

Das Menschenbild – Theorie und Praxis

Das klingt nicht viel anders als das, was bereits zu Gehör gebracht wurde. Um ehrlich zu sein, und das sollte man ja bekanntlich, es **ist** im Grunde betrachtet auch nichts anderes, als eine erneute Darstellung davon, wie es zu einem „Menschenbild“ kommt, wieso es nicht statisch sein kann und worin die Schwäche liegt. Im Prinzip geht es also darum, zu begreifen, richtige Ansicht im Sinne von Einsicht zu erlangen, was an einer Weltanschauung, und das Menschenbild ist ein wesentlicher Teil davon, absolut wahr ist --- tja, und was eben **nicht**.

Noch ein Mal in Kürze:

Was ist ein „Menschenbild“?

Ein BILD, d.h. ein Konstrukt im Geist, selbst gefertigt mithilfe/aufgrund von Erfahrenem, Erlebtem, Erlernten, Gehörtem usw. – kurzum, bedingt entstanden, und deshalb nur eine konventionelle und keine absolute Wahrheit. Und da es eben bedingt entstanden ist, ist es veränderlich. Das ist logisch nachvollziehbar als auch Teil der absoluten Wahrheit, dass alles, was entstanden ist vergänglich ist.

Inwiefern ist ein Menschenbild aber „unzulänglich“?

Weil Ansichten und Meinungen Grundvoraussetzungen sind für Zank und Streit bis hin zu Mord und Totschlag. In AN II,38 wird das vom Buddha *diṭṭhi-rāga* genannt, übersetzt: „Leidenschaft bzw. Reiz der Ansichten“. Nur jemand, der „richtige Ansicht“ erlangt hat, der zudem frei ist von Gier, Hass und Verblendung, dessen „Weltanschauung“, sofern überhaupt noch existent, ist nicht (mehr) unzulänglich, führt nicht zu Leid usw.

Aber Ansichten, egal ob richtig oder falsch, gehören untrennbar zum Menschen. Das ist eben unsere Natur, dass wir uns Ansichten machen, diese ständig ändern und anpassen, sei es aufgrund eigener Erkenntnisse/Erfahrungen als auch durch äußere bis hin zur Manipulation.

Was aber ist „falsche Ansicht“ (*micchā-diṭṭhi*)? Hat jemand eine Idee?

Etwas für unveränderlich, letztendlich glückbringend als auch beseelt zu halten, das ist auf jedem Fall falsche Ansicht. Im Paṭisambhidāmagga, einem Spätwerk aus dem Korb der Lehrreden, ist der ganze 2. Abschnitt diesem Thema gewidmet. Dort heißt es:

122. Was ist (falsche) Ansicht?, Wieviele Standpunkte der (falschen) Ansicht gibt es?, Wieviele [Arten des] Eingenommenseins von (falscher) Ansicht gibt es?, Wieviele (falsche) Ansichten gibt es?, Wieviele Überzeugungen von (falscher) Ansicht gibt es?, Auf welche Art werden Standpunkte von (falscher) Ansicht ausgerodet?

[1] „Was ist (falsche) Ansicht?“ Anhaften an Überzeugung ist (falsche) Ansicht.

[2] „Wieviele Standpunkte der (falschen) Ansicht gibt es?“ Es gibt acht Standpunkte der (falschen) Ansicht.

[3] „Wieviele [Arten des] Eingenommenseins von (falscher) Ansicht gibt es?“ Es gibt achtzehn [Arten des] Eingenommenseins von (falscher) Ansicht.

[4] „Wieviele (falsche) Ansichten gibt es?“ Es gibt sechzehn (falsche) Ansichten.

[5] „Wieviele Überzeugungen von (falscher) Ansicht gibt es?“ Es gibt dreihundert Überzeugungen von (falscher) Ansicht.

[6] „Auf welche Art werden Standpunkte von (falscher) Ansicht ausgerodet?“ Durch den Pfad des Stromeintrittes werden Standpunkte der (falschen) Ansicht ausgerodet.

Auch wenn das Buch sehr stark an Abhidhamma erinnert, dieser Abschnitt ist lesenswert. Und nicht nur lesenswert, sondern auch wert, sich damit eingehend zu befassen. Aber wer hat die Zeit dafür? Es ist demnach ganz offenkundig, wo das Hauptproblem liegt:

Ansichten zu bekommen ist deutlich einfacher, als sie wieder los zu werden.

Wie kommt es dazu, dass man falsche Ansichten hat bzw. entwickelt?

Auch das hatten wir in den früheren Vorträgen zum Menschenbild bereits klar herausgestellt: Die Wahrnehmung bzw. der Wahrnehmungsprozess ist „schuld“. Im Umkehrschluss würde das bedeuten, dass jemand ohne Wahrnehmung auch keine Ansichten hat. Die „Lösung“ wäre, sich von Wahrnehmung zu befreien. Aber das geht zum einen gar nicht, denn solange es funktionierende Sensoren und die dazu passenden Objekte gibt, findet im normalen Leben Wahrnehmung statt, und zum anderen ist Wahrnehmung essentiell für unser Dasein. Ansichten hingegen sind es nicht. Zumindest sind sie nicht grundsätzlich erforderlich.

Noch einmal ganz kurz, wie es zu Ansichten kommt: Aufgrund der Wahrnehmung kommt es zur geistigen „Beschäftigung“ mit dem Objekt. Man bildet sich eine Meinung dazu, die auf der Bewertung des Wahrgenommenen als angenehm, unangenehm bzw. neutral beruht. Mehr als die drei gibt es nicht. Je mehr

Konzepte man entwickelt, um so mehr Unterscheidungsmerkmale werden gespeichert und zur Bewertung verwendet. Das ist unsere Natur.

Ein Baby kann logischerweise noch nicht so klar unterscheiden, was und in welchem Ausmaß „unangenehm“ ist. Die Welt ist also noch ganz einfach: alles was „anders“ ist, ist unangenehm. Aber je mehr es dazu lernt, um so mehr Konzepte entwickeln sich – anfänglich nicht klar bewusst natürlich, weil die Benennung, wie wir sie vornehmen, noch nicht entwickelt ist. Maßgeblich an der Entwicklung von Ansichten sind die Eltern verantwortlich. Deshalb sagt ja auch der Buddha, dass diese die ersten Lehrer seien – und man sie deshalb stets hoch in Ehren zu halten habe. Hier wage ich mal eine kleine Einschränkung: Wenn Eltern ihre Kinder zu falscher Ansicht anleiten, sie darin fördern und unterstützen, dann ist es durchaus legitim, finde ich, wenn die „Kinder“, sobald sie richtige Ansicht erlangt haben, sich gegen ihre Eltern stellen. Trotzdem sind es immernoch die Eltern, auch wenn sie allerlei falsch gemacht haben. Ein gewisses Maß an Respekt ist geboten.

Was ist dann „richtige Ansicht“ (*sammā-diṭṭhi*)?

Das wiederum steht nicht im Paṭisambhidāmagga. Und wenn, dann würde es sicherlich genau die Umkehrung des Abschnittes sein, wie man es im Aṅguttara-Nikāya (= Angereichte Sammlung) nur allzu oft finden kann.

Und wie gelangt man zu richtiger Ansicht?

Genau! Durch Lernen / Belehrung und durch **Meditation!**

In den Lehrreden kann man einige Male lesen, wie jemand zum Buddha ging und ihn um eine Lehrdarlegung in Kürze bittet, damit er oder sie sich dann in die Einsamkeit begeben kann und ganz der Kontemplation widmet. Hier ein Beispiel: und weil wir hier bei den Nonnen sind, nehmen wir das der Mahāpajāpati Gotamī aus Cvḡ: 406. *Da nun ging Mahāpajāpati Gotamī zum Erhabenen, bei ihm angekommen, verehrte sie ihn und stellte sich zur Seite hin. Seitwärts stehend sprach Mahāpajāpati Gotamī zum Erhabenen: „Gut wäre es, o Herr, würde der Erhabene mir die Lehre kurzgefasst darlegen, sodass ich, nachdem ich vom Erhabenen die Lehre vernommen habe, allein und zurückgezogen, sorgfältig, eifrig und entschlossen verweilen möge.“¹ – „Was auch immer du, Gotamī, an Dingen erfahren mögest: wenn diese Dinge zu Begehren führen und nicht zu Begierdefreiheit, wenn sie zu Fesselung führen statt zur Loslösung, wenn sie zum Aufschichten führen statt zum Abschichten², wenn sie zu vielem Wünschen führen statt zur Mäßigung, wenn sie zu Unzufriedenheit führen statt zur Genügsamkeit, wenn sie zu Geselligkeit führen statt zu Abgeschiedenheit, wenn sie zu Trägheit führen anstatt die Tatkraft anzuspornen, wenn sie zum Schwer-zu-versorgen führen statt zum Leicht-zu versorgen³ – dann kannst du dir gewiss sein, Gotamī: diese [Dinge] sind nicht die Lehre, sind nicht die Ordenssatzung, sind nicht des Lehrers Weisung. Aber was auch immer du, Gotamī, an Dingen erfahren mögest: wenn diese Dinge zu Begierdefreiheit führen und nicht zu Begehren, wenn sie zur Loslösung führen statt zur Fesselung, wenn sie zum Abschichten führen statt zum Aufschichten, wenn sie zur Mäßigung führen statt zu vielem Wünschen, wenn sie zu Genügsamkeit führen statt zur Unzufriedenheit, wenn sie zu Abgeschiedenheit führen statt zu Geselligkeit, wenn sie die Tatkraft anspornen anstatt zu Trägheit zu führen, wenn sie zum Leicht-zu-versorgen führen statt zum Schwer-zu versorgen – dann kannst du dir gewiss sein, Gotamī: diese [Dinge] sind die Lehre, sind die Ordenssatzung, sind des Lehrers Weisung.“⁴*

Noch einmal in Kürze:

Was zum Begehren, zur Fesselung, zum Anhäufen, Wünschen, Unzufriedenheit, Geselligkeit, Trägheit und zum Schwer-zu-versorgen führt, das ist nicht die Lehre. Man beachte, dass es die Anweisung an eine Ordinierte ist, also kann man für Laienanhänger ein wenig reduzieren. Was aber ist für Hausleute kaum machbar?

Das Thema Geselligkeit. Man lebt nun mal in Gemeinschaft. Zumindest die meisten. Und genau darin liegt ja auch Segen und Fluch zugleich: Einerseits kann es durchaus hilfreich sein, mit jemandem zusammen zu sein, andererseits aber ebensogut auch schädlich. Demnach sollte man sich unbedingt die Leute genau anschauen, mit denen man Umgang pflegt. Übler Umgang bzw. schlechte Freunde sind massive Probleme wenn es um richtige Ansicht als auch spirituellen Fortschritt geht. In AN I,70 + 94, V,146, VI,67 + 115, VII,24 kann man das nachlesen. In AN VI,68 und VIII,79 steht, dass es für jemanden, der in Geselligkeit verweilt, unmöglich ist,

¹ Da sie bereits Stromeingetretene war, bedeutet das, dass sie „dem Leiden ein Ende machen“, also die Heiligkeit erlangen will.

² Gemeint sind damit die karmisch wirksamen Aktionen, die zu Wiedergeburt (-en) führen.

³ *du-(b)bharati* und *su-(b)bharati* „ernähren, erhalten, unterhalten“ eben im Sinne von versorgen bzw. versorgt werden.

⁴ Laut Kommentar erreichte daraufhin Mahāpajāpati Gotamī die Heiligkeit.

meditativ Fortschritt/Erlösung/Vervollkommnung zu erlangen. Also kann man die Anweisung an Gotamī durchaus auch für Hausleute als Empfehlung verstehen – sofern Interesse besteht an spirituellem Fortschritt.

Im ursprünglichen Buddhismus, dem Theravāda, wird sehr gern und oft das Maṅgala-Sutta rezitiert. Darin steht gleich in der ersten Zeile: *Asevanā ca bālānaṃ paṇḍitānañ ca sevanā*
 „Kein Umgang je mit Toren, mit Weisen pflege Umgang nur“

Und hier haben wir einen ganz starken Bezugspunkt zum buddhistischen Weltbild:
 Zwischenmenschliche Beziehungen als auch Spiritualität.

Aber nicht im Sinne von Glauben und einer dem entsprechenden Art von Institution, also der Kirche, sondern eher im Sinne einer Weltanschauung, Philosophie. Lassen Sie sich nicht täuschen. Auch im Buddhismus hat sich schon lange eine Art „Kirche“ mitsamt allerlei mehr oder minder abstrusen Glaubensvorstellungen entwickelt. Das ist nun mal der Effekt von Kultur. Kultur bedeutet wörtlich übersetzt Entwicklung.

Auch die Lehre des Buddha ist der Vergänglichkeit ausgesetzt, denn sie ist ja bedingt „entstanden“ und wird deshalb auch wieder in Vergessenheit geraten. Wir haben momentan noch die unglaublich wertvolle Möglichkeit, davon etwas mitzukriegen. Auch wenn es mit Sicherheit nicht mehr die absolut reine und unverfälschte Lehre des historischen Buddha ist, so ist es immernoch besser als gar nichts. Der Wortlaut der Lehre mag stellenweise verfälscht sein, aber die Kernaussagen sind noch nachvollziehbar. Hier sind wir erneut bei der Praxis.

Was aber ist die „Praxis“?

Wie ist „Buddhismus“ zu „praktizieren“?

In den vorherigen Vorträgen erschien immer wieder der Begriff vom „Edlen Achtfachen Pfad“.

Und genau das ist echte und ur-buddhistische Praxis.

Zur Erinnerung hier nochmal die acht Teile in Pāli und Deutsch in der üblichen Reihenfolge:

- sammā diṭṭhi* – Richtige Ansicht
- sammā saṅkappa* – Richtige Gesinnung
- sammā vācā* – Richtige Rede
- sammā kammanta* – Richtiges Tun
- sammā ājīva* – Richtiger Lebenserwerb
- sammā vāyāma* – Richtige Anstrengung
- sammā sati* – Richtige Achtsamkeit
- sammā samādhi* – Richtige Konzentration

Das Grundprinzip besteht aus drei Teil-Aspekten, die interdynamisch miteinander verbunden sind, nämlich *sīla* (Tugend/Ethik), *samādhi* (Geistesruhe/ Sammlung) und *paññā* (Weisheit). Ohne ein Minimum an ethisch korrektem Verhalten im Handeln, Sprechen und Denken, gibt es keine echte Geistesruhe und ohne Geistesruhe wird keine richtige Erkenntnis aufkommen können.

Auch bei diesen Begriffen ist stets daran zu denken, dass es „nur“ Worte sind, Konventionen, keine absoluten Wahrheiten. Absolut wahr ist aber, dass die Übung des Achtfachen Weges zu Erkenntnis führt.

Das Wirkungsprinzip hatten wir auch schon besprochen:

dāna – *sīla* – *bhāvanā* --- Geben – Tugend – Meditation

Das sind die Grundfesten für die Nicht-Ordinierten. Es klingt irgendwie geschäftlich, vielleicht sogar fordernd, aber ganz krass ausgedrückt: ohne *Dāna* kein *Dhamma*. D.h. Wenn die Lehrer nicht unterstützt werden, gibt es keine (mehr). Wieder ein wichtiger Aspekt im buddhistischen Weltbild. Die Laien ermöglichen einem gewissen Personenkreis intensives Studium in Theorie und Praxis, was dem Erhalt der Lehre dient, dafür bekommen sie im Gegenzug die Lehre dargelegt und in gewissen Fällen spirituellen Beistand.

Was *sīla* ist, also Tugend, Sittlichkeit, darüber hatten wir auch schon gesprochen.

Was ist nun „Meditation“?

Wir hatten gerade erst vor etwa einer Stunde etwas Übung davon.

Für jemanden, der noch gar nicht weiß, was das ist, was das sein soll, wofür das gut sein soll, ist das höchst ungewohnt und höchst unwahrscheinlich, dass er oder sie so richtig tief eindringt. Aber er/sie hat möglicherweise einen klitzekleinen Vorgeschmack darauf bekommen, dass es kein Spaß ist. Da ist nix mit „Fun und Action“.

Na gut – „manchmal ist da wirklich ganz schön „Action“. Vor allem, wenn man aufgeregt ist bzw. sich über was-auch-immer aufregt.

Womit wir direkt bei dem sind, was man als geistiges Hemmnis bezeichnet:

Aufregung

Die meisten, die im Arbeitsalltag eingespannt sind, möchten meditieren, um zur Ruhe zu gelangen. Das deutet massiv darauf hin, dass sie irgendwie „un-ruhig“ sind.

Was verstehen Sie unter „Unruhe“?

Ist Unruhe mit oder ohne Anlass bzw. Ursache?

Was kann Anlass sein für Unruhe?

An allererster Stelle ist heutzutage das Smartphone zu nennen. Das Ding frisst am meisten Zeit und Aufmerksamkeit, ist der am häufigsten benutzte Informant, weiß alles, kann alles, bestimmt auch (fast) alles. Von allem, was hier erwähnt wird, beruht genausoviel auf Wahrnehmung. Ohne Wahrnehmung gibt es also keinen Anlass zur Unruhe. Stimmen wir da überein?

Wenn wir alle möglichen Ursachen analysieren, und das sollten wir auch, dann gibt es prinzipiell nur zweierlei Unterscheidungsmerkmale: äußerlich und innerlich

Die äußerlichen beruhen auf eben den äußeren Sinnesgrundlagen, die innerlichen auf:

Genau: das Denken.

Merken Sie, worauf ich hinaus will?

Wer sich mit Meditation beschäftigen möchte, wer das üben möchte, um etwas zu erreichen, der kommt nicht darum herum, sich damit zu befassen, was Körper ist, was Gefühl ist, was Wahrnehmung ist, was Willen ist und was Bewusstsein ist. Egal wie man es auch bezeichnen möchte: es sind die sog. fünf Daseins-Aggregate (*khandhā*). Inwiefern man diese vollumfänglich erkennt, ist erstmal Nebensache. Aber dass man erkennen **MUSS**, was davon materiell ist, und was immateriell, also geistig, da kommt man nicht drum herum. Das ist die allererste Stufe der Erkenntnis. Wer die nicht schafft, der schafft die nächsten gleich gar nicht.

Sie können aufatmen – die erste Stufe der Erkenntnis ist nicht unerreichbar weit entfernt oder gar hoch.

Man benötigt eigentlich „nur“ etwas gesunden Menschenverstand. Und darin begründet ist ja schließlich auch das analytische Vorgehen im Geist.

Was das Stichwort sein mag, um auf die Wichtigkeit der fünften Tugendvorschrift hinzuweisen, den Geist nicht mit berausenden Substanzen zu trüben:

Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhā-padaṃ samādiyāmi.

wörtlich:

Von Gebranntem und Vergorenem, die Grund zur Nachlässigkeit sind, abstehen, diese Übungsregel nehme ich auf mich.

Der Wert eines ungetrübten Geistes sollte jetzt einigermaßen klar sein.

Und da reden wir noch nicht mal von einem unbeeinflussten Geist!

Dazu später mehr.

Die nächste analytische „Hürde“, die sich aber aufgrund der vorherigen Fragen meinerseits deutlich abzeichnen dürfte ist:

Genau! Es ist die Unterscheidung von Innerlichem und Äußerlichem. Das ist nichts anderes, als die Erkenntnis der Sinnesgrundlagen, die es zu unterscheiden gilt in innerliche und äußerliche, bzw. eigene und „fremde“, auf Pāli: *ajjhata bahidda*.

Nochmal zur Auffrischung: Wieviele Sinne haben wir (normalerweise)?

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – Denken

Was sind die dazu gehörenden inneren Sinnesgrundlagen, d.h. Sinnesorgane?

Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper – Gehirn

Was sind die dazu gehörenden äußeren Sinnesgrundlagen, d.h. die „Objekte“?

Form/Farbe, Geräusche, Gerüche, Schmeckbares, Fühlbares – Denkoobjekte

Und was von all den Zwölfen ist materiell – und was immateriell?

Die Sinnesorgane sind körperlich, also materiell, und 5 von 6 Sinnesobjekten sind ebenfalls materiell. Sinnesobjekte sind identisch mit äußeren Sinnesgrundlagen.

Einzigste Ausnahme ist bzw. sind die Denk-Objekte, die sind nicht materiell.

Auch wenn man meint, man habe im Geist etwas gesehen oder gehört, zählt das unter Denken und nicht unter Sehen bzw. Hören.

Wir können gerne weiter analysieren, aber vermutlich würde das hier in diesem Rahmen zu weit gehen.

Einige Fragen seien mir noch erlaubt:

Warum haben wir Sinnesorgane? Und dazu noch so viele? Der ganze Körper ist regelrecht durchsetzt damit.

Was macht eigentlich die Sinnesorgane so scharf auf Kontakt?

Wieso machen die, was sie eben machen?

Wieso kann ich nicht selber entscheiden, welcher Sinneskontakt stattfinden darf und welcher nicht?

Alle Antworten kann man ganz schlicht in einen einzigen Begriff fassen: Sinnesgier (*kāma-chanda*).

Dieses Wort bezieht sich grundsätzlich **nicht** auf geschlechtliche Gier, obwohl auch diese ein ernst zu nehmender Fakt ist. Das Sinneslustbegehren gilt als das zweite geistige Hemmnis.

Wer sich mit Meditation beschäftigen möchte, ist zwingend angehalten, sich auch mit eben jenen Phänomenen zu befassen, die damit in direktem Zusammenhang stehen: Förderliches und Hemmendes.

Und was gilt im buddhistischen Menschenbild „Förderliches“?

Was ist dann „Hemmendes“?

Die geistigen Hemmnisse (*nīvaraṇā*)

Damit werden die „normalen“ 5 bzw. 7 Hindernisse bezeichnet, die man als „Geistobjekte“ (*dhammā*), und zwar in der Reihenfolge, wie in MN 10 angeführt, zu ergründen hat. Der heftigste Widerstand der Meditation ist die Boshaftigkeit, d.h. der Hass (*vyāpāda*), wo als Antidot (Gegenmittel) die Entfaltung von Güte (*mettā*) genannt wird.

Dann kommt die Sinneslust bzw. die Sinnlichkeit (*kāmacchanda*). In AN VI,23 steht, dass jemand, der in Sinnengier entbrannt ist, der in seiner Begehrlichkeit verstrickt ist, nicht frei von den Gefahren gegenwärtigen als auch künftigen Daseins wird. Und in AN VIII,56 werden die Sinnenlüste, als Leiden, Krankheit, Geschwür, Stachel, Fessel, als Morast und als Brutstätte bezeichnet. Als Antidot werden hier Sterbebetrachtung (*maraṇānussati*) und die der Unattraktivität (*asubhasaññā*) genannt.

Drittes Hemmnis ist eine Doppelnennung, nämlich Mattigkeit und Müdigkeit (*thīna-middha*), mitunter auch als Schläffheit und Trägheit bezeichnet. Als Antidot wird die Betrachtung von Buddha (*buddhānussati*), die Lehrergründung (*dhammavijaya*) usw. empfohlen. Zur Überwindung der Schläfrigkeit gab der Buddha laut AN VII,58 folgende Ratschläge: man möge das Meditationsobjekt, bzw. die Art der Betrachtung wechseln. Wenn das nicht hilft, möge man über die Lehre nachdenken, sie erforschen. Wenn das nicht hilft, möge man die Texte rezitieren. Hilft das auch nicht, möge man sich an beiden Ohren ziehen, sich schütteln, sich reiben. Wenn das auch nicht hilft, möge man aufstehen und sich (kalt) waschen (zumindest das Gesicht). Hilft das auch nicht, möge man die Vorstellung von Licht (*ālokaññā*) entfalten. Hilft das auch nicht, möge man Gehmeditation mit nach innen gerichtetem Geist üben. Und als letztes Mittel, wenn also alles andere versagt, möge man sich achtsam hinlegen (auf die rechte Seite), und an das Aufstehen denkend, schlafen.

Auch das vierte Hemmnis ist ein doppeltes, nämlich Aufgeregtheit und Gewissensunruhe (*uddhacca-kukkucca*). Dieses Gefühl, aufgekratzt zu sein, innerlich aufgewühlt, besorgt usw. all das zählt hierzu. Als Antidot wird Tugendbetrachtung (*sīlānussati*), Gehmeditation, Chanting (d.i. Rezitieren) usw. empfohlen.

Fünftes Hemmnis ist dann der skeptische Zweifel (*vicikicchā*). Wichtig ist hierbei zu wissen, was den skeptischen vom „normalen“ („Gesunden“) Zweifel unterscheidet. Skeptischer Zweifel wird zum Hemmnis, sobald man am Buddha oder an dessen Lehre zweifelt, wenn man bezweifelt, dass die Lehre bei irgendwem zu eben jenem gewünschten Erfolg geführt hat oder führen wird. Daher dient als Antidot ja auch die Lehrergründung (*dhammavijaya*) bzw. der Lehrvortrag (*dhammadesana*). Auch die Rezitation grundlegender Lehrreden ist durchaus nützlich.

Weitere Hemmnisse sind laut Paṭisambhidāmagga die Unwissenheit als solche und die Unzufriedenheit, sowie eben „alle“ unheilsamen Dinge (in Gedanken, Worten und Werken).

Die nächst-feineren Hemmnisse sind die geistigen Befleckungen (*kilesā*)

Da trifft man (mal wieder) auf die „üblichen Verdächtigen“, wobei hier die Gier (*lobha*) als erstes genannt wird. Dazu rechnet man allerdings alle Arten, Formen, Ausprägungen von Mögen, (Haben)Wollen, Zuneigung usw. Das Begehren ist einer der zugrundeliegenden Einflüsse, bzw. Tendenzen. Gegenmittel zur Gier gibt es viele, je nachdem, worauf sich eben die Gier richtet.

An zweiter Stelle steht dann das Gegenteil davon, der Hass (*dosa*), mit all seinen Arten des Nichtmögens, der Abneigung bzw. Ablehnung. Auch er ist einer der zugrundeliegenden Einflüsse bzw. Tendenzen. Als Antidot gilt allgemein die Übung von Güte bzw. Wohlwollen (*mettā*).

Als drittes wird die Verblendung (*moha*) genannt. Und die ist nicht so einfach zu überwinden. Hierzu zählt alles von Unwissenheit bis hin zur Ignoranz, d.h. das Nicht wissen wollen. Und das ist dann die schlimmste Form. Auch Denkweisen wider besseren Wissens kann man hinzurechnen. Auch die Verblendung gilt als zugrundeliegender Einfluss d.h. Tendenz. Ebenfalls zu bedenken ist „Dummheit“ als karmisch gewirkter Umstand. Auch geistig behindert zu sein, kann durchaus als karmischer Umstand betrachtet werden, wie z.B. im Fall von übermäßigem Alkohol in der vorherigen Existenz. Dass Kinder von Alkoholikern bzw. Drogensüchtigen mit Behinderungen geboren werden, ist kein Geheimnis. Gegen Unwissenheit hilft Lernen, d.h. am besten die Lehrergründung, am effektivsten mit Lehrern.

Die Verdrehtheit (*vipallāsa*) ist als abgeschwächte Form der Verblendung zu sehen. Auch hier ist das Antidot die Lehrergründung (*dhammavijjaya*).

Das nächstwichtigere Hemmnis ist zweifellos der Dünkel (*māna*). Er basiert auf Persönlichkeitsansicht (*sakkāya-ditṭhi*), was als falsche Ansicht (*ditṭhi*) bekannt ist. Auch die Überheblichkeit und/oder dieses Denken „ich bin“, egal ob mit der Wertung „besser, schlechter oder gleich“ verbunden, zählt zum Dünkel. Aber was hilft dagegen? Da muss man den Aufhänger eben jenes Dünkels ausfindig machen und dann die entsprechende Kontemplation entfalten bzw. üben. Beim Stolz wäre das die Übung von Mitgefühl (*karuṇā*). Oft gelingt die Überwindung des Dünkels auch mithilfe der Übung von Güte bzw. Wohlwollen (*mettā*). Ist man besonders stolz bzw. eingebildet auf Besitztümer, sollte man sich der Betrachtung der Vergänglichkeit (*aniccasaññā*) widmen.

Dass man Ansichten (*ditṭhi*) hat, ist ja völlig normal. Sie werden erst zu Hemmnissen, wenn es falsche sind, und/oder wenn man daran anhaftet. Im Paṭisambhidāmagga gibt es eine Auflistung von Ansichten. Da gibt es hedonistische Ansichten, die Ansicht von einer Seele, üble Ansichten, die Persönlichkeitsansicht, die Ewigkeitsansicht, die Vernichtungsansicht, extreme Ansichten usw., insgesamt 16 Arten werden da angeführt und auch die entsprechenden Erläuterungen dazu. Als Antidot ist zweifellos die Einsichtsmeditation (*vipassanā*) zu nennen.

Das nächste Hemmnis ist dann der Zweifel (*kaṅkhā*). Der skeptische wurde ja bereits unter den *Nīvaraṇā* genannt. Der Unterschied liegt „ganz einfach“ im Ausmaß der Unwissenheit, was eine geistige Unsicherheit, also Instabilität bewirkt. Als Antidot ist natürlich die Lehrergründung, bzw. Lehrgespräch (*dhammadesana*) zu nennen.

Geistige Starrheit (*[ceta]khila, thambha*) ist selbstverständlich auch ein geistiges Hemmnis. Der sprichwörtliche Sturkopf ist nicht zu Einsichten fähig. Übrigens gilt Starrheit als Variante von Stumpfheit (*thīna*), was bereits unter den *Nīvaraṇā* besprochen wurde. Das Gegenteil ist die geistige Beweglichkeit bzw. Geschmeidigkeit, d.h. Flexibilität (*maddava/mudutā*). Auch hier ist als Antidot die Lehrergründung zu nennen, als auch Rezitation und die Übung der Mitfreude (*muditā*).

Des Weiteren erscheint die Aufgeregtheit (*uddhacca*) erneut als einzelnes Hemmnis. Hierzu zählt jede Form von Stress, Kummer und Sorge. Als Antidot wäre die Gehmeditation (*caṅkama*), das Chanting usw. zu empfehlen.

Die Schamlosigkeit (*ahirika*) gilt insofern auch als Hemmnis, weil sie der Untugend Tür und Tor öffnet. Hierzu rechnet man die obszöne Rede bzw. Kleidung bzw. derlei Benehmen bzw. Verhalten. Auch Respektlosigkeit gegenüber anderen, vor allem aber gegenüber dem Buddha, Dhamma und Saṅgha sind gravierend. Als Antidot wird die Tugendbetrachtung (*sīlānussati*) empfohlen.

Die Gewissenlosigkeit (*anottappa*) ist wie die Schamlosigkeit eine Basis für allerlei Untugend bis hin zu Verfehlungen jeglicher Art, die sich aus dem eigenen Denken, Sprechen und Handeln ergeben. Das Nichteinsehen

von Fehlern wird hier ganz besonders hervor gehoben. Üble Rede, Nachrede, Hintertragen, Petzen usw. sind alles Formen von Gewissenlosigkeit. Als Antidot gilt auch hier die Betrachtung der Tugend (*silānussati*).

Damit nicht genug! Es gibt dann noch die feineren Hemmnisse (*uppakilesa*)

Die werden auch „Trübungen“ oder Befleckungen genannt. Laut AN I,11 ist das Bewusstsein rein, und erst die hinzutretenden Befleckungen machen es unrein. In MN 7 wird gesagt, dass Habgier, Übelwollen, Zorn, Störrigkeit Befleckungen sind. Laut AN IV,128 sind es die bereits erwähnten 5 *Nīvaraṇā*.

Als Trübungen der Einsicht (*vipassanā-uppakilesā*) werden im Visuddhimagga Lichtglanz (d.i. das *nimitta*), Erkennen, Begeisterung, Frieden, Glücksgefühl, Entschlossenheit, Kraft, Besonnenheit, Gleichmut und geistige „Lust“ genannt.

Weitere Hemmnisse werden als solche an anderem Ort genannt.

Darunter zählen dann Familie bzw. Angehörige, das Studium als auch das Lehren, Ruhm und Ehre, d.h. Ansehen bzw. Berühmtheit, Schüler, ein fester Wohnsitz sowie gute Verpflegung. Man darf das aber nicht mit dem Anhaften daran verwechseln!

Laut AN V,89 ist Gefallen an körperlicher Arbeit, das Plaudern, Schlafen und die Geselligkeit ein Hemmnis, sowie das Nichtbedenken, inwieweit Befreiung erlangt wurde.

Laut AN V,90 gilt als Hemmnis, wenn man viel geschäftig ist, wenn man viel zu tun hat, in allerlei Arbeiten bewandert ist, wenn man Abgeschlossenheit meidet, sich nicht der inneren Ruhe widmet, wenn man den ganzen Tag einer nichtigen Arbeit nachgeht usw. Wenn man in Geselligkeit lebt, z.B. in unpassender Laiengesellschaft usw. Wenn man früh ins Dorf geht und erst spät zurückkommt usw. Wenn man förderliche Gespräche meidet usw.

Laut AN V,113 gilt als Hemmnis, wenn man nicht standhaft bei Formen, Tönen, Düften, Geschmack und Berührung ist, d.h. wenn man seine Sinnestore nicht bewacht.

Ähnlich gelagert der Fall, wenn man laut AN V,206 den Geistesumstrickungen (*cetaso vinibandhā*) erlegen ist, was auch in MN 16 erwähnt wird. Das bedeutet, wenn man hinsichtlich der Sinnesdinge nicht frei von Gier, Verlangen, Zuneigung, Durst, Leidenschaft und Begehren ist, wenn man hinsichtlich des Körpers nicht frei von Gier usw. ist, wenn man hinsichtlich der Formen (der Außenwelt) nicht frei von Gier usw. ist, wenn man nach Herzenslust gegessen hat, und dann dem Schlafen frönt, als auch, wenn man den Reinheitswandel nur in der Hoffnung auf himmlisches Dasein führt.

Laut AN V,264 kann man die Vertiefung nicht erreichen, wenn man eifersüchtig ist auf Wohnstatt, hinsichtlich der Unterstützerfamilie(n), hinsichtlich von Gaben und Geschenken (Zuwendungen), hinsichtlich des Ansehens aber auch, wenn man bezüglich Undank und Unerkenntlichkeit, sowie Anerkennung und Würdigung eifersüchtig [als auch neidisch] ist.

Laut AN VI,31 sind Gefallen an körperlicher Arbeit, am Plaudern, am Schlafen, an Geselligkeit, sowie unbewachte Sinnestore und Unmäßigkeit beim Essen schädliche Dinge.

Laut AN VI,72 gilt als Hemmnis, wenn man ungeschickt ist, in die Vertiefung einzutreten, wenn man ungeschickt ist, darin zu verweilen, sich daraus zu erheben, wenn man nicht eifrig [genug] übt, wenn man nicht beständig übt, wenn man Unzuträgliches tut [als auch sagt und sogar denkt].

Laut AN VI,74 kann man nicht die 1. Vertiefung (*jhāna*) erlangen, wenn man begehrlische, gehässige, schädigende Gedanken als auch Vorstellungen hat.

Laut AN VI,76 ist keine Heiligkeit zu erlangen, wenn da noch Dünkel, Minderwertigkeitsdünkel, Überlegenheitsdünkel oder Eigendünkel, sowie Störrigkeit und erniedrigende Unterwürfigkeit anzutreffen ist.

Laut AN VI,77 ist kein höchster Erkenntnisblick bei Unachtsamkeit, bei geistiger Unklarheit, bei unbewachten Sinnestoren, bei Unmäßigkeit beim Essen, bei Heuchelei und Prahlucht möglich.

Laut AN VI,83 ist für die Heiligkeit hinderlich, wenn man vertrauenslos ist, schamlos, gewissenlos, träge, unweise als auch besorgt um Leib und Leben.

Laut AN VI,84 gibt es Rückschritt bei denen, die viele Wünsche haben, die verdrossen sind, die unzufrieden sind mit allem, was sie bekommen, die vertrauenslos sind, träge, unachtsam und unweise.

Laut AN VI,86 ist man außerstande, die Gewissheit zu erlangen, wenn man durch Karma, d.h. die Tatauswirkungen (*vipāka*) und Leidenschaft(en) behindert ist, wenn man kein Vertrauen, keine Willenskraft und keine Weisheit hat. Oder wenn man laut AN VI, 87 einst Muttermord, Vaternord oder Heiligenmord begangen

hat, wenn man das Blut eines Buddha vergossen oder eine Ordensspaltung bewirkt hat, wenn man keine Weisheit besitzt, sondern Dummheit und Stumpfsinnigkeit.

Dann werden noch Lähmungen erwähnt, die dem Gegenteil der fünf Tugendregeln (*sīla*) entsprechen.

Dann werden in AN V,205 und AN X,14 die Geistesverhärtungen bzw. -umstrickungen (*cetokhila*) genannt, nämlich wenn man hinsichtlich des Meisters, der Lehre, der Gemeinschaft und/oder der geistigen Schulung schwankt bzw. zweifelt, wenn man ärgerlich bzw. unzufrieden ist, wenn man auf oder wegen der Gefährten aufgebracht bzw. verstockt ist, wenn man hinsichtlich der Sinnesdinge, des Körpers, der Formen (Außenwelt) mit Gier, Verlangen, Zuneigung, Durst, Leidenschaft und/oder Begehren reagiert, wenn man nicht maßhält beim Essen und dann dem Schlafen frönt, als auch, wenn man den Reinheitswandel nur in der Hoffnung auf himmlisches Dasein führt.

Es gibt laut AN X, 72 auch Störungen der Meditation. Als Nr. 1 gilt hier Geräusch(e). Wer die Betrachtung der Unattraktivität pflegen will, für den ist die Beschäftigung mit einer angenehmen Vorstellung eine Störung. Wer seine Sinnestore bewacht, für den ist Schauspiel eine Störung. Wer zölibatär leben will, für den sind Gedanken an das andere Geschlecht eine Störung. Geräusch (*saddā*) ist im 1. *Jhāna* eine Störung, Objekt erfassen und befassen (*vitakka-vicāra*) im 2. *Jhāna*, Freude (*pīti*) im 3. *Jhāna*, Ein- und Ausatmen (*ānāpana*) im 4. *Jhāna*, für die Aufhebung von Wahrnehmung und Gefühl, d.h. für das Erlangen des Erlöschungszustandes (*nirodhasamāpatti*) ist eben Wahrnehmung und Gefühl eine Störung. Ganz pauschal sind Gier, Hass und Verblendung Störungen.

Angesichts derart vieler Hinderungen erscheint Meditation ein nahezu aussichtsloses Unterfangen zu sein. Wo soll man da anfangen?

Wie immer: vom Groben zum Feinen. Zuallererst muss man natürlich bei sich selber anfangen, also die äußeren Umstände, in denen man lebt, bzw. in denen man sich aufhält und die Kreise, in denen man sich bewegt. Dann sollte man seine ethischen Gegebenheiten prüfen, inwieweit diese verbesserungswürdig als auch verbesserungsfähig sind. Dann mag man versuchen, die *Nīvaraṇā* aufzuspüren, dann die *Uppakilesa* usw. usf. Das Prinzip ist, erst erkennen, dann beseitigen. Ärger über sich bzw. die Fehler verschafft einem zwar „Luft“, bringt aber keinen Fortschritt. Ganz im Gegenteil. Auf einen Fehler noch einen draufsetzen, verschlechtert die Sache. Minus + Minus = noch mehr Minus!

Nach so viel Negativität muss endlich auch mal 'was Positives gesagt werden:

Was gilt als förderlich für die Meditation bzw. den spirituellen Fortschritt?

Man muss es nicht extra erwähnen, aber als wertvollste Hilfe, um in Sachen Meditation bzw. Erlangung von wenigstens einer der Stufen des Erwachens, gilt die Entwicklung der Faktoren des Erwachens (*bojjhaṅgā*), die später besprochen werden.

Günstige Lebensumstände sind sehr förderlich. Damit ist die Art des Lebenserwerbes gemeint, also die Arbeit. Diese darf nicht unheilsam sein. Demnach sind Soldaten, Polizisten, Jäger, Tierhändler, Alk-Verkäufer usw. von vornherein benachteiligt. Auch das Maß an Freizeit ist ein wichtiger Aspekt. Sie sollte ausgewogen sein, d.h. Arbeiten, Schlafen, Freizeit bzw. Urlaub sollten ein gesundes Verhältnis haben.

Wenn die vier Grunderfordernisse gesichert sind, man also ausreichend Nahrung hat, d.h. nicht zu wenig und nicht zu viel, wenn sie gesund bzw. geeignet ist usw. Wenn man vernünftige Kleidung hat, d.h. dass man nicht frieren oder schwitzen muss, die sittlich ist, aus geeigneten Stoffen gemacht ist usw. Wenn die Unterkunft gesichert ist, d.h. man ist nicht obdachlos, man wohnt an günstigem Ort, man kann da vielleicht sogar auch ungestört praktizieren usw. Wenn die medizinische Versorgung stimmt, d.h. man ist soweit gesund, schmerzfrei usw. Dabei beachte man, dass Krankheit viel Leiden ist, Gesundheit „nur“ wenig Leiden.

Als besonders günstiger Umstand ist ein „guter“ Lehrer zu betrachten, also einer, zu dem man Vertrauen hat, der reichlich Wissen und Erfahrung hat, der die Fähigkeit(en) zum Lehren hat.

Laut AN IV,246 sind es vier förderliche Dinge: der Umgang mit guten Menschen, das Hören der Guten Lehre, weises Erwägen und lehrgemäßes Leben.

Des Weiteren sind begünstigende Faktoren, wenn man Achtung hat vor dem Meister, vor der Lehre, vor der Jüngerschaft, vor geistiger Schulung, vor ernstem Streben, vor freundlicher Hilfsbereitschaft, vor

Schamgefühl, vor sittlicher Scheu, wenn man Zugänglichkeit hat, also zugänglich für Belehrung und Ermahnung ist, wenn man edle Freundschaft bzw. edlen Umgang pflegt und wenn man Geistessammlung übt bzw. üben kann.

Laut AN VI,78 ist zur Triebversiegung förderlich die Freude an der Lehre, an der Geistesentfaltung, am Aufgeben, an Abgeschlossenheit, an der leidlosen Stätte und die am Weltentrücktsein.

Laut AN VI,83 ist für die Heiligkeit förderlich, wenn man Vertrauen, Scham, Scheu, Gewissenhaftigkeit, Willenskraft und Weisheit hat und wenn man unbesorgt um Leib und Leben ist bzw. sein kann.

Laut AN VI,84 hat man Fortschritt, wenn man wenig Wünsche hat, wenn man unverdrossen ist, wenn man zufrieden ist mit allem, was man bekommt, wenn man Vertrauen und Tugend besitzt, sowie Willenskraft, Achtsamkeit, Weisheit.

Laut AN X,11 gibt es als Hilfen für die Erlösung die fünf Eigenschaften Vertrauen, Gesundheit, Ehrlichkeit und Offenheit, voller Willenskraft sein und die Weisheit.

Des Weiteren gibt es förderliche Eigenschaften der Wohnstätte, nämlich wenn diese nicht zu nah oder fern liegt, also günstig zum Kommen und Gehen, wenn sie tagsüber wenig belebt und nachts ohne Geräusch bzw. Lärm ist, wenn es dort nur wenige Bremsen, Mücken, Wind, Sonne und Kriechtiere gibt, wenn man dort die vier Grunderfordernisse mühelos erlangen kann, wenn dort erfahrene Lehrer leben, die man besucht usw.

Dann werden noch zehn schützende Dinge genannt, nämlich wenn man sittenrein ist, wissensreich, wenn man einen edlen Freund, einen edlen Gefährten hat, wenn man der Belehrung zugänglich ist, tüchtig und eifrig in all den großen und kleinen Pflichten, wenn man Liebe zur Lehre hat, wenn man freundlich und umgänglich ist, wenn man Freude an der Lehre und den Vorschriften hat, wenn man Willenskraft aufbringen kann, wenn man mit jederart Grunderfordernis zufrieden ist, wenn man achtsam ist, bzw. mit höchster Achtsamkeit und Besonnenheit versehen ist und wenn man weise ist.

In AN I,35 steht unter der Überschrift „Wege der Meditation“, dass wenn man auch nur für einen Augenblick die 1., 2., 3. oder 4. Vertiefung entfaltet, dass man dann nicht vergebens meditiert hat, dass man dann der Satzung des Meisters folgt. Was soll man da erst von jenen sagen, die das häufig üben? Das selbe wird dann hinsichtlich der vier Brahmavihāra, den Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit, den vier rechten Kämpfen (d.h. der Willenskraft), den vier Machtfahrten, den fünf Fähigkeiten, den fünf Kräften, den sieben Faktoren des Erwachens, dem achtfachen Pfad, den acht Überwindungsgebieten, den acht Freiungen, und den zehn Kasina gesagt.

Kommen wir nun zu dem, was man gemeinhin „Die Praxis“ nennt:

Wie soll dann die Übung aussehen? Am wichtigste scheint die „Selbstprüfung“ zu sein. Dann sind Ursachen zu ergründen. Dann muss man sich eingestehen, nicht perfekt zu sein. Dazu ist Achtsamkeit zwingend notwendig. (Nach)Lässigkeit ist oft die erste Ursache, wenn kein Fortschritt erzielt wird. Es heißt nicht umsonst in Sn 334 „Lässigkeit ist Schmutz – und Schmutz auch, was aus Lässigkeit entsteht“. Die vier „Rechten Kämpfe“ sind das Antidot schlechthin.

Und so geht es immer weiter: Kaum meint man, man habe es endlich kapiert, kommt die nächste Begrifflichkeit, muss man wieder ‘was dazu lernen usw. usf.

Aber was waren nochmal die letzten Worte des Buddha?

„*Appamadena, Bhikkhave, sampadethā!*“

(Strebet unablässig!)

Aber was hat das mit einem „Buddhistischen Menschenbild“ zu tun?

Der Fragesteller sieht hier den Wald vor lauter Bäumen nicht:

Das sog. „buddhistische Menschenbild“ beinhaltet eben die buddhistische Lehre, basiert darauf, ist untrennbar damit verbunden. Demnach ist also jemand, der sich „Buddhist“ nennt, einer mit einem entsprechenden Menschenbild. --- Meint man jedenfalls. Aber Buddhisten sind auch bloß Menschen. Also menschelt es auch unter denen. Und sogar diese Aussage ist Bestandteil des buddhistischen Menschenbildes.

Das Stichwort „Selbstprüfung“ im Zusammenhang mit den Edlen Vier Wahrheiten, hier vor allem mit dem Achtfachen Pfad, sollte die zentrale Rolle spielen. Es geht nicht darum andere zu be- oder verurteilen, inwiefern sie sich ethisch verhalten, sondern entscheidend ist, wie man selber darauf reagiert. In AN X,51 findet man eine Belehrung hinsichtlich der Selbstprüfung. Auch im Sallekha-Sutta (MN 8) findet man eine relativ umfangreiche Liste mit 44 Verhaltensweisen im zweiten Abschnitt, mit der man sich, egal ob ordiniert oder nicht, beschäftigen sollte. In dieser Lehrrede wird ganz pragmatisch vorgegangen:

„Andere mögen 1-44 sein, wir möchten nicht 1-44 sein.“

10 unheilsame Wege	1.	<i>vihimsakā</i>	grausam	→ nicht grausam
	2.	<i>pāṇātipātī</i>	töten	→ davon enthalten
	3.	<i>adinnādāyī</i>	Nichtgegebenes nehmen	→ davon enthalten
	4.	<i>abrahmacārī</i>	unkeusch	→ keusch
	5.	<i>musāvādā</i>	lügen	→ davon enthalten
	6.	<i>pisuṇavādā</i>	gehässige Rede	→ davon enthalten
	7.	<i>pharusavācā</i>	grobe Worte	→ davon enthalten
	8.	<i>samphappalāpā</i>	schwatzhaft	→ davon enthalten
	9.	<i>abhijjhālū</i>	habgierig	→ nicht habgierig
	10.	<i>byāpannacittā</i>	übelwollend	→ ohne Übelwollen
Falscher Achtfuß	11.	<i>micchādīṭṭhi</i>	falsche Ansicht	→ richtige Ansicht
	12.	<i>micchāsāṅkappā</i>	falsche Gesinnung	→ richtige Gesinnung
	13.	<i>micchāvācā</i>	falsche Rede	→ richtige Rede
	14.	<i>micchākammantā</i>	falsches Handeln	→ richtige Handeln
	15.	<i>micchā-ājīvā</i>	falsche Lebensweise	→ richtige Lebensweise
	16.	<i>micchāvāyāmā</i>	falsche Anstrengung	→ richtige Anstrengung
	17.	<i>micchāsati</i>	falsche Achtsamkeit	→ richtige Achtsamkeit
	18.	<i>micchāsamādhi</i>	falsche Konzentration	→ richtige Konzentration
5 Hemmungen 1.+2. H = 10. + 4.	19.	<i>micchāñāṇī</i>	falsches Wissen	→ richtiges Wissen
	20.	<i>micchāvimutti</i>	falsche Befreiung	→ richtige Befreiung
	21.	<i>thīnamiddhapiyuyūṭṭhitā</i>	übermannt von Trägheit/Mattigkeit	→ frei davon
Geistesbefleckungen	22.	<i>uddhatā</i>	rastlos	→ nicht rastlos
	23.	<i>vicikicchī</i>	zweifelnd	→ zweifelentronnen
	24.	<i>kodhanā</i>	zornig	→ nicht zornig
	25.	<i>upanāhi</i>	rachsüchtig	→ nicht rachsüchtig
	26.	<i>makkhī</i>	verächtlich	→ nicht verächtlich
	27.	<i>paḷāsī</i>	herrsüchtig	→ nicht herrsüchtig
	28.	<i>issukī</i>	neidisch	→ nicht neidisch
	29.	<i>maccharī</i>	geizig	→ nicht geizig
	30.	<i>saṭṭhā</i>	betrügerisch	→ nicht betrügerisch
	31.	<i>māyāvī</i>	hinterlistig	→ nicht hinterlistig
	32.	<i>thaddhā</i>	starrsinnig	→ nicht starrsinnig
	33.	<i>atimānī</i>	überheblich	→ nicht überheblich
	besond. Ordinierte	34.	<i>dubbacā</i>	schwer zu ermahnen
35.		<i>pāpamittā</i>	schlechte Freunde habend	→ gute Freunde habend
36.		<i>pamattā</i>	nachlässig	→ eifrig/umsichtig
allgemein und auch monastisch	37.	<i>assaddhā</i>	vertrauenlos	→ vertrauensvoll
	38.	<i>ahirikā</i>	schamlos	→ schamhaft
	39.	<i>anottāpī</i>	gewissenlos	→ gewissenhaft/ nicht ~
	40.	<i>appassutā</i>	ungelehrt	→ gelehrsam
	41.	<i>kusītā</i>	faul	→ energetisch/fleißig
	42.	<i>muṭṭhassatī</i>	unachtsam	→ in Achtsamkeit verankert
	43.	<i>duppaññā</i>	ohne Weisheit	→ mit Weisheit

44.	<i>sandiṭṭhiparāmāsī</i>	anhaftend an Ansichten, hartnäckig daran festhalten, sie nur unter Schwierigkeiten aufgebend	→ nicht anhaftend ...
-----	--------------------------	--	-----------------------

Wenn „die Anderen“ so-und-so sind, dann muss ich nicht auch so sein – oder da mitmachen. Das klingt banal, ist aber gar nicht so leicht umzusetzen.

Und woran liegt das?

All unsere Sinne sind nach außen gerichtet. Unsere gesamte Wahrnehmung basiert dem zur Folge primär auf Äußerlichkeiten. Das wiederum hat zur Folge, dass all unsere Reaktionen nach außen gerichtet sind. Daher ist es kein Wunder, wenn wir den sprichwörtlichen Splitter im Auge des anderen sehen, aber den Balken im eigenen nicht. Wir sehen also eher bei anderen Fehler und Unzulänglichkeiten, anstatt bei uns selber. Dabei gibt es einige Sprüche, die dieses Thema aufgreifen, wie z.B.: „Fass Dir mal an die eigene Nase!“, „Kehr erstmal vor der eigenen Tür!“. Im Christlichen heißt es: „Richte nicht über den anderen, auf dass nicht über Dich gerichtet werde.“ Hier sei so ganz nebenbei erwähnt, dass es durchaus eine gewisse Gemeinsamkeit beim Christentum und Buddhismus gibt. Das heißt aber nicht, dass in allen Religionen das selbe gepredigt wird. Grundsätzlich gilt:

Ethik ist wichtiger als Religion!

Kommen wir zurück zum buddhistischen Menschenbild.

Dass bei den allermeisten Menschen nicht alles Gold ist, was da glänzt, dürfte auch dem Kurzsichtigsten klar geworden sein. Dass man selber ebenfalls so allerlei „Flecken“ auf der weißen Weste hat, fällt dann kaum noch auf. Aber eben darum geht es: Selbsterkenntnis. „Erkenne Dich selbst!“ Steht sogar auf einem Türsturz im Tempel des Orakels von Delphi.

Über die geistigen Hemmnisse bzw. Befleckungen haben wir bereits mehrfach gesprochen. Es gibt natürlich nicht nur Negatives im Geist zu entdecken, sondern auch Positives. Wenn man allerdings nichts Positives entdecken kann, dann ist es ratsam darüber nachzudenken, warum das so ist, was man tun kann, um Positive Qualitäten zu erlangen, wie man diese fördert usw. Und natürlich, wie man die schlechteren Eigenschaften zum Schwinden bringt. Diese Art der Kontemplation wird auch in den Lehrreden erwähnt.

Was ist dafür das Allerwichtigste? Was braucht man dafür?

Richtige Ansicht. --- Da sind wir wieder beim Urschleim.

Wie oft haben Sie das in den drei Vortragstagen schon gehört? Hören müssen? Hat jemand mitgezählt?

Wie gelangt man aber im alltäglichen Wahnsinn zu richtiger Ansicht?

Zugegeben, das ist nicht leicht. Aber es ist nicht unmöglich.

Die faulste Ausrede nicht zu üben bzw. zu lernen ist: „Gar keine Zeit!“

Jeder hat exakt 24 Stunden pro Tag. Daran kann es also nicht liegen. Die Frage ist „nur“, was mache ich in der mir zur Verfügung stehenden Zeit? Was ist mir wichtig?

Sogar die Ordinierten sind dazu angehalten, darüber zu reflektieren:

„*Kathaṃ bhūtasā me rattiṃ-divā vītipatantī’ti?*“ steht im Dasadhamma-Sutta (AN X,48)

„Wie verbringe ich wohl Tag und Nacht?“ Das könnte man im heutigen Alltag umformulieren in: „Womit verbringe ich wohl die meiste Zeit?“ Was ist mir wichtiger? Wenn ich nur 24 Stunden habe, von denen es ratsam ist, etwa ein Drittel zu verschlafen, dann bleiben mir noch 16, um meinen Lebensunterhalt zu erwirtschaften und die Bedürfnisse zu stillen. Die Hälfte, oftmals mehr geht für Geldbeschaffung drauf. Vorher noch wenigstens eine Stunde für die Morgenroutine plus Weg zur Arbeit. Bleiben nur noch 6 für Haushaltsangelegenheiten und „Erholung“. In diesen maximal 4 Stunden ohne Verpflichtungen versuchen wir so viel wie möglich erfreuliche Sinneseindrücke zu packen. Der allerwichtigste Begleiter über den Tag, der sogar den ganzen Ablauf strukturiert, ist das unverzichtbar gewordene Smartphone. Hat sich mal jemand die Mühe gemacht und notiert, wieviel Zeit man diesem Ding widmet? Ist schon mal jemandem aufgefallen, wie abhängig man sich von diesem Ding gemacht hat? Mittlerweile ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass das Ding ein Suchtmittel ist. Schon „die lieben Kleinen“ werden damit ruhig gestellt, sind oft schon süchtig, bevor sie überhaupt erkennen, was das für ein Ding ist. Die kleinen Vorteile, die das Smartphone mit sich bringt, werden überbetont, um die massiven Nachteile zu kaschieren. Würde der Herr Gotama heute leben, würde die 5. Tugendregel „Von Gebranntem und Vergorenem,

die Grund zur Nachlässigkeit sind, abstehen“ ändern in „Von **allem**, was Grund und Anlass zur Nachlässigkeit ist abstehen, darin will ich mich üben.“

Die Sache ist im Prinzip ganz einfach (wie so oft):

Prioritäten setzen.

Was ist mir wichtiger? Spiritueller Fortschritt oder im Alltag versumpfen?

Das häufig vorgebrachte Argument „Aber ich muss ja so viel arbeiten gehen, damit ich mir dies und das leisten kann“ ist ziemlich schwach, denn je weniger Wünsche man hat, um so weniger hat man das Bedürfnis, sich etwas leisten zu müssen und demnach kann man mit weniger Einkommen auskommen, also braucht man auch nicht mehr so viel zu arbeiten. Das ist die Theorie. Der Unterschied zwischen Theorie und Praxis ist in der Praxis größer als in der Theorie. Am Arbeitspensum lässt sich oftmals wenig ändern. Da haben es die Leute deutlich einfacher, die gar nicht erst arbeiten gehen. Teilweise kann man dem nur zustimmen, denn wenn man bedenkt, dass man, wenn man arbeiten geht, von Steuern und Abgaben belastet wird und am Monatsende gerade so die sog. Lebenshaltungskosten gedeckelt kriegt, wobei Miete und allerlei andere Kosten auch nicht erst am Monatsende abgebucht werden... usw. usf.

All diese weltlichen Sorgen lassen einen nicht wirklich zur Ruhe kommen.

All die weltlichen „Ungerechtigkeiten“ lassen einen nicht zur Ruhe kommen.

All die Nachrichten... all die vielen Informationen, die auf einen einströmen...

Prioritäten setzen!

Wenn man sich all den Informationen aussetzt, sie konsumiert, sich vollballern lässt, braucht man sich auch nicht wundern, wenn es mit der „Ruhe“ nichts wird.

Wer halbwegs schlau ist, der bemüht sich ab und an um ein Retreat, also einen Rückzug aus all dem Trubel.

Das hält meistens etwa zwei, drei Wochen an.

Manche gehen auch zu wöchentlichen Meditationsveranstaltungen, um ein bisschen zur Ruhe zu kommen.

Das hält ungefähr bis zur Bushaltestelle, im günstigsten Fall bis vor den Fernseher.

Manche hören sich einen Vortrag an – und werden mit Informationen bombardiert.

Die haben den Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben, meint man. Im Prinzip sind sie vom Regen in die Traufe gekommen, um auch dieses Sprichwort aufzuwärmen.

Was nun? Da muss etwas her, um aus diesem Dilemma herauszukommen. Ein Schutzmechanismus. Ein Filter.

Prioritäten setzen auch hier!

WAS konsumiere ich an Informationen? Inwiefern nützen die mir in irgend einer Weise?

Wir erinnern uns mal eben an die Ermahnung des Buddha an seine Stiefmutter:

Was auch immer man an Dingen erfahren mag: wenn diese Dinge zu Begierdefreiheit, zur Loslösung, zum Abschichten, zur Mäßigung, zu Genügsamkeit, zu Abgeschiedenheit führen, wenn sie die Tatkraft anspornen und wenn sie zum Leicht-zu-versorgen führen...

Wie soll man das im Alltag umsetzen? Ehe ich bei jeder Information, bei jedem Anruf, bei jedem Ton, den mein Smartphone von sich gibt, diese Liste abgearbeitet habe, ist der Tag ja noch schneller ‘rum als ohnehin schon.

Es wird nochmals darauf hingewiesen, dass der buddhistische Weg ein ÜBUNGSweg ist. Deshalb heißt es ja auch in den Tugendregeln: *veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi* – „darin will ich mich üben“.

Womit wir wieder voll im Thema buddhistisches Menschenbild sind.

Menschen sind nicht unfehlbar. Wir alle machen Fehler. Mal mehr, mal weniger, mal grob, mal fein...

Wichtig ist, dass wir das erkennen und akzeptieren – statt uns darüber aufzuregen.

Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Sich eben nicht darüber ärgern, sondern ändern.

Versuchen Gutes zu tun, Heilsames, statt vom Smartphone ferngesteuert durch den Alltag zu taumeln.

Daran denkend, dass der Achtpfad keine Steilwand ist, die es zu erklimmen gilt, wo man Haken und Seile braucht, weil man abstürzen könnte. Dem ist ganz und gar nicht so.

Dāna – Sīla – Bhāvanā --- wir erinnern uns?

Und schon könnten wir einen Plan haben.

Wenn man DAS unterstützt, fördert und pflegt, ist man garantiert im Heilsamen unterwegs.

Wer Einrichtungen unterstützt, wo Heilsames gelehrt, gefördert und gepflegt werden, der kann sich zu Recht als jemand bezeichnen, der heilsam ist.

Wer Leute unterstützt, die Heilsames lehren, der hat Anteil am Heilsamen.

Der hat nicht umsonst gelebt.

Die Sieben Faktoren des Erwachens

Definition

Zuerst, wie üblich, die Analyse des Begriffes *bojjhaṅga*. Es handelt sich um eine Zusammensetzung aus *bodhi* und *aṅga* und bedeutet soviel wie „Erwachungsfaktor“ bzw. „zur Erlangung der Buddhaschaft erforderliche Eigenschaft“. Dr. Schmidt übersetzt mit „Vorstufen zum Erwachen“, was nicht ganz stimmig sein kann, Paul Debes sagt „Erwachungslieder“ und Ñāṇatiloka „Erleuchtungsglieder“.

Wozu das Ganze?

Die Grundfrage lautet: Was will ich erreichen? Wer „Erleuchtung“ anstrebt, muss wissen, was das überhaupt ist. Auch, was einem dabei hilft – **und** was einen daran hindert. Im vorigen Kapitel haben wir bereits Hinderliches und Förderliches besprochen. Man betreibt also Ursachen- als auch Grundlagenerforschung. Und bereits das ist schon einer der 7 Faktoren, nämlich Lehrergründung (*dhammavijaya*).

Laut AN X,102 ist die Wirkung bzw. der Nutzen der Entfaltung jener Faktoren das Erlangen der drei Wissen, d.i. die Erkenntnis von früheren Daseinsformen, wie und wo andere Wesen sterben als auch wiedererscheinen, und als höchste Erkenntnis, die von der (eigenen) Befreiung von den Einflüssen.

Warum aber heißt es *Sam-Bojjhaṅgā*? Diese Vorsilbe *sam* entspricht *sam-* und die bedeutet einerseits „zusammen, mit“ und andererseits „Verstärkung“, d.h. diese Faktoren kann und/oder sollte man durchaus gemeinsam und/oder zusammen entwickeln bzw. entfalten, und sie verstärken sich gegenseitig bzw. führen gemeinsam zu einem Ziel. Dabei muss man nicht alle perfektioniert haben – aber je mehr, um so besser.

Und was ist der Unterschied zwischen *Sambojjhaṅgā* und *Bodhipakkhiyadhammā*? Die 37 *Bodhipakkhiyadhammā* sind ganz allgemein die Grundprinzipien der Buddhalehre, nämlich die 4 Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit, die 4 rechten Anstrengungen, die 4 Wege zu geistigen Fähigkeiten, die 5 geistigen Fähigkeiten, die 5 geistigen Kräfte, die 7 Faktoren des Erwachens und der achtfache Pfad. Im Prinzip geht es „nur“ darum, raus aus dem *Samsāra* zu kommen und das sind Mittel und Weg(e) dazu, die Werkzeugkiste sozusagen. Und was da bei einem drin ist, bzw. wie vollzählig oder geschärft die einzelnen Werkzeuge bei jedem sind, ist ganz individuell.

Die sieben Faktoren im Einzelnen

Die allgemein übliche Auflistung liest sich wie folgt:

1. Achtsamkeit (*sati*), 2. Lehrergründung (*dhammavicaya*); 3. Tatkraft (*virīya*); 4. Freude (*pīti*); 5. Gestilltheit (*passaddhi*); 6. Geistessammlung (*samādhi*) und 7. Gleichmut (*upekkhā*).

Achtsamkeit – *sati*

Paul Debes übersetzt mit „Wahrheitsgegenwart“, Ñāṇatiloka sagt im Buddhistischen Wörterbuch, Achtsamkeit ist Eingedenksein, Besinnung, Sich-ins-Gedächtnis-Zurückrufen, Erinnerung, Im-Gedächtnis-Bewahren, Gründlichkeit, Nichtvergesslichkeit, Achtsamkeit als Fähigkeit, als Kraft, als rechte Besinnung. Im Pāli-Wörterbuch steht:

sati 1. Erinnerung, Gedächtnis; 2. Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Bewusstheit, Besonnenheit; *Psych* Wachheit

Lehr-Ergründung – *dhammavicaya*

Zumwinkel übersetzt das mit „Wirklichkeitsergründung“, Paul Debes mit „Ergründung der Wahrheit“, Ñāṇatiloka schreibt: „eigentlich das Tragende, Vertrag, Brauch, Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Rechtschaffenheit“.

Dabei hat *dhamma* übrigens **12** Übersetzungsmöglichkeiten!

¹**dhamma** *m (n)* 1. Gesetz(-mäßigkeit), Recht, Wirklichkeit; 2. Sitte, Tugend, Moral, Verhalten; 3. a) Lehre, Text der Lehrreden, Vorschrift; b) Phänomen, Gegebenheit, Ding, Bestandteil der Erfahrung, geistiges Konzept *bzw.* Objekt, Tatsache; c) Natur, Wesen, Zustand, Eigenschaft, Phase, Benehmen, Ausübung, Art und Weise, Brauch, Pflicht

²**dhamma** *Adj* (be-)folgen was rechtens ist

³**dhamma(n)** *n* 1. trockene Erde, Ufer; 2. *Mil* Bogen

Willenskraft – *virīya*

Zumwinkel übersetzt das mit „Energie“, Paul Debes mit „Tatkraft“. *Ñāṇatiloka* mit „Willenskraft“ und im Wörterbuch steht, dass **virīya** 1. „Männlichkeit, Manneskraft, Mannhaftigkeit“ und 2. „Energie, Tatkraft“ bedeutet.

Freude – *pīti*

Paul Debes sagt, es bedeute „Beglückung bis Entzückung“, *Ñāṇatiloka* übersetzt mit „Interesse, freudige Anteilnahme, Begeisterung, Verzückung“ und im Wörterbuch steht, dass **pīti** „(erhebende/spirituelle) Freude, Entzücken“ bedeutet.

Gestilltheit – *passaddhi*

Zumwinkel übersetzt das mit „Stille“, Paul Debes mit „Stillwerden der Sinnesdränge“, *Ñāṇatiloka* mit „Gestilltsein des Bewusstseins“ und im Wörterbuch heißt es dann: **passaddhi** „Heiterkeit, Ruhe, Zuversicht, Gestilltheit, Enden“.

Sammlung – *samādhi*

Zumwinkel übersetzt wie die meisten mit „Konzentration“, *Ñāṇaṇonika* übersetzt etwas treffender mit „Sammlung“, Paul Debes hat das Wortungetüm „weltunabhängige Herzenseinigung“ geschaffen, *Ñāṇatiloka* übersetzt mit „fest Zusammengefügtsein, d.h. Sammlung, Konzentration d.i. das Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt“, was so aber nicht ganz stimmt, denn dann wird das Wort *vicāra* verwendet *bzw.* *ekaggatā* („Einspitzigkeit des Geistes“). Im Wörterbuch steht bei **samādhi**: „Versenkung, Konzentration, Meditation“. Und Letzteres, also „Meditation“ wäre im Sinne der *Bojjhaṅgā* die beste, d.h. treffendste Übersetzung, denn es gibt ja nicht nur Geistesruhe- sondern auch Einsichts-Meditation – und Einsicht im Sinne von Erkenntnis ist das, was „zündet“. Erkenntnis, also dieses „Aha!“-Ding ist doch das, was man unter „Erleuchtung“ zu verstehen hat. In den Texten steht oft genug: „Da stieg in mir die Erkenntnis auf...“.

Gleichmut – *upekkhā*

wird übereinstimmend so übersetzt. Aber Gleichmut ist zweierlei. Zum einen hat das Wort die Bedeutung als eine ethische Eigenschaft des Geistes, und zum anderen bezeichnet es ein indifferentes Gefühl, eben wie es im Deutschen die beiden Worte Gleichmut und Gleichgültigkeit gibt. Im Wörterbuch steht: **upekkhā** „Indifferenz, Gleichmut, Desinteresse, Nichtanteilnahme“.

Die „Reihenfolge“

Da gibt es keine allgemeingültige, sondern „nur“ eine Art von pragmatischem Prinzip, wie z.B. in MN 10, dem *Satipaṭṭhāna-Sutta*, wo man als Vergegenwärtigung der Achtsamkeit (**nicht** Grundlagen !!) bei der Betrachtung der sog. „Geistobjekte“ (*dhammā*) eben jene 7 Faktoren benutzt, d.h. man betreibt *Dhammānupassanā*.

Man kann diese Faktoren durchaus einteilen in solche, die eher „energetisch“ sind, oder die eher „still“, also „ruhig“ sind und solche, die man als „neutral“ bewerten kann. Da stellt sich die Frage, welche davon wohl jene entsprechenden, d.h. kennzeichnenden Eigenarten haben.

Die drei energetischeren

Da haben wir als Erstes **pīti**, d.h. die spirituelle/erhebende Freude. Wieso wird da „Verzückung“ gesagt, statt simpler „Freude“? Das Glücksempfinden ist auch bloß ein Gefühl, also *anicca*. Andererseits gilt allerdings: Ohne Freude kein Fortschritt! Wobei zu beachten ist, dass ‘Freude machen’ kein Faktor ist, denn man kann bei anderen nichts „machen“, nur „auslösen“. Ist denn dann Mitfreude auch ein *Bojjhaṅga*? Allerdings nicht, auch wenn der selbe Wortstamm darauf hinweist. Es gibt einen qualitativen Unterschied zwischen spiritueller Freude und der auf Äußerlichkeiten beruhenden.

Als Zweites wird *virīya*, die Tatkraft genannt. Aber wieso „Willenskraft“, statt simpler „Energie“? Tatkraft ist gerichtet, kombiniert mit Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Bewusstheit, Anstrengung aber auch Wissen. Es ist keine bloße Kraft, die nur latent ist bzw. nur auf Abruf zustande kommt. Sollte man nun Tatkraft üben oder lieber energisch sein? An dieser Frage ist erkennbar, wie sehr Achtsamkeit benötigt wird, um in Sachen Erwachensfaktoren voranzukommen. Jedenfalls mündet zu viel Tatkraft in Unruhe, Aufregung, was dann ein Hemmnis ist. Kann man eigentlich mit ADHS meditieren? Hier erneut der Hinweis auf das Ausmaß an Achtsamkeit. Allerdings ist weiser Umgang mit dem, was einem zur Verfügung steht, also die sprichwörtliche „Werkzeugkiste“, unerlässlich. Dazu ein Zitat aus Cp-Kommentar, betreffend *Pāramī* in Bezug auf den Bodhisattva:

„Tatkraft ohne Weisheit erfüllt nicht den erwünschten Zweck, denn sie ist falsch erweckt worden, und es ist besser, überhaupt keine Tatkraft zu erwecken, als sie auf die falsche Art zu erwecken. Aber wenn die Tatkraft begleitet ist von Weisheit, gibt es nichts, was nicht erreicht werden könnte, sofern es mit den richtigen Mitteln ausgestattet ist. Noch einmal, nur der Mann mit Weisheit kann geduldig die Fehler der anderen ertragen, nicht der stumpfsinnige Mann. Bei einem Mann, dem die Weisheit mangelt, rufen die Fehler der anderen Ungeduld hervor; aber für den weisen, rufen sie dessen Geduld auf's Spiel und bewirken, dass sie sogar stärker anwächst. Der weise Mann, der die drei edlen Wahrheiten verstanden hat, wie sie wirklich sind, deren Ursachen und Gegensätze, der spricht niemals herablassend zu anderen. Auch so formt der weise Mann, nachdem er sich selber mit der Kraft der Weisheit gerüstet hat, in seiner inneren Kraft einen unerschütterlichen Entschluss, alle *Pāramī* zu unternehmen. Nur der Mann der Weisheit ist geschickt beim Besorgtsein um das Wohlergehen aller Wesen, ohne zwischen lieben Menschen, neutralen oder Feinden zu unterscheiden. Und nur durch die Mittel der Weisheit kann er neutral gegenüber solchen Launen der Welt, wie Gewinn und Verlust verweilen, ohne von ihnen berührt zu werden.“

Übrigens: Die dritte Edle Wahrheit, d.h. die Aufhebung des Leidens, ist bei bzw. für einen Bodhisattva ausgeschlossen, da sie der nur direkt beim Erlangen der Buddhaschaft verwirklicht wird. Das bedeutet, wer das Bodhisattva-Gelübde abgelegt hat, wird die Aufhebung der Unzulänglichkeit nie erlangen.

Laut Cp-Kommentar möge man folgendermaßen über Tatkraft nachdenken:

„Ohne Tatkraft kann ein Mann nicht einmal in weltlichen Arbeiten erfolgreich sein, die auf ein sichtbares Ende gerichtet sind. Aber es gibt nichts, was der energetische, unermüdliche Mann nicht erreichen kann. Jemand, dem es an Tatkraft mangelt, kann nicht unternehmen, alle Wesen von der großen Flut des *Samsāra* zu retten; sogar wenn seine Tatkraft nur angemessen ist, wird er mittendrin aufgeben. Aber einer, der vor Tatkraft strotzt, der kann bei allem was er unternimmt Vollkommenheit erlangen.“

Die edlen Eigenschaften der Tatkraft sollten des Weiteren wie folgt überdacht werden: „Einer der geneigt ist, allein sich selber aus dem Sumpf des *Samsāra* zu erretten, kann sein Ideal nicht erfüllen, wenn er in seiner Tatkraft nachlässt; um wieviel weniger einer, der beschlossen hat, die ganze Welt zu retten.“

Als Drittes haben wir dann *dhammavijaya*, die Lehrergründung. Darüber wurden bereits ein paar Worte unter Punkt 3.4 gesagt. Am deutlichsten erscheint hier die Frage, ob Studium nur Theorie ist oder ob Bücherwissen als Grundlage für Erkenntnis taugt. Und das ist unbestreitbar der Fall. Achtsamkeit und Konzentration sind hier wichtige Bestandteile der Praxis. Und Praxis bedeutet *ajjhata-bahidda*, d.h. das Erlernte sowohl innen als auch außen bzw. bei sich selber und bei anderen in Anwendung zu bringen. Das Risiko „kopflastig“ zu werden, ein bloßer Theoretiker, ein „Bücherwurm“, ist hoch – aber in Verbindung mit *Dhamma* dennoch deutlich heilsamer als manch andere Studien. Und nicht zuletzt bewahrheitet sich auch hier: Lesen gefährdet die Dummheit.

Das Lesen in den Lehrreden muss nicht „der Reihe nach“ erfolgen. Man kann durchaus in den einzelnen Büchern „wahllos“ einzelne Lehrreden als auch ganze Abschnitte lesen. Allerdings ist darauf hinzuweisen, dass es auch Abschnitte gibt, die sich deutlich mehr an Ordinierte richten, statt an „Hausleute“.

Die drei ruhigeren

Das wird als erstes *samādhi*, die Geistesruhe bzw. Konzentration genannt. Auch darüber wurde bereits einiges unter Punkt 3.3 gesagt.

Als zweites erscheint *passadhi*, die Gestilltheit. Ein eher unklarer Begriff. Was soll das denn bittschön sein? Was ist der Unterschied zur Geistesruhe? Wenn da Ruhe ist im Geist, ist doch automatisch „Stille“. Diese Art Stille ist hier aber nicht gemeint, sondern das Zurruekommen allen Gestaltens, allen Drängen, Wollens usw.

Und dann wird noch *upekkhā*, der Gleichmut angeführt. Wie bereits erwähnt, ist Gleichmut etwas anderes als Gleichgültigkeit. Gleichgültigkeit ist ganz nahe an unterlassener Hilfeleistung, was bei Gleichmut kaum der Fall sein wird, da dieser mit einem gewissen Mindestmaß an Weisheit als auch Achtsamkeit verbunden ist.

Der eine neutrale

Faktor des Erwachens ist *sati*, die Achtsamkeit. Darüber wurde bereits beim Achtfachen Pfad gesprochen (S. 24). Dort hieß es *sammā sati*, also Rechte Achtsamkeit. Aber das bedeutet keineswegs, dass *sati* unter den Faktoren des Erwachens „unrechte“ oder gar „falsche“ (*micchā*) ist. Der Unterschied zwischen *Sati* und *Sati-sambojjhaṅga* dürfte in der Qualität bzw. der Intention liegen. In MN 10 erscheint die Vergegenwärtigung von Achtsamkeit im Bezug auf die sieben Faktoren des Erwachens als „Geistobjekt“ (*dhammā*) und das im Zusammenhang mit den 4 Edlen Wahrheiten. Hier ist wieder deutlich erkennbar, wie sich all die Begriffe miteinander ergänzen, wie sie miteinander zusammenhängen usw. usf.

Laut MN 10: verweilt man, indem man die Achtsamkeit bei sich selber, also „innerlich“, als auch bei anderen, d.h. „äußerlich“, sowie wechselseitig betrachtet. Auch die Bedingungen, die zum Entstehen bzw. Schwinden führen, die betrachtet man, aber nur in dem Maß, wie es zur Meditation förderlich ist, nicht dass man sich verrennt.

Aber wie kann man Achtsamkeit „betrachten“ – mit Achtsamkeit? Da beißt sich doch der Hund in den eigenen Schwanz. Minimalste Voraussetzung ist *sammā-ditṭhi*, d.h. rechte Ansicht. Ohne rechte, d.h. richtige Ansicht ist man verloren, siehe „Sammāditṭhi-Sutta“ (MN 9). Hinsichtlich aller Faktoren muss man also eben jene richtige Ansicht entwickeln, und die beinhaltet eben Analyse, ganz im Sinne der Lehrergründung, sowie Synthese, wobei man die Dinge wieder in Zusammenhang bringt und ihre Wirkung usw. erkennt.

Wieso ist aber Erkenntnis bzw. Weisheit (*paññā*) kein Faktor des Erwachens? Ganz einfach, weil sie bei der Entwicklung eben jener Faktoren beinahe schon zwangsläufig entsteht. Das ist wie ein Naturgesetz. Gerade wie der berühmte Apfel aufgrund der Schwerkraft zu Boden fällt, ebenso führt die Entfaltung der sieben *Bojjhaṅgā* zur Erkenntnis.

Alle zusammen

Wieso ist eigentlich die Tugend (*sīla*) kein Erwachensfaktor? Immerhin wird sie doch oft genug als Grundlage aller heilsamen Dinge bezeichnet, wie bereits unter dem Thema Achtpfad beschrieben. Wenn man nur ein bisschen nachdenkt, kommt man selber auf die Antwort. Wer Tugend entfaltet, der kann auch die Erwachensfaktoren entfalten. Und wer Richtige Ansicht hat, der weiß darum und wird sich automatisch um ein ethisch korrektes Verhalten bemühen. Hier bedeutet Wissen tatsächlich „Macht“ – nämlich die Macht, selber etwas bewerkstelligen zu können.

Die *Brahmavihāra* sind übrigens auch keine Erwachensfaktoren. Und warum? Genau das geht ja aus der Übersetzung des Wortes hervor. Es sind eben „nur“ Zustände. Hier fehlt die Erkenntnis. Der Buddha sagt in MN 8, dass sogar die Erreichung aller acht Vertiefungszustände „nur“ göttliches Verweilen sind.

Achtsamkeit, das ist sozusagen der zentrale Faktor, das „Zünglein“ an der Waage, denn als ein solches Bild kann man sich die sieben Faktoren in ihrer Gesamtheit und ihrem Wirken vorstellen. Auf der einen Seite des Waagbalkens sind die drei energetischen Faktoren, auf der anderen Seite die drei ruhigen, und eben ganz exakt in der Mitte die Achtsamkeit. Von den energetischen als auch von den ruhigen Faktoren kann man zu viel haben, von Achtsamkeit niemals. In AN III,103 steht:

»Sollte der sich in hoher Geistigkeit Übende 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.«

Das bedeutet, dass zuviel Freude, Tatkraft und Lehrergründung eben Aufgeregtheit, d.h. Unruhe bringt. Zuviel Konzentration macht den Geist möglicherweise eng und/oder starr, zuviel Gestilltheit und zuviel Gleichmut führen zu Trägheit bis hin zu völliger Inaktivität. Daher an dieser Stelle nochmals der Hinweis auf die Vorsilbe *sam-*, die darauf verweist, dass diese sieben Faktoren zusammenwirken, sich gegenseitig verstärken. Und genau hier spielt eben die Achtsamkeit die entscheidende Rolle. Hier kann man erkennen, dass Achtsamkeit auch eine hinweisende, eine vergegenwärtigende, aufmerksammachende usw. Qualität hat.

Laut MN 10 ist im Sinne der vier Vergegenwärtigungen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) das Vorhandensein bzw. die Abwesenheit, sowie die jeweilige Ursache und Bedeutung zu ergründen, und was man tun könne, wenn der/die Faktoren nicht vorhanden sind, bzw. falls vorhanden, was man zu tun hat, damit sie nicht verschwinden. Wobei wir erneut beim Thema Plus und Minus wären.

Hinderliches für die Entfaltung

Haben wir bereits beim vorigen Thema, der Meditation besprochen. Daher hier nur eine Art Wiederholung bzw. Zusammenfassung.

Wichtigstes Gegengewicht sind die fünf, eigentlich auch sieben, geistigen Hemmnisse (*nīvaraṇā*), also Übelwollen, Sinneslust, Mattigkeit und Müdigkeit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe, sowie skeptischer Zweifel. Danach werden die Befleckungen (*kilesā*) Gier, Hass, Verblendung usw. usf. gelistet, dann die kleineren Befleckungen (*uppakilesa*), also Familienbindung, Lehramt, Schüler, Ruhm und Ehre, Verantwortung usw. Aber der Hammer ist, was in AN I,15 steht: „Nichts hinderlicher, als unweises Nachdenken!“

Bildhaft ausgedrückt ist unser wichtigster Gegenspieler: **Māra**. Laut Wörterbuch bedeutet das: „Tod, Verderben“ oder in buddhistischem Sprachgebrauch „Versucher, Teufel“, ja sogar „der Töter“. Und warum? Weil „er“ jeglichen Fortschritt der spirituellen Entwicklung abtötet. Aber man findet auch die Bezeichnung: „der Schwarze, Finstere, das Böse schlechthin“. Da erkennt man das Konzept des „Antichrist“, was hier im Sinne von „Antibodhi“ ist nahezu identisch erscheint.

Förderliches für die Entfaltung

Auch das wurde bereits mehr oder minder ausführlich beim Thema Meditation besprochen. Jedenfalls sind es erstaunlicherweise die *Bojjhaṅgā* selber, wie eingangs bereits gesagt, da sie sich gegenseitig stützen/fördern/verstärken. Gleichmaßen sind die 37 zum Erwachen führenden Faktoren (*bodhipakkiyadhammā*) zu nennen, von denen der Achtpfad wohl am wichtigsten bzw. effektivsten sein dürfte, davon wiederum besonders die Tugend (Rede, Handeln, Lebenserwerb) als Grundlage. Aber wie bereits mehrfach erwähnt, ist allererste Grundvoraussetzung *sammā diṭṭhi* d.h. richtige Ansicht.

Laut AN I,15 ist weises Nachdenken absolut förderlich für das Entstehen und die volle Entfaltung der Erwachensfaktoren. Weises Nachdenken, das ist bzw. beinhaltet Lehrergründung, Rezitation, entspr. „Betrachtungen“, edle Freundschaft usw.

Laut AN IX,1 ist ein edler Freund/Gefährte die Grundlage für die Entfaltung der zur Erleuchtung führenden Dinge. Dem zur Folge übt man sich dann in Sittlichkeit bzw. Tugendhaftigkeit, es werden einem zur Erschließung des Geistes förderliche Gespräche zuteil, man setzt Willenskraft ein, um Unheilsames zu überwinden und Heilsames zu erwecken und letztendlich entsteht Weisheit, die das Entstehen und Vergehen begreift.

Aber wie gehen wir mit dem im vorigen Punkt genannten „Māra“ um? Vielleicht ist es gar nicht mal so schlecht, sich Māra als Person vorzustellen. Das macht die Sache etwas einfacher. In diesem Fall kann man dann nämlich *Mārānupassanā* betreiben, also die Betrachtung von Māra, was selbstverständlich keine vom Buddha gelehrt Meditationsart ist, und daher auch nicht oben mit erwähnt wurde. Und wie kann man das üben?

Da überlegt man also bei sich wie folgt: „*Māra* ist ständig und überall“, „Er ist mein „bester“ Freund. Immer da, stets ‚hilfsbereit‘, sehr verlässlich.“ usw. Man geht also mit ihm um, wie mit einem Vertrauten. Dennoch respektvoll aber distanziert. Mitunter hilft es allerdings sehr, ihn lächerlich zu machen, statt Furcht vor ihm zu entwickeln. Zweierlei Möglichkeit ist, sich mit ihm „vertraut“ zu machen: Einerseits, immer, wenn einem etwas Schlechtes widerfährt, denkt man sich ‚Māra kämpft um mich!‘. Wenn einem noch Schlimmeres widerfährt, denkt man sich: ‚Wow! Wie sehr muss doch Māra daran gelegen sein, mich in seinen Klauen zu halten, dass er derart heftig um mich kämpft!‘. Andererseits, wenn einem etwas Gutes widerfährt, dann gönnt man Māra dieses auch. Was immer hilft ist, wenn man wünscht: „Möge er genauso glücklich sein, wie ich, wenn

ich dies und das Gute erfahre.“ oder „Möge er doch die selbe Erfahrung machen!“ – „Möge doch auch er *Nibbāna* erlangen!“ – dann ist endlich Ruhe.

Vollkommenheit anstreben bzw. entwickeln oder lieber erstmal kleine Brötchen backen?

Die Vollkommenheiten – *pāramī*

Bhikkhu Bodhi schreibt als Erklärung zu diesem Wort, dass die „Erfordernisse der Erleuchtung“ die *Pāramī* selber sind. Das Wort *pāramī* ist von *parama*, „höchst“ abgeleitet, und unterstellt so die herausragenden Qualitäten, die durch einen Bodhisattva auf dem langen Weg seiner spirituellen Entwicklung erfüllt werden müssen. Aber das verwandte *pāramitā*, das Wort, das in den Mahāyāna-Texten bevorzugt und auch von Pāli-Schriftstellern gebraucht wird, erklärt man manchmal als *pāram+ita*, „zum Jenseitigen gegangen“, und zeigt dadurch die transzendente Richtung dieser Eigenschaften auf. Die Liste der *Pāramī* in der Pāli-Tradition ist etwas anders als die der eher bekannten Liste, die in Sanskrit-Werken gegeben wird, die vermutlich dem Mahāyāna vorhergehen und ein fertiges Set von Kategorien für deren Gebrauch zur Verfügung stellen. In Abschnitt XII des Cariya-Piṭaka wird gezeigt, dass die zwei Listen in Beziehung gesetzt werden können, und dass die Übereinstimmung einer Anzahl Punkte zu einem zentralen Kern bereits gebildet wurde, bevor die zwei Traditionen ihre getrennten Wege gingen. Die sechs *Pāramī* der Sanskrit-Überlieferung sind: Geben, Tugend, Geduld, Tatkraft, Meditation und Weisheit. Spätere Mahāyāna-Texte fügten vier weitere hinzu: Entschlossenheit, geschickte Mittel, Macht und Erkenntnis, um mit einer eins-zu-eins Basis der Liste der Vollkommenheiten den Aussagen der zehn Stufen des Aufsteigens eines Bodhisattva zur Buddhaschaft zu entsprechen. Die Pāli-Werke, einschließlich derer, die vor dem Aufkommen des Mahāyāna zusammengestellt wurden, geben eine abweichende, dennoch teilweise überlappende Liste der zehn: Geben, Tugend, Zurückgezogenheit, Weisheit, Tatkraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebende Güte und Gleichmut. Anders als das Mahāyāna, entwickelten die Theravādin niemals eine Theorie von Stufen, das kann jedoch indirekt mit dem Einteilen der *Pāramī* in drei Stufen verbunden sein: als grundlegend, fortgeschritten und letztendlich, wie es dann in Abschnitt XI beschrieben wird.

Und ein paar Seiten später steht dann, dass angemerkt werden sollte, dass in der etablierten Theravāda-Tradition die *Pāramī* nicht als eine Disziplin betrachtet werden, die allein für Anwärter der Buddhaschaft eigentümlich sind, sondern als Praktiken, die von allen Anwärtern auf Erleuchtung und Befreiung erfüllt werden müssen, entweder als Buddhas, Paccekabuddhas oder Schüler. Was den erhabenen Bodhisattva von den Anwärtern in den anderen zwei Fahrzeugen unterscheidet, ist der Grad, zu dem die *Pāramī* kultiviert sein müssen und die Länge der Zeit, die sie befolgt müssen. Aber die Eigenschaften selber sind universale Erfordernisse für die Befreiung, die alle vollendet werden müssen, mindestens bis zu einem minimalen Grad, um die Früchte des befreienden Pfades zu verdienen.

Was sind nun „*Pāramī*“? In Cp steht dazu: »Die *Pāramī* sind die edlen Qualitäten, wie das Geben usw., begleitet von Mitgefühl und geschickten Mitteln, sowie unbefleckt sein von Begehren, Einbildung und Ansichten.«

Und gleich im zweiten Absatz wird deutlich, dass es sich hierbei nicht um Erfordernisse handeln kann, die man zwingend als „normaler“ Anhänger der Buddhalehre entwickeln muss, um aus dem Saṃsāra herauszukommen, sondern dass es jene Eigenschaften bzw. Qualitäten sind, die man als Bodhisattva, hier im Sinne eines „Erlösungshelfers“ zu entwickeln hat. Da steht nämlich:

»Die Bodhisattvas, die großen Wesen, sind übergeordnet, denn sie sind die Höchsten der Wesen, aufgrund deren hervorragenden Qualitäten, wie das Geben, Tugend usw. Die *Pāramī* – die Aktivitäten des Gebens usw. – sind deren Charakter oder deren Verhalten. Oder anders: er übertrifft, daher ist er übergeordnet. Der Bodhisattva ist der Vollender und der Beschützer der edlen Qualitäten, wie das Geben usw.; dem, was zum Höchsten gehört – der Charakter oder das Verhalten von jemandem, der übergeordnet ist (d.h. von einem Bodhisattva) – ist ein *Pāramī*, d.h. die Aktivitäten des Gebens usw.«

Bhikkhu Bodhi erklärt dazu in seinem Vorwort zum Cp:

„So wie es in den vier Hauptsammlungen des Sutta-Piṭaka dargestellt wird, lag das Hauptaugenmerk des Buddhismus in seiner frühesten Phase auf dem Erlangen des Nibbāna durch die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades. In jenen Sammlungen lehrte der Buddha seine Grundsätze als einen direkten Weg zur Befreiung, und vielleicht ist kein Merkmal der Darstellung so treffend, wie die Dringlichkeit, mit der er seine Schüler ermahnt, ihre spirituelle Arbeit durch das Erreichen des letztendlichen Zieles zur Vollendung zu bringen. Gerade wie ein Mann entdeckt, dass sein Turban in Flammen steht, und sofort versucht, sie auszulöschen, so sollte der ernsthafte Schüler danach streben, die Flammen des Begehrens auszulöschen, um den Zustand der Sicherheit zu erreichen, den vollkommenen Frieden des *Nibbāna*.

Die ältesten Suttas erwähnen jedoch bereits drei Arten von Individuen, die den vollkommenen Zustand erlangen: ein *Sammāsambuddha* oder perfekt erleuchteter Buddha, der das Ziel ohne die Hilfe eines Lehrers realisiert und der den Dhamma anderen lehrt, was ein System begründet (*sāsana*); ein *Paccekabuddha* oder Einzelerleuchteter, der ungeholfen Realisation erreicht, aber kein System errichtet; und ein Anhänger-*Arahat*, der das Ziel durch die Belehrung eines höchsten Buddha realisiert und der dann andere entsprechend seiner Neigung und Fähigkeit belehrt. Im Verlauf der Zeit, gut möglich wegen des Niedergangs des Praktizierens und der wachsenden Seltenheit höherer Erreichungen, kamen diese drei Arten dazu, als die drei alternativen Ideale betrachtet zu werden, zu denen ein Schüler in der Hoffnung auf einige zukünftige Erreichungen streben konnte. Alle waren in ihrer Realisation des Nibbāna identisch, aber einzeln betrachtet, standen sie für einen bestimmten Aspekt der erleuchteten Persönlichkeit. Und um ein bestimmtes *Yāna* vorauszusetzen, ein „Fahrzeug“ oder spirituelle Karriere, führte zu seiner Erneuerung. Für den Theravāda, der eher konservativen alten Schule, lag die Betonung immer auf dem Ideal, wie es in den Pāli-Suttas beschrieben ist, der Erlangung von Arahatschaft durch Befolgen der Anweisungen des historischen Buddha; die anderen Ideale blieben im Hintergrund, zwar anerkannt aber nicht besonders beachtet. Andere frühe Schulen, wie die Sarvāstivāda und die Mahāsaṅghika, schenken jedoch, während sie den Vorrang des Weges eines Schülers und das Arahat-Ideal aufrecht erhielten, auch den anderen Idealen als mögliche Ziele Beachtung, für Individuen, die geneigt waren, sie zu verfolgen. So gelangten sie dazu, die Lehre von den drei Yānas oder Fahrzeugen zur Befreiung anzunehmen, alle gültig, aber drastisch abgestuft in deren Schwierigkeit und Zugänglichkeit.

Innerhalb all der frühen Schulen versuchten Denker und Poeten gleichermaßen die Hintergrundgeschichte der drei erleuchteten Personen zu füllen, sie stellten Geschichten ihrer vergangenen Leben zusammen, in denen jene die Grundlagen für ihre zukünftigen Erreichungen legten. Da es jedoch die Figur des Buddha als Gründer der Befreiungslehre war, dem größte Ehrfurcht und Verehrung zusteht, begann allmählich eine Literatur zu entstehen, die die Evolution eines Bodhisattva oder „werdenden Buddha“ auf dem beschwerlichen Weg seiner Entwicklung schilderte. Auf diese Weise bekam die Figur des Bodhisattva, dem Anwärter auf Buddhaschaft, einen wachsenden herausragenden Platz im allgemeinen buddhistischen religiösen Leben zu beanspruchen. Der Gipfel dieser Neuerungen war ungefähr im 1. Jh. v.u.Z. die Erscheinung des Mahāyāna, das selbst-entworfen „Große Fahrzeug“, das behauptete, dass von den drei Fahrzeugen zur Erleuchtung, das Bodhisattva-Fahrzeug das allein ultimative sei, die anderen zwei nur Hilfsmittel sind, die der Buddha erdacht hat, um seine weniger fähigen Schüler zur vollen Buddhaschaft zu leiten, was sie für das einzig gültige spirituelle Ideal hielten.

Durch seine konservative Neigung und relativen Isolierung von den anderen Schulen schaffte es der Theravāda, den metamorphoseartigen Veränderungen zu widerstehen, die woanders in der buddhistischen Welt aufkamen, er bewahrte die Lehren, wie sie auf den frühen Konzilen zusammengestellt waren, ohne grundlegende Änderungen von deren lehrgemäßen Rahmenwerk. Nichtsdestoweniger, ab einer Zeit, die sogar dem Aufkommen des Mahāyāna vorausging, begann auch in dieser Schule die Figur des Bodhisattva in beides vorzustoßen, in seine Literatur und spirituelle Atmosphäre.“

Nach diesem langen aber sicherlich hilfreichen Zitat aus dem Cp wird klar, dass die Idee der Vollkommenheiten nicht in den Urtexten erscheint, sondern eine spätere Entwicklung ist. Aber deshalb ist sie nicht gleich als *A-Dhamma* (eine Falschlehre) zu verwerfen. Man kann hier die „Entscheidungshilfe“ aus AN IV,180 bemühen, worin steht, dass man, wenn da ein/e Ordinierte/r, die Gemeinde etwas sagt, das mit dem vergleichen möge, was der Buddha in Sutta und Vinaya, d.h. in seinen Lehrreden und im Regelwerk gelehrt hat. Daran könne man erkennen, ob es richtig ist.

Aber was ist lehrgemäß? Man kann sich die Sache mit den *Pāramī* vielleicht als Teil vom „karmischen Konto“ vorstellen. Es sind Auswirkungen als Charaktereigenschaft, als Neigung, als Tendenz bis hin zu Talent. Und die entwickelt man eben im Laufe der Zeit bzw. während des Aufenthaltes im *Samsāra*, wobei diese von Existenz zu Existenz „vererbt“, entwickelt, verändert, vervollständigt – vervollkommenet werden. Bildhaft-könnte man sich vorstellen, dass die *Pāramī* als Hilfe zur Verbesserung der Ladung (+) der karmischen „Batterie“ funktionieren.

Woran erkennt man jene Vollkommenheiten? Das wird in Cp wie folgt erklärt: »*Alle Pāramī haben ausnahmslos als ihre Eigenschaft die Bevorteilung der anderen; als ihre Funktion die Darstellung des Helfens der anderen oder nicht unentschlossen sein; als ihre Manifestation den Wunsch nach Wohlergehen der anderen oder die Buddhaschaft; und als ihre unmittelbare Ursache, großes Mitgefühl oder Mitgefühl und geschickte Mittel.*«

Wieviele gibt es eigentlich?

Im Cp wird auf eine Antwort des Buddha an Sāriputta verwiesen, die sich aber nicht im Kanon als solche finden lässt.

»Wieviele Eigenschaften gibt es, o Herr, die die Buddhaschaft ausmachen?« – »Da sind, Sāriputta, zehn Eigenschaften, die die Buddhaschaft ausmachen. Welche zehn? Geben, Sāriputta, ist eine Eigenschaft, die die Buddhaschaft ausmacht. Tugend, Zurückgezogenheit, Weisheit, Tatkraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, liebende Güte und Gleichmut sind Eigenschaften, die die Buddhaschaft ausmachen.«

Das heißt, es gibt zehn. Aber manchmal werden auch nur sechs genannt, manchmal wird auch von 30 *Pāramī* gesprochen, wobei jede der zehn verdreifacht wird, was eine typisch kommentarielle Entwicklung ist, siehe Bv-a + Ja-Nid. So ist z.B. im Fall von Gebefreudigkeit (*dāna*) die *Dāna-pāramī*, wenn man seine Gliedmaßen hergibt; *dāna-upapāramī*, wenn man die äußerlichen Dinge weggibt und *Dāna-pāramatthapāramī*, wenn man sein eigenes Leben gibt. Das zuletzt Genannte ist selbstverständlich das Höchste.

Welche Vollkommenheiten werden im (späteren) Theravāda aufgezählt? Geben (*dāna*), mitunter auch Freigebigkeit (*cāga*), Tugend (*sīla*), Zurückgezogenheit (*nekkhamma*), Weisheit (*paññā*), Tatkraft (*virīya*), Geduld (*khaṇṭī*), Wahrhaftigkeit (*sacca*), Entschlossenheit (*adhiṭṭhāna*), Güte bzw. Wohlwollen (*mettā*) und Gleichmut (*upekkhā*).

Die Sortierung erfolgt nach „Einfachheit“. In Cp wird die „Reihenfolge“ auf zweierlei Weise erklärt:

1. Hier meint „Reihenfolge“ die Abfolge der Belehrung. Diese Reihenfolge wurzelt in der Anordnung, in der die *Pāramī* anfänglich unternommen wurden, was wiederum in der Anordnung wurzelt, in der sie untersucht werden.¹ Die Eigenschaft, welche untersucht wird und dann anfänglich unternommen wird, die wird zuerst gelehrt. Deshalb wird das Geben zuerst erwähnt, dem Geben steht (die Entwicklung der) Tugend bei und ist einfach zu praktizieren. Das Geben in Begleitung von Tugend ist reichlich fruchtbringend und verdienstlich, deshalb wird die Tugend unmittelbar nach dem Geben erwähnt. Die Tugend begleitet von Zurückgezogenheit ... die Zurückgezogenheit begleitet von Weisheit ... die Weisheit begleitet von Tatkraft ... die Tatkraft begleitet von Geduld ... die Geduld begleitet von Wahrhaftigkeit ... die Wahrhaftigkeit begleitet von Entschlossenheit ... die Entschlossenheit begleitet von liebender Güte ... und die liebende Güte begleitet von Gleichmut ist reichlich fruchtbringend und verdienstlich; deshalb wird Gleichmut unmittelbar nach liebender Güte erwähnt. Gleichmut wird begleitet von Mitgefühl und Mitgefühl von Gleichmut.

Eine andere Methode des Erklärens der Reihenfolge ist:

1. **Geben** wird am Anfang erwähnt: (a) weil das unter allen Wesen üblich ist, sogar die einfachen Leute praktizieren das Geben; (b) weil es das am meisten Fruchtbringende ist; und (c) weil es am einfachsten zu praktizieren ist.
2. **Tugend** wird unmittelbar nach dem Geben erwähnt: (a) weil die Tugend beide läutert, den Geber und den Empfangenden; (b) um das zu zeigen, während das Geben anderen nützt, verhindert die Tugend die Kummernisse der anderen; (c) um auf diese Weise einen Faktor des Enthaltens zu nennen, der unmittelbar nach einem Faktor von positivem Handeln folgt; und (d) um auf diese Weise die Ursache für das Erreichen eines günstigen Zustandes in einer zukünftigen Existenz zu zeigen, gleich nach der Ursache für das Erlangen von Reichtum.²
3. **Zurückgezogenheit** wird unmittelbar nach der Tugend erwähnt: (a) weil die Zurückgezogenheit die Erreichung der Tugend vervollkommnet; (b) um auf diese Weise gutes geistiges Verhalten unmittelbar nach gutem körperlichen und sprachlichem Verhalten aufzulisten; (c) weil Meditation (*jhāna*) für einen, der seine Tugend geläutert hat, einfach zu erreichen ist; (d) um auf diese Weise aufzuzeigen, dass die Läuterung von jemandes Ende (*āsaya*) durch das Aufgeben der offensiven geistigen Befleckungen der Läuterung von jemandes Absichten (*payoga*) durch das Aufgeben der offensiven Handlungen folgt; und (e) um das Aufgeben der geistigen Besessenheiten unmittelbar nach dem Aufgeben von körperlichen und sprachlichen Übertretungen zu nennen.³

¹ Eine Anspielung auf die erste Stufe in der aktiven Laufbahn eines Bodhisattva. Nachdem der Bodhisattva seine ursprüngliche Bestrebung zu Füßen eines lebenden Buddhas geäußert hat, und von letzterem die Voraussage seiner Erreichung der Buddhaschaft in dessen Zukunft erhalten hat, geht er in die Einsamkeit und untersucht die einzelnen *Pāramīs* in Bezug auf ihre spezifischen Eigenschaften. Der Untersuchung folgend, beginnt er mit deren Ausführung. Siehe *Buddhavamsa* II, vv.116-66.

² Die Praxis des Gebens bringt als seine karmische Vergeltung das Erlangen von Wohlstand, die Einhaltung der Vorschriften die Erreichung einer glücklichen Wiedergeburt entweder in den Himmeln oder in der Menschenwelt.

³ Tugend als das Einhalten der Vorschriften verhindert die Übertretung der moralischen Prinzipien durch Körper und Sprache. Zurückgezogenheit als geistige Läuterung entfernt die Besessenheit des Geistes mit unheilsamen Eigenschaften.

4. **Weisheit** wird unmittelbar nach der Zurückgezogenheit erwähnt: (a) weil die Zurückgezogenheit vervollkommt und durch Weisheit geläutert ist; (b) um zu zeigen, dass es keine Weisheit in Abwesenheit von Meditation (*jhāna*) gibt, weil Konzentration die naheliegende Ursache von Weisheit ist und Weisheit die Manifestation von Konzentration; (c) um auf diese Weise die ursächliche Basis für den Gleichmut unmittelbar nach der ursächlichen Basis für Gelassenheit aufzulisten; und (d) um zu zeigen, dass geschickte Mittel beim Arbeiten für das Wohlergehen der anderen aus der Meditation entspringen, die auf deren Wohlergehen ausgerichtet ist.
5. **Tatkraft** wird unmittelbar nach der Weisheit erwähnt: (a) weil die Funktion der Weisheit durch das Aufkommen der Tatkraft vervollkommt ist; (b) um die wunderbare Arbeit zu zeigen, die der Bodhisattva für das Wohlergehen der Wesen unternimmt, nachdem er die reflektive Einwilligung in deren Leerheit erreicht hat; (c) um die ursächliche Basis für Anstrengung gleich nach der Basis für den Gleichmut zu nennen; und (d) um das Aufkommen von Tatkraft gleich nach der Aktivität des umsichtigen Überlegens zu nennen, entsprechend der Aussage: „Die Handlungen derer, die umsichtig überlegten, bringen hervorragende Resultate.“
6. **Geduld** wird unmittelbar nach der Tatkraft erwähnt: (a) weil die Geduld durch Tatkraft vervollkommt ist, wie gesagt wird: „Der energetische Mann überwindet das durch Wesen und Umstände auferlegte Leiden durch das Hervorbringen seiner Tatkraft“; (b) weil Geduld eine Verschönerung der Tatkraft ist, wie gesagt wird: „Die Geduld eines energetischen Mannes strahlt mit Pracht“; (c) um auf diese Weise die ursächliche Basis für Gelassenheit unmittelbar nach der Basis für Anstrengung zu nennen, und dass Rastlosigkeit wegen exzessiver Aktivitäten durch reflektives Einlassen in den *Dhamma*¹ überwunden wird; (d) um auf diese Weise die Ausdauer eines Mannes mit Tatkraft zu zeigen, da jemand, der geduldig und frei von Rastlosigkeit ist, in seiner Arbeit nicht aufgibt; (e) um auf diese Weise die Abwesenheit des Begehrens nach Anerkennung eines Bodhisattvas zu zeigen, der eifrig in Aktivitäten für das Wohlergehen der anderen bemüht ist, für solch einen gibt es kein Begehren, wenn er in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit den *Dhamma* überdenkt; und (f) um zu zeigen, dass der Bodhisattva das Leiden geduldig ertragen muss, dass durch andere bewirkt wird, sogar wenn er bis zum Äußersten für deren Wohlergehen arbeitet.
7. **Wahrhaftigkeit** wird unmittelbar nach der Geduld erwähnt: (a) weil der Entschluss Geduld zu üben durch Wahrhaftigkeit lange anhält; (b) zuerst wurde das geduldige Ertragen des Übelen erwähnt, das andere zufügten, um als Nächstes die Treue zu den eigenen Worten zu erwähnen, um ihm zu helfen; (c) um auf diese Weise zu zeigen, dass ein Bodhisattva, der durch Geduld im Angesicht von Beschimpfung nicht schwankt, durch wahrheitsgemäßes Sprechen (seinen Widersacher) nicht aufgibt; und (d) um die Wahrhaftigkeit der Erkenntnis zu zeigen, die durch reflektives Einlassen auf die Leerheit der Wesen entwickelt wurde.
8. **Entschlossenheit** wird unmittelbar nach der Wahrhaftigkeit erwähnt; (a) weil die Wahrhaftigkeit durch Entschlossenheit vervollkommt wird, da das Enthalten (von Falschheit) in jemandem vollkommen wird, dessen Entschlossenheit unerschütterlich ist; (b) zuerst wurde das Nichtbetrügen beim Sprechen gezeigt, als Nächstes wurde die unerschütterliche Verpflichtung zum eigenen Wort für einen Bodhisattva gezeigt, der der Wahrheit ergeben ist, der fortfährt, seine Gelübde des Gebens usw. ohne zu wanken zu erfüllen; und (c) um gleich nach der Glaubwürdigkeit der Erkenntnis, die vollständige Ansammlung der Faktoren der Erleuchtung (*bodhisambhāra*) zu zeigen; für einen, der die Dinge kennt, wie sie wirklich sind, der entschließt sich wegen der Faktoren der Erleuchtung und bringt diese zur Vollständigkeit durch Abweisen des Schwankens im Angesicht der Gegner.²
9. **Liebende Güte** wird unmittelbar nach der Entschlossenheit erwähnt: (a) weil die liebende Güte den Entschluss vervollkommt, Aktionen zum Wohlergehen der anderen zu unternehmen; (b) um auf diese Weise die Arbeit des sofortigen Zurverfügungstehens für das Wohlergehen der anderen gleich nach dem Nennen des Entschlusses, es zu tun, aufzulisten, für „jemanden, der wegen der Faktoren der Erleuchtung entschlossen ist, der verweilt in liebender Güte“; und (c) weil das Unternehmen (von Aktivitäten für das Wohlergehen der anderen) nur zu Gelassenheit führt, wenn der Entschluss unerschütterlich ist.

¹ *Dhammanijjhānakkhanti*. Das Wort *khanti* wird normalerweise benutzt, um Geduld im Sinne von Nachsicht auf die Schlechtigkeiten anderer zu meinen und das Erdulden von Härten, aber manchmal wird es auch benutzt, um die intellektuelle Akzeptanz von Lehrmeinungen zu bezeichnen, die jetzt noch nicht vollständig dem Verständnis klar geworden sind. Die Zusammensetzung *dhammanijjhānakkhanti* scheint einen Zustand im Wachstum der Weisheit anzuzeigen, wobei der Geist intellektuelle Prinzipien akzeptiert, denen anfänglich im Glauben zugestimmt wird, ohne sie bis dahin durch unmittelbare Einsicht voll erfasst zu haben.

² Die Erfordernisse der Erleuchtung sind die *Pāramī* selber, geteilt in Zweiergruppen: Erfordernis des Verdienstes (*puññasambhāra*) und Erfordernis der Erkenntnis (*nāṇasambhāra*).

10. Gleichmut wird unmittelbar nach der liebenden Güte erwähnt: (a) weil der Gleichmut die liebende Güte vervollkommnet; (b) um auf diese Weise die Gleichmütigkeit zu zeigen, die man gegenüber dem Üblen beibehalten muss, das durch andere zugefügt wurde, wenn man für deren Wohlergehen sorgen will; (c) die Entwicklung der liebenden Güte wurde erwähnt, um als Nächstes die Entwicklung der Qualität zu nennen, die sich dabei herausbildet; und (d) um die wunderbare Tugend des Bodhisattva zu zeigen, sogar denen gegen-über unparteilich zu verweilen, die ihm Gutes wünschen.

Dieses ausführliche Zitat aus dem Kommentar zum Cp wurde absichtlich eingefügt, weil dieser Text sehr gut veranschaulicht, was man unter den Vollkommenheiten zu verstehen hat, wie sie zusammenspielen und wie sie sich auf diejenigen beziehen, die sich als „Erlösungshelfer“ betrachten.

Die Eigenschaften der jeweiligen *Pāramī* werden in Cp wie folgt erklärt:

1. **Geben** hat die Eigenschaft des Aufgebens; seine Funktion ist, die Gier nach Dingen zu vertreiben, die weggegeben werden können; seine Manifestation ist das Nicht-Anhaften, oder die Erreichung von Wachstum und ein günstiger Zustand des Daseins; ein Objekt das aufgegeben werden kann, ist dessen unmittelbare Ursache.
2. **Tugend** hat die Eigenschaft des Ordners (*sīlana*); Koordinieren (*samādhāna*) und Errichten (*paṭiṭṭhāna*) werden ebenfalls als deren Eigenschaften erwähnt. Ihre Funktion ist es, moralische Verderbtheit zu zerstreuen, oder ihre Funktion ist tadelloses Verhalten; ihre Manifestation ist moralische Reinheit; Scham und moralische Furcht sind ihre unmittelbare Ursache.
3. **Zurückgezogenheit** hat die Eigenschaft des Abwendens von Sinnesfreuden und dem Dasein; ihre Funktion ist es, deren Nichtzufriedenstellen zu bestätigen; ihre Manifestation ist der Rückzug von jenem; ein Sinn von spiritueller Dringlichkeit (*saṃvega*) ist ihre unmittelbare Ursache.
4. **Weisheit** hat die Eigenschaft des Durchdringens der realen genauen Natur (der Erscheinungen) oder die Eigenschaft des sicheren Durchdringens, wie das Durchschlagen eines Pfeiles, der von einem geschickten Bogenschützen abgeschossen wurde; ihre Funktion ist es, wie eine Lampe das objektive Sichtfeld zu erhellen; ihre Manifestation ist das Nicht-Verwirrtsein, wie ein Führer in einem Wald; Konzentration, oder die Vier (Edlen) Wahrheiten sind ihre unmittelbare Ursache.
5. **Tatkraft** hat die Eigenschaft des Strebens; ihre Funktion ist es, zu stärken; ihre Manifestation ist Unermüdlichkeit; eine Gelegenheit für das Aufkommen von Tatkraft oder ein Sinn von spiritueller Dringlichkeit ist ihre unmittelbare Ursache.
6. **Geduld** hat die Eigenschaft der Akzeptanz; ihre Funktion ist es, das Erwünschte und das Unerwünschte zu erdulden; ihre Manifestation ist Toleranz oder Nicht-Gegnerschaft; die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind, ist ihre unmittelbare Ursache.
7. **Wahrhaftigkeit** hat die Eigenschaft der Nicht-Täuschung beim Sprechen; ihre Funktion ist es, in Übereinstimmung mit den Fakten zu bestätigen; ihre Manifestation ist Vorzüglichkeit; Ehrbarkeit ist ihre unmittelbare Ursache.
8. **Entschlossenheit** hat die Eigenschaft des Entschlusses auf die Faktoren des Erleuchtens; ihre Funktion ist es, deren Widersacher zu überwinden; ihre Manifestation ist Unerschütterlichkeit bei dieser Aufgabe; die Faktoren der Erleuchtung sind ihre unmittelbare Ursache.
9. **Liebende Güte** hat die Eigenschaft des Bereitstellens von Wohlergehen (der lebenden Wesen); ihre Funktion ist es, für deren Wohlergehen zu sorgen, oder ihre Funktion ist es, Verbitterung zu entfernen; ihre Manifestation ist Freundlichkeit; die annehmbare Seite der Wesen sehen, ist ihre unmittelbare Ursache.
10. **Gleichmut** hat die Eigenschaft des Bereitstellens des Aspektes der Neutralität; seine Funktion ist, die Dinge unparteilich zu sehen; seine Manifestation ist das Nachlassen des Anziehens und Abstoßens: Überdenken der Tatsache, dass alle Wesen die Resultate ihres eigenen Kammā als deren unmittelbare Ursache erben.

Und hier sollte erwähnt werden, dass die Zusammengehörigkeit von Mitgefühl und geschickten Mitteln das besondere Merkmal der Eigenschaften der einzelnen Tugend ist – z.B. das Aufgeben im Fall des Gebens usw. Für die Tugend also das Geben usw., was in den geistigen Kontinuitäten der Bodhisattvas aufkommt und immer von Mitgefühl und geschickten Mitteln begleitet ist. Das ist es, was sie zu *Pāramī* macht.

Besser lässt sich der Begriff der Vollkommenheit nicht erklären. Es ist sehr zu empfehlen, sich diese Erklärung(en) mehrmals durchzulesen, sie zu studieren, um die Bedeutung wirklich zu begreifen. Denn auch für den Anhänger der eher orthodoxen Schule des Theravāda wird dann erkennbar, dass auch ein solcher Wert und Nutzen der *Pāramī* erkennt.

Die Sortierung der Vollkommenheiten erfolgte somit nicht zwingend nach Effizienz, sondern, wie bereits erwähnt, der Einfachheit nach, wobei sich der Begriff „geschickte Mittel“ auf die adäquate Nutzung bzw. den Einsatz der richtigen Mittel zur rechten Zeit bezieht.

Hier nochmals der Hinweis, dass sich die *Pāramī* prinzipiell auf den Bodhisatta beziehen, also auf eine Person, die Buddhaschaft erlangen will. Und dazu muss man wiederum wissen, was ein Buddha ist. Das gibt es den vollkommen erwachten Buddha (*sammā-sambuddha*), der auch lehrt, wobei zu beachten ist, dass allerdings nur einer zur selben Zeit möglich ist. Und der ist männlich. Dann gibt es noch den Paccekabuddha, der zwar auch erwacht ist, aber nicht lehrt. Davon kann es eine unbegrenzte Anzahl geben. Ob darunter auch weibliche sind, wird nicht erwähnt, aber auch nicht dementiert.

Was ist aber ein Bodhisatta? Da gibt es zwei „Arten“, nämlich das sogenannte „Erlösungswesen“ im Sinne eines Helfers. Und das ist im Mahāyāna jemand, der aus Mitgefühl sein eigenes Erwachen aufschiebt, bis alle anderen Wesen erleuchtet sind. Er gilt als Anwärter auf die Buddhaschaft, d.h. als ein künftiger Buddha. Der andere ist der Erlösungssucher, jemand, der die Erlösung bzw. das Erwachen anstrebt. Die Kommentare, z.B. DN-a und AN-a, definieren das Wort so: „*Bodhisatta [das ist ein] weises Wesen ein Erwachungswesen; dazu rechnet man Erwachte, auch die zu den vier Pfaden Hingeneigten, die im Geist daran festhalten, [die nennt man] Bodhisatta.*“

Das Wort *Bodhisatta* kann also für alle verwendet werden, die das *Nibbāna* suchen, einschließlich Buddhas, Paccekabuddhas und die Schüler der Buddhas (*buddha, paccekabuddha, buddha-sāvakā*). Es wird üblicherweise aber nur für jene Wesen benutzt, die danach streben, ein Buddha zu werden. Ursprünglich könnte man das Wort nur in Verbindung mit dem letzten Leben des Buddha gebraucht haben, also in Textzusammenhängen wie „in den Tagen vor meinem Erwachen, als ich noch ein Bodhisatta war“, wie z.B. in MN 4, 19, 26; oder auch im Mahāpadāna-Sutta (DN 14) und im Acchariyaabbhutadhamma-Sutta (MN 123). Doch bereits im Kathāvattu begannen die früheren Leben des Gotama Buddha und anderer Heiliger Interesse und Spekulation hervorzurufen. Spätestens jedoch, als altindische Märchen und Fabeln zu Jātakas gemacht wurden.

In der entwickelten Form von der Idee bezüglich der Bodhisattas, startet dessen Karriere mit dem Entschluss, den man im Angesicht eines Buddha (*abhinīhāra* oder *mūlapañidhāna*) macht, ein Buddha für das Wohlergehen und die Befreiung aller Wesen zu werden. In späteren Schriften geht der geistigen Ausrichtung (*abhinīhāra*) eine Zeitspanne voraus, während dieser ein Bodhisatta gedankliches Bestreben (*manopañidhi*) übt, indem er im Geist den Wunsch beschließt, ein Buddha zu werden, ohne anderen seine Absicht mitzuteilen.

Damit die geistige Ausrichtung auch wirksam wird, sind laut Bv 2 acht Bedingungen zu erfüllen, die in Bv-a und Sn-a näher erklärt werden. Der Aspirant sollte 1. ein menschliches Wesen sein, 2. männlich, 3. ausreichend entwickelt, um in eben diesem Dasein ein Heiliger (*arahant*) zu werden, 4. zum Zeitpunkt der Verkündung ein Einsiedler, 5. er sollte seinen Entschluss vor einem Buddha kund tun, 6. er sollte gewisse Erreichungen, wie die Vertiefungen (*jhāna*) beherrschen, 7. er sollte bereit sein alles aufzugeben, sogar sein Leben und 8. sollte sein Entschluss absolut fest und unerschütterlich sein. Im Fall des Gotama Buddha wurde dessen *Abhinīhāra* vor dem 1. Vorzeitbuddha Dīpaṅkara in Amaravātī gemacht, also in der Existenz, in der er Sumedha war. Der Buddha vor dem die *abhinīhāra* gemacht wird, schaut in die Zukunft und wenn er zufrieden ist, erklärt er die Erfüllung des Entschlusses und erwähnt Einzelheiten dazu. Diese Erklärung wird *vyākaraṇa* genannt und wird auch bei all den aufeinander folgenden Buddhas gemacht, auf die der Bodhisatta während seiner Existenzen treffen mag. Nachdem der Bodhisatta seine erste *vyākaraṇa* bekam, fährt er damit fort, die erforderlichen Qualitäten zu erforschen, die von ihm entfaltet werden müssen, um die Buddhaschaft (*buddhakārakadhammā*) in Übereinstimmung mit dem Brauch früherer Bodhisattas zu erlangen. Das sind laut Bv 2 die so genannten Zehn Vollkommenheiten. Im Fall von Buddha Gotama gibt es in den Jātakas Beispiele von Existenzen, in denen die zehn *Pāramī* bis zur höchsten Vollendung geübt werden (z.B. im Ekarāja-, Khantivādī-, Cullasaṅkhapāla-, Mahājanaka-, Mahāsutasoma-, Mūgapakkha-, Lomahaṃsa-, Sattubhattaka-, Sasa- und Sutasoma-Jātaka).

Ebenfalls wird er laut Sn-a die vier Ebenen eines Buddha (*catasso buddhabhūmiyo*) – Ausdauer (*ussāha*), Idee (*ummagga*), Stabilität (*avatthāna*) und geeigneter Wandel (*hitacariyā*) entfalten, die mit Tatkraft (*virīya*), Erkenntnis (*paññā*), Entschlossenheit (*adhitthāna*) und Wohlwollen (*mettā*) erklärt werden. Des Weiteren kultiviert er die sechs Veranlagungen (*ajjhāsaya*), die zur Reifung des Erwachens führen (*bodhiparipākiyā samvattanti*), nämlich: *nekkhamma-*, *paviveka-*, *alobha-*, *adosa-*, *amoha-* und *nissarava-ajjhāsaya*.

Ein Bodhisatta wird laut Sn-a im Lauf seiner Existenzen nicht in den achtzehn unglückseligen Gefilden (*atthārasa abhabbatthānāni*) geboren, wird niemals blind, taub, verrückt, sprachgestört (*elamūga*) oder verkrüppelt geboren, oder unter Barbaren (*milakkkesu*), von einer Sklavin oder als Häretiker. Er wird niemals sein Geschlecht wechseln, wird sich niemals eines der fünf Vergehen mit unmittelbarer Folge (*ānantarikakamma*) schuldig machen und auch niemals Lepra bekommen. Falls er als Tier ins Dasein tritt (was w.o. eigentlich nicht möglich ist), wird er nie etwas Geringeres als eine Wachtel oder mehr als ein Elefant sein. Niemals wird er unter den verschiedenen Klassen der Gespenster (*peta*) erscheinen, weder unter den Kālakaṅjakas, noch in *Avīci* oder in anderen Höllen (*lokantaraka-niraya*), auch nicht als Māra, noch wird er in Welten geboren, wo es keine Wahrnehmung gibt (*asaññibhava*), noch in den Reinhausigen Gefilden (*suddhāvāsa*), noch in den unkörperlichen Welten (*arūpa*), auch nicht in einem anderem Universum (*cakkavāla*). Erstaunlicherweise wurde laut Ap I,390 der Bodhisatta im Gegensatz zur oben erwähnten Aussage aus Sn-a einige Male in höllischen Welten geboren.

Zusätzlich zur Entfaltung der (dreißig) Vollkommenheiten (*pāramī*), müssen laut DN-a und DhP-a alle Bodhisatta die fünf großen Opfer (*mahāpariccāgā*) bringen, d.h. wie in Ja 547 Frau, Kinder, Königreich, Leben und Gliedmaßen opfern. Dann müssen sie noch den dreifach nutzbringenden Wandel (*atthacariyā*), also hinsichtlich Verwandter, der Welt und der Erlösung (*ñāta-*, *loka-* und *buddhi-atthacariyā*) entwickeln, die sieben großen Gaben (*mahādāna*) wie Vessantara machen, welche die Erde sieben Mal erbeben ließen. Bv-a enthält eine Erzählung über den 3. Vorzeitbuddha Maṅgala, die mit der des Vessantara bezüglich auf den Buddha Gotama übereinstimmt.

Die Länge des Werdeganges eines Bodhisatta ist unterschiedlich. Sn-a besagt, dass manche sich bei der Übung in den *Pāramī* für mindestens vier *Asaṅkheyya* und 100.000 *Kappa* (Äonen) befleißigen, andere für mindestens acht *Asaṅkheyya* und 100.000 *Kappa*, wieder andere für sechzehn *Asaṅkheyya* und 100.000 *Kappa*. Der erste der Zeitabschnitte ist der zumindest erforderliche und ist für jene vorgesehen, die sich in Sachen Erkenntnis (*paññā*) hervortun. Der mittlere ist für jene, die sich durch Vertrauen (*saddhā*) auszeichnen, und der letzte und höchste für jene, deren Haupteigenschaft Tatkraft (*virīya*) ist.

Laut DN-a verbringen Bodhisatta ihr vorletztes Dasein im Tusita-Himmel, was 750.000 und 6 Millionen Jahre dauert, die meisten Bodhisattas verlassen diesen Himmel Tusita jedoch vor Ablauf ihrer Lebensspanne. Eine Ausnahme bildete beispielsweise der 19. Vorzeitbuddha Vipassī.

Wenn dann die Zeit für die Ankündigung ihrer letzten Geburt herankommt, ist alles in heller Aufregung, weil allerlei Zeichen in den 10.000 Weltsystemen erscheinen. Gottheiten aus allen Welten versammeln sich im Tusita-Himmel und bitten den Bodhisatta als Menschenwesen Geburt zu suchen, sodass er ein Buddha werden möge. Jener Bodhisatta hält seine Antwort noch zurück, bis er die Fünf Großen Nachforschungen (*pañcamahāvīlokanā*) hinsichtlich Zeit, Kontinent, Geburtsort, der Mutter und der ihr dann noch bleibenden Lebensspanne gemacht hat. Buddhas erscheinen nicht in der Welt, wenn die Menschheit mehr als hunderttausend oder weniger als einhundert Jahre alt werden. Sie werden nur in *Jambudīpa*, und da im *Majjhimadesa* geboren, auch da nur unter dem Kriegeradel (*khattīya*) oder den Brahmanen. Die Mutter eines Bodhisatta darf in ihrer letzten Geburt nicht leidenschaftlich sein oder dem Trinken ergeben; sie sollte die *Pāramī* in 100.000 *Kappa* geübt haben, die Vorschriften von Geburt an eingehalten haben, und es sollte ihr nicht bestimmt sein, mehr als zehn Monate und sieben Tage nach der Empfängnis des Bodhisatta zu leben.

Die Wünsche eines Bodhisatta gehen grundsätzlich in Erfüllung, wie in Ja 387, 531, 546 geschrieben, hauptsächlich, weil sie auf großer Weisheit (in Ja 387) und (spirituellem) Eifer (in Ja 417) beruhen.

Im Übrigen ist laut Ja 491 die Weisheit eines Bodhisatta größer als die eines Paccekabuddha.

Und als letzte Art „Buddha“ gilt der Arahat, also der im buddhistischen Sinne Heilige. Diesbezüglich werden auch in den Texten etliche weibliche genannt.

Bedingungen für die Entwicklung von Vollkommenheiten

Am allerwichtigsten scheint das Bestreben, die Absicht, die Intention, also der Wille zu sein, Buddhaschaft, oder das Erwachen zu erlangen, aber zumindest eine der vier Stufen der Heiligkeit im buddhistischen Sinne. Dabei spielen das große Mitgefühl (*mahākaruṇā*) als auch geschickte Mittel (*upāyakosalla*), also richtiges Verhalten, Benehmen, Handeln zur richtigen Zeit eine herausragende Rolle, denn sie beinhalten eben jene Art Weisheit, die die anderen 9 in Erfordernisse zum Erwachen transformiert. Das Überdenken der Gefahr in deren Gegenteil und des Vorteils in deren Ausübung ist eine weitere Bedingung für die *Pāramī*, z.B. im Fall der Vollkommenheit des Gebens, die Gefahr im Nichtaufgeben und der Vorteil im Aufgeben.

Die erste und einfachste der Vollkommenheiten

Hier ist einfach nicht der Raum, um alle zehn Vollkommenheiten ausführlich darzustellen und zu erklären. Daher nur die ersten beiden *Pāramī*, das Geben (*dāna*) bzw. die Freigebigkeit (*cāga*) und die Tugend (*sīla*).

(1) Die Vollkommenheit des Gebens sollte so überdacht werden: „Besitztümer wie Felder, Land, Münzgeld, Gold, Kälber, Büffel, Sklaven, Kinder, Frauen usw. bringen denen gewaltigen Schaden, die davon angezogen werden. Weil sie das Begehren anregen, werden sie von vielen Leuten gewollt; sie können vom König beschlagnahmt werden und von Dieben; sie entzünden Auseinandersetzungen und schaffen Feinde; sie sind im Grunde substanzlos; um sie anzuschaffen und zu beschützen, hat man andere zu belästigen; wenn sie zerstört werden, folgen viele Arten von Unglück, wie Sorgen usw.; und wegen des Anhaftens an diesen Dingen wird der Geist besessen mit dem Fleck der Knausrigkeit, und als ein Ergebnis davon wird man auf einer Ebene des Elends wiedergeboren. In der anderen Hand ist eine Tat des Aufgebens dieser Dinge ein Schritt zur Sicherheit. Daher sollte man sie mit Sorgfalt aufgeben.“

Weiter, wenn ein Bedürftiger nach irgendetwas fragt, sollte ein Bodhisattva überlegen: „Er ist mein vertrauter Freund, er enthüllt mir sein Geheimnis. Er ist mein Lehrer, er lehrt mich: ‘Wenn du gehst, hast du alles aufzugeben. Gehst du in die jenseitige Welt, kannst du nicht einmal deine eigenen Besitztümer mitnehmen!’ Er ist ein Begleiter, der mir hilft, mich der Zugehörigkeit zu dieser Welt zu entfernen, welche wie ein loderndes Haus mit dem Feuer des Todes lodert. Indem er dies entfernt, hilft er mir, die Sorge loszuwerden, was es mich kostet. Er ist mein bester Freund, da er mich dazu bringt, diese edle Tat des Gebens auszuführen, hilft er mir, die hervorragendste und schwierigste aller Errungenschaften zu erlangen, das Erreichen der Ebene der Buddhas.“

Er sollte weiterhin überdenken: „Er ehrt mich mit einer hohen Aufgabe; deshalb sollte ich diese Ehrung vertrauensvoll würdigen.“ Und: „Da das Leben am Ende begrenzt ist, sollte ich sogar ungefragt geben, um wieviel mehr, wenn danach gefragt.“ Und: „Jene mit einer hohen Gesinnung suchen nach jemandem, dem sie geben können, aber er ist aus eigenem Antrieb zu mir gekommen wegen meines Verdienstes.“ Und: „Ein Geschenk dem Bedürftigen übergeben wird verdienstlich sein für mich als auch für ihn.“ Und: „Gerade wie ich mir selber damit nutze, so sollte ich der ganzen Welt nützen.“ Und: „Wenn es keine Bedürftigen gäbe, wie könnte ich dann die Vollkommenheit des Gebens erfüllen?“ Und: „Alles was ich erlange, sollte nur beschafft werden, um es anderen zu geben.“ Und: „Wann wollen die Bettler so frei sein, und meine Besitztümer aus eigenem Antrieb nehmen, ohne zu fragen?“ Und: „Wie kann ich den Bettlern lieb und wert sein, und wie können sie mir lieb und wert sein? Wie kann ich geben und nach dem Geben hoch erfreut sein, jubelnd, erfüllt mit Entzücken und Freude? Und wie können die Bettler wegen mir so sein? Wie kann meine Neigung zum Geben erhöht sein? Wie kann ich den Bettlern sogar ungefragt geben, deren Herzenswunsch kennend?“ Und: „Da sind Götter, und Bettler sind gekommen, ihnen nicht irgendetwas zu geben, würde meinerseits eine große Täuschung sein.“ Und: „Wie kann ich mein eigenes Leben und Gliedmaßen zu denen dahingeben, die darum bitten?“

Er sollte ein Begehren nach sorglosem Weggeben von Dingen erwecken, indem er überlegt: „Gutes widerfährt demjenigen, der ohne seine Besorgnis gibt, gerade wie der Bumerang¹ zu dem zurückkehrt, der ihn geworfen hat, ohne dessen Sorge.“ Wenn eine liebe Person um etwas bittet, sollte er Freude erwecken, indem er denkt: „Einer, der mir lieb ist, hat mich um etwas gebeten.“ Wenn eine neutrale Person um etwas bittet, sollte er Freude erwecken, indem er denkt: „Sicherlich wird er mein Freund werden, da man durch das Geben an jene die bitten, deren Zuneigung gewinnt.“ Und wenn eine feindselige Person um etwas bittet, sollte er besonders glücklich sein und denken: „Mein Feind bittet mich um etwas; bisher ist er mir gegenüber feindselig

¹ *Kittaka*. Keine der Bedeutungen in den Standard-Wörterbüchern ist in diesem Zusammenhang relevant.

gewesen, durch dieses Geschenk will er sicherlich mein lieber Freund werden.“ Auf diese Weise sollte er zu neutralen und feindseligen Menschen auf dieselbe Art geben, wie er zu lieben Menschen geben würde, nachdem er zuerst liebende Güte und Mitgefühl in sich erweckt hat.

Wenn wegen ihrer gesamten Kraft Zustände der Gier aufkommen sollten nach Dingen, die weggegeben werden können, dann sollte der Bodhisattva-Anwärter bedenken: „In Ordnung, guter Mann, als du die Bestrebung für die volle Erleuchtung gemacht hast, hast du da nicht diesen Körper genauso hingegeben wie das erzielte Verdienst aus deren Aufgeben um des Helfens aller Wesen willen? Anhaftung an äußerliche Dinge ist wie das Baden eines Elefanten; deshalb solltest du nicht an irgendetwas anhaften. Angenommen, da ist ein großer Arznei-Baum, und irgendjemand, der dessen Wurzeln braucht, nimmt seine Wurzeln weg; irgend jemand braucht seine Triebe, Rinde, Stamm, Äste, Kernholz, Zweige, Laub, Blüten oder Früchte, und er nimmt dessen Triebe, Rinde, Stamm usw. weg. Der Baum würde nicht befallen werden von solchen Gedanken wie: ‘Die nehmen mir meine Besitztümer weg!’ Auf dieselbe Weise, als ich es unternommen habe, mich selber für das Wohlergehen der ganzen Welt anzustrengen, so sollte ich den geringsten üblen Gedanken an diesen elenden, undankbaren und unreinen Körper aufkommen lassen, den ich dem Dienst an den Anderen gewidmet habe. Und nebenbei, welcher Unterschied kann zwischen den innerlichen materiellen Elementen (des Körpers) und den äußerlichen materiellen Elementen (der Welt) gemacht werden? Sie sind beide Gegenstand des unvermeidlichen Zusammenbrechens, Zerfall und Auflösung. Das ist nur wirres Geplapper, dieses Anhaften an diesem Körper wie: ‘Das ist meine, das bin ich, das ist mein Selbst.’ Ich sollte nicht länger Besorgnis haben wegen meiner eigenen Hände, Füße, Augen und Fleisch als wegen äußerlicher Dinge. Statt dessen sollte ich den Gedanken hervorbringen, ihn den anderen abzutreten: ‘Lasst ihn jene, die ihn brauchen, wegnehmen.’“

Sofern er auf diese Weise nachdenkt, zur vollen Erleuchtung entschlossen, ohne sich um Leib und Leben zu sorgen, dann werden seine körperlichen, sprachlichen und geistigen Aktionen ganz einfach völlig rein. Wenn seine körperlichen, sprachlichen und geistigen Aktionen gemeinsam mit seiner Lebensführung rein werden, verweilt er in der Handlungsweise des wahren Weges und durch seine geschickten Mittel hinsichtlich Gewinn und Verlust, ist er fähig, allen Wesen sogar in noch größerem Ausmaß zu nutzen, indem er materielle Dinge aufgibt und indem er das Geschenk der Furchtlosigkeit und auch das des wahren Dhamma gibt.

Das ist die Methode des Überdenkens der Vollkommenheit des Gebens.

- (2) Die Vollkommenheit der Tugend sollte wie folgt überdacht werden: „Sogar die Wasser des Ganges können nicht die Befleckung des Hasses hinwegwaschen, doch das Wasser der Tugend ist dazu in der Lage. Sogar das gelbe Sandelholz kann nicht das Fieber der Lust kühlen, doch die Tugend ist in der Lage, es zu entfernen. Die Tugend ist die einzigartige Verzierung des Guten, sie übertrifft die Verzierungen, die von den einfachen Menschen in Ehren gehalten werden, wie Halsketten, Diademe und Ohrringe. Sie ist ein süß duftendes Parfum, besser als Weihrauch, weil es alle Richtungen durchdringt und es ist überall angebracht; ein überragender magischer Bann, der die Wertschätzung von Gottheiten und von mächtigen *Khattiyas* gewinnt usw.; eine Treppe hinauf zu den Götterwelten, zum Himmel der Vier Großkönige¹ usw.; ein Mittel für das Erlangen der *Jhānas* und für die direkte Erkenntnis; eine Schnellstraße, die zur großartigen Stadt des *Nibbāna* führt; die Grundlage für die Erleuchtung der Anhänger, *Pacceka*buddhas und der vollkommen erleuchteten Buddhas. Und als ein Mittel für die Erfüllung aller Wünsche und Absichten, übertrifft es den Baum des Überflusses und das wunscherfüllende Juwel.“

Tugend sollte als Basis für Entzücken und Freude überdacht werden; als Immunität gebend gegen die Furcht der Selbstvorwürfe, der Vorwürfe von anderen, zeitweiliger Strafe und einer üblen Bestimmung nach dem Tod; als gepriesen von den Weisen; als die Wurzel-Ursache für die Freiheit von Reue; als die Basis für Sicherheit; und als ein Übertreffen der Erlangung einer hohen Geburt, Reichtum, Unabhängigkeit, langes Leben, Schönheit, Status, Gefolge und Freunde. Großes Entzücken und Freude kommen im tugendhaften Mann auf, wenn er über seine eigene Vervollkommnung der Tugend nachdenkt: „Ich habe getan, was heilsam ist, ich habe getan, was gut ist, ich habe mir selbst eine Zuflucht vor der Furcht errichtet.“ Der tugendhafte Mann beschimpft sich nicht selber, und andere weise Menschen beschimpfen ihn nicht, und er gerät nicht in die Gefahr zeitweiliger Strafen oder einer üblen Bestimmung nach dem Tod. Im Gegenteil, die Weisen preisen den edlen Charakter des tugendhaften Mannes, und der tugendhafte Mann ist nicht der Reue ausgesetzt, die im unmoralischen Mann aufsteigt, wenn er denkt: „Ich habe Übles begangen, elende, sündhafte Taten.“ Und Tugend ist die höchste Grundlage für Sicherheit, weil sie das Fundament für die Sorgfalt ist, ein Segen und ein Mittel, um großen Nutzen zu erlangen, wie das Vermeiden des Verlustes von Wohlstand usw.

¹ Der erste und unterste der sechs Himmel der Sinnessphäre der buddhistischen Kosmologie.

Vollkommenheit in der Tugend übertrifft Geburt in einer guten Familie, da ein tugendhafter Mann von niedriger Geburt verdient, sogar von großen, mächtigen *Khattiyas* verehrt zu werden. Tugend übertrifft materiellen Wohlstand, sie kann auch nicht von Dieben weggenommen werden, sie folgt einem in die Welt danach, sie erzeugt große Frucht und fungiert als die Grundlage für solche Eigenschaften wie Gelassenheit usw. Weil es einen befähigt, höchste Obergewalt über den eigenen Geist zu erlangen, übertrifft die Tugend die Souveränität der *Khattiyas* usw. Und wegen ihrer Tugend erlangen die Wesen die Oberherrschaft in ihren jeweiligen Angelegenheiten. Tugend ist sogar dem Leben übergeordnet, denn es wurde gesagt, dass ein einziger Tag des Lebens eines Tugendhaften besser ist als hundert Jahre eines Lebens ohne Tugend (Dhp 110); und bei den lebenden Wesen wird die Verleugnung der Übung (im heiligen Leben spiritueller) Tod genannt. Tugend übertrifft die Erlangung von Schönheit, dafür macht es einen schön, sogar gegenüber der Feinde und sie kann nicht durch Missgeschicke des Alterns und der Krankheit bezwungen werden. Als die Grundlage für ausgezeichnete Zustände des Glückhaseins, übertrifft die Tugend solch ausgezeichnete Wohnstätten wie Paläste, Herrenhäuser usw., und solch ausgezeichnete soziale Stellungen wie die eines Königs, Prinzen oder Generals. Weil es das höchste Wohlergehen von einem fördert und einem in die Welt danach folgt, übertrifft die Tugend Gefolge und Freunde, sogar die, die einem nahestehen und liebenswert sind. Nochmals, im Erledigen der schwierigen Aufgabe des Selbstschutzes übertrifft die Tugend Elefanten-Truppen, Pferde, Wagen und Infanterie, und ebenso solche Mittel wie Mantras, Banne und Segnungen, dafür ist sie von sich selber abhängig, ist nicht von anderen abhängig und hat einen großen Einflussbereich. Daher wurde gesagt: „*Der Dhamma schützt denjenigen, der durch den Dhamma lebt.*“ (Th 303).

Wenn einer auf diese Weise über die zahlreichen edlen Eigenschaften der Tugend nachdenkt, wird dessen unerfüllte Erreichung der Tugend erfüllt werden und dessen ungeläuterte Tugend wird geläutert werden.

Wenn wegen ihrer gesamten Kraft von Zeit zu Zeit Zustände aufkommen sollten, die der Tugend entgegengesetzt sind, solche wie Abneigung, dann sollte der Anwärter bedenken: ‘Hast du nicht den Entschluss gefasst, die volle Erleuchtung zu erlangen? Einer, der in der Tugend fehlerhaft ist, kann nicht einmal in alltäglichen Angelegenheiten erfolgreich sein, um wieviel weniger erst in übergeordneten Dingen. Du solltest den Gipfel der Tugend erreichen, daher ist die Tugend das Fundament für die höchste Erleuchtung, die vorderste aller Erreichungen. Du solltest dich immer gut benehmen, deine Tugend perfekt beschützen, noch vorsichtiger als eine Henne ihre Eier behütet. Des Weiteren, durch das Lehren des Dhamma solltest du den Wesen helfen, in den drei Fahrzeugen [siehe Einleitung, Seiten 77f] einzutreten und Reife zu erlangen. Aber das Wort eines moralisch zweifelhaften Mannes ist nicht verlässlicher als die Behandlung eines Arztes, der nicht überlegt, was für seine Patienten geeignet ist. Wie kann ich glaubwürdig sein, sodass ich den Wesen helfen kann, in den drei Fahrzeugen einzutreten und Reife zu erlangen? Ich muss rein sein im Charakter und in der Tugend. Wie kann ich solche ausgezeichneten Erreichungen erlangen wie die *Jhānas* usw., sodass ich fähig bin, anderen zu helfen, und die Vollkommenheit der Weisheit erfüllen kann usw.? Ausgezeichnete Erreichungen wie die *Jhānas* usw., sind nicht möglich, ohne die Läuterung der Tugend. Deshalb sollte die Tugend vollkommen rein gemacht werden.“

Sinn und Zweck von Vollkommenheiten

Diese beiden vorigen Textabschnitte sollten ausreichen, um sich hinlänglich mit Sinn und Zweck der Vollkommenheiten (*pāramī*) auseinanderzusetzen. Bezüglich der acht anderen kann man im Cp nachlesen.

Wir Europäer haben so eine komische Tendenz, die man als Effizienz-Orientiertheit bezeichnen kann. Die kann man auch recht nutz- d.h. gewinnbringend bei den *Pāramī* in Anwendung bringen. Beim Geben denkt man an das Verdienst, das man dabei ansammelt und wie man mit wenig Anstrengung soviel wie nur möglich „scheffelt“. Aber auf diese Weise entsteht eine Art Verunreinigung durch das „Berechnen“. Sprichwörtlich schneidet man sich das Verdienst ab, statt es zu mehren. Außerdem fördert man den Zweifel hinsichtlich der Gabe und des Empfängers. Im Cp steht, dass es eine Befleckung aller sei, wenn man die *Pāramī* missversteht. Im Einzelnen sind kritische Gedanken über Gaben und Empfänger die Befleckung der Vollkommenheit des Gebens. Kritische Gedanken über Wesen und Zeiten sind die Befleckung der Vollkommenheit der Tugend. Kritische Gedanken des Erfreutseins in Sinnesfreuden und am Dasein, als auch Nichtzufriedensein mit deren Befriedung, sind die Befleckung der Vollkommenheit der Zurückgezogenheit. Kritische Gedanken von „Ich“ und „Mein“ sind die Befleckung der Vollkommenheit der Weisheit. Kritische Gedanken, die zu Lustlosigkeit und Rastlosigkeit neigen, sind die Befleckung der Vollkommenheit der Tatkraft. Kritische Gedanken von sich selber und anderen, sind die Befleckung der Vollkommenheit der Geduld. Kritische Gedanken des Bekennens gesehen

zu haben, was nicht zu sehen war usw., sind die Befleckung der Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit. Kritische Gedanken des Empfindens von Makeln bei den Erfordernissen der Erleuchtung und Tugenden in deren Gegensätzen, sind die Befleckung der Vollkommenheit der Entschlossenheit. Kritische Gedanken, die verwirren, was schädlich ist und was nützlich ist, sind die Befleckung der Vollkommenheit der liebenden Güte. Und kritische Gedanken über das Begehrenswerte und Nichtbegehrenswerte, sind die Befleckung der Vollkommenheit des Gleichmutes.

Die Läuterung, also Reinigung davon ist das Entfernen der Einflüsse des Begehrens usw. und die Abwesenheit der vorgenannten Unterschiede. Die Pāramī werden makellos, wenn sie von Begehren, Einbildung, Ansichten, Ärger, Boshaftigkeit, Verunglimpfung, Beherrschen, Neid, Anhaften, Arglist, Heuchelei, Starrsinn, Überheblichkeit, Eitelkeit und Nachlässigkeit unbeeinflusst sind und wenn sie frei sind von kritischen Gedanken über Gaben und Empfänger usw.

Wozu soll nun „Geben“ gut sein? Im Cp wird das über sechs Seiten lang und breit, wenn auch mit eher stereotypen Wortwendungen „erklärt“. Am Anfang steht, dass es durch Unterstützen der Wesen auf vielerlei Art auszuüben ist, nämlich durch Aufgeben des eigenen Glückseligseins, Habseligkeiten, Körper und Leben an andere, durch Zerstreuen ihrer Furcht und durch deren Belehrung im *Dhamma*.

In AN IV,61 wird unter „Bewährung in Freigebigkeit“ von der rechten Verwendung von Besitz gesprochen. Laut AN III,41 gibt es drei Bedingungen der Freigebigkeit, nämlich Vertrauen, Gaben und der Gabe Würdige. Laut AN III,42 ist ein tugendhafter Mensch einer, der Vertrauen usw. hat und Gaben gibt. In MN 151 kann man lesen, dass die Qualität des Gebers, die der der Gabe und die des Empfängers entscheidend sind. Die Reinheit der Gabe ist laut AN 78 je nach Reinheit des Gebers bzw. Empfängers zu bemessen. In AN III,58 steht, dass jemand, der einen davon abhält, anderen Gaben zu spenden, dass der dreien einen Schaden verursacht, dreien ein Hindernis in den Weg legt, indem er die gute Tat des Gebers verhindert, indem er dem Empfänger die Gaben abspenstig macht und indem er vorher schon seinen eigenen Charakter untergräbt und schädigt. Des Weiteren steht dort, dass 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, dass der schon dadurch Gutes getan hat, um wieviel mehr aber, wenn es sich bei den Empfängern um menschliche Wesen handelt. Dem zur Folge ist also Geben immer positiv. nur eben die „Ausbeute“ an Verdienst ist verschieden. Geben bringt immer „Verdienst“, auch an „Falsche“ oder wenn es „befleckt“ ist. In AN X,91 (6 + 10) steht, dass da ein weltlich Genießender auf gesetzliche und ungesetzliche, gewaltsame und nicht gewaltsame Weise nach Vermögen sucht; und hat er sich auf gesetzliche und ungesetzliche, gewaltsame und nicht gewaltsame Weise Vermögen verschafft, so macht er sich selber glücklich und froh und gibt auch Geschenke und gute Werke. Dafür, dass da ein weltlich Genießender auf gesetzliche und nicht gewaltsame Weise nach Vermögen sucht, aus diesem ersten Grunde ist er zu loben. Dass er sich selber glücklich und froh macht, aus diesem zweiten Grunde ist er zu loben. Dass er Geschenke gibt und gute Werke tut, aus diesem dritten Grunde ist er zu loben. Dass er, während er sein Vermögen genießt, nicht daran hängt, nicht davon betört wird, nicht davon eingenommen ist, da er das Elend merkt und den Ausweg kennt, aus diesem vierten Grunde ist er zu loben.

In AN IV,79 kann man Folgendes lesen: »*Da begibt sich einer zu einem Asketen oder Priester und er bietet sich derart: ‘Sagt mir, o Herr, was ihr nötig habt!’ Was er aber anbietet, das gibt er nicht. Sollte der nun, von hier abgeschieden, zu dieser Welt zurückkehren, so schlägt ihm fehl, welches Geschäft auch immer er betreibt. Da begibt sich einer zu einem Asketen oder Priester und er bietet sich derart: ‘Sagt mir, o Herr, was ihr nötig habt!’ Was er aber anbietet, das gibt er nicht seiner Absicht entsprechend. Sollte der nun, von hier abgeschieden, zu dieser Welt zurückkehren, so geht ihm, welches Geschäft er auch immer betreibt, dieses nicht nach seinem Wunsch.*«

Geben dient sozusagen als Übung für das Aufgeben, Weggeben, Loslassen, um Anhaftungen zu erkennen, diese zu reduzieren bzw. auszulöschen. Laut AN II,122+123 dient es als Übung zur Zufriedenheit, was logisch nachvollziehbar ist, denn wer wenig braucht, ist eher „glücklich“. Laut AN III,136 gibt ein echter Freund, auch wenn es ihm schwer fällt bzw. was schwer zu geben ist. Aber die beste Gabe, ist die der Wahrheit, besagt AN II,142-151.

Was sollte man geben und wie? Dazu ist wichtig zu wissen, dass das Geben laut Cp hinsichtlich der Art des gegebenen Gegenstandes dreifach ist: das Geben von materiellen Dingen (*āmisadāna*), das Geben von Furchtlosigkeit (*abhayaadāna*) und das Geben des Dhamma (*dhammadāna*). Außerdem ist es wichtig zu wissen, was es an Gaben gibt. Da werden in Cp äußerliche Gaben genannt, Die äußerliche Gaben sind z.B. Nahrung,

Kleidung, Unterkunft und dergleichen. Wenn man eine äußerliche Gabe geben mag, dann mag man geben, was immer gebraucht wird, und zwar an dem, der Bedarf daran hat. Man gebe großzügig als auch ausreichend. Aber man möge keine Dinge geben, die eine Belästigung für andere herbeiführen könnten, wie Waffen, Gift und Rauschmittel, oder Unterhaltungen, die verletzend sind und zu Nachlässigkeit verleiten. Man gebe auch keine ungeeigneten Nahrungsmittel oder Getränke zu einer Person, die krank ist, sogar wenn man darum gebeten wurde. Und man gebe nicht mehr von dem, was geeignet ist, als die richtige Menge. Man gebe wenn gefragt, an Haushälter Dinge, die für Haushälter angebracht sind und an die Mönche Dinge, die für Mönche angebracht sind. Man gebe, ohne irgendwem Mühe zu bereiten. Wenn man ein außergewöhnliches Geschenk versprochen hat, gibt man nicht irgendetwas schäbiges. Man gebe nicht, weil man einen Gewinn erwünscht, Ruhm oder Ehre, oder weil man irgendetwas zurück erwartet oder aus Erwartung von einigen Ergebnissen außer der höchsten Erleuchtung. Man gebe nicht, indem man die Gabe oder den der darum gebeten hat verabscheut. Man gebe keine weggeworfenen Sachen als Gabe, noch nicht einmal an unbeherrschte Bettler, die einen beschimpfen und ausnutzen. Man gebe ausnahmslos mit Umsicht, mit einem gelassenen Geist, voller Mitgefühl. Man gebe nicht wegen des Glaubens an abergläubische Vorzeichen, jedoch gebe man im Glauben an das Karma und dessen Frucht. Wenn man gibt, dann plagt man diejenigen nicht, die gebeten haben, indem man sie dazu veranlasst, einen zu verehren usw. Man gebe keine Gabe mit der Absicht, andere zu täuschen oder mit der Absicht zu verletzen. Man gebe nur mit einem unbefleckten Geist. Man gebe keine Gabe mit barschen Worten oder gerunzelter Stirn, sondern mit Worten der Zärtlichkeit, angenehmer Sprache und einem Lächeln im Gesicht. Man gebe mit beiden Händen.

Die sogenannte „innerliche Gabe“ bedeutet, sich selber „dahingeben“, zu Dienstleistungen, sich zur Verfügung stellen, Ehrenamt usw. bis hin zur Organspende alles zu geben, was man meint geben zu können, und sei es das eigene Leben.

Nachdem man etwas gegeben hat, ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein. Im Nachhinein eine Gabe bereuen bedeutet, sich wieder etwas vom Verdienst abzuschneiden. Außerdem ist es wichtig zu bedenken dass es ohne *Dāna* kein *Dhamma* gibt, d.h. werden die Lehrer bzw. Ordinierten nicht unterstützt, ist es aus – für sie als auch mit der Lehrüberlieferung.

In Deutschland wird viel erwartet, viel verlangt, und andererseits wenig oder nichts gegeben. Daher gibt es hierzulande nur sehr wenig (deutsche) Ordinierte bzw. der Untergang derer und dem zur Folge der Lehre ist regelrecht vorprogrammiert.

Des Weiteren soll die Problematik der vielen „Trittbrettfahrer“ nicht unerwähnt bleiben. Da spendet ein Teil das Nötigste, also einen Teil der Grunderfordernisse, und die anderen verkonsumieren die Veranstaltung. Wertschätzen ist untrennbar mit „Anerkennen“ bzw. „Würdigung“ verbunden. Sonst verkommt *Dhamma* bzw. *Dhammadesana* zur „Ware“, ganz nach dem Prinzip: ist die Show gut, gibt es gute Spenden. Man muss dann den „Kunden“ nach dem Mund reden, damit einem der Lebensunterhalt gesichert ist.

Dankbarkeit

Ein eher ungeliebtes Thema ist die Dankbarkeit (*kataveditā*). Nicht umsonst steht einige Male im Kanon der Spruch, dass in der Welt selten Leute zu finden sind, die dankbar sind bzw. die sich erkenntlich zeigen, so z.B. in AN II,33 – AN II,120 – SN XX,12 – AN III,115 – usw.

Es gibt sehr wohl einen Unterschied zwischen „Danke“ sagen und tatsächlich Danksagung geben. Danksagung und dankbare Anerkennung (*anumodana*) sind laut Vinaya (Cvg 362) eine Pflicht für Ordinierte. Allerdings sollen diese nicht „Danke“ sagen, sondern ihre (dankbare) Würdigung für die Gaben dem Spender gegenüber ausdrücken. Das bedeutet klar zu machen, dass man nicht als Person, d.h. persönlich die Gabe angenommen hat, sondern im Namen des Ordens (*saṅgha*). Auch, dass man jede Identifikation mit „ich“ vermeidet, seitens des Gebers „selbstlos“ gehandelt wurde, dass man die Gabe „nur“ im Namen von ... angenommen hat.

Es gibt auch Leute, die haben die seltsame Ansicht (*diṭṭhi*), dass man sich für nichts zu bedanken braucht, weil es einem ja sowieso laut Karmagesetz eben als Auswirkung von früher Gewirktem (*vipāka*) zustehen würde. Im Prinzip müsse man sich also nur selber dankbar sein. Ganz abwegig ist diese Sichtweise nicht, aber dennoch als unheilsam zu verwerfen, denn um Verdienst anzusammeln, hat man sicherlich auch die Hilfe bzw. Unterstützung anderer in Anspruch genommen. Auch sollte man die Wirkung des sich erkenntlich Zeigens nicht unterschätzen. Wer sich undankbar bzw. nicht erkenntlich zeigt, dem hilft man nicht gern. Und anderen helfen ist äußerst heilsam und wird sich dem entsprechend auswirken. Wer also nicht dankbar ist, der „verbraucht“ gutes Karma und schafft keines. Dem zur Folge werden sich auch die entsprechenden Auswirkungen (*vipāka*) zeigen.

Am wichtigsten ist es, den Eltern gegenüber Dankbarkeit zu empfinden als auch zu zeigen, denn sie sind die ersten Lehrer, haben einen auf die Welt verholfen usw. Das geht so weit, dass in AN II,34 gesagt wird, dass man zwei Personen das Gute schwerlich vergelten könne, nämlich Vater und Mutter, selbst wenn man sie jahrelang auf den Schultern herumtragen, ihnen aufwarten, ihnen die Oberherrschaft über die weite Erde übertragen würde.

Und in AN II,33 steht zuvor: *»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.«*

Vermutlich ist das ein passender Abschluss zum Thema „Buddhistisches Menschenbild“.

Abkürzungen:

AN = Aṅguttara Nikāya (Angereihte Sammlung)

Cvg = Cullavagga (2. Buch des Vinaya-Piṭaka)

MN = Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung)

SN = Saṃyutta Nikāya (Gruppierte Sammlung)

Sn = Sutta Nipāta („Bruchstücke“)