüllt seine Pflichten als Hausvater; beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, gelangt man auf glückliche Daseinsfährte, in himmlische Welt.
(A V, 35)

Seitwärts sitzend sprach nun Siha, der Feldherr, zum Erhabenen also: „Ist es wohl möglich, Herr, eine sichtbare Frucht des Almosengebens aufzuweisen?“

„Das ist möglich, Siha“, erwiderte der Erhabene. „Der Geber, Siha, der Gabenspender, ist vielen Menschen lieb und angenehm. Dass aber der Geber, der Gabenspender, vielen Menschen lieb und angenehm ist, das eben ist eine sichtbare Frucht des Almosengebens.“

Und fernerhin, Siha: mit einem Geber, einem Gabenspender, suchen gute, edle Menschen Umgang. Auch das, Siha, ist eine sichtbare Frucht des Almosengebens.

Und fernerhin, Siha, verbreitet sich über den Geber, den Gabenspender, ein guter Ruf. Auch das, Siha, ist eine sichtbare Frucht des Almosengebens.

Und fernerhin, Siha, zu welcher Versammlung auch immer sich ein Geber, ein Gabenspender, hinbegibt, seien es Adlige, Brahmanen, Hausväter oder Asketen, da tritt er voll Sicherheit auf, frei von Befangenheit. Auch das, Siha, ist eine sichtbare Frucht des Almosengebens.

Und fernerhin, Siha, gelangt der Geber, der Gabenspender, beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glückliche Daseinsfährte, in himmlische Welt. Das aber, Siha, ist eine jenseitige Frucht des Almosengebens.“ (A V, 34)

Angenommen, es seien da zwei Menschen: der eine ohne Vertrauen, selbstsüchtig, geizig und schmähsüchtig; der andere dagegen voll Vertrauen, ein Gabenspender, der Freude hat am regelmäßigen Geben. Was meinst Du nun, welchen von beiden würden wohl die Heiligen zuerst berücksichtigen, welchen würden sie zuerst aufsuchen, von wem würden sie zuerst etwas annehmen, wem würden sie zuerst die Lehre darlegen... (A VII, 54)

Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen, so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen. (Itiv 26)

In 91 Weltzeitaltern, an die ich mich erinnere, weiß ich nicht, dass da irgendeine Familie einstmals durch Almosengeben auch nur im Geringsten geschädigt wurde. Alle Familien, die reich, steinreich waren, die große Besitztümer, viel Gold und Silber, viele Schätze, viel Getreide hatten – alle diese sind es geworden durch Geben, durch Wahrhaftigkeit und durch Zügelung. (S 42, 9)

Aber:

Aus Geiz und aus Nachlässigkeit wird keine Gabe gegeben ...
Wovor bangend der Geizige nicht gibt, das gerade ist die Gefahr für den Nichtgeber

Hunger und Durst wovor der Geizige sich fürchtet, sie treffen den Toren in dieser Welt und in der anderen. Darum treibe man aus den Geiz und spende Gaben, der Habsucht Schmutz überwindend. (S I, 32)

„Durch Nahrungsspenden, ihr Mönche, verschafft der Geber den Empfängern fünf Vorteile. Welche fünf?

Er verschafft ihnen langes Leben, Anmut, Wohlsein, Stärke und Scharfsinn.

Dem Weisen, der zu langem Leben,
zu Scharfsinn, Anmut, Kraft verhilft
und andere Menschen glücklich macht,
dem wird Glückseligkeit zuteil.

Den, der da Leben, Anmut, Kraft,
Verstand und Wohlsein fördern hilft,
erwartet Ruhm und langes Leben,
wo immer er ins Dasein tritt.“ (A V, 37)

„Da versieht einer einen Asketen oder Priester mit Speise und Trank, Kleidung, Gefährt, Blumen, Spezereien, Salben, Wohnung und Beleuchtung. Und für das Gegebene erhofft er sich einen Lohn. Und denkt sich: ‚Ach, dass ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter mächtigen Adligen, Brahmanen oder Bürgern wiedererscheinen möchte!‘ An jenem Gedanken hängt er, hält er fest und pflegt ihn. Und solche Gedanken, auf Niederes gerichtet und nicht höher entfaltet, führen ihn eben dort zur Wiedergeburt...“

„Er hat nun gehört von der hohen Lebensdauer, der Schönheit und dem großen Glücke der Götter der Brahmawelt. Da wird ihm also zumute: ‚Ach, dass ich doch beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter den Göttern der Brahmawelt wiedererscheinen möchte!‘ An jenem Gedanken hängt er, hält er fest und pflegt ihn. Und solche Gedanken, auf Niederes gerichtet und nicht höher entfaltet, führen ihn eben dort zur Wiedergeburt. Und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, erscheint er unter den Göttern der Brahmawelt wieder. Das aber behaupte ich vom Sittenreinen, nicht vom Sittenlosen; vom Gierlosen, nicht vom Giererfüllten. Denn der Herzenswunsch des Sittenreinen geht kraft seiner Gierlosigkeit in Erfüllung.“

„Das, ihr Mönche, sind die acht durch Gaben bedingten Wiedergeburten.“ (A VIII, 35)

Beliebt ist, wer da gibt; ihn suchen viele auf.
Ein guter Ruf wird ihm zuteil; sein Ansehen wächst.
Frei von Verwirrung tritt er unter Menschen,
voll Sicherheit, weil er nicht geizig ist.

Drum geben Gaben alle die Verständigen,
des Geizes Laster scheuend, auf ihr Heil bedacht.
Dann werden lange Zeiten sie im Himmel weilen
und werden unter Himmelswesen glücklich sein.
Den Zugang sich erschließend durch ihr gutes Wirken,
wenn Gebefreudige aus diesem Dasein scheiden,
selbstleuchtend werden sie durch himmlische Gefilde wandeln,
im Glück frohlockend, frohgemut und heiter,
im Vollbesitz der Sinnenfreuden werden sie dort leben.
Des Heiligen, des Losgelösten Wort befolgend,
wird des Erwachten Jünger Himmelsglück erfahren. (A V, 34)

Wer Gaben spendet, ist beliebt,
weil er der Guten Lehre folgt.
Ihm schließen sich die Guten an,
die selbstbeherrscht und heilig sind.
Sie legen ihm die Lehre dar,
die alles Leid versiegen lässt,
die ganz verstehend er schon hier
erlöst wird, frei von jedem Trieb. (A V, 35)

Wenn das Haus in Flammen steht, so dient das was man daraus rettet
einem zum Nutzen und nicht das was drinnen verbrennt. So steht die
Welt in Flammen durch Alter und Tod.
Da müsst ihr retten durch geben, denn was gegeben wurde das ist
wohl gerettet.
Was gegeben wurde hat Glück zum Lohn, nicht aber was nicht ge-
geben wurde: Räuber nehmen es weg, oder die Könige, vom Feuer wird
es verbrannt, geht zugrunde.
Und am Ende gibt man auf das Leben samt allem Besitz: Solches er-
kennend soll der Weise Genießen und geben; hat er genossen und
gegeben nach Vermögen, geht er ungetadelt in die Himmelsstätte ein.
(S I, 41)

Warum man gibt:

So viele Vorteile das Geben auch hat, der Gebende sollte sich darüber im Klaren sein, dass vor allem die Motivation beim Geben unterschiedlichste kammische Ergebnisse zeitigt. Führt man sich die eigenen Motivationen klar vor Augen, ist das schon eine Übung in Wahrhaftigkeit (*sacca-pārami*).

Und der ehrwürdige Sāriputta sprach zum Erhabenen also: „Ist es wohl möglich, Herr, dass eine Gabe, von dem einen dargebracht, hohen Lohn und Segen bringt, während dieselbe Gabe, von einem anderen dargebracht, keinen hohen Lohn und Segen bringt?“

„Das ist möglich, Sāriputta.“

„Was, Herr, ist wohl der Grund dafür, was ist die Ursache?“

„Da gibt einer, Sāriputta, aus selbstischem Verlangen, gefesselten Herzens, aus Sucht nach Gewinn und in der Hoffnung, dass er die Belohnung dafür nach dem Tode genießen wird. Und als Gabe spendet er dann einem Asketen oder Priester Speise, Trank, Gewand, Gefährt, Blumen, Wohlgerüche, Salben, Bett, Wohnstatt und Beleuchtung. Was meinst du, Sāriputta, mag da wohl einer auf solche Weise Gaben spenden?“

„Gewiss, Herr!“

„Wer aber, Sāriputta, auf solche Weise Gaben spendet, der erscheint infolge dieser Gabe beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter der Schar der Vier Großen Götterkönige wieder. Nach Auswirkung aber jener Tat, jener Macht, jener Würde, jener Herrschaft steigt er wieder hinab, kehrt er wieder zurück in diese Welt.

Ferner, Sāriputta, gibt da einer eine Gabe zwar nicht aus selbstischem Verlangen, gefesselten Herzens, aus Sucht nach Gewinn oder in der Hoffnung, dass er die Belohnung dafür nach dem Tode genießen wird, sondern er gibt eine Gabe im Gedanken, dass Geben etwas Gutes ist; – oder weil er sich sagt, dass seine Eltern und Vorfahren ebenfalls früher Almosen gegeben und so gehandelt haben und es daher für ihn nicht recht sei, von jenem alten Familienbrauch abzuweichen; – oder weil er sich sagt, dass er selbst koche, jene anderen aber nicht kochen, und es deshalb für den Kochenden nicht recht sei, das Geben an Nichtkochende zu unterlassen; – oder weil er sich sagt, dass seine Gabenverteilung sein würde wie jene großen Opfer, dargebracht von den Sehern der Vorzeit, als wie Atthaka, Vāmaka, Vāmadeva, Vessāmitta, Yamataggi, Angīrasa, Bhāradvāja, Vāsettha, Kassapa und Bhagu; – oder weil beim Geben sich ihm das Herz erheitert, Befriedigung und Freude entsteht. Und als Gabe spendet er dann einem Asketen oder Priester Speise, Trank, Gewand, Gefährt, Blumen, Wohlgerüche, Salben, Bett, Wohnstatt und Beleuchtung. Was meinst du, Sāriputta, mag da wohl einer auf solche Weise Gaben spenden?“

„Gewiss, Herr!“

„Wer aber, Sāriputta, auf solche Weise Gaben spendet, der erscheint infolge dieser Gabe beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter der Schar der Vier Großen Götterkönige wieder. Nach Auswirkung aber jener Tat, jener Macht, jener Würde, jener Herrschaft steigt er wieder hinab, kehrt er wieder zurück in diese Welt.

Ferner, Sāriputta, gibt einer eine Gabe nicht aus jenen Gründen, sondern er gibt Gabe als eine Veredlung und Läuterung seines [durch Geistesruhe und Hellblick entwickelten] Geistes. Und als Gabe spendet er dann einem Asketen oder Priester Speise, Trank, Gewand, Gefährt,

Blumen, Wohlgerüche, Salben, Bett, Wohnstatt und Beleuchtung. Was meinst du, Sāriputta, mag da wohl einer auf solche Weise Gabe spenden?“

„Gewiss, Herr!“

„Wer aber, Sāriputta, auf solche Weise Gaben spendet, der erscheint infolge dieser Gabe beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter der Schar der Götter der Brahmawelt wieder. Nach Auswirkung aber jener Tat, jener Macht, jener Würde und jener Herrschaft kommt er nicht wieder, kehrt er nicht mehr zurück zu dieser Welt [d. h. er ist ein Nicht-Wiederkehrer]. Das, Sāriputta, ist der Grund, das ist die Ursache, dass da eine Gabe, von dem einen dargebracht, hohen Lohn und Segen bringt, während dieselbe Gabe, von dem anderen dargebracht, keinen hohen Lohn und Segen bringt.“ (A VII, 49)

Manche spenden, in das Böse verstrickt, nachdem sie geschlachtet, getötet und Schmerz verursacht haben. Eine solche Gabe voll Tränen und Qual kommt (dem Wenigen) nicht gleich was mit Vertrauen gegeben wurde. (S 1, 32)

In der Angereichten Sammlung wird an zwei Stellen mit leichter Variation die mögliche Motivation hinter der Gabe angesprochen:

„Spontan gibt man Gaben; oder aus Furcht (vor Tadel) gibt man Gaben; oder im Gedanken: ‚Man hat ja auch mir gegeben‘, gibt man Gaben; oder weil das Geben etwas Gutes ist, gibt man Gaben; oder denkend ‚Man wird mir wieder geben‘; oder man gibt im Gedanken: ‚Ich koche ja, diese aber nicht; und nicht recht ist es für mich, der ich koche, den Nichtkochenden keine Gaben zu geben‘; oder man gibt Gaben im Gedanken: ‚Wenn ich diese Gabe gebe, wird sich über mich ein guter Ruf verbreiten‘, oder der Herzensveredlung, der Herzensläuterung wegen gibt man Gaben.“ (A VIII, 31)

„Aus Liebe (*chandā*; K: *pemena*, d. i. aus persönlicher Zuneigung) gibt man Gaben; im Ärger gibt man Gaben; aus Verblendung gibt man Gaben; aus Furcht gibt man Gaben; oder man gibt im Gedanken: ‚Was da früher vom Großvater gegeben und getan wurde, von diesem alten Familienbrauche darf ich nicht abgehen‘; oder man gibt im Gedanken: ‚Wenn ich diese Gabe gebe, werde ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode auf guter Fährte, in himmlischer Welt wiedererscheinen‘; oder man gibt im Gedanken: ‚Wenn ich diese Gabe gebe, erheitert sich mein Herz, und Zufriedenheit und Frohsinn steigen in mir auf‘; oder der Herzensveredlung, der Herzensläuterung wegen gibt man Gaben.“

(A VIII, 33)

Was man gibt:

Acht Gaben eines guten Menschen gibt es, ihr Mönche. Welche acht?

Reines gibt er, Auserwähltes gibt er, zur rechten Zeit gibt er, (für den Mönch) Erlaubtes gibt er, mit Überlegung gibt er, häufig gibt er, beim Geben erheitert sich sein Herz und nach dem Geben fühlt er sich zufrieden. Diese acht Gaben eines guten Menschen gibt es, ihr Mönche.

(A VIII, 37)

Fünf rechtzeitige Gaben gibt es, ihr Mönche. Welche fünf?

Man bringt dem ankommenden Gast Gaben dar; dem Fortgehenden bringt man Gaben dar; dem Kranken bringt man Gaben dar; bei Nahrungsmangel bringt man Gaben dar; was es aber an Erstlingskorn und Erstlingsfrüchten gibt, das bringt man als Ersten den Tugendhaften dar.

(A V, 36)

Speise gibt der, der Kraft geben will;
Gewänder gibt der, der Schönheit geben will,
Ein Gefährt gibt der, der Wohlfahrt geben will;
eine Lampe gibt der, der Schauen will.

Der aber ist einer, der alles gibt, wer eine Heimstätte gibt,
Und Nichtsterben gibt der, der die Wahrheitslehre verkündet.

(S 1, 42)

Acht Gaben eines guten Menschen gibt es, ihr Mönche. Welche acht?
Reines gibt er, Auserwähltes gibt er, zur rechten Zeit gibt er, (für den Mönch) Erlaubtes gibt er, mit Überlegung gibt er, häufig gibt er, beim Geben erheitert sich sein Herz und nach dem Geben fühlt er sich zufrieden. Diese acht Gaben eines guten Menschen gibt es, ihr Mönche.

Erlaubten Trank, erlaubte Kost,
vorzüglich, rein, zur rechten Zeit,
vertraut er oft als Gabe an
dem hehren Feld der Heiligen.

Wo keine Reue sich erhebt,
selbst wenn man viele Dinge schenkt,
dort preist die Gabe, die man gibt,
ein jeder, der voll Einsicht ist.

Wer, weise, also Gaben gibt,
vertrauensvoll, freigeb'gen Sinns,
solch weiser Mensch wird hingelangen
zu einer leidlos sel'gen Welt. (A VIII, 38)

Wie man gibt:

Gleich wie aus einem gefüllten Gefäß, das umgedreht wird, alles Wasser restlos herausläuft ebenso sollte man den Bedürftigen geben, seien sie hochgestellt, mittel oder niedrig ohne etwas zurückzuhalten. (Jātaka-Nidāna 128-129)

Auf fünffache Weise gibt der gute Mensch Gaben: Voll Vertrauen gibt er, voll Eifer gibt er, zur rechten Zeit gibt er, freigiebigen Herzens gibt er und er gibt, ohne sich und anderen zu schaden. (A V, 148)

Fünf Verwendungsarten des Besitzes gibt es, Hausvater. Welche fünf? Mit dem Besitz, Hausvater, den der edle Jünger durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichtes, auf rechtmäßige, ehrliche Weise, damit macht er sich selber glücklich und zufrieden und bewahrt sich ein vollkommenes Wohlsein. Und Vater und Mutter, Weib und Kind, Diener und Knechte macht er glücklich und zufrieden und bewahrt ihnen ein vollkommenes Wohlsein. Dies ist die erste Verwendungsart des Besitzes.

Ferner, Hausvater, macht der edle Jünger mit diesem Besitze Freunde und Genossen glücklich und zufrieden und bewahrt ihnen ein vollkommenes Wohlsein. Das ist die zweite Verwendungsart des Besitzes.

Ferner, Hausvater: mit diesem Besitz wendet der edle Jünger Missgeschick ab, das ihm durch Feuer oder Wasser, durch Fürsten, Diebe oder gehässige Erben entstehen möchte, und schützt so seine eigene Person. Dies ist die dritte Verwendungsart des Besitzes.

Ferner, Hausvater: mit diesem Besitze leistet der edle Jünger fünflei Abgaben: Spenden für Verwandte, Spenden für Gäste, Spenden für Verstorbene, Abgaben an den Fürsten, Spenden für die Gottheiten. Dies ist die vierte Verwendungsart des Besitzes.

Ferner, Hausvater: den Asketen und Priestern, die frei sind von Rausch und Lässigkeit, die Geduld und Milde besitzen, die einzig ihr Ich bezähmen, einzig ihr Ich zur Ruhe bringen, einzig ihr Ich erlöschen lassen, solchen Asketen macht er mit diesem Besitze Geschenke, die hohe Früchte bringen, himmlische, glückerzeugende, himmelwärts führende. Dies ist die fünfte Verwendungsart des Besitzes.

Diese fünf Verwendungsarten des Besitzes gibt es, Hausvater.

Wenn nun, Hausvater, jenem edlen Jünger, während er seinen Besitz in dieser fünffachen Weise verwendet, sein Besitz abnimmt, so denkt er: „Was da die angemessenen Verwendungsweisen des Besitzes sind, dafür verwende ich ihn und dabei verringert sich der Besitz.“ So ist er dabei ohne Reue. Und wenn, Hausvater, jenem edlen Jünger, während

er seinen Besitz in dieser fünffachen Weise verwendet, sein Besitz zunimmt, so denkt er: „Was da die angemessenen Verwendungsweisen des Besitzes sind, dafür verwende ich ihn und dabei nimmt mein Besitz zu.“ So ist er dabei in zweifacher Hinsicht frei von Reue. (A.V. 41)

Rechtzeitige Gabe gibt der Weise,
der mild gesinnt ist, frei von Geiz.
Wer da den Edlen Gabe gibt,
die aufrichtig und heilig sind;
wer dieses voll Vertrauen tut,
dess' Gabe ist von hohem Wert.
Die solcher Guttat Beifall spenden
und willig dabei Dienste leihen,
auch deren Gabe ist nicht klein;
sie haben am Verdienste teil.
Darum soll man spenden unverzagt,
wo Gabe hohen Lohn verleiht;
denn gute Werke sind den Wesen
die Stützen für die nächste Welt. (A V, 36)

Und wie gibt ein aufrechter Mann? Ein aufrechter Mann gibt Gaben mit Bedacht, er gibt mit seinen eigenen Händen, gibt respektvoll, gibt Wertvolles, gibt mit der Ansicht, dass die Gabe Frucht tragen wird. (M 110)

Wann man gibt:

Zur Seite sitzend sprach da der König Pasenadi, der Kosala, zu dem Erhabenen also: „Wann ist denn, Herr, Almosen zu geben?“
„Wann das Herz daran Freude hat.“
„Wann nun, Herr, trägt das Gegebene reiche Frucht?“
„Etwas anderes ist dies: „Wann ist Almosen zu geben?“ und etwas anderes wieder dies: „Wann trägt das Gegebene reiche Frucht?“ Was einem, der sittliche Zucht übt, gegeben wurde, trägt reiche Frucht, nicht ist es so bei einem Unsittlichen.“ (S III, 24)

Wem man gibt:

Gehört habe ich, Herr Gotama, dass der Herr Gotama also lehrt: „Nur mir soll man Gabe geben, nicht den anderen; nur meinen Jüngern soll man Gabe geben, nicht den Jüngern anderer; nur das mir Dargereichte bringt hohen Lohn, nicht das anderen Dargereichte; nur das meinen Jüngern Dargereichte bringt hohen Lohn, nicht das den Jüngern anderer Dargereichte.“ Die da, Herr Gotama, solches sagen, berichten sie wohl damit die Worte des Herrn Gotama und beschuldigen sie ihn nicht etwa fälschlich? Erklären sie dies seiner Lehre gemäß,

so dass sich die entsprechende Aussage nicht als fehlerhaft erweist? Wahrlich, wir haben nicht den Wunsch, den Herrn Gotama fälschlich zu bezichtigen!“

„Die da, Vaccha, solches gesagt haben, berichten nicht meine Worte, sondern beschuldigen mich fälschlich, unrechter Weise. Wer, Vacchagotta, einen davon abhält, anderen Gaben zu spenden, der verursacht dreien einen Schaden, legt dreien ein Hindernis in den Weg. Welchen dreien? Er verhindert die gute Tat des Gebers; er macht dem Empfänger die Gaben abspenstig; und vorher schon untergräbt und schädigt er seinen eigenen Charakter. Was ich aber lehre, Vaccha, ist dies: Selbst wenn einer die Spülreste aus Schüssel oder Schale in einen Tümpel oder Teich entleert, mit dem Wunsche, dass die darin befindlichen Lebewesen davon verzehren möchten, so hat er, sage ich, schon dadurch Gutes getan; um wieviel mehr aber, wenn es sich um menschliche Wesen handelt.

Freilich, Vaccha, lehre ich auch, dass das den Sittenreinen Dargereichte hohen Lohn bringt, und nicht ist es so bei einem Sittenlosen. Denn im Sittenreinen sind fünf Eigenschaften geschwunden, und mit fünf Eigenschaften ist er ausgerüstet.

Welche fünf Eigenschaften aber sind in ihm geschwunden? Sinnenlust ist geschwunden; Ärger ist geschwunden; Starrheit und Mattigkeit sind geschwunden; Aufgeregtheit und Gewissensunruhe sind geschwunden; Zweifelsucht ist geschwunden.

Mit welchen fünf Eigenschaften aber ist er ausgerüstet? Mit der dem Heiligen eigenen Fülle der Sittlichkeit ist er ausgerüstet, mit der dem Heiligen eigenen Fülle der Sammlung, mit der dem Heiligen eigenen Fülle der Weisheit, mit der dem Heiligen eigenen Fülle der Befreiung, mit der dem Heiligen eigenen Fülle des Erkenntnisblicks der Befreiung.

Somit bringt bei einem, der von fünf Eigenschaften befreit und mit fünf Eigenschaften ausgerüstet ist, das Dargereichte hohen Lohn, das sage ich.“ (A III, 58)

Der auf ein acht Eigenschaften besitzendes Feld ausgesäte Samen, ihr Mönche, zeitigt keine großen Früchte, keinen guten Geschmack, keinen hohen Wuchs. Welches sind diese acht Eigenschaften?

Da, ihr Mönche, ist das Feld voller Erhebungen und Senkungen, voller Steine und Geröll, ist salzhaltig, nicht tief genug gelegen, besitzt keinen Zufluss, keinen Abfluss, keine Wasserfurchen, keine Eindämmungen. Der auf ein diese acht Eigenschaften besitzendes Feld ausgesäte Samen zeitigt keine großen Früchte, keinen guten Geschmack, keinen hohen Wuchs.

Ebenso auch, ihr Mönche, bringt die Gabe, die man den mit acht Eigenschaften behafteten Asketen und Priestern spendet, keine reichen Früchte, keinen hohen Segen, ist ohne großen Wert und Einfluss. Welches aber sind diese acht Eigenschaften?

Da, ihr Mönche, eignet den Asketen und Priestern verkehrte Ansicht, verkehrte Gesinnung, verkehrte Rede, verkehrtes Tun, verkehrter Lebensunterhalt, verkehrtes Streben, verkehrte Achtsamkeit und verkehrte geistige Sammlung. Die Gabe, ihr Mönche, die man den mit diesen acht Eigenschaften behafteten Asketen und Priestern spendet, bringt keine reichen Früchte, keinen hohen Segen, ist ohne großen Wert und Einfluss. (A VIII, 34)

Was es auch, Cundī, an Jüngerschaften oder Mönchsgemeinden gibt, als höchste unter ihnen gilt die Jüngerschaft des Vollendeten, als da sind die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Diese Jüngerschaft des Erhabenen ist würdig des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke. Jene nun, Cundī, die auf die Jüngerschaft vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden. (A V, 32)

Die vier, die auf dem Pfad sich befinden, die vier, die seine Frucht genießen,
die aufrechte Gemeinschaft, ausgestattet mit Erkenntnis und Tugend:
Für die Menschen, die da opfern, für die Lebewesen, die Verdienst erhoffen,
die weltlichen Verdienst erwirken,
trägt das *saṅgha-dāna* reiche Frucht. (S 11,16)

Jedoch auch der Empfangende sollte sich besser in Wahrhaftigkeit und Selbstzügelung üben bevor er etwas annimmt. Der *Dhammapada* veranschaulicht wie man nimmt: Wie die Biene den Nektar mit sich nimmt ohne die Blüte zu verletzen oder ihre Farbe und Duft zu beeinträchtigen, so lebt der Weise in seinem Dorf. (Dhp 49)

Und der Buddha gibt eine Warnung an seine Mönche aus wie sie deutlicher nicht sein könnte:

Ich sage euch, ihr Mönche, ich künde euch, ihr Mönche – besser wäre es wahrlich für den sittenlosen, dem Schlechten ergebenen Mönch von unlauterem und verdächtigem Benehmen, von versteckter Tat, für den Nichtasketen, der sich als Asketen ausgibt, den Unkeuschen, der sich als keusch lebend ausgibt, der innerlich verdorben ist, befleckt, von schmutzigem Wesen, dass ihm ein kräftiger Mann einen starken, härenen Strick um beide Beine schlingt und hin und her reibt, so dass der

Strick erst die Oberhaut durchschürft, dann die Unterhaut, dann das Fleisch, dann die Sehnen, dann die Knochen durchschneidet und schließlich am Knochenmark anlangt, als dass er von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern ehrfurchtsvolle Begrüßung entgegennimmt. ...

Ich sage euch, ihr Mönche, ich künde euch, ihr Mönche – besser wäre es wahrlich für einen solchen, dass ihm ein kräftiger Mann einen glühenden, feurigen, flammenden, lodernden Eisenpanzer um den Leib legte, als dass er das von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern aus Vertrauen gespendete Gewand anlegt. ...

Ich sage euch, ihr Mönche, ich künde euch, ihr Mönche – besser wäre es wahrlich für einen solchen, dass ihm ein kräftiger Mann mit einer glühenden, feurigen, flammenden, lodernden Eisenstange den Mund aufrisse und eine glühende, feurige, flammende, lodernde Eisenkugel in seinen Mund fallen ließe, die ihm Lippen, Mund, Zunge, Kehle und Leib verbrennt und Eingeweide und Gekröse mit sich führend hinten wieder herauskommt, als dass er die von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern aus Vertrauen gespendete Almosenspeise verzehrt. ...

Ich sage euch, ihr Mönche, ich künde euch, ihr Mönche – besser wäre es wahrlich für einen solchen, dass ihn ein kräftiger Mann am Schopf oder an den Schultern packt und ihn auf ein glühendes Eisenbett oder auf einen glühenden Eisenstuhl niederzwingt, als dass er ein von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern aus Vertrauen gespendetes Bett oder einen Stuhl benutzt. ...

Ich sage euch, ihr Mönche, ich künde euch, ihr Mönche – besser wäre es wahrlich für einen solchen, dass ihn ein starker Mann an den Füßen packt und ihn kopfüber in einen glühenden, feurigen, flammenden, lodernden Erzkessel wirft und er, während er dort kocht, mit dem aufsiedenden Schaum einmal nach oben, einmal nach unten und einmal quer hinüber getrieben wird, als dass er ein von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern aus Vertrauen gespendetes Kloster bewohnt.

Und warum? Dadurch mag er zwar dem Tode oder tödlichem Schmerz verfallen; nicht aber gerät er darum beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle. Wenn aber ein solcher ein von mächtigen Adelligen, Brahmanen oder Bürgern aus Vertrauen gespendetes Kloster bewohnt, so gereicht ihm das, ihr Mönche, lange Zeit zum Unheil und Leiden; und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, gerät er in niedere Welt, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle.

Darum, ihr Mönche, soll man in solcher Weise streben: „Mögen denen, deren Gewänder, Almosenspeise, Lagerstatt und Arzneien wir

benutzen, ihre Gabe hohen Lohn und Segen bringen! Und möge unsere Weltentsagung nicht fruchtlos sein, sondern Frucht und Ergebnis bringen!“ Danach, ihr Mönche, sollt ihr streben!

Angesichts des eigenen Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben. Angesichts des fremden Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben. Und angesichts des beiderseitigen Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben.

Also sprach der Erhabene. Während aber der Erhabene diese Erklärung gab, quoll sechzig Mönchen das Blut aus dem Munde hervor; und weitere sechzig Mönche gaben die Askese auf und kehrten zum niederen Weltleben zurück, denkend: „Gar schwer ist es, Erhabener! Gar schwer ist es, Erhabener!“ Sechzig Mönchen aber wurde das Herz haftlos von den Trieben befreit. (A VII, 68)

Wie oben bereits erwähnt, gibt es neben den materiellen Gaben noch andere sehr bedeutsame Formen des Gebens wie *abhaya-dāna*, die Gabe der Furchtlosigkeit. Wer das Glück hatte sich über einen längeren Zeitraum in der Gemeinschaft von Menschen zu bewegen die sich gegenseitig dieses Geschenk machen, weiß wie kostbar *abhaya-dāna* ist.

Es gibt da, ihr Mönche, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als ursprüngliche, bekannt als althergebrachte, als altüberlieferte; altbewährte, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt sind und unbeeinträchtigt bleiben werden, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Welches sind diese fünf?

Da verwirft der edle Jünger das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, dass er vom Töten absteht, gewährt er unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die erste Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich... Und das, ihr Mönche, ist der vierte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen...

Und ferner verwirft der edle Jünger das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen ... Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung... Er verwirft das Lügen, steht ab vom Lügen... Er verwirft den Genuss von Rauschmitteln, steht ab vom Genuss von Rauschmitteln. Dadurch aber, dass er vom Genuss von Rauschmitteln absteht, gewährt er unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung,

wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die fünfte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprünglich... Und das, ihr Mönche, ist der achte Strom des Verdienstes, ein Strom des Heilsamen...

Das, ihr Mönche, sind die acht Ströme des Verdienstes, Ströme des Heilsamen, segensbringende, himmlische, Glück erzeugende, himmelwärts leitende, die zu Erwünschtem, Erfreulichem, Angenehmem führen, zu Heil und Segen. (A VIII, 39)

Dass die höchste Gabe das Geschenk des Dhamma (*Dhamma-dāna*) ist, bedarf für den Nachfolger des Erhabenen keiner näheren Erläuterung. Er weiß, dass alles Heilsame aus der rechten Ansicht erwächst, die wiederum von „der Stimme eines Anderen“ abhängt.

Das Geben im Vertrauen ist ja vielfach gepriesen, aber besser als eine Gabe ist ein Wort der Wahrheit. (S 1, 33)

Es gibt diese zwei Arten von Geschenken:
Materielle Geschenke und Geschenke des Dhamma.

Das höchste Geschenk ist das des Dhamma.

Es gibt diese zwei Arten des Teilens:

Das Teilen von materiellen Dingen und das Teilen des Dhammas.

Das höchste Teilen ist das Teilen des Dhamma.

Es gibt diese zwei Arten der Hilfe:

Materielle Hilfe und Hilfe durch Dhamma.

Die höchste Hilfe ist die Hilfe durch Dhamma. (Itv 98)

Gezielte Reflektion über das Geben, über die Vorteile davon und über die eigenen Fortschritte bei der Entwicklung des *dāna-pārami* lässt die Bereitschaft zu Teilen dessen, was man besitzt stetig zunehmen. Wie allen Gewohnheiten wurden auch die *pārami* und die ihnen entgegengesetzten charakterlichen Qualitäten langsam rieselnd Gedanke um Gedanke aufgebaut und ebenso können sie wieder verändert werden. Auch wenn in unserer Kultur die Redewendung „Eigenlob stinkt“ manche von der Reflektion der zunehmenden heilsamen Fähigkeiten zurückschrecken lassen mag, so ist diese in diesem Kontext doch angebracht und unerlässlich.

Fernerhin, Mahānāma, magst Du der eigenen Freigiebigkeit gedenken: „Heil mir! Gut hab ich’s getroffen, dass ich inmitten der vom Laster des Geizes umsponnenen Menschheit mit einem vom Laster des Geizes freien Herzen im Hause lebe, freigiebig, mit offenen Händen, zum Geben geneigt, den Bedürftigen zugetan, am Austeilen von Gaben Freude habend.“ Zu einer Zeit aber wenn der edle Jünger der Freigiebigkeit gedenkt, da ist sein Geist weder von Gier umsponnen, noch von Hass und Verblendung umsponnen; und angesichts der Freigie-

bigkeit ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, gewinnt der edle Jünger Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück und des Glücklichen Geist sammelt sich.

Von diesem edlen Jünger heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitz des Rechten weilt; dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die Betrachtung der Freigiebigkeit.

Auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Betrachtung üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (A XI, 12/13)

Selbstlosigkeit lässt gute Früchte auf alle herabregnen.
Innere Freiheit macht das Geben leicht.
Schnell füllt sich die Welt mit echten Freunden,
überfließend von wahren Reichtümern, durchdrungen von Freundlichkeit.

Ohne Selbstsucht steigt Liebende Güte ganz natürlich auf.
Natürlich rücksichtsvoll, natürlich den Dhamma in allen Handlungen
Ausdruck verleihend,
Unmöglich zu töten, zu stehlen, zu missbrauchen,
Unmöglich zu täuschen, den Geist zu trüben.

Ohne Selbstsucht gibt es kein Selbst zu ergreifen,
die Quelle aller schädlichen Triebe trocknet aus,
unfähig zu Gier, Hass und Verblendung,
nāma-rūpa rein, klar und ruhig auf dem Weg zu *Nibbāna*.

2. SĪLA-PĀRAMITĀ

*Sīla*¹⁶ ist eigentlich nichts anderes als die natürlichen (normalen) Verhaltenstendenzen der verschiedenen Wesen. Es kann das Verhalten einer Kuh (*go-sīla*) bezeichnen oder das Verhalten eines edlen Nachfolgers des Buddha (*ariya-sīla*). Letzteres, also heilsames taugliches Verhalten, das frei ist vom Makel des Begehrens, falschen Ansichten und Stolz und mit dem Ziel das Erwachen zu erreichen, ist das was es als *sīla-pārami* zu entwickeln gilt.

Normales menschliches Verhalten, das sich entwickelt hat, weil der Mensch nur in der Gemeinschaft überlebensfähig ist, besteht darin, keine Angehörigen der eigenen Gruppe zu töten, ihnen nichts zu stehlen, ihnen nicht durch Lügen zu schaden, nicht die Frau des anderen zu nehmen und nicht so berauscht zu sein, dass man die anderen vier Verhaltensregeln bricht. Das ist das Minimum an sittlichem Verhalten (*pakati-sīla*), das uns als Mensch qualifiziert und uns auch nach dem Tod den Verbleib in dieser Daseinsklasse sichert. Natürlich unterliegt auch menschliches Verhalten der Korruption¹⁷ und es ist deshalb nötig, dass es immer wieder Einsichtige gibt, die den rechten Weg weisen und die universelle Gültigkeit grundlegender Sittlichkeit aufzeigen. In einer Welt in welcher der Anständige als dumm gilt, man der Selbstsucht, die alle gesellschaftlichen Ebenen und Bereiche durchdringt, scheinbar ungeschützt ausgeliefert ist, der Bedarf an Anwälten stetig zunimmt und die Gerichte durch kleinliche und unnötige Nachbarschaftsstreitigkeiten unnötig belastet werden, kann der Wert der Sittlichkeit nicht oft genug betont und hervorgehoben werden. *Sīla* ist ein Schatz der nicht durch Feuer, Wasser, Fürsten, Räuber und unliebsame Erben gefährdet ist und der in dieser wie auch in der nächsten Welt großen Wert besitzt.

Was aber ist der Schatz der Sittlichkeit? Da enthält sich der edle Nachfolger der Verletzung lebender Wesen, er steht ab vom Nehmen des Nicht-Gegebenen, von unrechtem Geschlechtsverkehr, von der Lüge und vom Genuß berauscher Getränke. Das nennt man den Schatz der Sittlichkeit. (A V, 47)

¹⁶ 1) Natur, Charakter, Gewohnheit, Verhalten. 2) Tugend, taugliches Verhalten, Moral, Ethik. Als Laienanhänger oder Laienanhängerinnen hält der Buddhist die Fünf Tugendregeln (*pañca-sīla*) oder die Acht Tugendregeln (*attha-sīla*), als Novize (*samaṇera*) oder Novizin (*samaṇeri*) die Zehn Tugendregeln (*dasa-sīla*) und als vollordinierter Mönche (*bhikkhu*) die 227 Regeln des *Bhikkhu-Patimokkha* oder als vollordinierte Nonne (*bhikkhuni*) die 311 Regeln des *Bhikkhuni-Patimokkha*.

¹⁷ Sehr anschaulich in D 26 erklärt.

In sittlicher Lauterkeit möge man in dieser Welt sich üben, sie entfalten; wer Sittlichkeit hat wohl entfaltet, dem wird Verwirklichung in allem and'ren auch zuteil.

Die Sittlichkeit stets hochhalten soll darum der Kluge, wenn dreifach' Glück er sich ersehnt: Ehre, Vermögen, und nach dem Tode Seligkeit.

Gute Freunde der sittlich Edle, der Gezügelte gewinnt; des unsittlich, böse Handelnden (gute) Freunde aber meiden diesen.

Des Unsittlichen Ruf und Anseh'n leiden Schaden; der sittlich Edle wird geehrt, geachtet und geschätzt.

Ausgangspunkt, Basis, Stütze alles Guten ist die Sittlichkeit; deshalb halte man sie hoch und läut're völlig sie.

Zügel, Lenker ist die Sittlichkeit, Born der Freude, der Buddhas Furt; deshalb halte man sie hoch und läut're völlig sie.

Eine unvergleichliche Kraft sittliche Lauterkeit ist, die mächtigste Waffe, die schönste Zierde, starke Rüstung auch.

Eine sich're, feste Brücke ist die Sittlichkeit, ihr entströmt der edelste der Düfte, kein Balsam kommt ihr gleich, kein noch so kostbar' Duft reicht so weit wie sie.

Beste Vorsorge ist Sittlichkeit, beste Nahrung auf dem Wege, bestes Fahrzeug auf der Reise.

In dieser Welt schon wird der Tor verachtet und nach dem Tod in den Abgründen wird Leiden erten er; um sittliche Läuterung nicht bemüht, wird er wo auch immer er mag weilen, kein Glück erfahren. In dieser Welt schon wird der Weise wohl geachtet, und nach dem Tod wird Glück er bei den Göttern ernten; um sittliche Läuterung stets bemüht, wird er, wo auch immer er weilen mag, glücklich sein.

Wahrlich, als Höchstes wird die Sittlichkeit gepriesen; Höchster, Sieger aber unter Göttern und Menschen ist der Weise, der Sittlichkeit und Weisheit hat erlangt. (Thag 608-619)

Gleichwie, ihr Mönche, alle Arten von Saaten und Pflanzen gestützt auf die Erde, mit der Erde als Grundlage zu Wachstum, Gedeihen und Reife gelangen, ebenso auch, ihr Mönche, entfaltet der Mönch, auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage den edlen achtfältigen Pfad, bildet ihn aus und gelangt zu Wachstum, Gedeihen und Reife in den Eigenschaften. (S 45, 150)

Dieser Schatz wird nicht nur erworben und empfangen sondern auch mit anderen geteilt, indem man ihnen Furchtlosigkeit schenkt und sie vor Geisteszuständen wie Argwohn, Misstrauen und Eifersucht bewahrt. In noch stärkerem Maße trifft das natürlich auf den Saṅgha der Ordinierten zu.

Es gibt da, ihr Mönche, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als ursprüngliche, bekannt als althergebrachte, als altüberlieferte; altbewährte, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt sind und unbeeinträchtigt bleiben werden, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Welches sind diese fünf? Da verwirft der edle Nachfolger das Töten, steht ab vom Töten, (usw.).

(A VII, 39)

Der Mensch ist ein imitierendes Wesen und so ist genau wie bei der Freigiebigkeit auch bei *sīla* der richtige Umgang, die richtigen Vorbilder gerade in jungen Jahren von großer Bedeutung:

Was aber, Vyagghapajja, ist edler Umgang? In dem Dorfe, Vyagghapajja, oder der Stadt, wo der edle Sohn wohnt, was es dort an Hausvätern gibt oder Hausväter-Söhnen, jung und von reifem Charakter oder alt und von reifem Charakter, denen Vertrauen, Sittlichkeit, Freigiebigkeit und Weisheit eignet, mit solchen pflegt er Umgang, unterhält sich mit ihnen, führt Gespräche mit ihnen. Und den solcherart Vertrauensvollen eifert er im Vertrauen nach, den solcherart Sittenreinen eifert er in Sittlichkeit nach, den solcherart Freigiebigen eifert er in Freigiebigkeit nach, den solcherart Weisen eifert er in Weisheit nach. Das, Vyagghapajja, nennt man edlen Umgang. (A VIII, 54)

Der Mensch ist aber auch ein denkendes Wesen, und so wird nicht nur die Stimme der Weisen, das Vorbild des guten Umgangs, sondern auch das eigene tiefe Nachdenken den Verständigen zu der Erkenntnis führen, dass der Bruch der Tugendregeln nicht zu Gutem führen kann.

„Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: „Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden“, dann Kālāmer, mögt ihr sie aufgeben. Was glaubt ihr, Kālāmer: gereicht die Gier, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Aus Gier, Kālāmer, von der Gier überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.“
... „Aus Hass und Verblendung, Kālāmer, von Hass und Verblendung

überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange zum Unheil und Leiden gereichen.“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Unheilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Verwerflich, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen gepriesen oder getadelt?“

„Getadelt, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zu Unheil und Leiden oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden. So denken wir hierüber.“ (A III, 66)

Zur Seite sitzend sprach da der König Pasenadi, der Kosala, zu dem Erhabenen also: „Da ist mir, Herr, wie ich ganz in der Stille in einsame Meditation vertieft war, der folgende erwägende Gedanke gekommen: „Wem ist wohl das eigene Selbst freund, wem ist wohl das eigene Selbst feind?“ Da nun, Herr, dachte ich mir also: „Alle, die da körperlich einen üblen Wandel führen, mit Worten einen üblen Wandel führen, mit Gedanken einen üblen Wandel führen, denen ist das eigene Selbst feind. Wenn sie auch sprächen: „Freund ist uns das eigene Selbst“, so ist ihnen doch das eigene Selbst feind. Warum das? Was ja ein Feind dem antut, der ihm feind ist, das tun sie selbst dem eigenen Selbst an. Darum ist ihnen das eigene Selbst feind. Alle aber, die da körperlich einen guten Wandel führen, mit Worten einen guten Wandel führen, mit Gedanken einen guten Wandel führen, denen ist das eigene Selbst freund. Wenn sie auch sprächen: feind ist uns das eigene Selbst, so ist ihnen doch das eigene Selbst freund. Warum das? Was ja ein Freund dem antut, der ihm freund ist, das tun sie selbst dem eigenen Selbst an. Darum ist ihnen das eigene Selbst freund.“

„So ist das, Großkönig! So ist das, Großkönig! ... Wer sein eignes Selbst als Freund kennt, der soll es nicht in Sünde verstricken. Denn nicht ist leicht zu erlangen das Heil für den, der üble Taten tut.

Wenn er, vom Tode überfallen, das menschliche Dasein aufgibt,
 Was bleibt ihm dann zu eigen? Was nimmt er mit beim Hingang?
 Was folgt ihm dann nach wie der nie weichende Schatten?
 Beides, Verdienst und Sünde, was der Mensch hier tut,
 Das bleibt ihm zu eigen, und das nimmt er mit beim Hingang,
 Und das folgt ihm nach wie der nie weichende Schatten.
 Darum möge er Gutes tun als einen Schatz für das künftige Dasein.

Die verdienstlichen Werke sind in der jenseitigen Welt ein fester Halt für die Lebewesen.“ (S 3, 4)

Es ist nicht klar, ob König Pasenadi an die kammischen Konsequenzen dachte, oder ob er als oberster Richter seines Landes dabei vorrangig die weltliche Gerechtigkeit mit den damals recht grausamen Strafen im Auge hatte, die für den Sittenlosen gefährlich werden konnte.

„Was meint ihr, Mönche, habt ihr wohl jemals gehört, dass, weil einer vom Töten absteht, sich des Tötens enthält, die Fürsten ihn festnehmen und ihn wegen seines Abstehens vom Töten hinrichten oder gefangen setzen oder verbannen oder sonst nach Belieben mit ihm verfahren?“

„Das wohl nicht, Herr.“

„So ist es, ihr Mönche. Auch ich habe niemals solches gesehen oder gehört. Doch sobald von einem Menschen eine solche Übeltat bekannt wird, dass er einen Mann oder ein Weib des Lebens beraubt hat, dann nehmen ihn die Fürsten fest, und wegen des Mordes lassen sie ihn hinrichten, gefangen setzen, verbannen oder verfahren mit ihm sonst nach Belieben. Habt ihr wohl solches schon gesehen oder gehört?“

„Gewiss, Herr, haben wir solches gesehen und gehört, und wir werden es auch noch künftig hören.“

„Was meint ihr, Mönche, habt ihr wohl jemals gesehen oder gehört, dass, weil einer vom Diebstahl absteht, weil einer von geschlechtlicher Ausschreitung absteht, weil einer vom Lügen absteht, weil einer vom Genuss von Rauschmitteln absteht, sich des Genusses von Rauschmitteln enthält, die Fürsten ihn festnehmen und ihn wegen seines Abstehens vom Rauschmittelgenuss hinrichten oder gefangen setzen oder verbannen oder mit ihm sonst nach Belieben verfahren?“

„Das wohl nicht, Herr.“

„So ist es, ihr Mönche. Auch ich habe solches niemals gesehen oder gehört. Doch sobald von einem Menschen solche Übeltat bekannt wird, dass er infolge des Genusses von Rauschmitteln einen Mann oder eine Frau getötet hat, oder dass er im Dorf oder im Wald sich Nichtgegebenes in diebischer Absicht angeeignet hat; oder dass er sich an den Frauen oder Mädchen anderer vergangen hat; oder dass er einem Hausvater oder dem Sohne eines Hausvaters durch falsche Aussage Schaden zugefügt hat – dann nehmen ihn die Fürsten fest, und infolge seines Genusses von Rauschmitteln wird er hingerichtet, gefangengesetzt, verbannt oder man verfährt mit ihm sonst nach Belieben. Habt ihr wohl solches schon gesehen oder gehört?“

„Gewiss, Herr, haben wir solches gesehen und gehört, und wir werden es auch noch künftig hören.“ (A V, 178)

Und schließlich gibt es noch die leise Stimme des eigenen Gewissens, die sich als Scham und Scheu (*hiri-ottappa*) bemerkbar macht. Auch sie sagt uns, was unheilsames Verhalten ist, was für uns einen Bruch der Tugendregeln darstellt und sie rät uns davon ab, gegen diese zu verstoßen.

Was aber ist der Schatz des Schamgefühls? Da besitzt der edle Nachfolger Schamgefühl. Er schämt sich vor einem schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, schämt sich vor der Ausübung böser, unheilsamer Taten. ...

Was aber ist der Schatz sittlicher Scheu? Da besitzt der edle Nachfolger sittliche Scheu. Er scheut sich vor einem schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, scheut sich vor der Ausübung böser, unheilsamer Taten. (A VII, 5-7)

Wenn ich Lebewesen töten würde (usw.), würde ich mich selbst dafür tadeln und die Weisen, die nachgeforscht haben würden mich dafür tadeln ... (M 54)

Beim *Bodhisatta* ist die Ausübung der *sīla* natürlich nicht auf die Gruppe beschränkt, der er zugehörig ist, sondern erstreckt sich auf alle Wesen. Seine *sīla* gründet sich auf den Wunsch nach Erwachen, vor allem aber auf das ihm eigene Mitgefühl. Da er die Qualität von *mettā* soweit entwickelt, bis er nicht einmal mehr in seinen Träumen ärgerlich wird, ist es für ihn unmöglich, ein Wesen zu verletzen oder zu töten. Die Entwicklung der Qualität von *dāna* lässt in ihm kein Verlangen nach dem Hab und Gut anderer aufkommen. Als Laienanhänger lässt ihn die Qualität von *nekkhamma* die Töchter und Frauen anderer als Schwestern und Mütter betrachten und als Mönch wendet er sich ganz von den sexuellen Freuden ab. Er spricht nur wahrhaftig, nützliche und angenehme Worte und auch die nur in Maßen, denn er entwickelt die Qualität von *sacca*. Und schließlich würde jeder Genuss von bewusstseinstrübenden Drogen seinen Bemühungen um die Qualität von *paññā* entgegenstehen. *Viriya*, *adīṭṭhāna* und *upekkhā* stehen ihm als unterstützende Qualitäten zur Seite, so dass er auch in schwierigen Situationen die *sīla* einhalten kann, und sollte es ihn auch Besitz, Familie oder Leib und Leben kosten. Je nach Lebensumständen wird er eine bestimmte Anzahl von Übungsregeln auf sich nehmen. Das Einhalten dieser Regeln allein wäre jedoch nicht genug, denn hierbei handelt es sich nur um Vermeidungsverhalten (*vāritta-sīla*). Diesem jedoch steht das positive Verhalten (*cāritta-sīla*) zur Seite.

„In einer Hinsicht, kann man von mir allerdings mit Recht behaupten, dass ich die Untätigkeit lehre; in einer anderen Hinsicht aber, dass ich die Tätigkeit lehre.“ ...

„Ich lehre nämlich, die Nichtausübung eines schlechten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Nichtausübung der mannig-

fachen üblen, unheilsamen Dinge. In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: ‚Die Untätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Untätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.‘ Doch ich lehre auch die Ausübung eines guten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Ausübung der mannigfachen heilsamen Dinge. In diesem Sinne, Sīha, kann man also von mir mit Recht sagen: „Die Tätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Tätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.“ (A VIII, 12)

Der *Bodhisatta* vermeidet also jedes üble Wirken, das anderen schaden könnte, und begegnet allen Wesen respektvoll und wohlwollend. Er kümmert sich auf jede nur mögliche Weise um Hilfsbedürftige aller Art, spricht nur über die Vorzüge seine Mitmenschen, ist tolerant, vergibt ihnen ihre Verfehlungen und spornt sie zum Guten an. Und das alles tut er, ohne sich selbst herauszustellen, sich aufzudrängen oder sich einen Vorteil in dieser oder jener Welt zu versprechen. Er gesteht freimütig seine eigenen Fehler ein und ist stetig darum bemüht sie zu korrigieren.

Für diejenigen, die sich weder mit dem menschlichen Minimum zufriedengeben wollen noch das *Bodhisatta*-Ideal erfüllen können, findet sich in D 31 eine sinnvolle und realistische Art der Lebensführung durch eine Kombination aus *vāritta-sīla* und *cāritta-sīla* die der Erhabene dem Sīgālaka nahelegt:

Wenn da, Bürgersohn, der edle Nachfolger die vier Befleckungen der Handlung abgelegt hat, er aus vier Gründen keine schlechte Handlung begeht, und er sechs Wege des Verlustes zu vermeiden lernt, dann ist er also vierzehn Übeln entgangen, hat die sechs Himmelsgehenden geehrt, gewinnt in beiden Welten, es wird ihm in dieser Welt und auch in der jenseitigen Welt wohlgehen, und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, gelangt er auf gute Fährte, in himmlische Welt empor. Was sind die vier Befleckungen der Handlung die er abgelegt hat? Leben zu nehmen ist eine, Nichtgegebenes zu nehmen ist eine, sexuelles Fehlverhalten ist eine und zu lügen ist eine. Das sind die vier Befleckungen der Handlung die er abgelegt hat. ...

Was sind die vier Gründe aus denen man schlechte Handlungen begeht und von denen er Abstand genommen hat?

Schlechtes Handeln geschieht aufgrund von Anhaften, aufgrund von Übelwollen, aufgrund von, aufgrund von Angst.

Handelt der heilige Nachfolger, weder aufgrund von Anhaften, noch aufgrund von Übelwollen, noch aufgrund von Dummheit, noch aufgrund von Angst, so begeht er aus diesen vier Gründen keine schlechte Handlung.“ ...

„Und welches sind die sechs Wege des Verlustes die er zu vermeiden gelernt hat?“

„Die Sucht nach berausenden Getränken und Betäubungsmitteln ist einer, sich zu unrechter Zeit auf der Straße herumzutreiben ist einer, Feste zu besuchen ist einer, die Spielsucht ist einer, schlechte Freundschaften schließen ist einer und gewohnheitsmäßige Faulheit ist einer der sechs Wege des Verlustes.“ (es folgt die Aufzählung der vierzehn Übel) ...

„Wie aber, Bürgersohn, ehrt ein edler Nachfolger die sechs Himmelsgegenden? Diese sechs sollten als Himmelsgegenden angesehen werden: der Osten, das sind die Eltern; der Süden, das sind die Lehrer; der Westen, das ist Weib und Kind; der Norden, das sind Freunde und Kameraden; das Unten, das sind Knechte, Arbeiter und Hilfskräfte; das Oben, das sind Asketen und Priester.“

„Fünffach sollte ein Sohn der östlichen Gegend, den Eltern, entgegenkommen: ‚Von ihnen erhalten, werde ich sie erhalten, ihre Arbeit werde ich verrichten, der Familientradition werde ich treu bleiben, ihres Erbes werde ich mich wert erweisen, und wenn sie verstorben sind, werde ich in ihrem Namen die Spenden verteilen.‘ Ist der Sohn auf fünffache Weise den östlichen Gegend, den Eltern, entgegengekommen, so nehmen sie sich ihm auf fünffache Weise an: vor Schlechtem halten sie ihn zurück, zum Guten lenken sie ihn hin, lassen ihn einen Beruf erlernen, eine geeignete Gattin suchen sie ihm und beizeiten lassen sie ihm das Erbe zukommen. Auf diese Weise hat er die östliche Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

„Fünffach sollte ein Schüler der südlichen Gegend, den Lehrern, entgegenkommen: Er soll zu ihrer Begrüßung aufstehn, ihnen aufwarten, ihnen gehorchen, ihnen zu Diensten sein und die Fähigkeiten erlernen die sie ihn lehren. Ist der Schüler auf fünffache Weise der südlichen Gegend, den Lehrern, entgegengekommen, so nehmen sie sich ihm auf fünffache Weise an: sie werden ihn gründlich unterweisen, sicherstellen, dass er begriffen hat, was zu begreifen war, vermitteln ihm die Grundlagen in allen Fähigkeiten, empfehlen ihn an Freunde und Kollegen weiter und schützen ihn nach allen Seiten. Auf diese Weise hat er die südliche Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

„Fünffach sollte ein Gatte der westlichen Gegend, seiner Frau, entgegenkommen: Mit Achtung, nicht mit Verachtung soll er sich ihr gegenüber benehmen, ihr treu sein, ihr Autorität einräumen und ihr schöne, sie schmückende Dinge geben. Ist der Gatte auf fünffache Weise der westlichen Gegend, seiner Frau, entgegengekommen, so nimmt sie sich auf fünffache Weise des Gatten an: sie organisiert den Haushalt richtig, ist freundlich zum Personal, ist treu, wahrt den Be-

sitzstand und ist geschickt und eifrig bei allem was sie tut. Auf diese Weise hat er die westliche Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

„Fünffach sollte ein Mann der nördlichen Gegend, den Freunden und Kameraden, entgegenkommen: Mit Geschenken, mit freundlichen Worten, bemüht um ihr Wohlergehen, indem er sie wie sich selbst behandelt und indem er sein Wort hält. Ist einer auf fünffache Weise der nördlichen Gegend, den Freunden und Kollegen, entgegengekommen, so nehmen sie sich ihm auf fünffache Weise an: auf den Leichtsinnigen passen sie auf, sie achten auf sein Hab und Gut wenn er unaufmerksam ist, sie stehen ihm bei, wenn er Angst hat, im Unglück verlassen sie ihn nicht und sie sorgen sich um seine Kinder. Auf diese Weise hat er die nördliche Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

„Fünffach sollte ein Arbeitgeber der unteren Gegend, den Knechten, Arbeitern und Hilfskräften entgegenkommen: Je nach der Kraft soll er die Leistung an Arbeit einteilen, ihnen Kost und Lohn geben, bei Krankheit für Pflege sorgen, Sonderzuwendungen soll er ihnen geben und ihnen zeitweilig Urlaub gewähren. Ist der Arbeitgeber auf fünffache Weise der unteren Gegend, den Knechten, Arbeitern und Hilfskräften, entgegengekommen, so nehmen sie sich auf fünffache Weise des Arbeitgebers an: Vor ihm stehen sie auf und nach ihm legen sie sich nieder, nur Gegebenes nehmen sie, sie verrichten tüchtig ihre Arbeit und, sie sprechen gut über ihn und tragen zu seinem Ansehen bei. Auf diese Weise hat er die untere Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

„Fünffach soll ein Mann der oberen Gegend, den Asketen und Priestern, entgegenkommen: mit freundlichen Werken, mit freundlichen Worten, mit freundlichen Gedanken, sein Haus steht ihnen offen und er kümmert sich um ihre Bedürfnisse. Ist einer auf fünffache Weise der oberen Gegend, den Asketen und Priestern, entgegengekommen, so nehmen sie sich seiner auf sechsfache Weise an: vor Schlechtem halten sie ihn zurück, zum Guten ermutigen sie ihn, sie verhalten sich ihm gegenüber wohlwollend und mitfühlend, lehren ihn was er noch nicht gehört hat und weisen ihn den Weg zum Himmel. Auf diese Weise hat er die obere Himmelsgegend überzogen, sie befriedet und angstfrei gemacht.“

Für den nicht-ordinierten Anhänger der Buddhalehre wird zudem noch die Einhaltung des *Uposatha*-Tages empfohlen. Oft mit „Fasttag“ übersetzt handelt es sich dabei um einen „Tag der Vorbereitung“ an dem man sich an den Ordinierten ein Beispiel nimmt und sich darauf vorbereitet selbst irgendwann der Weltlichkeit den Rücken zu kehren.

Uposatha-sīla:

Der Fasttag der acht Entschlüsse, bringt, wenn er befolgt wird, hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe. In welcher Weise aber bringt er hohen Lohn, hohen Segen, ist mächtig an Würde und Größe?

Da erwägt Vasettha, der edle Nachfolger, bei sich also:

„Zeitlebens meiden Heilige das Töten, 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 fern von Verletzung der Lebewesen. 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 befolgt haben.“ Mit diesem ersten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„Zeitlebens meiden Heilige das Nehmen von Nichtgegebenem, halten sich fern vom Nehmen des Nichtgegebenen. Das Gegebene abwartend, nicht diebisch gesinnt, verweilen sie lauterer Herzens. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, das Nehmen des Nichtgegebenen, halte mich vom Nehmen des Nichtgegebenen fern. Das Gegebene abwartend, nicht diebisch gesinnt, verweile ich lauterer Herzens. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgt haben.“ Mit diesem zweiten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„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 befolgt haben.“ Mit diesem dritten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„Zeitlebens 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 befolgt haben.“ Mit diesem vierten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„Zeitlebens meiden Heilige den Genuss berauschender Getränke, diese Ursache der Lässigkeit, und halten sich fern davon. Und auch ich meide heute, diesen Tag und diese Nacht, den Genuss berauschender

Getränke, diese Ursache der Lässigkeit, und halte mich fern davon. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgt haben.“ Mit diesem fünften Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„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 befolgt haben.“ Mit diesem sechsten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„Heilige meiden zeitlebens 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 befolgt haben.“ Mit diesem siebenten Entschluss ist der Fasttag verbunden.

„Zeitlebens 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, einer Pritsche oder eines Strohlagers. In dieser Eigenschaft folge ich den Heiligen nach, und den Fasttag werde ich befolgt haben.“ Mit diesem achten Entschluss ist der Fasttag verbunden. (A VIII, 41)

Die bereits in die Hauslosigkeit gezogenen Nachfolger, die noch im Training stehen, haben zum Zwecke der Zügelung viele große und kleine Regeln auf sich genommen, die im Vinaya ausführlich aufgeführt und beschrieben werden und bei denen sie sich auch vor geringsten Verstößen hüten sollen. Allerdings ist umstritten, ob alle Regeln zu Lebzeiten des Buddha entstanden. Es ist auch überliefert, dass der Erhabene nichts dagegen gehabt hätte, die minderen Regeln abzuschaffen. Man konnte sich jedoch nicht darauf einigen, welches diese „mindere Regeln“ seien, deshalb behielt man alle. In jedem Fall geht auch aus den Sutten, ganz ohne „legalese“¹⁸ klar hervor, was der Buddha unter einer vollkommenen Verhaltensweise für Ordinierte verstand.

¹⁸ Englisch: „Rechtsgefasel“, verquaste juristische Details.

Bhikkhu/Bhikkhunī-Sīla:

Und wie ist ein Bhikkhu¹⁹ vervollkommenet in *sīla*?

Das Töten hinter sich lassend verweilt er, sich dem Töten enthaltend, ohne Stock oder Schwert, mitfühlend, gewissenhaft besorgt um das Wohlergehen aller Lebewesen.

Das Nehmen von Nichtgegebenen hinter sich lassend verweilt er, sich dem Stehlen enthaltend, lauter lebend, das annehmend was gegeben wird, wartend bis ihm gegeben wird, ohne zu stehlen (nicht diebisch gesinnt).

Unlauteres sexuelles Verhalten hinter sich lassend, lebt er fern davon, weit über Sex, wie er im Dorf (von weltlichen Menschen) ausgeübt wird, stehend. (Tugendhaft lebend enthält er sich des Geschlechtsverkehrs.)

Falsche Rede hinter sich lassend verweilt er, sich der falschen Rede enthaltend, ein die Wahrheit sprechender, einer dem man trauen kann, verlässlich, keiner, der die Welt täuscht.

Das Hintertragen hinter sich lassend, erzählt er hier nicht, was er dort gehört hat, um diese zu entzweien und was er dort gehört hat, erzählt er hier nicht wieder, um jene zu entzweien. So einigt er Entzweite, festigt Verbundene, Eintracht macht ihn froh, Frieden beglückt ihn, Frieden fördert er, für den Frieden spricht er sich aus.

Barsche Worte hinter sich lassend, enthält er sich grober Rede. Er spricht Worte, die frei von Tadel sind, dem Ohr angenehm, annehmbar, zu Herzen gehend, höflich, viele erfreuend, viele anziehend.

Plappern und Plaudern hinter sich lassend spricht er zur rechten Zeit, den Tatsachen entsprechend und ohne Umschweife, förderlich, dem *Dhamma-Vinaya*²⁰ entsprechend. Er ist ein Sprecher, dessen Worte wertgeschätzt werden, der zur rechten Zeit spricht, vernünftig, präzise (mit Erläuterungen versehen) und auf das Ziel ausgerichtet.

Sämereien und Pflanzungen anzulegen und zu beschädigen enthält er sich. Einmal tagsüber nimmt er Nahrung zu sich, nicht nachts, fern liegt es ihm, zur Unzeit zu essen. Er vermeidet es, Tanz, Gesang, Spiel, Schaustellungen anzusehen. Kränze, Parfüm, Kosmetika, Schmuck und Zierrat benutzt er nicht. Hohe oder breite Betten vermeidet er. Gold und Silber nimmt er nicht an. Rohes Getreide, rohes Fleisch, Frauen und Mädchen, Sklaven, Ziegen und Schafe, Hühner und Schweine,

¹⁹ Vollordnierter buddhistischer Mönch.

²⁰ Lehre und Ordensdisziplin. Siehe Worterklärungen. D 16: „Ānanda, es könnte sein, dass Du denkst: „Die Anweisungen des Lehrers sind zu Ende, nun haben wir keinen Lehrer mehr“. So sollte man das nicht sehen, Ānanda, denn was ich euch als *Dhamma-Vinaya* dargelegt habe soll euch, nach meinem Hinscheiden, der Lehrer sein.“

Elefanten, Rinder und Rosse, Felder und Grundstücke nimmt er nicht an. Botschaften, Sendungen, Aufträge übernimmt er nicht. Von Kauf und Verkauf, vom Betrug mit falschen Maßen und Gewichten hält er sich fern. Von Bestechung, Korruption, Täuschung und Unaufrichtigkeit hält er sich fern. Vom Verletzen, Töten, Einsperren, von Wegelagererei und gewaltsamem Entreißen von Nahrung hält er sich fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und nicht vom Beschädigen²¹ solcher Sprösslinge lassen können, die aus den Wurzeln absenken, Zweige einsetzen, Reiser aufpfropfen, Knospen vorpelzen, aus Samen aussäen, und dergleichen mehr erwachsen, hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und die es nicht lassen können, Vorratshaltung zu betreiben und sich an ihren Vorräten wie Speise und Trank, Kleider, Wagen, Betten, Parfüm, Fleisch und dergleichen mehr erfreuen – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und die es nicht lassen können, derartigen Schaustellungen wie Tanz, Gesang, Spiel, Bühne, Rezitationen, Musik, Getrommel und Gebimmel, Akrobaten und Zaubern, dem Kampf von Elefanten, Büffeln, Stieren, dem Bock- und Widderkampf, dem Hahnen- und Wachtelkampf, Kampf mit Stöcken, Faustkampf und Ringkampf, Paraden, Manövern, Heerschauen, und dergleichen mehr beizuwohnen – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und die derartige Spiele und Zerstreungen nicht lassen können wie das Achterbrett- und Zehnerbrettschach, Wurf- und Schlagspiele, Würfeln, Handspiele, Flötenspiele, Pflugspiele, Hüpfen, Springen und Schleudern, Wagen- und Bogenspiele, das Silbenraten, Gedankenerraten, Einandernachahmen, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und die nicht lassen können von hohen und weiten Betten, Lehnstühlen, verzierten Couchen, bedeckt mit unterschiedlichen Tüchern aus Wolle und Seide, oder mit Teppichen, Elefantendecken, Pferdendecken, Wagendecken, Ziegenfellen, Antilopenfellen, oben überdacht oder mit roten Kissen an beiden Enden und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

²¹ Karl Eugen Neumann (KEN) übersetzt im Gegensatz zu Maurice Walshe (MW): Anlage von Sämereien und Pflanzungen. Soweit es die Ordensregeln betrifft, stimmt beides.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können sich zu schmücken und aufzuputzen und zwar durch Einreiben und Abreiben, Bäder, Waschungen, Spiegel, Salbe, Wohlgerüche, Zahnpulver, Lippenwachs, Armbänder, Stirnreifen, Stöcke, Rohre, Degen, Dolche, Schirme, bunte Sandalen, Helme, Edelsteine, Fächer, weiße Gewänder mit langer Borte und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und die es nicht lassen können, unerbauliche Unterhaltungen zu führen, und zwar zum Beispiel über Könige, Räuber, Minister und Armeen, Kriege und Katastrophen, Speise und Trank, Kleidung und Betten, Blumen und Düfte, Verwandte, Fuhrwerke und Wege, Dörfer und Burgen, Städte und Länder, Frauen und Idole, Straßen- und Marktplatzgerede, die Verstorbenen, die Veränderungen (Oberflächlichkeiten), Spekulationen über Land und See, über Sein und Nicht-Sein und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können, streitbare Gespräche zu führen und behaupten: „Nicht Du kennst diese Lehre und Ordnung, ich kenne diese Lehre und Ordnung! Wie könntest Du diese Lehre und Ordnung verstehen? Dein Weg ist völlig falsch, meiner ist richtig. Ich bin stimmig, Du nicht. Was vorher zu sagen war, hast Du nachher gesagt, was nachher zu sagen war, hast Du vorher gesagt. Wozu Du solange gebraucht hast, um es dir auszudenken, das wurde widerlegt. Deine Argumente wurden über den Haufen geworfen, Du bist besiegt. Los jetzt, rette deine Lehre, wenn Du es noch kannst“ – und dergleichen, mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können Botschaften zu überbringen und Aufträge zu übernehmen, die sie von Königen, königlichen Würdenträgern, Kriegern, Brahmanen, Hausvätern, jungen Leuten erhalten haben mit den Worten: „Komm her, gehe dorthin, nimm das, bring das“, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können zu täuschen, zu tratschen, anzudeuten, schlechtzumachen und die immer auf ihren Vorteil bedacht sind und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können, durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben, wie durch Handlesen, Deutung von Vorzeichen, Warnungen, Träumen, Körpermalen, Mäusebissen, durch Feueropfer, Löffelopfer, Hülsenopfer, Korn- und Reisopfer, der Milch- und Ölopfer, Speichel- und Blutopfer, durch Besprechen der Leibesglieder, Besprechen von Haus und Feld, durch Wurzelsegen, Kräutersegen Erdese- gen, durch Beschwörung von Schlangen, Giften, Skorpionen, Deutung des Laufs der Ratten, des Flugs der Vögel, ihres Krähens und Kräch- zens, Vorrassagen der Lebensspanne, Schutzzauber vor Pfeilen, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben wie durch Auslegen der glücklichen Zeichen an Edelsteinen, Stöcken, Kleidern, Schwertern, Pfeilen, Bogen, Wurfscheiben, Frauen, Männern, Knaben, Mädchen, Sklaven, Elefanten, Rossen, Büffeln, Stieren, Kühen, Ziegen, Schafen, Hühnern, Wachteln, Eidechsen, Kat- zen, Schildkröten, wilden Tieren und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben, wie durch Vorrassagen wie: „Es werden die Könige gegen- einander ziehen“; „Es werden die Könige nicht gegeneinander zie- hen“; „Unsere Könige werden vorrücken und die anderen werden sich zurückziehen“; „Unsere Könige werden siegen und Eure werden ver- lieren“; „Eure Könige werden siegen und unsere verlieren“; „So wird der eine einen Sieg erkämpfen, der andere eine Niederlage erleiden“, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben wie durch Vorrassagen wie: „Eine Mondesfinsternis wird eintre- ten, eine Sonnenfinsternis wird eintreten, eine Planetenbede- ckung wird stattfinden; Mond und Sonne werden einander näher sein, Mond und Sonne werden einander ferner sein, Planeten werden ein- ander näher sein, Planeten werden einander ferner sein; Sternschnup- pen werden niedergehen, es wird ein Wetterleuchten geben, ein Erd- beben wird kommen, Donnerschläge werden rollen; der Aufgang, der Untergang des Mondes, der Sonne, der Planeten wird bewölkt, wird klar sein; eine solche Vorbedeutung hat die Mondesfinsternis, eine

solche die Sonnenfinsternis, eine solche die Planetenbedeckung; eine solche Vorbedeutung hat die Mond- und Sonnennähe, eine solche die Mond- und Sonnenferne, eine solche die Planetennähe, eine solche die Planetenferne; eine solche Vorbedeutung hat der Sternschnuppenfall, eine solche das Wetterleuchten, eine solche das Erdbeben, eine solche das Donnerrollen; eine solche Vorbedeutung hat der Aufgang, der Untergang des Mondes, der Sonne, der Planeten bei bewölktem Himmel, bei klarem Himmel“, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben wie durch Vorhersagen über die Regenmenge, die Ernte, den Frieden, den Krieg, über Seuchen und die Gesundheit; oder indem sie Dienste als Schreiber, Rechner, Verwalter ausüben, Dichtkunst und Philosophie und dergleichen mehr betreiben – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben, und es nicht lassen können, durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben wie durch Heiratsvermittlung und Verheiratung, Verlobungen und Scheidungen, Leihen und Verleihen, Wünschen und Verwünschen; Abtreibungen, Sprüche zum Lähmen der Zunge, Sperren der Kinnbacken; Besprechen der Hände und Ohren; Erforschen eines Spiegels, Befragen eines Mediums, eines Deva; Sonnenanbetung, Feueranbetung, Beten zu Mahabrahmā, Anrufen der Glücksgöttin, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Im Gegensatz zu manchen Asketen und Brahmanen, die von den dargebrachten Gaben der Gläubigen leben und es nicht lassen können durch derart gemeine Künste auf unrechte Weise ihren Unterhalt zu erwerben, wie durch Beschwichtigen der *Devas* und Ablegen von Gelübden, Verursachen von Potenz und Impotenz, Vorbereiten und Weißen von Bauplätzen, rituelle Spülungen, das Vollbringen von Waschungen und Opfern; das Verabreichen von Mitteln zum Speien und Schleimlösen, von Einläufen und Aderlässen; durch das Behandeln von Ohren, Nasen und Augen mit Ölen; durch Salben und Bestreichen, Behandeln mit Sonde und Messer, Helfen bei der Geburt, Verordnen von Wurzeln und Kräutern, Verabreichen von Arzneien, und dergleichen mehr – hält der Bhikkhu sich davon fern.

Ein Bhikkhu enthält sich solcher niedrigen Künste und falscher Arten des Lebenserwerbs. So ist er vervollkommnet in *śīla*.

Ein solcher Bhikkhu nun, Potthapāda, vervollkommnet in *śīla*, sieht aufgrund seiner moralischen Zügelung von keiner Seite Gefahr.

Gleichwie ein gesalbter Kriegerfürst, nachdem er seine Feinde besiegt hat, sich von keiner Seite mehr in Gefahr sieht, so sieht auch der Bhikkhu aufgrund seiner moralischen Zügelung von keiner Seite mehr Gefahr. Er erfährt in sich das tadellose Glück, das der Einhaltung dieser edlen *sīla* entspringt. So ist der Bhikkhu, vollkommen in Tugend. (D 9)

In D 10 bringt der ehrwürdige Ānanda das, was im Orden als der *sīla*-Aspekt von Ordinierten geübt wird, auf den Punkt. Er macht deutlich, dass erst mit dem Überwinden der Hindernisse dieser Praxisteil vollständig erfüllt ist und der *samādhi*-Aspekt in den Vordergrund tritt.

In die Hauslosigkeit gezogen verweilt er gezügelt durch die Ordenszucht, lauter im Handel und Wandel. Vor geringstem Fehlverhalten auf der Hut kämpft er beharrlich weiter, sich an die Verpflichtungen haltend, die er hinsichtlich Körper, Tat und Wort auf sich genommen hat; dem geschickten und reinen Leben hingegeben. Vervollkommenet in der Sittlichkeit, mit bewachten Sinnestoren, geschickt in klarbewusster Achtsamkeit, zufrieden. ...

Dann findet er, ausgestattet mit dieser edlen Tugend, mit dieser edlen Sinnenzügelung, mit dieser edlen klarbewussten Achtsamkeit, mit dieser edlen Zufriedenheit einen abgelegenen Verweilort: einen Hain, den Fuß eines Baumes, eine Felsengrotte, eine Bergesgruft, einen Friedhof, die Waldesmitte, ein Streulager in der offenen Ebene. Dann, wenn er nach dem Almosengang gegessen hat, setzt er sich mit verschränkten Beinen und aufgerichtetem Oberkörper nieder, sammelt sich und baut Achtsamkeit vor sich auf. Weltliche Begierde überwindend verweilt er begierdelosen Gemütes, von Begierde läutert er sein Herz. Übelwollen überwindend, verweilt er hasslosen Gemütes, voll Liebe und Mitleid zu allen lebenden Wesen läutert er sein Herz von Übelwollen. Mattered Müde überwindend, von matter Müde frei verweilt er; das Licht liebend, einsichtig, klar bewusst, läutert er sein Herz von matter Müde. Aufgeregtheit überwindend verweilt er frei von Aufgeregtheit mit inwendig beruhigtem Geist läutert er sein Herz von Aufgeregtheit. Zweifel überwindend verweilt er zweifelsfrei, ohne Unsicherheit bezüglich des Heilsamen läutert er sein Herz vom Zweifel. –

Das ist nun, der Teil der heiligen Tugend, den Er, der Erhabene gepriesen hat, und darin hat er die Leute da unterwiesen, eingeführt und bekräftigt. Aber es bleibt da noch mehr zu tun übrig.

(D 10, ähnlich D 2)

Sīla als Abschnitt im Achtfachen Pfad wird als natürliche Sittlichkeit (*pakati-sīla*) bezeichnet. Sie steht in Verbindung mit den anderen Pfadgliedern und ist, wenn man den Pfad wirklich betreten hat, durch das bereits aufgenommene Training zur „zweiten Natur“ geworden. Denn je mehr der Schaden abnimmt, den man aufgrund der falschen Vorstellung

eines „Selbst“ anderen zufügt desto mehr tritt ganz natürlich eine taugliche Begegnung mit der Mitwelt zu Tage. Deshalb reicht es hier auch schon aus, sich „nur“ des selbstsüchtigen Verhaltens zu enthalten um *pakati-sīla*, die höchste Form der Sittlichkeit zu entfalten.

Was ist nun, ihr Bhikkhus, falsche Rede? Lüge, böswillige Rede, grobe Worte und Geschwätz: das ist, ihr Bhikkhus, falsche Rede. Was ist nun, ihr Bhikkhus, rechte Rede? Rechte Rede, sag' ich da, Bhikkhus, ist doppelter Art. ...

Was ist das nun, ihr Bhikkhus, für eine rechte Rede, die wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt? Sich des Lügens, der böswilligen Rede, der groben Worte und des Geschwätz enthalten: das ist, ihr Bhikkhus, eine rechte Rede, die wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt.

Was aber ist es, ihr Bhikkhus, für eine rechte Rede, die heilig, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist?

Das Abstandnehmen von den vier Arten sprachlichen Fehlverhaltens, das Entsagen, das Ablassen, die Enthaltung davon in einem, dessen Geist edel ist ... So kreisen und drehen sich diese drei Dinge um die rechte Rede, nämlich rechte Ansicht, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit. (M 117)

„Führt keine streitsüchtigen Reden, ihr Bhikkhus, wie: ‚Nicht du kennst diese Lehre und Ordnung ich kenne diese Lehre und Ordnung! Was wirst du wohl diese Lehre und Ordnung verstehen? Falsch vorgegangen bist du: ich bin recht Vorgegangen. Was vorher zu sagen ist, hast du nachher gesagt: was nachher zu sagen ist, hast du vorher gesagt. Bei mir stimmt's, bei dir nicht. Deine Praxis ist widerlegt, dein Wort dir entwunden. Gib deine Rede verloren: Du bist widerlegt, oder widersteh, wenn du kannst.‘“

„Führt keine sinnlosen Gespräche, ihr Bhikkhus, wie Gespräche über: Könige und Räuber, über Fürsten und Soldaten, über Krieg und Kampf, über Speis und Trank, Kleid und Bett, Blumen und Düfte, über Verwandte und Wagen, Dörfer und Burgen, Stadt und Land, Frauen und Helden, Straßen und Märkte, über Verstorbene und Veränderungen, über Weltgeschichte und Naturgeschichte, über dies und das und dergleichen mehr.“

„Und warum? Solche Gespräche sind nicht nützlich, haben nichts mit den Grundlagen des heiligen Wandels zu tun, führen nicht zum Abscheu, nicht zur Entreizung, nicht zum Erlöschen, nicht zum Frieden, nicht zum direkten Wissen, nicht zur vollen Erwachung, nicht zum Nibbāna.“

„Vielmehr mögt, ihr Bhikkhus, wenn ihr redet, reden über: ‚Das ist das Leiden, das die Leidensentwicklung, das die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen‘. Und warum? Weil solche Rede nützlich ist, (usw.)“ . (S 56, 9-10)

„Was ist nun, ihr Bhikkhus, falsches Handeln? Lebendiges umbringen, Nichtgegebenes nehmen und Fehlverhalten bei Sinnesvergnügungen: das ist, ihr Bhikkhus, falsches Handeln.

Was ist nun, ihr Bhikkhus, rechtes Handeln?

Rechtes Handeln, sag' ich da, Bhikkhus, ist doppelter Art. ... Was ist das nun, ihr Bhikkhus, für ein rechtes Handeln, das wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt?

Man kann vermeiden, Lebendiges umzubringen, Nichtgegebenes zu nehmen, Ausschweifung zu begehen: das ist, ihr Bhikkhus, ein rechtes Handeln, das wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt.

Was aber ist es, ihr Bhikkhus, für ein rechtes Handeln, das heilig, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist?

Das Abstandnehmen von den drei Arten körperlichen Fehlverhaltens, das Entsagen, das Ablassen, die Enthaltung davon in einem, dessen Geist edel ist ... So kreisen und drehen sich diese drei Dinge um das rechte Handeln, nämlich rechte Ansicht, rechtes Anstrengung, rechte Achtsamkeit.“ (M 117)

„Was ist nun, ihr Bhikkhus, falscher Lebenserwerb? Ränke schmieden, Intrigieren, Anspielungen machen, Vorteil um Vorteil erwuchern: das ist, ihr Bhikkhus, falscher Lebenserwerb. Was ist nun, ihr Bhikkhus, rechter Lebenserwerb? Rechter Lebenserwerb, sag' ich da, Bhikkhus, ist doppelter Art. ... Was ist das nun, ihr Bhikkhus, für ein rechter Lebenserwerb, der wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt? Da hat, ihr Bhikkhus, der edle Schüler falschen Lebenserwerb hinter sich gelassen und fristet sein Leben auf rechte Weise: das ist, ihr Bhikkhus, ein rechter Lebenserwerb, der wahnhaft und verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt. Was aber ist es, ihr Bhikkhus, für ein rechter Lebenserwerb, der heilig, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist? Das Abstandnehmen von falschem Lebenserwerb, das Entsagen, das Ablassen, die Enthaltung davon in einem, dessen Geist edel ist ... So kreisen und drehen sich diese drei Dinge um den rechten Lebenserwerb, nämlich rechte Ansicht, rechtes Anstrengung, rechte Achtsamkeit.“ (M 117)

Fünf Arten des Handels, sollte der Laien-Nachfolger nicht ausüben. Welche fünf? Handel mit Waffen, Handel mit Lebewesen, Handel mit Fleisch, Handel mit Rauschmitteln und Handel mit Giften. (A V, 177)

Oft entsteht unheilsames Verhalten aufgrund unbewusster, gewohnheitsmäßiger Reaktionen. Dem wirken Reflektionen entgegen die uns Handlungsmuster und ihre heilstaugliche oder untaugliche Qualität bewusst machen. Die regelmäßige Arbeit damit ist ein wichtiger Teil der buddhistischen Übung.

„Da führt sich, Hausväter, der edle Jünger vor Augen: ‚Mir ist mein Leben lieb, ich will nicht sterben, ich will Wohl und verabscheue Wehe. Würde mir jemand das Leben rauben, obwohl mir mein Leben lieb ist, ich nicht sterben will, ich Wohl will und Wehe verabscheue, so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Wenn nun aber ich einem anderen, dem ja auch sein Leben lieb ist, der nicht sterben will, der Wohl will und Wehe verabscheut, das Leben rauben würde, so wäre ihm das unlieb und unangenehm. Was für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, das ist auch für den anderen eine unliebe und unangenehme Sache. Was da für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, wie könnte ich das einem anderen aufladen? ‚Wer sich das so vor Augen führt, dem liegt selber das Umbringen von Lebendigem fern, andere regt er an, vom Umbringen von Lebendigem abzustehen, und er lobt es, wenn jemand vom Umbringen von Lebendigem absteht. ‚Das ist der rechte Wandel in Werken‘, darüber ist er sich völlig klar geworden.“

„Weiter sodann, Hausväter: Da führt sich der edle Jünger vor Augen: ‚Wenn mir etwas, das ich nicht gegeben habe, durch Diebstahl entrissen würde; oder wenn jemand mit meiner Frau verkehren würde, so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Wenn nun aber ich einem anderen etwas, das er nicht gegeben hat, durch Diebstahl entreißen würde, oder wenn ich mit der Frau eines anderen verkehren würde, so wäre ihm das unlieb und unangenehm. Was für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, das ist auch für den anderen eine unliebe und unangenehme Sache. Was da für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, wie könnte ich das einem anderen aufladen? ‚Wer sich das so vor Augen führt, dem liegt selber das Nehmen von Nichtgegebenem und das Ausschweifen fern, andere regt er an, vom Nehmen des Nichtgegebenen und vom Ausschweifen abzustehen, und er lobt es, wenn jemand davon absteht. ‚Das ist der rechte Wandel in Werken‘, darüber ist er sich völlig klar geworden.“

„Weiter sodann, Hausväter: ‚Würde jemand durch Lügen meine Interessen schädigen, würde jemand mich durch Hintertragen mit meinen Freunden entzweien; würde mich jemand durch barsche Reden anfahren; würde mich jemand durch belangloses Gerede, seichtes Ge-

schwätzt belästigen, so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Würde nun aber ich einem anderen durch Lügen seine Interessen schädigen, einen anderen durch Hintertragen mit seinen Freunden entzweien, durch barsche Worte anfahren, durch belangloses Gerede, seichtes Geschwätz belästigen, so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Wenn nun aber ich einem anderen dies antun würde, so wäre ihm das unlieb und unangenehm. Was für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, das ist auch für den anderen eine unliebe und unangenehme Sache. Was da für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, wie könnte ich das einem anderen aufladen? Wer sich das vor Augen führt, dem liegt selber das Lügen, das Hintertragen, das barsche Reden, das seichte Geschwätz fern. Andere regt er an, davon abzustehen, und er lobt es, wenn jemand davon absteht. „Das ist der rechte Wandel in Worten“, darüber ist er sich völlig klar geworden.“ (S 55, 7)

Gestützt auf das Leitbild des Nicht-Tötens (etc.) ist das Töten (etc.) zu überwinden. ... Da erwägt ein edler Nachfolger folgendes: „Ich übe mich im Weg zum Überwinden und Abschneiden jener Fesseln aufgrund derer ich töten (etc.) könnte. Würde ich töten (etc.) würde ich mich selbst dafür tadeln und die Weisen die nachgeforscht haben würden mich dafür tadeln und bei der Auflösung des Körpers nach dem Tod wäre ein unglücklicher Bestimmungsort zu erwarten. Aber dieses Töten (etc.) ist selbst eine Fessel und ein Hindernis. Und während Triebe, Ärger und Fieber durch das Töten (etc.) aufsteigen könnten, gibt es keine Triebe, Ärger und Fieber in einem der sich des Tötens von Lebewesen (etc.) enthält. (M 54)

„Fernerhin, Mahānāma, magst du der eigenen Sitten gedenken, der ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern. Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der edle Nachfolger der Sittlichkeit gedenkt, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts der Sittlichkeit ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der edle Nachfolger Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückerung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich. Von diesem edlen Nachfolger heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitz des Rechten weilt; dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die Betrachtung über die Sittlichkeit.

Auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Betrachtung üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben.“ (A XI, 12/13)

Bei der Reflektion über die *sīla* sollten auch negative wie positive kammi-sche Konsequenzen in Betracht gezogen werden. Auch wenn der Umgang mit diesen Vorstellungen für manchen westlichen Menschen, der sich von den Religionen seines Kulturkreises abgewandt hat, befremdlich und schwer zugänglich erscheinen mögen, so handelt es sich doch um effektive mentale Werkzeuge, deren Einsatz und Wirkung nicht davon abhängt ob man wörtlich an sie glaubt oder nicht.

Der Erhabene sprach zu Anāthapiṇḍika, dem Hausvater:

„Wer, Hausvater, fünf schreckliche Übel nicht überwunden hat, der gilt als sittenlos und erscheint in der Hölle wieder. Welche fünf? Das Töten, das Nehmen von Nichtgegebenem, geschlechtliche Ausschreitung, Lüge und der Genuss von Rauschmitteln.

Wer aber diese fünf schrecklichen Übel überwunden hat, der gilt als sittenrein und erscheint auf glücklicher Daseinsfährte wieder.

Während, Hausvater, derjenige, der tötet, auf Grund des Tötens in der Gegenwart schreckliches Übel erzeugt, schreckliches Übel erzeugt in künftigem Dasein und auch in seinem Inneren Schmerz und Missstimmung empfindet, so erzeugt, wer das Töten meidet, weder gegenwärtig noch in künftigem Dasein schreckliche Übel, und er empfindet innerlich keinen Schmerz, keine Missstimmung.

Während, Hausvater, derjenige, der Nichtgegebenes nimmt, geschlechtliche Ausschreitung begeht, lügt, Rauschmittel genießt, auf Grund davon gegenwärtig und in künftigem Dasein schreckliche Übel erzeugt und auch in seinem Inneren Schmerz und Missstimmung empfindet, so erzeugt, wer dieses meidet, weder gegenwärtig noch in künftigem Dasein schreckliche Übel, und er empfindet innerlich keinen Schmerz, keine Missstimmung. Jene schrecklichen Übel sind eben in ihm erloschen.

Wer Lebewesen wehe tut, verlogen ist in seinem Wort, an fremdem Gute sich vergreift und seines Nachbarn Weib verführt, dem Branntwein- und dem Weingenuss voll Eifer hingegeben ist: Wer diese Übel nicht verwirft, der gilt fürwahr als sittenlos; und wenn dereinst sein Leib zerbricht, eilt solch ein Tor zur Hölle hin.

Wer keinem Wesen wehe tut, kein falsches Wort entschlüpfen lässt, sich nie an fremdem Gut vergreift, nicht seines Nächsten Weib verführt, zu Branntwein- und zu Weingenuss sich niemals hingezogen

fühlt: Wer dieser Übel sich enthält, der gilt fürwahr als sittenrein; und wenn dereinst sein Leib zerbricht, eilt himmelwärts der weise Mann.“

(A V 174)

Der Hölle Schrecken eingedenk, vermeide jede böse Tat
der weise Mann, der auf sich nahm, was als die ‚edle Satzung‘ gilt.
Er tue keinem Wesen weh, selbst nicht, wenn er die Macht besitzt;
sprech’ nie bewusste Falschheit aus, vergreif’ sich nicht an fremdem Gut.
Mit eigenen Frauen begnüg’ er sich, begehre nicht des anderen Weib.
Dem Wein und Rauschtrank bleib’ er fern, da er den Geist verworren
macht.

Des Buddha sei er eingedenk und sinne über das Gesetz,
er übe liebevollen Sinn, der aufwärts führt zur Himmelswelt. (A V, 179)

Lohn und Segen der Sittlichkeit:

„Fünf gibt es, ihr Hausväter, der Fördernisse für einen Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend und welche fünf?

Da geht, ihr Hausväter, ein Tüchtiger, an Tugend gewöhnt, durch seine Ausdauer großem Zuwachs an Vermögen entgegen; das ist die erste Fördernis eines Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend.

Ferner aber, ihr Hausväter, erfährt ein Tüchtiger, an Tugend gewöhnt, rühmlich erfreuliche Nachrede; das ist die zweite Fördernis eines Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend.

Ferner aber, ihr Hausvater, wird ein Tüchtiger, an Tugend gewöhnt, was für eine Versammlung er auch aufsuchen mag, sei es die Versammlung von Kriegern oder von Priestern, sei es die Versammlung von Hausleuten oder von Asketen, mit freiem Antlitz sie aufsuchen, mit unverlegener Miene; das ist die dritte Fördernis eines Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend.

Ferner aber, ihr Hausväter, wird ein Tüchtiger, an Tugend gewöhnt, nicht wirren Geistes sterben; das ist die vierte Fördernis eines Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend.

Ferner aber, ihr Hausväter, wird ein Tüchtiger, an Tugend gewöhnt, bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, auf gute Fährte geraten, in himmlische Welt; das ist die fünfte Fördernis eines Tüchtigen durch sein Gewöhnen an Tugend.“ (D 16)

Der ehrwürdige Ānanda sprach zum Erhabenen:

„Was, Herr, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten?“

„Reuelosigkeit, Ānanda, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten.“

„Was aber, Herr, ist der Segen und Lohn der Reuelosigkeit?“

„Freude, Ānanda.“

„Und was, Herr, ist der Segen und Lohn der Freude?“

„Verzückung, Ānanda.“

„Und der Verzückung, Herr?“

„Gestilltheit, Ānanda.“

„Und der Gestilltheit, Herr?“

„Glücksgefühl, Ānanda.“

„Und des Glücksgefühls, Herr?“

„Geistessammlung, Ānanda.“

„Und der Geistessammlung, Herr?“

„Wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisblick, Ānanda.“

„Und des wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblickes, Herr?“

„Abwendung und Entsüchtung, Ānanda.“

„Und was, Herr, ist der Segen und Lohn von Abwendung und Entsüchtung?“

„Der Erkenntnisblick der Erlösung, Ānanda ...“

„So also, Ānanda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten.“ (A X, 1)

„Enstehen, Bestehen, Vergehen“
das ist das große Mantra – anzuwenden, wenn wir
Gewinn, Status, Ruhm oder andere Formen des Glücks erlangen
so werden wir nicht eingelullt, vergessen uns und schwelgen darin.

„Enstehen, Bestehen, Vergehen“
das ist das große Mantra – anzuwenden, wenn wir
Gewinn, Status, Ruhm oder sogar Frau und Kinder verlieren
so werden wir nicht geschwächt, verstört und verzweifelt.

„Enstehen, Bestehen, Vergehen“
das ist das große Mantra – anzuwenden, wenn wir
die letzte Lektion lernen, die beste Waffe im Todeskampf,
völlig befriedet jenseits der Fallstricke Māras.

3. NEKKHAMMA-PĀRAMITĀ

Das Wort *nekkhamma* lässt sich entweder von „weggehen“ (von den Sinesdingen) (*kāma*), „hinausziehen“ (in die Hauslosigkeit) (*nikkhamati*) oder von „begierdelos“, „ohne Lust“ (*nikkama*), ableiten. Zusammengenommen vereinen sich hier die Aspekte des äußerlichen und innerlichen Zurücklassens der Sinnenwelt durch bewusste Schritte in die Freiheit.

Die Vollkommenheit der Weltabwendung oder Entsagung (*nekkhamma*) ist wohl die am schwierigsten zu vermittelnde, denn sie steht in Opposition zu allem, worin der unbelehrte Weltmensch sein Glück vermutet. Er ist der festen Überzeugung, das wahre Glück finde sich in den Genüssen der sinnlichen Erfahrung. Das wird von einem Mann namens Tapussa sehr klar zum Ausdruck gebracht:

Wir als Hausleute, ehrwürdiger Ānanda, genießen die Sinnendinge, finden an den Sinnendingen Freude, Gefallen und Entzücken. Uns Hausleuten aber, Ehrwürdiger, die wir die Sinnendinge genießen, an den Sinnendingen Freude, Gefallen und Entzücken finden, uns erscheint die Entsagung wie ein Abgrund. (A IX, 41)

Weil Tapussa und nicht nur er, das Wort *nekkhamma* falsch als Opfer, als Askese oder Selbstkasteiung (*tapa*) versteht, anstatt als ein sich Abwenden von etwas, das man als unheilsame oder dumme Angewohnheit erkannt hat, erscheint ihm *nekkhamma* als gähnend leerer und furchteinflößender Abgrund.²² Der Genuss ist für den Weltmenschen ja nicht nur etwas, das

²² S 22, 78: „Der Löwe, ihr Mönche, der König der Tiere, tritt zur Abendzeit aus seiner Höhle heraus. Nachdem er aus seiner Höhle herausgetreten, reckt er seine Glieder. Nachdem er seine Glieder gereckt, blickt er rings nach allen vier Richtungen umher. Nachdem er rings nach allen vier Richtungen umhergesehen, lässt er dreimal den Löwenruf erdröhnen. Nachdem er dreimal den Löwenruf erdröhnen ließ, geht er auf Beute aus.

„Alle jene Tiere nun, ihr Mönche, welche die Stimme des brüllenden Löwen, des Königs der Tiere, hören, die werden da gewöhnlich von Furcht, Aufregung und Angst befallen: das Höhlentier begibt sich in seine Höhle, das Wassertier ins Wasser, das Waldgetier in den Wald, und die Vögel erheben sich in die Lüfte. Selbst die Elefanten des Königs, die in den Dörfern, Städten und königlichen Marställen mit starken Riemen angebunden sind, zerbrechen und zerreißen ihre Fesseln, und, vor Angst Kot und Harn entleerend, fliehen sie hierhin und dorthin. So große Macht über das Getier, ihr Mönche, hat der Löwe, der König der Tiere, so großen Einfluß, so große Gewalt.“

„Ebenso, ihr Mönche, ist es, wenn der Vollendete in der Welt erscheint, der Heilige, der vollkommen Erwachte, der in Wissen und Wandel Vollendete, der Gesegnete, der Weltkenner, der unvergleichliche Lenker der zu zähmenden Menschen, der Lehrer der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene. Er zeigt die Lehre: So ist die Körperlichkeit, so ist das Entstehen der Körperlichkeit, so ist

Glück verheißt sondern auch ein „Ort“, an dem er vor dem Leid, mit dem er konfrontiert wird, Zuflucht sucht. Es bleibt ihm auch gar nichts anderes übrig, weil er noch nichts anders kennt.

Wird er (der Weltmensch) nun von einem Wehgefühl getroffen, dann sucht er Freude im Sinnenwohl. Und warum? Nicht kennt ja, ihr Bhikkhus, der unerfahrene, gewöhnliche Mensch eine andere Entrinnung von dem Wehgefühl als das Sinnenwohl. (S 36, 6)

Ganz anders der belehrte Nachfolger des Buddha, der den Löwenruf vernommen, den Schrecken von *samsāra* begriffen hat. Er ist nicht geschockt und fürchtet sich, sondern für ihn hat sich die Tür zur Freiheit geöffnet. In ihm wächst langsam eine Neigung zur Abwendung vom Weltlichen heran. Dadurch lernt er nicht nur das genau kennen, wovon er sich abwendet, sondern auch das, dem er sich zuwendet.

Wird er nun von einem Wehgefühl getroffen, so sucht er keine Freude im Sinnenwohl. Und warum? Es kennt ja der erfahrene edle Jünger, ihr Bhikkhus, ein anderes Entkommen vor dem Wehgefühl als sinnliches Wohl. (S 36, 6)

Das scheint auch Tapussa gehört zu haben, aber er kann das nicht recht glauben:

„Doch gehört habe ich, Ehrwürdiger, dass in dieser Lehre und Ordnung schon bei ganz jungen Mönchen das Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet, in der Erkenntnis: ‚Dies ist der Friede!‘ Die Entsagung eben ist es, worin in dieser Lehre und Ordnung die Mönche sich von der großen Menge unterscheiden.“

„Das, wahrlich, Hausvater, ist ein Gesprächsthema, um deswegen den Erhabenen aufzusuchen. Lasst uns zum Erhabenen gehen und ihm

das Vergehen der Körperlichkeit; so ist das Gefühl... so ist die Wahrnehmung... so sind die Gestaltungen... so ist das Bewusstsein, so ist ihr Entstehen, so ist ihr Vergehen.“

„Selbst jene Götter, ihr Mönche, die langlebigen, die mit Schönheit begabten, freudreichen, die seit langem in ragenden Palästen weilen – sie auch werden, haben sie des Vollendeten Lehrdarlegung gehört, sämtlich von Furcht, Aufregung und Angst befallen: ‚Ach, dass wir, die wir doch vergänglich sind, uns unvergänglich dünkten! Ach, dass wir, die wir doch unbeständig sind, uns beständig dünkten! Ach, dass wir, die wir doch nicht-ewig sind, uns ewig dünkten! Ach, vergänglich also sind wir, nicht beständig, nicht ewig, dem (Gesetz aller) Persönlichkeitsgebilde unterworfen!‘“

„So große Macht, ihr Mönche, hat der Vollendete über die Götterwelt, so großen Einfluss, so große Gewalt!“

dies mitteilen! Wie der Erhabene es erklären wird, so wollen wir es bewahren.“

„Gut!“, erwiderte der Hausvater Tapussa dem ehrwürdigen Ānanda. Und sie begaben sich zum Erhabenen und teilten ihm die Sache mit.

„So ist es, Ānanda! So ist es, Ānanda! Auch ich, Ānanda, hatte vor meiner vollen Erleuchtung, als ich noch nicht völlig erleuchtet, noch ein Anwärter auf die Erleuchtung war, den Gedanken: ‚Etwas Gutes ist die Entsagung! Etwas Gutes ist die Abgeschiedenheit!‘ Doch mein Herz, Ānanda, fühlte keinen Drang zur Entsagung, neigte nicht dazu, festigte sich nicht darin und fand darin keine Befreiung. Da, Ānanda, fragte ich mich: ‚Was ist wohl die Ursache dafür, was der Grund?‘ Und der Gedanke kam mir: ‚Nicht habe ich das Übel der Sinnendinge erkannt und oft erwogen, habe den Segen der Entsagung noch nicht empfunden und erwirkt. Darum eben fühlt mein Herz keinen Drang zur Entsagung, neigt nicht dazu, festigt sich nicht darin und findet darin keine Befreiung.‘ Ich sagte mir daher: ‚Wenn ich nun das Übel der Sinnendinge erkenne und oft erwäge, und den Segen der Entsagung empfinde und erwirke, so mag es wohl sein, dass dann mein Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet.‘ Und in der Folgezeit, Ānanda, erkannte und erwog ich oft das Übel der Sinnendinge, und ich empfand und erwirkte den Segen der Entsagung, so dass mein Herz einen Drang fühlte zur Entsagung, dazu neigte, sich darin festigte und darin Befreiung fand, in der Erkenntnis: ‚Das ist der Friede!‘“

„In der Folgezeit nun, Ānanda, gewann ich, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die erste Vertiefung und weilte darin.“ ... (A IX, 41)

Nur so, durch gezielte und intensive Reflektion kann man einen neuen Blickwinkel finden, und ein anderes, höheres Glück kennenlernen.

Hast zu den Lüsten du Begier verwunden,
Hast du Entsagen als die Sicherheit erkannt,
Kein Greifen, kein Verwerfen soll sich bei dir finden! (Sn 1098)

Zwei Arten des Glückes gibt es, ihr Mönche. Welche zwei? Das Glück des Sinnengenusses und das Glück der Entsagung. Diese beiden Arten des Glückes gibt es. Das höchste dieser beiden aber ist das Glück der Entsagung. (A II, 66)

Die Weisen der Vertiefung hold,
Erfreut am Frieden der Entsagung,
Die Buddhas, achtsamkeit-erfüllt,
Beneiden selbst die Götter all. (Dhp 181)

Allein, sich die Existenz eines höheren Glücks vorzustellen, ist aber leichter gesagt als getan. Das gilt gerade für Menschen, denen durch ihr völliges Eingetauchtsein in sinnliche Begehrlichkeit der Blick für etwas, das darüber hinausgeht, verstellt ist. Denn ist die Sinneswelt für uns die einzig existierende Realität und die Vernunft das einzige Werkzeug, um Wissen zu erlangen, erscheint es absurd, sich mit dem Ziel einer jenseits der Sinneserfahrung liegenden Realität von der Welt abzuwenden. Diesen „Materialisten“ wird es ergehen, wie dem Königssohn Jayasena, der bei einem Spaziergang im Park den jungen Asketen Aciravata trifft und ihn zu diesem Thema befragt: „Sagen lassen habe ich mir, Aggivessana, dass da ein Mönch, der ernsten Sinnes, eifrig, unermüdlich verweilt, Einigung des Herzens finden mag.“ – „So ist es, Königssohn“, antwortet Aciravata und versucht zu erklären wie man die Einigung des Herzens zu finden vermag. Aber Jayasena hält das für unmöglich und setzt seinen Spaziergang fort. Aciravata scheint dadurch ziemlich frustriert zu sein, denn er sucht den Erhabenen auf und berichtet ihm von dem Gespräch:

Nach diesem Bericht wandte sich nun der Erhabene also an Aciravata den jungen Asketen:

„Wie denn, sollte es möglich sein, dass das, was durch Entsagung erkennbar, durch Entsagung ersehbar, durch Entsagung erreichbar, durch Entsagung erwirkbar ist, von Jayasena dem Königssohn, der mitten in Begehren lebt, Begehren genießt, von begehrliehen Gedanken verzehrt wird, von begehrliehem Fieber entzündet ist, eifrig dem Begehren nachgeht, erkannt oder ersehen oder erreicht oder verwirklicht werden könnte? Das ist unmöglich. ...“

„Gleichwie etwa, wenn da in der Nähe eines Dorfes oder einer Burg ein hoher Felsen stände. Zu diesem gingen zwei Freunde, aus dem Dorfe oder der Burg Arm in Arm hinschreitend, heran, dem Felsen entgegen. Dort angelangt bliebe der eine der Freunde unten, am Fuße des Felsens, stehn, während der andere auf den Gipfel des Felsens emporstiege. Und es riefte der Freund unten, am Fuße des Felsens, dem Freunde, der auf den Gipfel des Felsens gestiegen wäre zu: ‚Was siehst du denn, oben vom Felsen aus?‘ Der aber sagte: ‚Ich sehe da einen heiteren Garten, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen lichten Wasserspiegel.‘ Und jener spräche: ‚Unmöglich ist es, es kann nicht sein, dass du oben vom Felsen aus einen heiteren Garten, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen lichten Wasserspiegel siehst.‘“

„Da stiege der Freund oben vom Gipfel herab bis zum Fuße, ergriffe den Freund unterm Arme, führte ihn auf den Felsen empor, und nachdem er ihn eine Weile ausruhen lassen, fragte er ihn: ‚Was siehst du denn?‘ Und jener spräche: ‚Ich sehe da, einen heiteren Garten, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen lichten Wasserspie-

gel.' Der aber sagte: ‚Eben erst hast Du gesagt: ›Unmöglich ist es, es kann nicht sein, dass du oben vom Felsen aus einen heiteren Garten, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen lichten Wasserspiegel siehst; und jetzt sagst Du: ›Ich sehe da, einen heiteren Garten, einen herrlichen Wald, eine blühende Landschaft, einen lichten Wasserspiegel.‹ Und jener spräche: ‚So lange ja mich eben, dieser hohe Felsen gehindert hat, habe ich das Sichtbare nicht gesehn.“

„Ebenso nun auch, aber noch mächtiger, hat, gewaltiges Unwissen Jayasena den Königsohn gehindert, gehemmt, angehalten, eingeschlossen.“ (M 125)

Aber es reicht noch nicht aus, die Möglichkeit eines höheren Glückes jenseits der Sinnesfreuden einzuräumen, um sich von der Sinnenwelt abzuwenden, man muss sich auch der Gefahr bewusst sein, die in dem Mitgerissenwerden durch den Strom der Sinneserfahrung besteht.

„Angenommen, Bhikkhus, ein Mann würde von der Strömung eines Flusses fortgetragen, der anscheinend erfreulich und angenehm ist. Aber ein scharfsichtiger am sicheren Ufer stehender Mann würde ihn sehen und ihm zurufen: ‚Hallo, guter Mann! Obwohl der Fluss, von dessen Strömung du fortgetragen wirst, anscheinend erfreulich und angenehm ist, befindet sich doch weiter flussabwärts eine Stelle mit Stromschnellen, mit Strudeln, mit Monstern und Dämonen. Wenn du da ankommst, wirst du den Tod oder tödliche Schmerzen erleiden.‘ Auf diese Worte hin, würde doch der Mann, mit Händen und Füßen gegen die Strömung ankämpfen.“

„Ich habe dieses Beispiel benutzt, um etwas zu verdeutlichen. Und was ich verdeutlichen will ist dies: Die ‚Strömung des Flusses‘ ist ein Synonym für Begehren. ‚Anscheinend erfreulich und angenehm‘ steht für die sechs inneren Sinnesgrundlagen. Die ‚Stelle flussabwärts‘ symbolisiert die fünf niederen Fesseln. Die ‚Stromschnellen‘ sind Ärger und Frustration. Die ‚Strudel‘ entsprechen den fünf Sinnessträngen. ‚Monster und Dämonen‘ entsprechen dem anderen Geschlecht. ‚Gegen die Strömung‘ ist das Synonym für die Weltabwendung. ‚Mit Händen und Füßen dagegen ankämpfen‘ steht für das Erzeugen von Tatkraft und Energie. Und der ‚scharfsichtige am sicheren Ufer stehende Mann‘ ist der Tathāgata, der Arahāt, der vollkommen Erwachte.“ (Itiv 109)

Mit dieser Vollkommenheit gelangen wir an den Wendepunkt vom Weltmenschen zum ernsthaft spirituell Suchenden. *Dāna* (Großzügigkeit) wandelt sich mit Hilfe von *nekkhamma* zu *cāga* (Loslassen). Aus heilsamen Verhalten (*sīla*) im Umgang mit der Welt wird gezügeltes Verhalten (*samvara-sīla*).

Steigt da, ihr Bhikkhus, einem Bhikkhu oder einer Bhikkhuni bei den durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen, bei den durch die Zunge ins Bewusstsein tretenden Säften, bei den durch den Geist ins Bewusstsein tretenden Dingen Wille auf, Reiz, Abwehr oder Widerstand, dann sollen sie mit dem Gemüt das Herz zurückhalten: „Furchtbar ist dieser Weg, voller Gefahren, voller Dornen, voller Raubtiere. Er ist ein Umweg, ein Abweg, voller Räuber. Unrechte Menschen folgen diesem Weg, nicht wird dieser Weg von rechten Menschen befolgt. Dies ziemt sich nicht für mich.“ So ist mit dem Gemüt das Herz dabei zurückzuhalten. (S 35, 205)

Und so, gesellt sich durch *nekkhamma*, dem Hintersichlassen weltlicher Sorgen und Begierden, ein weltunabhängiges Wohl. Der Geist selbst wird von Befleckungen (*kilesa*) gereinigt und fähig zu tiefer Erkenntnis, denn durch die Abwendung von den *kilesa* werden diese langsam ausgehungert und haben immer weniger Kraft um den Geist zu verstören.

Was da, ihr Bhikkhus, Willensgier zum Auge ist - zum Ohr - zur Nase - zur Zunge - zum Leib - zum Geist: eine Befleckung des Geistes ist dies. Wenn nun, ihr Mönche, ein Mönch in diesen sechs Fällen (solche) Befleckung seines Geistes aufgegeben hat, dann ist sein Geist zur Entsagung geneigt; und ein durch Entsagung völlig entfalteter Geist erweist sich als fähig zum Werk bei den durch tiefe Erkenntnis zu verwirklichenden Dingen. (S 27, 1)

Wem das jetzt alles immer noch zu sehr nach Schmerzensaskese und Nagelbrett klingt, dem sei versichert, dass der Gang in die Hauslosigkeit und die Entsagung durchaus ihre erfreulichen Seiten hat. Dazu gibt es in den Schriften eine sehr nette Geschichte von dem Bhikkhu Bhaddiya, der vor seinem Gang in die Hauslosigkeit Mitglied einer königlichen Familie war. Seine Mönchskollegen beschwerten sich beim Buddha über ihn, weil er ständig „Oh, welch Seligkeit, oh, welch Seligkeit“ vor sich himurmelt. Der Buddha ruft in zu sich und fragt ihn, ob das wahr sei. Bhaddiya bejaht das und der Erhabene will den Grund wissen. Daraufhin erzählt Bhaddiya folgendes:

„Früher, als ich im Hause lebte und mich am Wohl eines Mitglieds der königlichen Familie erfreute, waren überall in meinen Gemächern, in der Stadt und in der Umgebung Wachen postiert. Aber, obwohl ich derart beschützt und bewacht wurde, lebte ich in Angst, war nervös, misstrauisch und fürchtete mich. Aber jetzt, da ich allein in den Wald gehe, zum Fuß eines Baumes oder zu einer leeren Behausung, bin ich furchtlos, nicht nervös, zuversichtlich und ohne Angst. Ich lebe ohne Sorgen, lasse mich durch nichts aus der Ruhe bringen, meine Bedürfnisse sind befriedigt und mein Geist ist unbeschwert wie der eines

Rehs. Das erkenne ich und das ist der Grund, warum ich ‚oh, welch Seligkeit, oh, welch Seligkeit‘ vor mich hinmurmle.“ (Ud 2, 10)

Die eben beschriebene Furchtlosigkeit, die durch die vollständige, innerliche Abwendung von der Sinnenwelt entsteht, lässt sich auch durch den nahenden Tod nicht erschüttern. Der Erhabene legt das einem Brahmanen in A IV, 184 wie folgt dar:

Einstmals begab sich Jānussoni, der Brahmane, dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, wechselte er mit dem Erhabenen freundlichen Gruß, und nach Austausch höflicher und zuvorkommender Worte setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach nun Jānussoni, der Brahmane, zum Erhabenen also:

„Das behaupte ich, Herr Gotama, das ist meine Ansicht: „Keinen gibt es unter den Sterblichen, der nicht vor dem Tode in Furcht und Angst geriete.“

„Es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode in Furcht und Angst geraten. Und es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode nicht in Furcht und Angst geraten...“

Zwei der vier Beispiele, die der Erhabene in dieser Sutta beschreibt, beziehen sich auf *nekkhamma*:

„Da ist einer, Brahmane, bei den Sinnenfreuden frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: „Ach, die geliebten Sinnenfreuden werden mir schwinden! Ach, verlieren soll ich die geliebten Sinnenfreuden!“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: Da ist einer beim Körper frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: „Ach, der geliebte Körper wird mir schwinden! Ach, verlieren soll ich den geliebten Körper!“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.“

Nicht vor dem Ablegen des Körpers hat der *bhikkhu* („Einer der den Schrecken [von *samsāra*] erkannt hat“) Angst sondern vor dem Daseinskreislauf. Dadurch entsteht in ihm ein Gefühl der Dringlichkeit (*saṃ-*

vega)²³, das ihn bewegt alles daran zu setzen, um aus dem Gefängnis des Lebens zu entkommen.

Bewegung durch ein Gefühl der Dringlichkeit, von dem, was uns bewegen sollte, und das systematische Bemühen eines derart Bewegten, das sind die zwei Dinge die vom Erhabenen vollkommen erklärt wurden. (D 33)

Voraussetzung für eine so hohe Form der Weltabwendung ist allerdings eine Neigung dazu, das richtige Verständnis, das richtige Training und ein hohes Maß an Durchhaltevermögen.

Dem entgegen steht unser ausgeprägtes inneres Belohnungssystem – „Jetzt habe ich etwas getan, mich sehr engagiert, dann habe ich doch auch eine Pause verdient“. So bekommt die Praxis Löcher. Es ist schwer aufgrund von Vertrauen oder eigener häufiger Überlegungen eine Neigung in sich entwickeln zu lassen, sich von den Sinnesdingen abzuwenden.

„Fünf Elemente des Entrinnens gibt es, ihr Mönche. Welche fünf? Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch ein Sinnesobjekt erwägt, so fühlt sein Geist keinen Drang zu den Sinnesobjekten, hat kein Gefallen an ihnen, verharrt nicht bei ihnen, neigt sich ihnen nicht zu. Doch wenn er die Entsagung erwägt, so fühlt sein Geist einen Drang zur Entsagung, findet Gefallen an ihr, verharrt bei ihr, neigt sich ihr zu. Gut gerichtet ist dann sein Geist, gut entfaltet, gut [der Sinnlichkeit] enthoben, gut [von ihr] befreit, gut losgelöst von den Sinnendingen. Befreit ist er von jenen bedrückenden, quälenden Trieben, die durch die Sinnendinge bedingt zum Entstehen kommen; und jene Empfindungen kommen ihn nicht mehr an. Das aber nennt man das Entrinnen von den Sinnenlüsten.“ (A V, 200)

Und nicht jeder ist dafür tauglich:

Bei wem, ihr Mönche, fünf Dinge anzutreffen sind, ein solcher Mönch ist nicht geeignet, abgesondert von der Mönchsgemeinde zu leben. Welche fünf?

Da, ihr Mönche, ist der Mönch nicht zufrieden mit jedem Gewand, ist nicht zufrieden mit jeder Almosenspeise, ist nicht zufrieden mit jeder Lagerstatt, ist nicht zufrieden mit jeder Arznei; und er verweilt häufig bei begehrliehen Gedanken.

Wenn bei einem Mönche diese fünf Dinge anzutreffen sind, so ist er nicht geeignet, abgesondert von der Mönchsgemeinde zu leben.

(A V, 127)

²³ *Samvega*: Dringlichkeit, Schrecken, Ergriffenheit, Erschütterung, Bestürzung. Dabei handelt es sich nicht um eine neurotische Angst z. B. vor den Höllenbereichen, sondern um eine heilsame Furcht als Antrieb.

So einer wird den Heilswandel ohne Freude führen. Hat er aber eine Neigung zur Entsagung in sich entwickelt oder, positiv ausgedrückt, sich in Zufriedenheit geübt, wird aus dem, was dem Untauglichen Leid bereitet, für ihn ein Anlass zur Freude.

Fünf Asketenfreuden gibt es, ihr Mönche. Welche fünf? Da, ihr Mönche, ist der Mönch zufrieden mit jedem Gewand, ist zufrieden mit jeder Almosenspeise, ist zufrieden mit jeder Lagerstatt, ist zufrieden mit jeder Arznei; und voll Freude führt er den heiligen Wandel. Das, ihr Mönche, sind die fünf Asketenfreuden. (A V, 128)

Mit vier Dingen ausgerüstet, ihr Mönche, ist der Mönch imstande, in einsamen Waldgegenden, in abgeschiedenen Behausungen zu leben. Welches sind diese vier Dinge?

Wenn er ausgerüstet ist mit entsagenden Gedanken, wohlwollenden Gedanken, friedfertigen Gedanken, wenn er weise ist, verständig und scharfsinnig. (A IV, 259)

Bei manchen wurde die Neigung zur Weltabwendung erst durch ein Wort des Erhabenen aktiviert, das gewöhnlich darin bestand, dass „der Erhabene eine stufenweise Belehrung über die Freigebigkeit, die Sittlichkeit und die Himmelswelten, über das Elend, die Hinfälligkeit und Unreinheit der Sinnenlüste und den Segen der Entsagung gab.“ (z. B. A VIII, 12)

Damit vermittelte der Buddha die weltliche rechte Anschauung und einen klaren Blick für die Schrecken des *samsāra*.²⁴ In einem jungen Mann hinterließ diese Belehrung einen solchen Eindruck, dass er sich durch nichts und niemanden mehr vom Mönchsleben abhalten lassen wollte:

Seitwärts sitzend sprach nun Ratthapāla der junge Edelmann also zum Erhabenen:

„So ich da wirklich, Herr, die vom Erhabenen dargelegte Lehre verstehe, geht es nicht wohl, wenn man im Hause bleibt, das völlig geläuterte, völlig geklärte Asketentum Punkt für Punkt zu erfüllen. Ich wünsche, Herr, mit geschorenem Haar und Barte, mit fahlem Gewande bekleidet, aus dem Hause in die Hauslosigkeit hinauszuziehen; möge mir, der Erhabene Aufnahme gewähren, die Ordensweihe erteilen!“

„Und hast du, Ratthapāla, die Zustimmung deiner Eltern erhalten, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn?“

„Nicht habe ich, Herr, die Zustimmung meiner Eltern erhalten, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn.“

„Nicht nehmen, Ratthapāla, Vollendete ohne Zustimmung der Eltern den Sohn auf.“

²⁴ Eine Herleitung des Wortes *Bhikkhu* ist „Jemand der den Schrecken (von *samsāra*) erkannt hat“.

„Dann werde ich dahin wirken, dass mir die Eltern ihre Zustimmung nicht versagen sollen, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehen.“

Und Ratthapāla stand von seinem Sitze auf, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und begab sich zu seinen Eltern. Dort angelangt sprach er also zu ihnen:

„Mutter, Vater! So ich da wirklich die vom Erhabenen dargelegte Lehre verstehe, geht es nicht wohl, wenn man im Hause bleibt, das völlig geläuterte, völlig geklärte Asketentum Punkt für Punkt zu erfüllen. Ich wünsche, mit geschorenem Haar und Barte, mit fahlem Gewande bekleidet, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu ziehn – gestattet mir, dass ich fort vom Hause in die Hauslosigkeit gehe!“

Auf diese Worte sprachen die Eltern zu Ratthapāla:

„Du bist, unser einziges, teures, geliebtes Kind, in Freuden erwachsen, in Freuden auferzogen. Du weißt, nichts von Leiden. Komm, lieber Ratthapāla: Iss' und trink' und erfreue dich! Du kannst doch essen und trinken und dich erfreuen und fröhlich genießen und Gutes tun und dich damit zufriedengeben. Wir gestatten dir nicht, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn! Sogar der Tod ließe uns deinen Verlust nicht willig ertragen, wie sollten wir dich erst lebendig aus dem Hause in die Hauslosigkeit ziehn lassen?“

Und ein zweites Mal, und ein drittes Mal sprach Ratthapāla also zu seinen Eltern. ...

Und ein zweites Mal, und ein drittes Mal sprachen die Eltern zu Ratthapāla. ...

Da dachte Ratthapāla: „Meine Eltern wollen mich nicht aus dem Hause in die Hauslosigkeit ziehn lassen“; und er legte sich auf den bloßen Erdboden hin und sagte: „Hier will ich den Tod erwarten oder euere Zustimmung.“

Und Ratthapāla ließ eine Mahlzeit vorübergehn, und zwei und drei und vier Mahlzeiten vorübergehn, und fünf und sechs und sieben Mahlzeiten vorübergehn. Aber die Eltern sprachen Ratthapāla also zu:

„Du bist, unser einziges, teures, geliebtes Kind, in Freuden erwachsen, in Freuden auferzogen, du weißt, nichts von Leiden. Erhebe dich, lieber Ratthapāla: Iss' und trink' und erfreue dich! Du kannst essen und trinken und dich erfreuen und fröhlich genießen und Gutes tun und dich damit zufriedengeben. Wir gestatten dir nicht, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn! Sogar der Tod ließe uns deinen Verlust nicht willig ertragen, wie sollten wir dich erst lebendig aus dem Hause in die Hauslosigkeit ziehn lassen?“

So angesprochen gab Ratthapāla keine Antwort.

Und ein zweites Mal, und ein drittes Mal sprachen die Eltern Ratthapāla also zu. ...

Und ein zweites Mal, und ein drittes Mal gab Ratthapāla keine Antwort.

Da begaben sich nun, auf die Bitten der Eltern, seine Freunde zu ihm und sprachen ihm dreimal zu und dreimal ließ er sie reden und gab ihnen keine Antwort. Und seine Freunde kehrten wieder zu den Eltern zurück und sprachen zu ihnen:

„Liebe Eltern, euer edler Sohn Ratthapāla liegt auf dem bloßen Erdboden: da will er den Tod erwarten oder euere Zustimmung. Wenn ihr ihm nicht gestatten wollt, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu ziehn, so wird er eben da sterben. Wenn ihr ihm aber gestatten wollt, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu ziehn, so werdet ihr ihn doch als Bhikkhu sehn. Und wenn euer Sohn am Mönchsleben keinen Gefallen findet, wo sollte er sich anders hinwenden? Er wird wieder hierher zurückkehren. Gebt euerem Sohn doch die Zustimmung, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn.“

„Wir geben, ihr Guten, unserem Sohn Ratthāpala die Zustimmung, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu ziehn, aber er soll seine Eltern als Bhikkhu besuchen!“

Da gingen die Freunde zu Ratthapāla dem jungen Edelmann zurück und sprachen zu ihm:

„Deine Eltern gestatten dir, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu gehn: aber du sollst deine Eltern als Bhikkhu besuchen!“

Und Ratthapāla stand auf, kam zu Kräften und begab sich dorthin wo der Erhabene weilte. Dort angelangt begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach nun Ratthapāla zum Erhabenen:

„Erhalten habe ich, Herr, meiner Eltern Zustimmung, aus dem Hause in die Hauslosigkeit zu ziehn; möge der Erhabene mich aufnehmen!“

Und Ratthapāla, der junge Edelmann, wurde vom Erhabenen in den Orden aufgenommen. ... (M 82)

Bei dieser Entschlossenheit ist es nicht verwunderlich, dass Ratthapāla innerhalb von vierzehn Tagen das Ziel der Asketenschaft erreichte und vom Erhabenen als erster unter den aus Vertrauen Nachfolgenden (A I, 24) bezeichnet wurde. Aber auch für den Ernsthaftesten gibt es ein gelegentliches „Loch“, in das er fallen kann und es ist ein großes Glück, wenn einem zu dieser Zeit Worte der Ermunterung und der Ermahnung zuteil werden.

In dem Wunsche nach Abgeschiedenheit bist du in den Wald gekommen,
Aber dein Herz schweift weg nach außen.
Als Mensch gib auf das Verlangen nach Menschen,
Dann wirst du glücklich sein, ledig der Begierden.
Wirf ab die Unlust! Besonnen werde!

An die Besonnenheit erinnern wir dich.
Der Staub der Hölle ist schwer zu überwinden:
Dass dich nur nicht der Staub der sinnlichen Lust hinabreißt!
Wie ein Vogel, der mit Staub bedeckt ist,
Den weißen Staub von sich abschüttelt,
So schüttelt ein eifervoller begonnener Bhikkhu
Den weißen Staub von sich ab.

Da nun entstand in dem Bhikkhu, von der Devatā angeregt, wieder ein Gefühl der Dringlichkeit. (S 9, 1)

Trotz aller Inspiration und Bemühung kann es aber bis zum vollständigen Erwachen schon mal etwas länger dauern und so mögen dem einen oder anderen bei der Entsagung Gedanken dieser Art aufsteigen:

Während nun der ehrwürdige Sona einsam und abgesondert verweilte, stieg ihm im Geiste folgende Erwägung auf: „Von denen unter den Jüngern des Erhabenen, die voller Eifer verharren, bin ich einer. Dennoch aber findet mein Herz nicht die haftlose Befreiung von den Trieben. Nun besitzt ja meine Familie großen Reichtum, und man kann ja seine Schätze genießen und dabei gute Werke tun. So will ich denn lieber die Schulung aufgeben, zum niederen Weltleben zurückkehren, meinen Besitz genießen und gute Werke tun.“

Der Erhabene kommt Sona zu Hilfe und erklärt ihm, dass man auf zu straff oder zu locker gespannten Saiten eines Instruments nicht richtig spielen kann.

„Ebenso auch, Sona, führt allzu straffe Anspannung der Willenskraft zur Aufregung, allzu schlafe Anspannung aber zur Trägheit. Darum, Sona, halte dich an ein Ebenmaß deiner Willenskraft, erwirb dir ein Ebenmaß deiner Fähigkeiten und so strebe dann nach dem Ziel.“ (A VI, 55)

Wenn man im buddhistischen Kontext von Entsagung, Weltabwendung und Asketentum spricht, dann darf man nicht vergessen, dass wir vom mittleren Weg sprechen und *nekkhamma* daher mit Selbstkasteiung oder Selbstüberforderung nichts zu tun hat. Es geht vorrangig nicht um die Objekte sinnlicher Freuden (*vatthu-kāma*) sondern um das auf sie gerichtete Begehren (*kilesa-kāma*). Andererseits darf man aber auch nicht außer Acht lassen, dass *nekkhamma* als „gegen die Strömung (schwimmen)“ definiert wird. Es handelt sich bei der Lehre also nicht um „*samsāric management*“, es geht nicht darum sich eine kleine Wellness-Oase in der Begehrensströmung zu schaffen in der ich tun kann was ich will, wenn ich nur nicht daran anhafte. Es ist eben nicht möglich, „*to have one's cake and eat it too*“ – wie der Engländer sagt.

Da weilt aber ein Bhikkhu in der Nähe eines Dorfes oder einer Ortschaft. Und ein Hausvater oder der Sohn eines Hausvaters kommt zu ihm und lädt ihn für den folgenden Tag zum Mahl ein. Wenn der Bhikkhu gewillt ist, gibt er seine Zustimmung. Nach Ablauf jener Nacht nun kleidet er sich in der Frühe an, nimmt Almosenschale und Gewand und begibt sich zur Wohnung jenes Hausvaters. Dort angelangt, setzt er sich auf dem angewiesenen Sitz nieder, und jener Hausvater bedient ihn und wartet ihm eigenhändig mit vorzüglicher harter und weicher Speise auf. Da aber denkt jener Bhikkhu nicht so: „Wahrlich, schön ist es, wie mich dieser Hausvater bedient und mir mit vorzüglicher harter und weicher Speise aufwartet!“ Nicht kommt ihm da der Gedanke: „Ach, dass doch dieser Hausvater mich auch fernerhin bedienen und mir mit solch vorzüglicher harter und weicher Speise aufwarten möchte!“ Und ohne Gier, unbetört, unverlockt, das Elend dabei merkend, der Entrinnung eingedenk, verzehrt er die Almosenspeise. Dabei hegt er entsagende Gesinnung, hasslose Gesinnung und friedfertige Gesinnung. Die Gabe an einen solchen Bhikkhu, sage ich, bringt hohe Frucht. Und warum? Vollen Ernstes lebt ja dieser Bhikkhu.

(A III, 124)

Sogar wenn man in die Hauslosigkeit gezogen ist, heißt das noch nicht, dass man weltabgewandt lebt. Die Quantität der sinnlich erlebbaren Freuden wurde zwar verringert und dadurch ein gewisser Freiraum an Zeit und Energie geschaffen, der mit sinnvoller Übung gefüllt werden kann, aber die Neigung zu den sinnlichen Freuden ist noch nicht erloschen und findet immer wieder einen Weg um sich durch „harmlose Freuden“ Befriedigung zu verschaffen.

Ānanda, ein Bhikkhu glänzt nicht dadurch, dass er durch die Gemeinsamkeit froh wird, an der Geselligkeit Freude hat, sich der Geselligkeit hingibt, an Gesellschaft Befriedigung findet, sich in Gesellschaft vergnügt, sich über Gesellschaft freut.

Dass aber, Ānanda, ein Bhikkhu, der durch die Gemeinsamkeit froh wird, an der Geselligkeit Freude hat, sich der Geselligkeit hingibt, an Gesellschaft Befriedigung findet, sich in Gesellschaft vergnügt, sich über Gesellschaft freut, jemals nach Wunsch, ohne Beschwerde oder Schwierigkeiten das Wohl der Entsagung, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl des Friedens, das Wohl des Erwachens erlangen kann, das ist unmöglich.

Von einem Bhikkhu aber, der alleine lebt, abseits von Gesellschaft, kann erwartet werden, dass er nach Wunsch ohne Beschwerde oder Schwierigkeiten das Wohl der Entsagung, das Wohl der Abgeschiedenheit, das Wohl des Friedens, das Wohl des Erwachens erlangt. (M 122)

Es bedarf der genauen Prüfung ob die Freude, die Trauer und der Gleichmut die empfunden werden auf Neigungen aus dem Haushälterleben basieren oder ob sie aufgrund der Weltabwendung entstanden sind.

Es gibt sechs Arten der Freude, sechs Arten der Trauer und sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Hausleben basieren. Und es gibt sechs Arten der Freude, sechs Arten der Trauer und sechs Arten des Gleichmuts, die aufgrund Entsagung entstehen. ...

Wenn man das Erlangen von Formen (Klängen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen, Gedachtem), die über das Auge (Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) wahrnehmbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Bereicherung betrachtet – oder wenn man sich an das erinnert, was früher erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat – dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt.

Was sind die sechs Arten der Freude, die auf Entsagung entstehen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen (etc) kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen (etc) alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf Entsagung beruht, genannt.

Was sind die sechs Arten der Trauer, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man den Nicht-Erwerb von Formen (etc), die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, angenehm, erfreulich, lieblich sind und mit Weltlichkeit in Verbindung gebracht werden, als Nicht-Bereicherung betrachtet – oder wenn man sich an das erinnert, was früher nicht erworben wurde, was vergangen ist, aufgehört und sich geändert hat – dann steigt Trauer auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf dem Haushälterleben beruht, genannt.

Was sind die sechs Arten der Trauer, die auf Entsagung beruhen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen (etc) kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen (etc) alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann erzeugt man folgendermaßen Sehnsucht nach der höchsten Erlösung: ‚Wann werde ich jenes Gebiet betreten und darin verweilen, das die Edlen jetzt betreten, in dem sie jetzt verweilen?‘ In jemandem, der auf diese Weise Sehnsucht nach der höchsten Erlösung erzeugt, steigt Trauer bedingt durch jene Sehnsucht auf. Solche Trauer wird Trauer, die auf Entsagung beruht, genannt.

Was sind die sechs Arten des Gleichmuts/Gleichgültigkeit, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man mit dem Auge eine Form

(etc) sieht, steigt Gleichmut in einem törichten, verwirrten Weltling auf, in einem nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, und der der Gefahr gegenüber blind ist. Solcher Gleichmut transzendiert die Form (etc) nicht; deshalb wird er als Gleichmut, der auf dem Haushälterleben beruht, bezeichnet.

Das sind die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Gleichmut auf. Solcher Gleichmut transzendiert die Form; deshalb wird er als Gleichmut, der auf Entsagung beruht, bezeichnet. (M 137)

Erst der triebversiegte Bhikkhu ist von „Versuchungen“ dieser Art völlig frei.

Da hat der triebversiegte Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit klar erkannt, dass alle Gebilde vergänglich sind. ... Fernerhin, hat der triebversiegte Bhikkhu der Wirklichkeit gemäß in rechter Weisheit klar erkannt, dass die Sinnenlüste einer Grube mit glühenden Kohlen gleichen. ...

Fernerhin, Herr, neigt sein Geist zur Einsamkeit, ist der Einsamkeit zugewandt, der Einsamkeit ergeben, losgelöst und in der Entsagung beglückt, gänzlich entgangen den triebhaften Dingen. ... (A X, 90)

So einer hat richtig geübt:

Wenn ein Bhikkhu die Sinnesbegehren betrachtet, springt sein Geist nicht darauf an, befriedigt sich nicht daran, versteift sich auf sie oder entscheidet sich für sie. Wenn er aber die Weltabwendung betrachtet, springt sein Geist darauf an, erfreut sich daran, verbindet sich damit und entscheidet sich für sie. Und er gestaltet seine Gedanken richtig ausgerichtet, richtig entwickelt, richtig erhoben, richtig frei und ungebunden von Sinnesbegehren. Und so ist er frei von den Einflüssen, der Verwirrung und dem Fieber das aus Sinnesbegehren entsteht und er fühlt kein durch Sinnlichkeit verursachtes Gefühl. Das nennt man die Befreiung von Sinnesbegehren. Der unterrichtete edle Jünger aber, ihr Bhikkhus, der Entsagung sucht, befindet sich in drei Beziehungen auf rechtem Weg: im körperlichen Tun, im Reden, im Denken.

Das ist gerade so, ihr Bhikkhus, wie wenn da ein Mann eine brennende Grasfackel auf einen dürren Grasplatz hinwürfe; wenn er sie sofort mit Händen und Füßen auslöschte, so würden alle die Lebewesen, ihr Bhikkhus, die im Gras und Stroh wohnen, nicht zu Tod und Verderben kommen.

Ganz ebenso werden, ihr Bhikkhus, alle die Samanas oder Brāhmanas, die eine abwegige Vorstellung, die in ihnen entstanden, sofort aufgeben, entfernen, beseitigen, vernichten, bei Lebzeiten glücklich leben, ohne Pein, ohne Verzweiflung, ohne heiße Qual. Und nach dem Tode infolge der Auflösung des Körpers ist glückliche Existenz zu erwarten. (D 33)

So einer hat die geistigen Mechanismen richtig genutzt:

In Abhängigkeit vom Entsagungselement entsteht die Wahrnehmung von Entsagung; in Abhängigkeit von der Wahrnehmung der Entsagung entsteht, der Vorsatz der Entsagung; in Abhängigkeit vom Vorsatz der Entsagung entsteht der Wunsch nach Entsagung; in Abhängigkeit vom Wunsch nach Entsagung entsteht die Sehnsucht nach Entsagung; in Abhängigkeit von der Sehnsucht nach Entsagung entsteht das Suchen nach Entsagung. (S 14, 12)

Und so einer kann von sich sagen:

„Ich habe das Elend der Sinnesfreuden gesehen. - Ich habe die Sicherheit gesehen die aufgrund der Abwendung von ihnen entsteht.“
(Sn 424)

Um das zu erreichen bedarf es, wie oben schon mehrfach erwähnt, eines gehörigen Maßes an gezielter Reflektion. Der Erhabene zeigt an mehreren Stellen auf, wie man *nekkhamma* reflektieren soll um eine Neigung dafür zu schaffen und gibt eindruckliche Beispiele für das Elend des sinnlichen Begehrens.

„Da denkt ein edler Schüler so: ‚sinnliche Freuden hier und jetzt und sinnliche Freuden in kommenden Leben, das sind doch alles Köder Māras, sie befinden sich in Māras Reich, Māras Jagdgrund. Ihretwegen steigen diese üblen und unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung auf und diese stellen ein Hindernis für einen edlen Schüler in diesem Training dar. Angenommen ich würde mit einem weiten und erhabenen Geist verweilen, hätte die (Sinnen-) Welt überwunden und im Geist einen festen Entschluss gefasst. Wenn ich das tue gibt es in mir keine üblen und unheilsamen Geisteszustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung mehr und sobald ich diese überwunden habe, wird mein Geist unbegrenzt, unermesslich und gut entwickelt sein.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in dieser Grundlage. Sobald er von Zuversicht erfüllt ist, erlangt er entweder jetzt die Unverstörbarkeit oder er entscheidet sich dafür, Weisheit zu vervollkommen.“ ...

„Ein edler Schüler betrachtet so: ‚Sinnliche Freuden hier und jetzt und sinnliche Freuden in kommenden Leben, sinnliche Wahrnehmung

hier und jetzt und sinnliche Wahrnehmung in kommenden Leben, materielle Form hier und jetzt und materielle Form in kommenden Leben, Wahrnehmungen von Form hier und jetzt und Wahrnehmungen von Form in kommenden Leben und die Wahrnehmungen der Unverstörtheit – das alles sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überrest erlöschen, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich der Bereich der Nichtetwasheit.’ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in dieser Grundlage. Sobald er von Zuversicht erfüllt ist, erlangt er entweder jetzt den Bereich der Nichtetwasheit oder er entscheidet sich dafür Weisheit zu vervollkommen.“ ... „Oder ein edler Schüler betrachtet also: ‚Dies ist leer von einem Selbst und was zu einem Selbst gehören könnte.“... „Oder ein edler Schüler betrachtet also: ‚Ich bin nichts das irgendwem irgendwo gehören könnte, noch gibt es etwas in irgendjemand auf der Welt das mir gehören könnte.“... „Sobald er von Zuversicht erfüllt ist, erlangt er entweder jetzt den Bereich der Nichtetwasheit oder er entscheidet sich dafür Weisheit zu vervollkommen.“...

„Vergänglich, ihr Bhikkhus, sind sinnliche Freuden, hohl und falsch und täuschend; sie sind illusorisch, das Geschwätz der Toren. Sinnliche Freuden hier und jetzt und sinnliche Freuden in zukünftigen Leben, sinnliche Wahrnehmung hier und jetzt und sinnliche Wahrnehmung in zukünftigen Leben beides ist Māras Gebiet, Māras Bereich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Aus ihnen entstehen solche üblen unheilsamen geistigen Zustände wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung und sie stellen ein Hindernis für einen edlen Schüler in diesem Training dar.“ (M 106)

„Angenommen, Hausvater, ein Hund, von Hunger und Schwäche gepeinigt, würde sich vor der Bank eines Rindschlächters aufstellen, und es würde ihm ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle ein Knochenstück zu, kahl, abgeschabt, ohne Fleisch, blutbefleckt; was meinst du wohl, könnte da dieser Hund, indem er das Knochenstück, das kahle, abgeschabte, fleischlose, blutbefleckte, rings herum benagt, Hunger und Schwäche vertreiben?“

„Gewiss nicht, Herr!“

„Und warum nicht?“

„Das Knochenstück ist ja kahl, abgeschabt, ohne Fleisch, blutbefleckt, so viel Mühe und Plage auch immer der Hund sich geben mag.“

„Ebenso nun, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Kahlen Knochen gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt’. So, der Wahrheit gemäß, mit angemessener Weisheit sehend, meidet er die Gleichgültigkeit der Vielfalt, die auf Vielfalt gegründete Gleichgültigkeit und entwickelt den geei-

nigten Gleichmut, der auf Einheit gründet; wo jedes Ergreifen und Festhalten der materiellen Dinge der Welt restlos erlischt.“

„Angenommen, ein Geier oder ein Reiher oder ein Rabe würde einen Fleischfetzen packen und fortreißen, und es stürzten auf ihn andere Geier oder Reiher oder Raben in Scharen hernieder und raufte darum; was meinst du wohl, wenn dieser Geier oder Reiher oder Rabe den Fleischfetzen nicht alsbald fahren ließe, wäre ihm da Tod gewiss oder tödlicher Schmerz?“

„Freilich, Herr!“

„Auch so überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Fleischfetzen gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.‘“...

„Angenommen, ein Mann würde mit einer flammenden Strohfackel gegen den Wind gehen; was meinst du wohl, wenn dieser Mann die flammende Strohfackel nicht gar eilig von sich fortwürfe, würde sie da seine Hand versengen, seinen Arm versengen oder andere Glieder des Leibes, und er also Tod erleiden oder tödlichen Schmerz?“

„Freilich, Herr!“

„Auch so, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Flammendem Stroh gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.‘“...

„Angenommen, es wäre da eine Grube, tiefer als Manneshöhe, voll glühender Kohlen, ohne Flammen, ohne Rauch; und es käme ein Mann herbei, der leben und nicht sterben will, der Wohlssein wünscht und Wehe verabscheut, und zwei kräftige Männer ergriffen ihn unter den Armen und schleppten ihn zu der glühenden Kohlengrube hin; was meinst du wohl, würde da nun dieser Mann auf jede nur mögliche Weise den Leib zurückziehen?“

„Gewiss, Herr! Der Mann wüsste ja ganz genau: ‚Falle ich in diese glühenden Kohlen hinein, so muss ich sterben oder tödlichen Schmerz erleiden!‘“

„Auch so, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Glühenden Kohlen gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.‘“

„Angenommen, ein Mann würde träumen, von einem schönen Garten, einem freundlichen Hain, einer heiteren Landschaft, einem lichten See, aber nach dem Aufwachen würde er gar nichts mehr davon sehen.

Auch so, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Träumen gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.‘“

„Angenommen, ein Mann würde etwas als Darlehen entleihen, einen Wagen, beladen mit kostbarem Schmuck und Edelsteinen, und er

führe, mit diesem geborgten Schatze zum Marktplatz. Da würden die Leute ihn sehen und sagen: ‚Reich, wahrlich, ist dieser Mann, so können Reiche den Reichtum genießen!‘ Dann aber kämen die Eigentümer, sähen ihn und würden ihr Eigentum zurücknehmen. Was meinst du wohl, genügte das, damit dieser Mann sich niedergeschlagen und verstört fühlen würde?“

„Allerdings, Herr! Die Eigentümer nehmen ja ihre Sachen zurück.“

„Auch so, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Darlehen gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.‘...“

„Angenommen, es befände sich unweit eines Dorfes oder einer Stadt ein dichter Forst und ein Baum stände darin, der reife Früchte trägt, und keine der Früchte wäre herabgefallen. Und es käme ein Mann vorbei, der Früchte begehrt, Früchte sucht, nach Früchten ausspäht; und er gelange ins Innere des Forstes und gewahrte den Baum, der reife Früchte trägt; da dächte er: ‚Dieser Baum ist mit reifen Früchten behangen, und keine der Früchte zu Boden gefallen, aber ich kann ja auf Bäume klettern! Wie, wenn ich nun da hinaufkletterte und mich daran satt äße und meine Tasche damit füllte?‘ Und er kletterte hinauf und äße sich satt und füllte seine Tasche. Dann aber käme ein zweiter Mann, der Früchte begehrt, Früchte sucht, nach Früchten ausspäht, mit einer scharfen Axt; und er gelange ins Innere des Forstes und gewahrte den Baum mit den reifen Früchten; da dächte er: ‚Dieser Baum trägt reife Früchte, und keine der Früchte liegt auf der Erde, und auf Bäume klettern, das kann ich nicht. Wie, wenn ich nun diesen Baum an der Wurzel fällte und mich dann satt äße und meine Tasche füllte?‘ Und er fällte den Baum an der Wurzel. Was meinst du wohl, wenn da jener Mann, der zuerst hinaufgestiegen war, nicht ganz schnell herunterkletterte, würde er sich da nicht durch den Sturz des Baumes die Hand oder den Fuß oder andere Glieder des Leibes zerschmettern, so dass er Tod oder tödlichen Schmerz erleide?“

„Freilich, Herr!“

„Auch so, überlegt der edle Jünger bei sich: ‚Baumfrüchten gleich sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt‘. So, der Wahrheit gemäß, mit angemessener Weisheit sehend, meidet er die Gleichgültigkeit der Vielfalt, die auf Vielfalt gegründete Gleichgültigkeit und entwickelt den geeinigten Gleichmut, der auf Einheit gründet; wo jedes Ergreifen und Festhalten der materiellen Dinge der Welt restlos erlischt.“ (M 54)

„Was ist nun, Bhikkhus, das Befriedigende bei der Sinnlichkeit? Es gibt diese Fünf Stränge sinnlicher Freuden. Welche fünf? Die durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge und den Körper wahrgenom-

menen Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke, Gegenstände, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, lusterzeugenden. Das sind die fünf Stränge sinnlicher Freuden. Was da an Angenehmen und Erfreulichem in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen sinnlicher Freuden entsteht ist das Befriedigende bei der Sinnlichkeit.“

„Und was ist die Gefahr bei der Sinnlichkeit? Da erwirbt sich, einer seinen Unterhalt durch ein Amt, sei es als Schreiber oder als Rechner oder Verwalter, als Landwirt oder als Kaufmann oder als Herdenzüchter, als Soldat oder Minister des Königs, oder durch irgendeinen anderen Dienst, und er ist der Hitze ausgesetzt, ist der der Kälte ausgesetzt, muss Sonne und Wind trotzen, sich mit Mücken, Wespen und Kriechtieren herumschlagen, wird von Hunger und Durst aufgerieben. Das aber, ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, eine hier und jetzt offensichtliche Leidensmasse, verursacht von der Sinnlichkeit, mit der Sinnlichkeit als Ursprung und Grundlage, entstanden einfach aufgrund der Sinnlichkeit.“

„Wenn dem, der sich also abmüht, plagt und quält, kein Reichtum erwächst, so wird er bekümmert und schwermütig, klagt, schlägt sich stöhnend die Brust und gerät in Verzweiflung: ‚Vergeblich, ist meine Arbeit, meine Mühe hat keinen Zweck!‘ Das aber, ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Wenn aber dem, der sich also abmüht, plagt und quält, Reichtum erwächst, so nagen an ihm Sorgen und Pein um die Erhaltung dieses Reichtums: ‚Dass mir meine Güter nur nicht von Königen eingezogen, oder von Räubern geplündert, oder vom Feuer verzehrt, oder vom Wasser weggespült, oder von feindlichen Verwandten entrissen werden!‘ Und wie er so seine Güter zu wahren und schützen versucht werden sie ihm von Königen eingezogen, oder von Räubern geplündert, oder vom Feuer verzehrt, oder vom Wasser weggespült, oder von feindlichen Verwandten entrissen. Da wird er bekümmert und schwermütig, klagt, schlägt sich stöhnend die Brust und gerät in Verzweiflung: ‚Was ich hatte, habe ich nicht mehr!‘ Das aber, ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Weiter sodann, Bhikkhus, verursacht von der Sinnlichkeit, mit der Sinnlichkeit als Ursprung und Grundlage, entstanden einfach aufgrund der Sinnlichkeit, streiten Könige mit Königen, Fürsten mit Fürsten, Priester mit Priestern, Bürger mit Bürgern, streitet die Mutter mit dem Sohne, der Sohn mit der Mutter, der Vater mit dem Sohne, der Sohn mit dem Vater, streitet Bruder mit Bruder, Bruder mit Schwester, Schwester mit Bruder, Freund mit Freund. Also in Zwist, Zank und Streit geraten, gehn sie mit Fäusten aufeinander los, mit Steinen, Stö-

cken und Schwertern. Und so erleiden sie Tod oder tödliche Schmerzen. Auch das ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Weiter sodann, Bhikkhus, verursacht von der Sinnlichkeit ..., stürzen sich Männer mit Schild und Schwert in den Händen, gegürtet mit Köcher und Bogen, von beiden Seiten der Schlachtordnung in den Kampf, und die Pfeile schwirren und die Speere sausen und die Schwerter blitzen. Und sie durchbohren sich mit Pfeilen, durchbohren sich mit Speeren, spalten sich mit den Schwertern die Köpfe. Und so erleiden sie Tod oder tödliche Schmerzen. Auch das ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Weiter sodann, Bhikkhus, verursacht von der Sinnlichkeit ..., stürzen sie sich, Schild und Schwert in den Händen, gegürtet mit Köcher und Bogen, auf die schlüpfrig getünchten Wälle, und die Pfeile schwirren und die Speere sausen und die Schwerter blitzen. Und sie durchbohren sich mit Pfeilen, durchbohren sich mit Speeren, schütten kochende Flüssigkeiten herunter, schleudern zerschmetternde Blöcke herab, spalten sich mit den Schwertern die Köpfe. Und so erleiden sie Tod oder tödliche Schmerzen. Auch das ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Weiter sodann, Bhikkhus, verursacht von der Sinnlichkeit ..., brechen sie Verträge, rauben fremdes Gut, stehlen, betrügen, verführen Ehefrauen. Da lassen die Könige einen solchen ergreifen und verhängen mancherlei Strafen, als wie Peitschen-, Stock- und Rutenhiebe; Handverstümmelung, Fußverstümmelung oder Verstümmelung der Hände und Füße; Ohrenverstümmelung, Nasenverstümmelung, Verstümmelung der Ohren und der Nase; den Breikessel, die Muschelrasur, das Drachenmaul; den Pechkranz, die Fackelhand; das Spießrutenlaufen, das Rindenliegen, den Marterbock; das Angelfleisch, den Münzengriff, die Laugenätze; den Schraubstock, das Bastgeflecht; die siedende Öl-beträufelung, das Zerreißen durch Hunde, die lebendige Pfählung, die Enthauptung. Und so erleiden sie Tod oder tödliche Schmerzen. Auch das ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, ...“

„Weiter sodann, Bhikkhus, verursacht von der Sinnlichkeit ... wandeln sie in Taten den Weg des Unrechts, wandeln sie in Worten den Weg des Unrechts, wandeln sie in Gedanken den Weg des Unrechts. Und in Taten auf dem Wege des Unrechts, in Worten auf dem Wege des Unrechts, in Gedanken auf dem Wege des Unrechts gelangen sie bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, abwärts, auf schlechte Fährte, in Verderben und Unheil. Auch das ist eine Gefahr bei der Sinnlichkeit, eine im kommenden Leben erfahrene Leidensmasse, verursacht von der Sinnlichkeit, mit der Sinnlichkeit als Ursprung und Grundlage, entstanden einfach aufgrund der Sinnlichkeit.“

„Und was, Bhikkhus, ist das Entkommen bei der Sinnlichkeit? Es ist das Überwinden von Begehren und Lust (des Willensreizes), das Zurückwerfen von Begehren und Lust bei der Sinnlichkeit Das ist das Entkommen bei der Sinnlichkeit.“

„Was ist nun, ihr Bhikkhus, das Befriedigende an materieller Form? Angenommen eine Königstochter, oder eine priesterliche Jungfrau, oder ein Bürgermädchen, in der Blüte des fünfzehnten oder sechzehnten Jahres, nicht zu groß, nicht zu klein, nicht zu schlank, nicht zu voll, nicht zu dunkel, nicht zu hell: erscheint nicht eine solche schimmernde Schönheit, ihr Bhikkhus, zu dieser Zeit am Prächtigen?“

„Freilich, Herr!“

„Das Erfreuliche und die Freude, die in Abhängigkeit von Schönheit und Lieblichkeit entstehen, das ist das Befriedigende bei materieller Form.“

„Was ist nun, ihr Bhikkhus, die Gefahr bei materieller Form? Da sähe man nun diese Schwester, ihr Bhikkhus, zu anderer Zeit, im achtzigsten oder neunzigsten oder hundertsten Lebensjahre, gebrochen, giebelförmig geknickt, abgezehrt, auf Krücken gestützt, schlotternd dahinschleichen, siech, welk, zahnlos, mit gebleichten Strähnen, kahlem, wackelndem Kopfe, verrunzelt, die Haut voller Flecken: was meint ihr wohl, Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form. Weiter sodann, ihr Bhikkhus: man sähe nun diese Schwester unwohl, leidend, schwerkrank, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient, was meint ihr wohl, Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form. Weiter sodann, ihr Bhikkhus: man sähe nun diese Schwester auf der Leichenstätte, einen Tag oder zwei Tage oder drei Tage nach dem Verschiden, aufgedunsen, blauschwarz gefärbt, in Fäulnis übergegangen: Was meint ihr wohl Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form. Weiter sodann, ihr Bhikkhus: man sähe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schakalen zerfleischt, oder von vielerlei Würmern zernagt: was meint ihr wohl, Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form. Weiter sodann, ihr Bhikkhus: man sähe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, das Knochengerippe, fleischbehangen, blutbesudelt, von den Sehnen zusammengehalten; das Knochengerippe, fleiscentblößt, blutbefleckt, von den Sehnen zusammengehalten; das Knochengerippe, ohne Fleisch, ohne Blut, von den Sehnen zusammengehalten; die Gebeine, ohne die Sehnen, hierher und dorthin verstreut, da ein Handknochen, dort ein Fußknochen, da ein Schienbein, dort ein Schenkel, da das Becken, dort Wirbel, da der Schädel: was meint ihr wohl, Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form. Weiter sodann, ihr Bhikkhus: man sähe nun diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, die Gebeine, bleich, muschelfarben anzusehen; die Gebeine, zuhauf geschichtet, nach Verlauf eines Jahres; die Gebeine, verwest, in Staub zerfallen: was meint ihr wohl, Bhikkhus? Ist, was einst schimmernde Schönheit war, verschwunden und die Gefahr sichtbar geworden?“

„Freilich, Herr!“

„Das aber, Bhikkhus, ist die Gefahr bei materieller Form.“

„Und was, ihr Bhikkhus, ist des Körperlichen Überwindung? Es ist das Überwinden von Begehren und Lust (des Willensreizes), das Zurückwerfen von Begehren und Lust bei der materiellen Form.“ (M 13)

So lange man sich der Gefahr der Anhaftung an Sinnlichkeit und Körperlichkeit nicht klar bewusst ist, wird man nicht die Entschlossenheit und das Durchhaltevermögen aufbringen, um gegen den Strom zu schwimmen, denn das ist anstrengend. Es wird erst gelingen, wenn man ein größeres Glück vor Augen hat. Ohne „Stock und Karotte“ wird „Bruder Esel“ kaum genügend Weisheit entwickeln, um *Samsāra* zu überwinden.

Wenn durch Verzicht auf kleines Glück er ein erhab'nes Glück gewahrt, gebe das kleine Glück der Weise auf im Anblick solch erhab'nen Glücks. (Dhp 290)

Der Bodhisatta entwickelt großen Enthusiasmus für die Weltabwendung und sucht die Abgeschiedenheit (*viveka*); aber auch wenn er von Sinnesfreuden umgeben ist, sieht er ihre Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit und den Wert der Entsagung. So wird er sich auch als Haushälter immer wieder darin üben in dem er die verschiedenen Übungsregeln über kürzere oder längere Zeit auf sich nimmt. Das systematische Entsagen von Sinnesfreuden ist nicht gegen diese gerichtet sondern dient nur dazu, uns die

Anhaftung an sie bewusst zu machen, damit wir uns schließlich davon befreien können.

Wie das Gold der Goldschmied reinigt, macht der Weise ganz allmählich, immer weiter Stufe um Stufe, frei sich von den eignen Flecken.

(Dhp 239)

Nekkhamma ist, wie alle *pārami*, ein Prozess, eine Entwicklung die sich langsam und scheinbar unmerklich vollzieht. Das Ziel der Weltabwendung ist *viveka* (spirituelle Abgeschiedenheit, Alleinsein, Zurückgezogenheit), also der als glücklich beschriebene Zustand, dem man sich zuwendet. Ein abschließender kurzer Blick auf die drei Stufen von *viveka* kann uns möglicherweise dabei helfen, die Entwicklungsstufen besser zu verstehen.

Kāya-viveka, körperliche Abgeschiedenheit, wenn der Körper ungestört ist durch äußere und innere Hindernisse wie beispielsweise Erledigungen die gemacht werden müssen, Ungeziefer, Lärm, Krankheit, Hunger oder Verspannungen.

Citta-viveka, geistige Abgeschiedenheit, wenn keine Herzenstrübungen (*kilesa*) und Hemmungen (*nīvaraṇa*) den Geist stören, wenn also keine „Willenszier zum Auge - zum Ohr - zur Nase - zur Zunge - zum Leib - zum Geist“ vorhanden ist.

Upadhi-viveka, spirituelle Abgeschiedenheit, die Freiheit von allem Anhaften und allen Quellen des Anhaftens d. h. *Nibbāna*.

Auf diese Weise mündet schließlich das unermüdliche Üben der Abwendung von der äußeren und inneren Welt in der vollständigen Hinwendung zu *Nibbāna*, dem höchsten Glück (*paramaṃ sukhaṃ*) und nicht in einem furchterregenden Abgrund.

Schau, der Buddha sitzt hinter dem Vorhang
immer dort, seit Ewigkeit, doch niemand sieht ihn,
hechelnd suchen wir wie Spürhunde Tag und Nacht
ahnungslos in der Ferne Ausschau haltend.

Schieb doch den Vorhang einfach ein Stück zur Seite.
Du wirst überrascht, erschüttert und begeistert sein.
Wer weiß ob du erkennst, was du siehst,
wenn du's kannst, wirst du dich freuen – „da ist er ja“.

Kommt her ihr alle, schiebt den Vorhang zur Seite
lasst die Dummheit, den Eigensinn und die Geschäftigkeit bleiben.
Zerstört den Vorhang des Nicht-Wissens und redet euch nicht länger
hinaus: dass ihr nicht klug genug, schön genug oder gut genug wärt.

4. PAÑÑĀ-PĀRAMITĀ

In unserer Informationsgesellschaft wird Wissen hochgeschätzt, sei es spezialisiertes Wissen auf einem bestimmten Fachgebiet wie Atomphysik, IT, Genetik oder auch nur allgemeines Wissen das man bei Quizshows einsetzen kann. In allen Fällen handelt es sich jedoch um Wissen ohne heilsbezogene Relevanz. Erschwerend kommt hinzu, dass derjenige, der viel weiß, oft auch clever oder bauernschlau ist und so viel Schaden anrichten kann, wenn er die Fähigkeit der Intelligenz nur auf Weltliches und Unheilbares ausrichtet.

Durch Intelligenz kann Wissen aber auch zu Weisheit (*paññā*) werden, wenn die Intelligenz auf Heilsames und Überweltliches ausgerichtet wird (*yoniso manasikāra*), denn nur durch das entsprechende Wissen können heilsame Qualitäten richtig entwickelt werden. Und nur durch Weisheit kann man verhindern, dass die Früchte der spirituellen Arbeit den Ego-ballon nur noch weiter aufblasen.

Echtes Wissen, ihr Bhikkhus, geht dem Auftreten heilsamer Dinge voran, gefolgt von Schamempfinden und der Scheu (*hiri-ottappa*) falsch zu handeln. Dem Weisen, der zu echtem Wissen gelangt ist, entsteht rechte Ansicht. Wer rechte Ansicht hat, dem entsteht rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung. (S 45, 1)

Allein das Wissen von Tatsachen und Bedingungen und Intelligenz (IQ) sind nicht ausreichend, sondern müssen, wie gesagt, mit heilsamen Qualitäten wie etwa den anderen Vollkommenheiten kombiniert sein; sie müssen mit Vertrauen (*saddhā*), mit Scham und Scheu (*hiri-ottappa*) in Verbindung stehen, um zu Weisheit zu werden.

Dieser Aspekt wird im modernen Sprachgebrauch als emotionale Intelligenz (EQ) bezeichnet. Mit emotionaler Intelligenz werden eine ganze Reihe von Fähigkeiten und Kompetenzen beschrieben, wie z. B. Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Menschlichkeit, Takt, Höflichkeit u. ä. Johann Wolfgang von Goethe sprach von „Herzensbildung“. Das besondere an EQ im Gegensatz zu IQ ist, dass es dabei sowohl um den Umgang mit sich selbst, als auch um den mit anderen Menschen geht. Emotionale Intelligenz beschreibt also den Umgang und die Erfahrungen mit sich selbst auf der einen Seite, und Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen auf der anderen Seite. Auch wenn das von Psychologen und Therapeuten als neue Erkenntnis angesehen wird, so ist es doch nichts anderes als ein Teil der geistigen Kultivierung (*bhāvanā*) im uralten buddhistischen Übungsweg.

Für die emotionale Intelligenz ist vor allem Kompetenz in folgenden Bereichen entscheidend:

Selbstbewusstheit - Gemeint ist die realistische Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, also das Erkennen und Verstehen der eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Motive und Ziele, aber auch das Bewusstsein über die persönlichen Stärken und Schwächen. Es geht darum, sich selbst gut zu kennen, um einschätzen zu können, wie man in bestimmten Situationen reagiert, was man braucht und wo man noch an sich arbeiten muss.

Selbststeuerung - Als Selbststeuerung wird die Fähigkeit bezeichnet, die eigenen Gefühle und Stimmungen durch einen inneren Dialog zu beeinflussen und zu steuern.

Motivation - Sich selbst zu motivieren, heißt, immer wieder Leistungsbereitschaft und Begeisterungsfähigkeit aus sich selbst heraus entwickeln zu können. Wer sich selbst motivieren kann, findet immer wieder Kraft zum Weitermachen und verfügt über eine höhere Frustrationstoleranz, also der Standfestigkeit, Frustration auszuhalten und trotzdem weiterzumachen.

Empathie - Empathie heißt Einfühlungsvermögen. Gemeint ist damit das Vermögen, sich in die Gefühle und Sichtweisen anderer Menschen hineinversetzen zu können und angemessen darauf zu reagieren. Es geht darum, Mitmenschen in ihrem Sein wahrzunehmen und zu akzeptieren. Dabei heißt akzeptieren nicht automatisch gutheißen. Andere Menschen zu akzeptieren, heißt ihnen mit Respekt entgegenzutreten und Verständnis für ihr Tun und Denken zu haben. Wir (wieder-)erkennen die in ihren Herzen angelegten Muster und Strukturen, aufgrund derer, sie, genauso wie wir, denken, reden, und handeln müssen.

Soziale Kompetenz - Unter sozialer Kompetenz versteht man z. B. die Fähigkeit Kontakte und Beziehungen zu anderen Menschen zu knüpfen und solche Beziehungen auch dauerhaft aufrecht erhalten zu können.

Kommunikationsfähigkeit - Einerseits die Fähigkeit, sich klar und verständlich auszudrücken und somit sein Anliegen deutlich und transparent zu übermitteln; andererseits die Fähigkeit, anderen Menschen aktiv und aufmerksam zuhören zu können, und das, was sie sagen, zu verstehen und einzuordnen.²⁵

Das alles sind nur Teilmengen von Klarbewusstheit (*sati-sampajañña*), Reflektion (*anusati*), rechter Gesinnung (*sammā-saṅkhappa*), brahmischen Weilungen (*brahmavihāra*), tauglichem Verhalten (*sīla*) und rechter Rede (*sammā-vācā*), aber vielleicht erleichtert diese Art der Darstellung für manchen den Zugang zu der ungewohnten buddhistischen Terminologie.

Als Buddhisten benötigen wir jedoch zusätzlich zu IQ und EQ noch einen DQ (Durchschauungsquotienten), die durchschauende Intelligenz oder Weisheit, die letztendlich nötig ist, um das Leiden zu beenden.

²⁵ Quelle: Wikipedia.

„... wenn da ein Bhikkhu den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, dann werden von ihm die Dinge, die durch direktes Wissen zu durchschauen sind, durch direktes Wissen durchschaut...“ (S 45, 159)

Paññā ist das Licht, das uns den Weg erhellt der uns aus der Dunkelheit saṃsārischer Leidhaftigkeit hinausführt.

Vier Arten des Leuchtens gibt es, ihr Mönche. Welche vier?

Das Leuchten des Mondes, das Leuchten der Sonne, das Leuchten des Feuers und das Leuchten der Weisheit.

Diese vier Arten des Leuchtens gibt es, ihr Mönche. Am herrlichsten aber von diesen vier Arten des Leuchtens, ihr Mönche, ist das Leuchten der Weisheit. (A IV, 141)

Und wie das Licht am Ende des Tunnels immer heller wird, je weiter wir darauf zugehen, so verstärkt sich auch das Leuchten der Weisheit im Verlauf der Übung. Deshalb umfasst *paññā* die gesamte Bandbreite von weltlicher rechter Ansicht, bis hin zur vollkommenen Weisheit des Erwachens (*sammāsambodhi-paññā*).

„Was ist nun, ihr Bhikkhus, rechte Ansicht (*sammā diṭṭhi*)? Rechte Ansicht, sag' ich da, Bhikkhus, ist doppelter Art. Es gibt, ihr Bhikkhus, eine rechte Ansicht, die wahnhaft, verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt; es gibt, ihr Bhikkhus, eine rechte Ansicht, die edel, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist. Was ist das nun, ihr Bhikkhus, für eine rechte Ansicht, die wahnhaft, verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt? Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden ist kein Unsinn; es gibt eine Saat und Ernte guter und böser Werke; das Diesseits ist vorhanden und das Jenseits ist vorhanden; Eltern gibt es und spontane Geburt gibt es; die Welt hat Asketen und Priester, die durch direktes Wissen selbst erkannt haben und diese und jene Welt erklären können: das ist, ihr Bhikkhus, rechte Ansicht, die wahnhaft, verdienstreich ist und auf der Seite des Anhaftens zur Reifung gelangt.“

„Was aber ist es, ihr Bhikkhus, für eine rechte Ansicht, die heilig, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist? Die Weisheit, die Fähigkeit zur Weisheit, die Kraft der Weisheit, der Erwachungs-faktor Untersuchung der dhamma, der Pfadfaktor Rechte Ansicht in einem, dessen Geist edel ist, dessen Geist fleckenlos ist, der den edlen Pfad besitzt und ihn entwickelt: das ist, ihr Bhikkhus, rechte Ansicht, die edel, wahnlos, überweltlich, ein Pfadfaktor ist.“ (M 117)

„Er weiß wie es wirklich ist: ‚Das ist Leiden; das ist der Ursprung des Leidens; das ist das Erlöschen des Leidens; das ist der zum Erlöschen des Leidens führende Weg.‘ Und er weiß, wie es wirklich ist: ‚Das sind

die Einflüsse; das ist der Ursprung der Einflüsse; das ist das Erlöschen der Einflüsse; das ist der zum Erlöschen der Einflüsse führende Weg.' Und durch sein Wissen und Sehen wird sein Geist befreit von der Korruption durch Sinnesbegehren, von der Korruption des Werdens, von der Korruption des Nichtwissens und das Wissen entsteht in ihm: ‚Das ist Befreiung!‘ und er weiß: ‚Geburt ist beendet, der heilige Wandel ist zu Ende geführt, was zu tun war, wurde getan, es gibt nichts mehr zu tun.“ (D 2)

Dazwischen liegen viele wichtige Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kräfte, die auf dem Weg zum Erwachen entwickelt und abgestimmt werden müssen.

„Kein anderes Ding, ihr Mönche, fördert in dem Maße das Entstehen der unaufgestiegenen Erleuchtungsglieder und die volle Entfaltung der aufgestiegenen, wie das weise Nachdenken (*yoniso manasikāra*). Im weise Nachdenkenden nämlich entstehen die unaufgestiegenen Erleuchtungsglieder und die aufgestiegenen gelangen zur vollen Entfaltung.“
(A I, 15)

„Es gibt eine Betrachtung, ihr Mönche, die, wenn sie entfaltet und häufig geübt wird, zur Erlangung, Zunahme und Fülle des Wissens führt, zum Zustande des hohen, weiten, großen, tiefen, unvergleichlichen, ausgedehnten und reichen Wissens, zum Zustande des schnellen, behenden, heiteren, antreibenden, scharfen und durchdringenden Wissens. Welches ist diese Betrachtung? Es ist die Betrachtung über den Körper (*kayānupassanā*).“ (A I, 36)

„... die Fähigkeit der Weisheit (*paññindriya*), die entfaltet und ausgebildet, zum Todlosen führt, ins Todlose übergeht, ins Todlose mündet.“
(S 48, 44)

„Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Weisheit (*paññābala*)? Alle die heilsamen, als heilsam geltenden Dinge, und alle die unheilsamen, als unheilsam geltenden Dinge; alle die tadeligen, als tadelig geltenden Dinge, und alle die untadeligen, als untadelig geltenden Dinge; alle die lichten, als licht geltenden Dinge, und all die finsternen, als finster geltenden Dinge; alle die befolgenswerten, als befolgenswert geltenden Dinge, und alle die meidenswerten, als meidenswert geltenden Dinge; alle die der Heiligkeit abträglichen, als der Heiligkeit abträglich geltenden Dinge, und alle die der Heiligkeit dienlichen, als der Heiligkeit dienlich geltenden Dinge: alle diese Dinge mit Weisheit gut erkannt und gut erwogen zu haben, das, ihr Mönche, nennt man die Kraft der Weisheit.“ (A IX, 5)

„Was aber ist die Kraft der Weisheit? Da eignet dem edlen Jünger Weisheit. Ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden. Das, ihr Mönche, nennt man die Kraft der Weisheit.“ (A V, 2)

„Das Erwachungsglied Lehrergründung (*dhammavicaya sambojjhaṅga*) ist ohne Hindernisse, ohne Hemmungen, überwuchert nicht das Gemüt, sondern führt, entfaltet und ausgebildet, zur Verwirklichung der Frucht der Wissenserlösung.“ (S 46, 39)

„Wenn ein Bhikkhu Sammlung erreicht, Einspitzigkeit des Geistes erreicht auf der Grundlage des Untersuchens, nennt man das Sammlung durch Untersuchen.“ (S 51, 13)

Allein die letzten zwei Punkte machen schon deutlich, dass auch die Weisheit sich nicht isoliert entwickelt sondern vor allem mit der Sammlung einhergeht, ja, dass es eines ohne das andere gar nicht geben kann.

Ohne Wissen gibt's Vertiefung nicht, und ohne Vertiefung gibt es Wissen nicht; wer Wissen und Vertiefung hat, der wahrlich ist Nibbāna nah. (Dhp 372)

Hat sich die Weisheit in zunehmenden Maße entwickelt und wird sie von Sammlung unterstützt und stabil gehalten gilt man schon als weisheitsbewährt.

„Hat aber, Hausvater, der edle Jünger die hemmungslose Begehrlichkeit als eine Herzenstrübung erkannt, so überwindet er die hemmungslose Begehrlichkeit, diese Herzenstrübung. Hat er aber Ärger - Starrheit und Mattigkeit - Aufgeregtheit und Gewissensunruhe - Zweifelsucht als Herzenstrübungen erkannt, so überwindet er diese Herzenstrübungen. Hat aber, Hausvater, der edle Jünger diese Herzenstrübungen als solche erkannt und sie überwunden, so gilt dieser edle Jünger als groß an Weisheit, reich an Weisheit, klarsichtig, in Weisheit vollkommen. Das nennt man Bewährung in Weisheit.“ (A IV, 61)

Wie so oft deckt auch hier ein technischer Begriff wie „Bewährung in Weisheit“ das gesamte Spektrum des damit verbundenen Erlebens ab. Denn in jeder Hinsicht vollkommen bewährt in Weisheit ist erst derjenige, welcher die Weisheit bis zur völligen Leidensvernichtung hin entwickelt hat.

„Was aber, ist Bewährung in Weisheit? Da eignet dem edlen Sohne Weisheit. Ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und

Vergehen begreift, der edlen, durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden.“ (A VIII, 54)

„Erst dieser Edle ist ein in jeder Hinsicht Wissenserlöster:
Man spricht da, Bruder, vom ‚Wissenserlösten‘. Inwiefern aber, Bruder, wird einer vom Erhabenen als ‚Wissenserlöster‘ bezeichnet?“

„Da, Bruder, gewinnt ein Mönch die erste Vertiefung, und in Weisheit durchdringt er sie. Insofern, Bruder, hat der Erhabene einen als Wissenserlösten bezeichnet, in gewisser Hinsicht.“

„Ferner, Bruder, gewinnt der Mönch die zweite Vertiefung ... das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, und in Weisheit durchdringt er es. Auch insofern, Bruder, hat der Erhabene einen als Wissenserlösten bezeichnet, in gewisser Hinsicht.“

„Ferner, Bruder, gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen die Triebe in ihm zur Versiegung. Insofern, Bruder, hat der Erhabene einen als Wissenserlösten bezeichnet, in jeder Hinsicht.“

(A IX, 44)

In ihm kommen alle drei Abschnitte des Edlen Achtfachen Pfades (*sīla – samādhī – paññā*) voll zum Tragen und das Ziel wird erreicht.

Wahrlich, ihr Mönche, dass da ein Mönch, der ohne Achtung und Ehrfurcht ist und nicht in Eintracht lebt mit seinen Ordensbrüdern, die Regeln des vorbildlichen Betragens erfüllen wird, das ist nicht möglich. Und dass er, ohne die Regeln des vorbildlichen Betragens zu erfüllen, die Regeln der Zucht²⁶ erfüllen wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne die Regeln der Zucht zu erfüllen, das Gebiet der Sittlichkeit meistern wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne das Gebiet der Sittlichkeit zu meistern, das Gebiet der Sammlung meistern wird, auch das ist nicht möglich. Und dass er, ohne das Gebiet der Sammlung zu meistern, das Gebiet der Weisheit meistern wird, auch das ist nicht möglich.

Dass aber, ihr Mönche, ein Mönch, der das Gebiet der Sittlichkeit bemeistert hat, das Gebiet der Sammlung meistern wird, das ist wohl möglich. Und dass er, wenn er das Gebiet der Sammlung bemeistert hat, das Gebiet der Weisheit meistern wird, auch das ist wohl möglich.

(A V, 22)

²⁶ *Sekham dhammam*. In diesem Zusammenhang sind hiermit wahrscheinlich die heute *sekiya-dhamma* genannten Anstandsregeln des Mönches gemeint, die sich auf das äußere Verhalten des Mönches beim Essen, Tragen des Gewandes, beim Gehen durch die Straßen und im Verkehr mit Laien beziehen.

„Sammlung, durchtränkt mit Moral, bringt große Frucht und großen Nutzen. Weisheit, getränkt mit Sammlung, bringt große Frucht und großen Nutzen. Der Geist, durchtränkt mit Weisheit, wird völlig frei von den Einflüssen ... und Unwissenheit. Durch das Verstehen, und das Durchdringen der Tugend der Edlen, der Sammlung der Edlen, der Weisheit der Edlen und der Befreiung der Edlen wurde das Verlangen nach Werden abgeschnitten, die Tendenz zum Werden erschöpft und es gibt kein Wiederwerden.“ (D 16)

„Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn da ein Gästehaus wäre. Dort nähmen von Osten, von Westen, von Norden, von Süden Gekommene Aufenthalt. Ankommende Krieger, Brahmanen, Bürger und Diener nähmen dort Aufenthalt. Ebenso nun auch, ihr Bhikkhus, wenn da ein Bhikkhu den edlen achtfältigen Pfad entfaltet und ausbildet, dann werden von ihm die Dinge, die durch direktes Wissen zu durchschauen sind, durch direktes Wissen durchschaut, die Dinge, die durch direktes Wissen zu überwinden sind, durch direktes Wissen überwunden, die Dinge, die durch direktes Wissen zu verwirklichen sind, durch direktes Wissen verwirklicht, die Dinge, die durch direktes Wissen zu entfalten sind, durch direktes Wissen entfaltet.“

„Welche Dinge sind, ihr Bhikkhus, durch direktes Wissen zu durchschauen? Darauf wäre zu sagen: Die fünf Daseinsgruppen, die ergriffen und festgehalten werden. Welche fünf? Der Faktor des Ergreifens der Form, des Gefühls, der Wahrnehmung, der Gestaltungen, des Bewusstseins. Diese Dinge sind durch direktes Wissen zu durchschauen.“

„Welche Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch direktes Wissen zu überwinden? Unwissen und Daseinsdurst. Diese Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch direktes Wissen zu überwinden.“

„Welche Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch direktes Wissen zu verwirklichen? Wissen und Erlösung. Diese Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch direktes Wissen zu verwirklichen.“

„Welche Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch direktes Wissen zu entfalten? Ruhe und Klarsicht. Diese Dinge, ihr Bhikkhus, sind durch Überblick zu entfalten. Und wie? Da entfaltet, ihr Bhikkhus, der Bhikkhu rechte Erkenntnis bis rechte Sammlung, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen.“ (S 45, 159)

„Freund, was ist der Zweck der Weisheit?“

„Der Zweck der Weisheit, Freund, ist unmittelbares Erkennen mit höherer Geisteskraft, ihr Zweck ist vollständiges Durchschauen, ihr Zweck ist das Überwinden.“ (M 43)

Nachdem nun die Weisheit definiert und erklärt wurde wozu sie dienlich ist, stellt sich natürlich die Frage, „Was muss man tun um weise zu werden?“ Die Lehrrede D 33 beantwortet diese Frage wie folgt: Weisheit (entsteht) auf der Grundlage des (selbständigen) Denkens (*cintāmayāpaññā*); auf der Grundlage von Erlerntem (*sutamayāpaññā*); auf der Grundlage der Geistesentwicklung (*bhāvanāmayāpaññā*).

„Freund, von wie vielen Faktoren wird Richtige Ansicht unterstützt, wenn sie die Herzensbefreiung als Frucht, die Herzensbefreiung als Frucht und Nutzen hat, wenn sie die Befreiung durch Weisheit als Frucht, die Befreiung durch Weisheit als Frucht und Nutzen hat?“

„Freund, Richtige Ansicht wird von fünf Faktoren unterstützt, wenn sie die Herzensbefreiung als Frucht, die Herzensbefreiung als Frucht und Nutzen hat, wenn sie die Befreiung durch Weisheit als Frucht, die Befreiung durch Weisheit als Frucht und Nutzen hat. Freund, Richtige Ansicht wird hier von Sittlichkeit, Lernen, Erörterung, Ruhe und Einsicht unterstützt. Richtige Ansicht, die von diesen fünf Faktoren unterstützt wird, hat die Herzensbefreiung als Frucht, die Herzensbefreiung als Frucht und Nutzen, hat die Befreiung durch Weisheit als Frucht, die Befreiung durch Weisheit als Frucht und Nutzen.“ (M 43)

Das alles lernt man natürlich im Idealfall von weisen Menschen:

Vier Dinge, ihr Mönche, führen zum Wachstum der Weisheit. Welche vier? Der Umgang mit guten Menschen, das Hören der Guten Lehre, weises Erwägen und lehrgemäßes Leben. Diese vier Dinge, ihr Mönche, führen zum Wachstum der Weisheit. (A IV, 246a)

In einer der Jātaka-Geschichten (J 2) wird von dem Asketen Sumedha berichtet, der sich die Frage stellte, was man tun muss, um weise zu werden. Die Antwort, die er für sich fand, war, dass er alle Weisen, ungeachtet ihres Status in der Gesellschaft, aufsuchen solle, um sich von ihnen belehren zu lassen. Das tat er und wurde ein *bahussutta*, „einer der viel gehört hat“. Bei Sumedha nahm diese Überzeugung solche Ausmaße an, dass er insgesamt 24 *Sammāsambuddhas*, angefangen bei Buddha Dīpankara, aufsuchte und ihnen zuhörte. Das wird als *jirakala-bhāvanā*, (Geistesentwicklung über einen sehr langen Zeitraum), bezeichnet und ist wahrscheinlich die Vollendung der durch Hören entstehenden Weisheit (*sutamayāpaññā*).

Was aber ist der Schatz des Wissens? Da besitzt der edle Jünger reiches Wissen; er ist ein Träger des Wissens, hat großes Wissen angesammelt; und jene Lehren, die im Anfang vorzüglich sind, in der Mitte vorzüglich und am Ende vorzüglich, die, dem Sinne wie dem Wortlaut nach, ein ganz vollkommenes, geläutertes Reinheitsleben verkünden, diese Lehren hat er sich häufig angehört, sich eingepägt, im Wortlaut ge-

lernt, im Geiste erwogen und sie weise verstanden. Das nennt man den Schatz des Wissens. (A V, 47)

Damit sich Wissen allerdings zu Weisheit wandeln kann, sind noch zwei Eigenschaften von Nöten, die im Rahmen von *bhāvanāmayāpaññā* entwickelt werden:

Zwei Eigenschaften, ihr Mönche, führen zum Wissen. Welche zwei? Geistesruhe und Hellblick. Wird, ihr Mönche, die Geistesruhe geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Der Geist entfaltet sich. Ist aber der Geist entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Gier besteht, das schwindet.

Wird aber, ihr Mönche, der Hellblick geübt, welchen Vorteil gewinnt man da?

Die Weisheit entfaltet sich. Ist aber die Weisheit entfaltet, welchen Vorteil gewinnt man da?

Was da an Verblendung besteht, das schwindet. (A II, 32)

Werden diese drei Grundlagen der Weisheit (*sutamayāpaññā*, *cintāmayāpaññā* und *bhāvanāmayāpaññā*) in ausreichendem Maße entwickelt, erwirbt man sich den Schatz der Weisheit.

Was aber ist der Schatz der Weisheit? Da eignet dem edlen Jünger Weisheit; ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, der edlen Weisheit, der durchdringenden, zu völliger Leidensvernichtung führenden. Das nennt man den Schatz der Weisheit. (A V, 47)

Zur Entwicklung, gleich welcher Grundlage, bedarf es aber eines gewissen Geschicks, gewisser Tüchtigkeit, einer gewissen Erfahrung (*kosalla*), hinsichtlich des Fortschritts (*āya*), des Rückschritts (*apāya*) und der einzusetzenden Mittel (*upāya*).

Die Kommentare listen die der Weisheitsentwicklung zuträglichen Aspekte auf – sowohl materieller als auch spiritueller Natur – angefangen bei der Geburt und den mitgebrachten Fähigkeiten. So ist es sicherlich von Nutzen, in früherem Dasein verdienstvoll gewirkt zu haben, um in diesem Dasein dem Dhamma begegnen und seinen Wert erfassen zu können. Auch ist ein Körper ohne Behinderung und schwere Krankheit förderlich, um den Ordenseintritt zu ermöglichen und eine Neigung zum Hinterfragen, Erkunden, Erforschen, zur Gelehrsamkeit und zu intelligentem Handeln ist von großem Nutzen, egal ob nun auf materiellem oder spirituellem Gebiet. Weiter werden der Umgang mit Weisen, das Meiden der Gesellschaft von Dummen, die Entwicklung von Sammlung, die Überwindung der Hemmungen, die Reinlichkeit des Körpers, der Kleidung, der Wohnung etc, die Kenntnis der Nahrung und der Medizin als Faktoren

genannt, die der Weisheit zuträglich sind. In den Suttan wird in diesem Zusammenhang besonders auf die Entwicklung der sieben Erwachungsglieder hingewiesen:

Die sieben Erwachungsglieder aber, ihr Mönche, machen sehend, machen erkennend, lassen die Weisheit wachsen, quälen nicht, sondern führen zum Nibbāna. Welche sieben? Die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut. (S 46, 40)

Beim Gegenteil, also den Dingen die zu Rückschritt führen stehen die Hemmungen an vorderster Stelle.

Die fünf Hemmungen, ihr Mönche, machen blind, augenlos, erkenntnislos, roden die Weisheit aus, quälen und führen nicht zum Nibbāna. Welche fünf? Die Hemmungen durch Sinnesbegehren, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Unruhe, sowie Zweifel. Sie machen blind, augenlos, erkenntnislos, roden die Weisheit aus, quälen und führen nicht zum Nibbāna. (S 46, 40)

Sie sind Ursache für die von den Kommentaren genannten nicht-förderlichen Eigenschaften, wie Unwillen, Faulheit, gerne Schlafen, sich an Gesellschaft erfreuen, sich nicht entscheiden können, kein Verlangen nach Wissen haben, falscher Selbsteinschätzung, Mangel an Selbst-Erforschung, außer acht lassen der Sammlung, Selbst-Verurteilung, falschen Ansichten, Überbetonung der Körperlichkeit und dem Mangel an religiösen Emotionen. Die Hemmungen fördern nur eines: die Unwissenheit!

Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? Die fünf Hemmungen hätte man zu antworten. (A X, 61-62)

Bei den geschickten Mitteln nennt uns D 34 acht Faktoren die der Weisheit förderlich sind.

Acht Ursachen, acht Bedingungen gibt es in den Grundlagen des heiligen Lebens, die der Weisheit zuträglich sind, dem Erreichen des Unerreichten und der Zunahme, der Erweiterung und der Entwicklung des bereits Erreichten.

Hier ist einer ein Bhikkhu, der eng mit einem Lehrer oder einem Mitmönch mit Lehrerstatus zusammen lebt und dadurch fest in Scham und Scheu in Hingabe und Verehrung verankert wird.

Dieser geht nun von Zeit zu Zeit zu seinem Lehrer fragt und befragt (verhört) ihn: „Wie ist das Herr? Was bedeutet das?“ So kann ihm sein ehrwürdiger Lehrer das offenbaren was verborgen ist und das erklären was unklar ist und ihm auf diese Weise helfen seine Probleme zu lösen.

Dann, nachdem er das Dhamma gehört hat, erreicht er die Entfremdung²⁷ von Körper und Geist.

Weiter ist ein Bhikkhu, der tugendhaft ist und gezügelt lebt entsprechend der Vinaya-Zügelung, standfest im richtigen Verhalten, Gefahr im kleinsten Fehlverhalten erkennend und sich an die Übungsregeln haltend.

Und auch ist ein Bhikkhu, der viel gelernt hat, und sich an die Dinge erinnert, die gut im Anfang, in der Mitte und am Ende sind, die in Wortlaut und Bedeutung das absolut vollkommene und gereinigte heilige Leben verkünden, oft darüber nachdenkt und sie durchschaut.

Wiederum ist ein Bhikkhu, der Tatkraft erzeugt hat, beständig unheilsame Zustände vertreibt, gefestigt und stabil im Streben das Joch des Heilsamen nicht von sich werfend.

Weiter sodann ist einer ein Bhikkhu, der achtsam ist mit höchster Achtsamkeit und Unterscheidung, sich erinnert und im Geist behält, was in der Vergangenheit getan und gesagt wurde.

Und auch ein Bhikkhu, der beständig das Entstehen und Vergehen der Fünf Daseinsfaktoren kontempliert: „Solcherart ist materielle Form ihr Entstehen und Vergehen, solcherart sind Gefühle, Wahrnehmungen, Gestaltungen, Bewusstsein, ihr Entstehen und Vergehen.

Es ist sicherlich sinnvoll, sich nicht nur auf eine der Bedingungen und Eigenschaften zu beschränken, die der Weisheit zuträglich sind.

Vier Eigenschaften, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen zur Erlangung, Wachstum und Fülle der Weisheit, zu großer, ausgedehnter, breiter, tiefer, unvergleichlicher, weiter, vielfältiger, rascher, leichter, lächelnder, blitzschneller, scharfer und durchbohrender Weisheit. Welche vier?

Umgang mit rechten Menschen, die rechte Lehre hören, gründliche Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*) und der Lehre lehrgemäß nachfolgen.

Diese vier Eigenschaften, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen dazu. (S 55, 59-74)

Das wichtigste aber ist der Umgang mit guten, edlen Freunden (*kalyāṇamitta*):

Der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten. Von

²⁷ *Vūpakāsa*: Entfremdung, Ablösung, Abgeschiedenheit bedeutet wahrscheinlich, dass er zumindest theoretisch versteht: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ Vielleicht auch als „Gelassenheit gegenüber Körper und Geist“ zu übersetzen.

einem Bhikkhu, Ānanda, der ein Freund der Guten ist, ist zu erwarten, dass er den edlen achtgliedrigen Pfad entwickeln und kultivieren wird.

Und wie, Ānanda, entwickelt und kultiviert ein Bhikkhu, der ein Freund der Guten ist, ein Geselle der Guten, ein Genosse der Guten, den edlen achtgliedrigen Pfad?

Da entwickelt, Ānanda, der Bhikkhu die rechte Anschauung, die auf Abgeschlossenheit beruht, auf Ernüchterung beruht, auf Erlöschen beruht, in der Befreiung endet. Er vervollkommnet die rechte Gesinnung. Er vervollkommnet die rechte Rede. Er vervollkommnet das rechte Handeln. Er vervollkommnet den rechten Lebenserwerb. Er vervollkommnet die rechte Anstrengung. Er vervollkommnet die rechte Achtsamkeit. Er vervollkommnet die rechte Sammlung, die auf Abgeschlossenheit beruht, auf Ernüchterung beruht, auf Erlöschen beruht, in der Befreiung endet. Auf diese Weise, Ānanda, entwickelt und kultiviert ein Bhikkhu, der ein Freund der Guten ist, ein Geselle der Guten, ein Genosse der Guten, den edlen achtgliedrigen Pfad.

Und in diesem Sinne, Ānanda, musst du das auch verstehen, dass der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.

Und auch so mag man es verstehen, Ānanda, dass der gesamte heilige Wandel in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten besteht: Denn, indem sie sich auf mich als den guten Freund verlassen, werden die Wesen, die der Geburt unterworfen sind, von der Geburt erlöst; die Wesen, die dem Alter unterworfen sind, werden vom Alter erlöst; die Wesen, die der Krankheit unterworfen sind, werden von der Krankheit erlöst; die Wesen, die dem Sterben unterworfen sind, werden vom Sterben erlöst; die Wesen, die dem Schmerz, dem Kummer, dem Leid, der Betrübnis und der Verzweiflung unterworfen sind, werden von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung erlöst. Auch in diesem Sinne, Ānanda, kann man das verstehen, dass der gesamte heilige Wandel in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten besteht. (S 3, 18)

Für den Umgang mit den Guten, Edlen und Weisen ist jedoch Voraussetzung, dass man diese auch erkennt.

Drei Merkmale des Toren gibt es, ihr Mönche, drei Kennzeichen, drei Verhaltensweisen. Welche drei? Da, ihr Mönche, denkt der Tor schlechte Gedanken, spricht schlechte Worte, verübt schlechte Taten. Würde nämlich der Tor keinerlei schlechte Gedanken denken, keinerlei schlechte Worte sprechen, keinerlei schlechte Taten verüben, woran sollten da die Weisen erkennen, dass er ein Tor ist, ein unedler Mensch? Daran aber, dass der Tor schlechte Gedanken denkt, schlechte

Worte spricht und schlechte Taten verübt, erkennen die Weisen, dass er ein Tor ist, ein unedler Mensch. Diese drei Merkmale des Toren gibt es, diese drei Kennzeichen, diese drei Verhaltensweisen.

Drei Merkmale des Weisen gibt es, ihr Mönche, drei Kennzeichen, drei Verhaltensweisen. Welche drei? Da, ihr Mönche, denkt der Weise gute Gedanken, spricht gute Worte, verübt gute Taten. Würde nämlich der Weise keinerlei gute Gedanken denken, keinerlei gute Worte sprechen, keinerlei gute Taten verüben, woran sollten da die Weisen erkennen, dass er ein Weiser ist, ein edler Mensch? Daran aber, dass der Weise gute Gedanken denkt, gute Worte spricht und gute Taten verübt, erkennen die Weisen, dass er ein Weiser ist, ein edler Mensch. Diese drei Merkmale des Weisen gibt es, diese drei Kennzeichen, diese drei Verhaltensweisen. (A III, 3)

Man kommt nicht umhin zu bemerken, dass sich diese klare Aussage im Laufe der buddhistischen Entwicklung dahingehend verändert hat, und es in manchen Bereichen des Buddhismus schon fast zum Markenzeichen eines „Weisen“ geworden ist, „schlechte Verhaltensweisen“ an den Tag zu legen.

Zwei Toren gibt es, ihr Mönche. Welche zwei? Den, der eine an ihn nicht herangetretene Pflicht auf sich nimmt, und den, der eine an ihn herangetretene Pflicht nicht auf sich nimmt.

Zwei Verständige gibt es, ihr Mönche. Welche zwei? Den, der eine an ihn nicht herangetretene Pflicht nicht auf sich nimmt, und den, der eine an ihn herangetretene Pflicht auf sich nimmt.

Zwei Toren: den, der im Unerlaubten das Erlaubte sieht, und den, der im Erlaubten das Unerlaubte sieht.

Zwei Verständige: den, der im Unerlaubten das Unerlaubte sieht, und den, der im Erlaubten das Erlaubte sieht.

Zwei Toren: den, der in einem Nichtvergehen ein Vergehen sieht, und den, der in einem Vergehen ein Nichtvergehen sieht.

Zwei Verständige: den, der in einem Nichtvergehen ein Nichtvergehen sieht, und den, der in einem Vergehen ein Vergehen sieht.

Zwei Toren: den, der in der falschen Lehre die rechte Lehre sieht, und den, der in der rechten Lehre die falsche Lehre sieht.

Zwei Verständige: den, der in der falschen Lehre die falsche Lehre sieht, und den, der in der rechten Lehre die rechte Lehre sieht.

Zwei Toren: den, der in der falschen Ordenszucht [oder Sittenlehre] die rechte sieht, und den, der in der rechten Ordenszucht [oder Sittenlehre] die falsche sieht.

Zwei Verständige: den, der in der falschen Ordenszucht die falsche Ordenszucht sieht, und den, der in der rechten Ordenszucht die rechte Ordenszucht sieht. (A II, 99-108)

„Ein Nicht-Weiser, ein Nicht-Weiser’, so sagt man, Freund. Worauf bezieht es sich, wenn man von einem ‚Nicht-Weisen’ spricht?“

„Einer, der nicht versteht, einer, der nicht versteht’, Freund, deshalb spricht man von einem ‚Nicht-Weisen’. Was versteht er nicht? Er versteht nicht: ‚Dies ist *dukkha*’; er versteht nicht: ‚Dies ist der Ursprung von *dukkha*’; er versteht nicht: ‚Dies ist das Aufhören von *dukkha*’; er versteht nicht: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt’. ‚Einer, der nicht versteht, einer, der nicht versteht’, Freund, deshalb spricht man von einem ‚Nicht-Weisen’.“

Mit den Worten ‚Gut, Freund’, war der ehrwürdige Mahā Koṅhita entzückt und erfreut über die Worte des ehrwürdigen Śāriputta. Dann stellte er ihm eine weitere Frage:

„Ein Weiser, ein Weiser’, so sagt man, Freund. Worauf bezieht es sich, wenn man von einem ‚Weisen’ spricht?“

„Einer, der versteht, einer, der versteht’, Freund, deshalb spricht man von einem ‚Weisen’. Was versteht er? Er versteht: ‚Dies ist *dukkha*’; er versteht: ‚Dies ist der Ursprung von *dukkha*’; er versteht: ‚Dies ist das Aufhören von *dukkha*’; er versteht: ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt’. ‚Einer, der versteht, einer, der versteht’, Freund, deshalb spricht man von einem ‚Weisen’.“ (M 43)

„Einem Toren, behindert durch Nichtwissen und gefesselt durch Verlangen, ist dadurch dieser gegenwärtige Körper zuteil geworden. So gibt es diesen Körper (samt Bewusstsein) und äußere Name und Form: Daher die Zweiheit. Abhängig von der Zweiheit gibt es Kontakt. Da sind nur die sechs Sinnesbereiche, durch deren Berührung der Tor Lust und Leiden empfindet, oder durch eines von ihnen.

Einem Weisen, behindert durch Nichtwissen und gefesselt durch Verlangen, ist dadurch dieser gegenwärtige Körper zuteil geworden. So gibt es diesen Körper (samt Bewusstsein) und äußere Name und Form: Daher die Zweiheit. Abhängig von der Zweiheit gibt es Kontakt. Da sind nur die sechs Sinnesbereiche, durch deren Berührung der Weise Lust und Leiden empfindet, oder durch eines von ihnen. Was gibt es da für eine Besonderheit, was für einen Unterschied, was für eine Verschiedenheit des Weisen vom Toren?“

„Im Erhabenen, Herr, wurzeln unsere Lehrmeinungen, vom Erhabenen werden sie geleitet, auf den Erhabenen stützen sie sich. Wohlan denn, dem Erhabenen wolle der Sinn des Gesagten aufleuchten; vom Erhabenen ihn hörend werden die Bhikkhus ihn erfassen.“

„So höret denn zu, ihr Bhikkhus, merket wohl auf, ich will es euch verkünden.“

„Wohl, Herr!“ erwiderten die Bhikkhus aufthorchend dem Erhabenen.

Der Erhabene sprach also: „Durch das Nichtwissen, ihr Bhikkhus, durch das er behindert war, und das Verlangen, durch das er gefesselt war, ist dem Toren dieser gegenwärtige Körper zuteil geworden. Aber eben dieses Nichtwissen ist von dem Toren nicht aufgegeben und das Verlangen nicht völlig zerstört. Aus welchem Grund? Nicht hat, ihr Bhikkhus, der Tor einen heiligen Wandel geführt, um das Leiden vollkommen zu vernichten. Darum geht der Tor nach dem Zerfall seines Körpers (wieder) in einen Körper ein. Und da er (wieder) in einen Körper eingeht, wird er nicht frei von Geburt, von Alter und Tod, von den Anfällen von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung; er wird nicht erlöst vom Leiden, sage ich.“

„Durch das Nichtwissen, ihr Bhikkhus, durch das er behindert war und das Verlangen, durch das er gefesselt war, ist dem Weisen dieser gegenwärtige Körper zuteil geworden. Aber eben dieses Nichtwissen ist von dem Weisen aufgegeben und das Verlangen völlig zerstört. Aus welchem Grund? Es hat, ihr Bhikkhus, der Weise einen heiligen Wandel geführt, um das Leiden vollkommen zu vernichten. Darum geht der Weise nach dem Zerfall seines Körpers nicht (wieder) in einen Körper ein. Und da er nicht (wieder) in einen Körper eingeht, wird er frei von Geburt, von Alter und Tod, von den Anfällen von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung; er wird erlöst vom Leiden, sage ich.“

„Darin also, ihr Bhikkhus, besteht die Besonderheit, darin der Unterschied, darin die Verschiedenheit des Weisen vom Toren, nämlich in der Führung eines heiligen Wandels.“ (S 12, 19)

Für den Weisen ist es natürlich leichter, den Noch-Nicht-Weisen zu erkennen als umgekehrt und dem entsprechend wird der Lernwillige und Lernfähige auch belehrt werden.

Spricht man über ... großes Wissen zu einem Unwissenden ... – über Weisheit zu einem Toren, so werden diese ärgerlich und erregt, verstimmt und eigensinnig, und legen Zorn, Hass und Misstrauen an den Tag. Und warum? Weil sie merken, dass sie diese Eigenschaften nicht besitzen, und darum haben sie keinen Gefallen und keine Freude an ihnen. Darum ist es verkehrt, davon zu ihnen zu sprechen. ... Spricht man, ihr Mönche, ... über großes Wissen zu einem Wissensreichen ... – über Weisheit zu einem Einsichtigen, so werden diese weder ärgerlich noch erregt, weder missgestimmt noch eigensinnig und legen auch keinerlei Zorn, Hass oder Misstrauen an den Tag. Und warum? Weil sie merken, dass sie diese Eigenschaften besitzen, und darum haben sie daran Gefallen und Freude. Darum ist es angebracht, davon zu ihnen zu sprechen. (A V, 157)

An manchen Orten und zu manchen Zeiten mag es nicht leicht sein, einen wirklichen *kalyāṇamitta* zu finden. Glücklicherweise ist und bleibt unser Lehrer jedoch der Dhamma-Vinaya²⁸, der uns jederzeit unserer momentanen Erkenntnisfähigkeit entsprechend den Weg aufzeigen kann. So besteht für den mit der Lehre Vertrauten kaum die Gefahr so zu enden wie im folgenden Vers beschrieben:

Die Toren altern nur nach Ochsenart: Ihr Bauch nimmt zu, jedoch von Weisheit merkt man nichts. (Dhp 152)

²⁸ D 16: Und der Erhabene sprach zu Ānanda: „Ānanda, du könntest auf den Gedanken kommen: ‚Der Lehrer ist mitsamt seiner Lehre erloschen, jetzt haben wir keinen Lehrer mehr!‘ So sollte man das nicht sehen, Ānanda, denn was ich euch als Dhamma-Vinaya dargelegt und erklärt habe, wird nach meinem Hinscheiden euer Lehrer sein.“

Ich tu nichts den ganzen Tag
und bin doch glücklich, lebensfroh,
unaussprechlich, unvergleichlich!

Solche Freude ist nicht unerreichbar,
sie ist nicht nur ein schöner Traum,
man muss nur wissen, wie man's macht.

Jemand zu sein, der nichts tut
und so durch den Tag kommt,
macht unglaublich Spaß und immense Freude.

Der Trick dabei ist, die Unruhe des Geistes vollständig
auf die zu verrichtende Arbeit zu lenken,
bis man völlig vergisst, dass „Ich“ es bin, der arbeitet.
So braut das Herz kein Ego-Ich zusammen.
Samādhi versenkt sich einspitzig im heilsamen Handeln
ohne die Gefahr, dass ich für mich arbeiten müsste.

5. VIRIYA-PĀRAMITĀ

Die Vollkommenheit der „Einsatzfreudigkeit“ (*virīya*)²⁹ kommt bei allen *pārami* zum Tragen, da die *pārami* vervollkommen werden, indem freudig Energie eingesetzt wird. Das gilt nicht nur für die *pārami*, sondern für alle spirituellen Qualitäten die zu entwickeln sind. Aus diesem Grund wird *virīya*, zumeist einfach mit „Energie“ übersetzt. Das ist auch korrekt, solange der Begriff in allgemeinem Sinn benutzt wird. Jedoch offenbaren sich die vielen verschiedenen Facetten dieses Wortes erst, wenn man seine Synonyme und deren unterschiedliche Zusammenhänge und Ausprägungsformen berücksichtigt.

Vāyāma - Anstrengung (Standhaftigkeit)³⁰

Und was ist rechte Anstrengung? Da erweckt ein Bhikkhu den Wunsch, strengt sich an, bleibt standhaft und hält den Vorsatz aufrecht, nicht aufgestiegene üble unheilsame Qualitäten am Aufsteigen zu hindern, ... Aufgestiegene zum Schwinden zu bringen, ... nicht aufgestiegene heilsame Qualitäten aufsteigen zu lassen, ... Aufgestiegene zu erhalten. Das nennt man rechte Anstrengung. (S 49, 8; M 141)

Padhāna - Bemühen (Kampf, Streben)

Was aber ist die Bemühung um Zügelung (*saṃvara-padhānaṃ*)?

Hat da der Bhikkhu mit dem Auge ein Sehobjekt gesehen, so greift er nicht nach dem Ganzen noch nach Einzelheiten, sondern strengt sich an, das zurückzuhalten, was es üblen, unheilsamen Zuständen, wie Begierde und Missmut, ermöglichen würde, auf ihn Einfluss zu nehmen. So hütet er den Gesichtssinn und bewacht ihn. (Ebenso für Gehör, Geruchssinn, Geschmackssinn, Tastsinn und Geist.)

Was aber ist die Bemühung um Zurückweisung (*pahāna-padhānaṃ*)?

Da gönnt der Bhikkhu Gedanken der Lust, des Hasses, der Grausamkeit, keinen Raum, sondern weist ihn zurück, zerstreut ihn, vernichtet ihn, bringt ihn zum Schwinden.

Was aber ist die Bemühung der Kultivierung (*bhāvanā-padhānaṃ*)?

Hier entwickelt der Bhikkhu den Erwachungsfaktor der Geistesgegenwart, (der Wahrheitserforschung, der Tatkraft, der Freude, der Entspannung, der Sammlung, des Gleichmuts) gegründet auf Abgeschlossenheit, Nichtanhaften und Erlöschen, die zur Reifung der Hin-gabe (*vossagga-pariṇāmiṃ*) führt.

²⁹ Auch: „Heldenhaftigkeit, Mannhaftigkeit“.

³⁰ Zur leichteren Unterscheidung habe ich versucht, jeweils einen Aspekt von *virīya* besonders hervorzuheben, der mir im entsprechenden Zusammenhang im Vordergrund zu stehen scheint.

Was aber ist die Bemühung des Bewahrens (*amurakkhaṇa-padhānaṃ*)?

Hier hält ein Bhikkhu ein der Sammlung förderliches Objekt, das in ihm aufgestiegen ist, im Geist stabil, wie ein Gerippe oder einen blauschwarz aufgeblähten, löchrigen und von Würmern zerfressenen Leichnam. (D 33)

Überwindung und Vermeidung,
die Entfaltung und Erhaltung:
diese vier gewaltigen Kämpfe
wies des Lichtes hehrer Spross.
Und wer darin voller Eifer,
mag des Leids Versiegung finden. (A VI, 14)

Viriya-iddhipāda – Machtfährte Energie (Willenskraft).³¹

Auf den Willen gestützt, ihr Bhikkhus, erlangt der Bhikkhu Einigung, erlangt er Einheit des Herzens: das nennt man Einigung des Willens (alt.: Sammlung gestützt auf Wollen). Er weckt den Willen, dass nicht aufgestiegene böse, unheilsame Dinge nicht aufsteigen, er bemüht sich darum, bringt Energie auf, richtet seinen Geist darauf aus, und strebt es an. Er weckt den Willen, aufgestiegene böse, unheilsame Dinge zu überwinden, er bemüht sich darum, bringt Energie auf, richtet seinen Geist darauf aus, und strebt es an. Er weckt den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, er bemüht sich darum, bringt Energie auf, richtet seinen Geist darauf aus, und strebt es an. Er weckt den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu verfälschen, sich weiterentwickeln, erfüllen, entfalten, reifen zu lassen, er bemüht sich darum, bringt Energie auf, richtet seinen Geist darauf aus, und strebt es an. Das nennt man Willensregungen des Strebens (*padhānasaṅkārā*).

³¹ Machtfährten, Machtgebiete: Konzentration der Absicht (*chanda-samādhi*), Konzentration der Willenskraft (*viriya-samādhi*), Konzentration des Bewusstseins (*citta-samādhi*), Konzentration des Erwägens (*vīmaṃsā-samādhi*), begleitet durch Anstrengung (*padhāna-saṅkhāra-samannāgata*).

S 51, 11: „Sind also in dem Mönche die vier Machtfährten solcherart entfaltet und häufig geübt, so erfreut er sich mancherlei magischer Fähigkeiten ... erkennt er im Geiste der anderen Wesen Gesinnung ... erinnert er sich an manche frühere Daseinsform ... erkennt er mit dem Himmlischen Auge, wie die Wesen abscheiden und wiedererscheinen ... erreicht er nach Versiegung der Triebe die triebfreie Gemüts- und Wissenserlösung.“

S 51, 2: „Wer auch immer, ihr Mönche, die vier Machtfährten verpasst hat, verpasst hat der den rechten zur Leidensversiegung führenden Pfad; wer aber, ihr Mönche, die vier Machtfährten erreicht hat, erreicht hat der den rechten zur Leidensversiegung führenden Pfad.“

Dieser Willen, diese Sammlung, gestützt auf Wollen und diese Willensregungen des Strebens, sind die Grundlage für die mit Sammlung gestützte auf Wollen und Willensregungen des Strebens einhergehende Machtfahrte.

Auf die Tatkraft (*virīya*), das Geist-Herz (*citta*), das Prüfen (*vīmaṃsā*) gestützt, ihr Bhikkhus, erlangt der Bhikkhu Einigung, erlangt er Einheit des Herzens. ... Dieses Prüfen, diese Sammlung, gestützt auf Prüfen, und diese Willensregungen des Strebens sind die Grundlage für die mit Sammlung gestützte auf Prüfen und Willensregungen des Strebens einhergehende Machtfahrte. (S 51, 13)

Virīya-indriya – Heilsfähigkeit Energie (Aufraffen)

Und was ist, ihr Bhikkhus die Fähigkeit der Energie? Da rafft sich der edle Schüler auf (alt.: setzt seine Tatkraft ein), um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen; er ist stark und ausdauernd in der Anstrengung, scheut die Verantwortung für die Kultivierung heilsamer Zustände nicht. Er erzeugt den Wunsch, nicht aufgestiegene, üble, unheilsame Zustände nicht aufsteigen zu lassen, er bemüht sich, erzeugt Energie, richtet seinen Geist darauf und strebt es an. ... aufgestiegene, üble, unheilsame Zustände zu überwinden, ... nicht aufgestiegene heilsame Zustände aufsteigen zu lassen ... Er erzeugt den Wunsch, aufgestiegene heilsame Zustände zu erhalten, dass sie sich festigen, weiterentwickeln, erschließen, entfalten und sich durch Entwicklung erfüllen mögen, er bemüht sich, erzeugt Energie, richtet seinen Geist darauf und strebt es an. Das, ihr Bhikkhus, nennt man, die Fähigkeit der Energie. (S 48,10)

Virīya-bala – Heilskraft Energie (Tatkraft)

Was aber ist die Heilskraft Energie? Da setzt der edle Schüler seinen Willen daran, die unheilsamen Dinge zu überwinden, die heilsamen Dinge aber zu gewinnen; er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht pflichtvergessen bei den heilsamen Dingen. Das, ihr Bhikkhus, nennt man die Heilskraft Energie. (A V, 14)

Virīya-sambojjhaṅga – Erwachensfaktor Energie (Einsatzfreude)

Auf Tugend gestützt, mit der Tugend als Grundlage, entfaltet der Bhikkhu die sieben Erwachungsglieder, bildet sie aus und gelangt so zu Wachstum, Gedeihen und Reife in den Eigenschaften. Und wie? Da, ihr Bhikkhus, entfaltet der Bhikkhu das Erwachungsglied der Achtsamkeit, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Lehrergründung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht. Er entfaltet das Erwachungsglied der Tatkraft, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Zufriedenheit/Freude, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Gestilltheit, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied der Einigung, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht.

Er entfaltet das Erwachungsglied des Gleichmuts, gestützt auf Einsamkeit, gestützt auf Entreizung, gestützt auf Auflösung, die in Loslassen übergeht. (S 46, 1)

Will man die Komplexität des Fachbegriffs „*viriya*“ richtig verstehen und anwenden, sollte man, egal auf welche Übersetzung man stößt oder welche man selbst verwendet, diese vielfältigen Aspekte im Hinterkopf haben.

Und man sollte auch nicht vergessen, dass Buddha Gotama der Kriegerkaste angehörte und ein dementsprechendes Vokabular besaß und verwendete. Wörter wie Kampf und Vernichtung, die in den Sutten häufig vorkommen, die man heutzutage nicht gerne hört und entsprechend abmildert, sind trotzdem für den unverkrampften spirituellen Kampf immer noch gültig. Genauso wie die bekannten Verse aus dem *Dhammapada*:

Nicht wer in Kampf und Schlacht besiegt tausend mal tausend Krieger, nur wer sein Selbst besiegt, der ist der höchste Sieger.

Besser ist sich selbst besiegen, als alle Anderen, dem Mann, der wandelt selbstbeherrscht, dem kann kein Gott der Welt, kein Himmelsgeist und auch kein Māra, selbst Brahmā nicht, zunichte machen seinen Sieg. (Dhp 103-105)

Fünf Krieger, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche fünf?

Da, ihr Mönche, nimmt ein Krieger Schwert und Schild, gürtet sich Köcher und Bogen um und zieht kampferüstet ins Treffen hinaus; und in jenem Treffen bekundet er Mut und Tapferkeit. Während er aber mutig und tapfer kämpft, schlagen ihn die Feinde nieder, überwältigen ihn. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Krieger. Dies aber, ihr Mönche, ist der erste Krieger, der in der Welt anzutreffen ist.

Oder: Während der Krieger mutig und tapfer kämpft, bringen ihm die Feinde eine Verletzung bei; und man trägt ihn fort und geleitet ihn

zu seinen Angehörigen. Während er aber zu seinen Angehörigen geleitet wird und noch bevor er sie erreicht, ereilt ihn unterwegs der Tod. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Krieger. Dies aber, ihr Mönche, ist der zweite Krieger, der in der Welt anzutreffen ist.

Oder: Zu den Angehörigen geleitet, warten ihm diese auf und pflegen ihn. Während ihm aber die Angehörigen aufwarten und ihn pflegen, erliegt er jener Verletzung. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Krieger. Dies aber, ihr Mönche, ist der dritte Krieger, der in der Welt anzutreffen ist.

Oder: Während die Angehörigen dem Krieger aufwarten und ihn pflegen, genest er von jener Verletzung. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Krieger. Dies aber, ihr Mönche, ist der vierte Krieger, der in der Welt anzutreffen ist.

Oder: Der Krieger gewinnt das Gefecht und bleibt als Sieger auf dem Schlachtfelde. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Krieger. Dies aber, ihr Mönche, ist der fünfte Krieger, der in der Welt anzutreffen ist.

Diese fünf Krieger, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Ebenso auch, ihr Mönche, trifft man unter den Mönchen solche, die den fünf Kriegern ähneln.

Da, ihr Mönche, wohnt ein Mönch in der Nähe eines Dorfes oder einer Stadt. In der Frühe kleidet er sich an, nimmt Gewand und Schale und geht in jenes Dorf oder jene Stadt um Almosenspeise, doch ohne dabei auf seinen Körper acht zu haben, ohne auf seine Rede acht zu haben, ohne auf seine Gedanken acht zu haben, unachtsam, mit unbeherrschten Sinnen. Da erblickt er nun ein Weib, halb bekleidet oder spärlich verhüllt. Bei ihrem Anblick aber bemächtigt sich die Begierde seines Herzens. Und gierüberwältigten Herzens begehrt er, ohne das Asketenleben aufzugeben und seine Schwäche zu bekennen, den Geschlechtsakt. Jenem Krieger aber, den die Feinde niederschlagen und überwältigen, ihm ähnlich nenne ich jenen Menschen. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Menschen. Dies aber, ihr Mönche, ist der erste den Kriegern ähnliche Mensch, der unter den Mönchen anzutreffen ist.

Oder: Gierüberwältigten Herzens wird da jener Mönch von körperlichen und geistigen Qualen verzehrt, und er denkt bei sich: „So will ich denn zum Kloster gehen und den Mönchen mitteilen, dass ich von Gier überwältigt, von Gier übermannt bin; dass ich nicht länger den keuschen Wandel aushalte, dass ich hiermit meine Unfähigkeit zur Askese bekenne und die Askese aufgeben und zum niederen Weltleben zurückkehren will.“ Während er sich aber auf dem Wege zum Kloster befindet, noch bevor er es erreicht hat, bekennt er schon unterwegs seine Unfähigkeit zur Askese, gibt die Askese auf und kehrt zum niederen Weltleben zurück. Jenem Krieger nun, der verwundet zu seinen

Angehörigen geführt, doch noch bevor er sie erreicht, unterwegs den Tod erleidet, ihm ähnlich nenne ich jenen Menschen. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Menschen. Dies aber, ihr Mönche, ist der zweite den Kriegern ähnliche Mensch, der unter den Mönchen anzutreffen ist.

Oder: Da erreicht jener Mönch das Kloster und spricht zu den Mönchen: „Von Gier überwältigt bin ich, Brüder, von Gier übermannt. Nicht kann ich länger den keuschen Wandel aushalten. Ich bekenne euch hiermit meine Unfähigkeit zur Askese und will die Askese aufgeben und zum niederen Weltleben zurückkehren.“ Seine Ordensbrüder aber ermahnen und belehren ihn:

„Unbefriedigend, Bruder, sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden und Qualen, das Elend dabei überwiegt. Kahlen Knochen gleichen die Begierden, Fleischfetzen gleichen die Begierden, einer Strohfackel gleichen die Begierden, einer Grube voll glühender Kohlen gleichen die Begierden, Traumbildern gleichen die Begierden, geliehenem Gut gleichen die Begierden, Baumfrüchten gleichen die Begierden, einer Schlachtbank gleichen die Begierden, Schwerterstippen gleichen die Begierden, Schlangenköpfen gleichen die Begierden, voller Leiden und Qualen sind sie, das Elend dabei überwiegt. Möge doch der Ehrwürdige am keuschen Wandel Gefallen finden! Möge er sich nicht als unfähig zur Askese erklären, nicht die Askese aufgeben und nicht zum niederen Weltleben zurückkehren!“ Von seinen Ordensbrüdern so ermahnt und belehrt, spricht aber jener: „Wohl hat, ihr Brüder, der Erhabene erklärt dass die Begierden unbefriedigend sind, voller Leiden und Qualen und dass das Elend dabei überwiegt. Doch ich halte das keusche Leben nicht länger aus. Ich bekenne euch somit meine Unfähigkeit zur Askese, gebe die Askese auf und kehre zum niederen Weltleben zurück.“ Und er bekennt seine Unfähigkeit zur Askese, gibt die Askese auf und kehrt zum niederen Weltleben zurück. Jenem Krieger nun, der trotz Aufwartung und Pflege seitens seiner Verwandten seiner Verletzung erliegt, ihm ähnlich nenne ich jenen Menschen. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Menschen. Dies aber, ihr Mönche, ist der dritte den Kriegern ähnliche Mensch, der unter den Mönchen anzutreffen ist.

Oder: Da erreicht jener Mönch das Kloster und spricht zu den Mönchen: „Von Gier überwältigt bin ich, Brüder (...) ich bekenne euch hiermit meine Unfähigkeit zur Askese und will die Askese aufgeben und zum niederen Weltleben zurückkehren.“ Seine Ordensbrüder aber ermahnen und belehren ihn: „Unbefriedigend, Bruder, sind die Begierden, hat der Erhabene gesagt (...)“ Von seinen Ordensbrüdern so ermahnt und belehrt, sagt er nun: „Ich will mich bemühen, Brüder, ich will mich anstrengen und will wieder am keuschen Wandel Gefallen

finden. Nicht mehr will ich meine Unfähigkeit zur Askese erklären, die Askese nicht aufgeben und nicht zum niederen Weltleben zurückkehren.“ Jenem Krieger nun, der nach Pflege von seiner Verletzung geneset, vergleiche ich jenen Menschen. Dies aber, ihr Mönche, ist der vierte den Kriegern ähnliche Mensch, der unter den Mönchen anzutreffen ist.

Oder: Es lebt da ein Mönch in der Nähe eines Dorfes oder einer Stadt. In der Frühe kleidet er sich an, nimmt Gewand und Schale und geht um Almosenspeise in jenes Dorf oder jene Stadt, mit bewachtem Körper, bewachter Rede und bewachten Gedanken, achtsam, mit beherrschten Sinnen. Erblickt er nun mit dem Auge eine Form, so haftet er weder am Ganzen, noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Auge Begehren und Missstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht das Auge und zügelt es. Vernimmt er mit dem Ohre einen Ton - riecht er mit der Nase einen Duft - schmeckt er mit der Zunge einen Saft - fühlt er mit dem Körper etwas Tastbares - ist er sich im Geiste eines Gedankens bewusst, so haftet er weder am Ganzen, noch an den Einzelheiten. Und weil bei unbewachtem Geiste Begehren und Missstimmung, üble, unheilsame Einflüsse in ihn einströmen möchten, daher bemüht er sich, dem zu wehren; er bewacht den Geist und zügelt ihn.

Am Nachmittage nun, nachdem er vom Almosengang zurückgekehrt ist, wählt er sich ein abgeschiedenes Lager im Walde, am Fuß eines Baumes, auf einem Berge, in einer Kluft, einer Felsenhöhle, auf dem Leichenfelde, im Waldesdickicht, unter freiem Himmel oder auf einem Strohhaufen. Mit gekreuzten Beinen setzt er sich nieder, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit gegenwärtig haltend.

Weltliche Begierde hat er verworfen, begierdelosen Herzens verweilt er; von Begierde läutert er sein Herz. Ärger und Missmut hat er verworfen; sein Herz ist frei von Groll; auf das Wohl aller lebenden Wesen bedacht, läutert er sein Herz von Ärger und Missmut. Starrheit und Mattigkeit hat er verworfen; frei von Starrheit und Mattigkeit weilt er; hellen Geistes, achtsam und wissensklar läutert er sein Herz von Starrheit und Mattigkeit. Aufgeregtheit und Gewissensunruhe hat er verworfen; frei von Unruhe weilt er; von innerem Frieden erfüllt, läutert er sein Herz von Aufgeregtheit und Gewissensunruhe. Zweifelsucht hat er verworfen; zweifelsentronnen weilt er; er zweifelt nicht am Guten, läutert sein Herz von Zweifelsucht.

Hat er nun diese fünf Hemmungen beseitigt, die den Geist beflecken und die Weisheit lähmen, so gewinnt er ... die erste Vertiefung ... die zweite Vertiefung ... die dritte Vertiefung ... die vierte Vertiefung. Mit derart gesammeltem Geiste, der geläutert ist, rein, fleckenlos, un-

getrübt, geschmeidig, gefügig, fest und unerschütterlich, richtet er seinen Geist auf die Erkenntnis der Triebversiegung. „Dies ist das Leiden“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist die Entstehung des Leidens“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist die Erlöschung des Leidens“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist der zur Erlöschung des Leidens führende Pfad“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Dies sind die Triebe“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist die Entstehung der Triebe“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist die Erlöschung der Triebe“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß; „Dies ist der zur Trieberlöschung führende Pfad“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. Also erkennend, also schauend wird sein Geist befreit vom Sinnlichkeits-Trieb, befreit vom Daseins-Trieb, befreit vom Nichtwissens-Trieb. Im Befreiten aber erhebt sich die Erkenntnis des Befreiteseins, und er weiß: „Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel; getan ist, was zu tun war; nichts Weiteres gibt es mehr zu tun nach diesem hier.“

Jenem Krieger nun, der das Gefecht gewinnt und als Sieger auf dem Schlachtfelde bleibt, ihm ähnlich nenne ich jenen Menschen. So, ihr Mönche, steht es mit manchem Menschen. Dies aber, ihr Mönche, ist der fünfte den Kriegern ähnliche Mensch, der unter den Mönchen anzutreffen ist.

Dies, ihr Mönche, sind die fünf den Kriegern ähnlichen Menschen, die unter den Mönchen anzutreffen sind. (A V, 76)

Erst nachdem der Kampf gekämpft wurde, nachdem ein langes Training absolviert wurde, wird die spirituelle Entwicklung natürlich und unumkehrbar. Und wie ein Krieger muss auch der spirituell Ringende bestimmte Voraussetzungen erfüllen, will er aus der Schlacht siegreich hervorgehen.

Fünf Kampfesglieder („Kriegskameraden“) gibt es, ihr Bhikkhus. Welche fünf?

Da eignet dem Bhikkhu Vertrauen; er glaubt an die Erleuchtung des Vollendeten, so nämlich: „Dieser Erhabene, wahrlich, ist ein Heiliger, vollkommen Erleuchteter, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unübertreffliche Lenker führungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene.“

Gesund ist er, frei von Siechtum. Seine Körpersäfte bewirken eine gleichmäßige Verdauung, sind weder zu kalt noch zu heiß, sondern besitzen mittlere Wärme und machen ihn dem Kampfe gewachsen.

Ehrlich ist er und offen. Der Wahrheit entsprechend bekennt er sich dem Meister oder verständigen Ordensbrüdern.

Voller Willenskraft lebt er, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten.

Weise ist er; ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift; der edlen Weisheit, der durchdringenden, die zur völligen Leidensvernichtung führt.

Das, ihr Bhikkhus, sind die fünf Kampfesglieder. (A V, 53)

Den Kriegern unter den Bhikkhus waren weder die Formulierung, noch die Entschlossenheit fremd, die im folgenden Satz zum Ausdruck gebracht wird. Es ist der Vorsatz den der Buddha unter dem Bodhi-Baum fasste und insofern die höchste Ausprägung von *virīya-pārami*:

Mag auch nur Haut und Sehnen und Knochen übrig bleiben und im Körper Fleisch und Blut mir vertrocknen – bis ich das, was durch eines Mannes Mut, eines Mannes Energie, eines Mannes Entschlossenheit erreichbar ist, erreicht habe, wird meine Energie Bestand haben.

(S 12, 22)

Feministinnen wird dieser Satz sicher nicht erquicken, aber zum Einen ist Frauen nur die Buddhaschaft, nicht die Arahatschaft verwehrt und zum Anderen findet sich auch unter den Angehörigen des männlichen Geschlechts nur ganz selten einer, auf den diese Definition von „Mann“ zutrifft. Trotzdem: Nur durch die Kultivierung und Entwicklung von *virīya* zur Heilsfähigkeit, Heilskraft und schließlich zum Erwachensfaktor ist es letztendlich möglich dieselbe Errungenschaft – *Nibbāna* – wie der Erhabene zu erlangen.

Was da, Herr, mit Vertrauen einem edlen Sohne erreichbar ist durch Anstrengung, Beharrlichkeit, durch menschlichen Einsatz, menschliche Anstrengung, und menschliches Ertragen, das ist vom Erhabenen erreicht worden. (D 28)

Wenn einer, ihr Bhikkhus, Alter und Tod – Geburt – Werden, ... nicht der Wirklichkeit gemäß weiß und nicht schaut, muss er sich schulen - muss sich üben - muss heiß begehren - muss sich bemühen - muss sich anstrengen - muss eifrig streben - muss Energie entfalten - muss Ausdauer entwickeln - muss besonnen sein - muss bedacht sein - muss unermüdlich wirken, damit er über Alter und Tod - über Geburt - über Werden ... der Wirklichkeit gemäß Wissen erlange ... (S 12, 84-93)

Gerade für den einsam Strebenden war es unumgänglich, Entschlossenheit, Standhaftigkeit, Selbstbeherrschung, und Mut zu besitzen um die Beschwerden und Gefahren des Lebens als Wanderasket zu ertragen. Es liest sich zwar recht idyllisch, wenn es heißt: „Im Walde verweilt er“, das

bedeutete aber, vor allem in der Frühzeit des Ordens, in der Realität: Er haust auf einer Dschungellichtung, mit jeder Menge Insekten, Schlangen, Tigern und anderen wilden Tieren; in einer Notunterkunft aus ein paar Blättern und Zweigen, ohne Toilette, Strom und fließend Wasser; höchstwahrscheinlich mit den dieses Gebiet betreffenden Geistergeschichten als Dreingabe im Hinterkopf. Da war es schon wichtig, solche Bedingungen mannhaft ertragen zu können.

Da ist der Bhikkhu sittenrein. Er ist wissensreich. Willenskraft eignet ihm. Im Walde wohnt er, in abgeschiedener Behausung. Über Lust und Unlust hat er Gewalt, beherrscht die jeweils aufsteigende Unlust. Über Furcht und Angst hat er Gewalt, beherrscht die jeweils aufsteigende Furcht und Angst.³² (A VIII, 58)

³² A IX, 5: „Vier Kräfte gibt es, ihr Bhikkhus. Welche vier? Die Kraft der Weisheit, die Kraft des Willens, die Kraft der Unbescholtenheit und die Kraft der Gunsterweisung.“

„Was aber, ihr Bhikkhus, ist die Kraft der Weisheit? Alle die heilsamen, als heilsam geltenden Dinge, und alle die unheilsamen, als unheilsam geltenden Dinge; alle die tadeligen, als tadelig geltenden Dinge, und alle die untadeligen, als untadelig geltenden Dinge; alle die lichten, als licht geltenden Dinge, und all die finsternen, als finster geltenden Dinge; alle die befolgenswerten, als befolgenswert geltenden Dinge, und alle die meidenswerten, als meidenswert geltenden Dinge; alle die der Heiligkeit abträglichen, als der Heiligkeit abträglich geltenden Dinge, und alle die der Heiligkeit dienlichen, als der Heiligkeit dienlich geltenden Dinge: alle diese Dinge mit Weisheit gut erkannt und gut erwogen zu haben, das, ihr Bhikkhus, nennt man die Kraft der Weisheit.“

„Was aber, ihr Bhikkhus, ist die Kraft des Willens? Wenn man seinen Willen weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die unheilsamen, tadeligen, finsternen, meidenswerten, der Heiligkeit abträglichen Dinge zu überwinden; und wenn man seinen Willen weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die heilsamen, untadeligen, lichten, befolgenswerten, der Heiligkeit dienlichen Dinge zu gewinnen: das, ihr Bhikkhus, nennt man die Kraft des Willens.“

„Was aber, ihr Bhikkhus, ist die Kraft der Unbescholtenheit? Da, ihr Bhikkhus, ist der edle Jünger ausgerüstet mit unbescholtener Tat in Werken, mit unbescholtener Tat in Worten, mit unbescholtener Tat in Gedanken. Das, ihr Bhikkhus, nennt man die Kraft der Unbescholtenheit.“

„Was aber, ihr Bhikkhus, ist die Kraft der Gunsterweisung? (*saṅgaha-bala*) Folgende vier Arten der Gunsterweisung gibt es: Geben, freundliche Worte, tätige Hilfe und Gleichheitsbezeugung. Die beste der Gaben aber ist die Gabe der Lehre. Das Beste der freundlichen Worte ist es, dem danach Verlangenden und Gehörschenkenden immer wieder die Lehre zu weisen. Die beste tätige Hilfe ist es, den Vertrauenslosen zur Gewinnung von Vertrauen zu ermutigen und ihn darin zu stärken und zu festigen; den Sittenlosen zur Gewinnung von Sittlichkeit zu ermutigen und ihn darin zu stärken und zu festigen; den Geizigen zur Gewinnung von

„Wenn Siechtum ihn befällt und Hunger,
Kälte und Hitze auch, – er möge es erdulden.
Als Heimatloser hiervon oft betroffen,
Tatkraft und Streben mach' er in sich stark.“ (Sn 966)

Die meisten von uns doch eher verweichlichten Westler der Neuzeit würden unter den beschriebenen Bedingungen wohl nicht länger aushalten als ihre Malariaphylaxe anhält. Sie werden sich viel eher mit Suvīra dem Göttersohn als mit den oben beschriebenen „spirituellen Krieger“ identifizieren können und immer noch auf die anstrengungslose Instant-Erleuchtung hoffen:

Der Erhabene sprach also: „In früherer Zeit einmal, ihr Bhikkhus, griffen die Dämonen die Götter an. Da nun, ihr Bhikkhus, redete Sakka, der Fürst der Götter, den Devaputta Suvīra an: „Da greifen, mein lieber Suvīra, die Dämonen die Götter an. Mach dich auf, mein lieber Suvīra, und tritt ihnen entgegen!“ – „Ja, Herr!“, erwiderte der Devaputta Suvīra, ihr Bhikkhus, aber er war säumig (nachlässig). Zum

Freigebigkeit zu ermutigen und ihn darin zu stärken und zu festigen; den Einsichtslosen zur Gewinnung von Weisheit zu ermutigen und ihn darin zu stärken und zu festigen. Die beste Gleichheitsbezeugung ist es, sich als Stromergriffener einem Stromergriffenen gleich zu erweisen, sich als Einmalwiederkehrer einem Einmalwiederkehrenden gleich zu erweisen, sich als Nichtwiederkehrer einem Nichtwiederkehrenden gleich zu erweisen, sich als Heiliger einem Heiligen gleich zu erweisen. Das, ihr Bhikkhus, nennt man die Kraft der Gunsterweisung.“

„Diese vier Kräfte gibt es, ihr Bhikkhus.“

„Der mit diesen vier Kräften ausgerüstete edle Jünger aber, ihr Bhikkhus, hat fünf Arten der Furcht überwunden: Furcht wegen des Lebensunterhalts, Furcht vor üblem Ruf, Furcht in Versammlungen, Todesfurcht und Furcht vor leidvoller Wiedergeburt.“

„Jener edle Jünger aber, ihr Bhikkhus, denkt bei sich: ‚Keine Furcht habe ich wegen meines Lebensunterhalts. Warum sollte ich mich wegen meines Lebensunterhalts fürchten? Ich besitze ja vier Kräfte: die Kraft der Weisheit, die Kraft des Willens, die Kraft der Unbescholtenheit und die Kraft der Gunsterweisung. Der Unweise mag sich wegen seines Lebensunterhaltes fürchten, der Träge, einer, der tadelnswerte Taten begeht in Werken, Worten und Gedanken, oder einer, der nie eine Gunst erwies, mag sich wegen seines Lebensunterhaltes fürchten. Keine Furcht habe ich vor üblem Ruf ... keine Menschenfurcht ... keine Todesfurcht ... keine Furcht vor leidvoller Wiedergeburt. Warum sollte ich mich vor leidvoller Wiedergeburt fürchten? Ich besitze ja vier Kräfte die Kraft der Weisheit, die Kraft des Willens, die Kraft der Unbescholtenheit und die Kraft der Gunsterweisung. Der Unweise mag sich vor leidvoller Wiedergeburt fürchten, der Träge, einer, der tadelnswerte Taten begeht in Werken, Worten und Gedanken, oder einer, der nie eine Gunst erwies, mag sich vor leidvoller Wiedergeburt fürchten.‘“

„Mit diesen vier Kräften ausgerüstet, ihr Bhikkhus, hat der edle Jünger jene fünf Arten der Furcht überwunden.“

zweiten mal, und zum dritten mal, ihr Bhikkhus, redete Sakka, der Fürst der Götter, den Devaputta Suvīra an: „Da greifen, mein lieber Suvīra, die Dämonen die Götter an. Mach dich auf, mein lieber Suvīra, und tritt ihnen entgegen.“ – „Ja, Herr!“ erwiderte der Devaputta Suvīra, ihr Bhikkhus, aufhorchend Sakka, dem Fürsten der Götter. Aber er war säumig.

Da nun, ihr Bhikkhus, redete Sakka, der Fürst der Götter, den Devaputta Suvīra mit der Strophe an:

„Wo man, ohne tätig zu sein, ohne sich zu bemühen zum Glück gelangt, Dorthin gehe, Suvīra, und nimm' mich mit dorthin.“

(Suvīra antwortet:) „Dass ein fauler Mann, untätig, der seine Pflichten nicht erfüllt, doch alle sinnlichen Genüsse auskosten kann, erfüll' mir diesen Wunsch, o Sakka.“

(Sakka:) „Wo ein untätiger fauler Mann doch zu unendlichem Glück gelangt, Dorthin gehe, Suvīra, und nimm mich mit dorthin.“

(Suvīra:) „Das Glück, das wir, o Sakka, du bester der Götter, ohne Arbeit erlangen können, Den sorgenlosen Zustand frei von Verzweiflung, erfüll mir diesen Wunsch, o Sakka.“

(Sakka:) „Wenn es irgendwo einen Ort gibt, wo es ohne Handeln keinen Rückschritt gibt, dann ist das der Weg zum Nibbāna – Dorthin gehe, Suvīra, und nimm mich mit dorthin.“

Wenn schon Sakka, der Fürst der Götter, der den Lohn seines eigenen Verdienstes unter den Tāvatiṃsa-Göttern auslebt und dort die Macht, die Herrschaft, die Königswürde hat, einer ist, der Tätigkeit und Energie preist, wie viel mehr wäre das für euch angemessen, die ihr in der so wohl verkündeten Lehre und Disziplin hinausgezogen seid, tätig seid, euch anstrengt, euch bemüht, um zu erlangen, was noch nicht erlangt ist, um zu gewinnen, was noch nicht gewonnen ist, um zu verwirklichen, was noch nicht verwirklicht ist.“ (S 11, 1)

Ja, auch zu Buddhas Zeiten war offenbar der gelegentliche „Pep-Talk“, den wir alle aus Meditationsretreats kennen. nötig. Sei es durch Ordensbrüder und Schwestern, durch Geistwesen oder, wie eben, durch den Erhabenen selbst:

Einstmals weilte ein Bhikkhu im Lande der Kosala, in einem Haine. Zu jener Zeit aber schlief der Bhikkhu an seinem Tagesaufenthaltsplatze ein. Da nun begab sich die in jenem Haine wohnende Devatā, die mit dem Bhikkhu Erbarmen hatte und sein Heil wünschte, in dem Wunsche den Bhikkhu anzuregen, dorthin, wo sich jener Bhikkhu befand. Nachdem sie sich dorthin begeben hatte, redete sie den Bhikkhu mit den Strophen an:

Steh auf, Bhikkhu, warum liegst du da? Was nützt dir der Schlaf?

Wie kann ein Verwundeter schlafen?
Einer, der vom Pfeil durchbohrt Schmerzen leidet.

Das Vertrauen aus dem du das häusliche Leben zurückgelassen hast,
Dieses Vertrauen hege, nicht begib dich in die Gewalt der Trägheit!

Unbeständig und unsicher sind die sinnlichen Genüsse,
welche die Dumpfen umspinnen halten.
Den Freien unter den Gebundenen, in die Hauslosigkeit gezogen:
Wie könnten sie ihn belästigen?

Durch Beseitigung von Wunsch und Begierde,
durch Überwindung des Nichtwissens
Ist seine Erkenntnis geläutert:
Wie könnten sie ihn belästigen?

Ihn, der durch Wissen das Nichtwissen aufgehoben hat,
der durch Vernichtung der weltlichen Einflüsse
Leidlos und aller Verzweiflung ledig geworden:
Wie könnten sie ihn belästigen?

Den energisch entschlossenen, immer beständig in seinem Bemühen,
der Nibbāna zustrebt, wie könnten sie ihn belästigen?“ (S 9, 2)

„Der Dhamma, ihr Bhikkhus, ist von mir wohl verkündet, dargelegt, erschlossen, offenbart und entschleiert worden. Nachdem aber der Dhamma so von mir wohl verkündet, dargelegt, erschlossen, offenbart und entschleiert wurde, da ist es angemessen, wenn ein Sohn aus gutem Hause, der sich aus Vertrauen von der Welt abgewandt hat, entsprechend Energie aufbringt: ‚Mag auch nur Haut und Sehnen und Knochen übrig bleiben und im Körper Fleisch und Blut mir vertrocknen: bis ich das, was durch eines Mannes Mut, eines Mannes Energie, eines Mannes Entschlossenheit erreichbar ist, erreicht habe, wird meine Energie Bestand haben.‘“

„Bhikkhus, der Faule verweilt im Leiden, befleckt von üblen, unheilsamen Zuständen und groß ist das persönliche Wohl das er vernachlässigt. Der Energische aber, ihr Bhikkhus, lebt glücklich, frei von üblen, unheilsamen Zuständen und groß ist das persönliche Wohl, das er erlangt.“

„Nicht ist einem Niedrigen die Erreichung des Höchsten möglich, aber einem Hohen ist die Erreichung des Höchsten möglich.³³ Dem besten der Milch, der Sahne gleich, ist dieser heilige Wandel, solange der Meister leibhaftig vor Augen steht. Darum, ihr Bhikkhus, wendet

³³ Dem Kommentar zufolge ist der Niedere einer mit schwach ausgebildeten Heilfähigkeiten.

Energie auf zur Erreichung des Nichterreichten, zur Verwirklichung des Nichtverwirklichten (mit dem Gedanken): „Auf diese Weise wird unser Fortgang (in den Orden) nicht unfruchtbar sein, sondern Frucht und Ergebnis bringen, und wenn wir Kleidung, Nahrung, Wohnung und Arznei verwenden (welche uns gespendet wurden), werden diese Wohltaten (auch für die Spender) reiche Frucht und reichen Segen tragen.“

„Ihr Bhikkhus, hat man das eigene Wohl im Auge, so ist es ausreichend, unermüdlich dem Ziel zu zu streben. Hat man, das Wohl der anderen im Auge, so ist es ausreichend, unermüdlich dem Ziel zu zu streben. Hat man, das Wohl beider im Auge, so ist es ausreichend, unermüdlich dem Ziel zu zu streben.“ (S 12, 22)

Der sehr beliebte Spruch: „Der Weg ist das Ziel“, lässt sich mit dieser ganz klaren Zielorientierung, die in den Sutten immer wieder deutlich wird, wohl kaum in Einklang bringen! Ganz im Gegenteil:

Bei denjenigen Erscheinungen, von denen du weißt, dass sie zur Gier führen und nicht zur Abwendung von der Gier, dass sie zur Bindung (an den Daseinskreislauf) führen und nicht zur Loslösung, dass sie zur Aufsichtung führen und nicht zur Abschichtung (des Werdeseins), dass sie zur Unbescheidenheit führen und nicht zur Bescheidenheit, zur Ungenügsamkeit und nicht zur Genügsamkeit, zur Geselligkeit und nicht zur Abgeschiedenheit, zur Trägheit und nicht zur Willenskraft, dass sie zu Unterstützungsschwierigkeiten führen und nicht zu leichter Unterstützungbarkeit, da magst du als sicher annehmen, dass dies nicht die Lehre ist, nicht die Zucht, nicht die Weisung des Meisters. (A VIII, 53)

Natürlich sind bei Aussagen wie diesen die Faktoren Zeit, Ort und Menschen von ganz entscheidender Bedeutung, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Mancher braucht den Ansporn, einem anderen fehlt das Gleichmaß und der Dritte leidet unter Selbstüberschätzung. Der Buddha findet bei jedem die richtigen Worte:

„Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen. Ich dachte: ‚Was ist der Grund und die Bedingung dafür, dass das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?‘ Dann erwog ich folgendes: ‚Ein Übermaß an Energie erschien in mir, und wegen des Übermaßes an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.‘ Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel fest mit beiden Händen packen; sie würde auf der Stelle sterben. Genauso erschien ein Übermaß an Energie mir, und wegen des Übermaßes an

Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen. Ich erwog: ‚Ich werde mich so verhalten, dass weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie in mir wieder erscheinen werden.‘“

„Anuruddha, während ich umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, nahm ich sowohl Licht, als auch eine Schauung von Formen wahr. Kurz danach verschwanden das Licht und die Schauung der Formen. Ich dachte: ‚Was ist der Grund und die Bedingung dafür, dass das Licht und die Schauung der Formen verschwunden sind?‘ Dann erwog ich folgendes: ‚Ein Mangel an Energie erschien in mir, und wegen des Mangels an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen.‘ Angenommen, ein Mann würde eine Wachtel zu locker festhalten; sie würde ihm aus den Händen davonfliegen. Genauso erschien ein Mangel an Energie mir, und wegen des Mangels an Energie sank meine Konzentration dahin; als meine Konzentration dahinsank, verschwanden das Licht und die Schauung der Formen. Ich erwog: ‚Ich werde mich so verhalten, dass weder Zweifel, noch Unaufmerksamkeit, noch Trägheit und Mattheit, noch Furcht, noch freudige Erregung, noch Tadelnswertes, noch ein Übermaß an Energie, noch ein Mangel an Energie in mir wieder erscheinen werden.‘“ (M 128)

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

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

„Ist dir nicht, Sona, als du einsam und abgesondert verweiltest, diese Erwägung im Geiste aufgestiegen: „Von denen unter den Jüngern des Erhabenen, ... So will ich denn lieber die Schulung aufgeben, ins niedere Weltleben zurückkehren, meinen Besitz genießen und gute Werke tun?“

„So ist es, Herr.“

„Sag, Sona, du hattest dich doch wohl früher, als du noch im Hause lebstest, auf den Saitenklang im Lautenspiel verstanden?“

„Ja, Herr.“

„Sag, Sona, wenn die Saiten deiner Laute zu straff gespannt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?“

„Nein, Herr.“

„Wenn nun aber die Saiten deiner Laute zu schlaff gespannt waren, gab da wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?“

„Nein, o Herr.“

„Wenn nun aber, Sona, die Saiten deiner Laute weder zu straff noch zu lose gespannt, sondern auf mittlere Tonhöhe abgestimmt waren, gab dann wohl deine Laute einen vollen Klang und war sie zu gebrauchen?“

„Ja, Herr.“

„Ebenso auch, Sona, führt allzu straffe Anspannung der Willenskraft zur Aufregung, allzu schlaffe Anspannung aber zur Trägheit. Darum, Sona, halte dich an ein Ebenmaß deiner Willenskraft, erwirb dir ein Ebenmaß deiner Fähigkeiten und so strebe dann nach dem Ziel!“

„Ja, Herr“, erwiderte der ehrwürdige Sona dem Erhabenen. Und der Erhabene, nachdem er dem ehrwürdigen Sona diese Ermahnung gegeben hatte, verschwand aus dem Kalten Walde und trat auf der Geierspitze wieder in Erscheinung.

Der ehrwürdige Sona aber hielt sich in der Folgezeit an das Ebenmaß seiner Willenskraft, erwarb sich ein Ebenmaß seiner Fähigkeiten, und so strebte er nach dem Ziele. Einsam, abgesondert, unermüdlich, eifrig und entschlossen verweilend, gewann dann der ehrwürdige Sona nach gar nicht langer Zeit jenes höchste Ziel des Reinheitslebens, demzuliebe edle Jünglinge gänzlich von Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, und er erkannte und verwirklichte es für sich selber. Und er wusste: „Versiegt ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, vollendet ist das Werk, getan ist was zu tun war, nichts weiteres mehr nach diesem hier.“ So war der ehrwürdige Sona einer der Heiligen geworden. (A VI, 55)

Und der ehrwürdige Meghiya begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend aber sprach er zum Erhabenen also:

„Während ich da, Herr, nach meinem Almosengang in Jantugāma am Ufer des Kimikālā-Flusses entlang wanderte, bemerkte ich einen anmutigen, entzückenden Mangohain, und, ihn erblickend, dachte ich: ‚Gar anmutig und entzückend, wahrlich, ist dieser Mangohain; fürwahr, der rechte Ort zum geistigen Kampfe für einen strebenden, edlen Jüngling! Wenn es mir der Erhabene erlaubt, will ich zu diesem Mangohain zurückkehren.‘“

Auf diese Worte sprach der Erhabene zum ehrwürdigen Meghiya:

„Warte noch, Meghiya! Wir sind hier ganz allein. Möge erst noch ein anderer Bhikkhu kommen!“

Und zum zweiten Male wandte sich der ehrwürdige Meghiya an den Erhabenen:

„Nicht hat ja, der Erhabene noch irgend Weiteres zu erwirken oder Erwirktes zu entfalten. Ich aber, habe noch Weiteres zu erwirken und Erwirktes zu entfalten. Wenn es mir der Erhabene erlaubt, so möchte ich mich zu jenem Mangohain begeben zum geistigen Kampfe.“

„Warte noch, Meghiya! Wir sind hier ganz allein. Möge erst noch ein anderer Bhikkhu kommen!“

Und zum dritten Male sprach der ehrwürdige Meghiya zum Erhabenen:

„Nicht hat ja, der Erhabene irgend Weiteres zu erwirken oder Erwirktes zu entfalten. ...“

„Was soll ich dir da noch weiter erwidern, der du vom Kämpfen redest? Wie es dir also, Meghiya, beliebt.“

Und der ehrwürdige Meghiya erhob sich von seinem Sitze, begrüßte den Erhabenen ehrfurchtsvoll, und, ihm die Rechte zukehrend, entfernte er sich und begab sich zu jenem Mangohain. Dort angelangt, ging er tief in den Mangohain hinein und setzte sich am Fuße eines Baumes nieder, um dort den Tag zu verbringen. Während aber der ehrwürdige Meghiya in diesem Mangohaine verweilte, da traten häufig drei üble, unheilsame Gedanken an ihn heran, nämlich Gedanken der Sinnlichkeit, des Hasses und des Schädigens. Da dachte der ehrwürdige Meghiya: „Wahrlich, sonderbar ist es doch, erstaunlich ist es doch, dass mir, der ich voller Vertrauen von Hause in die Hauslosigkeit gezogen bin, noch diese drei üblen, unheilsamen Gedanken anhaften!“

Und der ehrwürdige Meghiya begab sich zum Erhabenen und sprach: „Während ich da, Herr, in jenem Mangohaine weilte, da traten häufig drei üble, unheilsame Gedanken an mich heran, nämlich Gedanken der Sinnlichkeit, des Hasses und des Schädigens. Da dachte ich: „Wahrlich, sonderbar ist es doch, erstaunlich ist es doch, dass mir,

der ich voller Vertrauen von Hause in die Hauslosigkeit gezogen bin, noch diese drei üblen, unheilsamen Gedanken anhaften!“

„Fünf Dinge, Meghiya, führen die noch nicht völlig reife Gemüts-erlösung zur völligen Reife. Welche fünf?“

Da, Meghiya, besitzt der Bhikkhu edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen. Dies, Meghiya, ist die erste Bedingung, welche die noch nicht völlig reife Gemüts-erlösung zur völligen Reife führt.

Fernerhin, Meghiya, ist der Bhikkhu sittenrein und befolgt die Ordenssatzung ... Dies, Meghiya, ist die zweite Bedingung.

Fernerhin, Meghiya: Was da jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes förderlichen Gespräche sind, wie Gespräche über Bescheidenheit, Zufriedenheit, Einsamkeit, Abgeschiedenheit, Willenskraft, Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Befreiung und den Erkenntnisblick der Befreiung – solche Gespräche werden ihm nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit, zuteil. Das, Meghiya, ist die dritte Bedingung.

Fernerhin, Meghiya: Da setzt der Bhikkhu seine Willenskraft ein, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten. Das, Meghiya, ist die vierte Bedingung.

Fernerhin, Meghiya, ist der Bhikkhu weise: er ist ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Bei einem Bhikkhus aber, Meghiya, der edle Freunde besitzt, edle Gefährten, edle Genossen, steht zu erwarten, dass er sittenrein sein wird, ein Befolger der Ordenssatzung ...; dass ihm jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes förderlichen Gespräche zuteil werden; dass er seine Willenskraft einsetzen wird, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken; dass er weise sein wird: ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.

Ist nun aber, Meghiya, der Bhikkhu in diesen fünf Dingen gefestigt, so hat er außerdem noch vier weitere Dinge zu entfalten: - die Vorstellung von der Unreinheit (des Körpers) hat er zu entfalten zur Überwindung des Begehrens; die Güte hat er zu entfalten zur Überwindung des Hasses; die Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung hat er zu entfalten zum Abschneiden der Gedanken; die Vorstellung der Vergänglichkeit hat er zu entfalten zur Ausrottung des Ichdünkels. Bei der Vorstellung der Vergänglichkeit nämlich, Meghiya, festigt sich im Bhikkhu die Vorstellung der Ichlosigkeit; und der Ichlosigkeit gewahr, erreicht er die Ausrottung des Ichdünkels und gewinnt noch bei Lebzeiten das Nibbāna.“ (A IX, 3)

Erst wenn *virīya*, sicher auf der Grundlage von *sīla* stehend, im Verbund mit seinen Dhammakameraden (*indriya*) Vertrauen, Sammlung, Achtsamkeit und Wissen, auftritt und von Scham und Scheu (*hiri-otappa*) begleitet wird, besteht das zur eigenständigen Übung nötige Selbstvertrauen:

Fünf Eigenschaften, ihr Bhikkhus, bewirken Selbstvertrauen im Schulungstüchtigen. Welche fünf? Da, ist der Bhikkhu vertrauensvoll, sittenrein, wissensreich, willensstark und weise.

Was da, in einem Vertrauenslosen an innerer Unsicherheit besteht, solche innere Unsicherheit gibt es nicht beim Vertrauensvollen. Daher ist dies eine Eigenschaft, die Selbstvertrauen bewirkt im Schulungstüchtigen.

Was da, in einem Sittenlosen an innerer Unsicherheit besteht, solche innere Unsicherheit gibt es nicht beim Sittenreinen. Daher ist dies eine Eigenschaft, die Selbstvertrauen bewirkt im Schulungstüchtigen.

Was da, in einem Unwissenden an innerer Unsicherheit besteht, solche innere Unsicherheit gibt es nicht beim Wissensreichen. Daher ist dies eine Eigenschaft, die Selbstvertrauen bewirkt im Schulungstüchtigen.

Was da, in einem Trägen an innerer Unsicherheit besteht, solche innere Unsicherheit gibt es nicht beim Willenskräftigen. Daher ist dies eine Eigenschaft, die Selbstvertrauen bewirkt im Schulungstüchtigen.

Was da, im Weisheitslosen an innerer Unsicherheit besteht, solche innere Unsicherheit gibt es nicht im Weisen. Daher ist dies eine Eigenschaft, die Selbstvertrauen bewirkt im Schulungstüchtigen. (A V, 101)

Wer immer, Herr, Vertrauen hat zu heilsamen Zuständen, Scham-Empfinden, Scheu vor Verfehlungen, Tatkraft und Weisheit, bei dem ist bei Nacht und bei Tag, Zunahme an Heilsamem zu erwarten, kein Schwinden. Das ist gerade so, Herr, wie in der lichten Monatshälfte der Mond jede Nacht und jeden Tag, die vergehen an Schönheit zunimmt, an Rundung zunimmt, an Glanz zunimmt, an Höhe und Breite zunimmt: Ganz ebenso, Herr, ist ja bei dem, der Vertrauen hat zu heilsamen Zuständen, Scham-Empfinden, Scheu vor Verfehlungen, Tatkraft und Weisheit, bei Nacht und bei Tag, Zunahme an Heilsamem zu erwarten, kein Schwinden.³⁴ (S 16, 7)

³⁴ A X, 67: „Dass ein Mensch vertrauenslos ist, Brüder, das ist ein Rückschritt. Dass ein Mensch keine Scham besitzt und keine Gewissensscheidung, dass er träge ist und keine Weisheit besitzt, voller Zorn und Wut, voll üblen Ehrgeizes, schlechten Umgang pflegt und falsche Ansichten besitzt, das, Brüder, ist ein Rückschritt.“

Nichtwissen ist das Haupt, versteh' dies wohl!
Und Wissen ist das Spalten dieses Haupts.
Wissensbegleiter sind: Vertrauen und die Sammlung,
Achtsamkeit und willensstarke Tatkraft. (Sn 1026)

„Wer da, Sāriputto, als edler Jünger beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, kann der wohl am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken oder zweifeln?“

„Wer da, Herr, als edler Schüler beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln. Denn vom vertrauenden edlen Schüler, Herr, ist zu erwarten, dass er Tatkraft einsetzen wird, um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen: Er hält stark und standhaft aus, gibt bei heilsamen Dingen die Aufgabe nicht auf. Was, Herr, dessen Tatkraft ist, das ist seine Fähigkeit der Tatkraft.

Vom vertrauenden edlen Schüler, Herr, der Tatkraft einsetzt, ist zu erwarten, dass er achtsam sein wird, mit höchster Geistesgegenwart begabt: Was da einst getan, einst gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich. Was, Herr, dessen Achtsamkeit ist, das ist seine Fähigkeit der Achtsamkeit.

Vom vertrauenden edlen Schüler, Herr, der Tatkraft einsetzt und Achtsamkeit gegenwärtig hat, ist zu erwarten, dass er, das Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt machend, Einigung erlangen wird, die Einheit des Herzens. Was, Herr, dessen Einigung ist, das ist seine Fähigkeit zur Einigkeit.

Vom vertrauenden edlen Schüler, Herr, der Tatkraft einsetzt und dessen Achtsamkeit gegenwärtig und dessen Herz einig ist, ist zu erwarten, dass er weise erkennen wird: Anfanglos ist das Wandelsein; ein erster Anfang der vom Nichtwissen gehemmten Wesen, die, vom Durst gefesselt, dahintreiben und umherkreisen, ist nicht zu erkennen. Die restlose Entreizung und Auflösung des Nichtwissens, dieser verkörperten Finsternis: Das ist die Stätte der Ruhe, das ist die erlesene Stätte, nämlich die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Bezüge, die Versiegung des Durstes, die Entreizung, die Auflösung, Nibbāna. Was, Herr, dessen Weisheit ist, das ist seine Fähigkeit der Weisheit.

Dem edlen Schüler, der derart kämpft und kämpft, derart achtsam und achtsam war, derart sich einigt und einigt, derart weise erkennt und erkennt, gewinnt höchstes Vertrauen: „Jene Dinge, die ich vorher nur gehört habe, die habe ich jetzt leibhaftig erfahren und verweile darin. Ich sehe sie mit durchbohrender Weisheit.“ Was, Herr, dessen Vertrauen ist, das ist seine Fähigkeit des Vertrauens.“

„Recht so, recht so, Sāriputto. Wer da, Sāriputto, als edler Schüler beim Vollendeten zu einem eindeutigen Ergebnis gekommen, voll Zuversicht ist, der kann nicht mehr am Vollendeten oder der Lehre des Vollendeten schwanken und zweifeln. Vom vertrauenden edlen Schüler, Sāriputto, ist zu erwarten, dass er die fünf Heilsfähigkeiten derart erwerben wird. (S 48, 50)

Gründliche und regelmäßige Selbstprüfung ist bei der Entwicklung der Heilsfähigkeiten und der ihnen entgegenstehenden Hemmungen³⁵ unabdingbar:

„Wenn da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu mit der Geistesbeschaffenheit anderer nicht vertraut ist, so hat er danach zu streben, mit der Beschaffenheit seines eigenen Geistes vertraut zu werden. Wie aber, ihr Bhikkhus, ist der Bhikkhu mit der Beschaffenheit seines eigenen Geistes vertraut?“

„Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäße mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: ‚Wohl mir, rein ich!‘ Ebenso auch, ihr Bhikkhus, ist für den Bhikkhu die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit: ‚Bin ich wohl häufig voller Gier, oder bin ich häufig gierlos? Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes, oder bin ich häufig hasslosen Geistes? Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen, oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit? Bin ich häufig aufgeregt, oder bin ich häufig von Aufregung frei? Bin ich häufig voller Zweifel, oder bin ich häufig von Zweifeln frei? Bin ich häufig zornig, oder bin ich häufig frei von Zorn? Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften, oder ist mein Geist häufig unbefleckt? Ist wohl mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung, oder ist er häufig davon frei? Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie? Bin ich häufig ohne geistige Sammlung, oder bin ich häufig geistig gesammelt?“

„Erkennt nun der Bhikkhu bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig voll Gier ist, voll gehässiger Gesinnung, starr und müde, aufgeregt, zweiflerisch, zornig, befleckten Geistes, körperlich (und geistig) be-

³⁵ A I, 2: „Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Bhikkhus, wodurch die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen kommt und die aufgestiegene Starrheit und Mattigkeit schwindet, als die Geisteshaltung des Willenseinsatzes, des Vorwärtstrebens und der kraftvollen Ausdauer. Wer nämlich, ihr Bhikkhus, seinen Willen einsetzt, in dem kommt die unaufgestiegene Starrheit und Mattigkeit nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.“

kloppen und gespannt, träge und ungesammelt – so hat eben jener Bhikkhu zur Überwindung dieser üblen, unheilsamen Dinge äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Besonnenheit einzusetzen.“

„Erkennt aber der Bhikkhu bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig gierfrei ist, ohne gehässige Gesinnung, frei von Starrheit und Müdigkeit, ohne Aufregung, ohne Zweifel, ohne Zorn, unbefleckten Geistes, körperlich (und geistig) frei von Beklommenheit und Spannung, energisch und gesammelt – so hat eben jener Bhikkhu, in diesen heilsamen Eigenschaften gefestigt, weiterhin nach Versiegung aller Triebe zu streben. (A X, 51)

Natürlich wird *viriya-pārami* nicht als Selbstzweck kultiviert, sondern zum Wohle aller Wesen eingesetzt. Zu allererst muss man sich aufraffen, den Entschluss zu verdienstreichem Tun in die Tat umzusetzen. Dann muss dieser Entschluss aufrechterhalten werden und schließlich wird man beim Dienst am Nächsten immer wieder mit Schwierigkeiten und Hindernissen konfrontiert, die es entschlossen und tatkräftig zu überwinden gilt. Die Energie, die nötig ist, um unsere selbstsüchtigen Interessen zu verfolgen und unsere Wünsche zu erfüllen, wird leicht aufgebracht. Zumindest kommt es uns so vor und wir beschönigen und verniedlichen die Anstrengungen gerne, die allein dafür nötig sind um, unsere sinnlichen Gelüste zu befriedigen. Viel schwerer scheint es uns, Ziele zu verfolgen, die unseren weltlichen Neigungen entgegenstehen. Aber wie das Sprichwort sagt: „Ohne Schweiß kein Preis.“ Und welcher Preis uns am Ende des Heilsweges erwartet!

Im Mahājanaka-Jātaka verlässt Mahājanaka seine Mutter und geht auf ein Schiff um in einem entfernten Land Handel zu treiben. Während der Reise kommt es zu einem großen Sturm, und das Schiff beginnt zu sinken. Mahājanaka ißt sich noch einmal satt und wickelt sich in ölgetränkte Tücher. So gelingt es ihm, sich über Wasser zu halten, als das Schiff schließlich gesunken ist. Trotz seiner aussichtslosen Lage gibt er nicht auf und schwimmt sieben Tage lang im Ozean. Manimekhala, ein Deva, der ihn verwundert beobachtet hatte, stellte ihm schließlich die Frage: „Wieso schwimmst du seit sieben Tagen, wo du doch kein Land siehst? Wieso gibst du nicht auf? Mahājanaka antwortet ihm: „Ausdauer ist immer nützlich, auch wenn ich jetzt noch kein Land sehe, so werde ich doch weiter schwimmen bis ich das Ufer erreicht habe.“

Manimekhala sagte darauf: „Der Ozean ist riesig. Auch wenn du dich noch so anstrengst wirst du das Ufer nicht erreichen. Eher wirst du sterben.“

Mahājanaka erwiderte: „Wer sich bemüht wird nicht getadelt, weil er seine Pflicht aufs Äußerste erfüllt, auch wenn er im Laufe seiner Anstrengungen sterben sollte.“

Manimekhala fragte weiter: „Sich anzustrengen ohne das Ziel vor Augen zu haben, ist schwierig und lebensgefährlich. Was soll an Ausdauer gut sein?“

Mahājanaka sagte: „Auch wenn man nicht sicher ist, dass man Erfolg haben wird, sollte man sich anstrengen, denn wenn man aufgibt und das Streben sein lässt wird man die Konsequenzen der Faulheit erleiden müssen und das erwünschte Ziel nie erreichen. Man braucht Ausdauer, auch wenn man möglicherweise keinen Erfolg hat. Weil ich weitergemacht habe ohne in meinem Entschluss schwankend zu werden habe ich bis jetzt überlebt während die anderen alle umgekommen sind. Ich werde bis zum letzten Quentchen meiner Kraft versuchen, das Ufer zu erreichen.

Nachdem er das vernommen hatte lobte, Manimekhala seine Standhaftigkeit und trug ihn ans Ufer nach Mithila.

Um dem Ozean des *samsāra* zu entrinnen, bedürfen wir derselben Entschlossenheit, desselben Gefühls der Dringlichkeit und derselben Einsatzbereitschaft wie Mahājanaka.

Durch das Vertrauen kreuzt man diese Flut,
 durch Unermüdlichkeit den Ozean.
 Durch Tatkraft überwindet man das Leid,
 durch Weisheit wird geläutert man. (Sn 184)

Das hört sich für die Mitglieder der Spaßgesellschaft viel zu anstrengend an. Viel lieber würden wir einfach aufgeben und uns in die Tiefe sinken lassen, unseren Trieben folgen und uns in *samsāra* gemütlich einrichten. Immer wieder suchen und finden wir Ausreden um uns davor zu drücken, unsere Pflicht (vom Leiden frei zu werden) zu tun.³⁶ Das zeigt aber nur,

³⁶ A IV, 5: „Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier? Der Mensch, der sich vom Strome treiben lässt; der Mensch, der gegen den Strom ankämpft; der Mensch, der [im Strom] gesichert dasteht; der Mensch, der den Strom durchkreuzt und das jenseitige Ufer erreicht hat, der Heilige, der auf sicherem Boden steht.

Welches aber ist der Mensch, der sich vom Strome treiben lässt? Da huldigt einer den Begierden und begeht schlechte Taten. Dieser gilt als ein Mensch, der sich vom Strome treiben lässt.

Welches aber ist der Mensch, der gegen den Strom ankämpft? Da huldigt einer nicht den Begierden und begeht keine schlechten Taten. Selbst unter Schmerzen und Qualen und unter Tränen seufzend, führt er das vollkommen geläuterte heilige Leben. Dieser gilt als ein Mensch, der gegen den Strom ankämpft.

Welches aber ist der Mensch, der [im Strome] gesichert dasteht? Da erscheint einer nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln unter den geistgeborenen Wesen wieder, und dort erlischt er vom Wahn, kehrt nicht mehr zurück von jener Welt. Dieser gilt als ein Mensch (*anāgāmī*), der [im Strome] gesichert dasteht.

Welches aber ist der Mensch, der den Strom durchkreuzt und das jenseitige Ufer erreicht hat, der Heilige, der auf festem Boden steht? Da erreicht einer durch

dass wir uns der Gefahr, in der wir schweben, nicht wirklich bewusst sind. Die folgende Lehrrede macht uns mittels eindrücklicher Gleichnisse unsere prekäre Situation deutlich und zeigt uns, die Notwendigkeit und Möglichkeit des Entrinnens daraus:

„Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn da vier Schlangen wären, von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift. Und es käme ein Mann daher, der zu leben und nicht zu sterben wünscht, der Wohl wünscht und Wehe verabscheut. Da würde man zu ihm sagen: ‚Diese vier Schlangen, lieber Mann, von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, müssen von Zeit zu Zeit aufgehoben werden, müssen von Zeit zu Zeit gebadet werden, müssen von Zeit zu Zeit gefüttert werden, müssen von Zeit zu Zeit gebettet werden. Wenn aber, lieber Mann, die eine oder andere dieser vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift zornig wird, dann wirst du, lieber Mann, den Tod erleiden oder tödlichen Schmerz. Was du, lieber Mann tun willst, das tue.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift hierhin und dorthin laufen. Da würde man also zu ihm sagen: ‚Lieber Mann, da sind fünf mörderische Feinde, die dir Schritt für Schritt nachfolgen im Gedanken: ›Wo immer wir dich sehen, werden wir dir das Leben rauben.‹ Was du, lieber Mann, tun willst, das tue.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde hierhin und dorthin laufen. Da würde man also zu ihm sagen: ‚Lieber Mann, dieser sechste Raubmörder folgt dir mit gezücktem Schwert Schritt für Schritt nach im Gedanken: ›Wo immer ich dich sehen werde, werde ich dir das Haupt abschlagen.‹ Was du, lieber Mann, tun willst, das tue.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, würde der Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde, erschrocken über den sechsten Raubmörder mit gezücktem Schwert hierhin und dorthin laufen, bis er ein leeres Dorf erblicken würde. Welches Haus er aber betreten würde, er würde ein unbewohntes Haus betreten, ein ödes Haus betreten, ein leeres Haus betreten. Welches Gefäß er auch anfassen würde, er würde ein ödes Gefäß anfassen, würde ein leeres Gefäß anfassen. Da würde man also zu ihm sprechen: ‚Lieber Mann, Räuber, die Dörfer plündern,

Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten die triebfreie Gemüts-erlösung und Weisheits-erlösung sie selber erkennend und verwirklichend. Dieser gilt als ein Mensch, der den Strom durchkreuzt und das jenseitige Ufer erreicht hat, ein Heiliger, der auf festem Boden steht. Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.“

werden dies leere Dorf noch heimsuchen. Was du, lieber Mann, tun willst, das tue.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, würde dieser Mann, erschrocken über die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, erschrocken über die fünf mörderischen Feinde, erschrocken über den sechsten Raubmörder mit gezücktem Schwert, erschrocken über die Räuber, die Dörfer plündern, hierhin und dorthin laufen.“

„Er würde nun ein großes Gewässer sehen: das diesseitige Ufer voller Schrecken und Gefahren, das jenseitige Ufer, sicher und gefahrlos. Aber es gäbe kein Boot zum Übersetzen und keine Brücke, um von dieser Seite auf die andere zu gehen. Da nun, ihr Bhikkhus, würde dieser Mann denken: ‚Da ist dieses große Gewässer, das diesseitige Ufer voller Schrecken und Gefahren, das jenseitige Ufer, sicher und gefahrlos. Aber es gibt kein Boot zum Übersetzen und keine Brücke, um von hier nach dort zu kommen. Wie wäre es, wenn ich Gras und Stöcke, Zweige und Laub sammeln, zu einem Floß zusammenbinden und, mit Händen und Füßen mich mühend, heil an das andere Ufer gelangen würde?‘ Da nun würde dieser Mann, ihr Bhikkhus, Gras und Stöcke, Zweige und Laub sammeln, ein Floß zusammenbinden und, mit Händen und Füßen sich mühend, heil an das andere Ufer gelangen. Nachdem er das andere Ufer erreicht, steht er als Brahmane auf festem Boden.“

„Ein Gleichnis, ihr Bhikkhus, habe ich euch gegeben, um den Sinn zu verstehen. Dies nun ist der Sinn:

Die vier Schlangen von mächtiger Hitze und schrecklichem Gift, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung der vier Hauptstoffe – der Erdart, Wasser-art, Feuer-art, Luft-art.

Die fünf mörderischen Feinde, ihr Bhikkhus, das ist eine Bezeichnung der fünf Faktoren des Ergreifens, nämlich das Ergreifen des Faktors Form, das Ergreifen des Faktors Gefühl, das Ergreifen des Faktors Wahrnehmung, das Ergreifen des Faktors Gestaltungen, das Ergreifen des Faktors Bewusstsein.

Der sechste, der Raubmörder mit gezücktem Schwert, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung für lustvolles Erfreuen.

Das leere Dorf, ihr Bhikkhus ist eine Bezeichnung der sechs inneren Gebiete. Untersucht man, ihr Bhikkhus, weise, erfahren, klug das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, den Geist, dann erscheinen sie verlassen, erscheinen öde, erscheinen leer.

Die Räuber, die Dörfer plündern, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung der sechs äußeren Gebiete. Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist werden geschlagen von den angenehmen und unangenehmen Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen und Dingen.

Das große Gewässer, ihr Bhikkhus, das ist eine Bezeichnung der vier Fluten: die Flut der Sinnlichkeit, die Flut des Daseins, die Flut der

Ansichten, die Flut des Unwissens.

Das diesseitige Ufer voller Schrecken und Gefahren, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung für die Persönlichkeit; das jenseitige Ufer, das sichere und gefahrlose, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung für Nibbāna.

Das Floß, ihr Bhikkhus, ist eine Bezeichnung für den edlen achtfältigen Pfad, nämlich: rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Sammlung.

Das Mühen mit Händen und Füßen, das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung für den Einsatz der Tatkraft.

Nachdem er hinübergelant ist, steht der Brahmane auf festem Boden – das ist, ihr Bhikkhus, eine Bezeichnung für den Heiligen.“

(S 35, 238)

Wie lange und anhaltend teilweise die Übung in manchen Fällen aufrecht erhalten und mühselig ertragen werden muss, um zum Erfolg zu führen, verdeutlichen diese zwei Verse aus den Liedern der Mönche und Nonnen:

Durch volle fünfundzwanzig Jahr,
solang ich wandre heimatlos,
solange fand ich keine Rast,
im Herzen keine Ruhe je. (Thag 405/69)

Den Geistesfrieden fand ich nicht,
geschürt von wilder Sinnensucht,
die Hände rang ich rastlos, ach,
und ging zur Klause klagend hin. (Thig 67/8)

Diese Standhaftigkeit ist nur im Vertrauen auf Buddha-Dhamma-Saṅgha und mit der weisen Erkenntnis der Dringlichkeit des Entkommens aus *saṃsāra* möglich.

Die Kommentare empfehlen folgende Reflektionen, Übungen und Verhaltensweisen, um *virīya* zu erzeugen, stärken und zu stabilisieren. (In entsprechend angepasster Form sind diese auch auf alle anderen *pārami* anwendbar.):

- Reflektion über die Gefahren mangelnder Energie, die den Übenden in die Masse des Leidens zurückfallen lässt und ihn dazu verdammt, Leid endlos, immer und immer wieder zu erfahren. Das wird „die Gefahr des *saṃsāra* sehen“ genannt.
- Reflektion über die Vorteile der Energie: „Habe ich *virīya* perfektioniert, werde ich vom Leiden frei sein.“ So zu reflektieren erzeugt festen Vorsatz.

- Reflektion über den von Buddha gezeigten Weg: „Dieser Weg ist der beste, es gibt keinen anderen oder wenn doch, kann er nicht besser sein.“
- Reflektion über die Verschuldung: Jemand, der Dhamma intensiv übt, besonders ein Bhikkhu, kann nicht selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen. Er ist von anderen abhängig, um die vier Lebensnotwendigen Dinge zu erhalten. Deshalb ist er verschuldet und wird diese Schuld nur abtragen können, wenn seine Übung von Erfolg gekrönt wird. Wenn er so reflektiert wird sofort Energie in ihm aufsteigen.
- Reflektion über Buddha als den Lehrer: „Ich habe den besten Lehrer der Welt. Ich sollte ihn und das von ihm gelehrt Dhamma, das gleichermaßen makellos und das Beste ist, hochhalten und ehren. Ich muss ihm ernsthaft nachfolgen.“
- Reflektion darüber, Erbe des Dhamma zu sein: „Es ist in der Tat ein großes Glück, Erbe eines derart ausgezeichneten Dhamma-Lehrers zu sein. Da es keine wertvollere Erbschaft geben kann, was sollte man sonst anstreben?“ Durch diese Reflektion wird man die Übung wertschätzen lernen.
- Übung der Wahrnehmung von Licht: Dabei macht der Übende den Geist klar und hell, als wäre er in Sonnenschein gebadet – auch wenn die Augen geschlossen sind oder es stockdunkle Nacht ist. Vorher schon mit dem Licht-*kasiṇa* geübt zu haben ist dabei eine große Hilfe. Diese Übung wirkt der Mattheit direkt entgegen; der Geist wird nicht stumpf und lethargisch sondern zum Üben ermuntert.
- Vermeiden von faulen Menschen und allem was zur Faulheit verleitet.
- Gemeinschaft mit eifrigen Menschen und den Eifer fördernden Umständen.
- Beständige Reflektion über die verschiedenen Vorzüge der Energie.
- Langfristige Entwicklung des „Energiegeladenseins“ als Gewohnheit.

Auch wenn man nur auf rechtschaffene Weise seinen Lebensunterhalt bestreiten will, benötigt man *virīya*. Umso mehr, wenn man im weltlichen Leben etwas erreichen will. Die unendlich wertvollere Ausbildung der *pārami* ist noch anspruchsvoller, und dass das höchste Ziel höchsten Einsatz verlangt, sollte sich eigentlich von selbst verstehen, ist so manchem Freizeitbuddhisten aber gar nicht recht. Da kann man noch so oft die Bodhisattva-Gelübde ablegen, solange man die Trägheit nicht hinter sich gelassen hat, wird man weder sich selbst noch andere befreien. Damit soll nun nicht für ein „heroisches Stahlgrau“ in der Übung geworben werden sondern dem aufrichtigen Bemühen um den mittleren Weg in der „eigenen

Gangart“. Jeder ist anders und muss mit dem arbeiten was er hat. Die Erwachensfaktoren (*bojjhaṅga*) weisen uns hier den richtigen Weg.

Achtsame Selbstbeobachtung (*sati*) und Erforschung der Wahrheit (*dhamma-vicaya*) zeigen uns, was wir zu tun haben. Dieses Verständnis lässt in uns den Wunsch wachsen, Heilsames zu fördern und Unheilsames zum Schwinden zu bringen. Dann bemühen wir uns, Erkanntes in die Tat umzusetzen (*virīya*) und schreiten alsbald durch die sich einstellenden Erfolge erfreut und beflügelt (*pīti*) voran. Zunehmend werden wir ruhiger und entspannter (*passadhi*) während sich unsere Energien immer mehr auf das Ziel sammeln (*samādhi*). Der Welt gegenüber gleichmütig geworden (*upekkhā*) können wir nun mit anstrengungsloser Anstrengung, in unverkrampftem Kampf den Sieg erringen.

Ja, sie haben üble Seiten – na und?
Schaut nur auf ihre guten Qualitäten,
erstrebenswert und zum Nutzen der Welt.
Mit dem Schlechten belastet euch nicht.

Jemand zu finden, der nur gut ist,
Freunde, versucht's gar nicht erst!
Ein unnützes Unterfangen, ein verschwendetes Leben.
Gewöhnt Euch an, das Gute zu sehen – es ist der Mühe wert.

Regt euch nicht auf, ereifert euch nicht über die Fehler anderer.
Diese Momente ohne Achtsamkeit
werden hart auf euch zurückfallen.
Lasst es bleiben, verschwendet nicht eure Zeit.
Betrachtet alles positiv gelassen, das reicht schon.

Ja, sie haben üble Seiten – na und?
Schaut nur auf ihre guten Qualitäten,
erstrebenswert und zum Nutzen der Welt.
Mit dem Schlechten belastet euch nicht.

Jemand zu finden, der nur gut ist,
Freunde, versucht's gar nicht erst!
Ein unnützes Unterfangen, ein verschwendetes Leben.
Gewöhnt Euch an, das Gute zu sehen – es ist der Mühe wert.

Regt euch nicht auf, ereifert euch nicht über die Fehler anderer.
Diese Momente ohne Achtsamkeit
werden hart auf euch zurückfallen.
Lasst es bleiben, verschwendet nicht eure Zeit.
Betrachtet alles positiv gelassen, das reicht schon.

6. KHANTI-PĀRAMITĀ

Duldsamkeit ist ein etwas in Vergessenheit geratenes Wort. Vielleicht ist es aber gerade aus diesem Grund bestens als Träger der verschiedenen Bedeutungsaspekte von *khanti* geeignet: Geduld, Ertragen, Nachsicht, Vergeben, Aushalten, Toleranz, Sanftmut, nicht-jähzornig, nicht-gewalttätig, nicht-unkontrolliert, nicht-schroff sein.

Kurz, es handelt sich um das geduldige und nachsichtige Ertragen verschiedenster Situationen, Befindlichkeiten und Verhaltensweisen, die durch innere und äußere Bedingtheiten entstehen, die unserem Wünschen und Wollen nicht entsprechen.

Welches aber, ihr Mönche, sind die durch Geduld zu überwindenden Triebe, die er durch Geduld überwunden hat? Da erträgt der Mönch weise besonnen Hitze und Kälte, Hunger und Durst, sowie die Belästigung durch Mücken, Bremsen, Wind, Sonne und Kriechtiere. Voll Geduld bleibt er bei gehässigen, unliebsamen Worten, bei aufsteigenden körperlichen Schmerzgefühlen, scharfen, stechenden, brennenden, beschwerlichen, unangenehmen, lebensgefährlichen. Und die quälenden, sehrenden Triebe, die ihm ohne solche Geduld aufsteigen möchten, die können, wenn er Geduld zeigt, nicht aufsteigen. Das, ihr Mönche, sind die durch Geduld zu überwindenden Triebe, die er durch Geduld überwunden hat. (A VI, 58)

Damit dieses geduldige Ertragen, als Duldsamkeit im Sinne von *khanti-pārami* gelten kann, muss es natürlich, wie die anderen *pārami*-Qualitäten auch, von der entsprechenden altruistischen Motivation begleitet sein. Der Mensch erträgt vieles, aber zumeist aus Gründen die nichts mit Mitgefühl und Weisheit und dem Wunsch nach Erwachen zu tun haben. *Khanti* setzt eine gewisse menschliche Reife voraus, ebenso wie entwickelte Achtsamkeit und die Kenntnis der Daseinszusammenhänge. Dummheit, Feigheit, Leidenschaft, Scheinheiligkeit und die Sucht nach Ruhm oder Reichtum scheiden als Antriebskräfte aus, wenn es um die Entwicklung dieser Vollkommenheit geht.

Khanti ist weder ein „Still-vor-sich-hin-leiden“, noch ein untätiges Erstarren oder Verharren in lähmender Verwirrung, ohne den Versuch zu unternehmen, sich selbst aus Schwierigkeiten zu befreien.

Es versteht sich von selbst, dass man mit den weltlichen Bedingtheiten³⁷ auf eine sinnvolle und realistische Weise umgehen muss und sich nicht einfach tot stellen kann. Greift man beispielsweise bei unheilsamen Hand-

³⁷ A VIII, 6: „Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen Weltgesetzen. Welches sind sie? Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.“

lungen anderer nicht ein, so kann das viele Gründe haben, von denen die meisten nichts mit Duldsamkeit zu tun haben. Hat man die unheilsame Tat nicht bemerkt, war man unachtsam. Kann man die unheilsamen Folgen bestimmter Handlungen nicht erkennen liegt das an der Unkenntnis von *kamma* oder ist schlicht Dummheit. Sieht man die Tat und erkennt die Folgen, tut aber nichts, steckt entweder Trägheit, ein Mangel an Mitgefühl oder Angst dahinter.

Khanti ist weder das „Mach die Augen zu und denk an England“, falscher Duldsamkeit, noch die Gleichgültigkeit von „Iss, trink und vergnüge dich, denn morgen sind wir vielleicht schon tot“ des Hedonismus.

Vielmehr soll sich der nach Erwachen strebende vor Augen halten, dass Freud und Leid jeglicher Art im bedingten samsarischen Rahmen stattfinden und insofern die drei Merkmale aufweisen.

„Da, ihr Mönche, wird dem unwissenden Weltling Gewinn zuteil. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: ‚Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.‘ Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Nicht aber überlegt er sich dabei und versteht es nicht der Wirklichkeit gemäß: ‚Entstanden ist mir zwar ... dieses Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.‘ Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist umspinnen. Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt er, und Verlust verdrießt ihn. An der Ehre, die ihm zuteil wird, hängt er, und Verachtung verdrießt ihn. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er und Tadel verdrießt ihn. An der Freude, die ihm zuteil wird, hängt er, und das Leid verdrießt ihn. So der Zuneigung und Abneigung verfallen, wird er nicht erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er nicht erlöst vom Leiden, so sage ich.“

„Da wird nun aber, ihr Mönche, einem wissenden, edlen Jünger Gewinn zuteil. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: ‚Entstanden ist mir zwar dieser Gewinn, doch er ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.‘ Und es wird ihm Verlust zuteil, Ehre, Verachtung, Lob, Tadel, Freude und Leid. Er aber überlegt dabei und versteht es der Wirklichkeit gemäß: ‚Entstanden ist mir zwar ... dieses Leid, doch es ist vergänglich, elend, dem Wechsel unterworfen.‘ Und Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid halten seinen Geist nicht umspinnen. Am Gewinn, der ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Verlust verdrießt ihn nicht. An der Ehrung, die ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Verachtung verdrießt ihn nicht. Am Lob, das ihm zuteil wird, hängt er nicht, und Tadel verdrießt ihn nicht. An der Freude, die ihm zuteil wird,

hängt er nicht, und Leid verdrießt ihn nicht. Sich so von Zuneigung und Abneigung frei machend, wird er erlöst vom Geborenwerden, Altern und Sterben, von Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung, wird er erlöst vom Leiden, so sage ich.“

„Das, ihr Mönche, ist die Verschiedenheit, das die Besonderheit, das der Unterschied zwischen dem wissenden, edlen Jünger und dem unwissenden Weltling.“ (A VIII, 6)

Ohne aber die drei Daseinsmerkmale zu erkennen, ist die Entwicklung von Duldsamkeit, und damit jeglicher spiritueller Fortschritt, unmöglich.

„Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch irgendein Daseinsgebilde als beständig betrachtet, so ist es unmöglich, dass er angemessene Duldsamkeit (*anulomikā khanti*) besitzt.

Besitzt er aber keine angemessene Duldsamkeit, so ist es unmöglich, dass er den vollkommenen Pfad der Gewissheit betreten kann.

Ohne aber den vollkommenen Pfad der Gewissheit betreten zu haben, ist es unmöglich, dass er die Frucht des Stromeintritts, der Einmalwiederkehr, der Nichtwiederkehr oder der Heiligkeit verwirklichen wird. (A VI, 98)

Beides, Positives und Negatives muss verstanden und erduldet werden, solange das vollständige Erwachen nicht verwirklicht ist.³⁸ Und beides widerfährt uns aufgrund unseres, von uns selbst gestalteten *kamma*, weshalb es keinen Grund gibt, sich von rauschhaften Begierden, überschwänglicher Freude oder Ärger und Unwillen hinreißen zu lassen.³⁹

Kammische Verantwortlichkeit ist nicht übertragbar, auch wenn wir uns bei Problemen angewöhnt haben, sie automatisch auf andere zu projizieren.

³⁸ Dazu passend noch ein Spruch: „Vom Unglück zieh erst ab die Schuld, den Rest ertrage mit Geduld.“ (Verfasser unbekannt).

³⁹ D 1: „Bhikkhus, sollte jemand abwertend von mir, vom Dhamma oder vom Saṅgha sprechen, so solltet ihr deswegen nicht ärgerlich, verstimmt oder unwirsch werden. Würdet ihr aufgrund solcher Herabwürdigungen, verärgert oder missvergnügt werden, würde das nur ein Hindernis für euch sein. Denn wenn andere abwertend von mir, dem Dhamma oder dem Saṅgha sprechen und ihr deswegen verärgert und verstimmt seid, könnt ihr dann erkennen, ob das, was sie sagen, richtig ist oder nicht?“ – „Nein, Herr“ – „Wenn andere mich, den Dhamma oder den Saṅgha verunglimpfen, dann müsst ihr das Falsche als falsch erklären und sagen: „Das ist nicht korrekt, das ist falsch, so etwas gibt es nicht bei uns.“ – „Wenn aber andere mich, den Dhamma oder den Saṅgha loben, solltet ihr deswegen nicht hocheifrig, vergnügt oder triumphierend werden. Würdet ihr aufgrund dieses Lobes hocheifrig, vergnügt oder triumphierend werden, würde das nur ein Hindernis für euch sein. Wenn andere mich, den Dhamma oder den Saṅgha loben, solltet ihr das Wahre daran als Wahrheit anerkennen und sagen: „Das ist korrekt, das ist richtig, das gibt es bei uns.““

zieren, während Erfolge grundsätzlich auf dem eigenen Konto verbucht werden. Die Konsequenzen unserer Handlungen geduldig zu ertragen, ist alles, was an Askese oder „Buße“ (*tapa*) nötig ist um unsere Herzenstrübungen (*kilesa*) zu beseitigen. Es ist nur selten notwendig, sich auf ein Nagelbrett zu setzen oder andere Extreme zu suchen. Die alltäglichen Geduldsproben, welche uns das Leben bietet, sind es die wir meistern müssen.

„Geduldiges Ertragen verbrennt die Befleckungen am besten“ (D 14), ist das Motto, das sich der *bodhisatta* auf die Fahne schreiben sollte.

Der ehrwürdige Puṇṇa, der aus nur ihm bekannten Gründen unbedingt in Sunāparanta seinen Geist kultivieren wollte, scheint diesen Spruch zu seinem Leitmotiv erhoben zu haben und ist das wohl herausragendste Beispiel für Duldsamkeit, das uns in den Sutten begegnet. Dass er während einer einzigen Regenzeit gleich tausend „Wilde“ im Dhamma verankern konnte, zeigt, dass seine Antworten auf die hypothetischen Fragen des Buddha durchaus ernsthaft waren.

„Puṇṇa, die Leute von Sunāparanta sind wild und grob. Wenn sie dich beleidigen und beschimpfen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta mich beleidigen und beschimpfen, dann werde ich denken: ‚Diese Leute von Sunāparanta sind ein Glücksfall, ein wirklicher Glücksfall, insofern sie mir keinen Faustschlag versetzten.‘ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Aber, Puṇṇa, wenn die Leute von Sunāparanta dir doch einen Faustschlag versetzen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta mir doch einen Faustschlag versetzen, dann werde ich denken: ‚Diese Leute von Sunāparanta sind ein Glücksfall, ein wirklicher Glücksfall, insofern sie keinen Erdklumpen nach mir warfen.‘ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Aber, Puṇṇa, wenn die Leute von Sunāparanta doch einen Erdklumpen nach dir werfen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta doch einen Erdklumpen nach mir werfen, dann werde ich denken: ‚Diese Leute von Sunāparanta sind ein Glücksfall, ein wirklicher Glücksfall, insofern sie mich nicht mit einem Stock schlugen.‘ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Aber, Puṇṇa, wenn die Leute von Sunāparanta dich doch mit einem Stock schlagen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta mich doch mit einem Stock schlagen, dann werde ich denken: ‚Diese Leute von Sunāparanta sind ein Glücksfall, ein wirklicher Glücksfall, insofern sie

mich nicht mit dem Messer verletzen.’ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Aber, Puṇṇa, wenn die Leute von Sunāparanta dich doch mit dem Messer verletzen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta mich doch mit dem Messer verletzen, dann werde ich denken: ‚Diese Leute von Sunāparanta sind ein Glücksfall, ein wirklicher Glücksfall, insofern sie mir nicht mit einem scharfen Messer das Leben genommen haben.‘ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Aber, Puṇṇa, wenn die Leute von Sunāparanta dir doch mit einem scharfen Messer das Leben nehmen, was wirst du dann denken?“

„Ehrwürdiger Herr, wenn die Leute von Sunāparanta mir doch mit einem scharfen Messer das Leben nehmen, dann werde ich denken: ‚Es hat Schüler des Erhabenen gegeben, die, vom Körper und vom Leben geplagt und angewidert, danach trachteten, dass ihnen das Leben mit dem Messer genommen würde. Aber mir wird das Leben mit dem Messer genommen, ohne dass ich danach trachten musste.‘ Dann werde ich so denken, Erhabener; dann werde ich so denken, Vollendeter.“

„Gut, gut, Puṇṇa. Mit derartiger Selbstkontrolle und Friedfertigkeit wirst du in der Lage sein, im Land Sunāparanta zu leben.“ (M 145)

Durch Schwierigkeiten wächst man, durch Feinde erhält man die Möglichkeit, die besten Eigenschaften zu entwickeln. Das ist bekannt und doch ziehen wir oft andere unheilsamere Wege des Verhaltens vor, denn für den Weg der Geduld mangelt es uns an eben dieser.

Was aber, ihr Mönche, ist der Weg der Ungeduld? Von wem da einer beschimpft wird, den beschimpft er wieder; von wem da einer beleidigt wird, den beleidigt er wieder; von wem da einer gescholten wird, den schilt er wieder. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Ungeduld.

Was aber, ihr Mönche, ist der Weg der Geduld? Von wem da einer beschimpft wird, den beschimpft er nicht wieder; von wem da einer beleidigt wird, den beleidigt er nicht wieder; von wem da einer gescholten wird, den schilt er nicht wieder. Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld. (A IV, 164)

Wie immer liegt auch hier dem Einschlagen des falschen Weges unweises Nachdenken zugrunde:

Zehn Fälle von Groll gibt es, ihr Mönche. Welche zehn?

Im Gedanken: „Er hat mir geschadet“, empfindet man Groll. Im Gedanken: „Er schadet mir“ - „Er wird mir schaden“ - „Er hat einem geschadet, der mir lieb und teuer ist“ - „Er schadet einem, der mir lieb und teuer ist“ - „Er wird einem schaden, der mir lieb und teuer ist“ -

„Er hat einem geholfen, der mir unlieb und unangenehm ist“ - „Er hilft einem, der mir unlieb und unangenehm ist“ - „Er wird einem helfen, der mir unlieb und unangenehm ist“, bei solchen Gedanken empfindet man Groll. Und auch ohne sichtbaren Grund wird man ärgerlich. Das, ihr Mönche, sind die zehn Fälle von Groll.

Zehn Überwindungen des Grolles gibt es, ihr Mönche. Welche zehn?

„Was nützt es mir zu denken, dass er mir geschadet hat?“, in diesem Gedanken überwindet man den Groll. „Was nützt es mir zu denken, dass er mir schadet - dass er mir schaden wird - dass er den mir Lieben und Teuren geschadet hat - ihnen schadet - ihnen schaden wird - dass er den mir Unlieben und Unangenehmen geholfen hat - ihnen hilft - ihnen helfen wird?“, bei solchen Gedanken überwindet man den Groll. Und auch ohne sichtbaren Grund wird man nicht ärgerlich.

Das, ihr Mönche, sind die zehn Überwindungen des Grolles.

(A X, 79-80)

Khanti gilt als Stärke (*bala*) der Mönche und Nonnen und macht sie zu würdigen Empfängern von Gaben:

Keuschheit und Sittlichkeit, Geradheit, Milde und Askese, Sanftmut, Geduld, gewaltlos leben lobten sie. (Sn 292)

Des Königs gutes, edles Ross, ihr Mönche, das vier Eigenschaften besitzt, ist würdig des Königs, geeignet zum Königsdienst, gilt als königliches Leibross. Welches sind diese vier Eigenschaften? Aufrechter Gang, Schnelligkeit, Geduld und Sanftmut.

Ebenso auch, ihr Mönche, ist ein Mönch, der vier Eigenschaften besitzt, würdig der Almosen, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, ist der beste Boden für gute Werke in der Welt. Welches sind diese vier Eigenschaften? Aufrechter Wandel, schnelles Erfassen, Geduld und Sanftmut. (A IV, 112)

Den Asketen und Priestern, die frei sind von Rausch und Lässigkeit, die Geduld und Sanftmut besitzen, die einzig ihr Ich bezähmen, einzig ihr Ich zur Ruhe bringen, einzig ihr Ich erlösen lassen – solchen Asketen und Priestern macht er, vermittels seines Besitzes, den er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise – Geschenke, die hohe Früchte bringen, himmlische, glückerzeugende, himmelwärts leitende. (A IV, 61)

Natürlich bekommt man beim Eintritt in den Orden die Qualität der Duldsamkeit nicht zusammen mit Robe und Schale überreicht sondern man muss sie sich erarbeiten. Manchmal sind Ungeduld, Reizbarkeit,

Sarkasmus und Kritiksucht zu so eingefleischten Gewohnheiten geworden, dass es der Hilfe von außen bedarf, um auf sie aufmerksam zu werden und ändern zu können.

Einst weilte der Erhabene bei Rājagaha auf der Geierspitze. Damals nun hielt sich der ehrwürdige Dhammika in jeder der sieben Klausen seines Heimatlandes auf. Der ehrwürdige Dhammika aber beschimpfte die dort ankommenden Mönche, schmähte, verletzte und kränkte sie, verärgerte sie durch seine Rede. Und vom ehrwürdigen Dhammika beschimpft, geschmäht, verletzt, gekränkt und durch seine Rede verärgert, gingen jene ankommenden Mönche fort, blieben nicht und mieden die Klause. Da aber dachten die einheimischen Laienanhänger: „Wir unterstützen die Mönchsgemeinde mit Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt und den nötigen Heilmitteln und Arzneien. Jene dort eintreffenden Mönche aber gehen wieder fort, bleiben nicht und meiden die Klause. Was ist wohl der Grund davon, was ist die Ursache?“ Und der Gedanke kam ihnen: „Dieser ehrwürdige Dhammika beschimpft, schmäht, verletzt und kränkt die ankommenden Mönche, verärgert sie durch seine Rede. Daher gehen jene wieder fort, bleiben nicht und meiden die Klause. So lasst uns denn den ehrwürdigen Dhammika fortjagen!“ Und die dort einheimischen Laienanhänger begaben sich zum ehrwürdigen Dhammika und sprachen zu ihm: „Möge der ehrwürdige Dhammika diese Klause verlassen! Lange genug hat er hier gelebt!“

Darauf begab sich der ehrwürdige Dhammika von dieser Klause fort zu einer anderen. Doch auch dort [ereignete sich dasselbe]. Und wiederum begab sich der ehrwürdige Dhammika von jener Klause zu einer anderen; [aber auch dort ereignete sich das gleiche]. Da sagten sich die dort einheimischen Laienanhänger: „So lasst uns denn den ehrwürdigen Dhammika aus sämtlichen sieben Klausen seiner Heimat vertreiben!“ Und sie begaben sich zum ehrwürdigen Dhammika und sprachen zu ihm: „Möge der ehrwürdige Dhammika die sämtlichen sieben Klausen seiner Heimat verlassen!“

Da dachte der ehrwürdige Dhammika: „Aus sämtlichen sieben Klausen meiner Heimat haben mich die einheimischen Laienanhänger fortgejagt. Wo soll ich nun hingehen?“ Und er dachte bei sich: „Sollte ich mich da nicht zum Erhabenen hinbegeben?“ Und der ehrwürdige Dhammika nahm Gewand und Schale und machte sich auf den Weg nach Rājagaha. Allmählich dort angelangt, begab er sich auf die Geierspitze, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Und der Erhabene sprach zu ihm also:

„Sag, Brahmane Dhammika, wo kommst du her?“

„Aus sämtlichen sieben Klausen meiner Heimat haben mich die einheimischen Laienanhänger fortgejagt.“

„Lass es nun gut sein, Brahmane Dhammika! Was willst du noch dort? Nachdem man dich von da und dort fortgejagt hat, kommst du nun eben wieder zu mir zurück.“

Einstmals, Brahmane Dhammika, nahmen seefahrende Kaufleute einen landsichtenden Vogel mit sich und fuhren mit ihrem Schiffe auf die hohe See hinaus. Wenn sie vom Schiffe aus kein Land sahen, so ließen sie den landsichtenden Vogel fliegen. Dieser nun flog nach Osten, Westen, Norden und Süden, flog nach oben und nach den vier Zwischenrichtungen. Sobald er nun in der Nähe Land erblickte, flog er dorthin. Erblickte er aber kein Land in der Nähe, so kam er wieder zum Schiffe zurück. Ebenso auch, Brahmane Dhammika, kommst du, nachdem man dich von da und dort fortgejagt hat, eben wieder zu mir zurück.

Einstmals, Brahmane Dhammika, da hatte der König Korabhya einen königlichen Feigenbaum namens Standfest (*suppatittho*, „fest gegründet“). Mit seinen fünf Ästen spendete er kühlen Schatten und war herzerquickend. [Seine Krone] bot Schutz auf eine Reichweite von zwölf Meilen, und seine Wurzeln breiteten sich fünf Meilen weit aus. Dieser königliche Feigenbaum aber, Brahmane Dhammika, trug gar mächtige Früchte, die so groß waren wie Töpfe von einem Alhaka Inhalt, und sie waren so süß wie der reine Honig der kleinen Bienen. Davon nun verzehrte der König einen Teil, gemeinschaftlich mit seinen Frauen; einen Teil verzehrte das Heer, einen Teil die Stadt- und Landbevölkerung, einen Teil die Asketen und Brahmanen und einen Teil die wilden Tiere und Vögel. Niemand aber, Brahmane Dhammika, wachte über die Früchte des königlichen Feigenbaumes Standfest; und keiner zerstörte des anderen Früchte.

Eines Tages aber, Brahmane Dhammika, kam da ein Mann, aß sich an den Früchten des königlichen Feigenbaumes satt, brach dann einen Ast ab und ging von dannen. Die auf dem königlichen Feigenbaume Standfest hausende Gottheit aber dachte: „Erstaunlich ist es, wahrlich! Außerordentlich ist es, wahrlich, dass sich da dieser schlechte Mensch erst an den Früchten des königlichen Feigenbaumes Standfest satt ist und dann einen Ast abbricht und fortgeht! Wie, wenn nun der königliche Feigenbaum Standfest in Zukunft keine Früchte mehr spenden möchte!“ Und der königliche Feigenbaum Standfest trug fortan keine Früchte mehr. Darauf begab sich nun König Korabhya zu Sakka dem Götterkönig und sprach zu ihm: „Wisse, Verehrter, der königliche Feigenbaum Standfest trägt keine Früchte mehr!“

Sakka, der Götterkönig, aber rief nun eine magische Wirkung hervor, derart nämlich, dass heftiger Sturm und Regen losbrach und den königlichen Feigenbaum Standfest umwarf und entwurzelte. Die auf ihm hausende Gottheit aber, Brahmane Dhammika, voller Kummer

und Betrübnis, das Antlitz mit Tränen bedeckt, stand schluchzend daneben. Sakka, der Götterkönig, nun begab sich zu ihr und sprach: „Warum stehst du, Gottheit, schluchzend zur Seite, so voller Kummer und Betrübnis, das Antlitz mit Tränen bedeckt?“

„Ein heftiger Sturm und Regen, Herr, ist losgebrochen und hat meine Behausung umgeworfen und entwurzelt.“

„Bevor der heftige Sturm und Regen losbrach und deine Behausung umwarf und entwurzelte, erfülltest du da wohl deine Baumpflichten?“

„Auf welche Weise aber, Herr, erfüllt wohl ein Baum seine Baumpflichten?“

„Da, Gottheit, nimmt sich Wurzeln, wer Wurzeln braucht; nimmt sich Rinde, wer Rinde braucht; nimmt sich Blätter, wer Blätter braucht; nimmt sich Blüten, wer Blüten braucht; nimmt sich Früchte, wer Früchte braucht. Doch nicht darf darob die Gottheit unwillig werden und ungehalten. Auf solche Weise, Gottheit, erfüllt ein Baum seine Baumpflichten.“

„Nicht erfüllte ich, Herr, meine Baumpflichten, als der heftige Sturm und Regen losbrach und meine Behausung umwarf und entwurzelte.“

„Wenn du nun aber, Gottheit, deine Baumpflichten erfüllen willst, so mag dir die Behausung wieder wie früher angehören.“

„Ja, Herr. Erfüllen will ich nun meine Baumpflichten. Möge mir doch die Behausung wieder angehören wie früher!“

Und Sakka, der Götterkönig, rief eine magische Wirkung hervor, derart nämlich, dass ein heftiger Sturm und Regen losbrach und den königlichen Feigenbaum Standfest wieder aufrichtete und die Wurzeln alsbald wieder mit Haut bedeckt waren.

Erfülltest du nun, Brahmane Dhammika, damals deine Mönchspflichten, als du aus sämtlichen sieben Klausen deiner Heimat von den einheimischen Laienanhängern fortgejagt wurdest?“

„Auf welche Weise aber, Herr, erfüllt wohl der Mönch seine Mönchspflichten?“

„Wird da, Brahmane Dhammika, der Mönch beleidigt, so beleidigt er nicht wieder; wird er geschmäht, so schmäht er nicht wieder; wird er beschimpft, so beschimpft er nicht wieder. Auf solche Weise, Brahmane Dhammika, erfüllt der Mönch seine Mönchspflichten.“

„Nicht erfüllte ich damals, Herr, meine Mönchspflichten, als ich aus sämtlichen sieben Klausen meiner Heimat von den einheimischen Laienanhängern fortgejagt wurde.“

„In früheren Zeiten, Brahmane Dhammika, da lebte ein Meister und Glaubensstifter namens Sunetta, der frei war von Gier nach den Sinnendingen. Und es lebte in früheren Zeiten ein Meister namens Mūgapakkha - namens Aranemi - namens Kuddālaka - namens Hatthipāla - namens Jotipāla, der frei war von Gier nach den Sinnen-

dingen. Dieser Meister aber hatte viele Hunderte von Jüngern. Und diesen Jüngern wies er den Weg zur Wiedergeburt unter den Göttern der Brahmawelt. Diejenigen nun, Brahmane Dhammika, die kein Vertrauen zeigten, als der Meister den Weg zur Wiedergeburt in der Brahmawelt wies, alle diese gelangten beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niederes Dasein, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle. Diejenigen aber, die Vertrauen zeigten, alle diese gelangten beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glückliche Fährte, in himmlische Welt.“

Was meinst du nun, Brahmane Dhammika? Wenn da einer diese sechs Meister und Glaubensstifter, die von den Sinnendingen abgewandten, um die sich viele Hunderte von Jüngern scharten, in boshafter Gesinnung beschimpfte oder schmähte, würde nicht ein solcher große Schuld auf sich laden?“

„Gewiss, Herr.“

„Wer aber, Brahmane Dhammika, einen einzigen von Erkenntnis erfüllten Menschen (*diṭṭhi-sampanna*; d. i. ein *sotāpanna*) in boshafter Gesinnung beschimpft oder schmäht, der lädt eine noch größere Schuld auf sich. Und warum? Weil es eben außerhalb dieser Lehre keine solch schwere Verschuldung gibt wie die gegen die eigenen Ordensbrüder.

Darum, Brahmane Dhammika, hat man danach zu streben, „Nicht wollen wir gegen unsere Ordensbrüder boshaft gesinnt sein!“ Danach, Brahmane Dhammika, hat man zu streben.“⁴⁰ (A VI, 54)

Alle Meister stimmen darin überein, dass *khanti* eine unverzichtbare Qualität auf dem spirituellen Weg ist:

Auch andre magst Du fragen, die vielen Brahmanen und Asketen, ob Besseres als Selbstzucht und Wahrhaftigkeit, als Gebefreude und Geduld man finden kann. (Sn 189)

Allen Meistern ist diese Qualität zu eigen und sie wird beim vertrauten Umgang mit ihnen immer wieder deutlich.⁴¹

Als beispielsweise Devadatta versuchte, den Buddha zu töten und vom Gijjhakūṭa-Berge einen Felsblock herabrollen ließ, der ihn erschlagen sollte, wurde der Buddha durch einen abspringenden Splitter verletzt. Die Wunde scheint sich, wie sich aus S 1, 38 schließen lässt, entzündet zu haben, aber der Erhabene erträgt die starken Schmerzen so geduldig, dass

⁴⁰ Sn 623: „Wer schuldlos, Schmähung, Schläge und Gefangenschaft erträgt, gewappnet stark ist mit Geduld, den nenne Brahmane ich.“

⁴¹ Sn 266: „Zugänglich und geduldig sein, Besuchen von Asketen auch, zur rechten Zeit ein Lehrgespräch – das wahrlich ist das höchste Heil.“

einige hundert Götter seine Duldsamkeit mit verschiedenen Vergleichen preisen:

Also habe ich gehört: Einstmals weilte der Erhabene in Rājagaha in dem Antilopenhain Maddakucchi.

Zu jener Zeit aber war der Fuß des Erhabenen von einem Splitter verletzt. Heftig waren die körperlichen Schmerzen des Erhabenen, übel, peinigend, schlimm, qualvoll, unlieb, unangenehm. Der Erhabene aber ertrug sie besonnen und vollbewusst, ohne den Mut zu verlieren. ...

Zur Seite stehend sprach dann eine Devatā zu dem Erhabenen den folgenden Spruch: „Ein Elefant - ein Löwe - ein edles Ross - ein Stier - ein Lastochse - ein Gebändigter - wahrlich ist der Samaṇa Gotama, und wie ein Elefant - etc., erträgt er die entstandenen körperlichen Schmerzen, die üblen, peinigenden, schlimmen, qualvollen, unlieben, unangenehmen, (er erträgt sie) besonnen und vollbewusst, ohne den Mut zu verlieren. (S 1, 38)

Auch in den Jātakas finden sich verschiedentlich Beispiele in denen das Verhalten des *bodhisatta* die Perfektion der Duldsamkeit ausdrückt. In Jat 552 stellt Sakka, der Götterkönig, dem *bodhisatta* einige Fragen, die sich auf *khanti* beziehen:

„Was kann man erschlagen ohne es später zu bereuen? Welche groben Worte sollte man tolerieren?“

Der *bodhisatta* antwortet: „Man kann Ärger erschlagen ohne es später zu bereuen. Man sollte grobe Worte von jedem ertragen, denn die Weisen nennen das die höchste Form der Geduld.“

Sakka kann die erste Antwort nachvollziehen, sieht aber nicht ein warum er sich, von jemand der unter ihm steht grobe Worte gefallen lassen sollte. Der *bodhisatta* erklärt: „Von Höherstehenden, mag man aus Angst grobe Worte tolerieren, von Gleichgestellten um Streit zu vermeiden. Aber die Weisen lehren, dass nur das Ertragen grober Worte von jemand untergeordneten, wahre Duldsamkeit ist.“

In Jat. 313 ist der *bodhisatta* ein Asket der im königlichen Park verweilt. Eines Tages ging der König mit seinen Tänzerinnen in den Park schief ein und fand bei seinem Erwachen, die Tänzerinnen nicht bei sich sondern bei dem Asketen der sie belehrte. Davon wurde der König sehr wütend und als er erfuhr, dass der Asket über Geduld sprach, wollte er ihm genau auf den Zahn fühlen. Also ließ er ihn auspeitschen und fragte ihn ob er immer noch der Meinung sei man solle alles geduldig ertragen. Der *bodhisatta* antwortete: „Ihr glaubt meine Geduld sei nur oberflächlich wie meine Haut, aber sie wohnt tief in meinem Herzen wo ihr sie nicht sehen könnt.“ Daraufhin ließ der König ihm Hände, Füße, Nase und Ohren abschneiden, bekam aber trotzdem immer wieder die gleiche Antwort.

Ganz anders die Geschichte, der Vedehikā, welche der Erhabene in M 21 erzählt. Bei ihr erweist sich die Duldsamkeit tatsächlich als nur aufgesetzt:

„Früher einmal, ihr Bhikkhus, gab es in eben diesem Sāvattḥi eine Hausherrin namens Vedehikā. Und ein guter Ruf eilte ihr voraus, der folgendes besagte: ‚Die Hausherrin Vedehikā ist gütig, die Hausherrin Vedehikā ist sanftmütig, die Hausherrin Vedehikā ist friedfertig.‘ Nun hatte die Hausherrin Vedehikā eine Kammerzofe namens Kālī, die klug, flink und ordentlich in ihrer Arbeit war. Die Kammerzofe Kālī dachte: ‚Ein guter Ruf eilt meiner Herrin voraus, der folgendes besagt: ›Die Hausherrin Vedehikā ist gütig, die Hausherrin Vedehikā ist sanftmütig, die Hausherrin Vedehikā ist friedfertig.‹ Wie ist das nun, während sie keinen Zorn zeigt, ist er tatsächlich trotzdem in ihr anwesend oder ist er abwesend? Oder ist es nur, weil meine Arbeit ordentlich ist, dass meine Herrin keinen Zorn zeigt, obwohl er tatsächlich in ihr anwesend ist? Angenommen, ich stelle meine Herrin auf die Probe.‘

Also stand die Kammerzofe Kālī spät auf. Da sagte die Hausherrin Vedehikā: ‚He, Kālī!‘

‚Was gibt es, Herrin?‘

‚Was ist los, dass du so spät aufstehst?‘

‚Nichts ist los, Herrin.‘

‚Nichts ist los, du böse Kammerzofe, und doch stehst du so spät auf!‘, und sie war zornig und ungehalten, und sie blickte finster. Da dachte die Kammerzofe Kālī: ‚Tatsache ist, dass, während meine Herrin keinen Zorn zeigt, er tatsächlich in ihr anwesend ist, nicht abwesend; und es ist nur, weil meine Arbeit ordentlich ist, dass meine Herrin keinen Zorn zeigt, obwohl er tatsächlich in ihr anwesend ist, nicht abwesend. Angenommen, ich stelle meine Herrin ein wenig mehr auf die Probe.‘

Also stand die Kammerzofe Kālī später am Tag auf. Da sagte die Hausherrin Vedehikā: ‚He, Kālī!‘

‚Was gibt es, Herrin?‘

‚Was ist los, dass du spät am Tag aufstehst?‘

‚Nichts ist los, Herrin.‘

‚Nichts ist los, du böse Kammerzofe, und doch stehst du spät am Tag auf!‘ und sie war zornig und ungehalten, und sie sprach ungehaltene Worte. Da dachte die Kammerzofe Kālī: ‚Tatsache ist, dass, während meine Herrin keinen Zorn zeigt, er tatsächlich in ihr anwesend ist, nicht abwesend. Angenommen, ich stelle meine Herrin noch ein wenig mehr auf die Probe.‘

Also stand die Kammerzofe Kālī noch später am Tag auf. Da sagte die Hausherrin Vedehikā: ‚He, Kālī!‘

‚Was gibt es, Herrin?‘

‚Was ist los, dass du spät am Tag aufstehst?‘

„Nichts ist los, Herrin.“

„Nichts ist los, du böse Kammerzofe, und doch stehst du spät am Tag auf!“ und sie war zornig und ungehalten, und sie nahm ein Rollholz, gab ihr einen Schlag auf den Kopf und fügte ihr eine Kopfplatzwunde zu.“ (M 21)

Diese Geschichte dürfte wohl ein ziemlich realistisches Bild von der Tiefe der Duldsamkeit vieler Menschen zeichnen. Was also ist zu tun?

Hier gilt der erste Satz des *Dhammapada* ganz besonders: „Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.“ Nur wenn man sich den Wert der Geduld und den Schaden der Ungeduld immer wieder vor Augen führt und weise betrachtet, kann sich diese Qualität tief in unseren Herzen verwurzeln.

Fünf Nachteile, ihr Mönche, hat die Ungeduld. Welche fünf?

Vielen Menschen ist man unlieb und unangenehm, (215:) hat viel Feindschaft, begeht viel Unrechtes (216: man ist harschen Wesens, hat Gewissensbisse), man hat einen unruhigen Tod, und beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, gelangt man in niederes Dasein, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle. (A V, 215-216)

Welche Dinge aber, ihr Mönche, sind weder in Werken noch in Worten zu überwinden, sondern eben durch wiederholtes weises Erkennen? Gier, Hass, Verblendung, Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht und Geiz – diese Dinge sind weder in Werken noch in Worten zu überwinden, sondern eben durch wiederholtes weises Erkennen.

(A X, 23)

In einigen Lehrreden des *Samyutta Nikāya* stellt der Erhabene die gegensätzlichen Qualitäten der Duldsamkeit und der Ungeduld in tiefgründigen aber leicht zu behaltenden Geschichte dar. Und auch das Unverständnis der Ungeduldigen kommt deutlich zum Ausdruck.

„In früherer Zeit einmal, ihr Bhikkhus, hatte sich ein hässlicher, krüppelhafter Yakkha auf dem Sitze Sakkas, des Fürsten der Götter, niedergelassen. Da aber, ihr Bhikkhus, wurden freilich die Tāvatiṃsa-Götter unwillig, murrten und zürnten: „Sonderbar wahrlich, unpassend wahrlich (ist es), wie sich da der hässliche, krüppelhafte Yakkha auf dem Sitze Sakkas, des Fürsten der Götter, niedergelassen hat.“

„Wie immer aber, ihr Bhikkhus, die Tāvatiṃsa-Götter unwillig waren, murrten und zürnten, ebenso wurde der Yakkha immer schöner und ansehnlicher und gefälliger.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, begaben sich die Tāvatiṃsa-Götter dorthin, wo sich Sakka, der Fürst der Götter, befand. Nachdem sie sich dorthin begeben hatten, sprachen sie zu Sakka, dem Fürsten der Götter, also:

„Da hat sich jetzt, Verehrter, ein hässlicher, krüppelhafter Yakkha auf deinem Sitze niedergelassen. Da wurden freilich, Verehrter, die Tāvatiṃsa-Götter unwillig, murrten und zürnten: Sonderbar wahrlich, unpassend wahrlich (ist es), wie sich da der hässliche, krüppelhafte Yakkha auf dem Sitze Sakkas, des Fürsten der Götter, niedergelassen hat. Wie immer aber, Verehrter, die Tāvatiṃsa-Götter unwillig waren, murrten und zürnten, ebenso wurde der Yakkha immer schöner und ansehnlicher und gefälliger. Das wird wohl, Verehrter, ein zornfressender Yakkha sein.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, begab sich Sakka, der Fürst der Götter, dorthin, wo sich der zornfressende Yakkha befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, schlug er seinen Mantel über die eine Schulter, ließ sich mit dem rechten Knie auf den Boden nieder, und indem er in der Richtung, wo der zornfressende Yakkha war, die zusammengelegten Hände vorstreckte, nannte er dreimal seinen Namen: „Ich bin, Verehrter, Sakka, der Fürst der Götter; ich bin, Verehrter, Sakka, der Fürst der Götter.“

„Wie immer aber, ihr Bhikkhus, Sakka, der Fürst der Götter, seinen Namen nannte, ebenso wurde der Yakkha immer hässlicher und krüppelhafter. Nachdem er aber hässlicher und krüppelhafter geworden war, verschwand er auf der Stelle.“

„Da nun, ihr Bhikkhus, sprach Sakka, der Fürst der Götter, den Tāvatiṃsa-Göttern freundlich zuredend, bei dieser Gelegenheit die folgenden Strophen:

Nicht bin ich leicht gestört im Denken,
 nicht leicht zu erfassen vom Wirbel (des Zornes);
 Nicht zürne ich euch länger, der Zorn hat in mir keinen Halt.
 Bin ich erzürnt, so rede ich nicht barsch,
 und ich rühme mich nicht meiner Eigenschaften;
 Ich halte mich selbst im Zaum, indem ich meine eigene Wohlfahrt im
 Auge habe.“ (S 11, 22)

Der Erhabene weilte in Sāvathī, im Jetahaine, im Parke des Anāthapiṇḍika. Der Erhabene sprach also: „In früherer Zeit einmal, ihr Bhikkhus, stand ein Kampf bevor zwischen den Göttern und den Dämonen.

Da nun sprach, ihr Bhikkhus, der Dämonenfürst Vepacitti zu den Dämonen: „Wenn, Verehrte, bei dem bevorstehenden Kampf der Götter mit den Dämonen die Dämonen obsiegen und die Götter unterliegen, dann sollt ihr Sakka, den Fürsten der Götter mit den Fesseln, von denen die fünfte die um den Hals ist, fesseln und vor mich in die Stadt der Asuras bringen.“

Und auch Sakka, ihr Bhikkhus, der Fürst der Götter, sprach zu den Tāvatiṃsa-Göttern: „Wenn, Verehrte, bei dem bevorstehenden Kampf

der Götter mit den Dämonen die Götter obsiegen und die Dämonen unterliegen, dann sollt ihr den Dämonenfürsten Vepacitti mit den Fesseln, von denen die fünfte die um den Hals ist, fesseln und ihn vor mich in die Versammlungshalle Sudhammā bringen.“

In jenem Kampf nun, ihr Bhikkhus, obsiegt die Götter, die Dämonen unterlagen.

Da nun, ihr Bhikkhus, fesselten die Tāvatiṃsa-Götter den Dämonenfürsten Vepacitti mit den Fesseln, von denen die fünfte die um den Hals ist, und brachten ihn vor Sakka, den Fürsten der Götter, in die Versammlungshalle Sudhammā.

Da aber schmähete und verkleinerte, ihr Bhikkhus, der Dämonenfürst Vepacitti, mit den Fesseln gefesselt, von denen die fünfte die um den Hals ist, Sakka, den Fürsten der Götter, wenn er in die Versammlungshalle Sudhammā eintrat oder sie verließ, mit gemeinen, rohen Worten.

Da nun, ihr Bhikkhus, redete der Wagenlenker Mātali Sakka, den Fürsten der Götter, mit der Strophe an:

„Erträgst du es, erhabener Sakka, aus Furcht oder aus Schwäche die rohen Worte aus Vepacittis Mund anzuhören?“⁴²

„Nicht dulde ich das von Vepacitti aus Furcht, noch aus Schwäche. Wie soll denn ein Weiser meinesgleichen mit einem Toren sich einlassen?“

„Nur noch mehr werden die Toren sich erzürnen, wenn niemand da ist, der sie abwehrt: Darum soll der Kraftvolle mit der härtesten Strafe den Toren abwehren.“

„Dies eben, meine ich, ist die Abwehr des Toren, wenn einer, der den andern erzürnt sieht, besonnen in Ruhe verharrt.“

„Darin, dass du solches erträgst, sehe ich einen Fehler! Wenn der Tor denkt: aus Furcht erträgt er das von mir – wird der Verblendete noch dreister, wie ein Rind es immer mehr wird gegen den, der davonläuft.“

„Nach Belieben mag er denken oder nicht: aus Furcht erträgt er das von mir – Es gibt nichts Höheres als die Geduld, den Segen, der der höchste Segen für den Guten ist. Wahrlich, wenn einer, der stark ist, von dem Schwachen (etwas) erträgt, das nennt man die höchste Geduld; immer duldet (sonst) der Schwache. Schwäche nennt man die Stärke, wenn jemandes Stärke die Stärke der Torheit ist; Für die Stärke, die vom Recht geschützt ist, gibt es keinen Widersacher.

Es ist für einen nur noch schlimmer, wenn man dem Erzürnten wieder zürnt;

⁴² Mātali war wahrscheinlich ein jüngerer Gott und kannte die oben erwähnte Jātaka-Geschichte nicht. Oder die Begebenheit erzählt von einem anderen Sakka. Es ist nicht so leicht, den Götterwechsel durch die Äonen zu verfolgen.

Wer aber dem Erzürrten nicht wieder zürnt, der siegt im Kampfe, wo schwer der Sieg zu erringen.

Für beider Segen, für den eignen wie für den des andern, wirkt.

Wer, wenn er den andern erzürrt sieht, besonnen in Ruhe verharret.

Ihn, der beiden Heilung bringt, sich selber und dem andern, halten für einen Toren nur die Leute, die unkundig sind der wahren Lehre.“

„Sakka, der Fürst der Götter, ihr Bhikkhus, wird ja freilich, den Lohn seines eignen Verdienstes auslebend, unter den Tāvātimsa-Göttern die Obmacht, die Herrschaft, die Königswürde ausübend, einer sein, der Geduld und Güte preist. Hier (in unserem Orden), ihr Bhikkhus, werdet ihr glänzen, wenn ihr, die ihr in der so wohl verkündeten Lehre und Regel der Zeremonie der Weltabkehr euch unterzogen habt, geduldig seid und gütig.“ (S 11, 4)

Auch auf dem direkten Weg zum Erwachen, der Übung der vier Grundlagen der Achtsamkeit ist *khanti* ein wesentlicher Bestandteil.

„Die rechte Vorgehensweise dabei“, sprach der Erhabene, „ist folgende: Wie Medakathalikā, die Gehilfin des Bambus-Akrobaten, dem Meister gesagt hat: ‚Ich werde auf mich achten‘, so sind die Pfeiler der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*), ihr Mönche, zu pflegen: ‚Auf den anderen werde ich achten‘, so sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen. Auf sich selber achtend, ihr Mönche, achtet man auf die anderen. Auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber.“

„Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen? Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun. So, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen. Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch Liebe, durch Teilnahme. So, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.“ (S 47, 19)

„Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: ‚Ach, möchte ich doch Kälte und Hitze, Hunger und Durst geduldig ertragen und standhaft bleiben bei boshaften und gehässigen Redeweisen, bei entstandenen körperlichen Gefühlen, bei schmerzhaften, scharfen, stechenden, bitteren, unliebsamen, unangenehmen und lebensgefährdenden!‘, so soll er eben die Sittenregeln erfüllen, die innere Geistesruhe pflegen, nicht die Vertiefung vernachlässigen, den Hellblick gewinnen und ein Bewohner einsamer Behausungen sein.“ (A X, 71)

Khanti ist wichtig für die *satipaṭṭhāna* und die *satipaṭṭhāna* sind – ebenso wie *sīla* und *samatha* – wichtig für die Entwicklung von *khanti*. Auf dem Weg zum Erwachen wird nie ein einzelner Faktor in Isolation kultiviert.

Wie in den eben zitierten Texten, wird auch im einprägsamsten Gleichnis des Buddha, dem „Gleichnis von der Säge“, deutlich, dass Duldsamkeit unverzichtbar ist und durch häufige Reflektion entwickelt werden muss. Gleichzeitig wird aber auch herausgestrichen, dass *khanti* wie alle *pāramitā* weiterführend (*oṇanayiko*) ist. *Khanti* ist also einerseits „nur“ ein Anfang, über den metta und *upekkhā* weit hinausgehen. Andererseits ist *khanti* aber auch die unverzichtbare Voraussetzung, um sich diese Qualitäten anzueignen.

„Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber entstehen ließe, meine Lehre nicht befolgen. Darin, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch so üben: ‚Unser Geist wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist; und mit ihnen als Objekt werden wir verweilen, indem wir die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.‘ Auf solche Weise solltet ihr euch üben, ihr Bhikkhus.“

„Ihr Bhikkhus, wenn ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwendet, seht ihr dann irgendeine Redeweise, unbedeutend oder grob, die ihr nicht ertragen könntet?“

„Nein, ehrwürdiger Herr.“

„Daher, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwenden. Das wird lange zu eurem Wohlergehen und Glück gereichen.“ (M 21)

Noch nie haben die Fische das Wasser gesehen,
das ihnen Tag und Nacht, während sie schwimmen, über die Augen läuft.
So sehr man sich auch bemüht, es gelingt nicht,
die Fische Wasser sehen zu lassen – dumme sture Fische!

Menschliche Fische bewegen sich genauso durch die Welt.
Wo sind die, die sie klar sehen können,
die ganze Welt, so wie sie wirklich ist,
statt sich und andere nur immer mehr darin zu verstricken.

„Sehen“ kann alles Mögliche bedeuten.
Halunken behaupten, sie könnten die Wahrheit sehen.
Die Krankheit dieser Welt aber sehen sie nicht.
Überlegt gut, ob dieser Fisch nicht zum Himmel stinkt.

7. SACCA-PĀRAMITĀ

Die siebte Vollkommenheit ist vielleicht die wichtigste der Voraussetzungen auf dem Weg zum Erwachen. Nur wenn man ehrlich, aufrecht und wahrhaftig mit sich selbst und anderen ist, hat man überhaupt eine Chance, die Täuschungen des Egos, das sich verzweifelt an seine Scheinexistenz klammert, zu durchschauen. Dieser Aspekt des illusorischen Selbst ist so wichtig, dass man es sogar für nötig erachtete, ihn als Māra, den Täuscher, Fallensteller und Versucher zu personalisieren.

In der späteren Literatur wird sehr plastisch dargestellt, mit welchen Mitteln Māra versucht, den Buddha an seinem Erwachen zweifeln zu lassen. Aber Buddha ruft die Erde selbst an, um die Wahrheit (*sacca*) seines Erwachens zu bezeugen. Die Erde bebt zur Bestätigung und daran können auch die Armeen Māras⁴³, all die Dinge, um deretwillen man vom Weg der Wahrheit abweichen würde, nichts mehr ändern.

Wahrscheinlich um die absolute Notwendigkeit dieses *pārami* herauszustellen, heißt es deshalb in den Jātakas, dass der Bodhisatta im Laufe seiner samsarischen Wanderungen zwar andere *sīla* zu brechen vermag, nie aber die Unwahrheit sagt oder sein Wort bricht. So etwas wäre laut den Kommentaren das Ende der „Bodhisatta-Karriere“, denn alle seine anderen Tugenden würden ihren Wert verlieren. *Sacca* ist zum Einen so etwas wie das Frühbeet der *sīla*-Pflänzchen, zum Anderen die Grundlage für alle siebenunddreißig Erfordernisse zum Erwachen (*bodhipakkhiya-dhamma*).⁴⁴ Kurz gesagt, ohne Wahrhaftigkeit ist keine echte Übung möglich.

Ein Lügner, der das eine Ding,
(Die Wahrheit) unbeachtet lässt,
Verloren für die nächste Welt,
zu allem Bösen fähig ist.⁴⁵ (Dhp 176)

Von so einem heißt es, dass er entweder in der Hölle wiedererscheint, immer wieder den Sündenbock machen muss oder, dass er dumm, von

⁴³ Lust; Abneigung; Hunger und Durst; Begehren; Trägheit und Faulheit; Feigheit; Zweifel; Scheinheiligkeit und Dummheit; (aufgrund von Scheinheiligkeit und Dummheit erlangter) Gewinn, Ruhm und Ehre; sich selbst hervorheben wollen und Herabsetzen anderer. Wie oft haben wir aus diesen Gründen schon gelogen oder ein Versprechen gebrochen?

⁴⁴ Vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*), vier rechte Anstrengungen (*paḍhāna*), vier Wege geistiger Macht (*iddhi-pāda*), fünf spirituelle Fähigkeiten (*indriya*), fünf Geisteskräfte (*bala*), sieben Erwachungsfaktoren (*bojjhaṅga*) und der edle achtfache Pfad (*magga*).

⁴⁵ Hellmuth Hecker übersetzt: „Ein lügenhafter, falscher Mensch, der aller Wahrheit abgesagt und sorglos wähnt, dass ja der Tod das Ende seines Wirkens sei, der ist zu jedem Fehl bereit“.

niedrigem Stand, stumm oder stotternd, mit rauher Stimme, schlechtem Atem und Zähnen, oder mit Mundfäule wiedergeboren wird und seine Kinder nicht auf ihn hören.

Das Verhalten des Bodhisatta hingegen stimmt mit seinen Worten überein – eine Qualität die auch beim Erwachten besonders hervorgehoben wird.

Der Bodhisatta ist vertrauenswürdig, aufrichtig und ehrlich. Er würde eher Hab und Gut, Leib und Leben opfern als ein mit Bedacht gegebenes Versprechen zu brechen. So heißt es im Hiri-Jātaka: Erfülle treu deine Versprechen, versprich nie was du nicht halten kannst, denn die Weisen geben sich nicht mit Dampfplauderern ab.

Und der Erwachte sagt in M 80: Willkommen sei mir ein offener, ehrlicher, wahrhaftiger Mensch, ich leite ihn an und zeige ihm die Tatsachen auf. Nach der Anleitung vorgehend wird er in nicht langer Zeit selber erkennen, selber sehen.

Hat man erst einmal erkannt, dass nur durch Einhalten der *sīla*, insbesondere der Vermeidung der Lüge, geistige Fortschritte möglich sind und welche unermesslich unheilsamen Folgen im Gegensatz dazu durch Lügen erwachsen, fällt es immer leichter nicht mehr zu lügen, Versprechen zu halten, sich nicht herauszureden, nicht zu übertreiben oder anzugeben, sondern Wahrhaftigkeit konkret im sozialen Miteinander vorzuleben. Wir sind uns bewusst, dass alle Situationen, welche uns heute das Wahrhaftigsein schwer machen, nur die Rückkehr unserer früheren Lügen sind. Schließlich fühlt man sich zunehmend richtig wohl, wenn man wahrhaftig ist, man gewinnt die „Wahrheitswonne“, das „Glück der Vorwurfsfreiheit“, man wird vertrauenswürdig und wie das Sprichwort schon sagt, ist ja tatsächlich ein ruhiges Gewissen ein sanftes Ruhekippen.

Wer hingegen lügt, einen falschen Eindruck erweckt, Halbwahrheiten und Wahrheitsverdrehungen benutzt, denkt, er kann sich Vorteile verschaffen, wenn er die Wahrheit verfälscht oder verbirgt. Er glaubt nicht an das Gesetz von Saat und Ernte, er ignoriert, dass auch er die Folgen tragen muss. Mit jedem Mal fällt das Lügen leichter, schnell wird man abgebrüht und die Lügen werden immer größer. Es beginnt vielleicht mit Ausflüchten und „Notlügen“, dann um eines Vorteils willen, aufgrund von Feigheit oder Gier und schließlich greift man zu List und Verrat, um aus Hass oder Missgunst andere zu schädigen. Wer denkt, dass das Leben mit dem Tod des Körpers zu Ende ist, der glaubt auch, dass er der menschlichen und irdischen Gerechtigkeit entgehen könne, wenn er möglichst clever seine schlechten Taten verbirgt.

Dass das ein Trugschluss ist zeigen die folgenden Verse:

In aller Welt gibt's kein Versteck,
für den, der böse Tat verübt.
Dein Selbst sieht es, o Menschenkind,
was Wahrheit und was Lüge ist. ...
Drum, wer klug ist und besonnen,
lässt sich vom Gewissen lenken,
nimmt auch Rücksicht auf die Welt;
Lässt sich von der Lehre lenken,
folgt ihr treu in seinem Wandel,
Auf Wahrhaftigkeit sich stützend,
wird der Weise nie verlieren. (A III, 40)

Die Wahrheit ist die Leitlinie des Bodhisatta in Worten, Taten und Gedanken. Auch wenn er lieber schweigt, falls die Wahrheit anderen schaden würde, macht er keine Abstriche um der Höflichkeit willen oder um Schaden von sich selbst abzuwenden.⁴⁶

Tut er beispielsweise etwas für andere, so erwartet er keine Gegenleistung, denn es wäre unaufrichtig den eigenen Vorteil im Auge zu haben, während man den Anschein erweckt etwas Gutes zu tun. Spirituelle Entwicklung ist schließlich keine Kaffeefahrt.

Letztlich müssen die verschiedenen Formen der Selbsttäuschung des Geistes, von denen jedes unheilsame sprachliche und körperliche Verhalten ausgeht, ein Ende finden.

⁴⁶ A IV, 183: „Das behaupte ich, Herr Gotama, das ist meine Ansicht: ‚Wer auch immer von Gesehenem spricht: ‚Das habe ich gesehen‘, der begeht darum nichts Böses. Wer von Gehörtem, von Empfundem, von Erkanntem spricht: ‚Das habe ich gehört, das habe ich empfunden, das habe ich erkannt‘, der begeht darum nichts Böses.“

„Nicht sage ich, Brahmane, dass man über alles Gesehene sprechen soll, noch auch, sage ich, Brahmane, dass man über alles Gesehene nicht sprechen soll. Nicht sage ich, Brahmane, dass man über alles Gehörte, Empfundene oder Erkannte sprechen soll, noch auch sage ich, Brahmane, dass man über alles Gehörte, Empfundene oder Erkannte nicht sprechen soll. Über solches Gesehene, Gehörte, Empfundene und Erkannte, wobei dem Sprecher die schlechten Eigenschaften zunehmen, die guten Eigenschaften schwinden, darüber soll man nicht sprechen. Doch über solches Gesehene, Gehörte, Empfundene und Erkannte, wobei, wenn man nicht davon spricht, die guten Eigenschaften schwinden und die schlechten Eigenschaften zunehmen, darüber soll man sprechen.“

A V, 198: „Ein Wort, ihr Mönche, das fünf Eigenschaften besitzt, ist wohlgesprochen, nicht schlecht gesprochen, untadelig, kann von Verständigen nicht getadelt werden. Welches sind diese fünf Eigenschaften? Wenn ein Wort zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.“

Wie sollte der Bodhisatta in seiner Suche nach der letzten Wahrheit erfolgreich sein, wenn auch nur das geringste Bisschen Unaufrichtigkeit in ihm vorhanden wäre?

Das schärft der Erwachte auch gleich seinem gerade in den Orden aufgenommenen siebenjährigen Sohn nachdrücklich ein:

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Rājagaha im Bambushain, dem Eichhörnchen-Park auf.

Bei jener Gelegenheit hielt sich der ehrwürdige Rāhula bei Ambalaññhikā auf. Als es Abend war, erhob sich der Erhabene aus der Meditation und ging zum ehrwürdigen Rāhula bei Ambalaññhikā. Der ehrwürdige Rāhula sah den Erhabenen in der Ferne kommen und bereitete einen Sitz vor und stellte Wasser zum Waschen der Füße bereit. Der Erhabene setzte sich auf dem vorbereiteten Sitz nieder und wusch sich die Füße. Der ehrwürdige Rāhula verbeugte sich vor ihm und setzte sich seitlich nieder.

Da ließ der Erhabene einen kleinen Rest Wasser in der Wasserschüssel zurück und fragte den ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diesen kleinen Rest Wasser in der Wasserschüssel?“

„Ja, Herr.“

„Rāhula, genauso gering ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“

Dann schüttete der Erhabene den kleinen Rest Wasser, der übrig war, weg und fragte den ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du wie der kleine Rest Wasser weggeschüttet wurde?“

„Ja, Herr.“

„Rāhula, ebenso weggeschüttet ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“

Dann stülpte der Erhabene die Wasserschüssel um und fragte den ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diese umgestülpte Wasserschüssel?“

„Ja, Herr.“

„Rāhula, ebenso umgestülpt ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“

Dann drehte der Erhabene die Wasserschüssel wieder richtig herum und fragte den ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diese hohle, leere Wasserschüssel?“

„Ja, Herr.“

„Rāhula, ebenso hohl und leer ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“

„Angenommen, es gäbe einen königlichen Kriegselefanten mit Stoßzähnen, so lang wie Wagendeichseln, mit ausgewachsener Statur, hochgezüchtet und an die Schlacht gewöhnt. In der Schlacht würde er seine Aufgabe mit den Vorderfüßen und den Hinterfüßen erfüllen, mit

der Vorderseite und der Hinterseite, mit dem Kopf und den Ohren, mit den Stoßzähnen und dem Schwanz, und doch würde er den Rüssel schonen. Dann würde sein Elefantenführer denken: ‚Dieser königliche Kriegselefant mit Stoßzähnen, so lang wie Wagendeichseln, mit ausgewachsener Statur, hochgezüchtet und an die Schlacht gewöhnt ... und doch schont er den Rüssel. Er hat sein Leben noch nicht aufgegeben.‘ Aber wenn der königliche Kriegselefant mit Stoßzähnen, so lang wie Wagendeichseln, mit ausgewachsener Statur, hochgezüchtet und an die Schlacht gewöhnt, seine Aufgabe in der Schlacht mit den Vorderfüßen und den Hinterfüßen erfüllt, mit der Vorderseite und der Hinterseite, mit dem Kopf und den Ohren, mit den Stoßzähnen und dem Schwanz, und auch mit dem Rüssel, dann würde sein Elefantenführer denken: ‚Dieser königliche Kriegselefant mit Stoßzähnen, so lang wie Wagendeichseln, mit ausgewachsener Statur, hochgezüchtet und an die Schlacht gewöhnt, erfüllt seine Aufgabe in der Schlacht mit den Vorderfüßen und den Hinterfüßen, mit der Vorderseite und der Hinterseite, mit dem Kopf und den Ohren, mit den Stoßzähnen und dem Schwanz, und auch mit dem Rüssel. Er hat sein Leben aufgegeben. Jetzt gibt es nichts, was dieser königliche Kriegselefant nicht tun würde.‘“

„Ebenso, Rāhula, wenn man sich nicht schämt, vorsätzlich zu lügen, dann gibt es kein Übel, sage ich, das man nicht tun würde. Daher, Rāhula, solltest du sich so üben: ‚Ich will keine Unwahrheit äußern, nicht einmal im Scherz.‘“ (M 61)

Der Erhabene erklärt seinem Sohn weiter, dass durch wiederholtes Reflektieren vor, während und nach der körperlichen, sprachlichen oder geistigen Handlung, diese gereinigt, also in Einklang mit dem Ideal absoluter Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit gebracht werden soll. Dadurch lernt man zu erkennen, ob man noch mit einem Makel behaftet ist oder nicht.

Der ehrwürdige Sāriputta sagte: „Freunde, man findet diese vier Arten von Personen in der Welt. Welche vier?

Da versteht jemand, der einen Makel hat, nicht der Wirklichkeit entsprechend: ‚Ich habe einen Makel in mir.‘

Da versteht jemand, der einen Makel hat, der Wirklichkeit entsprechend: ‚Ich habe einen Makel in mir.‘

Da versteht jemand, der keinen Makel hat, nicht der Wirklichkeit entsprechend: ‚Ich habe keinen Makel in mir.‘

Da versteht jemand, der keinen Makel hat, der Wirklichkeit entsprechend: ‚Ich habe keinen Makel in mir.‘

Hierbei wird derjenige mit einem Makel, der nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht: ‚Ich habe einen Makel in mir‘, als der Geringere von diesen beiden Personen mit einem Makel bezeichnet.

Hierbei wird derjenige mit einem Makel, der der Wirklichkeit entsprechend versteht: ‚Ich habe einen Makel in mir‘, als der Überlegene von diesen beiden Personen mit einem Makel bezeichnet.

Hierbei wird derjenige ohne Makel, der nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht: ‚Ich habe keinen Makel in mir‘, als der Geringere von diesen beiden Personen ohne Makel bezeichnet. Hierbei wird derjenige ohne Makel, der der Wirklichkeit entsprechend versteht: ‚Ich habe keinen Makel in mir‘, als der Überlegene von diesen beiden Personen ohne Makel bezeichnet.“ (M 5)

Auch der im Hause lebende Nachfolger des Erwachten ist dazu aufgerufen, sich in Wahrhaftigkeit als Teil der rechten Rede⁴⁷ zu üben, denn das „Sich Abwenden von falscher Rede ist das Heilsame“ (M 9). Die Motivation dafür mag unterschiedlich sein, wichtig ist es, die Wahrheit sowohl in weltlichen als auch in spirituellen Belangen aufrecht zu erhalten.

„Und welche Art sprachliches Verhalten verursacht die Zunahme unheilvoller Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der es kultiviert?“

„Da spricht einer die Unwahrheit, wenn er vor Gericht geladen ist, oder bei einer Versammlung oder in der Gegenwart seiner Verwandten oder vor seiner Gilde oder in Gegenwart der königlichen Familie. Wird er als Zeuge befragt: ‚So guter Mann, erzähle uns, was Du weißt‘, antwortet er, wenn er nichts weiß: ‚Ich weiß es‘, und wenn er es weiß: ‚Ich weiß nichts‘, wenn er nichts gesehen hat: ‚Ich habe es gesehen‘, und wenn er es gesehen hat: ‚Ich habe nichts gesehen‘. So legt er um seinetwillen oder um eines anderen willen oder um irgendeiner weltlichen Kleinigkeit willen wissentlich falsches Zeugnis ab.“⁴⁸

(M 114)

„Was meint ihr, habt ihr wohl jemals gesehen oder gehört, dass, weil einer vom Lügen absteht, sich des Lügens enthält, die Fürsten ihn festnehmen und ihn wegen seines Abstehens vom Lügen hinrichten oder gefangen setzen oder verbannen oder mit ihm sonst nach Belieben verfahren?“

⁴⁷ M 117: „Was ist nun, falsche Rede? Lüge, böswillige Rede, grobe Worte und Geschwätz: das ist, falsche Rede.“

⁴⁸ Siehe auch A V, 174: „Während, derjenige, der Nichtgegebenes nimmt, geschlechtliche Ausschreitung begeht, lügt, Rauschmittel genießt, auf Grund davon gegenwärtig und in künftigen Dasein schreckliche Übel erzeugt und auch in seinem Inneren Schmerz und Missstimmung empfindet; so erzeugt, wer dieses meidet, weder gegenwärtig noch in künftigen Dasein schreckliche Übel, und er empfindet innerlich keinen Schmerz, keine Missstimmung. Jene schrecklichen Übel sind eben in ihm erloschen.“

„Das wohl nicht, Herr.“

„So ist es. Auch ich habe solches niemals gesehen oder gehört. Doch sobald von einem Menschen eine solche Übeltat bekannt wird, dass er durch seine falsche Aussage einem Hausvater oder dem Sohn eines Hausvaters Schaden zugefügt hat, dann nehmen ihn die Fürsten fest, und wegen seiner falschen Aussage lassen sie ihn hinrichten, gefangen setzen, verbannen oder verfahren mit ihm sonst nach Belieben. Habt ihr wohl solches schon gesehen oder gehört?“

„Gewiss, Herr, haben wir solches gesehen und gehört, und wir werden es auch noch künftig hören.“⁴⁹ (A V, 178)

„Würde jemand durch Lügen meine Interessen schädigen, würde jemand mich durch Hintertragen mit meinen Freunden entzweien; würde mich jemand durch barsche Reden anfahren; würde mich jemand durch belangloses Gerede, seichtes Geschwätz belästigen, so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Würde nun aber ich einem anderen durch Lügen seine Interessen schädigen, etc., so wäre mir das nicht lieb und angenehm. Wenn nun aber ich einem anderen dies antun würde, so wäre ihm das unlieb und unangenehm. Was für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, das ist auch für den anderen eine unliebe und unangenehme Sache. Was da für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, wie könnte ich das einem anderen aufladen. Wer sich das vor Augen führt, dem liegt selber das Lügen, etc. fern. Andere regt er an, davon abzustehen, und er lobt es, wenn jemand davon absteht. ‚Das ist der rechte Wandel in Worten‘, darüber ist er sich völlig klar geworden.“ (S 55, 7)

Weil eben, der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestande, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, sinngemäß, wahrheitsgemäß gesprochen hatte, als ein Aufklärer für vieles Volk, allem was da lebt ein Wohl- und Freudenbringer, zu rechtem Opfer bereit: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt,

⁴⁹ A IV, 3: „Im Besitze von vier Eigenschaften, ihr Mönche, untergräbt und schädigt der Tor, der unverständige, unedle Mensch seinen Charakter, ist tadelnswert, wird von Weisen gerügt und schafft sich große Schuld. Welches sind diese vier Eigenschaften? Ohne verstanden und geprüft zu haben, lobt er den, dem Tadel gebührt; ohne verstanden und geprüft zu haben, tadelt er den, dem Lob gebührt.

Ohne verstanden und geprüft zu haben, billigt er, was man mißbilligen sollte; ohne verstanden und geprüft zu haben, missbilligt er, was man billigen sollte. Im Besitze dieser vier Eigenschaften untergräbt und schädigt der Tor, der unverständige, unedle Mensch seinen Charakter, ist tadelnswert, wird von Weisen gerügt und schafft sich große Schuld.“

vermehrt und vergrößert hatte, war er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, auf gute Fährte, in selige Welt empor gelangt.

Weil eben, der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestande, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, die Lüge verworfen, von Lügen sich ferngehalten hatte, die Wahrheit sprechend, der Wahrheit ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, kein Heuchler und Schmeichler der Welt gewesen war: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, auf gute Fährte, in selige Welt empor gelangt. (D 30)

Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn und gib da, wo man Hilfe braucht. Durch diese drei Gewohnheiten erhebst du zu den Göttern dich. (Dhp 224)

„Zeitlebens 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 befolgt haben.“ Mit diesem vierten Entschluss ist der Fasttag verbunden. (A VIII, 41)

Wie bereits im Gespräch mit Rāhula gesehen, erwartet man von dem in die Hauslosigkeit Gezogenen erst recht, auch wenn er sich erst auf dem Weg zur Heiligkeit befindet, dass er sich verhält, wie es in A IV, 198 heißt: Dem Lügen hat er entsagt, vom Lügen steht er ab. Die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ist er verbunden, zuverlässig, vertrauenswürdig, kein Betrüger der Menschen.

Falsche Rede hinter sich lassend verweilt er, sich der falschen Rede enthaltend, ein die Wahrheit sprechender, einer, dem man trauen kann, verlässlich, keiner, der die Welt täuscht. (D 9)

„Gestützt auf wahrhaftige Rede, ist falsche Rede zu überwinden.“ So wurde gesagt. Und in Bezug worauf wurde dies gesagt? Da erwägt ein edler Schüler folgendes: „Ich übe mich im Weg zum Überwinden und zum Abschneiden jener Fesseln, aufgrund derer ich falsche Rede führen könnte. Wenn ich falsche Rede führen würde, würde ich mich selbst dafür tadeln; und die Weisen, die nachgeforscht haben, würden mich dafür tadeln; und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, wäre ein unglücklicher Bestimmungsort, wegen der falschen Rede,

zu erwarten. Aber diese falsche Rede ist selbst eine Fessel und ein Hindernis. Und während Triebe, Ärger und Fieber durch falsche Rede aufsteigen könnten, gibt es keine Triebe, keinen Ärger und kein Fieber in einem, der sich der falschen Rede enthält. (M 54)

Die rechte Rede wird ebenso wie die anderen *sīla* und *pārami* auch vom Nachfolger des Buddha zunehmend verfeinert. Noch wird ein Ideal angestrebt und es kommt zu Fehlritten, aber man ist innerlich davon beschämt und sie widerstehen einem. Der Weltling hingegen würde sich nicht selbst dafür tadeln, die Unwahrheit gesagt zu haben, und auch der Tadel von Weisen würd ihn kalt lassen.

Die Bhikkhus werden immer wieder auf die Notwendigkeit der Wahrhaftigkeit hingewiesen, und der Saṅgha erfüllt in diesem Zusammenhang eine sehr wichtige Korrektiv-Funktion.

Was noch an Schlichen, Falschheit, Unaufrichtigkeit und Verschlagenheit in ihm steckt, das enthüllt er, wie es wirklich ist, dem Meister oder verständigen Ordensbrüdern; und diese bemühen sich, ihn wieder gerade zu biegen. (A VIII, 13)

Der Saṅgha kann jedoch nur den „gerade biegen“ der den Willen hat, sich selbst immer wieder zu überprüfen:

Wenn da, ihr Mönche, ein Mönch mit der Geistesbeschaffenheit anderer nicht vertraut ist, so hat er danach zu streben, mit der Beschaffenheit seines eigenen Geistes vertraut zu werden. Wie aber, ihr Mönche, ist der Mönch mit der Beschaffenheit seines eigenen Geistes vertraut?

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäße mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: „Wohl ist mir, rein bin ich!“ Ebenso auch, ihr Mönche, ist für den Mönch die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit:

„Bin ich wohl häufig voller Gier, oder bin ich häufig gierlos? Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes, oder bin ich häufig hasslosen Geistes? Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen, oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit? Bin ich häufig aufgereggt, oder bin ich häufig von Aufregung frei? Bin ich häufig voller Zweifel, oder bin ich häufig von Zweifeln frei? Bin ich häufig zornig, oder bin ich häufig frei von Zorn? Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften, oder ist häufig unbefleckt? Befindet sich mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung, oder ist er häufig davon

frei? Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie? Bin ich häufig ohne geistige Sammlung, oder bin ich häufig geistig gesammelt?

(A X, 54: „Besitze ich wohl die innere Geistesruhe, oder besitze ich sie nicht? Besitze ich den Hohen Wissenshellblick bei den Daseinserscheinungen, oder besitze ich ihn nicht?“)

Erkennt nun der Mönch bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig voll Gier ist, etc. – so hat eben jener Mönch zur Überwindung dieser üblen, unheilsamen Dinge äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Besonnenheit einzusetzen.

(A X, 54: „Gleichwie einer, dessen Kleider oder Haare in Flammen stehen, um diese zu löschen, äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu betätigen hat; ebenso muss auch ein Mönch, um jene heilsamen Dinge zu erwirken, äußersten Willensentschluss, usw., einsetzen. In der Folgezeit wird er dann sowohl innere Geistesruhe besitzen, als auch den Hohen Wissenshellblick bei den Daseinserscheinungen.“)

Erkennt aber der Mönch bei seiner Selbstprüfung, dass er häufig gierfrei ist, ohne gehässige Gesinnung, frei von Starrheit und Müdigkeit, ohne Aufregung, Zweifels, ohne Zorn, unbefleckten Geistes, körperlich (und geistig) frei von Beklommenheit und Spannung, energisch und gesammelt (A X, 54: „Wenn aber, ihr Mönche, der Mönch bei seiner Selbstprüfung erkennt, dass er sowohl die innere Geistesruhe besitzt als auch den Hohen Wissenshellblick,“) - so hat eben jener Mönch, in diesen heilsamen Eigenschaften gefestigt, weiterhin nach Versiegung aller Triebe zu streben. (A X, 51)

Ohne diese Selbstbetrachtung können große Probleme im Zusammenleben der Saṅgha entstehen, ebenso wie in allen anderen Formen von Beziehungen:

Wenn da, ihr Mönche, bei einem Streitfall der schuldige und der anklagende Mönch sich nicht selber gründlich betrachten, dann ist zu erwarten, dass es zu Weitschweifigkeiten, Grobheiten und Tätlichkeiten kommt und dass die Mönche nicht in Frieden leben werden.

Wenn sich aber bei einem Streitfall der schuldige und der anklagende Mönch selber gründlich betrachten, dann ist zu erwarten, dass es zu keinen Weitschweifigkeiten, Grobheiten und Tätlichkeiten kommt und dass die Mönche in Frieden leben werden.

Wie aber betrachtet der schuldige Mönch sich selber gründlich? Da überlegt der schuldige Mönch also: „Fürwahr, ich habe da etwas Unheilsames begangen, ein Vergehen in Taten, und jener Mönch hat mich dabei gesehen. Hätte ich es nicht begangen, so hätte jener Mönch es mich nicht tun sehen. Da ich nun aber ein Vergehen be-

gangen habe, so konnte jener Mönch mich dabei sehen. Und als er es sah, da ward er ungehalten, und ungehalten sagte er mir missvergnügte Worte. Von jenem Mönche aber mit missvergnügten Worten angesprochen, geriet ich in Zorn, und zornig sprach ich davon zu anderen. So trifft eben mich hier die Schuld, wie bei einem Zollpflichtigen hinsichtlich seiner Ware.“ So betrachtet der schuldige Mönch sich selber gründlich.

Wie aber betrachtet der anklagende Mönch sich selber gründlich? Da überlegt der anklagende Mönch also: „Fürwahr, dieser Mönch hat etwas Unheilsames begangen, ein Vergehen in Taten, und ich habe ihn dabei gesehen. Hätte dieser Mönch es nicht begangen, so hätte ich ihn nicht dabei sehen können. Insofern nun dieser Mönch ein Vergehen begangen hat, konnte ich ihn dabei sehen, und als ich es sah, wurde ich ungehalten, und ungehalten sagte ich diesem Mönch missvergnügte Worte. Von mir aber mit missvergnügten Worten angesprochen, geriet dieser Mönch in Zorn, und zornig sprach er davon zu anderen. So trifft eben mich hier die Schuld, wie bei einem Zollpflichtigen hinsichtlich seiner Ware.“ So betrachtet der anklagende Mönch sich selber gründlich. (A II, 15)

Wahrhaftigkeit muss zur obersten Priorität werden, denn solange man vor anderen und sich selbst nur so tut als ob die Suche nach der Wahrheit das Wichtigste im Leben wäre, dem sich alles andere unterordnen muss, wird man nicht einmal in die Nähe der Wahrheit gelangen. Natürlich ist es bequemer der Lehre, dem Lehrer oder der Übung die Schuld zu geben, wenn wir nicht die gewünschten Ergebnisse erhalten, als nach unseren eigentlichen Intentionen zu forschen. Und diese Art der Projektion ermöglicht es die spirituelle Schein-Suche anderswo weiter zu betreiben.

„Solche Mönche, die Heuchler sind, Starrköpfe, leere Schwätzer, verschlagene Genüsslinge, aufgeblasen und zerfahren, diese, ihr Mönche, gehören nicht zu den Meinigen. Fern stehen solche Mönche dieser Lehre und Zucht, und nicht bringen sie es in dieser Lehre und Zucht zu Wachstum, Gedeihen und Entwicklung.

Solche Mönche aber, die keine Heuchler sind, keine leeren Schwätzer, die standhaft sind, fügsam und geistig gesammelt, diese, ihr Mönche, gehören zu den Meinigen. Solche Mönche stehen fest in dieser Lehre und Zucht und bringen es in dieser Lehre und Zucht zu Wachstum, Gedeihen und Entwicklung.“ (A IV, 26)

Ebenso jedoch entfernt man sich immer weiter vom Dhamma, wenn man sich selbst von Errungenschaften und Verwirklichungen überzeugt, die man eigentlich noch gar nicht erreicht hat. Diese „Lebenslügen“, sind nicht selten anzutreffen. Man wird in gewissen Kreisen sogar recht häufig damit konfrontiert, denn es ist nötig andere von einer solchen Illusion zu

überzeugen, um das Trugbild vor sich selbst aufrecht erhalten zu können. Deshalb rät der Buddha, sich diese „Schönredner“ über einen längeren Zeitraum aus der Nähe, ganz genau anzusehen.⁵⁰

Einst weilte der Erhabene bei Sahājāti im Lande der Cetier. Da nun sprach der ehrwürdige Mahā-Cunda zu den Mönchen:

„Da, ihr Brüder, behauptet ein Mönch, wenn er von Erkenntnis spricht: ‚Ich kenne diese Lehre und verstehe sie!‘ Da behauptet ferner ein Mönch, wenn er von geistiger Entfaltung spricht: ‚Ich habe den Körper gemeistert, habe die Sittlichkeit entfaltet, den Geist entfaltet, die Weisheit entfaltet.‘ Oder er behauptet, wenn er von beidem, der Erkenntnis und der Geistesentfaltung, spricht: ‚Ich kenne diese Lehre und verstehe sie. Ich habe den Körper gemeistert, habe die Sittlichkeit entfaltet, den Geist entfaltet, die Weisheit entfaltet.‘“

„Wenn nun aber, Brüder, diesen Mönch Gier, Hass, Verblendung, Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Geiz, übler Neid und übler Ehrgeiz beherrschen, so hat man von ihm zu wissen: ‚Nicht erkennt dieser Verehrte derart, dass ihn aufgrund dieser Erkenntnis keine Gier mehr ankommt; daher eben beherrscht die Gier diesen Verehrten. Nicht erkennt dieser Verehrte derart, dass ihn aufgrund dieser Erkenntnis nicht mehr Hass, Verblendung, Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Geiz, übler Neid und übler Ehrgeiz ankommen; daher eben wird er davon beherrscht.‘“

„Gleichwie da, ihr Brüder, ein Unbemittelter sich als bemittelt ausgibt, ein Unbegüterter als begütert, ein Armer als reich; und bei irgendeiner eintretenden Geldangelegenheit nicht imstande ist, Geld oder Getreide, Silber oder Gold zur Verfügung zu stellen, da weiß man von ihm: ‚Obwohl dieser Verehrte unbemittelt ist, gibt er sich als bemittelt aus; obwohl er unbegütert ist, gibt er sich als begütert aus; obwohl er arm ist, gibt er sich als reich aus. Dieser Verehrte ist ja bei einer eintretenden Geldangelegenheit nicht imstande, Geld oder Getreide, Silber oder Gold zur Verfügung zu stellen.‘ Ebenso auch (ist es mit jenem Mönch).“ (A X, 24)

⁵⁰ A IV, 192: „Vier Eigenschaften eines Menschen, ihr Mönche, kann man bei vier Gelegenheiten erkennen. Welche vier? Im Zusammenleben, kann man den Sittenwandel anderer erkennen, doch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer; nur durch Beobachtung, nicht ohne Beobachtung; und nur ein Verständiger, kein Unverständiger. Im Umgang kann man die Lauterkeit anderer erkennen; im Unglück kann man die Stärke anderer erkennen; in der Unterhaltung kann man die Weisheit anderer erkennen, doch nur nach langer Zeit und nicht schon nach kurzer; nur durch Beobachtung, nicht ohne Beobachtung; und nur ein Verständiger, kein Unverständiger.“

Überzogene Behauptungen dieser Art aufzustellen sind für Bhikkhus und Bhikkhunis ebenso „tödlich“, wie Geschlechtsverkehr, Diebstahl, oder Tötungsdelikte:

„Welcher Mönch auch ohne Kenntnis übermenschlicher Fähigkeit in bezug auf sich selbst Einsicht in das echte heilige Wissen vorgäbe, (indem er sagt:) ‚Solches weiß ich, solches erkenne ich!‘, und der dann zu späterer Zeit, sei es gezwungenermaßen oder ohne Zwang, erfasst von der Erwartung auf Reinigung, so spräche: ‚Nicht solches wissend, Brüder, sprach ich: ›Ich weiß!‹; nicht erkennend, (sprach ich:) ›Ich erkenne!‹, leeren Unsinn plappernd‘ – wenn es (Selbstbetrug durch) Hochmut war, ist auch dessen (Erlösungsstreben) vereitelt; er ist ausgestoßen.“⁵¹

Verständlich, dass die Bhikkhus immer sehr vorsichtig und zurückhaltend auf Fragen nach ihrer Verwirklichung reagieren. Entspricht die Aussage der Wahrheit und ist frei von Hintergedanken, sondern von Mitgefühl hervorgerufen, dürfen sie, wie auch der Buddha selbst, durchaus den „Löwenruf“ ertönen lassen. Dazu muss natürlich auf das Verstehen der Wahrheit die vollständige Umsetzung im Handeln erfolgt sein.

„Zu welchem Gespräch, Wanderasketen, sitzt ihr da beisammen, und bei welcher Unterhaltung habt ihr euch unterbrochen?“

„Es hat sich da, Herr Gotama, als wir so zusammen saßen, ein Gespräch darüber entsponnen, welches die Wahrheiten des Priesters seien.“

„Vier Wahrheiten des Priesters, verkünde ich, nachdem ich sie selber erkannt und verwirklicht habe. Welche vier?“

„Da spricht, ihr Wanderasketen, der Priester also: ‚Kein Wesen soll man töten!‘ Und damit spricht der Priester eine Wahrheit und nichts Falsches. Deshalb aber meint er nicht: ‚Ein Priester bin ich‘, meint nicht: ‚Ein Asket bin ich‘, meint nicht: ‚Besser bin ich‘, meint nicht: ‚Ebenbürtig bin ich‘, meint nicht: ‚Geringer bin ich‘ ... sondern die Wahrheit darin verstehend, wandelt er eben voller Erbarmen und Mitleid mit den Wesen.“

„Ferner noch, ihr Wanderasketen, spricht der Priester also: ‚Alle Sinnenlüste sind vergänglich, leidvoll, dem Wechsel unterworfen.‘ Und damit spricht der Priester eine Wahrheit und nichts Falsches. Deshalb aber meint er nicht: ‚Ein Priester bin ich‘ ... sondern die Wahrheit darin verstehend, wandelt er in Abwendung von den Sinnenlüsten, in Entsüchtung von ihnen, in ihrer Aufhebung.“

⁵¹ *Vinaya Piṭaka*. Der Korb der Ordensregeln. *Pātimokkha*, *Mahā Vibhaṅga*, die 227 Regeln der Bhikkhus: *Pārājikā Dhammā*, 4 Regeln über Vergehen, die jegliches Erlösungsstreben vereiteln: 4.

„Ferner noch, ihr Wanderasketen, spricht der Priester also: ‚Alle Daseinsformen sind vergänglich, leidvoll, dem Wechsel unterworfen.‘ Und damit spricht der Priester eine Wahrheit und nichts Falsches. Deshalb aber meint er nicht: ‚Ein Priester bin ich‘ ... sondern die Wahrheit darin verstehend, wandelt er in Abwendung von den Daseinsformen, in Entsüchtung von ihnen, in ihrer Aufhebung.“

„Ferner noch, ihr Wanderasketen, spricht der Priester also: ‚Nicht gehöre ich irgendwo irgendjemandem an; noch gehört mir etwas irgendwo in irgendeiner Hinsicht an.‘ Und damit spricht der Priester eine Wahrheit und nichts Falsches. Deshalb aber meint er nicht: ‚Ein Priester bin ich‘ ... sondern die Wahrheit darin verstehend, wandelt er eben den Pfad der Nichtirgendetwasheit.“

„Diese vier Wahrheiten des Priesters, Wanderasketen, verkünde ich, nachdem ich sie selber erkannt und verwirklicht habe.“⁵²

(A IV, 185)

Bei dem damals beliebten, öffentlichen Diskussionswettstreit der Asketen und Brahmanen ging es weniger um Erkenntnis als um den Sieg und darum, Unterstützung und Anhänger für sich zu gewinnen. So bestand immer die Gefahr, sich von der Wahrheit zu entfernen. Die Zuhörer forderte der Buddha deshalb auf, sich nicht durch substanzlose Behauptungen, Spitzfindigkeiten und schöne Phrasen⁵³ beeinflussen zu lassen sondern unterscheiden zu lernen. Ein Rat, der zu allen Zeiten hilfreich ist.

⁵² Vergleiche auch S 22, 94: „Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: ‚Das gibt es nicht‘, davon sage auch ich: ‚Das gibt es nicht‘. Wobei man, ihr Mönche, unter den Weisen in der Welt übereinstimmt: ‚Das gibt es‘, davon sage auch ich: ‚Das gibt es‘. – Wobei nun, ihr Mönche, stimmt man unter den Weisen in der Welt überein, und wovon sage auch ich: ‚Das gibt es nicht‘?“

⁵³ A II, 48: „Welches aber, ihr Mönche, ist die an Gegenfrage gewöhnte, nicht durch schöne Worte beeinflusste Versammlung?“

Werden da jene von Dichtern verfassten Texte vorgetragen, poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, die [der Lehre] fremd sind, verbreitet von den Anhängern [jener Außenseiter], so haben die Mönche nicht den Wunsch, sie zu hören, leihen ihnen kein Gehör, öffnen sich nicht ihrem Verständnis und halten es nicht für nötig, sie zu lernen und sich anzueignen. Werden dagegen jene vom Vollendeten verkündeten Lehrtexte vorgetragen, jene tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, die von der Leerheit handeln, so hören diese Mönche gern zu, leihen Gehör, öffnen ihren Geist dem Verständnis und halten es wohl für nötig, jene Lehren zu lernen und sich anzueignen. Haben sie sich nun diese Lehren angeeignet, so befragen sie sich einander und forschen darüber nach, wie dieses oder jenes sich verhalte, welchen Sinn dieses oder jenes habe. Sie erschließen das Uner-schlossene, klären das Ungeklärte, lösen ihre Zweifel bei den mannigfachen zweifelhaften Dingen. Dies, ihr Mönche, ist die an Gegenfrage gewöhnte, nicht durch schöne Worte beeinflusste Versammlung.“

Ajita, ein Wanderasket, begab sich zum Erhabenen und sprach zu ihm also: „Unter uns, Herr Gotama, gibt es einen gelehrten Ordensbruder, der fünfmal hundert Gedankenarten ausgesonnen hat, wobei die Andersgläubigen, sobald sie überführt sind, sich als überführt bekennen.“

Der Erhabene aber wandte sich an die Mönche und sprach: „Entsinnt ihr euch, ihr Mönche, auf die Maßstäbe des Gelehrtentums?“

„So ist es an der Zeit, Erhabener, so ist es an der Zeit, Gesegneter, dass der Erhabene davon spricht. Des Erhabenen Worte werden die Mönche sich merken.“

„So höret denn und achtet wohl auf meine Worte!“

„Ja, Herr.“

„Da, ihr Mönche, widerlegt und bezwingt einer eine lehrwidrige Behauptung durch eine lehrwidrige Behauptung. Dadurch aber begeistert er eine dem Lehrwidrigen ergebene Menge, und sie stimmt darüber ein lautes, helles Geschrei an: ‚Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte! Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte!‘“

„Ferner, ihr Mönche, widerlegt und bezwingt da einer eine lehrgemäße Behauptung durch eine lehrwidrige Behauptung. Dadurch aber begeistert er eine dem Lehrwidrigen ergebene Menge, und sie

A IV, 65: „Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier? Einer, der die äußere Erscheinung zum Maßstab nimmt, auf Grund der äußeren Erscheinung Vertrauen fasst; einer, der das Gehörte zum Maßstab nimmt, auf Grund des Gehörten Vertrauen fasst; einer, der asketische Rauheit zum Maßstab nimmt, auf Grund asketischer Rauheit Vertrauen fasst; einer, der die Tugend zum Maßstab nimmt, auf Grund der Tugend Vertrauen fasst. Diese vier Menschen sind in der Welt anzutreffen.“

Wer das äußere bloß beurteilt
und Gehörtem Glauben schenkt,
in der Gier Gewalt geraten ist,
der kennt andere Menschen nicht.

Der Menschen Inneres kennt er nicht
und nichtmal ihren äußeren Wandel.
Der allerwärts beschränkte Tor,
er wird von Worten nur gelenkt.

Der Menschen Inneres kennt er nicht,
sieht ihren äußeren Wandel nur;
wer äußerem Erfolg vertraut,
wird gleichfalls nur vom Wort gelenkt.

Doch wer der Menschen Inneres kennt
und ihren äußeren Wandel auch;
wer ungetrübten Blick besitzt,
der wird von Worten nicht gelenkt.

stimmt darüber ein lautes, helles Geschrei an: ‚Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte! Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte!’“

„Ferner, ihr Mönche, widerlegt und bezwingt da einer durch eine lehrwidrige Behauptung eine teils lehrgemäße, teils lehrwidrige Behauptung. Dadurch aber begeistert er eine dem Lehrwidrigen ergebene Menge, und sie stimmt darüber ein lautes, helles Geschrei an: ‚Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte! Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte!’“

„Ferner, ihr Mönche, widerlegt und bezwingt da einer eine lehrwidrige Behauptung durch eine lehrgemäße Behauptung. Dadurch aber begeistert er eine der Lehre ergebene Menge, und sie stimmt darüber ein lautes, helles Geschrei an: ‚Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte! Welch ein Gelehrter ist dieser Verehrte!’“

„Das Lehrwidrige, ihr Mönche, soll man kennen, und das Lehrgemäße sowie das Schädliche und das Förderliche; und hat man das Lehrwidrige und Lehrgemäße, sowie das Schädliche und das Förderliche erkannt, so soll man dem Lehrgemäßen und dem Förderlichen entsprechend leben.“

„Verkehrte Ansicht, ist das Lehrwidrige, rechte Erkenntnis das Lehrgemäße. Die vielen üblen, unheilsamen Dinge, die zufolge verkehrter Ansicht entstehen, diese sind das Schädliche; die vielen heilsamen Dinge, die auf Grund rechter Erkenntnis entstehen, diese sind das Förderliche. Verkehrte Gesinnung ist das Lehrwidrige, rechte Gesinnung das Lehrgemäße - verkehrte Rede ist das Lehrwidrige, rechte Rede das Lehrgemäße - verkehrte Handlungsweise ist das Lehrwidrige, rechte Handlungsweise das Lehrgemäße - verkehrter Lebensunterhalt ist das Lehrwidrige, rechter Lebensunterhalt das Lehrgemäße - verkehrtes Streben ist das Lehrwidrige, rechtes Streben das Lehrgemäße - verkehrte Achtsamkeit ist das Lehrwidrige, rechte Achtsamkeit das Lehrgemäße - verkehrte Sammlung ist das Lehrwidrige, rechte Sammlung das Lehrgemäße - verkehrtes Wissen ist das Lehrwidrige, rechtes Wissen das Lehrgemäße - verkehrte Befreiung ist das Lehrwidrige, rechte Befreiung das Lehrgemäße. Die vielen üblen, unheilsamen Dinge, die zufolge verkehrter Befreiung entstehen, diese sind das Schädliche; die vielen heilsamen Dinge, die auf Grund rechter Befreiung entstehen, diese sind das Förderliche.“ (A X, 116)

Dient ein Gespräch nicht nur zum Zeitvertreib, sondern dem Erkenntnisgewinn, ist es besonders wichtig bei der Wahrheit zu bleiben, und zu unterscheiden zwischen dem was man weiß und dem was man glaubt. Es ist nichts gegen Meinungen einzuwenden, so lange man sich ihrer als bloße Meinungen bewusst ist und aus ihnen nicht mehr macht als sie sind.

„Haushälter, Haushälter, gib acht, wie du antwortest! Was du vorher sagtest, stimmt nicht mit dem überein, was du hinterher sagtest, auch stimmt das, was du hinterher sagtest, nicht mit dem überein, was du vorher sagtest. Und doch hast du behauptet: ‚Ich bin bereit, auf der Grundlage der Wahrheit zu debattieren, ehrwürdiger Herr, also wollen wir uns ein wenig darüber unterhalten.‘“ (M 56)

Darüber erwägt ein Weiser so: „Wenn es keine andere Welt gibt, dann wird sich dieser gute Mensch bei der Auflösung des Körpers ausreichend in Sicherheit gebracht haben. Aber wenn es eine andere Welt gibt, dann wird er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wiedererscheinen, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Aber egal, ob das Wort jener guten Mönche und Brahmanen wahr ist oder nicht, einmal angenommen, es gibt keine andere Welt: dieser gute Mensch wird trotzdem hier und jetzt von den Weisen als eine unmoralische Person getadelt, als einer mit falscher Ansicht, der die Lehrmeinung des Nihilismus vertritt. Wenn es aber andererseits eine andere Welt gibt, dann hat dieser gute Mensch einen doppelt schlechten Wurf gemacht: weil er von den Weisen hier und jetzt getadelt wird, und weil er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in Umständen, die von Entbehungen geprägt sind, wiedererscheinen wird, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Er hat diese unbestreitbare Lehre falsch angenommen und übernommen, auf eine Weise, daß sie sich nur in eine Richtung erstreckt und die heilsame Alternative ausschließt.“ (M 60)

Nur unter den bisher genannten Voraussetzungen, also dem festen Entschluss zur Wahrhaftigkeit, der ständigen Selbstprüfung, der Kritikfähigkeit und Korrekturbereitschaft, einem hoch entwickelten Unterscheidungsvermögen und dem unablässigen Mühen verstandene Wahrheiten im reales Handeln umzusetzen, ist es möglich zur absoluten Wahrheit (*saccam* – eines der Synonyme von Nibbāna)⁵⁴ vorzudringen.

⁵⁴ M 140: „Dies, Bhikkhus ist die höchste Weisheit der Edlen, das Erleben der Zerstörung von allem Leiden. Seine Befreiung gründet in der Wahrheit und ist unerschütterlich ... Denn dies ist die höchste edle Wahrheit, Nibbāna, das von untrügerischer Natur ist.“ ... „Seine Befreiung, die auf der Wahrheit gegründet ist, ist unerschütterlich. Denn jenes ist unecht, Bhikkhu, was eine trügerische Natur hat, und jenes ist echt, was eine untrügerische Natur hat – Nibbāna. Daher, ein Bhikkhu, der diese Wahrheit besitzt, besitzt die höchste Grundlage der Wahrheit. Denn dies, Bhikkhu, ist die höchste edle Wahrheit, nämlich Nibbāna, das eine untrügerische Natur hat.“

Dazu müssen erst einige vorbereitende oder weiterführenden (*opaniyiko*) Wahrheiten⁵⁵ verstanden werden. Diese Wahrheiten sollten jedoch wie es in der *Kālāma-Sutta* heißt nicht ausschließlich auf „Hörensagen, Überlieferungen, Tagesmeinungen, der Autorität heiliger Schriften, auf bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, auf erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, auf dem Eindruck persönlicher Vorzüge, auf der Autorität eines Meisters“ beruhen.

„Wenn ihr aber, Kālāmer, selber klar erkennt: ‚Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann Kālāmer, mögt ihr sie aufgeben.“⁵⁶ (A III, 66)

Folgt man diesem Ratschlag nicht, kommt man leicht zu der in den Lehrreden immer wieder kritisierten Einstellung, die in jedem Falle auch im Hinblick auf den Buddha-Dhamma⁵⁷ vermieden werden sollte.

„Meister Gotama, was die alten brahmanischen Hymnen angeht, die durch mündliche Überlieferung und Schriftensammlungen überliefert worden sind, sind die Brahmanen mit Bestimmtheit zu dem Schluss gekommen: ‚Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.‘ Was sagt Meister Gotama dazu?“

„Wie ist das, Bhāradvāja, gibt es unter den Brahmanen auch nur einen einzigen Brahmanen, der sagt: ‚Ich weiß dies, ich sehe dies: nur dies ist wahr, alles andere ist falsch?‘“

„Nein, Meister Gotama.“

„Wie ist das, gibt es unter den Brahmanen auch nur einen einzigen Lehrer oder auch nur einen einzigen Lehrer eines Lehrers, zurück bis

⁵⁵ M 117: „ Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden ist kein Unsinn; es gibt eine Saat und Ernte guter und böser Werke; das Diesseits ist vorhanden und das Jenseits ist vorhanden; Eltern gibt es und spontane Geburt gibt es; die Welt hat Asketen und Priester, die durch direktes Wissen selbst erkannt haben und diese und jene Welt erklären können.“

⁵⁶ M 9: „Lebende Wesen zu töten ist unheilsam.

Nehmen, was nicht gegeben ist, ist unheilsam.

Fehlverhalten bei sinnlichen Freuden ist unheilsam.

Falsche Rede ist unheilsam.

Boshafte Rede ist unheilsam.

Grobe Rede ist unheilsam.

Geschwätz ist unheilsam.

Habgier ist unheilsam.

Übelwollen ist unheilsam.

Falsche Ansicht ist unheilsam.

Das nennt man das Unheilsame.“

⁵⁷ M 22: „Ihr Bhikkhus, ich werde euch zeigen, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es zur Überfahrt da ist, nicht zum Festhalten.“

zur siebten Generation von Lehrern, ... die brahmanischen Seher der Vorzeit, die Erschaffer der Hymnen, die Komponisten der Hymnen, deren alte Hymnen, die früher gechantet, vorgetragen und gesammelt wurden, die Brahmanen heutzutage immer noch chanten und nachsprechen, wobei sie nachsprechen, was gesagt wurde und rezitieren, was rezitiert wurde, ... sagten etwa diese brahmanischen Seher der Vorzeit: ‚Ich weiß dies, ich sehe dies: nur dies ist wahr, alles andere ist falsch?‘“

„Nein, Meister Gotama.“

„ ... Angenommen es gäbe eine Reihe blinder Männer, jeder in Berührung mit dem nächsten: der erste sieht nichts, der mittlere sieht nichts, und der letzte sieht nichts. Ebenso, Bhāradvāja, gleichen die Brahmanen, was ihre Behauptung angeht, einer Reihe blinder Männer: der erste sieht nichts, der mittlere sieht nichts, und der letzte sieht nichts. Was meinst du, Bhāradvāja, nachdem das so ist, zeigt es sich da nicht, dass das Vertrauen der Brahmanen keine Grundlage hat?“⁵⁸

„Die Brahmanen ehren dies nicht nur aus Vertrauen heraus, Meister Gotama. Sie ehren es auch als eine mündliche Überlieferung.“

„Bhāradvāja, zuerst hast du einen Standpunkt eingenommen, der auf Vertrauen beruht, und jetzt sprichst du von mündlicher Überlieferung. Es gibt fünf Dinge, Bhāradvāja, die sich hier und jetzt auf zwei verschiedene Weisen zeigen können. Welche fünf? Vertrauen, Billigung, mündliche Überlieferung, begründetes Erdenken und reflektives Annehmen einer Ansicht. Diese fünf Dinge können sich hier und jetzt auf zwei verschiedene Weisen zeigen.“

„Etwas mag aus dem Vertrauen heraus vollständig angenommen werden, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht aus dem Vertrauen heraus vollständig angenommen werden, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein.“

„Wiederum mag etwas vollständig gebilligt werden, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht vollständig

⁵⁸ A IV, 24: „Was, ihr Mönche, in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern, ihren Brahma-Göttern, den Scharen der Asketen und Priester, Götter und Menschen gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, erstrebt, im Geiste erwogen wird, das habe ich völlig erkannt. All das hat der Vollendete verstanden, doch der Vollendete interessiert sich nicht dafür und identifiziert sich nicht damit [*tam tathāgato na upaṭṭhāsī*, wtl: er hat es nicht (in sich) aufgenommen. K: er ist den sechs Objekten nicht mit Begehren und falschen Ansichten nahegegangen (*na upagañchi*). D. h. er identifiziert sich nicht mit der Objektwelt, hält inneren Abstand von ihr.]. Würde ich nun sagen: ‚Was da in der Welt gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, erstrebt, im Geiste erwogen wird, das kenne ich nicht‘, so spräche ich die Unwahrheit. Würde ich sagen: ‚Das kenne ich und kenne es nicht‘, so täte ich desgleichen. Würde ich sagen: ‚Weder kenne ich es, noch kenne ich es nicht‘, so wäre es schlecht von mir.“

gebilligt werden, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein.

Wiederum mag etwas vollständig Bestandteil mündlicher Überlieferung sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht vollständig Bestandteil mündlicher Überlieferung sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein.

Wiederum mag etwas gut erdacht sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber etwas anderes mag nicht gut erdacht sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein.

Wiederum mag über etwas gut reflektiert worden sein, und doch kann es leer, hohl und falsch sein; aber über etwas anderes mag nicht gut reflektiert worden sein, und doch kann es den Tatsachen entsprechen, wahr und ohne Fehler sein.

Unter diesen Umständen ist es für einen Weisen, der die Wahrheit aufrecht erhalten will, nicht angemessen, mit Bestimmtheit zu dem Schluss zu kommen: „Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.“

„Aber, Meister Gotama, wie gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit? Wie erhält man die Wahrheit aufrecht? Wir fragen Meister Gotama nach dem Aufrechterhalten der Wahrheit.“

„Wenn ein Mann Vertrauen besitzt, Bhāradvāja, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: ‚Ich vertraue auf das‘; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: ‚Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.‘ Auf diese Weise, gibt es ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit.“

„Wenn ein Mann etwas billigt, ... Wenn ein Mann eine mündliche Überlieferung empfängt, ... Wenn ein Mann zu einem Schluss kommt, ... Wenn ein Mann reflektives Annehmen einer Ansicht erlangt, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: ‚Ich habe diese Ansicht reflektiv angenommen‘; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: ‚Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch.‘“

„Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit. Aber noch gibt es da kein Erwachen zur Wahrheit.“

„Auf jene Weise, Meister Gotama, gibt es ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf jene Weise erhält man die Wahrheit aufrecht; auf jene Weise erkennen wir das Aufrechterhalten der Wahrheit an. Aber auf welche Weise gibt es ein Erwachen zur Wahrheit? Auf welche Weise erwacht man zur Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem Erwachen zur Wahrheit.“

„Da mag ein Bhikkhu in Abhängigkeit von einem gewissen Dorf oder einer gewissen Stadt leben. Dann geht ein Haushälter oder Sohn eines Haushälters zu ihm hin und untersucht ihn in Hinsicht auf drei Arten von Geisteszuständen: in Hinsicht auf Geisteszustände, die auf Gier beruhen, in Hinsicht auf Geisteszustände, die auf Hass beruhen, und in Hinsicht auf Geisteszustände, die auf Verblendung beruhen: ‚Gibt es in diesem Ehrwürdigen irgendwelche Geisteszustände, die auf Gier beruhen, so dass er mit einem Geist, der von jenen Zuständen besessen ist, sagen könnte, ›Ich weiß‹, während er nicht weiß, und ›ich sehe‹, während er nicht sieht, oder dass er andere dazu drängen könnte, auf eine Weise zu handeln, dass es lange zu ihrem Schaden und Leid gereichen würde?“

„Während er ihn untersucht, wird ihm klar: ‚In diesem Ehrwürdigen gibt es keine derartigen Geisteszustände, die auf Gier beruhen. Das körperliche Verhalten und das sprachliche Verhalten dieses Ehrwürdigen ist nicht das von einem, der unter dem Einfluss von Gier steht. Und das Dhamma, das dieser Ehrwürdige lehrt, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen, subtil, von den Weisen selbst zu erfahren. Und es ist schwer für einen, der unter dem Einfluss von Gier steht, dieses Dhamma zu lehren.“

„Wenn er ihn untersucht hat und gesehen hat, dass er von Geisteszuständen, die auf Gier beruhen, geläutert ist, dann untersucht er ihn als nächstes in Hinsicht auf Geisteszustände, die auf Hass beruhen ..., dann untersucht er ihn als nächstes in Hinsicht auf Geisteszustände, die auf Verblendung beruhen ... Wenn er ihn untersucht hat und gesehen hat, dass er von Geisteszuständen, die auf Verblendung beruhen, geläutert ist, dann setzt er sein Vertrauen in ihn; voll Vertrauen besucht er ihn und erweist ihm Respekt; nachdem er ihm Respekt erwiesen hat, hört er genau zu; wenn er genau zuhört, hört er das Dhamma; wenn er das Dhamma gehört hat, merkt er es sich und untersucht die Bedeutung der Lehren, die er sich gemerkt hat; wenn er ihre Bedeutung untersucht, erlangt er ein reflektives Annehmen dieser Lehren; wenn er ein reflektives Annehmen dieser Lehren erlangt hat, tritt Eifer hervor; wenn Eifer hervorgetreten ist, wendet er seinen Willen an; wenn er seinen Willen angewendet hat, prüft er genau; wenn er genau geprüft hat, bemüht er sich; wenn er sich entschlossen bemüht, verwirklicht er mit dem Körper die letztendliche Wahrheit und sieht sie, indem er sie mit Weisheit durchdringt.⁵⁹ Auf diese Weise, Bhāradvāja,

⁵⁹ S 56, 11: „Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung sind Leiden; mit Ungeliebtem zusammensein, Getrenntsein von Liebem, nicht zu bekommen, was man will, das ist

gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das Erwachen zur Wahrheit. Aber noch gibt es da kein endgültiges Erlangen der Wahrheit.“

„Auf jene Weise, Meister Gotama, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf jene Weise erwacht man zur Wahrheit; auf jene Weise erkennen wir das Erwachen zur Wahrheit an. Aber auf welche Weise gibt es ein endgültiges Erlangen der Wahrheit? Auf welche Weise erlangt man endgültig die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem endgültigen Erlangen der Wahrheit.“

„Das endgültige Erlangen der Wahrheit, Bhāradvāja, liegt in der Wiederholung, Entwicklung und Entfaltung eben jener Dinge. Auf diese Weise, gibt es das endgültige Erlangen der Wahrheit; auf diese Weise erlangt man endgültig die Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das endgültige Erlangen der Wahrheit.“

„Auf jene Weise, Meister Gotama, gibt es das endgültige Erlangen der Wahrheit; auf jene Weise erlangt man endgültig die Wahrheit; auf jene Weise erkennen wir das endgültige Erlangen der Wahrheit an. Aber was, Meister Gotama, ist am hilfreichsten für das endgültige Erlangen der Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach der Sache, die am hilfreichsten für das endgültige Erlangen der Wahrheit ist.“

„Bemühen ist am hilfreichsten für das endgültige Erlangen der Wahrheit, Bhāradvāja. Wenn man sich nicht bemüht, wird man die Wahrheit nicht endgültig erlangen; aber weil man sich bemüht, erlangt man die Wahrheit endgültig. Deshalb ist Bemühen am hilfreichsten für das endgültige Erlangen der Wahrheit.“ (M 95)

Welche Macht die Wahrheit an sich besitzt wird im 35. Jātaka, der Geschichte der kleinen Wachtel, ebenso wie in vielen anderen überlieferten Begebenheiten, deutlich. Der Buddha erzählt sie den Mönchen, die bei ihm Schutz vor einem Waldbrand suchen, der nicht zu ihm vordringen, kann weil er einmal als kleine Wachtel einen Akt der Wahrheit vornahm.

Leiden; kurz gesagt: die fünf Daseinsgruppen, die ergriffen und festgehalten werden, sind Leiden. Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung: Es ist dieser Durst, der die Erneuerung des Werdens bringt, begleitet von Entzücken und Lust, der sich bald hier, bald dort erfreuende, nämlich: Verlangen nach sinnlichen Freuden, Verlangen nach Ich-Werdung, Verlangen nach Nicht-Entwicklung. Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist das rückstandslose Verblässen und Erlöschen, das Aufgeben, Verzichteten, Loslassen und Zurückweisen genau dieses Durstes. Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen: Es ist eben dieser edle achtfältige Pfad, nämlich rechte Ansicht bis rechte Sammlung.“

Die kleine Wachtel im Nest konnte noch nicht fliegen, ja nicht einmal stehen und wurde von ihren Eltern gefüttert als ein Waldbrand ausbrach. Wie alle anderen Tiere in der Gegend flohen auch die Eltern der kleinen Wachtel in Panik. Hilflos blieb sie im Nest zurück. Sie streckte ihren Hals um zu sehen was los war und als sie die Flammen kommen sah, dachte sie sich: „Meine Eltern haben mich hier ganz allein zurückgelassen, ich kann nicht fliegen, noch nicht einmal laufen, was soll ich nur tun?“ Sie überlegte weiter: „In dieser Welt gibt es die Macht der Güte und die Macht der Wahrheit. Es gibt Wesen, welche die Vollkommenheiten entwickelt haben und erwacht sind. Sie sind sehr mitfühlend und mächtig, wie wenn ich nun im Gedenken an sie einen Akt der Wahrheit vollziehe?“ Die kleine Wachtel sammelte ihren Geist im Gedenken an alle Buddhas und sagte: „Mit Flügeln die mich nicht durch die Lüfte tragen, und Füßen mit denen ich nicht laufen kann, verlassen von meinen Eltern liege ich hier und vertraue ganz auf die Macht der Erwachten. Kraft dieser Wahrheit befehle ich dem schrecklichen Feuer Innezuhalten und weder mich noch die anderen Vögel zu verletzen.“

Daraufhin erlosch das Feuer im Umkreis von sechzehn Längen und die kleine Wachtel überlebte unverletzt.

Seit dieser Zeit wird dieser Ort nicht mehr vom Feuer verzehrt und das wird so bleiben bis zum Ende des Äons. es ist also nicht meine gegenwärtige Macht die uns hier vor dem Feuer schützt, sondern der Akt der Wahrheit der kleinen Wachtel die ich damals war.

Führt man sich die Kraft der Wahrheit vor Augen, die nicht nur in Legenden sondern auch in historischen Persönlichkeiten wie z. B. Gandhi und seiner „Festhalten an der Wahrheit“-Bewegung (*satyagraha*)⁶⁰ zum Ausdruck kommt; denkt man an die negativen Aspekte der Unaufrichtigkeit angefangen von „Wer einmal lügt...“, bis hin zur Wiedergeburt in niederen Welten; und besinnt man sich schließlich darauf, dass alle Tugenden ihren Wert ohne die Wahrhaftigkeit verlieren, so wird es völlig klar, dass man mit ganzer Kraft daran gehen sollte diese Vollkommenheit in sich zu entwickeln und fest zu verankern.

Man sollte Weisheit nicht vernachlässigen, man sollte die Wahrheit aufrecht erhalten, man sollte Verzicht pflegen, und man sollte für den Frieden üben. ... Seine Befreiung, die auf der Wahrheit gegründet ist, ist unerschütterlich. Denn jenes ist unecht, Bhikkhu, was eine trügerische Natur hat, und jenes ist echt, was eine untrügerische Natur hat

⁶⁰ „Dieses Gesetz der Liebe ist nichts anderes als das Gesetz der Wahrheit. Ohne Wahrheit gibt es keine Liebe.“ Gandhi in seiner Erklärung von *satyagraha*.

– Nibbāna. Daher, ein Bhikkhu, der diese Wahrheit besitzt, besitzt die höchste Grundlage der Wahrheit. Denn dies, Bhikkhu, ist die höchste edle Wahrheit, nämlich Nibbāna, das eine untrügerische Natur hat. (M 140)

Etena sacca vacchena sothi te hotu sabbada.

Durch die Kraft dieser Worte möge es euch allen immer wohlergehen.

Ich bleibe zielgerichtet ohne Ablenkung,
stets eingedenk,
dass ich zur Arbeit geboren wurde,
entsprechend von Ursache und Wirkung,
damit wir beide du und ich
die Welt verstehen, den Sorgen entfliehen.

Die Natur schuf mich unversehrt und vollständig
mit einem wohlentwickelten Körper-Geist.
Mein unermesslicher Dank gebührt der Natur,
denn auch wenn sie mich zu Geburt, Alter und Tod schuf,
so schuf sie mich doch auch mit der Fähigkeit, furchtlos zu wachsen.

Bereit jede Pflicht zu erfüllen,
unablässig voranschreitend,
um das Ende vor allen anderen zu erreichen,
während die Freunde ziellos schlummern,
strebe ich höchst eifrig voran,
als wäre man hinter mir her.

8. ADHIṬṬHĀNA-PĀRAMITĀ

Adhiṭṭhāna, (Entschiedenheit, Entschlossenheit, Selbstbestimmung, Wille), ist ein fest zur Sache stehen, die eindeutige Entscheidung das konsequent durchzuführen, worauf man seine Aufmerksamkeit gerichtet und wozu man eine klare Einstellung erlangt hat. Die „Qual der Wahl“ hat man hinter sich gelassen, die Notwendigkeit einer Handlung erkannt.⁶¹

Jede bewusste Veränderung der Muster unseres Fühlens, Denkens und Handelns ist das Ergebnis eines teilweise recht langen Entwicklungsprozesses. Beginnend mit einer bestimmten Ansicht, die zur Überzeugung wird und die schließlich in den festen Entschluss mündet, das Verstandene, die Überzeugung, auch in die Tat umzusetzen. Der dabei entstandene Enthusiasmus und das Gefühl der Dringlichkeit bilden den Rückhalt dieser Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*). In M 95, dessen Text uns schon bei der Besprechung des *sacca-pārami* begegnet ist, beschreibt der Buddha diesen Vorgang auf das Erwachen bezogen sehr detailliert:

„Wenn er (den Lehrer) untersucht und gesehen hat, dass er von Geisteszuständen, die auf Verblendung beruhen, geläutert ist, dann setzt er sein Vertrauen in ihn; voll Vertrauen besucht er ihn und erweist ihm Respekt; nachdem er ihm Respekt erwiesen hat, hört er genau zu; wenn er genau zuhört, hört er das Dhamma; wenn er das Dhamma gehört hat, merkt er es sich und untersucht die Bedeutung der Lehren, die er sich gemerkt hat; wenn er ihre Bedeutung untersucht, erlangt er ein reflektives Annehmen dieser Lehren; wenn er ein reflektives Annehmen dieser Lehren erlangt hat, tritt Enthusiasmus (Wunsch, Eifer = *chanda*) hervor; wenn Enthusiasmus hervorgetreten ist, wendet er seinen Willen an; wenn er seinen Willen angewendet hat, prüft er genau; wenn er genau geprüft hat, bemüht er sich; wenn er sich entschlossen bemüht, verwirklicht er mit dem Körper die letztendliche Wahrheit und sieht sie, indem er sie mit Weisheit durchdringt. Auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das Erwachen zur Wahrheit. Aber noch gibt es da kein endgültiges Erlangen der Wahrheit.“

„Auf jene Weise, Meister Gotama, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf jene Weise erwacht man zur Wahrheit; auf jene Weise erkennen wir das Erwachen zur Wahrheit an. Aber auf welche Weise gibt es ein endgültiges Erlangen der Wahrheit? Auf welche Weise erlangt man

⁶¹ Wie Hellmuth Hecker bemerkt: „Die Entschiedenheit kommt im Kanon sonst unter einem anderen Namen vor: Sie wird negativ als Zweifelsentrinnung bezeichnet. Der Zweifel hat nämlich 1000 Möglichkeiten, die Entschiedenheit nur eine einzige. Daher ist sie höchst einfach in ihrer Struktur, ist eben, eindeutig.“

endgültig die Wahrheit? Wir fragen Meister Gotama nach dem endgültigen Erlangen der Wahrheit.“

„Das endgültige Erlangen der Wahrheit, Bhāradvja, liegt in der Wiederholung, Entwicklung und Entfaltung eben jener Dinge. Auf diese Weise gibt es das endgültige Erlangen der Wahrheit; auf diese Weise erlangt man endgültig die Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das endgültige Erlangen der Wahrheit.“

Die Entschlusskraft wird gestärkt und wächst, wenn der gute Vorsatz immer wieder neu gefasst wird. Manche Lehrer empfehlen daher auch, ihn schriftlich niederzulegen und ihn immer wieder durchzulesen. Man übt *adhiṭṭhāna* durch rechte Achtsamkeit im Alltag, ausgerichtet beispielsweise auf bewusstes Maßhalten beim Genuss von Nahrung und Konsumgütern, darauf die *sīla* korrekt einzuhalten, regelmäßig zu meditieren oder auch eine bestimmte geistige Gewohnheit zu ändern. Dabei hält man sich die Gründe für diesen oder jenen Vorsatz immer wieder deutlich vor Augen, und versucht langfristiges Wohl über kurzfristige Triebbefriedigung zu stellen.

„Nun, Freunde, sollte ein Bhikkhu über sich selbst auf folgende Weise Schlussfolgerungen ziehen: ‚Eine Person mit üblen Wünschen, die von üblen Wünschen beherrscht ist, ist mir unangenehm und zuwider. Wenn ich üble Wünsche hätte und von üblen Wünschen beherrscht wäre, wäre ich anderen unangenehm und zuwider.‘ Ein Bhikkhu, der dies weiß, sollte seinen Geist so ausrichten: ‚Ich werde keine üblen Wünsche haben und von üblen Wünschen nicht beherrscht sein.‘“

„Eine Person, die sich selbst lobt und andere verunglimpft, ist mir unangenehm und zuwider. ... Eine Person, die zornig und von Zorn überwältigt ist, ... die zornig und aufgrund von Zorn auf Rache sinnend ist, ... die zornig und starrköpfig aufgrund von Zorn ist, ... die zornig ist und Worte äußert, die an Zorn grenzen, ... die getadelt wird und sich gegen den sträubt, der sie tadelt, ... die getadelt wird und den verleumdet, der sie tadelt, ... die getadelt wird und einen Tadel zurückgibt, an den, der sie tadelt, ... die getadelt wird und Ausflüchte macht, das Gespräch ablenkt und Zorn, Hass und Verbitterung zeigt, ... die getadelt wird und es versäumt, für ihr Benehmen einzustehen, ... die verächtlich und herrisch ist, ... die neidisch und habsüchtig ist, ... die betrügerisch und hinterlistig ist, ... die starrsinnig und arrogant ist, ... die ihren eigenen Ansichten verhaftet ist, zäh an ihnen festhält und nur unter Schwierigkeiten auf sie verzichtet, ist mir unangenehm und zuwider. ‚Wenn ich meinen eigenen Ansichten verhaftet wäre, zäh an ihnen festhielte und nur unter Schwierigkeiten auf sie verzichtete, wäre ich anderen unangenehm und zuwider.‘ Ein Bhikkhu, der dies weiß, sollte seinen Geist so ausrichten: ‚Ich werde meinen eigenen Ansichten

nicht verhaftet sein, nicht zäh an ihnen festhalten, und leicht auf sie verzichten.“ (M 15)

Jeder wird schnell bei sich feststellen können, wie hilfreich die Übung des *adhiṭṭhāna-pārami* ist. Auch auf ganz profanem Gebiet ist die Entschiedenheit, mit der man fest zu einem gefassten Entschluss steht, durchaus wichtig und hilfreich, wie das Beispiel vieler „*selfmade men*“ zeigt, deren Biographien sich in den Buchläden aneinander reihen. Es steht außer Zweifel, dass *adhiṭṭhāna* ein wichtiger Faktor der rechten Anstrengung ist, es ist jedoch fraglich, ob allein vorbildliche Entschlossenheit die Anstrengung schon „recht“ (*sammā*) macht.

Da erzeugt einer den Wunsch, bemüht sich, bleibt standhaft und hält an seinem Vorsatz fest um nicht aufgestiegene, üble, unheilsame Qualitäten nicht aufsteigen zu lassen ... um bereits aufgestiegene, üble, unheilsame Qualitäten zum Schwinden zu bringen ... um noch nicht aufgestiegene heilsame Qualitäten aufsteigen zu lassen ... um bereits aufgestiegene heilsame Qualitäten zu erhalten, zu mehren und zu fördern und durch Kultivierung zu vervollkommen. Das nennt man rechte Anstrengung. (S 45, 8)

Ohne den festen Vorsatz, das Heilsziel zu erlangen, egal wie lange es dauert, wieviel Mühe es kostet und welche Widrigkeiten man zu überwinden hat, lassen sich die *pārami* nicht entwickeln und das Erwachen nicht verwirklichen. Wie das auf der spirituellen Ebene aussieht, ist uns von Berichten des Buddha über seine extreme, sechs Jahre dauernde Suche und aus den Berichten der Arahats, vor allem aus den „Gesängen der Mönche und Nonnen“, bekannt.

So etwa Therī Dhamma: „Schwach und welk, auf meinen Stab gestützt begab ich mich auf den Almosengang. Plötzlich zitterten meine Beine und ich brach zusammen.“

Oder Thera Sappadāsa: „In den fünfundzwanzig Jahren seit ich in die Hauslosigkeit hinauszog hatte ich nicht einen Augenblick Frieden. Mit einem Geist voll Sinnesverlangen rannte ich schreiend mit ausgebreiteten Armen aus dem Tempel.“

Natürlich geht es bei beiden gut aus, und sie erlangen das Erwachen. Therī Dhamma als sie die Hinfälligkeit ihres Körpers wirklich erkennt und Thera Sappadāsa als er kurz davor ist aufzugeben und, schon das Messer an der Kehle, plötzlich klar sieht.

Der *bodhisatta* hält mit eiserner Entschiedenheit an den natürlichen und heilstauglichen (*kusala*) Prinzipien des Dhamma fest ohne dabei zu verknöchern. Er ist nicht starrsinnig sondern flexibel, ohne das Heilsziel aus den Augen zu verlieren. Er entwickelt Weisheit, sucht die Wahrheit, übt sich in der Loslösung und der geistigen Beruhigung bis sie zur Grundlage (die zweite Bedeutung von *adhiṭṭhāna*) seines „Seins“ werden.

„Wenn er ein angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Es ist vergänglich, es gibt kein Festhalten daran; darin ist nichts Ergötzliches zu finden.‘ Wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Es ist vergänglich, es gibt kein Festhalten daran; darin ist nichts Ergötzliches zu finden.‘ Wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, versteht er: ‚Es ist vergänglich, es gibt kein Festhalten daran; darin ist nichts Ergötzliches zu finden.‘“

„Wenn er ein angenehmes Gefühl fühlt, fühlt er es als Losgelöster; wenn er ein schmerzhaftes Gefühl fühlt, fühlt er es als Losgelöster; wenn er ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl fühlt, fühlt er es als Losgelöster. Wenn er ein Gefühl fühlt, das zusammen mit dem Körper aufhört, versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Körper aufhört.‘ Wenn er ein Gefühl fühlt, das zusammen mit dem Leben aufhört, versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Leben aufhört.‘ Er versteht: ‚Bei der Auflösung des Körpers, mit dem Ende des Lebens, wird alles, was gefühlt wird, an dem man sich nicht ergötzt, auf der Stelle kühl werden.‘“

„Bhikkhu, so wie eine Öllampe in Abhängigkeit von Öl und einem Docht brennt und erloschen ist, falls sie keinen weiteren Brennstoff bekommt, sobald das Öl und der Docht verbraucht sind; genauso, wenn er ein Gefühl fühlt, das zusammen mit dem Körper aufhört, versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Körper aufhört.‘ Wenn er ein Gefühl fühlt, das zusammen mit dem Leben aufhört, versteht er: ‚Ich empfinde ein Gefühl, das zusammen mit dem Leben aufhört.‘ Er versteht: ‚Bei der Auflösung des Körpers, mit dem Ende des Lebens, wird alles, was gefühlt wird, an dem man sich nicht ergötzt, auf der Stelle kühl werden.‘“

„Daher besitzt ein Bhikkhu, der diese Weisheit besitzt, die höchste Grundlage (*adhiṭṭhāna*)⁶² der Weisheit. Denn dies, Bhikkhu, ist die höchste edle Weisheit, nämlich das Wissen von der Vernichtung von allem *Dukkha*.“

„Seine Befreiung, die auf der Wahrheit gegründet ist, ist unerschütterlich. Denn jenes ist unecht, Bhikkhu, was eine trügerische Natur

⁶² Die Entschlossenheit Weisheit, Wahrheit, Loslösung (Verzicht) und Beruhigung (Befriedung) zur Vollkommenheit zu bringen, war von Erfolg gekrönt und nun werden diese Dinge zur Grundlage des „Seins“ des Arahants. (S 12, 15: „Für den nun, Kaccāyana, der den Ursprung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt „Nichtsein“ (heißt); für den aber der die Aufhebung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt „Sein“ (heißt).“) M 140: „Die Fluten der Vorstellung („Ich bin“ etc.) spülen über einen, der auf diesen Grundlagen steht, nicht mehr hinweg, und wenn die Fluten der Vorstellung nicht mehr über ihn hinwegspülen, dann wird er „ein Weiser im Frieden“ genannt.“

hat, und jenes ist echt, was eine untrügerische Natur hat – Nibbāna. Daher, ein Bhikkhu, der diese Wahrheit besitzt, besitzt die höchste Grundlage der Wahrheit. Denn dies, Bhikkhu, ist die höchste edle Wahrheit, nämlich Nibbāna, das eine untrügerische Natur hat.“

„Früher, als er unwissend war, erwarb und entwickelte er Stützen des Ergreifens (*upadhi*); jetzt sind jene von ihm überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten worden, einem Palmstumpf gleichgemacht worden, beseitigt worden, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind. Daher besitzt ein Bhikkhu, der diesen Verzicht besitzt, die höchste Grundlage des Verzichts. Denn dies, Bhikkhu, ist der höchste edle Verzicht, nämlich das Loslassen aller Vereinnahmungen.“

„Früher, als er unwissend war, erlebte er Habgier, Gier und Begierde; jetzt ist jenes von ihm überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten worden, einem Palmstumpf gleichgemacht worden, beseitigt worden, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Früher, als er unwissend war, erlebte er Zorn, Übelwollen und Hass; jetzt ist jenes von ihm überwunden worden, an der Wurzel abgeschnitten worden, einem Palmstumpf gleichgemacht worden, beseitigt worden, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Früher, als er unwissend war, erlebte Unwissenheit und Verblendung; jetzt ist jenes von ihm aufgegeben worden, an der Wurzel abgeschnitten worden, einem Palmstumpf gleichgemacht worden, beseitigt worden, so dass es künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen ist. Daher besitzt ein Bhikkhu, der diesen Frieden besitzt, die höchste Grundlage des Friedens. Denn dies, Bhikkhu, ist der höchste edle Frieden, nämlich die Befriedung von Begierde, Hass und Verblendung.“ (M 140)

Wie immer sind auch im Fall von *adhiṭṭhāna* die *pārami* eng miteinander verzahnt und müssen zusammen entwickelt werden. So würde beispielsweise ohne *adhiṭṭhāna* der Anfangseifer im Kampf (siehe *virīya-pārami*) gegen die scheinbar unzähligen und unbesiegbaren Geistesstrübungen schnell verpuffen. Ohne Weisheit würde man sich unnötig quälen oder übermäßig verhätscheln. Ohne Gleichmut würde man die dabei unvermeidlich verlorene Schlachten nur schlecht wegstecken und entmutigt aufgeben.

„Diese zwei Dinge, ihr Mönche, habe ich kennengelernt: sich nicht zufrieden geben mit [bereits erworbenen] heilsamen Dingen und nicht nachlassen im Kampfe.“

„Unnachlässig, ihr Mönche, habe ich gekämpft: ‚Ob mir auch nur Haut, Sehnen und Knochen bleiben, ob mir auch Fleisch und Blut im Leibe eintrocknen, so wird meine Tatkraft doch nicht erlahmen, ehe ich nicht erreicht habe, was durch Mannesmut, durch Manneskraft, durch Mannesstreben erreichbar ist!‘ Und durch Unermüdlichkeit, ihr

Mönche, errang ich die Erleuchtung, durch Unermüdlichkeit errang ich den höchsten Frieden.“

„Wenn auch ihr also unnachlässig kämpft, so möchtet auch ihr in gar nicht langer Zeit jenes höchste Ziel des heiligen Wandels, um dessen willen edle Söhne gänzlich vom Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, euch erringen, es selber erkennen und verwirklichen. Darum also, ihr Mönche, sei euer Streben: ‚Unnachlässig wollen wir kämpfen [erfüllt vom Gedanken]: ‚Ob mir auch nur Haut, Sehnen und Knochen bleiben, ob mir auch Fleisch und Blut im Leibe eintrocknen, so wird meine Tatkraft doch nicht erlahmen, ehe ich nicht erreicht habe, was durch Mannesmut, durch Manneskraft, durch Mannesstreben erreichbar ist!‘ Das, ihr Mönche, sei euer Streben!‘ (A II, 5)

„Und auf welche Weise ist Streben fruchtbringend, ihr Bhikkhus, auf welche Weise ist Bemühen fruchtbringend? Ihr Bhikkhu, da wird ein Bhikkhu nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz; und er gibt das Angenehme, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Angenehmen nicht betört. Er weiß: ‚Wenn ich mich entschlossen anstrengte, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegen; und wenn ich mit Gleichmut zusehe, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir versiegen, während ich Gleichmut entfalte.‘ Er strengt sich entschlossen in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens an, die in ihm aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegt; und er entfaltet Gleichmut in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens, die in ihm versiegt, während er Gleichmut entfaltet. Wenn er sich entschlossen anstrengt, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens aufgrund jenes entschlossenen Bemühens; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft. Wenn er mit Gleichmut zusieht, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens während er Gleichmut entfaltet; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft.“

„Angenommen, ihr Bhikkhus, ein Mann liebte eine Frau, durch intensive Gier und Leidenschaft geistig an sie gefesselt. Er könnte jene Frau bei einem anderen Mann stehen sehen, im Gespräch, scherzend und lachend. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würden nicht Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in jenem Manne aufsteigen, wenn er jene Frau bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend?“

„Ja, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil jener Mann jene Frau liebt, durch intensive Gier und Leidenschaft geistig an sie gefesselt; deshalb würden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweif-

lung in ihm aufsteigen, wenn er sie bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend.“

„Dann, ihr Bhikkhus, könnte der Mann denken: ‚Ich liebe jene Frau, durch intensive Gier und Leidenschaft geistig an sie gefesselt; deshalb steigen Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in mir auf, wenn ich sie bei einem anderen Mann stehen sehe, im Gespräch, scherzend und lachend. Wie wäre es, wenn ich Gier und Begierde bezüglich dieser Frau aufgeben würde?‘ Er würde dann Gier und Begierde bezüglich dieser Frau aufgeben. Bei späterer Gelegenheit könnte er jene Frau bei einem anderen Mann stehen sehen, im Gespräch, scherzend und lachend. Was meint ihr, ihr Bhikkhus? Würden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung in jenem Manne aufsteigen, wenn er jene Frau bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend?“

„Nein, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil jener Mann jene Frau nicht mehr begehrt; deshalb würden Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung nicht in ihm aufsteigen, wenn er sie bei einem anderen Mann stehen sieht, im Gespräch, scherzend und lachend.“

„Ebenso, ihr Bhikkhus, wird ein Bhikkhu nicht vom Schmerz überwältigt und überwältigt sich nicht selbst mit Schmerz; und er gibt das Angenehme, das sich in Einklang mit dem Dhamma befindet, nicht auf, und doch wird er von diesem Angenehmen nicht betört. Er weiß: ‚Wenn ich mich entschlossen anstrengt, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegen; und wenn ich mit Gleichmut zusehe, wird diese spezielle Quelle des Leidens in mir versiegen, während ich Gleichmut entfalte.‘ Er strengt sich entschlossen in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens an, die in ihm aufgrund jenes entschlossenen Bemühens versiegt; und er entfaltet Gleichmut in Bezug auf jene spezielle Quelle des Leidens, die in ihm versiegt, während er Gleichmut entfaltet. Wenn er sich entschlossen anstrengt, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens aufgrund jenes entschlossenen Bemühens; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft. Wenn er mit Gleichmut zusieht, versiegt in ihm diese oder jene Quelle des Leidens während er Gleichmut entfaltet; somit hat sich jenes Leiden in ihm erschöpft. Auf solche Weise, ihr Bhikkhus, ist das Streben fruchtbringend, und das Bemühen ist fruchtbringend.“ (M 101)

Um das *pārami* der Entschlossenheit zu stärken, sollte man erst einmal „kleine Brötchen backen“. Man muss man sich nichts vornehmen, das man realistisch betrachtet nicht durchhalten kann. Es hat keinen Sinn sich zu überfordern, denn jeder nicht aufrechterhaltene Entschluss ist ein Verlust an persönlicher Kraft. Wenn man etwas anfängt sollte man auch alles daransetzen es zu beenden. Die Tugendregeln einzuhalten ohne sie zu verwässern oder zu verbiegen oder ganz beiseite zu lassen, wenn einem

ein widriger Wind ins Gesicht bläst, ist an sich schon eine gute Möglichkeit an dieser Vollkommenheit zu arbeiten. Die Meditationszeiten schrittweise zu verlängern ist sicher sinnvoller als sich vorzunehmen gleich mit einer dreistündigen Sitzung anzufangen. Auch der Vorsatz einer Spende sollte nicht einfach im Überschwang des Moments gefasst werden, denn wenn man diese am nächsten Tag wieder reduziert oder ganz sein lässt, bleibt ein schlechter Geschmack zurück.

„Zwei Arten der Anstrengung, ihr Mönche, gibt es in der Welt, zu denen man sich nur schwer durchringen kann. Welche zwei?“

„Die Anstrengung der inmitten ihrer Häuslichkeit lebenden Hausleute: nämlich die Mönche mit Gewändern, Almosenspeise, Lagerstatt und Arznei zu versehen; und die Anstrengung derer, die von Hause fort in die Hauslosigkeit gezogen sind: nämlich sich von allem Irdischen abzulösen. Zu diesen beiden Arten der Anstrengung kann man sich nur schwer durchringen.“

„Die beste dieser beiden Anstrengungen aber ist die, sich von allem Irdischen abzulösen. Darum, ihr Mönche, sei euer Streben: ‚Anstrengen wollen wir uns, um uns von allem Irdischen abzulösen!‘ Das, ihr Mönche, sei euer Streben!“⁶³ (A II, 2)

Ein Entschluss, der gefasst und in die Tat umgesetzt wurde, hat natürlich unvermeidliche Konsequenzen, von denen einige nicht vorhersehbar waren. Es ist Teil des Selbstbestimmungsaspekts von *adhiṭṭhāna*, diese Konsequenzen auch geduldig zu ertragen. So wird die Entschlusskraft also nach und nach gestärkt, bis auch einer der bekanntesten Vorsätze nicht mehr völlig abwegig erscheint, nämlich der, der im Gleichnis von der Säge dargestellt ist. Um diesen Entschluss umzusetzen, ist allerdings schon enorme Entschlossenheit und Willenskraft notwendig.

„Aber dies wurde vom Erhabenen in seinem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge gesagt: ‚Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde, wer da in Wut geriete, meine Weisung nicht erfüllen.‘ Also soll unerschöpfliche Energie in mir hervorgebracht werden, und ununterbrochene Achtsamkeit soll gegenwärtig sein, mein Körper soll still und unbeschwert sein, mein Geist soll konzentriert und einseitig sein.“ (M 28)

Hier ist Entschlossenheit schon mehr als nur eine gute Gewohnheit. Wenn dieser Vorsatz auch unter solchen Umständen durchgehalten wird, ist diese geistige Qualität wahrhaft zur Vollkommenheit, oder wie

⁶³ A IV, 220: „Da ist einer vertrauensvoll, sittenrein, besitzt Willenskraft (*adhiṭṭhāna*) und ist belehrbar. Mit diesen vier Dingen ausgerüstet, ihr Mönche, gelangt man, wie man sich’s erwirkt, zum Himmel.“

sie manchmal auch genannt wird, zur Erfolgsgrundlage (*iddhi-pāda*)⁶⁴ Willenskraft *adhiṭṭhāna-iddhi*⁶⁵ herangereift:

Da entfaltet der Mönch die mit der Sammlung durch Wunscheswillen und bewusst gestaltetes Anstreben erworbene Erfolgsgrundlage, indem er denkt: So wird mein Wille weder zu schlaff noch zu straff gespannt sein. Er wird weder innen beschränkt noch nach außen abgelenkt sein. Das Frühere und Spätere nimmt ein solcher wahr: Wie früher so später, wie später so früher; wie unten so oben, wie oben so unten; wie tags so nachts, wie nachts so tags. So entfaltet er mit offenen und unverhüllten Geist ein selbstleuchtendes Herz.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wunscheswille zu schlaff? Ein Wollen, das von Trägheit begleitet ist, mit Trägheit verbunden ist: Das nennt man, ihr Mönche, einen Wunscheswillen, der zu schlaff ist.

⁶⁴ Auch Machtfahrten oder Wege zu spiritueller Macht, oft bezogen auf übernatürliche Fähigkeiten aber vom Erhabenen in den gleichen Worten wie die Erweckungsglieder (vergl.: S 46,18-20) besprochen:

„Wer, ihr Mönche, die vier Erfolgsgrundlagen vernachlässigt, vernachlässigt hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt. Wer, ihr Mönche, die vier Erfolgsgrundlagen beginnt, begonnen hat er den edlen achtfältigen Pfad, der zur vollständigen Leidensversiegung führt.“

„Diese vier Erfolgsgrundlagen, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, sind die edlen Hinführenden: sie führen den danach Handelnden zur vollständigen Leidensversiegung.“

„Diese vier Erfolgsgrundlagen, entfaltet und ausgebildet, führen einzig zum Nichts-mehr-dran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nibbāna.“ (S 51, 2) Die vier *iddhipāda* sind: *Chanda* (Wunsch), *virīya* (Energie), *citta* (Geistesreinheit) und *vimaṃsā* (erforschen).

⁶⁵ S 51, 13: „Auf den Willen (*chanda* = der Wunsch etwas zu tun) gestützt, ihr Mönche, erlangt der Mönch Sammlung, erlangt er Einspitzigkeit des Geistes weil er es sich wünscht: das nennt man Einigung des Willens (*chanda-samādhī*). Er weckt den Willen, dass nicht aufgestiegene böse, unheilsame Dinge nicht aufsteigen, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, aufgestiegene böse, unheilsame Dinge zu überwinden, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, nicht aufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen zu lassen, müht sich, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Er weckt den Willen, aufgestiegene heilsame Dinge zu festigen, nicht zu verfälschen, sich weiterentwickeln, erfüllen, entfalten, reifen zu lassen, müht sich darum, setzt Tatkraft ein, rüstet das Herz, macht es kampfbereit. Das nennt man bewusst gestaltetes Anstreben (*padhānasāṅkhāra* = vorsätzliche Anstrengung).

So nennt man diesen Wunscheswillen, diese Willenseinigung und diese bewusst gewollte Anstrengung, die Erfolgsgrundlage die willentliche Sammlung und bewusst gestaltetes Anstreben besitzt.“

Und wie, ihr Mönche, ist der Wunscheswille zu straff? Ein Wollen das von Unruhe begleitet ist, mit Unruhe verbunden ist: Das nennt man, ihr Mönche, einen Wunscheswillen der zu straff ist.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wunscheswille innen beschränkt? Ein Wollen, das von matter Müde begleitet, mit matter Müde verbunden ist, das nennt man, ihr Mönche, einen Wunscheswille der innen beschränkt ist.

Und wie, ihr Mönche, ist der Wunscheswille nach außen abgelenkt? Ein Wollen das immer wieder aufgrund der fünf Sinnlichkeitsstränge nach außen abgelenkt und verstört wird, das nennt man, ihr Mönche, einen Wunscheswillen der nach außen abgelenkt ist.

Und wie, ihr Mönche, nimmt der Mönch das Frühere und Spätere wahr: wie früher so später, wie später so früher. Da ist, ihr Mönche, von dem Mönch die Wahrnehmung des Früheren und Späteren gut aufgefasst, gut beachtet, gut verstanden, mit Weisheit wohl durchdrungen worden. So nimmt, ihr Mönche, der Mönch das Frühere und Spätere wahr: wie früher so später, wie später so früher.⁶⁶

Und wie, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie unten so oben, wie oben so unten? Da betrachtet, ihr Mönche, der Mönch diesen Körper von unten von der Sohle bis oben zum Scheitel, den hautüberzogenen, den unterschiedliches Unreine ausfüllt: „Dieser Körper trägt einen Schopf, ist behaart, hat Nägel und Zähne, Haut und Fleisch, Sehnen und Knochen und Knochenmark. Er hat Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell Milz, Lungen, Magen, Eingeweide, Weichteile und Kot. Er hat Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Hautschmiere, Speichel, Rotz, Gelenköl, Urin“. So, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie unten so oben, wie oben so unten.

Und wie, ihr Mönche, verweilt der Mönch wie tags so nachts, wie nachts so tags? Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen er tags die vier Erfolgsgrundlagen entfaltete, diese ebenso nachts, und in derselben Weise, mit denselben Kennzeichen und Vorstellungen, mit denen er sie nachts entfaltete, auch ebenso tags. So verweilt der Mönch wie tags so nachts, wie nachts so tags.

Und wie, ihr Mönche, entfaltet der Mönch mit offenem und unverhülltem Geist ein selbstleuchtendes Herz? Da hat, ihr Mönche, der Mönch die Licht-Wahrnehmung gut aufgefasst, die Tages-Wahrnehmung gut aufrechterhalten. So entfaltet der Mönch, ihr Mönche, entschleierte unverhüllten Gemütes ein selbstleuchtendes Herz.

(S 51, 20)

⁶⁶ Laut Bhikkhu Bodhi bezieht sich dieser Absatz auf das durchgängige Beibehalten der auf das Meditationsobjekt gerichteten Aufmerksamkeit, von Anfang bis Ende einer Meditationsperiode.

In diesen Textstellen wird auch eine andere Form des *adhiṭṭhāna* angesprochen die oft in Verbindung mit Meditationstechniken in Erscheinung tritt. Beispielsweise in M 118:

Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Körper-Gestalter beruhigend, werde ich ausatmen.

Oder:

Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Den Geist konzentrierend, werde ich ausatmen.

Oder:

Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich einatmen. Er übt sich: Beständig die Vergänglichkeit kontemplierend, werde ich ausatmen.

Würde man sich diese Gedanken bei der Übung immer wieder in den Geist rufen müssen, könnte sich die nötige Sammlung erst gar nicht entwickeln. So fasst man stattdessen am richtigen Punkt der Übung den für den nächsten Schritt nötigen Vorsatz und denkt dann nicht mehr daran. Das funktioniert ebenso, als wenn man sich vornimmt, am nächsten Morgen um eine bestimmte Zeit aufzuwachen und das dann auch tut. So lässt sich auch vorher festlegen, wie lange man in einer bestimmten Vertiefungsstufe verweilen will.

Bevor nun spätestens an diesem Punkt das obligatorische „Ja, aber ...“ kommt, sollte man sich erst folgende Stelle genau ansehen:

„Zu welchem Zwecke wird denn wohl, Herr Ānando, beim Asketen Gotamo der Brahma-Wandel geführt?“

„Zur Überwindung des Willens, Brahmane, wird beim Erhabenen der Brahma-Wandel geführt.“

„Gibt es aber auch, einen Pfad, gibt es ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden?“

„Es gibt wohl einen Pfad, es gibt ein Vorgehen, um diesen Willen zu überwinden.“

„Was ist das aber, für ein Pfad, was ist das für ein Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können?“

„Da entfaltet der Mönch die Erfolgsgrundlage die willentliche Sammlung und bewusst gestaltetes Anstreben besitzt. Das eben ist der Pfad, das ist das Vorgehen, um diesen Willen überwinden zu können“

„Wenn es so ist, Herr Ānando, dann haben wir eine unendliche Linie und kommen zu keinem Abschluss: denn dass da einer durch den Willen den Willen überwinden könnte, das gibt es nicht.“

„Da darf ich wohl, Bramahne, eben hierüber eine Frage an dich richten, wie es dir gutdünkt, magst du sie beantworten. Was meinst du

wohl, hattest du vorher den Wunsch, in den Park zu gehen, und ist, nachdem du hergekommen bist, der Wunsch geschwunden?“

„Gewiss, Herr.“

„Hattest du vorher die Energie aufgebracht, in den Park zu gehen und ist, nachdem du hergekommen, die Energie geschwunden?“

„Gewiss, Herr.“

„Hast Du Dir vorher vorgenommen in den Park zu gehen, und ist, nachdem du hergekommen bist, der entsprechende Vorsatz geschwunden?“

„Gewiss, Herr.“

„Hast Du Dir vorher überlegt, ob Du in den Park gehen sollst und ist, nachdem du hergekommen bist, diese Überlegung geschwunden?“

„Gewiss, Herr.“

„Ganz ebenso ist es wenn ein Mönch heilig geworden ist, ein Triebversiegter, ein Vollendeter, der das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsfesseln vernichtet, sich durch vollkommene Erkenntnis erlöst hat: Dann ist in ihm der vorhergehende Wunsch, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit geschwunden; was er vorher an Energie aufbrachte um heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit geschwunden; sein vorhergehender Entschluss, heilig zu werden, nach Erreichung der Heiligkeit geschwunden; was seine vorhergehende auf die Heiligkeit gerichtete Überlegung war, nach Erreichung der Heiligkeit geschwunden. Was meinst du wohl, Brahmane, wenn es so ist, haben wir dann eine unendliche Linie oder kommen wir zu einem Abschluss?“

„Freilich, Herr Ānando, wenn es so ist, dann haben wir keine unendliche Linie, sondern wir kommen zu einem Abschluss. Vortrefflich, Herr Ānando, vortrefflich. Als Anhänger möge mich Herr Ānando betrachten, von heute an zeitlebens getreu.“ (S 51, 15)

In anderen spirituellen Traditionen Indiens bedient man sich gern der schönen Analogie eines Dorns, mit dem man einen anderen Dorn aus dem Fuß entfernen kann.

Das immer wieder auftauchende Scheinargument, dass das Bemühen um Erwachen nur der vom „Ich“ stammende Versuch wäre, etwas zu bekommen, und deshalb das Ego stärkt, ist mit den Aussagen zu diesem *pārami* eindeutig entkräftet.

„Feinde“ sind jene, die uns überraschen und testen.
So erkennen wir, wie gut wir wirklich sind,
oder dass wir nur gut darin sind wütend zu werden,
unfähig unsere Herzen auch nur einen Moment zu kontrollieren.

„Feinde“ sind jene, die uns den Himmel öffnen,
weil wir bemerken, nachdenken und verstehen,
dass Geduld und Toleranz uns schon hier heilig werden lassen
– ohne sie würden wir zu Höllendämonen.

„Feinde“ sind jene, die uns die Wahrheit lehren,
dass Übelwollen und Rache trübe Gewässer sind.
Haltet sie nicht in eurem Herzen, ihr verletzt euch nur,
wenn ihr viel zu lange im Meer des Saṃsāra umhergeworfen werdet.

Es sind also „Feinde“, die unsere größten Wohltäter sind,
warum werden sie dann zu Bösewichten in unserem Geist?
Wir reagieren aggressiv, weil wir nicht wissen, wie wir sie begrüßen sol-
len.

Lernt, sie willkommen zu heißen und „Feinde“ verschwinden.

9. METTĀ-PĀRAMITĀ

Betrachtet man die *pārami* als aufsteigende Reihe zu entwickelnder geistiger Qualitäten, kulminiert diese Entwicklung in den „göttlichen Qualitäten“ *mettā* und *upekkhā*. Der *bodhisatta* sieht in allen Lebewesen Freunde in Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Das heißt, er nimmt sie, ebenso wie sich selbst, in ihrer naturgegebenen Bedingtheit wahr mit all ihren Schwächen und Stärken, ihren guten und schlechten Seiten. Aus dieser Wahrnehmung heraus wächst in seinem schon weitgehend gereinigten Geist die Qualität von *mettā* – Liebe im Sinne von Freundschaft, Freundlichkeit, Wohlwollen, aktivem Interesse am Nächsten, liebevoller Güte.

Nimmt man noch die Synonyme wie *anukampā* (Empathie, Barmherzigkeit – wrtl.: bewegt sein im Einklang mit anderen; auch sich des anderen annehmen, ihm Wohl wünschen, ihn verständnisvoll akzeptieren), *atthakāma* (Wohlwollen, Wohlwünschen); *muducittatā* (sanftmütiger Geisteszustand) und *anuddayā* (Fürsorge) hinzu, wird deutlich, dass sich, außer im meditativen Kontext, *mettā* nicht klar von Mitgefühl (*karunā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*) trennen lässt.⁶⁷ Das dürfte der Grund sein warum diese „*mettā*-Varianten in der Reihe der *pāramitā* nicht gesondert erwähnt werden. Zudem finden *karunā* und *muditā*, ebenso wie die Freundlichkeit, natürlich schon in der praktischen Umsetzung der vorangegangenen Vollkommenheiten immer wieder ihren Platz und Ausdruck.

Klar abgrenzen lässt sich die spirituelle Qualität *mettā* jedoch von *pema* (persönliche Anziehung), *kāma* (Sinnlichkeit), *lobha* (Verlangen), *rāga* (Lust) und *methuna* (Sex). Hier handelt es sich um Emotionen die mit „reiner Liebe“ oder „göttlichen Weilungen“, den *brahmavihāra*⁶⁸ nur im umgangssprachlichen Gebrauch etwas gemein haben.

⁶⁷ Es ist anzumerken, dass *mettā*, *karunā*, *muditā* und *upekkhā* technische Begriffe sind, die in den Suttan vorwiegend im Zusammenhang mit der Entwicklung unterschiedlich tiefer Sammlungszustände benutzt werden (Bsp: S 46, 54 unten). Umgangssprachlich ist hauptsächlich *anukampā* das Wort der Wahl. (z. B.: *Mitta-Sutta* S 47, 48: „Diejenigen, ihr Mönche, für die ihr Empathie empfindet (*anukamppeyyātha*), und von denen ihr meint, dass sie zuhören würden, eure Freunde und Genossen, Angehörigen und Blutsverwandten, die sollen von euch, ihr Mönche, in der Entfaltung der vier Pfeiler der Achtsamkeit angeregt, bestärkt und gefestigt werden.“)

⁶⁸ M 99: „Was, Subha, ist der Weg in die Gesellschaft von Brahmā? Da verweilt ein Bhikkhu, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen, erfüllt von Liebender Güte, durchdringt, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte – Mitgefühl – Mitfreude

„Bei welchem Dorfe oder welcher Stadt ich da verweile, in eben jenem Dorfe oder jener Stadt gehe ich des Morgens, nachdem ich mich angekleidet habe, mit Gewand und Almosenschale versehen, um Almosenspeise. Am Nachmittage, vom Almosengange zurückgekehrt, begeben sich mich in den Wald. Was sich dort gerade an Gräsern oder Laub vorfindet, das trage ich an einem Platz zusammen und setze mich nieder. Und mit untergeschlagenen Beinen, den Körper gerade aufgerichtet, die Achtsamkeit vor mir gegenwärtig haltend, durchdringe ich mit einem von Güte – von Mitgefühl – von Mitfreude – von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte. So durchdringe ich oben, unten quer inmitten, allerwärts, in allem mich wiedererkennend, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitgefühl, Mitfreude oder Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Hass und Übelwollen befreiten.

Wandle ich nun, Brahmane, in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein göttliches Wandeln. Stehe ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als meine göttliche Stellung. Sitze ich in solcher Verfassung, so gilt das zu dieser Zeit als mein göttlicher Sitz. Pflüge ich in solcher Verfassung der Ruhe, so gilt das zu dieser Zeit als mein göttlich-erhabenes, vornehmes Ruhelager. Das aber, Brahmane, ist jenes göttlich-erhabene, vornehme Ruhelager, das ich jetzt ganz nach Wunsch erlange, ohne Mühe, ohne Schwierigkeit.“ (A III, 65)

Eine andere Möglichkeit, als sich über Begriffsdefinitionen *mettā* sinnvoll anzunähern ist, sie über die Qualitäten zu definieren, die einen guten Freund (*mitta* – von dem sich *mettā* ableitet) ausmachen:

„Es gibt da, Bürgersohn, vier Freunde, die als treuherzig (gutherzig, loyal) zu bezeichnen sind: Der Wohltäter ist so einer; der in Glück und Unglück Gleiche ist so einer; der gute Ratgeber ist so einer; der Mitfühlende ist so ein Freund, der als treuherzig zu bezeichnen ist.

In vier Fällen erweist sich der Wohltäter als loyaler Freund: Den Leichtsinnigen hält er zurück, des Leichtsinnigen Hab und Gut sucht er zu retten, dem Gefährdeten bietet er Zuflucht, in einer Notlage lässt er ihm verdoppelte Hilfe angedeihen.

– Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen. Wenn die Herzensbefreiung durch Liebende Güte auf diese Weise entfaltet ist, bleibt da keinerlei einschränkende Handlung übrig, keine überdauert. So wie sich ein kräftiger Trompeter ohne Schwierigkeiten in den vier Himmelsrichtungen Gehör verschaffen könnte; genau so bleibt da, wenn die Herzensbefreiung durch Liebende Güte auf diese Weise entfaltet ist, keinerlei einschränkende Handlung übrig, keine überdauert. Dies ist der Weg in die Gesellschaft von Brahmā.“

In vier Fällen erweist sich der in Glück und Unglück Gleiche als loyaler Freund: Vertrauliches teilt er ihm mit, Vertrauliches von ihm behält er für sich, im Unglück lässt er ihn nicht im Stich, sogar sein Leben gäbe er für ihn.

In vier Fällen erweist sich der gute Ratgeber als loyaler Freund: Von Fehlverhalten hält er ihn ab, bei guten Taten unterstützt er ihn, was er nicht weiß, sagt er ihm, den Weg zum Himmel weist er ihm.

In vier Fällen erweist sich der Mitfühlende als ein loyaler Freund: Sein Misserfolg freut ihn nicht, sein Erfolg freut ihn, die gegen ihn sprechen, wehrt er ab, denen, die für ihn sprechen pflichtet er bei.“

Das sagte der Erhabene. Und dann fügte der Willkommene hinzu:

„Der Freund, der hilft, wo er nur kann,
der Freund, in guten und in schlechten Tagen,
der Freund, der weist den rechten Weg,
der Freund, der voll von Empathie,
diese vier der Weise als Feunde kennt,
und ihren Wert wohl zu schätzen weiß,
sie hält er wert und achtet auf sie,
wie eine Mutter auf ihr Kind.“ (D 31)

Der freundlich Gesinnte ist also loyal, hilfsbereit, großzügig und auf das materielle und spirituelle Wohlergehen des anderen bedacht. Er „gibt, was schwer zu geben ist, tut, was schwer zu tun ist, erträgt, was schwer zu ertragen ist“, wie es in A III, 136 heißt. Der beste, edelste Freund (*kalyāṇamitta*) von allen nur möglichen ist natürlich der Buddha.⁶⁹ Er ist das eine Wesen, „das, in der Welt erscheinend, vielem Volke zum Segen ersteht, vielen zum Wohl, aus Mitgefühl für die Welt, zum Heile, Segen und Wohl für Himmelswesen und Menschen.“ (A I, 22)

Aus Mitgefühl für ihr Wohlergehen belehrt der Buddha andere;
Von Zuneigung und Abneigung ist losgelöst ein Tathāgata. (S 4, 14)⁷⁰

⁶⁹ S 3, 18: „Denn wenn sie, Ānanda, zu mir als dem Freund der Guten kommen, werden die Wesen, die dem Gesetz der Geburt unterworfen sind, von der Geburt erlöst; die Wesen die dem Gesetz des Alters unterworfen sind, werden vom Alter erlöst; die Wesen, die dem Gesetz der Krankheit unterworfen sind, werden von der Krankheit erlöst; die Wesen, die dem Gesetz des Sterbens unterworfen sind, werden vom Sterben erlöst; die Wesen, die dem Gesetz des Schmerzes, des Kummers, des Leides, der Betrübnis und der Verzweiflung unterworfen sind, werden von Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung erlöst. In diesem Sinne, Ānanda, musst du das verstehen, dass der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.“

⁷⁰ S 10, 2: „Mit klarem, reinen Geist unterweist er andere, ohne durch Mitgefühl und Empathie gefesselt zu sein.“

Alles was er tut, sein ganzes „Sein und Handeln“ ist, da kein Selbstbezug mehr besteht, auf das Wohl „Anderer“ ausgerichtet, gleich ob er einsam verweilt, auf Almosengang geht, sich hinlegt oder ob er spricht.

„Zwei Gründe gewährend, ihr Mönche, suche ich im Walde einsame, abgelegene Stätten auf.“

„Welches sind die beiden Gründe?“

„Mein eigenes gegenwärtiges Wohlsein und Mitleid mit späteren Generationen.“ (A II, 31)

„Hat nicht der Erhabene auf mancherlei Weise hinsichtlich der Familien die Anteilnahme gepriesen, die Bewahrung gepriesen, das Wohlwollen gepriesen?“

„So ist es, Vorsteher, der Vollendete hat in mancherlei Weise hinsichtlich der Familien die Anteilnahme gepriesen, die Bewahrung gepriesen, das Wohlwollen gepriesen.“

„Was wandert dann der Erhabene mit einer großen Schar Mönche umher, wo es schwer etwas zu essen gibt, wo schwer Almosen zu erlangen sind, wo bleichende Knochen herumliegen, wo die Saaten verkümmert sind? Zur Vernichtung der Familien geht der Erhabene vor, zum Unglück der Familien geht der Erhabene vor, zum Schaden der Familien geht der Erhabene vor.“

„In 91 Weltzeitaltern, Vorsteher, an die ich mich erinnere, weiß ich nicht, dass da irgendeine Familie einstmals durch Almosengeben auch nur im Geringsten geschädigt wurde. Alle Familien, die reich, steinreich waren, die große Besitztümer, viel Gold und Silber, viele Schätze, viel Getreide hatten – alle diese sind es geworden durch Geben, durch Wahrhaftigkeit und durch Zügelung.“ (S 42, 9)

Zu jener Zeit aber war der Fuß des Erhabenen von einem Splitter verletzt. Heftig waren die körperlichen Schmerzen des Erhabenen, übel, peinigend, schlimm, qualvoll, unlieb, unangenehm. Der Erhabene aber ertrug sie besonnen und vollbewusst, ohne den Mut zu verlieren.

Da nun begab sich Māra, der Böse, dorthin, wo sich der Erhabene befand. Nachdem er sich dorthin begeben hatte, redete er den Erhabenen mit der Strophe an:

„Liegst du da in Lässigkeit oder ermüdet vom Sinnieren? Aufgaben gibt es wohl nicht viele für dich? Allein auf einsamer Lagerstätte, was schlummerst du hier mit schläfriger Miene?“

„Nicht in Lässigkeit liege ich noch ermüdet vom Sinnieren. Da ich meine Aufgabe erledigt habe, bin ich sorgenfrei. Allein auf einsamer Lagerstätte ruhe ich, aller Wesen mich erbarmend. Die sogar, denen ein Speer in die Brust gedrungen, Augenblick um Augenblick ihr Herz verwundend, diese auch finden Schlummer trotz des Speeres. Warum

soll ich nicht schlummern ohne Speer? Wachend habe ich keine Angst und fürchte mich auch nicht zu schlummern; Tage und Nächte schaffen mir keine Unruhe, und ich sehe auch keine Schädigung irgendwo in der Welt. Darum schlummere ich, aller Wesen mich erbarmend.“

(S 4, 13)

„Was meinst du, Prinz? Wenn dieses Kind ein Stöckchen oder einen Kieselstein in den Mund stecken würde, während du oder dein Kindermädchen nicht darauf aufpasst, was würdest du dann anfangen?“

„Ehrwürdiger Herr, ich würde das Stöckchen oder den Stein herausnehmen. Wenn ich beides nicht sofort herausnehmen könnte, würde ich seinen Kopf in die linke Hand nehmen, und indem ich einen Finger der rechten Hand krümme, würde ich es herausnehmen, auch wenn dabei Blut flösse. Warum ist das so? Weil ich Mitgefühl für das Kind habe.“

„Ebenso, Prinz, Worte, die der Tathāgata als unwahr, falsch und nicht nützlich erkennt, und die auch anderen unwillkommen und unangenehm sind: solche Worte äußert der Tathāgata nicht. Worte, die der Tathāgata als wahr und richtig, aber nicht nützlich erkennt, und die auch anderen unwillkommen und unangenehm sind: solche Worte äußert der Tathāgata nicht. Worte, die der Tathāgata als wahr, richtig und nützlich erkennt, aber die anderen unwillkommen und unangenehm sind: für den Gebrauch solcher Worte kennt der Tathāgata den richtigen Zeitpunkt. Worte, die der Tathāgata als unwahr und falsch erkennt, aber die anderen willkommen und angenehm sind: solche Worte äußert der Tathāgata nicht. Worte, die der Tathāgata als wahr und richtig, aber nicht nützlich erkennt, und die anderen willkommen und angenehm sind: solche Worte äußert der Tathāgata nicht. Worte, die der Tathāgata als wahr, richtig, und nützlich erkennt, und die anderen willkommen und angenehm sind: für den Gebrauch solcher Worte kennt der Tathāgata den richtigen Zeitpunkt. Warum ist das so? Weil der Tathāgata Mitgefühl für die Wesen hat.“ (M 58)

Entsprechendes erwartet der Erhabene auch von den Arahats:

Der Erhabene sprach also: „Ich bin erlöst von allen Fesseln, was es an himmlischen und was es an irdischen (Fesseln) gibt, und auch ihr, ihr Bhikkhus, seid erlöst von allen Fesseln, was es an himmlischen und was es an irdischen (Fesseln) gibt. Führet euren Wandel aus, zu vieler Leute Heil, zu vieler Leute Glück, zu der Welt Erbarmen, zu Segen, Heil und Glück von Göttern und Menschen.“ (S 4, 5)

Die Bedeutung des „richtigen Umgangs“, des Umgangs mit edlen Freunden, die vorbildlich und beispielhaft auf den „Erwachungsaspiranten“ einwirken, ist immens. „Der gesamte heilige Wandel besteht in der

Freundschaft der Guten“, sie ist die Grundlage für die zum Erwachen führenden Dinge.

„Sollten da, ihr Mönche, andersgläubige Wanderasketen euch fragen, was wohl die Grundlage ist für die Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge, so habt ihr da, ihr Mönche, jenen andersgläubigen Wanderasketen also zu erwidern:

„Da, ihr Brüder, besitzt der Mönch edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen. Das, ihr Brüder, ist die erste Grundlage für die Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge.

Bei einem Mönche nämlich, der edle Freunde besitzt, edle Gefährten, edle Genossen, da, ihr Mönche, steht zu erwarten, dass er sittenrein sein wird, ein Befolger der Ordenssatzung ... ; dass ihm jene asketentümlichen, der Erschließung des Geistes so förderlichen Gespräche zuteil werden ... ; dass er seine Willenskraft einsetzen wird, um die unheilsamen Dinge zu überwinden und die heilsamen Dinge zu erwecken ... ; dass er weise sein wird: ausgerüstet mit jener Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift, die edel ist, durchdringend und zur völligen Leidensvernichtung führt.“ (A IX, 1)

Die *mettā* des Buddha beschränkte sich nicht darauf, Menschen und Götter zu belehren und ihnen „positive Gedanken“ zu schicken sondern zeigte sich auch immer wieder in Rat und Tat. Egal, ob es sich um das Schlichten eines Streit es um Wasserrechte zwischen den Sakyas und den Kolyias⁷¹ handelte oder ob es um die Befriedung eines Räubers und Mörders⁷² ging oder

⁷¹ *Dhammapada*-Geschichte zu Dhp 197-199.

⁷² M 86:

„Angulimāla, für immer bin ich steh'n geblieben,
 Enthalte mich aller Gewalt gegenüber den Wesen;
 Doch du kennst Zurückhaltung nicht gegenüber dem Leben:
 Deshalb bin ich stehengeblieben, dagegen du nicht.“

„Zu guter Letzt ist dieser Mönch, ein hochverehrter Weiser,
 In diesen großen Wald gekommen, meiner Rettung willen.
 Nachdem ich deinen Vers gehört, der mich das Dhamma lehrte,
 Will ich für immer die üble Tat unterlassen.“

Nach diesen Worten nahm der Räuber seine Waffen,
 In hohem Bogen warf er sie in einen Abgrund.
 Den Füßen des Erhab'nen huldigt der Verbrecher
 Und auf der Stelle bat er ordiniert zu werden.

Da sprach zu ihm der Buddha, voll von großem Mitgefühl,
 Der Lehrer dieser Welt mit allen ihren Göttern,
 Der Erwachte, er sagte, „Komm, Bhikkhu.“
 Und so geschah es, dass der Mörder Bhikkhu wurde.“

darum, einem Sterbenden beizustehen⁷³ oder einfach um die Pflege eines kranken Mönches:

Zu dieser Zeit litt ein bestimmter Mönch unter Diarrhöe und lag in seinen Exkrementen. Als der Buddha und Ānanda die Unterkünfte der Mönche besuchten, kamen sie zu der Stelle, wo der kranke Mönch lag. Der Buddha fragte ihn: „Mönch, was ist mit Dir?“

„Ich habe Diarrhöe, Erhabener.“

„Ist niemand hier, der sich um dich kümmerst?“

„Nein, Erhabener.“

„Warum kümmern sich die anderen Mönche nicht um Dich?“

„Weil ich so nutzlos für sie bin.“

Dann sagte der Erhabene zu Ānanda:

„Geh und hol Wasser, dann werden wir diesen Mönch waschen.“

So brachte Ānanda Wasser und der Buddha kippte es über den kranken Mönch und Ānanda wusch ihn am ganzen Körper. Anschließend trugen der Buddha und Ānanda den Mönch zu einer Lagerstatt.

Später rief der Buddha die anderen Mönche zusammen und fragte sie:

⁷³ A VI, 56: Seitwärts sitzend sprach der ehrwürdige Ānanda zum Erhabenen also: „Der ehrwürdige Phagguna, Herr, ist unwohl, leidend, schwer erkrankt. Gut wäre es, wenn der Erhabene sich zum ehrwürdigen Phagguna hinbegeben würde, von Mitgefühl bewogen.“ Durch Schweigen gab der Erhabene seine Einwilligung zu erkennen. Nachdem nun der Erhabene gegen Abend aus seiner Zurückgezogenheit herausgetreten war, begab er sich zum ehrwürdigen Phagguna. Schon von ferne sah der ehrwürdige Phagguna den Erhabenen herankommen, und bei seinem Anblick richtete er sich in seinem Bette auf. Der Erhabene aber sprach zum ehrwürdigen Phagguna: „Lass es gut sein, Phagguna! Richte dich nicht in deinem Bette auf. Da sind ja von anderen zurechtgemachte Sitze. Dort will ich mich hinsetzen.“ Der Erhabene ließ sich auf einem der bereiteten Sitze nieder und sprach darauf zum ehrwürdigen Phagguna: „Geht es dir wohl erträglich, Phagguna? Geht es dir leidlich? Nehmen wohl deine Schmerzen ab und wachsen nicht an? Ist ihre Abnahme zu bemerken und keine Zunahme?“ – „Nein, Herr. Nicht geht es mir erträglich, nicht geht es mir leidlich. Heftig sind meine Schmerzen; sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Eine Zunahme läßt sich bemerken, keine Abnahme.“ (...)

Nachdem nun der Erhabene den ehrwürdigen Phagguna durch ein Lehrgespräch belehrt, ermahnt, ermutigt und ermuntert hatte, erhob er sich von seinem Sitze und entfernte sich. Kurz nachdem aber der Erhabene gegangen war, starb der ehrwürdige Phagguna. Im Augenblick seines Sterbens aber wurden seine Sinne ganz klar. Und der ehrwürdige Ānanda begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Darauf sprach er: „Kurz nachdem der Erhabene fortgegangen war, ist der ehrwürdige Phagguna gestorben. Im Augenblicke seines Sterbens aber wurden seine Sinne klar.“ – „Wie sollten sich wohl, Ānanda, im Mönche Phagguna seine Sinne nicht geklärt haben? Obwohl das Herz des Mönches Phagguna noch unerlöst war von den fünf niederen Fesseln, so wurde sein Herz nach dem Anhören der Lehrdarlegung doch von den fünf niederen Fesseln befreit.“

„Warum, ihr Mönche, habt ihr euch nicht um diesen kranken Mönch gekümmert?“

„Weil er uns nicht von Nutzen war, Erhabener.“

Dann sagte der Buddha: „Mönche, ihr habt weder Vater noch Mutter, die sich um euch kümmern, wer, wenn nicht ihr selbst, soll sich um euch kümmern? Lasst den der mich pflegen würde, die Kranken pflegen.“ (Vin IV, 301)

Gerade der ehrwürdige Ānanda ist ein Beispiel von „verkörperter *mettā*“: „Wenn jemand sich völlig nach innen wendet und sozialen Kontakt weitestgehend vermeidet, wie es Ānandas Halbbruder Anuruddha tat, ist es leicht ohne Feinde zu sein.⁷⁴ Aber Ānanda, der Vermittler zwischen dem Buddha und seinen zahlreichen Anhängern, setzte sich ja ständig der Bosheit und dem Unmut der Bekrittler aus. Daher grenzt die Tatsache, dass er keine Feinde hatte, keine Rivalen und frei von Konflikten und Spannungen lebte schon an ein Wunder.“⁷⁵ Diese freundliche Wesensart hebt auch der Buddha an seinem Lebensende in einer ergreifenden Szene noch einmal hervor:

Da hat nun der ehrwürdige Ānanda das Schutzhaus betreten, den Türkopf umklammert und ist weinend gestanden: „Wie muss ich kämpfen,

⁷⁴ In M 31 wird beschrieben, dass Anuruddha allerdings bei den Gelegenheiten, an denen er mit seinen zwei Mitbrüdern Kontakt hatte, auf ganz beispielhafte Weise mit ihnen umging: „Ich hoffe, Anuruddha, dass ihr alle in Eintracht lebt, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei ihr euch wie Milch und Wasser mischt, euch gegenseitig mit gütigen Augen betrachtet.“

„Gewiss, ehrwürdiger Herr, wir alle leben in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten.“

„Aber, Anuruddha, auf welche Weise lebt ihr so?“

„Ehrwürdiger Herr, was das betrifft, denke ich so: ‚Es ist ein Gewinn für mich, es ist ein großer Gewinn für mich, dass ich mit solchen Gefährten im heiligen Leben zusammenlebe.‘ Ich halte körperliche Handlungen der Liebenden Güte gegenüber diesen Ehrwürdigen ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten; ich halte sprachliche Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten; ich halte geistige Handlungen der Liebenden Güte ihnen gegenüber ein, sowohl öffentlich, wie auch im Privaten. Ich erwäge: ‚Warum stelle ich nicht zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen?‘ Dann stelle ich zurück, was ich zu tun wünsche, und tue, was diese Ehrwürdigen zu tun wünschen. Wir sind im Körper unterschiedlich, ehrwürdiger Herr, aber im Geiste eins.“

Der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila sprachen jeweils auf gleiche Weise und fügten hinzu: „Auf jene Weise, ehrwürdiger Herr, leben wir in Eintracht, mit gegenseitigem Verständnis, ohne Streit, wobei wir uns wie Milch und Wasser mischen, uns gegenseitig mit gütigen Augen betrachten.“

⁷⁵ *Great Disciples of the Buddha*. BPS 1997.

ach, muss da noch ringen – und es geht mir der Meister nun zur Erlöschung hin, der sich meiner erbarmte!“

Alsbald aber wandte sich der Erhabene an die Mönche: „Wo ist wohl, ihr Mönche, Ānanda?“

„Es ist, Herr, der ehrwürdige Ānanda in das Schutzhaus getreten, den Türkopf umklammernd steht er weinend daran: „Wie muss ich kämpfen, ach, muss da noch ringen – und es geht mir der Meister nun zur Erlöschung hin, der sich meiner erbarmte!“

Da hat der Erhabene einen der Mönche beauftragt: „Gehe du, Mönch, und sag’ in meinem Namen zu Ānanda: „Der Meister lässt dich, Bruder Ānanda, rufen.“

„Wohl, Herr“, sagte da gehorsam jener Mönch zum Erhabenen; und er begab sich zum ehrwürdigen Ānanda hin und sprach also: „Der Meister lässt dich, Bruder Ānanda, rufen.“

„Ich komme, Bruder“, entgegnete der ehrwürdige Ānanda jenem Mönche; und er kam zum Erhabenen heran, verbeugte sich ehrerbietig vor dem Erhabenen und setzte sich beiseite nieder. Zum ehrwürdigen Ānanda, der da beiseite saß, sprach nun der Erhabene also:

„Genug, Ānanda, sei nicht traurig, lasse die Klage. Habe ich denn das, Ānanda, nicht vorher schon verkündet, dass eben alles, was einem lieb und angenehm ist, verschieden werden, aus werden, anders werden muss? Woher könnte das hier, Ānanda, erlangt werden, dass was geboren, geworden, zusammengesetzt, dem Verfall unterworfen ist, da doch nicht verfallen sollte: das gibt es nicht. Lange Zeit hindurch warst du, Ānanda, beim Vollendeten, hast Deine Liebe zu ihm in Taten⁷⁶, Worten und Gedanken zum Ausdruck gebracht, hilfsbereit, segensreich, großherzig und freigiebig. Großen Verdienst hast Du geschaffen, Ānanda. Streng Dich an und bald schon wirst Du von den Einflüssen frei sein.“ (D 16)

Auch so mancher Laienanhänger bringt die Freundlichkeit zu den Mitwesen vorbildlich zum Ausdruck. So etwa der große Förderer des Ordens „Anāthapiṇḍika“, der eigentlich Sudatta hieß, der wegen seines Mitgefühls und seiner Großzügigkeit den Armen gegenüber von den Bürgern der Stadt Sāvattihī den Ehrentitel „Ernährer der Armen“ bekam. Oder Sāmvatī, die als erste der „in Güte Verweilenden“ genannt wird. Später dann Asoka, der fürsorgliche Herrscher, der Krankenhäuser, Herbergen, Klöster und Wasserstellen baute, Ordinierte und Nicht-Ordinierte speiste, den Anbau von Heilpflanzen förderte, Naturreservate einrichtete, für religiöse Toleranz und die Einhaltung der Tugendregeln eintrat sowie die Verwaltung und Rechtsprechung humanisierte.

⁷⁶ *Mettana kāya kamena*: Freundlichkeit durch den Körper zum Ausdruck bringen – tätige Nächstenliebe.

Wie in der gesamten buddhistischen Praxis gilt auch bei dieser Vollkommenheit das Prinzip der Verfeinerung. Beginnend bei „grobe“, also körperlichen Verhaltensweisen und weiter fortschreitend zu völlig geläuterten Geisteszuständen, gestaltet man Schritt für Schritt den eigenen Charakter um, bis man sich, wie im *Mettā-Sutta* herausgestrichen wird, bewusst, in jedem wachen Moment, für die Einstellung des allumfassenden Wohlwollens und der Freundlichkeit für die ganze Welt entscheidet. Vers eins und drei machen deutlich, dass dies vorrangig im Umgang mit den Mitmenschen zu tun ist:

Wer das Gute wünscht und sich nach vollkommenem Frieden sehnt,
sollte fähig sein, offen, gerade, ansprechbar und sanft, ohne Arroganz.
Genügsam und unkompliziert, sollte er einfach leben, nicht über die
Maßen geschäftig.

Besonnen, unaufdringlich und nicht auf seinen eigenen Vorteil bedacht
hütet er sich auch bei Kleinigkeiten davor, gegen sein besseres Wissen
zu handeln...

Niemand täusche einen anderen noch verachte er irgendein Wesen,
so gering es auch erscheinen mag.

Aus Ärger oder Widerwillen wünsche keiner etwas, das den andern
schmerzt.

Wie eine Mutter lebenslang ihrem einzigen Kind verbunden bleibt,
so öffne man liebevoll sein Herz für alle Lebewesen.⁷⁷ (Sn I, 8)

Ganz im Gegensatz dazu steht die leider allzu verbreitete Gewohnheit des überheblichen Bekritteln anderer:

Wer stets der andren Fehler sucht und immer kritisch ist, dem wachsen
alle Triebe, der Triebversiegung ist er fern. (Dhp 253)

Der ist kein Freund, der ständig, unablässig,
Als Vorkehr gegen Zwist nach Schwächen späht.
Bei dem man ruht, wie an der Vaterbrust das Kind,
Der ist ein Freund, durch andere unentfremdbar. (Sn 255)

Nun ist der Mensch jedoch zunächst auf seinen eigenen Vorteil bedacht⁷⁸
und so spricht der Buddha angesichts dieser Tatsache in den höchsten

⁷⁷ Sn 73: „Der Güte Freiung, Gleichmut und Erbarmen,
Mitfreude auch zu Zeiten in sich weckend,
Zur ganzen Welt nicht irgend Feindschaft fühlend,
Allein mag wandern man, dem Nashorn gleich.“

Sn 967: „Diebstahl begeht er nicht und spreche keine Lüge.
Umfassen möge seine Güte Schwache wie auch Starke.
Das was als Trübung er erkennt in seinem Geiste,
Er möge es vertreiben als ‘des Dunklen Teil’.“

Tönen von den verschiedensten Wohltaten und spirituellen Errungenschaften, die durch die Ausübung von *mettā* erfahrbar werden.

„Wenn, ihr Mönche, einer am Morgen - am Mittag - am Abend ein reiches Spendenmahl gibt, so bringt dies doch größere Frucht: Dass da einer am Morgen oder am Mittag oder am Abend den Gedanken der Güte entfaltet, sei es auch nur in geringem Ausmaß.“

„Daher, ihr Mönche, sollt ihr so üben: ‚Die Güte, die Befreiung des Herzens, soll von uns entfaltet, gestärkt, zum Förderungsmittel, zur Grundlage gemacht, weitergeführt, gemehrt und gut vollendet werden.‘ – So, ihr Mönche, habt ihr euch zu üben.“ (S 20, 4)

„Einstmals, Anāthapiṇḍika, lebte ein Brahmane namens Velāma. Dieser spendete folgende Gabe, eine gewaltige Gabe: er verschenkte vierundachtzigtausend mit Silber gefüllte goldene Gefäße, vierundachtzigtausend mit Gold gefüllte silberne Gefäße, vierundachtzigtausend mit Kleinodien gefüllte Bronzeschüsseln, vierundachtzigtausend goldgeschmückte, goldbeflaggte und mit goldgewirkten Netzen bedeckte Elefanten, vierundachtzigtausend mit Löwen-, Tiger- und Pantherfellen und gelben Wolldecken überzogene, goldgeschmückte, goldbeflaggte und mit goldgewirkten Netzen bedeckte Wagen, vierundachtzigtausend mit Seide bedeckte und mit bronzenen Melkgefäßen behängte Kühe, vierundachtzigtausend mit edelsteinbesetzten Ohrringen geschmückte Jungfrauen, vierundachtzigtausend mit befransten, weißwollenen, blumengewirkten Decken und mit schönen Antilopenfellen gedeckte, mit Überdecken und mit purpurnen Kissen an beiden Betten versehene vornehme Ruhelager, vierundachtzigtausend Koti Gewänder aus feinster Leinwand, Seide, Wolle und Baumwolle. Was soll man da erst von Speise und Trank sagen, von den Kauwaren, Esswaren, Leckereien und Getränken, die dort gleichsam in Strömen flossen?

Du möchtest nun wohl denken, dass der Brahmane Velāma, der damals solch große Gabe spendete, irgendein fremder Mensch gewesen war. Doch das sollst du nicht denken; denn der Brahmane Velāma, der damals jene große Gabe spendete, der war ich. Beim Spenden jener Gabe aber, war kein Gabenwürdiger zugegen, keiner heiligte jene Gabe.

Bei weitem verdienstvoller als die große Gabe des Brahmanen Velāma ist es nun, wenn man einen „Erkenntnisbesitzenden“ speist. Bei weitem verdienstvoller aber ist die Speisung von hundert Erkenntnisbesitzenden; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einmal-

⁷⁸ Ud V, 1: „In allen Gegenden, die es hier gibt,
Fand ich, dass jeder sich am höchsten schätzt;
Und so ist's überall. Drum, wer sich liebt,
Bedenke, dass er andre nicht verletzt!“

wiederkehrers; bei weitem verdienstvoller aber die Speisung von hundert Einmalwiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Niewiederkehrers; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Niewiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einzelerleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Einzelerleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung des Vollendeten, Heiligen, vollkommen Erleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung der Mönchsgemeinde mit dem Erleuchteten an der Spitze; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man für die Mönchsgemeinde aller vier Himmelsrichtungen ein Kloster erbaut; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens beim Erleuchteten, der Lehre und der Mönchsgemeinde Zuflucht nimmt; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens die Sittenregeln auf sich nimmt: die Vermeidung von Töten, Stehlen, geschlechtlicher Ausschreitung, Lügen und Rauschmitteln; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man selbst nur soviel wie einen flüchtigen Duft liebevoller Gesinnung (*mettā-citta*) erweckt; doch bei weitem verdienstvoller als all dies ist es, wenn man die Betrachtung der Vergänglichkeit übt, und wäre es nur für einen Augenblick.“ (A IX, 20)

„Was es auch an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Bezüge gibt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechzehntels der gemüterlösenden Liebe. Die gemüterlösende Liebe begreift sie in sich und leuchtet und flammt und strahlt.

Gleichwie etwa aller Sternenschein nicht den Wert eines Sechzehntels des Mondenscheins hat, dieser vielmehr jenen in sich begreift und leuchtet und flammt und strahlt, ebenso nun auch: Was es da an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Bezüge gibt, ...

Gleichwie etwa im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, die Sonne, am reinen wolkengeklärten Himmel emporsteigend, alles Dunkel des Raumes verscheucht und leuchtet und flammt und strahlt, ebenso nun auch: Was es da an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Bezüge gibt, ...

Gleichwie etwa nachts zur frühen Dämmerung der Morgenstern leuchtet und flammt und strahlt, ebenso nun auch: Was es da an verdienstwirkenden Mitteln im Bereich der Bezüge gibt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechzehntels der gemüterlösenden Liebe. Die gemüterlösende Liebe begreift sie in sich und leuchtet und flammt und strahlt.“

Ein Mensch, der sich in Liebe übt,
in unbegrenzter, ganz bewusst,
dem werden da die Fesseln dünn,
der Haftung Schwinden merkt er bald.
Und liebt er so ein Wesen nur,
von Bosheit frei, dann bringt's ihm Heil:
doch wer voll Mitleid alle meint,
schafft unermesslichen Verdienst.
Die Erd-Erobrer, Seher-Kön'ge,
die spendend zogen durch die Welt:
nur Sechzehntel an Wert ist dies
vom Herzen, das von Liebe voll.
Wer tötet nicht, nicht töten lässt,
wer nimmer siegt noch siegen heißt,
wer liebevoll zu allen ist,
dem droht von niemand Feindschaft mehr. (Itiv 27)

„Hat man, ihr Mönche, die Güte, die gemüterlösende, gepflegt, entfaltet, häufig geübt, sie zur Triebfeder und Grundlage gemacht, sie gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht, so hat man elf Vorteile zu erwarten. Welche elf?“

„Man schläft friedlich; man erwacht friedlich; hat keine bösen Träume; ist den Menschen lieb; ist den übermenschlichen Wesen lieb; die Gottheiten schützen einen; Feuer, Gift und Waffen können einem nicht schaden; schnell sammelt sich der Geist; der Gesichtsausdruck ist heiter; man hat einen unverstörten Tod; und sollte man nicht zu noch Höherem vordringen, so wird man in einer Brahmawelt wiedergeboren.“⁷⁹ (A X, 208)

⁷⁹ A IV, 126: „Da, ihr Mönche, durchdringt ein Mensch mit einem von Güte - Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte ... Was es da aber an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, geistigen Bildekräften und an Bewusstsein, alle diese Dinge betrachtet er als vergänglich, als leidvoll und siech, als einen Schwären, einen Dorn, ein Übel, eine Bürde, als etwas Fremdes und Hinfalliges, als leer und ichlos. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, erscheint er dann unter den Göttern der Reinen Gefilde wieder. Diese Art der Wiedergeburt, ihr Mönche, wird den Weltlingen nicht zuteil. Diese vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.“

A XI, 17: „Fernerhin, Hausvater, durchstrahlt der Mönch mit götigem ... mitfühlendem ... mitfreudigem ... gleichmütigem Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte; und auch nach oben, unten, quer, inmitten durchstrahlt er überall, allerwärts die ganze Welt mit einem von Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermess-

„Wie Familien, in denen es viele Frauen und wenige Männer gibt, leicht von Räubern und Dieben angefallen werden können, ebenso auch, ihr Mönche, ist es mit einem Mönch, von dem die Güte, die Befreiung des Herzens, nicht entfaltet, nicht gestärkt wurde: leicht können ihn nicht-menschliche Wesen anfallen. Wie Familien, in denen es wenige Frauen und viele Männer gibt, nicht leicht von Räubern und Dieben angefallen werden können, ebenso auch, ihr Mönche, ist es mit einem Mönch, von dem die Güte, die Befreiung des Herzens, entfaltet und gestärkt wurde: nicht leicht können ihn nicht-menschliche Wesen anfallen. Daher sollt ihr so üben: ‚Die Güte, die Befreiung des Herzens, soll von uns entfaltet, gestärkt, zum Forderungsmittel, zur Grundlage gemacht, weitergeführt, gemehrt und gut vollendet werden.‘ – So, ihr Mönche, habt ihr euch zu üben.“⁸⁰ (S 20, 3)

lichen, von Hass und Übelwollen befreien. Da überlegt er bei sich: ‚Auch dieser Gleichmut, die Befreiung des Herzens, ist zusammengesetzt und zusammengesonnen. Doch was auch immer zusammengesetzt und zusammengesonnen ist, das ist vergänglich und der Auflösung unterworfen.‘ So erkennt er. Hierin verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe. Wenn er aber die Triebversiegung nicht erreicht, und zwar wegen seines Begehrens und Ergötzens an diesen geistigen Zuständen, so wird er, nach Zerstörung der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wiedergeboren; und dort erreicht er das Nibbāna, kehrt nicht mehr zurück von jener Welt. Auch das, Hausvater, ist eine Lehre, klar dargelegt von Ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, Vollkommen Erleuchteten, wodurch in dem Mönche, der unermüdlich, eifrig und entschlossen verharret, der noch unerlöste Geist erlöst wird, die nicht versiegten Triebe zur Versiegung gelangen und er die bisher unerreichte höchste Sicherheit erreicht.“

⁸⁰ Das gilt nicht nur für die hier gemeinten „Geister“ sondern auch für Tiere: A IV, 67: „Hier in Sāvathī, Herr, ist ein gewisser Mönch infolge eines Schlangensbisses gestorben.“ Und der Erhabene sprach: „Sicherlich, ihr Mönche, hat jener Mönch die vier Königsfamilien der Schlangen nicht mit gütigem Geiste durchstrahlt. Hätte nämlich, ihr Mönche, jener Mönch die vier Königsfamilien der Schlangen mit gütigem Geiste durchstrahlt, so wäre, wahrlich, jener Mönch nicht von einer Schlange gebissen worden und gestorben. (...) Ich rate euch, ihr Mönche, diese vier Königsfamilien der Schlangen mit gütigem Geiste zu durchstrahlen, zu eigener Wehr, zu eigenem Schutz und Schirm, so nämlich: (...) (die vier Schlangenfamilien werden genannt)

Fußlosen Wesen meine Güte gilt,
 Zweifüßern gleichfalls bin ich gut,
 Vierfüßern auch entsend' ich Güte,
 Vielfüßern bin ich gut gesinnt.
 Möge mich kein Kriechtief töten,
 Zweifüßer mir nicht Schaden tun;
 Vierfüßer mögen mich nicht töten,
 Vielfüßer auch mich nicht verletzen.

„Nachdem ich 7 Jahre lang ein liebevolles Herz entfaltet hatte, kehrte ich während der Zeit von 7 Weltvergehungen und Weltentstehungen nicht mehr zu dieser Welt zurück. Als sich ein Äon zusammenballte, erschien ich unter den Strahlenden; als ein Äon sich wieder auseinanderballte, erschien ich in einer leeren Brahmabehausung. Dort war ich Brahma, der große Brahmā, der Überwinder, der Unüberwundene, der Allsehende, Selbstgewaltige. Und 36 Mal war ich Sakko der Götterkönig und einige 100 Mal war ich ein Kaiserkönig, ein gerechter Gesetzeskönig, Herrscher über die 4 Kontinente, verschaffte meinem Reiche Sicherheit, im Besitze der 7 Juwelen. Was soll da erst von den Provinzen des Reiches gesagt werden?“ (Itiv 22)

„Was meint ihr, Mönche, wenn da ein Knabe schon von frühester Kindheit an die gemütslösende Güte entfalten würde, möchte er dann wohl noch böse Taten verüben?“

„Gewiss nicht, Herr.“

„Wenn er aber keine bösen Taten mehr verübt, wird ihn da wohl noch Leiden treffen?“

„Gewiss nicht, Herr. Wie sollte wohl einen, der keine bösen Taten verübt, noch Leiden treffen?“

„Die Güte, ihr Mönche, die gemütslösende, soll man entfalten, ob Mann oder Weib. Nicht vermag, ihr Mönche, ein Mann oder ein Weib beim Abscheiden diesen Körper mit sich zu nehmen; der Sterbliche, ihr Mönche, hat den Geist als Zwischenglied. Jener aber weiß: ‚Was immer ich da früher mit diesem stofflichen Körper an bösen Taten verübt habe, das alles wird sich hier noch auswirken und nichts davon wird nachfolgen‘. Auf diese Weise entfaltet, ihr Mönche, führt die gemütslösende Güte zur Nichtwiederkehr, es sei denn, dass ein weiser Mönch schon hier zu einer höheren Befreiung durchdringt.“ (A X, 208)

„Wenn ein Mönch auch nur für einen Augenblick den Gedanken der Güte pflegt, ihn entfaltet und bedenkt, so darf er als einer gelten, der sich nicht vergebens vertieft, der des Meisters Satzung folgt, seiner Weisung gemäß handelt, und nicht unwürdig verzehrt er die Almosen-

Alle Wesen und Geschöpfe,
alles, was nur irgend lebt,
mög' es allen wohlergehen,
keinem Böses widerfahren!

Unbeschränkt ist der Buddha, unbeschränkt die Lehre, unbeschränkt die Mönchsgemeinde! Beschränkt jedoch sind Kriechtiere, Schlange, Spinne, Hundertfuß, Skorpion, Maus und Eidechse. Ich bin nun gesichert! Ich bin nun geschützt! Weichet, ihr Wesen, zurück! Ehre dem Erhabenen! Ehre den sieben Buddhas.“

speise des Landes. Was soll da erst von jenen gesagt werden, die diesen Gedanken der Güte häufig hegen?“ (A I, 12)

Mettā ist eines der wichtigsten und effektivsten Werkzeuge im Rahmen der geistigen Kultivierung (*bhāvanā*). Sie blockiert effektiv Übelwollen und auch alle anderen Formen des Hasses können nicht in den von Freundlichkeit erfüllten Geist eindringen.

„Sobald aber, Mönch, der Geist in deinem Inneren standhaft ist und wohl gefestigt und ihn die üblen und unheilsamen Dinge nicht mehr fesseln, dann sollst du danach streben: ‚Die Güte, die gemütererlösende, soll in mir entfaltet, häufig geübt, zum Förderungsmittel und zur Grundlage gemacht, gefestigt, großgezogen und zur rechten Vollendung gebracht werden!‘ Danach sollst du streben.“ (A VIII, 63)

„Da mag ein Mönch sagen: ‚Mit *mettā* habe ich die Gemütererlösung (*ceto-vimutti*) geübt, gepflegt, ausgebildet, angewandt und ausgeführt, zur Grundlage und zum Fahrzeug gemacht und dennoch wird mein Herz von Übelwollen ergriffen.‘“

„Darauf hätte man ihm zu erwidern: ‚Nein, sag’ das nicht! Es nicht gut den Erhabenen bezichtigen, seine Lehre falsch darzustellen, der Erhabene würde so etwas nicht gesagt haben! Deine Worte sind unbegründet und unmöglich. Wenn Du die Gemütererlösung aufgrund von Freundlichkeit entwickelst, hat Übelwollen keine Möglichkeit einem das Herz zu umspinnen. Diese Erlösung durch Freundlichkeit ist ja gerade die Heilung für die Krankheit des Übelwollens.‘“⁸¹ (D 33)

Während er so diese fünf Hemmungen (*nīvaraṇa*) in sich aufgehoben erkennt, wird er freudig bewegt. Freudig bewegt wird er heiter. Heiteren Herzens entspannt sich der Körper. Mit entspanntem Körper fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend wird sein Geist einig. Liebevollen Gemütes weilend, strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wieder erkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Hass und Übelwollen geklärtem. (D 13)

Diese Gesetzmäßigkeiten waren offensichtlich, zumindest in den Grundzügen, Gemeingut in den Kreisen der damaligen Wanderasketen. In S 46,

⁸¹ A I, 2: „Kein besseres Mittel kenne ich, ihr Mönche, wodurch der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen kommt und der aufgestiegene Hass schwindet, wie die Güte, die Befreiung des Herzens. Wer nämlich, ihr Mönche, über die Güte, die Befreiung des Herzens, weise nachdenkt, in dem kommt der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen und der aufgestiegene schwindet.“

54 stellen sie sich also eine berechtigte Frage, die Buddha auf höchst aufschlussreiche Weise beantwortet:

„Der Asket Gotamo, Brüder, zeigt seinen Jüngern so die Lehre: Kommt, ihr Mönche, überwindet die 5 Hemmungen, die Trübungen des Gemütes, die die Weisheit schwächen und verweilt, mit liebevollem, mit erbarndem, mit mitfreudigem, mit gleichmütigem Gemüte eine Richtung durchstrahlend, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt die ganze Welt mit liebevollem, mit erbarndem, mit mitfreudigem, mit gleichmütigem Gemüte, mit weitem, großartigem, unermesslichem, ohne Feindschaft und Bedrängen“.

„Wir aber, Brüder, zeigen unseren Jüngern die Lehre ebenso. Was ist nun, Brüder, die Besonderheit, was die Zielsetzung, was die Verschiedenheit zwischen dem Asketen Gotamo und uns hinsichtlich Lehrdarlegung und Unterweisung?“

Da nun stimmten jene Mönche den Warten der andersfährtigen Pilger weder zu, noch lehnten sie sie ab. Ohne zuzustimmen, ohne abzulehnen, erhoben sie sich und gingen fort: „Beim Erhabenen werden wir den Sinn dieser Worte erfahren“.

Nachdem jene Mönche in Haliddavasana ihren Almosengang beendet hatten, begaben sie sich dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßten ihn und setzten sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandten sie sich an den Erhabenen und berichteten ihm den ganzen Vorfall.

„So angesprochen, ihr Mönche, wäre den andersfährtigen Pilgern also zu erwidern gewesen: ‚Wie wird aber, Bruder, liebeiche Gemüterlösung entfaltet, was ist ihr Ausgang, was ist ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel?‘ Und ebenso bei erbarmender, mitfreudiger und gleichmütiger Gemüterlösung. Danach gefragt, wären, ihr Mönche, die andersfährtigen Pilger nicht imstande gewesen, Bescheid zu geben, sondern würden sich in Widersprüche verwickeln. Und warum? Weil es, ihr Mönche, über ihr Begriffsvermögen hinausgeht. Keinen sehe ich, ihr Mönche, in der Welt mit ihren Māros und Brahmas, mit ihren Asketen und Brahmanen, mit ihrer Schar von Göttern und Menschen, der durch eine Antwort auf diese Frage das Herz erheben könnte, außer dem Vollendeten oder einem Jünger des Vollendeten oder jemandem, der es von ihnen gehört hat.“⁸²

⁸² A IX, 125: „Da, ihr Mönche, durchdringt ein Mensch mit einem von Güte erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, dritte und vierte; oben, unten, quer, inmitten durchdringt er überall, allerwärts die ganze Welt mit einem von Güte erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Hass und Übelwollen befreiten. Daran erfreut er sich nun, hat Verlangen danach,

„Wie aber wird, ihr Mönche, liebeiche GemütereLösung entfaltet, was ist ihr Ausgang was ist ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel?“

„Da entfaltet, ihr Mönche, der Mönch, von Liebe begleitet, die Erwachungsglieder Achtsamkeit, Lehrergründung, Tatkraft, Entzücken, Gestilltheit, Einigung, Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen. Wünscht er es nun: ‚Bei Nicht-Widerwärtigem möchte ich es als widerwärtig wahrnehmen‘, dann weilt er so, dass er es als widerwärtig wahrnimmt. Wünscht er sich: ‚Bei Widerwärtigem möchte ich es als nicht-widerwärtig wahrnehmen‘, dann weilt er so, dass er es als nicht-widerwärtig wahrnimmt. Wünscht er sich: ‚Bei Nicht-Widerwärtigem und bei Widerwärtigem möchte ich es als widerwärtig wahrnehmen‘, dann weilt er so, dass er es als widerwärtig wahrnimmt. Wünscht er sich, ‚Bei Widerwärtigem und bei Nicht-Widerwärtigem möchte ich es als nicht-widerwärtig wahrnehmen‘, dann weilt er so, dass er es als nicht-widerwärtig wahrnimmt. Wünscht er sich: ‚Nicht-widerwärtiges und Widerwärtiges, beides will ich von mir weisen und gleichmütig bleiben, achtsam und klar bewusst‘, dann verweilt er so gleichmütig, achtsam und klar bewusst.“

„Er erreicht die Freiung der Schönheit⁸³ und verweilt darin. Liebeiche GemütereLösung, ihr Mönche, hat die Schönheit als Höchstes, sage ich. Bis dahin führt die Weisheit einen Mönch, der nicht zu höherer Erlösung durchgedrungen ist.“

„Wie aber wird, ihr Mönche, erbarmende GemütereLösung entfaltet, was ist ihr Ausgang, was ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, von Erbarmen begleitet, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, die in Loslassen über-

fühlt sich darin glücklich. Dabei verharrend, dahin geneigt, häufig darin verweilend, ohne darin nachzulassen, erscheint er nach dem Tode unter den Göttern der Brahmawelt wieder. Deren Lebenszeit aber währt eine Weltperiode. Ein Weltling nun, der seine Lebenszeit dort abgelebt und so viele Jahre, wie eine Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, geht zur Hölle, zur Tierwelt oder ins Gespensterreich. Ein Jünger des Erhabenen aber, der dort seine Lebenszeit abgelebt und so viele Jahre, wie die Lebenszeit jener Gottheiten währt, dort vollständig zugebracht hat, er erreicht in eben jenem Dasein die völlige Wahnerlöschung. Das, ihr Mönche, ist der Unterschied, dies das Kennzeichen, dies die Verschiedenheit, die zwischen einem kundigen, edlen Jünger und einem unkundigen Weltling besteht, hinsichtlich der Daseinsfährte und der Wiedergeburt.“

⁸³ Hier sind anscheinend die formhaften oder feinkörperlichen Vertiefungen gemeint. Dem *Paṭisambhidā Magga* zufolge wird dieser Zustand hervorgerufen durch die volle geistige Sammlung in den vier Erhabenen Weilungen wobei einem alle Wesen vollkommen rein und verklärt erscheinen und so der Sinn zum Schönen neigt.

gehen. Wünscht er nun, in jenen fünf Wahrnehmungen zu verweilen, dann verweilt er darin. Und nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Vernichtung der Gegenwahrnehmungen, Verwerfung der Vielheitwahrnehmungen gewinnt er in dem Gedanken ‚Grenzenlos ist der Raum‘, das Reich des unbegrenzten Raumes. Erbarmende Gemütererlösung, ihr Mönche, hat die unbegrenzte Raumsphäre als Höchstes, sag ich. Bis dahin führt die Weisheit einen Mönch, der nicht zu höherer Erlösung durchgedrungen ist.“

„Wie aber wird, ihr Mönche, mitfreudige Gemütererlösung entfaltet, was ist ihr Ausgang, was ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, von Mitfreude begleitet, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, die in Loslassen übergehen. Wünscht er nun, in jenen fünf Wahrnehmungen zu verweilen, dann verweilt er darin. Und nach völliger Überwindung der unbegrenzten Raumsphäre erreicht er im Gedanken ‚Unbegrenzt ist das Bewusstsein‘, das Reich des unbegrenzten Bewusstseins. Mitfreudige Gemütererlösung, ihr Mönche, hat die unbegrenzte Bewusstseinsphäre als höchstes, sag ich. Bis dahin führt die Weisheit einen Mönch, der nicht zu höherer Erlösung durchgedrungen ist.“

„Wie aber wird gleichmütige Gemütererlösung entfaltet, was ist ihr Ausgang, was ihr Höchstes, was ihre Frucht, was ihr Endziel? Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, von Gleichmut begleitet, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, die in Loslassen übergehen. Wünscht er nun, in jenen fünf Wahrnehmungen zu verweilen, dann verweilt er darin. Und nach völliger Überwindung der unbegrenzten Bewusstseinsphäre erreicht er im Gedanken ‚Nichts ist da‘ die Nichtetwasheits-Sphäre. Gleichmütige Gemütererlösung, ihr Mönche, hat die Nichtetwasheits-Sphäre als Höchstes. Bis dahin führt die Weisheit einen Mönch, der nicht zu höherer Erlösung durchgedrungen ist.“

(S 46, 54)

Im Buddha-Dhamma ist die Kultivierung von *mettā* immer auch mit der Entwicklung von Sammlung und Achtsamkeit und der daraus resultierenden Einsicht verbunden. Zu leicht wird *mettā-pārami* sonst mit anderen Formen der „Liebe“ verwechselt wie etwa dem instinktiven Gefühl aller Säugetiere für ihre Nachkommen, der scheinheiligen Güte in Erwartung himmlischen Lohnes oder auch einfach nur der aus Angst geborenen Freundlichkeit (Ich tu dir nichts, tu du mir auch nichts).

Dem Achtsamen geht's immer gut.
Der Achtsame, der findet Glück.
Dem Achtsamen geht's täglich besser.
Doch frei von Feindschaft ist er nicht.

Der, dessen Geist Tag und Nacht
sich an Harmlosigkeit erfreut,
wem *mettā* zum Charakter wurde,
für den gibt's keine Feindschaft mehr. (S 10, 4)

Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen? Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun. So, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen. Und wie, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch Liebe, durch Teilnahme. So, ihr Mönche, achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber.

„Ich werde auf mich achten“, so sind, ihr Mönche, die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen. „Ich werde auf die andern achten“, so sind die Pfeiler der Achtsamkeit zu pflegen. Auf sich selber achtend, achtet man auf die anderen, ihr Mönche, auf die anderen achtend, achtet man auf sich selber. (S 47, 19)

Um eben diese Qualitäten von „Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe, und Teilnahme“ zu entwickeln, soll man sich immer wieder, wie der ehrwürdige Phagguna, der uns schon oben in A VI, 56 begegnet ist, vornehmen:

Mein Geist wird unbeeinträchtigt sein, und ich werde keine bösen Worte äußern; ich werde in Mitgefühl für sein Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. (M 21)

Dabei ist es unerheblich, ob man selbst mit Worten oder Taten angegriffen wird oder jemand der uns lieb ist. Gerade in solchen Situationen zeigt sich, inwieweit sich der in einsamer Meditation gehegte „fromme Wunsch“ im Umgang mit den Mitmenschen schon zum Tragen kommt.

„So, ihr Bhikkhus, ist mancher Bhikkhu äußerst gütig, äußerst sanftmütig, äußerst friedfertig, solange ihn keine unliebsamen Redeweisen berühren. Aber wenn ihn unliebsame Redeweisen berühren, kann man wissen, ob jener Bhikkhu wirklich gütig, sanftmütig und friedfertig ist. ... Ihr Bhikkhus, es gibt diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, wenn sie euch ansprechen: ihre Rede mag zur rechten Zeit oder zur falschen Zeit erfolgen, sie mag wahr oder unwahr sein, sanft oder schroff, mit dem Guten oder mit Schaden verbunden, mit einem Geist von Liebender Güte gesprochen oder mit innerem Hass. Wenn andere euch ansprechen, mag ihre Rede zur rechten Zeit oder zur falschen Zeit erfolgen; wenn andere euch ansprechen, mag ihre Rede wahr oder unwahr sein; wenn andere euch ansprechen, mag ihre Rede sanft oder schroff sein; wenn andere euch ansprechen, mag ihre Rede mit dem Guten oder mit Schaden verbunden sein; wenn andere euch ansprechen, mag ihre Rede mit einem Geist von Liebender Güte ge-

sprochen sein oder mit innerem Hass. Darin, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch so üben: ‚Unser Geist wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir jene Person mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist; und mit dieser Person als Objekt werden wir verweilen, indem wir die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.‘ Auf solche Weise solltet ihr euch üben, ihr Bhikkhus.“

„Ihr Bhikkhus, angenommen, ein Mann käme mit einer Hacke und einem Korb daher und sagte: ‚Ich werde bewirken, dass diese große Erde ohne Erde ist.‘ Er würde hier und dort graben, die Erde hierhin und dorthin schütten, hierhin und dorthin spucken, hierhin und dorthin urinieren, mit den Worten: ‚Sei ohne Erde, sei ohne Erde!‘ Was meint ihr, Bhikkhus? Könnte jener Mann bewirken, dass diese große Erde ohne Erde ist?“

„Nein, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil diese große Erde tief und gewaltig ist; es kann unmöglich bewirkt werden, dass sie ohne Erde ist. Der Mann würde schließlich nur Erschöpfung und Enttäuschung ernten.“

„Genauso, ihr Bhikkhus, gibt es diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, ...“

„Ihr Bhikkhus, angenommen, ein Mann käme mit Karmesin, Gelbwurzwur, Indigo oder Karmin daher und sagte: ‚Ich werde Bilder auf leerem Raum malen und Bilder auf leerem Raum erscheinen lassen.‘ Was meint ihr, Bhikkhus? Könnte jener Mann auf leerem Raum Bilder malen und Bilder auf leerem Raum erscheinen lassen?“

„Nein, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil leerer Raum formlos und unsichtbar ist; er kann unmöglich dort Bilder malen oder Bilder dort erscheinen lassen. Der Mann würde schließlich nur Erschöpfung und Enttäuschung ernten.“

„Genauso, ihr Bhikkhus, gibt es diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, ...“

„Ihr Bhikkhus, angenommen, ein Mann käme mit einer lodernen Grasfackel daher und sagte: ‚Ich werde den Gangesfluss mit dieser lodernen Grasfackel erhitzen und verdampfen.‘ Was meint ihr, Bhikkhus? Könnte jener Mann den Gangesfluss mit jener lodernen Grasfackel erhitzen und verdampfen?“

„Nein, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil der Gangesfluss tief und gewaltig ist; er kann unmöglich mit einer lodernen Grasfackel

erhitzt und verdampft werden. Der Mann würde schließlich nur Erschöpfung und Enttäuschung ernten.“

„Genauso, ihr Bhikkhus, gibt es diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, ...“

„Ihr Bhikkhus, angenommen, da gäbe es eine Tasche aus Katzenleder, die gerieben, wohl gerieben, ganz und gar wohl gerieben wurde, die weich ist, seidig, frei von Rascheln und Knistern, und ein Mann käme mit einem Stock oder einer Scherbe daher und sagte: ‚Da ist diese Tasche aus Katzenleder, die gerieben, wohl gerieben, ganz und gar wohl gerieben wurde, die weich ist, seidig, frei von Rascheln und Knistern. Ich werde sie zum Rascheln und Knistern bringen.‘ Was meint ihr, Bhikkhus? Könnte sie jener Mann zum Rascheln und Knistern bringen?“

„Nein, ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Weil jene Tasche aus Katzenleder, da sie gerieben, wohl gerieben, ganz und gar wohl gerieben wurde, da sie weich ist, seidig, frei von Rascheln und Knistern, unmöglich mit dem Stock oder der Scherbe zum Rascheln oder Knistern gebracht werden kann. Der Mann würde schließlich nur Erschöpfung und Enttäuschung ernten.“

„Genauso, ihr Bhikkhus, gibt es diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, ...“

„Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber entstehen ließe, meine Lehre nicht befolgen. Darin, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch so üben: ‚Unser Geist wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Geist voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir sie mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist; und mit ihnen als Objekt werden wir verweilen, indem wir die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.‘ Auf solche Weise solltet ihr euch üben, ihr Bhikkhus.“

„Ihr Bhikkhus, wenn ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwendet, seht ihr dann irgendeine Redeweise, unbedeutend oder grob, die ihr nicht ertragen könntet?“

„Nein, ehrwürdiger Herr.“

„Daher, ihr Bhikkhus, solltet ihr euch diesem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge oft zuwenden. Das wird lange zu eurem Wohlergehen und Glück gereichen.“ (M 21)

Bevor nun gleich das Handtuch geworfen wird, angesichts der scheinbar unmöglichen Umsetzbarkeit⁸⁴ der eben zitierten Reflektionshilfen, sollten wir uns wie bei allen *pārami* an die „kleinen Brötchen“ erinnern. Der Buddha war immer Realist und Pragmatiker. Er verlangte nie Unmögliches. Deshalb wird in den Erläuterung des Pfadgliedes der rechten Gesinnung statt *mettā* - *adosa* (Nicht-Hass, Nicht-Ablehnung, Nicht-Feindschaft), die im alten Indien gern gebrauchte negative Definitionsform, genannt. Diese Herangehensweise mit „nicht hassen“ zu beginnen, mag auch heute noch vielen leichter fallen als „aus dem Nichts“ heraus plötzlich allen und jedem gegenüber liebevolle Güte zu empfinden. Eine Schritt für Schritt fortschreitende Entwicklung, beginnend mit Nichtübelwollen über Freundlichkeit und Wohlwollen hin zu einem aktiven Interesse am Nächsten und zu liebevoller Güte, welche schließlich in den voll ausgebildeten *brahmavihāra* kulminiert, ist sicher für die meisten die richtige Gangart. Dementsprechend wird auch oft empfohlen, *mettā* erst sich selbst gegenüber zu entwickeln, um dann auf der Grundlage des dadurch entstehenden entspannten Wohlempfindens auch anderen Wohl zu wünschen; erst Eltern oder Lehrern, dann Freunden, dann neutralen Personen und zuletzt erst „Feinden“.⁸⁵ Gelingt das mit Individuen, kann man zu Gruppen übergehen und schließlich das empfundene Wohlwollen auf alle Wesen in allen Richtungen und auf allen Daseinsebenen ausweiten. Das macht aber nur wirklich Sinn, wenn dabei die oben genannte schrittweise Entfaltung eingehalten wird. Zudem ist zu bedenken, dass es nicht leicht fällt sich selbst gegenüber freundlich eingestellt zu sein, solange man anderen noch unfreundlich begegnet. Man sollte daher besonders die Gelegenheiten, bei denen *mettā* spontan im Geist aufsteigt, nutzen um diese so wertvolle spirituelle Empfindung systematisch weiterzuentwickeln und jeden Groll, den man anderen gegenüber noch in seinem Herzen hegt, zu überwinden.⁸⁶

⁸⁴ Der ehrwürdige Moggallāna starb, wie im Kommentar des *Dhammapada* (zu vv. 137-40) überliefert, unter ähnlich grausamen Umständen wie im Gleichnis von der Säge mit „unbeeinträchtigtem Geist“.

⁸⁵ A VII, 68: „Angesichts des eigenen Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben. Angesichts des fremden Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben. Und angesichts des beiderseitigen Heiles, ihr Mönche, ist es angebracht, unermüdlich nach dem Ziele zu streben.“

⁸⁶ Sn 145: „Ach, möchten alle Wesen glücklich sein, voll Frieden, im Herzen ganz von innerem Glück erfüllt.“

S 42, 8: „Gleichwie, Vorsteher, etwa ein kräftiger Trompeter gar mühelos nach allen vier Seiten posaunen könnte, ebenso nun auch, Vorsteher, kann in also entfalteteter und also häufig geübter liebereicher Gemütererlösung, beschränkt gewirktes Wirken nicht übrig bleiben, nicht bestehen.“ >

„Fünf Mittel gibt es, ihr Mönche, zur Überwindung des Grolls, durch die der im Mönche aufgestiegene Groll völlig überwunden werden sollte. Welche fünf?

Wenn, ihr Mönche, Groll gegen einen Menschen entsteht, so soll man ihm gegenüber Güte entfalten, Mitgefühl entfalten, Gleichmut entfalten, soll man ihm keine Beachtung und Aufmerksamkeit schenken, soll man sich bei jenem Menschen das Gesetz der Tateneignerschaft derart vergewärtigen: „Eigner seiner Taten ist dieser Verehrte, Erbe der Taten, ist den Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, hat sie zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die er tut, wird er zum Erbe haben.“ Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Dies sind die fünf Mittel, ihr Mönche, zur Überwindung des Grolls, durch die der im Mönche aufgestiegene Groll völlig überwunden werden sollte.“ (A V, 161)

Der ehrwürdige Sāriputta sprach also:

„Fünf Mittel gibt es, ihr Brüder, zur Überwindung des Grolls, durch die der im Mönche aufgestiegene Groll völlig überwunden werden sollte. Welche fünf?

Da ist, ihr Brüder, ein Mensch von unlauterem Wandel in Werken, aber von lauterem Wandel in Worten. Gegen einen solchen Menschen soll man den Groll überwinden.

Da ist ein Mensch von unlauterem Wandel in Worten, aber von lauterem Wandel in Werken. Auch gegen einen solchen Menschen soll man den Groll überwinden.

Da ist ein Mensch von unlauterem Wandel in Werken und Worten, aber von Zeit zu Zeit öffnet sich sein Herz, erlangt sein Herz Zuversicht. Auch gegen einen solchen Menschen soll man den Groll überwinden.

Da ist ein Mensch von unlauterem Wandel in Werken und Worten, und nicht öffnet sich von Zeit zu Zeit sein Herz und erlangt Zuversicht. Auch gegen einen solchen Menschen soll man den Groll überwinden.

Da ist ein Mensch von lauterem Wandel in Werken und Worten, und von Zeit zu Zeit öffnet sich sein Herz und erlangt Zuversicht. Auch gegen einen solchen Menschen soll man den Groll überwinden.

Wie aber, ihr Brüder, soll man den Groll gegen diese Menschen überwinden?

Pts. II, 130: „Mögen alle Wesen frei sein von Hass, Bedrückung und Beklemmung! Mögen sie ihr Leben glücklich verbringen! Möge alles, was atmet, alle Geschöpfe, alle Individuen, alle im persönlichen Dasein Einbegriffenen, frei sein von Hass, Bedrückung und Beklemmung. Mögen alle ihr Leben glücklich verbringen.“

Gleichwie, ihr Brüder, ein sich in Flickengewänder kleidender Mönch auf der Straße einen Fetzen erblickt, denselben mit dem linken Fuße festhält und mit dem rechten ausbreitet und, was es daran an festem Stoff gibt, abschneidet und mitnimmt; ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Werken, aber lauterem Wandel in Worten, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Werken zu erwägen, wohl aber seine Lauterkeit in Worten. Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befinde sich da ein mit Moos und Wasserpflanzen bedeckter Teich. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, durstig, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege zu jenem Teiche hinab, entfernte mit beiden Händen hier und da das Moos und die Wasserpflanzen, tränke aus seinen hohlen Händen und ginge dann seines Weges. Ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Worten, aber lauterem Wandel in Werken, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Worten zu erwägen, wohl aber seine Lauterkeit in Werken. Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befinde sich da ein wenig Wasser in der Hufspur eines Rindes. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, durstig, von Durst gequält, käme des Weges daher. Der dächte: ‚Wenn ich dieses wenige in der Rinderhufspur befindliche Wasser mit der Hand oder einem Gefäße trinke, so würde ich es aufstören und aufwühlen und ungenießbar machen. So will ich mich lieber auf allen Vieren niederlassen und wie eine Kuh das Wasser schlürfen und dann weitergehen.‘ Und er täte so. Ebenso auch, ihr Brüder, soll man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Werken und in Worten, dessen Herz aber sich von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Werken und Worten erwägen; wohl aber soll man daran denken, dass sich sein Herz von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt. Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, ein siecher, leidender, schwer kranker Mann wanderte eine lange Straße entlang. Sowohl das Dorf hinter ihm als auch das Dorf vor ihm lägen in weiter Ferne. Und er fände keine passenden Speisen und Heilmittel, keinen passenden Pfleger und keinen, der ihm den Weg wies. Ein Mann aber, der des Weges einherzöge, erblickte ihn. Und er empfände für ihn Mitgefühl, Liebe und Wohlwollen und dächte: ‚Ach, dass doch dieser Mann passende Speise und Heilmittel fände, sowie einen passenden Pfleger und einen, der ihm

den Weg weist, damit er nicht umkomme!’ Ebenso auch, ihr Brüder, hat man für einen Menschen von unlauterem Wandel in Werken und Worten, dessen Herz sich nicht von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt, Mitgefühl (*kāruṅṅā*), Fürsorge (*anudayā*) und Empathie (*anukampā*) zu empfinden und zu denken: ‚Ach, dass doch dieser Verehrte seinen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken aufgeben und einen guten Wandel in Werken, Worten und Gedanken pflegen möchte, auf dass er nicht, beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welten gerät, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle!’ Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befände sich da ein Teich mit klarem, erfrischendem, kühlem, silberhellem Wasser, schön gelegen, entzückend, von zahlreichen Bäumen beschattet. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, durstig, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege in jenen Teich, badete sich und tränke vom Wasser. Darauf stiege er wieder heraus und setzte oder legte sich dort im Schatten der Bäume nieder. Ebenso auch, ihr Brüder, soll man bei einem Menschen von lauterem Wandel in Werken und Worten, dessen Herz sich von Zeit zu Zeit öffnet und Zuversicht erlangt, bei jener Gelegenheit seinen lautereren Wandel in Werken und Worten erwägen und bedenken, dass sein Herz von Zeit zu Zeit sich öffnet und Zuversicht erlangt. Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden.

Bei einem in jeder Hinsicht Zutrauen erweckenden Menschen, ihr Brüder, kommt der Geist zur Ruhe.“ (A V, 162)

Natürlich muss man dazu erkannt haben, welchen Schaden der Hass in allen seine Abstufungen und Schattierungen anrichtet und welches Wohl Freundlichkeit und Freundschaft bringt. Nur so wird man den unheilsamen Emotionen keinen Raum lassen und ihnen entschlossen entgentreten um sie sofort nach ihrem Auftauchen aus dem Geist zu entfernen.

„Aus Hass, Brahmane, vom Hasse übermannt umstrickten Geistes, trachtet man nach eigenem Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber der Hass aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach anderer Schaden, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer.

Aus Hass, vom Hasse überwältigt, gefesselten Geistes, führt man einen schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken und kennt in Wirklichkeit weder das eigene noch des andern Heil, noch das beiderseitige Heil. Ist aber der Hass aufgehoben, so führt man we-

der in Werken noch in Worten noch in Gedanken einen schlechten Wandel und erkennt in Wirklichkeit das eigene Heil, des anderen Heil und das beiderseitige Heil.“ (A III, 54-55)

„Sieben dem Feinde erwünschte und dienliche Dinge, ihr Mönche, befallen den Gehässigen, ob Mann oder Weib. Welche sieben?“

„Da, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser ein hässliches Aussehen hätte!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht über des Feindes Schönheit erfreut ist. Selbst wenn sich der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrte Mensch gründlich badet, salbt, Haar und Bart pflegt und sich in weiße Gewänder kleidet, so ist er dennoch von hässlichem Aussehen, wenn er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das erste dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser einen schlechten Schlaf hätte!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht über des Feindes guten Schlaf erfreut ist. Selbst wenn der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrte Mensch auf einem Sofa schläft, auf dem eine Ziegenhaardecke ausgebreitet ist oder eine weiße Wolldecke oder eine Decke aus feinstem Antilopenfell, und das versehen ist mit einer Überdecke und an beiden Seiten mit purpurnen Kissen, so schläft er dennoch schlecht, wenn er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das zweite dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚O dass ihm doch keine großen Glücksfälle zuteil würden!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind über des Feindes Glücksfälle nicht erfreut ist. Hat nun aber der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrte Mensch einen Nachteil erlitten, so glaubt er einen Vorteil erlangt zu haben, und hat er einen Vorteil erlangt, so glaubt er einen Nachteil erlitten zu haben. Da er aber, von Hass überwältigt, diese beiden Dinge miteinander verwechselt, darum gereichen sie ihm lange Zeit zum Unheil und Leiden. Das, ihr Mönche, ist das dritte dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser nicht reich wäre!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht über des Feindes Reichtum erfreut ist. Wenn nun der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrende Mensch auch Schätze besitzt, rechtmäßige, rechtmäßig erlangt, die er sich durch Fleiß und Anstrengung erworben, durch seiner Hände Arbeit, im

Schweiß seines Antlitzes angesammelt hat, so lassen die Fürsten seine Besitztümer in die königlichen Schatzkammern wandern (als Strafen für die im Zorn begangenen Handlungen), wenn er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das vierte dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser kein Ansehen besäße!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht erfreut ist, wenn sein Feind Ansehen besitzt. Was nun auch der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrt Mensch durch seine Strebsamkeit an Ansehen erworben hat, das verliert er, wenn er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das fünfte dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser keine Freunde besäße!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht erfreut ist, wenn sein Feind Freunde besitzt. Wenn nun auch der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrt Mensch Freunde und Genossen, Vettern und Blutsverwandte besitzt, so meiden ihn doch jene, wenn er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das sechste dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Weiterhin, ihr Mönche, wünscht der Feind dem Feinde: ‚Ach, dass doch dieser beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt gelangen möchte, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle!‘ Und warum? Weil eben, ihr Mönche, der Feind nicht erfreut ist, wenn sein Feind auf eine glückliche Daseinsfährte gelangt. Der gehässige, von Hass überwältigte, hassverzehrt Mensch aber führt einen schlechten Wandel in Werken, in Worten und in Gedanken; und solchen schlechten Wandel führend, gelangt er beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in niedere Welt, auf eine Leidensfährte, in die Daseinsabgründe, zur Hölle, da er vom Hasse sich beherrschen lässt. Das, ihr Mönche, ist das siebente dem Feinde erwünschte und dienliche Ding, das den Gehässigen befällt, ob Mann oder Weib.“

„Diese sieben dem Feinde erwünschten und dienlichen Dinge, ihr Mönche, befallen den Gehässigen, ob Mann oder Weib.“

Wer hasst, ist hässlich anzuschauen,
liegt ruhlos auf der Lagerstatt.
Und wenn ein Vorteil ihm erwächst,
glaubt er, dass es ein Nachteil sei.

Wenn da durch Worte oder Tat
der Hassverzehrt Mord verübt,
verliert, vom Hasse übermannt,
der Mensch sein ganzes Hab und Gut.

Betört durch Hasses Leidenschaft
verliert er seinen guten Ruf,
und Herzensbruder, Vetter, Freund
dem Hasser aus dem Wege gehen.

Verderben bringt Gehässigkeit,
Gehässigkeit verstimmt das Herz,
doch nicht bemerkt er die Gefahr,
die so in seinem Herzen wächst.

Nicht kennt der Hasser, was ihm nützt,
die Lehre kann er nicht verstehen;
denn Finsternis und Blindheit herrscht,
wo Hass den Menschen niederzwingt.

Was auch der Hassende zerstört,
sei's mühsam, sei es leicht zu tun,
sobald der Hass erloschen ist,
wird wie vom Feuer er verzehrt.

Ist erst der Hass einmal entfacht,
durch den die Welt in Wut entbrannt,
legt er Erregung an den Tag,
gleichwie dem Feuer Rauch entströmt.

Nicht kennt er Schamgefühl noch Scheu,
ist ohne Achtung, wenn er spricht;
und wird vom Hass er übermannt,
so kennt er nimmer einen Halt.

Voller Qualen sind die Taten,
die vom Guten abseits liegen.
Diese will ich euch nun weisen,
so höret, wie es damit steht:

Im Zorn den Vater man erschlägt;
im Zorn bringt man die Mutter um;
im Zorn schlägt man den Priester tot,
im Zorne den gemeinen Mann.

Durch die gehegt, durch die gepflegt,
der Weltling diese Welt betrat,
die Mutter, die ihm's Leben gab,
selbst die bringt er im Zorne um.

Sich selbst hat jedermann zum Freund
sich selber hat am liebsten man
und doch im Zorn bringt man sich um,
von mannigfachem Wahn betört.

Man bringt sich mit dem Schwerte um,
verschluckt auch Gift, vom Wahn gepackt,
hängt sich an einem Stricke auf,
stürzt sich von einem Fels hinab.

Wer einen Lebenskeim zerstört,
wer selber sich das Leben nimmt,
begreift nicht, was er damit tut:
Aus Zorn erwächst ihm Untergang.

So mag denn aus dem Zorn entstehen
ein ganz versteckter Todesstrick.
Ihn rottet aus durch Selbstbeherrschung,
Erkenntnis, Weisheit, Strebsamkeit!

Und wie der einsichtsvolle Mensch
er tötet diesen bösen Trieb,
so sollt ihr euch im Guten üben,
dass euch Erregung nicht mehr packt!

Vom Zorn und von Verzweiflung frei,
von Gier entledigt und Verlangen,
gezügelt wer den Hass verwand,
erreicht Nibbāna, triebbefreit. (A VII, 60)

Statt seine Gedanken von unheilsamen Wünschen beherrschen zu lassen sollte man den gedanklichen Raum mit heilsamen Wünschen füllen. Auch hier gilt „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Man kann es sich zur Gewohnheit machen jede Handlung mit einem „frommen Wunsch“ zu kommentieren. Das stärkt die Achtsamkeit auf die Absichten, führt zu rechter Gesinnung und hat positive physiologische Auswirkungen. So könnte man sich beim Öffnen einer Tür denken: „Möge sich die Tür zur Leidensfreiheit für alle Wesen öffnen“; beim Essen: „Mögen alle Wesen genug Nahrung finden“; beim Ausscheiden: „Mögen alle Wesen von den Geistesgiften frei werden“. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Gelingt es trotz Vorbeugung und der Erkenntnis der von Zorn ausgehenden Gefahr nicht, ihn bändigen und aufzulösen, wird empfohlen an die guten Eigenschaften, die jeder Mensch hat, zu denken und über die schlechten hinwegzusehen.

Oder man kann sich diese Worte des Buddha vor Augen führen:

Der Erhabene sprach also: „Unbekanntes Anfangs, ihr Bhikkhus, ist dieser Umlauf der Geburten; nicht kennt man einen ersten Beginn bei den Wesen, die, in dem Hemmnis des Nichtwissens, in der Fessel des Durstes gefangen, (von Geburt zu Geburt) umherwandern und umherlaufen. Nicht ist, ihr Bhikkhus, ein Wesen zu finden, das nicht früher

einmal Mutter - Vater - Bruder - Schwester - Sohn - Tochter gewesen wäre während dieser langen Zeit. (S 15, 14-19)

Hilft auch das nicht, kann man sich fragen, gegen wen man denn eigentlich Groll empfindet, gegen die Körperlichkeit oder das Gefühl oder die Wahrnehmung oder die Geistesformationen oder gegen das Bewusstsein des anderen?

Als ein beinahe unfehlbares Mittel, das Feindschaftsgefühl zu überwinden, gilt es, wenn man dem anderen ein Geschenk macht oder mit ihm Geschenke austauscht.

Letztendlich hat man dann aufgrund eifrigen Bemühens einen Zustand von *adosa* erreicht und eine heilsame Entwicklung in Gang gesetzt.

Er sieht, dass er von all diesen üblen unheilsamen Geisteszuständen geläutert ist, er sieht, dass er von ihnen befreit ist. Wenn er dies erkennt, steigt Freude in ihm auf. Wenn er froh ist, steigt Verzückung in ihm auf; bei einem der verzückt ist, wird der Körper still; einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück; bei einem, der Glück empfindet, sammelt sich der Geist.

Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von liebender Güte; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.

Angenommen, es gäbe einen Teich mit klarem, angenehm kühlem Wasser, durchsichtig, mit sanft ansteigenden Ufern, reizvoll. Wenn ein Mann, ausgedörrt und erschöpft von der Hitze, müde, ausgetrocknet und durstig, von Osten oder von Westen oder von Norden oder von Süden oder woher ihr wollt, daherkäme, würde er, beim Teich angelangt, seinen Durst und seine Überhitzung löschen. Ebenso, ihr Bhikkhus, wenn irgendjemand aus einer adligen Familie, aus einer Brahmanenfamilie, aus einer Händlerfamilie, aus einer Arbeiterfamilie, von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfaltet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Mönch angemessen ist, sage ich. (M 40)

Lass das Herz Ruhe finden im Nicht-Ergreifen
all jener Dinge, die zu Wünschen verlocken wollen.

Geistesgegenwärtig lass sie sofort los,
Natürlichkeit im Nicht-Anhaften erkennend.

Leer von Ergreifen und Festhalten
ist der Geist hell, rein, klar und strahlend,
frei von den verzehrenden Flammen der Befleckungen.
Wahre Schönheit ist das Leersein von allem Leid.

Weiter als die offene See, weiter als der Himmelsraum,
nichts kann bedrängen und betrüben, nichts ist zu fürchten
über allen Sorgen und jenseits der Freude allezeit,
Ruhend - Leer - Weit - Ewige Schönheit.

10. UPEKKHĀ-PĀRAMITĀ

Mit *upekkhā* sind wir beim letzten der zehn *pārami* angelangt und auch bei dem am schwersten zu verwirklichenden. Das mag schon allein daran liegen, dass dieses Wort je nach Kontext viele verschiedene Bedeutungen hat. *Upekkhā* ist eine der Vollkommenheiten (*pāramitā*), eine Empfindung (*adukka-m-asukkhā vedanā*), ein geistiges Element (*dhātu*), eine der göttlichen Weilungen (*brahmavihāra*), ein Vertiefungsfaktor (*jhānaṅga*), und, vielleicht am wichtigsten, das letzte der Erweckungsglieder (*bojjhaṅga*).

Upekkhā wird daher vielleicht am besten von seiner Grundbedeutung aus erklärt, doch auch hier ist die Herleitung nicht eindeutig. Kommt das Wort von *u(d) -pekkha*, auf – hinblicken, also „hinaufblicken“, „den Blick auf Höheres richten“, wodurch man Niederem gegenüber automatisch Gelassenheit entwickeln würde, oder bedeutet es ursprünglich: „Aus der Nähe zusehen“. Hergeleitet von *upa* mit der Bedeutung von Annäherung, Nähe, und *ikkha*, das von *ikkhaṇa*, „sehen“, kommt. Wenn man nicht handeln muss oder kann wartet man ab und sieht genau zu. Dabei handelt es sich weder um eine passive noch um eine desinteressierte Art des Betrachtens. Man ist nicht einfach auf unverantwortliche Weise dem Geschehen gegenüber indifferent. Gerade aber als *brahmavihāra* ist mit *upekkhā* eine Bereitschaft zu helfen, Freundlichkeit zu zeigen, verbunden, die sofort in Aktion tritt sobald die Möglichkeit besteht. Denn durch *upekkhā* kann man über die Fehler und Schwächen der anderen hinwegsehen (*ajjhupekkhati*), was uns wieder zu der ersten Herleitung zurückbringen würde.

Ein weiterer Aspekt dieses „In-Augenschein-nehmens“ ist die Funktion von *upekkhā*, die man auf Neudeutsch als Supervision, also Oberaufsicht, bezeichnen würde. Wenn alle an einem Geschehen beteiligten Faktoren auf korrekte Weise zusammenkommen, dann muss *upekkhā* nur noch den Ablauf der natürlichen Entwicklung überwachen. Man kann das mit einem Kutscher vergleichen, der die Zügel nur in der Hand halten muss, wenn es keinen Grund gibt, einzugreifen. Das mag passiv aussehen, ist aber kein „Nichtstun“, da er die Pferde und die Straße immer im Blick hat und beaufsichtigt.

Im Fall der Vertiefungen zeichnet sich *upekkhā* durch den Aspekt der „Unverstörbarkeit“ aus.⁸⁷ Der Geist ist stabil und lässt sich weder von äußeren Sinneseindrücken noch von inneren Empfindungen der Seeligkeit aus dem Gleichgewicht bringen. Hier spricht man von *tatra majjhataṭṭā*, wörtlich: „Da und dort die Mitte halten“. Eine Ausgewogenheit, die in gewissem Sinne mit jedem edlen Bewusstseinszustand verbunden ist. In

⁸⁷ A III, 63: „Der geisterlösende Gleichmut nämlich, ihr Mönche, gipfelt im Nichts-gebiets, wenn da der Mönch nicht noch zu höherer Befreiung durchdringt.“

einem Vers im *Theragāṭā*⁸⁸ wird der Gleichmut deshalb auch mit den gleichlangen Hauern des edlen Königslefanten verglichen.

Und schließlich kommt der Aspekt gleichmütiger Gelassenheit, bei *upekkhā* als *pāramitā* und als *bojjhaṅga*⁸⁹ besonders zum Tragen. Das heißt, die Fähigkeit allen widrigen Lebensumständen⁹⁰ zum Trotz „normal“, also objektiv, unvoreingenommen, unparteiisch, „ohne Trieb“ zu bleiben.

In der einfachen Übersetzung von *upekkhā* mit „Gleichmut“, wird daraus eine uns scheinbar bekannte Empfindung. Ist das aber wirklich so oder findet hier eine ähnliche Verwechslung von „Gleichmut“ mit „Gleichgültigkeit“ statt wie bei den Begriffen „Glück“ und „Vergnügen“, von deren erfahrbarer Bandbreite die meisten von uns nur die größten Aspekte kennen?

Im *Indriya-Saṃyutta* werden fünf unterschiedliche Empfindungsarten klar definiert:

⁸⁸ Thag 694.

⁸⁹ S 46, 42: „Mit dem Auftreten, ihr Mönche, des Königs, des Weltherrschers, treten auch sieben Juwelen auf. Welche sieben? Das beste Rad, der beste Elefant, das beste Ross, der beste Edelstein, die beste Frau, der beste Hausvater, der beste Staatsmann.

Mit dem Auftreten, ihr Mönche, des Vollendeten, des Heiligen, vollkommen Erwachten treten auch sieben Juwelen der Erwachungsglieder auf. Welche sieben? Die Juwelen der Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut.“

Hier wird also das Erwachungsglied Gleichmut mit dem besten Staatsmann verglichen. HH (*Die Furt zum anderen Ufer*, S 245): „Der beste Staatsmann, ... ist ohne eigenwillige Wünsche, informiert und leitet unbeeinflusst des Kaisers Anordnungen weiter. Durch sein Wissen lenkt er den Kaiser zu günstigen politischen Unternehmungen hin, von Ungünstigen ab, bestärkt den Kaiser in den Grundsätzen der Staatsführung, immer sachlich. Dieser Gleichmut ist rein von Weisheit bestimmt, sachlich ohne Eigenwillen, ermöglicht so den besten Umgang mit ihr, nur heilsbezogen.“

⁹⁰ A VIII, 5: „Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen acht Weltgesetzen. Welches sind sie? Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.

Gewinn, Verlust, Verehrung und Verachtung,
auch Lob und Tadel, Freude sowie Leid,
gar wandelbar sind diese Weltgesetze,
voll Unbestand, dem Wechsel unterworfen.

Der Weise, der Besonnene durchschaut sie,
erkennt sie als dem Wechsel unterworfen.
Erwünschte Dinge quälen ihn nicht mehr
und auch bei unerwünschten kommt ihm kein Verdross.

In ihm sind Hingeneigtsein und auch Widerwille
zerstört, vergangen, nicht mehr da.
Die sorgenfreie, laut're Stätte kennend,
ist zu des Daseins anderem Ufer er gelangt.“

„Fünf Fähigkeiten (*indriya*), ihr Mönche, gibt es. Welche fünf? Die Fähigkeit Wohlgefühl (*sukha*) zu empfinden, die Fähigkeit Schmerz (*dukkha*) zu empfinden, die Fähigkeit Glück (*somanassa*) zu empfinden, die Fähigkeit Trübsinn (*domanassa*) zu empfinden, die Fähigkeit Gleichmut (*upekkhā*) zu empfinden.

Und was, ihr Mönche, ist die Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden? Was da körperlich genussvoll, körperlich behaglich ist, das aufgrund körperlicher Berührung (*phassa*) entstandene, genüssliche und behagliche Gefühl, das nennt man die Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden.

Und was ist die Fähigkeit Schmerz zu empfinden? Was da körperlich schmerzt, körperlich unangenehm ist, das aufgrund körperlicher Berührung entstandene schmerzhaft und unbehagliche Gefühl, das nennt man die Fähigkeit Schmerz zu empfinden.

Und was ist die Fähigkeit Beglückung zu empfinden? Was es da an geistiger Freude, an geistigem Behagen gibt, das aufgrund geistiger Berührung entstandene angenehme Wohlgefühl, das nennt man die Fähigkeit Beglückung zu empfinden.

Und was ist die Fähigkeit Bedrückung zu empfinden? Was es da an geistigem Schmerz an geistigem Unbehagen gibt, das aufgrund geistiger Berührung entstandene leidhafte und beschwerliche Gefühl, das nennt man die Fähigkeit Bedrückung zu empfinden.

Und was ist die Fähigkeit Gleichmut zu empfinden? Was es da an Gefühl gibt, körperlich oder geistig, das weder angenehm noch unangenehm ist, das nennt man die Fähigkeit Gleichmut zu empfinden.“

(S 48, 36)⁹¹

⁹¹ S 48, 37: „Die Fähigkeit Gleichmut zu empfinden sollte als weder-angenehmes-noch-unangenehmes Gefühl betrachtet werden.“

S 48, 39: „In Abhängigkeit von einer Berührung die gleichmütig empfunden werden muss, entsteht die Fähigkeit Gleichmut zu empfinden.“

S 48, 40: „Diese fünf Fähigkeiten gibt es, ihr Mönche ... Da steigt in einem Mönch, der eifrig, unermüdlich und entschlossen verweilt, die Fähigkeit auf, Schmerz zu empfinden. Er erkennt: ‚Die Fähigkeit Schmerz zu empfinden ist in mir aufgestiegen. Das hat einen Grund, einen Ursprung, ist ursächlich gestaltet, bedingt. Es ist nicht möglich, dass die Fähigkeit Schmerz zu empfinden aufsteigt ohne einen Grund, einen Ursprung, ohne ursächlich gestaltet und bedingt zu sein.‘ Er versteht die Fähigkeit Schmerz zu empfinden; er versteht das Entstehen der Fähigkeit Schmerz zu empfinden; er versteht das Vergehen der Fähigkeit Schmerz zu empfinden; und er versteht, wo die Fähigkeit Schmerz zu empfinden restlos erlischt.“

„Wo aber erlischt die aufgestiegene Fähigkeit Schmerz zu empfinden restlos? Da gewinnt, ihr Mönche, der Mönch abgeschieden von den Sinnesdingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene, in der Abgeschiedenheit geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte erste Vertiefung und verweilt in ihr. Dort löst sich die aufgestiegene

Weltlicher Gleichmut ist also ein abgeleitetes Gefühl, das aus der Abwesenheit von angenehmen und unangenehmen Gefühlen gefolgert wird. In S 36, 31 werden die unterschiedlichen Ebenen des Gleichmuts genannt und wir finden noch eine letzte Art von *upekkhā*. Die, alles Vorhergehende übertreffende, spirituellen Gleichmut übersteigende, unerschütterliche Unveränderlichkeit des völlig Befreiten:

Was ist, ihr Mönche, weltlicher (fleischlicher) Gleichmut? Diese fünf Stränge sinnlichen Begehrens gibt es ihr Mönche, welche fünf? Die

Fähigkeit Schmerz zu empfinden restlos auf. Den nennt man, ihr Mönche, einen Mönch, der die Auflösung der Fähigkeit Schmerz zu empfinden verstanden hat. Er richtet seinen Geist entsprechend aus.“

„Da steigt in einem Mönch, der eifrig, unermüdlich und entschlossen verweilt, die Fähigkeit Bedrückung zu empfinden auf, ... Wo aber erlischt die aufgestiegene Fähigkeit zum Bedrückung restlos? Da gewinnt der Mönch, nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen den inneren Frieden, die Einheit des Geistes, die von Gedankenfassen und Überlegen freie, in der Sammlung geborene, von Verzückung und Glücksgefühl erfüllte zweite Vertiefung und verweilt in ihr. Dort löst sich die aufgestiegene Fähigkeit Bedrückung zu empfinden restlos auf. Den nennt man einen Mönch, der die Auflösung der Fähigkeit Bedrückung zu empfinden verstanden hat. Er richtet seinen Geist entsprechend aus.“

„Da steigt in einem Mönch, der eifrig, unermüdlich und entschlossen verweilt, die Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden auf, ... Wo aber erlischt die aufgestiegene Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden restlos? Nach Loslösung von der Verzückung weilt der Mönch gleichmütig, achtsam, klar bewusst, und ein Glücksgefühl empfindet er in seinem Inneren, von dem die Edlen künden: ‚Der Gleichmütige, Achtsame weilt beglückt‘; so gewinnt er die dritte Vertiefung und weilt in ihr. Dort löst sich die aufgestiegene Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden restlos auf. Den nennt man einen Mönch, der die Auflösung der Fähigkeit Wohlgefühl zu empfinden verstanden hat. Er richtet seinen Geist entsprechend aus.“

„Da steigt in einem Mönch, der eifrig, unermüdlich und entschlossen verweilt, die Fähigkeit Beglückung zu empfinden auf, ... Wo aber erlischt die aufgestiegene Fähigkeit Beglückung zu empfinden restlos? Nach dem Schwinden von Wohlgefühl und Schmerz und dem schon früheren Erlöschen von Frohsinn und Trübsinn, gewinnt er die leidlos-freudlose, in der völligen Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit bestehende vierte Vertiefung und weilt in ihr. Dort löst sich die aufgestiegene Fähigkeit Beglückung zu empfinden restlos auf. Den nennt man einen Mönch, der die Auflösung der Fähigkeit Beglückung zu empfinden verstanden hat. Er richtet seinen Geist entsprechend aus.“

„Da steigt in einem Mönch, der eifrig, unermüdlich und entschlossen verweilt, die Fähigkeit Gleichmut zu empfinden auf, ... Wo aber erlischt die aufgestiegene Fähigkeit Gleichmut zu empfinden restlos? Da ist, ihr Mönche, der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung in die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl eintreten und verweilt darin. Dort löst sich die aufgestiegene Fähigkeit Gleichmut zu empfinden restlos auf. Den nennt man einen Mönch, der die Auflösung der Fähigkeit Gleichmut zu empfinden verstanden hat. Er richtet seinen Geist entsprechend aus.“

durch die fünf Sinne wahrnehmbaren Objekte, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Was nun, dadurch bedingt, an Gleichmut aufsteigt, das nennt man weltlichen Gleichmut.

Was ist, ihr Mönche, überweltlicher (spiritueller) Gleichmut? Da weilt der Mönch nach Überwindung von Wohl, nach Überwindung von Weh, nach dem vorherigen Aufhören von Frohsinn und Trübsinn, in der vierten Vertiefung, ohne Weh und Wohl, in durch Gleichmut geläuterter Achtsamkeit. Das nennt man, ihr Mönche, überweltlichen Gleichmut.⁹²

⁹² M 137: „Was sind die sechs Arten des Gleichmuts, die auf dem Haushälterleben beruhen? Wenn man mit dem Auge (Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) eine Form (Klänge, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen, Gedachtes) sieht (hört, riecht, schmeckt, fühlt, denkt), steigt Gleichmut in einem törichten, verwirrten Weltling auf, in einem nicht unterrichteten Weltling, der seine Grenzen nicht überwunden hat, oder der die Folgen (der Handlung) nicht überwunden hat, und welcher der Gefahr gegenüber blind ist. Solcher Gleichmut transzendiert die Form nicht; deshalb wird er als Gleichmut bezeichnet, der auf dem Haushälterleben beruht.“

„Was sind die sechs Arten des Gleichmuts, die auf Entsagung beruhen? Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen (etc) kennt, mit angemessener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen (etc) alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Gleichmut auf. Solcher Gleichmut transzendiert die Form; deshalb wird er als Gleichmut bezeichnet, der auf Entsagung beruht.“

M 54: „Ebenso, Haushälter, erwägt ein edler Schüler: ‚Sinnesvergnügen sind vom Erhabenen mit einem Skelett verglichen worden; sie bringen viel Leid und Verzweiflung ein, wobei die Gefahr, die in ihnen steckt, groß ist.‘ Nachdem er dies mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen hat, vermeidet er den Gleichmut, der auf Unterschiedlichkeit beruht, von Unterschiedlichkeit gestützt wird, und entfaltet den Gleichmut, der auf Einheit beruht, von Einheit gestützt wird, bei dem das Anhaften an die materiellen Dinge der Welt ganz und gar, ohne Rückstände, aufhört.“

S 42, 8: „Wenn nun, Vorsteher, dieser edle Jünger Habsucht überstanden hat, Übelwollen überstanden hat, unverblendet, klar bewusst, gesammelt ist, dann strahlt er liebevollen, erbarmenden, mitfreudigen, gleichmütigen Gemütes nach einer Richtung, dann nach der zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem, erbarmendem, mitfreudigem, gleichmütigem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränktem, von Grimm und Groll geklärtem.“

„Gleichwie, Vorsteher, etwa ein kräftiger Trompeter gar mühelos nach allen vier Seiten posauern könnte, ebenso nun auch, Vorsteher, kann in also entfaltetem und also häufig geübter liebereicher, erbarmender, mitfreudiger, gleichmütiger Gemüteslösung, beschränkt gewirktes Wirken nicht übrig bleiben, nicht bestehen.“

Und was ist, ihr Mönche, überweltlicher Gleichmut, der darüber noch hinausgeht? Was da im triebversiegten Mönch, der sein Herz von Reiz, Abwehr und Verblendung erlöst betrachtet, an Gleichmut aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, überweltlichen Gleichmut, der noch überweltlicher ist.

Die letzte Art ist *saṅkhāra-upekkhā*, die höchste Form des Gleichmuts allen Gestaltungen gegenüber. Nun entsteht *upekkhā* nicht von alleine, einfach durch das Älterwerden, sondern er muss erarbeitet werden. Wer das geleistet hat, gilt selbst in jungen Jahren als gereift, wie der ehrwürdige Mahā-Kaccāna sagt:

„Selbst wenn einer alt ist, Brahmane, von seiner Geburt ab achtzig, neunzig oder hundert Jahre zählt, dabei aber die Sinnenfreuden genießt, in Begierden lebt, vor Begierdefieber brennt, von begehrlchen Gedanken verzehrt wird und voll Eifer nach Genüssen sucht, so rechnet er eben als ein kindlicher Tor und nicht als ein Älterer. Und selbst wenn einer noch jung ist, Brahmane, ein Jüngling mit schwarzem Haar, im Besitze seiner besten Jugend, im ersten Mannesalter, dabei aber die Sinnenfreuden nicht genießt, nicht in Begierden lebt, nicht vor Begierdefieber brennt, nicht von begehrlchen Gedanken verzehrt wird und nicht voll Eifer nach Genüssen sucht, so gilt er eben als ein Weiser und Älterer. (A II, 39)

Es muss also erst *vedanā-upekkhā* auf die sinnliche Wahrnehmung bezogen entwickelt werden.

„Nun, Ānanda, wie kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande? Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge eine Form sieht, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So wie

A VI, 13: „Es möchte da ferner, ihr Mönche, ein Mönch von sich behaupten: ‚Den gemüterlösenden (überweltlichen) Gleichmut habe ich entfaltet ... und dennoch hält die Begierde meinen Geist gefesselt.‘ Einem solchen hätte man zu erwidern: ‚Nicht doch! Sage das nicht, Verehrter! Beschuldige nicht den Erhabenen! ... Nicht möglich ist es, Verehrter, es ist ausgeschlossen, dass einem, der den gemüterlösenden Gleichmut entfaltet ... hat, dennoch die Begierde den Geist gefesselt hält. Das ist nicht möglich. Denn im Entrinnen von der Begierde besteht ja eben der gemüterlösende Gleichmut.“

ein Mann mit guter Sehkraft seine geöffneten Augen schließen könnte oder seine geschlossenen Augen öffnen, so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind.“

„Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Ohr einen Klang hört, ... So wie ein starker Mann mit den Fingern schnippen könnte, ... und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Klänge, die mit dem Ohr erfahrbar sind.“

„Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit der Nase einen Geruch riecht, ... So wie ein Regentropfen auf einem leicht geneigten Lotusblatt abgleitet und nicht dort hängenbleibt, ... und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Gerüche, die mit der Nase erfahrbar sind.“

„Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit der Zunge einen Geschmack schmeckt, ... So wie ein starker Mann Speichel, der sich an seiner Zungenspitze angesammelt hat, ausspucken könnte, ... und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geschmäcker, die mit der Zunge erfahrbar sind.“

„Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Körper ein Berührungsobjekt fühlt, ... So wie ein starker Mann den gebeugten Arm strecken oder den gestreckten Arm beugen könnte, ... und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Berührungsobjekte, die mit dem Körper erfahrbar sind.“

„Wiederum, Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Er versteht: ‚Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.‘ Das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche hören in ihm auf, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. So als ob ein Mann zwei oder drei Tropfen Wasser auf eine Eisenplatte, die einen ganzen Tag lang erhitzt wurde, fallen ließe, da könnte das Fallen der Tropfen langsam sein, aber sie würden schnell verdunsten und ver-

schwinden, genau so hören in jeglicher Hinsicht das entstandene Erfreuliche, das entstandene Unerfreuliche und das entstandene Erfreuliche-und-Unerfreuliche in ihm auf, genauso geschwind, genauso schnell, genauso leicht, und Gleichmut ist in ihm gegenwärtig. Dies nennt man in der Disziplin des Edlen die höchste Entfaltung der Sinne in Bezug auf Geistesobjekte, die mit dem Geist erfahrbar sind. So kommt die höchste Entfaltung der Sinne in der Disziplin des Edlen zustande.“ (M 152)

Der Buddha verdeutlicht das an einem praktischen Beispiel:

„Ich ließ mich auf einem Verbrennungsplatz nieder und nutzte die Knochen der Toten als Kissen. Und Kuhhütejungen kamen heran und spuckten auf mich und urinierten auf mich, bewarfen mich mit Dreck und steckten Stöckchen in meine Ohren. Und doch erinnere ich mich nicht, je Abneigung gegen sie empfunden zu haben. Solcherart war mein Gleichmut.“ (M 12)

Und diesen Gleichmut erwartet er auch von seinen fortgeschrittenen Nachfolgern.

„Wenn nun also andere einen Bhikkhu (der das so der Wirklichkeit entsprechend sieht) beleidigen, verunglimpfen, schelten und belästigen, versteht er folgendermaßen: ‚Dieses schmerzhaftes Gefühl, das aus Hörkontakt geboren ist, ist in mir entstanden. Jenes ist bedingt, nicht unbedingt. Wodurch bedingt? Bedingt durch Kontakt.‘ Dann sieht er, dass Kontakt vergänglich ist, dass Gefühl vergänglich ist, dass Wahrnehmung vergänglich ist, dass Gestaltungen vergänglich sind, und dass Bewusstsein vergänglich ist. Und sein Geist, der in diesem Element eine Stütze findet, dringt vorwärts und erwirbt Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit.“

„Wenn nun andere jenen Bhikkhu auf ein Weise angreifen, die unerwünscht, nicht begehrt und unangenehm ist, wobei er mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern in Kontakt kommt, versteht er folgendermaßen: ‚Dieser Körper ist von solcher Natur, dass Kontakt mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern auf ihn zukommt. Aber dies wurde vom Erhabenen in seinem Ratschlag vom Gleichnis von der Säge gesagt: ›Ihr Bhikkhus, sogar wenn Banditen euch barbarisch Glied für Glied mit einer Doppelgriffsäge in Stücke teilen würden, würde derjenige, der einen verdorbenen Geist ihnen gegenüber entstehen ließe, meine Lehre nicht befolgen.‹ Also soll unerschöpfliche Energie in mir hervorgebracht werden, und ununterbrochene Achtsamkeit soll gegenwärtig sein, mein Körper soll still und unbeschwert sein, mein Geist soll konzentriert und einspitzig sein. Und nun mag Kontakt mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern auf diesen

Körper zukommen; denn dies ist einfach nur das Befolgen der Lehre des Buddha.“

„Wenn sich jener Bhikkhu so auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinnt, falls dann Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in ihm nicht verankert wird, dann erweckt er folgendermaßen ein Gefühl der Dringlichkeit: ‚Es ist ein Verlust für mich, es ist kein Gewinn für mich, es ist schlecht für mich, es ist nicht gut für mich, dass, wenn ich mich so auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinne, Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in mir nicht verankert wird.‘ Gerade so wie eine Schwiegertochter, wenn sie ihren Schwiegervater sieht, ein Gefühl der Dringlichkeit (ihn zufriedenzustellen) erweckt, genauso erweckt jener Bhikkhu, wenn er sich so auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinnt, falls dann Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in ihm nicht verankert wird, folgendermaßen ein Gefühl der Dringlichkeit: ‚Es ist ein Verlust für mich, es ist kein Gewinn für mich, es ist schlecht für mich, es ist nicht gut für mich, dass, wenn ich mich so auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinne, Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in mir nicht verankert wird.‘ Aber falls, wenn er sich so auf Buddha, Dhamma und Saṅgha besinnt, Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in ihm verankert wird, dann ist er damit zufrieden. Und an jenem Punkt, Freunde, ist von jenem Bhikkhu viel erreicht worden.“ (M 28)

Der edle Nachfolger, der den Stromeintritt erreicht hat, geht mit Sinnesindrücken jedoch noch etwas anders um:

Und wie, Ānanda, ist einer ein Schüler in höherer Schulung, einer, der den Weg betreten hat? Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge, mit dem Ohr, usw. einen Sinneseindruck aufnimmt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches; er fühlt sich von dem entstandenen Erfreulichen, dem entstandenen Unerfreulichen und dem entstandenen Erfreulichen-und-Unerfreulichen geplagt, beschämt und angewidert. So ist einer ein Schüler in höherer Schulung, einer, der den Weg betreten hat. (M 152)

Der in der Schulung weiter fortgeschrittene edle Nachfolger hat die Wahrnehmungskontrolle schon im Wesentlichen gemeistert, muss aber immer noch lenkend eingreifen und kann nicht einfach nur in unerschütterlicher Gelassenheit der gesetzmäßigen Abfolge natürlicher Gegebenheiten zusehen.

„Und wie, Ānanda, ist einer ein Edler mit entfalteteten Sinnen? Ānanda, wenn da ein Bhikkhu mit dem Auge, mit dem Ohr, usw., einen Sinnesindruck aufnimmt, entsteht in ihm Erfreuliches, es entsteht Unerfreuliches, es entsteht Erfreuliches-und-Unerfreuliches. Falls er wünschen

sollte, ‚Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme‘, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‚Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme‘, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‚Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme‘, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‚Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme‘, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, ‚Möge ich in Gleichmut verweilen, achtsam und wissensklar, indem ich sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide‘, so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar. So ist einer ein Edler mit entfalteteten Sinnen.“ (M 152)

Diese Wahrnehmungskontrolle oder Entfaltung der Sinne wird erreicht indem der „sich in hoher Geistigkeit Übende, (den) drei Zeichen (*nimitta*) seine Aufmerksamkeit zuwendet“.

Von Zeit zu Zeit sollte er der Geistessammlung (*samādhi-nimittam*, wtl: ein Gegenstand der Geistessammlung) seine Aufmerksamkeit schenken, von Zeit zu Zeit der Anstrengung (*paggaha-nimittam*), von Zeit zu Zeit dem Gleichmut (*upekkhā-nimittam*).

„Sollte nämlich, ihr Mönche, der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch ausschließlich der Geistessammlung seine Aufmerksamkeit schenken, so möchte es sein, dass sein Geist zur Schläffheit neigt. Sollte er ausschließlich der Anstrengung seine Aufmerksamkeit widmen, so möchte es sein, dass sein Geist zur Unruhe neigt. Sollte er ausschließlich dem Gleichmut seine Aufmerksamkeit widmen, so möchte es sein, dass sich der Geist nicht recht auf sein Ziel der Triebversiegung sammelt. Schenkt jedoch der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch zeitweise der Geistessammlung seine Aufmerksamkeit, zeitweise der Anstrengung und zeitweise dem Gleichmut, so wird sein Geist geschmeidig werden, formbar, strahlend, nicht spröde und wird sich gut sammeln auf sein Ziel der Triebversiegung.“

„Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe den Brennofen herrichtet, in seiner Öffnung das Feuer anfacht, mit einer Zange das Gold packt, es in die Glut hält und es dann von Zeit zu Zeit glüht, von Zeit zu Zeit mit Wasser besprengt, von Zeit zu Zeit prüft. Sollte aber der Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe das Gold ausschließlich glühen, so möchte es sein, dass das Gold verbrennt. Sollte er es ausschließlich mit Wasser besprengen, so möchte das Gold erkalten. Sollte er es ausschließlich prüfen, so

möchte es sein, dass das Gold nicht die rechte Vollkommenheit erhält. Wenn aber der Goldschmied oder Goldschmiedsgehilfe das Gold zeitweise glüht, zeitweise mit Wasser besprengt und zeitweise prüft, so wird jenes Gold geschmeidig werden, formbar, glänzend, nicht spröde und sich gut zum Verarbeiten eignen. Welche Schmuckstücke auch immer man daraus herzustellen wünscht, sei es ein Stirnband, Ohringe, Halsschmuck oder eine goldene Kette, diesen Zweck wird es erfüllen.“

„Ebenso auch, ihr Mönche, sollte der sich in hoher Geistigkeit übende Mönch von Zeit zu Zeit drei Gegenständen seine Aufmerksamkeit widmen: von Zeit zu Zeit der Geistessammlung, von Zeit zu Zeit der Anstrengung und von Zeit zu Zeit dem Gleichmut. ... Tut er dies, so wird sein Geist geschmeidig werden, formbar, strahlend, nicht spröde, und er wird sich gut sammeln auf sein Ziel der Triebversiegung. Auf welchen durch höhere Geisteskräfte erreichbaren Zustand auch immer er nun seinen Geist richtet, um ihn durch die höheren Geisteskräfte zu verwirklichen, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt sind.“ (A III, 103)

Konkret bedeutet das, den Geist mittels verschiedener Vorstellungen oder Kontemplationsthemen zu üben, wie etwa den sieben segensreichen Vorstellungen: Die Vorstellung der Unreinheit, des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ichlosigkeit im Leidhaften.⁹³

⁹³ A VII, 45-46: „Es wurde gesagt, dass die Vorstellung der Unreinheit des Körpers, wenn entfaltet und häufig geübt, hohen Lohn und Segen bringt; dass sie im Todlosen mündet, im Todlosen endet. Mit Rücksicht worauf wurde das gesagt? Wer sich da unter den Mönchen häufig mit der Vorstellung der Unreinheit befasst, dessen Geist schreckt zurück vor dem Geschlechtsverkehr, wendet sich weg, kehrt sich ab, fühlt sich nicht hingezogen; und Gleichmut oder Abscheu stellen sich ein.“

„Gleichwie, ihr Mönche, eine Hahnenfeder oder ein Stück Bogensehne, ins Feuer geworfen, zusammenschumpft, sich krümmt, zusammenrollt und sich nicht mehr ausstreckt: ebenso auch, ihr Mönche, schreckt der Geist eines solchen Mönches zurück vor dem Geschlechtsverkehr, wendet sich weg, kehrt sich ab, fühlt sich nicht hingezogen; und Gleichmut oder Abscheu stellen sich ein.“

„Wenn nun, ihr Mönche, bei einem Mönch, der sich häufig mit der Vorstellung der Unreinheit befasst, der Geist noch zum Geschlechtsverkehr hinstrebt und kein Abscheu davor besteht, so sollte der Mönch wissen: ‚Noch unentfaltet ist in mir die Vorstellung der Unreinheit. Zwischen früher und jetzt besteht in mir kein Unterschied. Die Frucht der Meditation habe ich noch nicht gewonnen.‘ So ist er sich dessen klar bewusst.“

„Wenn aber, ihr Mönche, bei einem Mönch, der sich häufig mit der Vorstellung der Unreinheit befasst, der Geist zurückschreckt vor dem Geschlechtsverkehr, sich weg wendet, abkehrt, nicht sich hingezogen fühlt, und Gleichmut oder Abscheu sich einstellen, so sollte der Mönch wissen: ‚Entfaltet ist in mir die Vorstellung der

Und natürlich auch die ganz wesentlichen Kontemplationen des *kamma*-Gesetzes und von Nibbāna.

„Da, ihr Mönche, übt sich ein Mönch: ‚Hätte es nicht (in früherem Dasein Wiedergeburt erzeugendes Wirken oder *kamma*) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es (jetzt) nicht (*kamma*) geben wird, so wird mir nicht (künftiges Dasein) beschieden sein. Was ist und was wurde, das verwerfe ich.‘ So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Dasein haftet nicht am Werden. ‚Darüber hinaus gibt es eine Stätte des Friedens‘ (*Nibbāna*) so erkennt er in rechter Weisheit.“

(A VII, 52)

Fügt man der Kontemplation noch Sinneszügelung und Weisheit hinzu hat *upekkhā* die besten Voraussetzungen um wachsen und gedeihen zu können.

„Erblickt da, ihr Mönche, der Mönch mit dem Auge eine Form, vernimmt er mit dem Ohre einen Ton, riecht er mit der Nase einen Duft, schmeckt er mit der Zunge einen Saft, fühlt er mit dem Körper eine Berührung, erkennt er mit dem Geiste einen Gedanken, so wird er weder frohgestimmt noch missgestimmt; gleichmütig weilt er, achtsam und wissensklar.“ (A VI, 1-4)

„Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie die Erde ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden

Unreinheit. Ein Unterschied besteht in mir zwischen früher und jetzt. Gewonnen habe ich die Frucht der Meditation.’ So ist er sich dessen klar bewusst.“

„Wurde also gesagt, dass die Vorstellung der Unreinheit, wenn entfaltet und häufig geübt, hohen Lohn und Segen bringt und im Todlosen mündet, im Todlosen endet, so wurde das eben mit Rücksicht hierauf gesagt.“

„Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig mit der Vorstellung des Todes befasst, dessen Geist schreckt zurück vor der Lebenslust ... Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig mit der Vorstellung des Ekelhaften bei der Nahrung befasst, dessen Geist schreckt zurück vor der Geschmacksgier ... Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig befasst mit der Vorstellung der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, dessen Geist schreckt zurück vor weltlichen Gedanken ... Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig mit der Vorstellung der Vergänglichkeit befasst, dessen Geist schreckt zurück vor Gewinn, Ehre und Ruhm ... Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig befasst mit der Vorstellung des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der hat hinsichtlich der Faulheit, Trägheit, Schläffheit, Untätigkeit und Gedankenlosigkeit die stärksten Vorstellungen der Gefahr gegenwärtig, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwerte ... Wer sich da, ihr Mönche, unter den Mönchen häufig mit der Vorstellung der Ichlosigkeit im Leidhaften befasst, dessen Geist ist hinsichtlich dieses mit Bewußtsein behafteten Körpers, sowie aller äußeren Objekte, frei vom Dünkel des Ich und Mein, ist dünkelentronnen, gestillt, völlig befreit.“

erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut auf die Erde werfen, und die Erde deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie die Erde ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“

„Entwickle Meditation, die gelassen wie Wasser ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wasser ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut im Wasser waschen, und das Wasser deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Wasser ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wasser ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“

„Entwickle Meditation, die gelassen wie Feuer ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Feuer ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut im Feuer verbrennen, und das Feuer deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Feuer ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Feuer ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“

„Entwickle Meditation, die gelassen wie Wind ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wind ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie der Wind über saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut streicht, und der Wind deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Wind ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Wind ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“

„Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Raum ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Raum ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so wie Raum sich nirgendwo auf etwas stützt, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie Raum ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Raum ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“

sen wie Raum ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie Raum ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben.“ (M 62)

„Ānanda, wenn ein Bhikkhu in den Elementen bewandert ist, in den Sinnesgrundlagen bewandert ist, in der bedingten Entstehung bewandert ist, wenn er in dem, was möglich und was unmöglich ist, bewandert ist, auf jene Weise kann man ihn einen weisen Menschen und einen Nachforschenden nennen.“

„... Es gibt, Ānanda, diese sechs Elemente: Das Angenehmes-Element, das Schmerz-Element, das Freude-Element, das Trauer-Element, das Gleichmuts-Element und das Unwissenheits-Element. Wenn ein Bhikkhu diese sechs Elemente weiß und sieht, kann man ihn bewandert in den Elementen nennen.“ (M 115)

In Vollendung bedeutet das:

„Ein Mönch, dessen Geist solcherart völlig befreit ist, hat sechs unwandelbare Zustände erreicht: Erblickt er mit dem Auge eine Form, vernimmt er mit den Ohren einen Ton, riecht er mit der Nase einen Duft, schmeckt er mit der Zunge einen Saft, fühlt er mit dem Körper eine Berührung, erkennt er mit dem Geiste einen Gedanken, so wird er weder angenehm bewegt, noch unangenehm bewegt. Gleichmütig verweilt er, achtsam und wissensklar. Wenn er ein körperbegrenztes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein körperbegrenztes Gefühl.‘ Wenn er ein lebenbegrenztes Gefühl empfindet, weiß er: ‚Ich empfinde ein lebenbegrenztes Gefühl (unter diesen beiden Gefühlen sind das sinnliche und das geistige Gefühl zu verstehen).‘ Und er weiß: ‚Bei der Auflösung des Körpers, nach Ablauf des Lebens, da werden hier all die Gefühle, die nicht mehr willkommen geheißenen, erloschen sein.‘“

„Es ist, wie wenn durch einen Baum bedingt ein Schatten entsteht. Da würde nun ein Mann, mit Axt und Korb versehen, hingehen und jenen Baum an der Wurzel fällen. Nachdem er ihn an der Wurzel gefällt hat, gräbt er die Wurzel aus, sie mitsamt den feinen Wurzelfasern herausziehend. Darauf sägt er jenen Baumstamm in Stücke, spaltet diese und macht sie dann zu Spänen. Die Späne aber lässt er vom Winde und der Sonne austrocknen, verbrennt sie dann und verwandelt sie so in Asche. Die Asche aber streut er in die Winde oder lässt sie im Flusse von der reißenden Strömung fortragen. So wäre da jener durch den Baum bedingte Schatten von Grund aus zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. Ebenso nun auch, hat ein Mönch, dessen Geist solcherart völlig befreit ist, sechs unwandelbare Zustände erreicht.“ (A IV, 195)

Immer wieder taucht die Frage auf, wie lange das wohl dauern wird, denn man sehnt sich danach, die Unverstörbarkeit zu erlangen. Die bildhafte Antwort Buddhas auf diese Frage impliziert gleich eine ganze Reihe von *pārami* unter ihnen auch der Gleichmut.

„Drei dringende Pflichten gibt es für den Landmann, ihr Mönche. Welche drei? Da lässt der Landmann geschwinde sein Feld gut pflügen und gut ebnen. Wenn nun sein Feld gut gepflügt und geebnet ist, so sät er geschwinde das Korn. Wenn nun das Korn gesät ist, lässt er geschwinde das Wasser zu oder ab. Dies sind die drei dringenden Pflichten des Landmanns.“

„Es steht jedoch nicht im Vermögen und in der Macht des Landmanns, dass ihm heute etwa sein Korn aufgehe, morgen Frucht trage und übermorgen reife; sondern es wird eben die Zeit kommen, wenn im Verlauf der Jahreszeiten das Korn des Landmanns aufgeht, Früchte trägt und reift.“

„Ebenso auch, ihr Mönche, gibt es drei dringende Pflichten für den Mönch. Welche drei? Das Befolgen der hohen Sittlichkeitsübung, das Befolgen der hohen Geistesübung und das Befolgen der hohen Weisheitsübung. Dies sind die drei dringenden Pflichten des Mönches.“

„Es steht jedoch nicht im Vermögen und in der Macht des Mönches, dass ihm etwa heute oder morgen oder übermorgen sein Geist haftlos von den Trieben befreit werde, sondern es wird eben die Zeit kommen, wo dem Mönche, der sich in hoher Sittlichkeit, hoher Geistigkeit und hoher Weisheit übt, sein Geist haftlos von den Trieben befreit wird.“

„Darum, ihr Mönche, sei euer Streben: ‚Äußersten Eifer wollen wir bekunden beim Befolgen der hohen Sittlichkeitsübung, der hohen Geistesübung und der hohen Weisheitsübung!‘ Das, ihr Mönche, sei euer Streben!“ (A III, 93)

In M 40 stellt Buddha die für den Bhikkhu angemessene Übung noch einmal ganz deutlich auch im Zusammenhang mit den *brahmavihāra* dar:

„Auf welche Weise, ihr Bhikkhus, praktiziert ein Bhikkhu, wie es für den Mönch angemessen ist? Wenn irgendein Bhikkhu, der habgierig war, die Habgier überwunden hat; der einen Geist voller Übelwollen hatte, das Übelwollen überwunden hat; der zornig war, den Zorn überwunden hat; der voller Rachegefühle war, die Rachegefühle überwunden hat; der voller Verachtung war, die Verachtung überwunden hat; der anmaßend war, die Anmaßung überwunden hat; der neidisch war, den Neid überwunden hat; der geizig war, den Geiz überwunden hat; der betrügerisch war, den Betrug überwunden hat; der hinterlistig war, die Hinterlist überwunden hat; der üble Wünsche hatte, üble

Wünsche überwunden hat; der falsche Ansicht hatte, falsche Ansicht überwunden hat; dann praktiziert er auf eine Weise, die für den Mönch angemessen ist, sage ich, wegen seiner Überwindung dieses Schmutzes für den Mönch, dieser Fehler für den Mönch, dieses Abschaums für den Mönch, die die Grundlage für eine Wiedergeburt in einem Zustand des Mangels sind, und deren Resultate an einem unglücklichen Bestimmungsort erlebt werden müssen.“

„Er sieht, dass er von all diesen üblen unheilsamen Geisteszuständen geläutert ist, er sieht, dass er von ihnen befreit ist. Wenn er dies erkennt, steigt Freude in ihm auf. Wenn er froh ist, steigt Verzückung in ihm auf; bei einem der verzückt ist, wird der Körper still; einer, dessen Körper still geworden ist, empfindet Glück; bei einem, der Glück empfindet, wird der Geist konzentriert.“

„Er verweilt, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen durchdringt, das erfüllt ist von Liebender Güte - Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut; ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte - Mitgefühl - Mitfreude - Gleichmut erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“

„Angenommen, es gäbe einen Teich mit klarem, angenehm kühlem Wasser, durchsichtig, mit sanft ansteigenden Ufern, reizvoll. Wenn ein Mann, ausgedörrt und erschöpft von der Hitze, müde, ausgetrocknet und durstig, von Osten oder von Westen oder von Norden oder von Süden oder woher ihr wollt, daherkäme, würde er, beim Teich angelangt, seinen Durst und seine Überhitzung löschen. Ebenso, ihr Bhikkhus, wenn irgendjemand aus einer adligen Familie von zu Hause fort in die Hauslosigkeit zieht und, nachdem er dem Dhamma und der Disziplin, die vom Tathāgata verkündet werden, begegnet ist, Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut entfaltet und dadurch inneren Frieden erlangt, dann praktiziert er aufgrund dieses inneren Friedens auf eine Weise, die für den Mönch angemessen ist, sage ich.“

Der ehrwürdige Nyāṇaponika schreibt: „Gleichmut ist die Krönung und Vollendung der „Erhabenen Weilungen“. Nicht ist dies so zu verstehen, als ob Gleichmut die drei anderen „Weilungen“, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude, aufhebt und hinter sich lässt. Vielmehr Gleichmut umgreift, durchdringt, durchsättigt sie völlig – sowie auch vollendeter Gleichmut seinerseits von diesen dreien durchdrungen sein muss.“⁹⁴ Das Gleiche gilt auch für die *pārami*.

⁹⁴ „Die Vier Erhabenen Weilungen - *Brahmavihāra*“ von Nyāṇaponika Mahāthera.

Der *bodhisatta* gibt auf das Wohl der Wesen bedacht (*dāna*); er vermeidet, sie zu verletzen, (*sīla*); er lässt ihnen die Welt, in der sie ihr Glück vermuten (*nekkhamma*); er läutert Wissen zu Weisheit, um Heilsames und Unheilsames klar unterscheiden und aufzeigen zu können (*paññā*); tatkräftig arbeitet er daran, sich zu entschärfen (*virīya*);⁹⁵ geduldig erträgt er, was immer ihm das Leben zuteil werden lässt (*khanti*); aufrecht und wahrhaftig (*sacca*) strebt er entschlossen (*adhiṭṭhāna*) dem Erwachen entgegen, ohne die Mitwesen aus den Augen zu verlieren, dient er ihnen in hingebender Weise (*mettā*). Dabei lässt er sich weder von irgendetwas noch von irgendjemandem aus dem inneren Gleichgewicht bringen (*upekkhā*).

Nyānaponika Mahāthera fasst zusammen: „Gleichmut ist vollkommenes, unerschütterliches Ebenmaß des Gemütes, wurzelnd in Erkenntnis. Nicht ist seine Vollkommenheit und Unerschütterlichkeit die leblose Starre und passive Beharrungskraft der Materie, ist nicht Stumpfheit, Fühllosigkeit und Kälte. Seine Unerschütterlichkeit kommt nicht aus irgendeinem Mangel, sondern aus der Fülle. Sie ist nicht die Unempfänglichkeit eines kalten, toten Gesteins, sondern eine lebendige Kraft, die alles, was sie erschüttern will zu überwinden und in sich einzubeziehen vermag. Beseitigt sind alle hemmenden Stauungen des Innern, geschwunden alle abwärtsreißenden Wirbel von Gefühl und Gedanke. Ungehindert, in ruhig „kraftvollen Gleichmaß“ fließt der Strom des durch den Gleichmut geläuterten Bewusstseins dahin. „Rechte Achtsamkeit“ (*sati*) hat die Wärme des „Vertrauens“ (*saddhā*) mit der Schärfe der „Weisheit“ (*paññā*) geeint, hat die „Kraft des Willens“ (*virīya*) mit der „Sammlung des Geistes“ (*samādhi*) zum Ebenmaß gebracht, und diese harmonisierten fünf „inneren Fähigkeiten“ (*indriya*) sind zu unverlierbaren „Kräften“ (*bala*) geworden. Unverlierbar sind sie, weil sie sich nicht mehr an die Dinge verlieren. Die „Kräfte“ strömen aus; doch da sie, bewacht durch „Rechte Achtsamkeit“, sich nirgends binden, kehren sie unvermindert zurück. Liebe, Mitgefühl, Mitfreude strömen aus; doch da sie, bewacht durch Gleichmut, nirgends haften, kehren sie ungeschmälert zurück. So nimmt der Heilige (denn von ihm haben wir jetzt gesprochen) nicht ab durch Geben, wird nicht ärmer durch Schenken. Der Heilige ist wie der klare, wohlgeschliffene Kristall, der, da er selber ohne jeden verdunkelnden Makel ist, alle Strahlen voll aufnimmt und sie gesammelt und dadurch verstärkt wieder aussendet. Nicht nimmt der Kristall selber die Farbe der mannigfachen Strahlen an, nicht verliert seine Reinheit und Klarheit. Und viel weniger noch vermögen diese Strahlen ihn zu durchbohren oder sein harmonisches Gefüge zu stören.“

⁹⁵ Die „menschliche Zeitbombe“ kann aufgrund der in ihr vorhandenen Neigungen jederzeit „hochgehen“.

Diese Arbeit ist unser liebevoller Guru,
auf Schritt und Tritt Wissen und Intelligenz lehrend.
Je mehr er darin voranschreitet, umso klüger und angstfreier
gradlinig und irrungsfrei entfaltet sich der Geist.

Darüber hinaus erschließt sich der Wert dem genauen Betrachter
der hochzupreisenden Übung in der Macht des Dhamma,
der überfließenden Achtsamkeit, des Eifers und der Selbstkontrolle,
so freudig, der Geist frei und leer auf dem Weg zu Nibbāna.

Ein außerordentliches Glück ist diese meditative Übung,
in der schmerzfrei das Herz in einem frohgemutem Leben erblüht jeden
Tag erneut in der Arbeit, die vor uns liegt.

DER WEG DER PĀRAMITĀ

Im *Khuddaka-Nikāya*, *Khuddaka-Pāṭha* VIII, findet sich das *Nidhikandha-Suttam*. Es heißt ganz zu Recht „Der verborgene Schatz“, denn es kennt kaum jemand und es findet sich sonst nirgends in den *Piṭakas*. Ein Mann verbirgt einen Schatz in einer sehr tiefen Grube [und denkt:]

„Wenn künftig einmal die Notwendigkeit eintritt, wird er mir von Nutzen sein. Wenn ich vom Könige angeklagt oder von einem Diebe ausgeplündert bin, oder zur Ablösung einer Schuld, oder bei Hungersnot und Unglücksfällen.

Dies sind die Gründe, aus denen man das, was in der Welt ein Schatz genannt wird, verbirgt. Doch mag der Schatz, gleich wie tief er auch vergraben ist, diesem Manne nicht immer etwas nützen. Er kann verschwinden oder vergessen werden, oder Schlangengeister entfernen ihn, oder Unholde nehmen ihn fort. Oder seine Feinde und Erben heben ihn, wenn er's nicht sieht; sobald die geistigen Verdienste⁹⁶ erschöpft sind, zerrinnt er ihm zwischen den Fingern.

Doch einen wohl verborgenen Schatz gibt es, den Frauen und Männer besitzen und der ihnen nicht genommen werden kann, sondern ihnen in die andere Welt nachfolgt. Der Schatz ist wohl verborgen, der erworben wurde auf Grund ihrer Wohltätigkeit, Selbstzucht und Beherrschung im Tempel, in der Gemeinde, den guten Menschen, den Gästen, Mutter und Vater oder dem ältesten Bruder gegenüber.

Wer die vergänglichen Dinge aufgegeben hat, nimmt diesen Schatz, der mit andern nicht geteilt wird, den Diebe nicht stehlen können, mit sich, wohin er auch geht. Möge der Vorausschauende daher gute Werke tun; dies ist der Schatz, der Göttern und Menschen alles gibt, nach dem sie verlangen. Alles, was sie sich wünschen, wird durch ihn erlangt: Liebreiz, eine klangvolle Stimme, Anmut und schöne Gestalt, Macht und Glanz: alles wird durch ihn erlangt.

Die Herrschaft über ein Land, Königswürde, das angenehme Glück der Weltherrschaft und auch Götterherrschaft unter den Himmlischen:

⁹⁶ *Puñña*: vorteilhaft, gut, Verdienst, verdienstvolles Handeln, Tugend. Gegenteil: *apuñña* oder *pāpa*. *Puñña* setzt sich aus drei Handlungskategorien zusammen: *dāna*, *sīla*, *bhāvanā*. Diese Meriten werden nicht in irgendeiner Karma-Bank aufbewahrt sondern stellen einfach eine Veränderung des Charakterhaushalts dar. Es handelt sich dabei also um das innere Wohl das aus kammisch heilsamen Handlungen entsteht und es uns ermöglicht, heilsame Verhaltensmuster zu schaffen, die mit entsprechenden Erlebensmustern ineinandergreifen. Sind heilsame Verhaltensmuster aktiv verhindern sie zugleich das Auftreten unheilsamer Verhaltensmuster. Kommentare ergänzen mit Verehrung, Dienst (service), Übermittlung (transfer) von Verdienst, Freuen über den Verdienst anderer, Darlegen der Lehre, Hören der Lehre, Ausrichten der Ansichten.

alles wird durch ihn erlangt.

Menschliches Glück, jede Freude in der Götterwelt und das Erreichen von Nibbāna, alles wird durch ihn erlangt.

Wissen, Erlösung, Selbstbezühlung, nachdem man, weise lebend, gute Freunde für sich gewonnen hat, alles wird durch ihn erlangt.

Die analytischen Kenntnisse, die Befreiungen, die Vollkommenheit der Schülerschaft, die Einzelerwachung und die Buddhaschaft, alles wird durch ihn erlangt.

So machtvoll ist dies, die Errungenschaft geistigen Verdienstes. Deshalb preisen die Weisen, die Weitsichtigen den Schatz bereits erlangenen Verdienstes.“⁹⁷

Besser kann man die Notwendigkeit der Kultivierung der *pārami* und den daraus erwachsenden „Verdienst“ (*puñña*) kaum beschreiben. Auch an anderen Stellen werden innere Qualitäten als Schätze bezeichnet, so dass man diesen Begriff getrost auf alle *pārami* zutreffend ansehen kann

Fünf Schätze gibt es, ihr Mönche. Welche fünf?

Den Schatz des Vertrauens,
den Schatz der Sittlichkeit,
den Schatz des Wissens,
den Schatz der Freigebigkeit und
den Schatz der Weisheit. (A V, 47)

Gleich welche Vorgehensweise⁹⁸ man wählt, bzw. welche Qualitäten und Fähigkeiten schon vorhanden sind, das Ende aller Bemühung um die *pārami* ist immer und in jedem Fall: *Arahatta-phala*, die Frucht der Heiligkeit.

Die Kultivierung der *pārami* kann vielleicht mit dem Öffnen eines Fensters in der engen, dunklen Kammer der Selbstsucht verglichen werden. Der frische Wind der Freiheit darf nun hereinwehen, und im zunehmenden Licht können wir die Wahrheit immer deutlicher erkennen. Schließlich fehlt dann nur noch ein kleiner Sprung nach draußen, und wir haben *Samsāra* hinter uns gelassen.

Der Weg der *pārami*, für den der „kleine Brötchen backen“ muss, den, der erst geringe Qualitäten und Fähigkeiten besitzt, besteht darin, das

⁹⁷ Iti 22: „Fürchtet nicht den Verdienst; dies ist nämlich eine Bezeichnung für Glück, Erwünschtes, Ersehntes, Liebes, Angenehmes. Ich erinnere, wie lange Zeit gewirkte Verdienste lange Zeit eine erwünschte, ersehnte, liebe und angenehme Ernte reifen ließen.“

⁹⁸ Asaṅga unterscheidet: Die Vorgehensweise der Schülerschaft (*śravakayānika*), die Vorgehensweise der Einzelerwachung (*pratyeka-buddha-yānika*) und den *mahāyānika*, der aufgrund seiner am stärksten entwickelten Fähigkeiten die „Große Vorgehensweise“ nutzt um den höchsten *bodhicitta* zu erzeugen und das vollkommene und vollständige Erwachen (*samyaksambodhi*) zu verwirklichen.

heilsame Potential jeder Situation zu identifizieren und „auf die Seite zu legen“, um sich so nach und nach ein „wohl verborgenen Schatz“ anzuschaffen. Ajahn Chah sagte einmal: „Was du liebst und was du hasst, das sind deine Helfer und Partner bei der Entwicklung der *pārami*.“

Dazu müssen wir verstehen: Jede Erfahrung, jede Situation, ist ein wertvolles Geschenk, denn sie enthält das Potential zum Erwachen bzw. dazu, dem Erwachen einen Schritt näher zu kommen.

Um aber das Heilsame in jeder Situation erkennen zu können, ist es wichtig, ein Gespür für die *pārami* zu entwickeln und sich mit ihrem jeweiligen Geschmack vertraut zu machen. Ein gutes Beispiel dafür ist *sacca-pārami*. Sagt oder tut man etwas, das nicht stimmig ist, ist das innere Empfinden merkbar anders, als wenn man mit sich und anderen „im Reinen“ ist. Mit etwas Achtsamkeit kann man den Geschmack der Wahrhaftigkeit deutlich ausmachen. Das ist eine Form „emotionaler Intelligenz“, des sich Einfühlens, die wir bei allen *pārami* entwickeln sollten.

Dazu ist es hilfreich, sich zu fragen: Was gebe ich dieser Situation (*dāna*)? Was ist die angemessene Verhaltensweise (*sīla*)? Habe ich das Ziel (*nibbāna*) vor Augen, bin ich ihm zugewandt (*nekhamma*)? Erfasse ich die Gesetzmäßigkeit dieser Situation (*paññā*)? Bringe ich den nötigen Einsatz (*virīya*)? Dulde ich, dass „MIR“ das wiederfährt (*khanti*)? Bin ich wahrhaftig (*sacca*)? Bin ich standhaft (*adiṭṭhāna*)? Habe ich die richtige Gesinnung (*mettā*)? Habe ich den Überblick (*upekkhā*) oder bin ich in die Situation verstrickt?

Wenn wir mittels dieser oder ähnlicher Fragen unser Erleben „abklopfen“, wächst in uns das Bewusstsein für die *pārami* und für unsere Schwächen und Stärken im Umgang mit ihnen.

Manche mögen den Eindruck bekommen, die *pārami* seien einfach noch eine weitere lange Liste von Dingen, die kultiviert werden müssten, und man könnte sich eines herausgreifen, so wie das auch gerne mit anderen Listen der buddhistischen Tradition versucht wird. Der Buddha hat das den Jātakas zufolge in einigen der 500 Leben, die er zur Vervollkommnung der *pāramitā* nutzte, auch getan. Theoretisch könnte man sich also „spezialisieren“. Praktisch jedoch wirken die *pārami* ebenso harmonisch ausgewogen zusammen wie die *indriya*, die *bojjhaṅga*, die *satipaṭṭhāna* oder die Pfadfaktoren. Alle kommen in einer gegebenen Situation zum Tragen, auch wenn das eine oder das andere dominieren wird.

Ohne *pārami* sind wir zweibeinige Zeitbomben, immer bereit zu explodieren, uns selbst und andere zu verletzen. *Kamma*, positives wie negatives Potential, hat keine Halbwertszeit. Daher bleibt uns nichts anderes übrig, als möglichst viele positive Verhaltensmuster zu schaffen und sie in uns charakterlich so fest zu verankern, dass die ihnen entgegengesetzten negativen Erlebensmuster keine Möglichkeit mehr haben, zu greifen. Das

ist der Weg, uns zu entschärfen und dieser Weg kann nur mit Hilfe der *pārami* beschritten werden.

Nur durch die einander stützenden *pārami* kann ich jetzt der beste Mensch sein, der zu sein mir im Moment möglich ist. Es geht nicht um heroische Phantasietaten, die ich irgendwann in der fernen Zukunft vollbringen werde, sondern um das, was ich gegenwärtig tue. Schwelge ich einerseits in Emotionen, triefe vor Mitgefühl und lächle fortwährend verkrampft, stehe ich aber andererseits in Konflikt mit meiner Umgebung und bin erfüllt von inneren Spannungen und unterdrückten Aggressionen – dann liegt offensichtlich noch ein Ungleichgewicht vor, das wunderschön durch das Gleichnis des Bambusakrobaten beschrieben wird.

„Einstmals, ihr Mönche, gab es einen Bambusakrobaten. Der richtete den Bambus auf und sprach zu seiner Gehilfin Medakathalikā: ‚Komm, liebe Medakathalikā, erklimme den Bambus und stelle dich auf meine Schultern.‘ – ‚Ja, Meister‘, erwiderte die Gehilfin, erklimmte den Bambus und stellte sich auf die Schultern des Meisters.“

„Da sprach, ihr Mönche, der Bambusakrobat zu seiner Gehilfin: ‚Du, liebe Methakathalikā, pass auf mich auf, und ich werde auf dich aufpassen. Wenn so jeweils einer den anderen beschützt, einer auf den anderen achtet, dann werden wir unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen.‘“

„Auf diese Worte erwiderte Medakathalikā, dem Meister: ‚So wird nichts daraus, Meister! Pass du auf dich selber auf, Meister, und ich werde auf mich aufpassen. So werden wir, wenn jeder sich selber beschützt, jeder auf sich selber achtet, unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen.‘“ ...

„Sich selbst schützend, ihr Mönche, schützt man die anderen. Die anderen schützend, schützt man sich selbst.“

„Und wie, ihr Mönche, schützt man, auf sich selber achtend, den anderen? Durch Pflege, durch Entfaltung, durch häufiges Tun. So, ihr Mönche, schützt man, auf sich selber achtend, den anderen. Und wie, ihr Mönche, schützt man, auf den anderen achtend, sich selbst? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch Liebe, durch Teilnahme. So, ihr Mönche, schützt man, auf den anderen achtend, sich selbst.“ (S 47, 19)

Es ist schon aus reinem „Selbstschutz“ nötig, sich charakterlich umzuformen. Die „Anderen“ sind dabei gleichermaßen Lehrer, Spiegel und Übungsobjekte, an denen sich unser Handeln ausrichtet. Wir sind mit ihnen aufs Engste verbunden, „Nicht ist, ihr Bhikkhus, ein Wesen zu finden, das nicht früher einmal Mutter - Vater - Bruder - Schwester - Sohn - Tochter gewesen wäre während dieser langen Zeit.“⁹⁹, und wir sind ihnen

⁹⁹ S 15, 14-19.

schon deshalb mit einer Dankesschuld verpflichtet, die wir uns viel zu selten vor Augen führen. Allein, auf sich gestellt, ohne die Gemeinschaft, die „Anderen“, wäre der Mensch als soziales Wesen nicht überlebensfähig. Ganz zu schweigen davon, wie viele große und kleine Dienste uns diese „Anderen“ direkt oder indirekt tagtäglich erweisen.

So gesehen könnte man Dankbarkeit (*kataññuta*, *kataveditā*)¹⁰⁰ durchaus als elftes Pāramitā einführen, zumal die Dankbarkeit eine weitere Motivationshilfe darstellt, um sich dem Nächsten gegenüber hilfreich und heilsam zu verhalten und den eigenen Geist zu kultivieren.

„Habt ihr wohl, ihr Mönche, in der Nacht, gegen Morgen zu, einen elenden Schakal schreien hören? “

„Ja, Herr.“

„In diesem elenden Schakal, ihr Mönche, kann wohl noch irgendeine Erkenntlichkeit und Dankbarkeit vorhanden sein. Nicht aber ist in einem, der sich fälschlich als Sakyer-Sohn bezeichnet, irgendeine Erkenntlichkeit und Dankbarkeit.“

„Daher, ihr Mönche, sollt ihr euch darin üben: ‚Erkenntlich wollen wir sein und dankbar. Auch Geringes, das man uns erwies, soll nicht übersehen werden.‘ So, ihr Mönche, sollt ihr euch üben.“ (S 20, 12)¹⁰¹

„Was ist nun, ihr Mönche, die Weise des schlechten Menschen? Der schlechte Mensch ist undankbar und nicht erkenntlich. Denn Undankbarkeit und mangelnde Erkenntlichkeit sind bezeichnend für schlechte Charaktere. Undank und mangelnde Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines schlechten Menschen.

Der gute Mensch aber, ihr Mönche, ist dankbar und erkenntlich. Denn Dankbarkeit und Erkenntlichkeit sind bezeichnend für gute Charaktere. Dankbarkeit und Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines guten Menschen.“ (A II, 33)

Dankbarkeit wird in der sich zunehmend vereinzelnenden materialistischen Gesellschaft zu einem seltenen Gut, das trotz seines großen Wertes kaum noch Beachtung findet. Doch ist das ein altbekanntes Phänomen:

¹⁰⁰ *Kataññuta*: (An)erkennen, was für einen getan wurde. *Kataveditā*: (Achtsam auf) Eingedenk des Nutzens.

¹⁰¹ Bei den Ordinierten spricht man meist von *anumodanā*: Danksagung, Anerkennung, eine Art Mitfreude mit dem vom Spender erworbenen Verdienst. Die Texte hierfür enthalten keinen Dank, sondern den Wunsch, dass der Spender die Früchte seiner guten Tat ernten möge, in glücklicher Wiedergeburt und schließlich im Gewinn der Erlösung.

Das Mönchsleben ist auf vollständige Abhängigkeit ausgerichtet, und gerade in dieser Dankesschuld besteht der Ansporn zur eigenen Entwicklung, um so den Mitwesen helfen zu können, aus *Samṣāra* auszubrechen.

„Fünf Seltenheiten, ihr Licchavier, finden sich selten in der Welt. Welche fünf?

Selten zeigt sich in der Welt ein Vollendeter, ein Heiliger, vollkommen Erleuchteter.

Selten zeigt sich in der Welt ein Verkünder der vom Vollendeten gewiesenen Lehre und Zucht.

Selten zeigt sich einer in der Welt, der bei der Verkündigung der vom Vollendeten gewiesenen Lehre und Zucht Verständnis erlangt.

Selten zeigt sich einer in der Welt, der, die Verkündigung der vom Vollendeten gewiesenen Lehre und Zucht verstehend, im Sinne der Lehre lebt.

Selten findet sich in der Welt ein dankbarer, erkenntlicher Mensch.“
(A V, 143)

Gerade heutzutage hat man schließlich sein gutes Recht, seine staatlich gesicherten Ansprüche, man hat für etwas bezahlt, „man kann das ja wohl erwarten“, und so weiter und so fort. Deshalb fällt uns *dāna* auch so schwer, wir wollen lieber für etwas bezahlen als uns dem Gefühl preisgeben etwas schuldig zu sein.

Die Freude darüber ein Geschenk zu bekommen wird sogleich getrübt von der Empfindung eine Gegenleistung erbringen zu müssen. Wir schätzen unsere eingebildete Unabhängigkeit zu hoch ein als dass wir sie durch eine Gabe, eine hilfreiche Handlung oder einfach eingedenk der Tatsache in einer höchst unsicheren Welt noch am Leben zu sein in Gefahr bringen lassen möchten.

Die Wahrheit ist jedoch die, dass wir uns ständig in einem Geflecht wechselseitiger Anhängigkeiten bewegen. Seit unserer Geburt ist das so und daran wird sich bis zu unserem Tode nichts ändern. In der Zwischenzeit wächst die Dankesschuld die wir zu verdrängen versuchen.

Zweien, sage ich, ihr Mönche, kann man das Gute schwerlich vergelten. Welchen zweien? Vater und Mutter.

Sollte man gar imstande sein, auf einer Schulter seine Mutter zu tragen und auf der anderen Schulter seinen Vater, und dabei hundert Jahre alt werden, hundert Jahre am Leben bleiben; ihnen dabei mit Salben, Kneten, Baden und Gliederreiben aufwarten, und sollten jene dabei sogar ihre Notdurft verrichten – nicht genug, ihr Mönche, hätte man für seine Eltern getan, hätte noch nicht das Gute vergolten.

Und sollte man seinen Eltern selbst die Oberherrschaft über die weite Erde übertragen, der an den sieben Schätzen reichen – nicht genug, ihr Mönche, hätte man für seine Eltern getan, hätte noch nicht das Gute vergolten. Aus welchem Grunde aber? Gar viel, ihr Mönche, tun die Eltern für ihre Kinder: sind ihre Erhalter und Ernährer, zeigen ihnen diese Welt.

Wer aber seine Eltern, wenn sie kein Vertrauen [zum Buddha] haben, zum Vertrauen anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie sittenlos sind, sie zur Sittlichkeit anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie geizig sind, sie zur Freigebigkeit anspornt, sie darin bestärkt und festigt; wenn sie unwissend sind, sie zum Wissenserwerb anspornt, sie darin bestärkt und festigt: der, ihr Mönche, hat wahrlich genug für seine Eltern getan, hat ihnen das Gute vergolten, ja mehr als vergolten. (A II, 34)

Nicht viel anders ist es mit Partnern, Freunden, Arbeitgebern, Untergebenen und den vielen, die wir gar nicht kennen ohne die es aber keine Nahrung, Medizin, Kleidung oder Behausung für uns gäbe.

Doch auch dass wir nicht oder nur selten bedroht, verletzt, betrogen werden, sondern oft sogar mit Freundlichkeit und einem Lächeln bedacht werden, dass wir nicht ausgebeutet oder versklavt werden ist ein Grund dankbar zu sein.

Relative geistige und körperliche Gesundheit, relativ sicher, sauber und satt zu sein, wird aus unserer Wohlstandsperspektive zur Selbstverständlichkeit, obwohl wir wissen, dass andernorts im Sekundentakt ein Mensch verhungert oder durch Gewalteinwirkung zu Tode kommt.

Oft betrachten wir sogar das überaus seltene Geschenk des menschlichen Lebens und das noch seltenere Zusammentreffen mit der Lehre des Erhabenen als etwas, auf das wir Anspruch hätten.

„Angenommen, ein Mann würde ein Joch mit einem Loch darin ins Meer, und dann triebe es der Ostwind nach Westen, und der Westwind triebe es nach Osten, und der Nordwind triebe es nach Süden, und der Südwind triebe es nach Norden. Angenommen, es gäbe eine blinde Schildkröte, die nur einmal am Ende eines jeden Jahrhunderts auftauchte. Was meint ihr, Bhikkhus? Würde jene blinde Schildkröte den Hals durch das Joch mit einem Loch darin stecken?“

„Sie könnte das tun, ehrwürdiger Herr, irgendwann nach sehr langer Zeit.“

„Ihr Bhikkhus, die blinde Schildkröte würde weniger Zeit benötigen, um den Hals durch jenes Joch mit dem einen Loch darin zu stecken, als ein Tor, wenn er erst einmal ins Verderben geraten ist, benötigen würde, um das menschliche Dasein wiederzuerlangen, sage ich.“

(M 129)

Ein Herz voll Ehrfurcht und voll Demut, zufrieden und dankbar – zur rechten Zeit der Lehre lauschen, – das, wahrlich, ist der höchste Segen!

(Sn 265)

Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass Dankbarkeit für eine Wohltat, ein Ereignis oder einer Person, auch uns selbst gegenüber, sich

positiv auf unseren Gesundheitszustand, die Schmerztoleranz, den Schlaf und das allgemeine Glücksempfinden auswirkt. Schon deshalb sollten wir uns die vielen Gründe, dankbar zu sein, regelmäßig vor Augen führen.

„Im Besitze von vier Eigenschaften, ihr Mönche, hält der Weise, der verständige, edle Mensch seinen Charakter unversehrt und unbeeinträchtigt, bleibt tadelfrei, wird von Weisen nicht gerügt und schafft sich viel Gutes. Welches sind die vier Eigenschaften? Guter Wandel in Werken, Worten und Gedanken sowie Dankbarkeit und Erkenntlichkeit.“ (A IV, 213)

Höhere Formen der Dankbarkeit wie dafür etwas geben zu können, etwas in den Kreislauf der wechselseitigen Abhängigkeit einspeisen zu können, oder sogar dann dankbar zu sein, wenn uns Unliebsames oder Unglück widerfährt, wirken noch tiefer und vervollkommen dieses „versteckte *pārami*“.

Ein wahrer Mensch (*manussa*) zu werden, sein Potential als menschliches Wesen auszuschöpfen, beinhaltet notwendigerweise die Entwicklung der *parami*. Spricht man in Pāli von *manussa*, meint man den denkenden, lernfähigen Menschen, der sich seiner selbst und seiner Teilhabe am gesamten Dasein bewusst ist. Belehrt vom „unübertroffenen Führer lenkbarer Wesen“ beginnt der Mensch, dem Erwachen zuzustreben. Er wird zu einem *Bodhisattva*, der den Wesen auf dreifache Weise durch Werke, Worten und Gedanken hilft.

„Zu den helfenden und reinigenden Gedanken zählen die Öffnung von Geist und Herz für andere, die Übung der Gleichsetzung von sich selbst und anderen und all die vielen bewährten geistigen Übungen zur Entfaltung von liebender Güte und Mitgefühl. Was die Rede betrifft, so hilft der Bodhisattva anderen Wesen durch Worte der Ermutigung und des Trostes, durch achtsame und heilsame Rede, getragen von Zuhören und Verständnis. Der Weg des Bodhisattva-Handelns schließlich ist der Weg tätiger Liebe. Das Handeln zum Wohle aller Menschen ist vielgestaltig und unermesslich. Wir leben in einer Welt grenzenlosen Leids und Unrechts. Nur wer sich vom Leid der anderen wirklich berühren lässt, der kann aus echtem Mitgefühl und frei von ichbezogenen Motiven handeln, denn wer seines Ich nicht gedenkt, ist frei von Verhaftungen und kann sich so wirklich engagieren im Dienste anderer ... Diese Motivation muss sich auch in einem Handeln niederschlagen, welches der Komplexität und Vielschichtigkeit der modernen Lebenswelt Rechnung trägt. ... Bodhisattva-Handeln steht darum heute für ein Handeln in globaler, ökologischer und sozialer Verantwortlichkeit.“¹⁰²

¹⁰² Franz-Johannes Litsch; Lotusblätter 2/98.

Wir sollten dabei die beispielhafte Wirkung auf die Mitmenschen nicht unterschätzen. Übt man sich in den *pārami* wird man unweigerlich zu einem sehr angenehmen „Zeitgenossen“. Menschen, die man mag, geben auch gute Vorbilder zur Nachahmung ab. Die Einstellung und auch die Ansichten des Vorbildes werden kopiert und erzeugen in seiner Umgebung eine Art heilsames Mikroklima, das schließlich durch eine Vielzahl von Multiplikatoren mehr oder weniger große Auswirkungen auf die Gesellschaft insgesamt hat. Beispiele dafür gibt es in der Geschichte genug: von Buddha über Gandhi zu Mutter Theresa. Das könnte als „buddhistische Art der Gesellschaftspolitik“ bezeichnet werden, die der jetzt vorherrschenden Art eine langfristige, tiefergehende und sinnvollere entgegengesetzt und an der jeder wahrhaft demokratisch mitwirken kann.

„Vier Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche vier?“

„Einer, der weder zum eigenen Heile wirkt, noch zum Heile der anderen; einer, der zum Heile der anderen wirkt, nicht zum eigenen Heile; einer, der zum eigenen Heile wirkt, nicht zum Heile der anderen; einer, der sowohl zum eigenen Heile wirkt, als auch zum Heile der anderen.“

„Gleichwie, ihr Mönche, ein Holzsplitter von einem Leichenfeuer, das an beiden Enden glüht und in der Mitte mit Kot beschmiert ist, weder im Dorfe noch im Wald als Nutzholz dienen kann, ebenso, sage ich, ihr Mönche, ist jener Mensch, der weder zum eigenen Heile wirkt, noch zum Heile der anderen.“

„Da aber ist der Mensch, der zum Heile der anderen wirkt, nicht zum eigenen Heile, unter diesen beiden Menschen der höhere, der bessere.“

„Und da ist der Mensch, der zum eigenen Heile wirkt, nicht zum Heile der anderen, unter diesen drei Menschen der höhere, der bessere.“

„Und da ist der Mensch, der sowohl zum eigenen Heile wirkt als auch zum Heile der anderen, unter diesen vier Menschen der höchste, der beste, der würdigste, der größte, der erhabenste.“

Gleichwie nämlich, ihr Mönche, von der Kuh die Milch kommt, von der Milch der Rahm, vom Rahm die Butter, von der Butter das Butteröl, vom Butteröl der Butterschaum, und der Butterschaum da als das Beste gilt – ebenso auch, ihr Mönche, ist derjenige Mensch, der sowohl zum eigenen Heile wirkt als auch zum Heile der anderen, unter diesen vier Menschen der höchste, der beste, der würdigste, der größte, der erhabenste.“

„Wie aber, ihr Mönche, wirkt ein Mensch zum eigenen Heile, nicht zum Heile der anderen? Da strebt ein Mensch danach, selber Gier, Hass und Verblendung zu überwinden, aber er spornt die anderen nicht zur Überwindung von Gier, Hass und Verblendung an.“

„Wie aber wirkt ein Mensch zum Heile der anderen, nicht zum eigenen Heile? Da strebt ein Mensch nicht danach, selber Gier, Hass und Verblendung zu überwinden, aber er spornt die anderen dazu an.“

„Wie aber wirkt ein Mensch weder zum eigenen Heile noch zum Heile der anderen? Da strebt ein Mensch nicht danach, selber Gier, Hass und Verblendung zu überwinden, und er spornt auch die anderen nicht dazu an.“

„Wie aber wirkt ein Mensch sowohl zum eigenen Heile, als auch zum Heile der anderen? Da strebt ein Mensch danach, selber Gier, Hass und Verblendung zu überwinden, und er spornt auch die anderen dazu an.“

„Wie aber, ihr Mönche, wirkt ein Mensch zum eigenen Heile, nicht zum Heile der anderen? Da besitzt einer eine schnelle Auffassungsgabe bei den heilsamen Lehren. Die vernommenen Lehren prägt er sich leicht ein. Den Sinn der so behaltenen Lehren erforscht er, und, ihren Sinn und Wortlaut kennend, folgt er dem rechten Pfade der Lehre. Doch er ist kein guter Sprecher, kein guter Redner. Seine Rede ist nicht gefällig und fließend, nicht fehlerlos in der Aussprache und nicht verständlich im Sinn. Er ist kein Unterweiser, Ermahner, Ermutiger und Erheiterer seiner Ordensbrüder. So wirkt ein Mensch zum eigenen Heile, nicht zum Heile der anderen.“

„Wie aber wirkt ein Mensch zum Heile der anderen, nicht zum eigenen Heile? Da besitzt einer keine schnelle Auffassungsgabe in den heilsamen Lehren. Die vernommenen Lehren prägt er sich nicht leicht ein. Den Sinn der behaltenen Lehren erforscht er nicht, und, ihren Sinn und Wortlaut nicht kennend, folgt er nicht dem rechten Pfade der Lehre. Doch er ist ein guter Sprecher, ein guter Redner. Seine Rede ist gefällig und fließend, fehlerlos in der Aussprache und verständlich im Sinn. Er ist ein Unterweiser, Ermahner, Ermutiger und Erheiterer seiner Ordensbrüder. So wirkt ein Mensch zum Heile der anderen, nicht zum eigenen Heile.“

„Wie aber wirkt ein Mensch weder zum eigenen Heile, noch zum Heile der anderen? Da besitzt einer keine schnelle Auffassungsgabe ... Und er ist auch kein guter Sprecher ... So wirkt ein Mensch weder zum eigenen Heile, noch zum Heile der anderen.“

„Wie aber wirkt ein Mensch sowohl zum eigenen Heile, als auch zum Heile der anderen? Da besitzt einer schnelle Auffassungsgabe in den heilsamen Lehren ... Und er ist auch ein guter Sprecher, ein guter Redner ... So wirkt ein Mensch sowohl zum eigenen Heile als auch zum Heile der anderen.“

„Wie aber, ihr Mönche, wirkt ein Mensch zum eigenen Heile, nicht zum Heile der anderen? Da enthält sich einer selber von der Verletzung lebender Wesen, vom Nehmen fremden Gutes, von unrechtem

Geschlechtsverkehr, von der Lüge und vom Genuss berauscher Getränke, aber er spornt andere nicht dazu an, sich davon zu enthalten. So wirkt ein Mensch zum eigenen Heile, nicht zum Heile der anderen.“

„Wie aber wirkt ein Mensch zum Heile der anderen, nicht zum eigenen Heile? Da enthält sich einer nicht selber von der Verletzung lebender Wesen, vom Nehmen fremden Gutes, von unrechtem Geschlechtsverkehr, von der Lüge und vom Genuss berauscher Getränke, aber er spornt andere dazu an, sich davon zu enthalten. So wirkt ein Mensch zum Heile der anderen, nicht zum eigenen Heile.“

„Wie aber wirkt ein Mensch weder zum eigenen Heile, noch zum Heile der anderen? Da enthält sich einer nicht selber von der Verletzung lebender Wesen, vom Nehmen fremden Gutes, von unrechtem Geschlechtsverkehr, von der Lüge und vom Genuss berauscher Getränke, und er spornt auch nicht andere dazu an, sich dessen zu enthalten. So wirkt ein Mensch weder zum eigenen Heile, noch zum Heile der anderen.“

„Wie aber wirkt ein Mensch sowohl zum eigenen Heile, als auch zum Heile der anderen? Da enthält sich einer selber von der Verletzung lebender Wesen ... und vom Genuss berauscher Getränke, und er spornt auch andere dazu an, sich dessen zu enthalten. So wirkt ein Mensch sowohl zum eigenen Heile, als auch zum Heile der anderen.“

„Diese vier Menschen sind in der Welt anzutreffen.“ (A IV, 95-99)

Der Mensch, der allen etwas gibt,
der aller Wesen nimmt sich an,
der lässt voll Freude streuen aus,
und „Gebet, gebet“ ruft er aus.
Wie Wolke donnernd strömt herab
und Regen allenthalben gibt
und Berg und Tal mit Nass erquickt:
so ist hienieden solch ein Mann. (Itiv. 75)

Wie wäre es, wenn wir unterschiedslos, jedem geben könnten ohne eine Gegenleistung zu erwarten, wenn wir in jeder Situation unsere Pflicht freudig und angemessen erfüllen könnten, wenn wir frei wären von der Versklavung durch die Sinnesfreuden, wenn die zur Befreiung nötige Intelligenz und Weisheit immer in uns gegenwärtig wäre, wenn wir die Kraft aufbrächten zu ändern, was zu ändern ist und die Geduld zu ertragen was nicht zu ändern ist, wenn wir wahrhaftig sein könnten statt zu verdrängen, zu verleugnen und zu heucheln, wenn der Wille zum Erwachen durchgehend in uns vorhanden wäre, wenn wir das Wohl anderer vor unser eigenes stellen könnten, wenn wir unerschütterlich unseren Weg gehen könnten? Wie wäre es so zu sein? Wäre das erstrebenswert?

Wären wir bereit dieses Ziel charakterlicher Entwicklung zur Grundlage unserer Lebensplanung zu machen?

Hat man die *pārami* als sinnvolle Eckpunkte oder Referenzrahmen für sein Leben anerkannt, wird sich die Entwicklung vom „Heillosen“ zum „Heilsamen“ bei jedem ernsthaft Suchenden allmählich in der ihm entsprechenden Gangart vollziehen. Dazu bedarf es natürlich der Bereitschaft, freiwillig Unangenehmes in das eigene Bewusstsein einzulassen. *Khanti* (geduldiges Ertragen) ist dafür ein gutes Beispiel, denn wie soll man echte Geduld entwickeln, wenn man nicht bereit ist Unangenehmes einfach einmal da sein zu lassen, es auszuhalten? Während sich so anfänglich leere Worthülsen nach und nach mit Bedeutung füllen, lernt der Geist zunehmend, sich in dem von ihm selbst gesetzten Rahmen zu bewegen. Er zieht sich von gegensätzlichen Verhaltensmustern zurück und fällt immer seltener in alte Gewohnheitsfurchen. War diese Entwicklung anfänglich noch von einem Gefühl „der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach“ begleitet, gleicht sich das Konfliktpotential immer mehr aus und weicht schließlich tiefer Entspannung und einem „Ruhens in sich selbst“. So entsteht Sammlung und auch Einsicht auf natürliche Weise.

Wie Buddhadāsa Bhikkhu schreibt: „Etwas Gutes und Heilsames (*kusala*) zu tun oder großzügig zu geben (*dāna*), die grundlegendsten Arten, um spirituellen Verdienst zu erlangen, sind Quellen der Freude. Ein makellos tugendhaftes Verhalten im Sprechen und Handeln steigert diese Freude noch.¹⁰³ In den frühen Stufen der Sammlung entdecken wir dann eine

¹⁰³ A IV, 62: „Vier Arten des Glückes, Hausvater, mag der im Genusse der Sinnenfreuden lebende Hausvater gelegentlich, von Zeit zu Zeit, erlangen. Welche vier? Das Glück des Besitzens, das Glück des Genusses, das Glück der Schuldenfreiheit, das Glück der Unbescholtenheit.“

„Was aber, Hausvater, ist das Glück des Besitzens? Da besitzt ein Sohn aus guter Familie Schätze, die er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise. Und er empfindet Glück und Freude im Gedanken: ‚Schätze besitze ich, die ich mir durch Aufbietung meiner Kraft erworben habe, durch meiner Hände Fleiß, im Schweiß meines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise.‘ Das nennt man das Glück des Besitzens.“

„Was aber ist das Glück des Genusses? Da genießt ein Sohn aus guter Familie die Schätze, die er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise, und er tut gute Werke. Da empfindet er im Gedanken daran Glück und Freude. Das nennt man das Glück des Genusses.“

„Was aber ist das Glück der Schuldenfreiheit? Da schuldet ein Sohn aus guter Familie niemandem irgendetwas, weder viel, noch wenig. Und im Gedanken: ‚Niemandem schulde ich etwas, weder viel, noch wenig‘, empfindet er Glück und Freude. Das nennt man das Glück der Schuldenfreiheit.“

noch höhere und reinere Art der Freude. Freude führt ganz natürlich zu geistiger Beruhigung und Entspannung. Normalerweise ist der Geist ungezügelt und wird fortwährend durch alle möglichen Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit der Außenwelt bewegt. Er ist rastlos und unruhig. Sowie sich aber die spirituelle Freude einstellt, nimmt die Ruhe und Stabilität des Geistes zu. Ist die Stabilität vollkommen, befindet sich der Geist im Zustand völliger Sammlung. Er wird ruhig und stabil, flexibel und lenkbar, leicht und ungezwungen, bereit, zur Beseitigung der geistigen Unreinheiten eingesetzt zu werden. Er ist völlig klar, ruhig und gezügelt. In anderen Worten, bereit für die Arbeit, bereit zu wissen! Die Entwicklung der Einsicht auf natürliche Weise kann unter allen Bedingungen und zu jeder Zeit praktiziert werden. Wir müssen nur unser tägliches Leben so sauber und ehrlich gestalten, dass nacheinander spirituelle Freude (*pīti* und *pāmojja*), Beruhigung und Entspannung (*pasaddhi*), Einsicht in die wahre Natur der Dinge (*yathābhūtañāṇadassana*), Ernüchterung (*nibbidā*), Entsüchtung (*virāga*), Entkommen (*vimutti*), Befreiung von den geistigen Unreinheiten (*visuddhi*) und Friede (*santi*), die Kühle Nibbānas, entstehen. So werden wir zunehmend den Geschmack von Nibbāna erfahren – stetig, natürlich, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr kommen wir so schrittweise Nibbāna immer näher und näher.“¹⁰⁴

Kommen wir zum Abschluss noch einmal auf die im Eingangskapitel erwähnte Aussage von Hellmuth Hecker zurück. Buddha hat tatsächlich nirgends gesagt, dass jeder Nachfolger die *pārami* in Vollkommenheit erreichen müsste, wohingegen die *indriya* und die *bojjhaṅga* soweit entwickelt werden müssen, dass die Triebversiegung ermöglicht wird.

Wenn wir aber nun die *indriya* und die *bojjhaṅga* im Lichte der vorangegangenen Kapitel betrachten wird folgendes deutlich:

„Was aber ist das Glück der Unbescholtenheit? Da hat ein edler Jüngling untadelige Taten getan in Werken, Worten und Gedanken. Und im Gedanken daran empfindet er Glück und Freude. Das nennt man das Glück der Unbescholtenheit.“

„Diese vier Arten des Glückes, Hausvater, mag der im Genusse der Sinnenfreuden lebende Hausvater gelegentlich, von Zeit zu Zeit, erlangen.“

Wer da der Schuldenfreiheit Glück
und des Besitzens Glück bedenkt,
auch des Genusses Freuden kennt,
und dann dies alles weise prüft,
Des Glückes beide Arten sieht er klar
und weiß, dass jenes Glück der Welt
kein Sechzehntel des Wertes hat
vom Glück der Unbescholtenheit. “

¹⁰⁴ *Buddhismus verstehen und leben - ein Handbuch für die Menschheit* von Buddhādāsa Bhikkhu. Hrsg.: Buddhistische Gesellschaft München e. V., 2006.

Soweit es die 5 *indriya* (Heilsfähigkeiten) betrifft ist *saddhā* ebenso wie *paññā* sowohl Voraussetzung als auch Ergebnis der Entwicklung aller *pārami*, denn ohne Vertrauen in die eigene Fähigkeit sich weiterzuentwickeln und ohne das nötige Wissen, wie das zu tun ist, können wir den Zugang zum Weg der *pārami* nicht finden. *Samādhi* entwickelt sich zwangsläufig aufgrund vorhandener *pārami* und verleiht diesen wiederum Kraft und Stabilität. *Sati* schließlich muss ebenso wie *virīya* bei allen bewusst entwickelten Fähigkeiten vorhanden sein und verstärkt sich durch seine Anwendung.

Gleiches gilt für *sati* und *virīya* bei den 7 *bojjhaṅga* (Erwachensfaktoren: *sati, dhammavicaya, virīya, pīti, passaddhi, samādhi, upekkhā*). Hier stellt die Lehrergründung (*dhammavicaya*) den Weisheitsaspekt dar – *pīti, passaddhi, samādhi* und *upekkhā* können allein schon als Lohn und Segen der Entwicklung von *śīla-pārami* gewertet werden.¹⁰⁵

Auch auf die acht Glieder des edlen Pfades lassen sich die *pārami* unschwer verteilen: Rechte Ansicht/Gesinnung: *Paññā-pārami, mettā-pārami* - Rechte Lebensführung (rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebenserwerb): *Dāna-pārami, śīla-pārami, adīṭṭhāna-pārami, khanti-pārami* - Rechte Anstrengung: *Virīya-pārami* - Rechte Achtsamkeit: Alle *pārami* - Rechte Sammlung: *Śīla-pārami, nekkamma-pārami, mettā-pārami, upekkhā-pārami*.

So gesehen ist es für die Triebversiegung durchaus vonnöten, die Kultivierung der *pārami* zumindest soweit voranzutreiben, dass sie die Entwicklung der Heilsfähigkeiten und Erwachensfaktoren ermöglichen und unterstützen.

Der Weg der *pārami* ist also gerade für Laien ein durchaus praktikabler und gangbarer Weg, der in der Welt und durch die Welt zum Heil verläuft. Er ist langfristig angelegt, anders als der Weg des Ordinierten, der sich nach Kräften bemüht, Nibbāna schon in diesem Leben zu erreichen. Der Weg der *pārami* ist wahres *bhāvanā*, die Kultivierung des Charakters von der Vorbereitung des Bodens bis hin zur letztendlichen Frucht

¹⁰⁵ A X, 1: „Reuelosigkeit, Ānanda, ist der Segen und Lohn der heilsamen Sitten.“ „Was aber, Herr, ist der Segen und Lohn der Reuelosigkeit?“ - „Freude, Ānanda.“ „Und was, Herr, ist der Segen und Lohn der Freude?“ - „Verzückung, Ānanda.“ „Und der Verzückung, Herr?“ - „Gestilltheit, Ānanda.“ - „Und der Gestilltheit, Herr?“ - „Glücksgefühl, Ānanda.“ - „Und des Glücksgefühls, Herr?“ - „Geistesammlung, Ānanda.“ - „Und der Geistesammlung, Herr?“ - „Wirklichkeitsgemäßer Erkenntnisblick, Ānanda.“ - „Und des wirklichkeitsgemäßen Erkenntnisblickes, Herr?“ - „Abwendung und Entsüchtung, Ānanda.“ - „Und was, Herr, ist der Segen und Lohn von Abwendung und Entsüchtung?“ - „Der Erkenntnisblick der Erlösung, Ānanda. ... So also, Ānanda, führen die heilsamen Sitten nach und nach zum Höchsten.“

der Übung. Er ist nicht für „Schwachsinnige“ geeignet die ihr „eigenes Maß nicht kennen“.

Shantideva sagt im *Bodhicariyāvatāra* (Erwachungswandel): „Wenn einer wie ich, der noch nicht befreit ist von den Leidenschaften es unternehmen wollte, all die Wesen in den zehn Himmelsrichtungen zu befreien, dann würde ich mein eigenes Maß nicht kennen und wie ein Schwachsinniger reden. Daher will ich ohne umzukehren unablässig die Leidenschaften bekämpfen.“ Auf diese Weise wird man zu einem „großen Menschen“ (*mahāpuriso*).¹⁰⁶ So tat es der Erhabene und ihm wollen wir darin nachfolgen.

Deshalb gebürt das letzte Wort auch dem Buddha selbst, denn klarer und eindrücklicher kann man nicht ausdrücken was getan werden muss:

„Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete in früherem Leben, früherem Dasein, oder früherem Aufenthaltsort, als Mensch geboren, feste Grundsätze gefasst hatte bei heilsamen Dingen, fest entschlossen beharrt hatte im guten Wandel in Werken, guten Wandel in Worten, guten Wandel in Gedanken, beim Verspenden von Gaben, bei der Selbstzügelung, beim Einhalten der Fasttage, in der Achtung vor Vater und Mutter, vor Asketen und Priestern, vor den Dorfältesten, bei solchen und anderen heilsamen Taten – weil er solches *kamma* gewirkt, gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in einen glücklichen Zustand, in himmlische Welt emporgelangt.

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... Vielen hilfreich beigestanden, ihren Schrecken und ihre Furcht beschwichtigt hatte, ihnen Schutz und Obdach angedeihen ließ, sie mit den Notwendigkeiten versorgte...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... Lebendiges umzubringen verworfen hatte, Lebendiges umzubringen ihm ferne lag, und er ohne Stock, ohne Schwert, einfühlsam, voll Mitgefühl, freundlich zu allen lebenden Wesen Sympathie empfunden hatte...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... Spenden gegeben hatte von erlesenen Gerichten an fester und flüssiger Speise, an schmackhaften Getränken...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... durch die vier Grundlagen der Sympathie, Großzügigkeit, freundliche Worte, nutzbringende Lebensweise und Gemeinschaftssinn, sich die Wesen ihm wohlgesonnen gemacht hatte...

¹⁰⁶ Der *mahāpuriso* zeichnet sich nach seiner Rückkehr aus „himmlischer Welt“ durch verschiedene körperliche Merkmale aus und ist bestimmt dazu entweder ein Weltenherrscher oder ein Erwachter zu werden.

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... sinngemäß, wahrheitsgemäß gesprochen hatte, als Fürsprecher für das Volk, allem was da lebt ein Wohl- und Freudenbringer, ein Verbreiter des Dhamma...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... ein Meister seines Fachs wurde, in einem Handwerk, einer Wissenschaft oder in einer Kunst, in einem Lebenswandel oder in einer Handlungsweise im Gedanken: ‚Was kann ich leicht begreifen, mir aneignen und ausüben ohne dass ich mich lange plagen muss...‘

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... einen Asketen oder Priester wohl aufsuchte und befragte: ‚Was, Herr, ist heilsam, und was unheilsam, was ist tadelnswert, und was nicht, was ist zu pflegen, und was nicht, was kann mir, indem ich es betreibe, lange zu Unheil und Schaden gereichen, und was kann mir wiederum, indem ich es betreibe, lange zu Heil und Wohl gereichen?‘ ...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... sich nicht geärgert hatte, nicht klagen und seufzen mochte, auch bei so mancher Schmähung sich nicht hinreißen ließ, nicht zornig wurde, nicht gehässig, nicht feindselig, keinen Zorn oder Hass und Verdrossenheit an den Tag legte, aber Gaben auszuteilen liebte, fein gewebte schmiegsame Decken und Gewänder, aus feinem Linnen, aus feiner Wolle, aus feiner Seide, aus feinen Tuch ...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... lange schon getrennte, längst auseinandergekommene Verwandte und Freunde, Genossen und Sippen wieder vereinte, die Mutter mit dem Sohne, den Sohn mit der Mutter, den Vater mit dem Sohne, den Sohn mit dem Vater, Bruder mit Bruder, Bruder mit Schwester, Schwester mit Bruder versöhnte, und Frieden stiftete zur Freude aller...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... das Wohl der Menschen im Sinn hatte und die Natur und die Bedürfnisse jedes einzelnen erkennend sie zu unterscheiden wusste: ‚Dem steht dies zu, dem steht das zu...‘

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... das Wohl der Vielen im Sinn hatte, ihren Vorteil, ihr Wohlergehen, ihre Freiheit von Unterjochung im Gedanken: ‚Mögen sie wachsen in Vertrauen, Tugend, Wissen, Weltabwendung, im Dhamma und in Weisheit; Geld und Gut soll ihnen zukommen, sie sollen Grund und Boden erwerben, Menschen und Vieh ernähren, Weib und Kind versorgen, Knecht- und Dienergesinde erhalten, Verwandte, Freunde und Gefährten gewinnen...‘

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... keinerlei Wesen verletzen mochte, weder mit der Hand noch mit einem Stein, einem Stock noch mit einem Schwert...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... sich nicht angewöhnt hatte Menschen gegenüber misstrauisch zu sein, sie schief anzusehen oder Heimlichkeiten vor ihnen zu haben, sondern direkt, offen und geradeheraus sich ihnen freundlich zuwandte...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... herausragte in tauglicher Begegnung ein Führer und Vorbild im gutem Wandel in Werken, Worten, und Gedanken, in Großzügigkeit, in Tugendhaftigkeit, im Einhalten der Fasttage, in der Achtung vor Vater und Mutter, vor Asketen und Priestern, vor den Dorfältesten, und bei anderen geschickten Verhaltensweisen...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... falsche Rede verworfen, von Lügen sich ferngehalten hatte, die Wahrheit sprechend, der Wahrheit ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, kein Heuchler und Schmeichler der Welt gewesen war...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... das Hintertragen verworfen, vom Hintertragen sich ferngehalten hatte, was er hier gehört dort nicht wiedererzählen mochte um jene zu entzweien, und was er dort gehört hier nicht wiedererzählen mochte um diese zu entzweien, weil er also Entzweite geeinigt, Verbundene gefestigt, weil ihn Eintracht froh gemacht, Eintracht erfreut, Eintracht beglückt hatte, und ihm Eintracht fördernde Worte geläufig waren...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... barsche Worte verworfen, von barschen Worten sich ferngehalten hatte, Worte wählend, die frei von Schimpf sind, dem Ohre wohltun, liebeich klingen zum Herzen dringen, höflich, viele erfreuend, viele erhebend, eine derartige Rede zu führen pflegte...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... Plappern und Plaudern verworfen, von Plappern und Plaudern sich ferngehalten hatte, und er wohl darauf achtete wann zu reden und wie zu reden sei, wahr zu reden, echt zu reden, recht zu reden, schicklich zu reden, und seine Worte reich an Inhalt waren, gelegentlich mit Gleichnissen geschmückt, klar und bestimmt, ihrem Gegenstande angemessen...

Weil eben, ihr Mönche, der Vollendete ... einen unrechten Lebenserwerb abgelehnt, durch rechten Erwerb das Leben sich erhalten hatte, ohne falsches Maß und Gewicht anzuwenden, fern von den schiefen Wegen der Bestechung, Täuschung, Niedertracht, von Raufereien, Schlägereien, Händeln, zum Rauben, Plündern und Zwingen nicht zu verleiten war – weil er solches *kamma* gewirkt, gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, in einen glücklichen Zustand, in himmlische Welt emporgelangt.“

(D 30)

Das Dhamma-Dāna-Projekt der BGM:

www.buddhismus-muenchen.de

Das Dhamma-Dāna-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e. V. (BGM), hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten. Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

Das Dhamma-Dāna-Projekt wurde 2004 von der Familie H. Euler Stiftung „Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte“ (MBB) als förderungswürdig anerkannt.

Alle Publikationen sind zu beziehen über:
dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: www.dhammadana.de

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf dieses Konto:

BGM, Postbank München, Kto: 296188807, BLZ 70010080

Für Auslandsüberweisungen:

IBAN: DE 33700100800296188807, SWIFT/BIC-Code: PBNKDEFF

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dāna-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dāna (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen.

Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.