

Kapitel 2: Verse über *Wachsame Aufmerksamkeit* **[Appamāda Vagga]**

Bevor wir uns den ersten Versen des neuen Kapitels zuwenden, möchte ich heute vor allem über die Qualität sprechen, die den Namen des neuen Kapitels ausmacht. Wir haben ja letzte Woche das Kapitel der sogenannten Zwillings-Verse abgeschlossen - das *Yamaka Vagga*. Das Kapitel / Vers-Sammlung Nr. 2 heißt auf Pali *Appamāda Vagga*.

Der Begriff Appamāda und die mit ihm verbundenen Geistesqualitäten spielen in der Lehre des Buddhas und auf dem Weg zur Befreiung eine sehr wichtige Rolle. Und da wir diesem Begriff in den nächsten Wochen in jedem Vers dieses Kapitels begegnen werden, schauen wir die Bedeutung dieses Begriffs heute besonders detailliert an: Wir lernen die vielen Aspekte und Qualitäten von Appamāda sowie ein paar Kommentare zweier gelehrter Übersetzer der Pali-Schriften kennen. So bekommen wir einen guten ersten Geschmack und Überblick über die Qualitäten, Funktionen und Anwendungsbereiche von Appamāda. Und auf dieser Grundlage wenden wir uns dann ab nächster Woche erneut den Versen und Hintergrundgeschichten dieses neuen Kapitels zu.

Pali-Begriffe - Einzelne Wörter mit vielen Inhalten

Wie es so oft mit Pali-Begriffen ist, so beinhaltet auch der einzelne Begriff *Appamāda* eine Vielzahl von Bedeutungen. Wenn man den vielen Bedeutungen mancher Pali-Fachbegriffe keine Aufmerksamkeit schenkt, läuft man Gefahr, die Tiefe und Anwendungsbezüge der jeweiligen Begriffe in ihrem speziellen Bezug auf den buddhistischen Weg und die eigene spirituelle Praxis zu übersehen.

Im schlimmsten Fall kann es passieren, dass bei der Übersetzung deutsche Begriffe ohne das nötige Hintergrundwissen der buddhistischen Lehre und Praxis ausgewählt werden. In einem solchen Fall kann eine Übersetzung auch irreführende Konnotationen hinzu geben, die für das eigene Verständnis & die eigene Praxis vielleicht sogar hinderlich sein können.

Daher versuche ich in solchen Fällen lieber etwas zu viel über die einzelnen Begriffe zu erzählen, als zu wenig. Dann hat man ein besseres Gesamtbild und kann den Begriff dann auch vielleicht besser mit der eigenen Alltagspraxis und Lebenserfahrung verbinden.

Appamāda - Ein spirituelles Multifunktionswerkzeug

Zu Beginn würde ich gerne einfach ein paar Beispiele für einzelne Begriffe nennen, mit denen Appamāda üblicherweise ins Deutsche und Englische übersetzt wird. Denn man kann ja nicht an jeder Stelle im Text einen Haufen von Begriffen verwenden - man ist leider gezwungen, sich für einen Begriff zu entscheiden, den man im Text verwendet.

Ich zum Beispiel habe mich noch nicht für einen deutschen Begriff entschieden, den ich dann für die nächsten Verse benutzen werde. Mal sehen, wie es sich ergibt und was sich am passendsten erweisen wird.

Die folgenden Begriffe und Kommentare stammen aus verschiedenen Übersetzungen des Dhammapada als auch aus unterschiedlichen Übersetzungen der Lehrreden Buddhas, in denen der Begriff Appamāda vorkommt.

Einige Beispiele deutscher und englischer Übersetzungen

Die gewählten Begriffe unterscheiden sich nicht nur inhaltlich, sondern auch das Gefühl und der Geschmack, den sie vermitteln, ist sehr unterschiedlich.

Deutsche Beispiele mit Autoren & Jahr der Übersetzung		Englische Beispiele
Wachheit	Nyanatiloka 1943	Heedfulness <i>Aufmerksamkeit</i>
Nicht-schwindende Achtsamkeit		Non-Procrastination <i>Nicht-Aufschieben</i>
Nicht-Nachlässigkeit > das ist die wörtliche Übersetzung		Pro-Activity <i>Pro-Aktivität</i>
Unermüdlichkeit		Non-Confusion <i>Nicht-Verwirrung</i>
Strebsamkeit		Clarity <i>Klarheit</i>
Ernst	Kurt Schmidt 1954	Diligence / Zeal <i>Eifer / Begeisterung</i>
Eifer		Vigilance <i>Wachsamkeit / Umsicht</i>
Sorge	Herbert Gunther 1975	Earnestness <i>Ernsthaftigkeit / Ernst</i>
Nichtlässigkeit	Ekkehard Saß 1995	
Achtsamkeit	Schenpen Sangmo 1997	
	Munish B. Schiekel 1998	
Beflissenheit	Sabbamitta 2019	
Wachsamkeit	Ek Nath Easwaran 2006	

Anhand dieser Liste sieht man direkt, wie wichtig es sein kann, etwas mehr über die Bedeutung einzelner Begriffe zu wissen. Stellen wir uns vor, eine Person weiß nichts von den vielfältigen Bedeutungen mancher Pali-Begriffe. Stellen wir uns vor, diese Person wendet daher auch keine Zeit auf, sich unterschiedliche Übersetzungen desselben Textes herauszusuchen. Und stellen wir uns dann vor, dass diese Person den Dhammapada aufschlägt und zum heutigen Vers 21 liest: „Unsterblich macht der Ernst.“ [via palikanon.com].

Jede Übersetzung hinterlässt einen Geschmack, eine Empfindung, einen Eindruck. Und es ist bei den Pali-Begriffen mit vielfältigen Bedeutungen immer eine Herausforderung, eine Übersetzung zu wählen, die so viele Bedeutungen wie möglich abdeckt. Manchmal ist auch eine Übersetzung durch zwei Begriffe vorteilhafter. Schauen wir uns jetzt einmal den Begriff Appamāda und seine umfangreiche Bedeutung etwas genauer an.

Kommentare gelehrter & erfahrener Ordinierten

Im Folgenden stelle ich vor, was die Theravāda-Ordinierten Bhikkhu Bodhi und Thanissaro Bhikkhu zum Begriff Appamāda geschrieben haben. Beide Mönche sind ausgezeichnete Gelehrte & Praktizierende und sind im englischsprachigen Raum Experten, was die Übersetzungen der Pali-Schriften des Buddhismus angeht. Die Quelle für die im Folgenden aufgeführten Abschnitte ist die Webseite <https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/inaword.html>

Bhikkhu Bodhi sieht - durch Vergleich der Pali-Schriften, in denen Appamāda zur Sprache kommt - diesen Begriff vor allem verbunden mit:

- *Aufmerksamkeit / Achtsamkeit*
- Ein *Nicht-Aufschieben*“ der Praxis des Dharma
- *Pro-Aktivität / Initiative-Zeigen* im Bezug auf die Praxis des Dharma
- *Nicht-Verwirrung; Nicht-Zerstreuung*; bzw. positiv gesagt *Klarheit des Geistes*

Appamāda bedeutet nach Bhikkhu Bodhis Untersuchungen der Pali-Schriften, mit *Sorgfalt*, mit *Beständigkeit* und auch mit *Beharrlichkeit* an der *Entwicklung heilsamer Qualitäten* zu arbeiten. Und es bedeutet, die *mit dem Edlen Achtfachen Pfad verbundenen Aufgaben* und *Herausforderungen pflichtbewusst, gewissenhaft & verantwortungsvoll* anzugehen.

Und sollte es einmal schwierig sein auf dem Weg / im Bezug auf die eigene Praxis, dann ist nach Bhikkhu Bodhis Nachforschung die Qualität *Appamāda* auch der Faktor, welcher den *Herzenswunsch / die heilsame Sehnsucht nach der Verwirklichung von Befreiung / Erleuchtung aufrecht erhält* - die Qualität von Appamāda bewahrt eine Person also davor, im Bezug auf den noch bevorstehenden Weg das Handtuch zu werfen / aufzugeben.

Thanissaro Bhikkhu beginnt einen Kommentar zur Qualität von Appamāda mit einem Verweis auf die wohl bekannteste Begebenheit, in der dieser Begriff auftaucht: Nach circa 45 Jahren des Lehrens und Unterweisens starb der Buddha im Alter von 80 Jahren in Kusinārā. Kurz vor seinem Ableben richtete der Buddha noch einmal das Wort an die ihn zu diesem Zeitpunkt umgebenden Ordinierten. Thanissaro Bhikkhu schreibt hierzu:

Der Buddha wählte seine letzten Worte mit Bedacht. Er hätte noch einmal über den großen Frieden und die große Wonne des Geisteszustandes von Nirvāna sprechen können oder er hätte ein paar besonders inspirierende Gleichnisse an seine Schüler richten können. Stattdessen aber, entschied er sich dafür, seinen Schülern einen klaren letzten Rat mit auf den Weg zu geben. Dieser lautete:

Alle bedingten Erscheinungen sind der Vergänglichkeit unterworfen. Bemüht euch um Verwirklichung mit **Appamāda***

* Befreiung; ; Erleuchtung; Nirvāna

*Vayadhammā saṅkhārā
appamādena sampādeṭhā*

Der Buddha, Parinibbāna-Sutta, SN 6.15

Thanissaro Bhikkhu schreibt, dass hier „Appamāda“ **auf Englisch** [auch auf Deutsch] oft übersetzt wird als *unermüdetlich, aufrichtig, ernsthaft, mit Fleiß und Eifer*. Viele Versuche, Appamāda zu übersetzen, vermitteln vor allem eine Art kontinuierliche, entschlossenkräftige Bemühung. Man erhält den Eindruck, der letzte Rat des Buddhas war vor allem ein Aufruf zur beharrlichen Praxis - der Buddha machte also deutlich, wie wichtig die Praxis sei.

Doch schaut man sich an, wie in **buddhistischen Ländern Asiens** derselbe Begriff übersetzt wird, dann bekommt man ein volleres Bild von der Qualität und Tiefe von Appamāda: In Kommentaren aus **Sri Lanka** wird Appamāda beispielsweise als eine *ununterbrochene / nicht-nachlassende / nicht-schwindende Achtsamkeit* übersetzt. Und in **Thailand** spricht man im Bezug auf Appamāda oft von *Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Behutsamkeit, Sorgsamkeit*, sogar von *Vorsicht*.

Wenn man sich nun noch anschaut, wie der Buddha in den **verschiedenen Lehrreden** den Begriff Appamāda verwendet und definiert, dann können wir unsere lange Liste von Qualitäten noch erweitern um:

- ein *sorgfältiges Schützen des Geistes vor unheilsamen Geistesfaktoren / -trübungen*
- verbunden mit einer gleichzeitigen *Stärkung von Überzeugung und Vertrauen* [im Bezug auf den Dharma], *Beharrlichkeit, Achtsamkeit, Sammlung / Konzentration und Urteilsvermögen / weise Unterscheidungsfähigkeit* [bezüglich was hilfreich und was hinderlich ist auf dem Weg der Befreiung]

Die letzten Worte Buddhas handeln also nicht *nur* von beharrlicher Praxis. Mit nur *einem* Begriff vermittelte der Buddha *mehrere* Praxisaspekte / -qualitäten, an die er appellierte:

- *Seit in eurer Praxis nicht nachlässig!*
- *Hütet euch vor unheilsamen Geistesfaktoren!*
- *Beschützt eure heilsamen Geistesqualitäten!*
- *Lass niemals nach in eurer geistigen Wachsamkeit!*

Und in einer direkt auf Appamāda bezogenen Lehrrede [AN 10.15] verdeutlichte der Buddha die besondere Funktion der Qualität Appamādas sowie ihre Position / Beziehung zu allen existierenden heilsamen Qualitäten des Herzen. Dort heißt es:

„So wie der Fußabdruck des Elefanten der größte Fußabdruck aller Lebewesen ist und so wie die Fußabdrücke aller anderen Lebewesens von ihrer Größe her in den Fußabdruck des Elefanten hineinpassen - ebenso entspringen / wurzeln alle heilsamen Qualitäten aus / in Appamāda, konvergieren / laufen zusammen in Appamāda; und auf gleiche Weise ist Appamāda die beste / vortrefflichste aller heilsamen Qualitäten.“ **Der Buddha - Appamāda-Sutta, AN 10.15**

Und auch zu Beginn des zweiten Kapitels des Dhammapada wird die besondere Wichtigkeit Appamādas sehr deutlich: Wie wir noch sehen werden, stellen Verse 1 - 3 die Qualität Appamāda als eine Grundvoraussetzung für die Verwirklichung von Nirvāna dar.

Diese Interpretationen und Kommentare machen es möglich, dass wir ein größeres bzw. umfangreicheres Bild der Qualität Appamādas erhalten. Wenn wir in Zukunft auf diesen Begriff oder auf eine seiner deutschen Übersetzungen treffen - Beharrlichkeit, Wachheit, Eifer, Nicht-Nachlässigkeit usw. - dann wissen wir, dass der Begriff eben noch viel mehr beinhaltet als nur das tüchtige Bemühen allein. Und wir können jetzt auch besser verstehen, weshalb der Buddha diese Qualität als so bedeutungsvoll für den Weg gepriesen hat.

Jetzt wird auch deutlich, dass eine Übersetzungen von Appamāda, die bspw. *nur* den Aspekt von „Bemühung“ oder „Eifer“ hervorhebt, niemals der ganzheitlichen Funktion und Rolle Appamādas gerecht werden kann. Denn Bemühung alleine - ohne Weisheit & ohne Achtsamkeit bezüglich was heilsam und was unheilsam ist - kann einen auch auf Irrwege führen und unter Umständen erheblichen Schaden anrichten.

Übersetzungs-Vorschlag: Wachsame Aufmerksamkeit

Mir gefällt ganz gut die Umschreibung *Wachsame Aufmerksamkeit*. *Wachsamkeit* ist hier verbunden mit *Nicht-Nachlässigkeit* und schließt damit *Eifer* und *Bemühung* mit ein. Und die Kombination aus *Wachsamkeit* und *Aufmerksamkeit* kann auch *weise Unterscheidung* abdecken - die Fähigkeit zu erkennen, was unheilsam und was heilsam ist.

Wachsamer Aufmerksamkeit vermittelt so auch, dass man den eigenen spirituellen Weg auch auf dem rechten Kurs halten muss - aus Perspektive des Buddhismus heißt das: Im allgemeinen Einklang mit der Lehre des Buddhas; vor allem im Bezug auf Gewaltlosigkeit und auf ein heilsam ausgerichtetes Denken, Sprechen und Handeln. Diese Umschreibung hat also auch einen Geschmack davon, auf der Hut zu sein im Bezug auf das eigene Potential, grundlos Leid und Schwierigkeiten für sich selbst und für Andere zu erzeugen.

Wachsamkeit und Vertrauen

Thanissaro Bhikkhu sieht in Appamāda noch eine weitere, wichtige Qualität: Vertrauen. Ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, alle kleinen und großen Leidenskreisläufe vollständig auflösen zu können, indem man auch Sorge trägt, die hierfür notwendigen Schritte umzusetzen. Die Kombination der Aspekte *Wachsamkeit* und *Vertrauen* im Begriff Appamāda basiert auf einem Verständnis von der Gesetzmäßigkeit von Karma - unsere willentlichen Handlungen und die durch sie hervorgerufenen Resultate / Wirkungen.

Wer die Gesetzmäßigkeit von Karma akzeptiert und im Bezug auf das eigene Leben hin betrachtet, der erkennt: Das eigene Denken, Sprechen und Handeln hat immer spezifische Auswirkungen, bringt immer spezifische Resultate mit sich - ausgerichtet je nach der hinter einer Handlung liegenden Absicht / Intention. Wer von der Wirkungsweise von Karma und seinen Resultaten überzeugt ist, der weiß, dass es einen Unterschied macht, ob ich mit Wut, Hass, Ärger oder Habgier motiviert denke, spreche und handele - oder eben mit Absichten, die von Mitgefühl, Wohlwollen und Geistesklarheit geprägt sind.

Karma ist zwar eine komplexe Angelegenheit - aber in vielen Bereichen ist Karma relativ grob gestrickt beobachtbar - sodass man eigentlich relativ schnell erkennen kann, welche Gedanken, Worte und Handlungen geschickt und hilfreich sind und welche eher Probleme, Schmerz und Unzufriedenheit erzeugen. In diesem Sinne bietet das Prinzip Karmas stets genug Möglichkeiten, relativ schnell und leicht von den eigenen destruktiven und Gewohnheiten zu lernen.

Thanissaro Bhikkhu sagt, dass es genau diese Kombination von Wachsamkeit und Vertrauen ist, die Appamāda zu einem so wichtigen Werkzeug macht: Denn sie enthält zum Einen die anfängliche Motivation, sich überhaupt auf einen Weg begeben zu wollen, auf dem es um die geschickte Kultivierung heilsamer Geistesfaktoren und Handlungen geht. Und zum Anderen enthält sie das nötige innere Achtgeben und „auf der Hut sein“, dass man eben auch auf diesem Weg bleibt. Und dieses innere, wache, weise Achtgeben begleitet einen dann tatsächlich vom ersten Schritt des Weges bis zur Verwirklichung der Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna.

Ohne ein gewisses Vertrauen in den Weg und in das eigene Potential der Befreiung, wird man sich gar nicht erst entschließen, sich auf den Edlen Achtfachen Pfad zu begeben. Und ohne die nötige wachsamer Aufmerksamkeit im Bezug auf die Leidenskreisläufe im Leben, kann das anfängliche Gefühl spiritueller Dringlichkeit abnehmen - wodurch dann wiederum das Interesse am Weg und der Praxis verloren gehen kann.

Weitere Aspekte wachsender Aufmerksamkeit

Auf dem buddhistischen Weg geht es ja, wie wir mittlerweile wissen, um die Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen. Hierfür gibt es grob drei aufeinander aufbauende Schritte: Tugend, meditative Sammlung / Konzentration und Weisheit.

Tugend: Zuerst versucht man, die eigenen ungesunden Denk- & Verhaltensmuster genau anzuschauen, zu verstehen um sie dann Schritt für Schritt aufzulösen. Dadurch fügt man nicht nur sich selbst und anderen immer weniger Leid zu, sondern man unterstützt auch den zweiten Schritt:

Meditative Sammlung / Konzentration: Ein Geist, der bereits im Alltag weniger Leid für sich und Andere erzeugt, kann sich auch während der Meditation leichter sammeln und verfeinern. Und mithilfe dieser sich nun weiter vertiefenden meditativen Sammlung folgt der dritte Schritt:

Weisheit: Mit geistiger Klarheit und meditativer Sammlung kann man sich selbst und die Welt viel besser verstehen - und nur durch tiefes Verständnis kann man letztlich auch die Einsichten / Weisheiten entwickeln, die zur vollen Befreiung im Sinne von Erleuchtung / Nirvāna führen.

Dieser stufenweise Weg ist ebenfalls nur durch Unterstützung Appamādas möglich - und an manchen Stellen wird Appamāda besonders gebraucht: Nämlich, wenn der Geist an ungesunden Denk- und Handlungsmustern festhält. Wenn man solche Gewohnheiten auflösen möchte, muss man sich darauf einstellen, dass man immer wieder auf inneren Widerstand, Ausreden, Gegenargumente und emotionale Hindernisse treffen wird.

Der Geist hält an bekannten ungesunden Gewohnheiten fest, weil er sich dort sicher fühlt, weil er sich dort auskennt. Die Auflösung alter Gewohnheitsmuster jedoch macht dem Ego bzw. dem eigenen Selbstbild unter Umständen vielleicht etwas bange, weil es sich nicht sicher ist, ob diese neuen Denk- und Handlungsmuster nicht doch eher Gefahr bedeuten.

Selbst wenn die neuen Wege oder Denkweisen objektiv gesünder und heilsamer sind - ein Geist, der in sehr alten ungesunden Gewohnheiten festgefahren ist, betrachtet Neuland immer erst mal etwas skeptisch. Das Ego sieht sich weniger mit einer Entscheidung zwischen „destruktiven Gewohnheiten“ und „gesunden und heilsamen Lebensweisen“ konfrontiert - das Ego sieht eher eine Entscheidung zwischen „Gewohntes Leid, das ich mit der Zeit aber gelernt habe zu bewältigen, zu kompensieren oder auch zu verdrängen“ auf der einen Seite und „Ungewissheit und mögliche Gefahr“ auf der anderen Seite.

An dieser Stelle kommt erneut Appamāda - wachsame Aufmerksamkeit - ins Spiel. Denn der Buddha hat ja *nicht* gelehrt, man könne seinem eigenen Geist nicht trauen oder man könne es nicht aus eigenen Stücken schaffen, sich von diesen Leidenskreisläufen zu befreien. Er hat *nicht* gelehrt, dass die Befreiung von diesen Leidenskreisläufen nur durch Vertrauen in höhere Mächte oder in ihn als Heilsfigur möglich werde.

Stattdessen lehrte der Buddha, dass *jedem* Lebewesen das Potential von Befreiung aus eigenen Stücken heraus innewohnt. *Jedes* Lebewesen hat die Fähigkeit von Appamāda - von wachsamer Aufmerksamkeit - und kann diese üben, trainieren und kultivieren. Und im Laufe des Weges kann man mit dieser Qualität die vielen kleinen & großen Ego-Spielchen des Geistes als solche erkennen und aufgeben.

Jedes Lebewesen besitzt die Fähigkeit Mitgefühl und Weisheit für sich selbst und andere zu entfalten. Und Appamāda im Sinne wachsamer Aufmerksamkeit lässt hierbei den Geist immer wacher und scharfsinniger werden. Dadurch erkennt man immer leichter, wo man sich selbst belügt bzw. wo man sich selbst und Anderen etwas vor macht. Appamāda nährt so eine Art innere Vertrauenswürdigkeit uns selbst gegenüber.

Weise Unterscheidungsfähigkeit

Die Fähigkeit innerer Vertrauenswürdigkeit ist auch, worin der Buddha seinen Sohn Rāhula unterwies, nachdem dieser ein Mönchsschüler des Buddha geworden war: Rāhula solle sich stets der eigenen Intentionen und Absichten bewusst sein, die sein Denken, Sprechen und Handeln antreiben. Im besten Fall solle er sich seiner willentlichen Absicht sowohl vor, während und nach einer Handlung bewusst sein, um falls nötig destruktive Absichten / Handlungen loszulassen. Auch hier ist Appamāda im Sinne von wachsender Aufmerksamkeit genau das richtige Werkzeug im Werkzeugkoffer des Geistes.

Der Buddha lehrte seinem Sohn Rāhula auf diese Weise eine wachsame innere Klarheit und Unterscheidungsfähigkeit im Bezug auf die kurzfristigen und langfristigen Wirkungen der eigenen Handlungen. Wenn er destruktive Absichten und Intentionen entdeckte, solle Rāhula über die destruktiven Resultate reflektieren, die hierdurch entstehen können und sich aktiv motivieren, solche Handlungen zukünftig zu vermeiden. Wenn er aber heilsame Absichten und Intentionen entdeckte, solle er sich über die später daraus hervorgehenden heilsamen Resultate freuen, die er auf diese Weise hervorbringe und mit Freude und Enthusiasmus den Weg weiter gehen.

Der Buddha lehrte somit einen wichtigen Aspekt von Integrität auf dem spirituellen Weg: Man lernt ehrlich hinzuschauen, welche Absichten und Intentionen uns welche Lebenserfahrungen bescheren. Und wir lernen, in welchen Aspekten und Bereichen des Lebens man sich selbst bereits gut vertrauen kann und in welchen Bereichen das Ego noch gerne geistigen Nebel, Lug und Trug verbreitet und die es noch tiefer zu verstehen gilt, bevor man auch hier für Ehrlichkeit, Klarheit und Weisheit sorgen kann.

Mit fortschreitender Praxis und durch die kontinuierliche wachsame Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber, werden wir uns selbst und natürlich auch anderen Personen eine immer vertrauenswürdigere Person. Wir erkennen immer leichter und immer schneller, welche Herangehensweisen, welche Denkweisen und Handlungen uns selbst und auch Anderen Schwierigkeiten bereiten und Leid verursachen - und wir werden immer stabiler und verwurzelter auf Seite der heilsamen Intentionen und Handlungen.

Diese weise Unterscheidungsfähigkeit, die innere Klarheit im Bezug auf was unheilsam und was heilsam ist, kann man natürlich auch auf weltliche Angelegenheiten anwenden - und auch gebrauchen im Bezug auf die Prüfung spiritueller LehrerInnen und Traditionen. Denn der Buddha lehrte, man solle sowohl seine eigenen Lehren als auch die Lehren anderer LehrerInnen nicht einfach annehmen auf Grundlage von Vertrauen in höhere Mächte; weiter lehrte er, dass auch altherwürdige mündliche Übertragungslinien noch kein Garant dafür seien, dass eine bestimmte Lehre zur Befreiung von Leid führt; und auch wenn Repräsentanten einer bestimmten Tradition sehr beeindruckende übernatürliche Kräfte vorzuweisen haben, ist auch das für den Buddha noch kein Beweis dafür, dass diese Tradition / Lehre in der Lage ist, eine Person von Leidenskreisläufen zu befreien.

Stattdessen lehrte der Buddha, solle man ihn selbst & auch andere spirituelle LehrerInnen und ihre Lehren stets darauf hin untersuchen: Führt diese Lehre & die damit verbundene Praxis zur vollständigen Auflösung von Leidenskreisläufen? Der Buddha rief also die am Weg der Befreiung interessierten Personen dazu auf, auch *ihn selbst*, den Lehrer dieses Weges, sowie auch seine Lehren / Unterweisungen auf ihre Wirksamkeit und Wirklichkeit hin zu überprüfen - so wie ein Goldhändler vermeintliches Gold durch Erhitzen, Hämmern und Schneiden auf seine Echtheit und seinen Wert hin prüft.

Dieser direkte Aufruf, sich selbst und seine Unterweisungen nicht blind anzunehmen sondern durch Praxis, Anwendung und direkte Erfahrung zu überprüfen, ist ein sehr bemerkenswerter Aspekt des Buddhas. Selten bis kaum trifft man Vertreter einer Religion, einer Philosophie oder einer bestimmten spirituellen Lehre, die ihre Schüler / Nachfolger aktiv dazu aufrufen, sie selbst - also die Lehrer - sowie das Gelehrte gründlich auf dessen Realitätsgehalt hin zu überprüfen.

Und dieses weise Überprüfen - das Überprüfen des eigenen Geistes, des Lehrers und der Lehre selbst - geht man auch hier wieder am besten in Verbindung mit der kontinuierlichen wachsamten Aufmerksamkeit von Appamāda an. Thanissaro Bhikkhu sagt hierzu:

Was auch immer man gerade tut - und gerade auch dann, wenn man scheinbar gerade gar nichts tut - sei nicht nachlässig in wachsender Aufmerksamkeit, in Appamāda. Betrachte immer wieder mit Klarheit und Wachsamkeit deinen Geist, um zu erkennen, wann du dir oder Anderen Unruhe und Turbulenzen bereitest. Und dann lerne loszulassen, was auch immer diese Turbulenzen verursacht. Und so machst du immer weiter, immer weiter bis es irgendwann nichts mehr Loszulassen gibt. Und es ist auf diese Weise, dass Appamāda dir dabei hilft, den Weg sogar bis zur vollkommenen Befreiung zu gehen.

Thanissaro Bhikkhu schreibt weiter, dass Appamāda von so großer Bedeutung für den Edlen Achtfachen Pfad ist, dass ihm der folgende Vergleich / die folgende Analogie sehr passend erscheint:

Vergleichen wir unsere Praxis des Weges mit einem Gebäude, dann stellt Appamāda nicht nur das Fundament dar, sondern auch gleichzeitig die tragenden Wände und das Dach. Von so fundamentaler Bedeutung ist die Qualität von Appamāda - die wachsame Aufmerksamkeit.

Mit diesen vielen Übersetzungen, Interpretationen und Kommentaren bezüglich des Begriffs Appamāda sind wir nun gut vorbereitet für die vor uns liegenden Verse, die das neue Kapitel im Dhammapada für uns bereit hält. In den kommenden Wochen werden wir viele Verse kennenlernen, in denen dieses spirituelle Allzweckwerkzeug Appamāda immer wieder gelobt, verdeutlicht und in Erinnerung gerufen wird. Und nach dem heutigen Abend haben wir dann auch immer den praxisorientierten Umfang dieses Begriffes im Hinterkopf.