

Kapitel 2: Wachsame Aufmerksamkeit [Appamāda Vagga]

Vers 26

Deutsch	Pali
Die Nicht-Weisen und die Narren geben sich der achtlosen Nachlässigkeit hin. Die Weisen jedoch schützen und bewachen die Qualität der wachsamem Aufmerksamkeit als ihren größten Schatz.	Pamādamanuyuñjanti, bālā dummedhino janā; Appamādañca medhāvī, dhanam setṭhamva rakkhati.

Vers 27

Deutsch	Pali
Verliert euch daher nicht in achtloser Nachlässigkeit und auch nicht in der Gier nach sinnlicher Befriedigung. Wenn ihr euch mit wachsender Aufmerksamkeit in Meditation übt, könnt ihr tiefes inneres Glück erlangen [Zusatz d. Übersetzers: ..., dass viel friedvoller und erfüllender ist, als jede körperliche bzw. äußere Form der Sinnesbefriedigung].	Mā pamādamanuyuñjetha, mā kāmarathanhavaṃ; Appamatto hi jhāyanto, pappoti vipulaṃ sukhaṃ.

Erklärungen einiger Begriffe

Anuyuñjati = sich einer Sache hingeben / widmen;

nach etw. süchtig sein; etw. praktizieren;

Der Begriff Anuyuñjati selbst kann sowohl heilsame als auch unheilsame Konnotationen besitzen - je nachdem, worauf er sich bezieht:

- Bezieht sich der Begriff auf heilsame Geistesfaktoren, trägt der Begriff eher die Bedeutung von „sich einer Sache hingeben“ und „etwas praktizieren“
- Bezieht sich der Begriff auf unheilsame Geistesfaktoren, hat der Begriff eine eher negative Konnotation - die sich auch im Aspekt von „nach etw. Süchtig sein“ widerspiegelt. Hier hat der Begriff dann auch einen Geschmack von „sich in etw. verlieren“.

Es ist interessant, dass der Begriff Anuyuñjati in sich sowohl den Aspekt der „Hingabe“ als auch der „Sucht“ vereint. Wir können hier an die Tatsache denken, dass selbst Aktivitäten, die in der Gesellschaft als wichtig und lobenswert betrachtet werden - Paradebeispiel ist das Arbeiten - einem Individuum große Schwierigkeiten bereiten können, sobald die Aktivität suchtähnliche Aspekte entwickelt. Der Sucht-Spezialist Dr. Gabor Mate formulierte einmal sehr schön die grundlegenden Aspekte, die all die vielen verschiedenen Süchte gemeinsam haben - gesellschaftlich anerkannte und auch sozial geächtete Süchte:

„Bei allen Süchten findet man immer ein ähnliches Set von Komponenten, die als Kreislauf auftreten, aus dem auszubrechen der betroffenen Person große Schwierigkeiten bereitet:

- **Verlangen** nach einem bestimmten Verhalten / Handlung
- **Ausüben** eben dieses Verhaltens
- **Kurzzeitige Befriedigung** / Erleichterung durch das Verhalten
- **Längerfristige leidvolle Konsequenzen** in Verbindung mit dem Verhalten
- **Unfähigkeit aufzuhören**, das Verhalten / Kreislauf aufzugeben / zu beenden“¹

Interessant ist an dieser kompakten Definition von Sucht von Dr. Gabor Mate, dass kein einziges Mal das Wort „Drogen“ oder „Alkohol“ genannt wird. Sucht ist nicht auf harte Drogen beschränkt, sondern kann sich im Grunde auf jedes nur erdenkliche Verhalten beziehen - sofern es die oben genannten Aspekte von Verlangen; Kurzzeitig Befriedigung; Längerfristig Leid; Unfähigkeit Aufzuhören beinhaltet.

Da sich der Begriff im Vers auf „**Achtlose Nachlässigkeit**“ bezieht [**Pamāda**], ist hier also die unheilsame Konnotation Anuyuñjatis gemeint und kann so auch den Aspekt der Sucht mit einschließen - wenn man also nicht in der Lage ist, ein Verhalten aufzugeben, dass zwar kurzfristig einige angenehme Empfindungen bereitet, langfristig aber vor allem leidvolle Resultate mit sich bringt.

Und letztendlich kann man sagen, dass ist die Lehre Buddhas sich selbst die subtilsten Ausprägungen von suchtähnlichen Phänomenen im eigenen Geist vorknöpft, um sie mit Mitgefühl und Weisheit zu verstehen und aufzulösen. Man fängt immer mit den größten Problemen an und arbeitet sich dann Schritt für Schritt zu immer subtileren Gewohnheits- und Denkmustern vor, die im eigenen Geist und Leben Schwierigkeiten bereiten.

Bālā Dummedhino Janā

Janā = Person; Gruppe von Personen / Volk

Bālā = Narr; Tor; ein sehr unüberlegt, unbewusst und nicht-weise lebender Mensch

Der Begriff Bālā - der Narr; der Nicht-Weise - wird vom Buddha oft als das Gegenstück zum Begriff Paṇḍita - die / der Weise - verwendet. Im bekannten Maṅgala-Sutta [Khuddaka Nikāya; Khuddakapāṭha 5] beispielsweise listet der Buddha in 11 Versen unterschiedliche Bedingungen, Geistesqualitäten & Aktivitäten auf, die er als besonders segensreich erachtet. Dort heißt es direkt im allerersten Vers:

„Kein Umgang mit Verblendeten [Narren], sondern Umgang mit den Weisen; denjenigen Ehre entgegenbringen, die der Ehre wahrlich wert sind - das ist der größte Segen.“

Der Buddha riet dazu, „Nicht-Weise“ Menschen zu meiden, wenn die eigene Achtsamkeit, Bewusstheit, Mitgefühl und Weisheit noch nicht stabil genug sind, um die Praxis des Elben Achtfachen Pfades auch im Kontakt mit solchen Personen aufrechtzuerhalten, die sich regelmäßig in unheilsamen und destruktiven Gewohnheiten verlieren. Der Buddha wusste, dass bei regelmäßigem engem Kontakt zu solchen Personen bei gleichzeitig innerer Instabilität es passieren kann, dass man ungesunde Verhaltens- / Denkweisen übernimmt.

¹ *The Addict in All of Us - Gabor Maté's Unflinching Vision.* Von Lauren Dockett, Rich Simon

Link zum Artikel: <https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/1102/the-addict-in-all-of-us>

Dieses Prinzip kann man sich auch zunutze machen, in dem man regelmäßig Zeit mit Personen verbringt, die bereits sehr stabil und fortgeschritten sind, was die heilsame Schulung des Geistes auf dem Edlen Achtfachen Pfad angeht.

Der Buddha hat also nicht aus Mangel an Mitgefühl geraten, Nicht-Weise Personen zu meiden - der Buddha selbst war ja eine Person, die *jedem* Lebewesen gegenüber stets sein *vollstes* Mitgefühl und *rückhaltlose* Unterstützung schenkte. Das Herz des Buddhas war *allen* Lebewesen gegenüber immer *gleichermaßen* offen und mitfühlend - egal ob die Person ihm gegenüber Wohlwollen & Zuneigung oder Feindschaft & Abneigung empfand, egal ob die Person arm oder reich war, berühmt oder bedeutungslos, mächtig oder machtlos, sozial hoch geschätzt oder geächtet, gesetzestreu oder kriminell.

Der Rat, Nicht-Weise Personen zu meiden, bezieht sich also auf den Anfang des Weges der Befreiung: Man muss erst einmal selbst stabil in heilsamen Qualitäten etabliert sein, bevor man diese innere heilsame Stabilität dann auch in einem herausfordernden oder schwierigen Umfeld aufrechterhalten kann. Der Buddha war sich sehr klar darüber, dass man, um anderen Personen heilsame Begleitung & Stabilität schenken zu können, erst einmal in sich selbst heilsame Begleitung & Stabilität kultivieren muss.

Dummedhino = Narr; Tor; ein unkluger Mensch, dem es an Weisheit mangelt

- Der Begriff Dummedhino trägt im Grunde dieselbe Bedeutung wie der Begriff Bālā. Wortwörtlich übersetzt setzt sich der Begriff zusammen aus

du = etw. mangeln; von etw. entfernt sein
+ medhā = Weisheit; Intelligenz

Diese wortwörtliche Bedeutung - Mangel an Weisheit - unterstreicht, dass Menschen, die man umgangssprachlich vielleicht als Dummkopf oder Einfaltspinsel bezeichnen würde, in sich dasselbe Potential der Befreiung tragen: Sobald im Herzen einer solchen Person die Faktoren Bewusstheit, Mitgefühl und Weisheit genährt und gepflegt werden und man den Edlen Achtfachen Pfad betritt, beginnt ein Prozess der inneren Transformation, an dessen Ende die Realisierung von Befreiung / Erleuchtung steht.

Die Standardübersetzung der Begriffe Bālā und Dummedhino vom Pali ins Englische ist „fool“ oder „a foolish person“. Leider kann man das Wort „ “ im Deutschen auch mit eher beleidigenden Worten wie „Trottel“, „Dummkopf“ oder „Idiot“ übersetzen. Im Kontext der Lehre des Buddhas aber sind die beiden Begriffe aber einfach nur bezogen auf einen „Mangel an Weisheit“ - wie es der Begriff Dummedhino wortwörtlich vermittelt..

Die beiden Begriffe beschreiben also nur einen Mangel an Weisheit, an Achtsamkeit, an Bewusstheit und an der Fähigkeit klar zu unterscheiden, welche Handlungen von Körper, Sprache und Geist innerlich und äußerlich Leid und Ungemach mit sich bringen und welche Handlungen von Körper, Sprache und Geist innerlich und äußerlich Wohl-Sein und Zufriedenheit mit sich bringen.

Die beiden Begriffe sind daher also keine Beleidigungen und werden auch nicht als solche verwendet. Sie sind relativ schlichte Beschreibungen bestimmter Charaktereigenschaften: Sie beschreiben eine Person, die mit relativ wenig Bewusstheit, wenig Umsicht, wenig Weisheit und wenig Achtsamkeit durch das eigene Handeln sich selbst und Anderen immer wieder aufs Neue Probleme und Schwierigkeiten bereitet - und sich dadurch immer tiefer in den karmischen Verstrickungen Saṃsāras verheddert.

Bemerkungen zu Vers 27 - Tiefes inneres Glück...

Jetzt möchte ich noch ein paar Bemerkungen zu Vers 27 teilen - vor allem, im Bezug auf die Übersetzung und den von mir eingefügten Zusatz:

Ursprünglich drückt der Satz „*Appamatto hi jhāyanto, pappoti vipulaṃ sukhaṃ.*“ eigentlich nur aus, dass man durch die Praxis der Meditation „umfangreiches Glück“ erfahren kann:

Vipulaṃ = umfangreich; sehr groß; sehr viel; reichhaltig; überreichlich.

Sukhaṃ = Glück; Wonne, Wohl-Sein.

Personen, die mit dem Buddhismus noch relativ unvertraut sind, haben hier vielleicht keine wirkliche Vorstellung davon, was auf dem buddhistischen Weg / in der Lehre Buddhas mit der Formulierung „umfangreiches Glück“ gemeint ist / was es beinhaltet. Daher habe ich die Übersetzung etwas freier gestaltet und auch um einen Zusatz erweitert, sodass der Satz nun heißt:

Wenn ihr euch mit wachsender Aufmerksamkeit in Meditation übt, könnt ihr tiefes inneres Glück erlangen [Zusatz d. Übersetzers: ..., dass viel friedvoller und erfüllender ist, als jede körperliche bzw. äußere Form der Sinnesbefriedigung].

Die Formulierung „tiefes inneres Glück“ kann zum einen die Erfahrung einer tiefen, seligen Freude und Zufriedenheit bezeichnen, die Meditierende in besonders tiefen Meditationsstufen erfahren können. Darüber hinaus jedoch kann man die Formulierung „tiefes inneres Glück“ auch auf das „ultimative Glück“ Nirvānas beziehen - das unerschütterliche Glück des Bewusstseinszustandes von Nirvāna. Dieses „höchste Glück“ basiert auf Einsicht / Weisheit, welche wiederum auf meditativer Sammlung / Geistesklarheit basiert.

Da die Formulierung „tiefes inneres Glück“ also unterschiedliche Ebenen haben kann und uns Westlern als Neulinge auf dem buddhistischen Weg auch oft das nötige Hintergrundwissen fehlt, habe ich noch den vermerkten Zusatz hinzugefügt, der ganz rudimentär klar machen soll: Auf Basis von Meditation kann man Formen von Glück erfahren, die unsere gewöhnlichen, weltlichen und vergleichsweise gröberen Formen von Glück, Freude und Befriedigung - die wir meistens über unsere 5 Sinne erfahren - an Reinheit, Tiefe und Erfüllung bei Weitem übertreffen.

Der Buddha hat aber nie gesagt, dass gröbere Formen sinnlicher Befriedigung *keine* Freude / angenehme Empfindungen bringen. Aber es gibt eben ganz unterschiedliche Levels oder Stufen von Freude / Glück.

Stellen wir uns eine Skala vor, an deren einen Ende die unerschütterliche und unbeschreiblich gleichmütige innere Zufriedenheit von Nirvāna steht und an deren anderem Ende besonders intensive Sinnesbefriedigungen stehen, die mit großer geistiger Aufregung und innerer Rastlosigkeit verbunden sind. Besonders intensive Sinnesbefriedigung erfahren viele Menschen beim Sex, im Drogenrausch oder auch durch den als angenehm empfundenen Nervenkitzel / Adrenalin-Kick einiger Extremsport-Erfahrungen.

Zwischen diesen beiden Extremen gibt es viele unterschiedliche Formen angenehmer Empfindungen und Erfahrungen, die man nun auf folgende Weise analysieren und untersuchen kann: Ist der Geist während einer dieser Erfahrungen ruhig, klar, stabil und mit heilsamen Geistesfaktoren verbunden? Oder ist der Geist bei einer dieser Erfahrungen eher rastlos, aufgewühlt, unklar und mit eher unheilsamen Faktoren verbunden?

Manche befriedigenden / angenehmen Empfindungen sind mit unangenehmen Aspekten oder Konsequenzen verbunden oder hinterlassen im Geist einen unangenehmen Nachgeschmack. Das Glück, welches der Buddha mit dem Bewusstseinszustand von Nirvāna realisiert hat, ist seinen Unterweisungen nach nicht nur völlig frei von unangenehmen Nebenwirkungen - darüber hinaus ist es auch *unbedingt* und *unerschütterlich*. Es ist ein inneres Glück / Zufriedenheit, das - hat man es einmal realisiert - nicht mehr vergeht.

Das können wir Nicht-Erleuchtete uns nicht vorstellen. Denn *alles, was wir* üblicherweise als angenehm empfinden, ist von Vergänglichkeit, von Veränderung und von Flüchtigkeit geprägt. Der Buddha aber hat es geschafft, ein wahrhaftig unerschütterliches inneres Glück zu verwirklichen - und er hat vielen seiner SchülerInnen den Weg gezeigt, wie man eben dieses unerschütterliche Glück *in sich* realisieren kann. Um dies zu schaffen, muss man sich peu a peu von rastloseren Formen der Sinnesbefriedigung lösen, um Platz und Bedingungen zu schaffen für ruhigere, sanftere und erfüllendere Formen von Glück.

Dieser Prozess der Loslösung geschieht nicht durch Willenskraft allein. Vielmehr ist es ein natürlicher Prozess, der sich ergibt, sobald im eigenen Herz mehr Mitgefühl, mehr Klarheit, mehr Bewusstheit und mehr Weisheit entfaltet wird. Hierzu passt eine schöne Anekdote des bekannten hinduistischen Mönches und Yogis Paramahansa Yogananda [1893 - 1952], die mir von einer Kursteilnehmerin zu diesem Thema zugeschickt wurde:

Yogananda soll einmal von einem Mann gefragt worden sein, ob er dem spirituellen Weg, seinen Unterweisungen und dem Yoga folgen könne, wenn er trotzdem weiterhin rauche, trinke, Fleisch esse, weiterhin viele Frauen habe und weiterhin gerne auf viele Parties gehe. Yogananda soll darauf sinngemäss geantwortet haben: „Natürlich kannst du all das machen. Ich kann dir nur nicht versprechen, dass du das *auch weiterhin* wollen wirst, wenn du dich erst einmal eine Zeit lang kontinuierlich in spiritueller Praxis geübt hast.“

Und der Buddha würde im Bezug auf Sex, Parties, Alkohol und Rauchen *nicht* sagen, dass diese völlig frei von angenehmen Gefühlen seien. Er würde klar sehen, in welcher Menge und Intensität diese Aktivitäten angenehme Empfindungen hervorbringen können. *Aber* der Buddha würde *ebenso klar* sehen, wann und in welchem Umfang *unangenehme* oder zumindest *beschwerliche* und *mühselige* Nebenwirkungen auftreten können.

Das einfachste Beispiel ist, wenn man mit größeren Mengen Alkohol bis in den frühen Morgen hinein feiern geht: Natürlich erfährt man in solchen Nächten auch angenehme Empfindungen. Doch ebenso kann man mit großer Sicherheit die ein oder andere unangenehme und leidvolle Erfahrungen erwarten: Übelkeit; Streitereien und Rängeleien im betrunkenen Zustand; dicke Kopfschmerzen am nächsten Morgen; allgemeine körperliche Erschöpfung, die - je nach Alter - den Alltag der nächsten Tage beeinträchtigen können.

Wer in seinem Leben bislang *nur* gröbere und äußere Formen von Befriedigung erlebt hat, der kann noch nicht wirklich nachvollziehen, wie sich so etwas wie ein „*stabiler* innerer Frieden“ anfühlen soll. Der Buddha hat hierzu ein ebenso treffliches wie auch drastisches Sinnbild gelehrt, das diese Sache verdeutlicht:

Stellen wir uns einen Leprakranken vor, dem es so erscheint, er könne den Schmerz seiner Erkrankung ein Stück weit besser ertragen, wenn er seine Wunden kratzt oder wenn er seine Wunden an einem Feuer / an glühenden Kohlen röstet. Für einen flüchtigen Moment ist da vielleicht eine Form von Befriedigung, ein flüchtiges, seltsamerweise angenehmes Gefühl.

Aber gleichzeitig bringt diese Form der Befriedigung längerfristig nur noch mehr Schmerz und verschlimmert den Zustand der Wunde nur noch weiter - was nun wiederum mehr Schmerz bringt und mehr Sehnsucht nach Freiheit von Schmerz, was wiederum zu mehr Kratzen und Rösten der Wunde führt.

Der Buddha führt das Sinnbild weiter aus: Stellen wir uns vor, der Leprakranke wird nun vollständig von der Krankheit geheilt, sodass er keinerlei Grund mehr hat, seine Haut zu kratzen oder am Feuer zu rösten. Möchten wir diesen geheilten Menschen nun dazu bringen, seine Haut erneut ans Feuer zu halten und zu rösten, wird er sich winden und auf alle Arten wehren, um dies zu verhindern.

Der Buddha fragte hierzu: Warum wird dieser geheilte Mensch sich so sehr dagegen wehren, seine Haut an das Feuer zu halten? Weil Berührung mit dem Feuer schmerzhaft und leidvoll ist. Darauf stellte der Buddha eine entscheidende zweite Frage: Ist das Feuer erst jetzt schmerzhaft und leidvoll? Oder war es das auch bereits vorher, während die Person noch unter Lepra gelitten hat?

Und die Antwort ist: Feuer ist immer schmerzhaft, wenn es in Berührung mit Haut und Körper kommt - aber der Leprakranke hatte eine „verzerrte Wahrnehmung [viparīta saññā] und empfand das, was eigentlich schmerzhaft ist, aus seinem damaligen Zustand heraus als angenehm.

Stellen wir uns eine Person vor, die regelmäßig großen inneren Druck und Stress erlebt, ohne Mittel und Wege zu kennen, dies zu verhindern. Am Wochenende versucht diese Person, diesen ganzen Druck und Stress mithilfe von großen Mengen Alkohol, Drogen & Parties für eine Weile abzuschütteln / zu vergessen. Die Person erfährt zwar am Tag nach den Parties regelmäßig starke Übelkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung - doch aktuell sieht diese Person das alles nicht als Nachteil, sondern sie sieht vor allem die als angenehmen empfundenen Gefühle der Ausgelassenheit und Leichtigkeit, die sie erleben konnte.

Stellen wir uns nun vor, die Person würde lernen, ihren Alltag unter der Woche derartig zu bewältigen, dass sie am Wochenende weder inneren Druck, noch Stress, noch sonstige innere Konflikte mehr erfahre. Stellen wir uns weiter vor, dass die Person zum ersten Mal in ihrem Leben wirkliche innere Zufriedenheit erfahren hat - sei es durch Meditation oder therapeutische Prozesse, wie auch immer - Stellen wir uns vor, dass die Person von der Erfahrung innerer Zufriedenheit so tief berührt wurde, dass sie das erste Mal erkannte, wie grob und zerstörerisch sie bislang versucht hat, sich selbst Freude, Glück und im Grunde Freiheit von Leid zu schenken.

Wenn man dieser Person nun erneut Drogen sowie große Mengen Alkohol vorsetzen würde, mit den Worten: „Hier, du hast doch früher immer sehr gerne viel gefeiert und große Mengen Alkohol und Drogen konsumiert - hast du Lust mit uns die heutige Nacht durch zu machen und durch zu feiern?“ Da hätte unsere Person wahrscheinlich keine Lust mehr drauf. Da sie eine neue, sanftere und innere Form der Freude kennen gelernt hat, sieht sie in den alten groben Formen der Befriedigung nicht mehr wie früher *nur* die Elemente der Befriedigung und der angenehmen Gefühle. *Jetzt* sieht sie auch ganz klar, deutlich und unbeschönigt all die leidvollen, schmerzhaften und mühseligen Aspekte, die mit ihrem Konsum von Alkohol und Drogen immer einhergegangen waren.

Was der Buddha mit seinem drastischen Sinnbild des Leprakranken mitteilen möchte ist: Wenn man erst einmal wahrhaftig friedlichere, stillere und „bedingungslosere“ Formen von Glück, Freude, Zufriedenheit und innerer Erfüllung erfahren hat - im Sinnbild ist dies die Heilung des Leprakranken und dessen Freude / Zufriedenheit ist seine neue Gesundheit - *dann* verlieren gröbere, härtere und extremere Erfahrungen von Befriedigung, die oft mit ebenso starken unangenehmen Nebenwirkungen einhergehen, ihren Reiz.

Wer erst einmal wirklich tiefe Formen innerer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit oder den warmherzigen Gleichmut tiefer meditativer Sammlung des Geistes geschmeckt hat, der wird erkennen, dass körperliche Befriedigung durch Sex, Alkohol oder intensive Adrenalin-Aktivitäten mit der Reinheit sowie dem Maß an Erfüllung hier nicht mithalten können.

Bis man diese Erfahrungen für sich selbst machen kann, braucht man natürlich Geduld und auch das nötige warmherzige, mitfühlende Geschick im Umgang mit sich selbst und den eigenen inneren Schwierigkeiten und Leiderfahrungen. Bis man Nirvāna realisiert hat, ist jeder Mensch darauf angewiesen, mit Gefühlen des Mangels, des Verlangens und der Notwendigkeit nach gesunder Kompensation umzugehen.

Je bewusster und feinfühlicher man im Bezug auf das eigene Körpergefühl ist, desto besser und desto früher kann man wahrnehmen, wann man droht innerlich und körperlich aus der Balance zu geraten - und man fühlt auch klarer und deutlicher, was man *wirklich* gerade braucht, um die innere Balance wieder herzustellen.

Wenn man innerlich ins Ungleichgewicht gerät, kann es gut sein, dass man das garnicht so wahrnimmt. Oft bemerkt stattdessen [wenn überhaupt] nur die direkte Folge dieses inneren Ungleichgewichts: Gefühle des Verlangens, Sehnsucht nach Befriedigung und Gefühle des Begehrens, die sich auf Gegenstände, Sinneseindrücke oder Personen richten können - was auch immer uns gewohnheitsmäßig schnell ein gutes Gefühl geben kann. Oft nimmt man selbst dieses Verlangen nicht als solches wahr, sondern man folgt oft einfach unkontrolliert dem inneren Impuls - und konsumiert bspw. Süßes, Entertainment, Fast Food, Zigaretten, Alkohol, sexuelle Befriedigung usw.

Viele Yogis und erfahrene Meditierende haben hierzu etwas wichtiges für sich erkennen können: Wenn man bewusst mitbekommt, dass gerade innerlich der Faktor „Verlangen“ sich entfaltet, kann man zurück verfolgen, welche Ursache das gegenwärtige Verlangen hat. Diese Yogis und Meditierenden haben erkannt, dass hinter vergleichsweise groben Objekten des Verlangens - wie zB. sexuelle Befriedigung oder ein großes Verlangen nach Süßigkeiten - oft vergleichsweise einfache Bedürfnisse stehen, die in den meisten Fällen sogar völlig unabhängig von anderen Menschen erfüllt und gestillt werden können: Wie zB. der Wunsch nach Ruhe oder innerer Geborgenheit; oder das Bedürfnis nach Nähe.

Aus Gewohnheit greift man im Autopilot schnell nach den üblichen Verdächtigen, um schnelle Befriedigung zu erlangen. Doch wenn man sich nicht im Klaren darüber ist *was* da eigentlich befriedigt werden will - nämlich die oft sehr einfachen inneren Bedürfnisse - solange kann man oft auch kein wirkliches inneres Gleichgewicht herstellen. Das heißt, man investiert zwar vielleicht viel Zeit und Energie in das Verfolgen und Hinterher-Jagen sinnlicher Befriedigung - doch gleichzeitig bleiben die *eigentlichen* inneren Bedürfnisse vielleicht völlig unberührt.

Und genau *das* ist der Grund, weshalb der Buddha so oft sagt, man solle sich nicht in sinnlicher Befriedigung und in den Faktoren Gier und Verlangen verlieren: Anstatt im Auto-pilot Impulse des Verlangens blind zu befriedigen, übt man ein Innehalten und kultiviert immer mehr Achtsamkeit und Bewusstheit - vor allem im Bezug auf die eigenen Gefühle, Empfindungen und Körperwahrnehmungen.

Und dadurch kann man klar erkennen, wie man immer geschickter und weiser das eigene innere Wohl-Sein gestalten und balancieren kann - mit Selbstliebe und Selbstmitgefühl. Und auf Basis dieses geschickten und weisen Umgangs mit sich selbst, ergibt sich auch der Fortschritt auf dem Edlen Achtfachen Pfad und in der Meditationspraxis - bis dann eines Tages das unerschütterliche Glück der Befreiung / Nirvānas realisiert werden kann.

Die Hintergrundgeschichte

Die heutige Hintergrundgeschichte zu Vers 26 und 27 bezieht sich auf ein merkwürdiges Fest, welches den Überlieferungen nach scheinbar jährlich ganze 7 Tage lang in der Stadt Sāvathī stattfand: Das sogenannte Bāla-Nakkhatta - das Fest der Narren & Einfaltspinsel.

Im Zentrum von Bāla-Nakkhatta stand, dass die „Teilnehmer“ dieses „Festes“ sich Gesicht, Kleidung und Körper mit Kuhmist und Asche beschmierten, nur um in dieser „festlichen“ Aufmachung sich dann 7 Tage lang anderen Menschen gegenüber in äußerst vulgärer, anstößiger, obszöner und beleidigender Sprache gehen zu lassen.

Den Überlieferungen nach gingen die mit Kuhmist und Asche beschmierten und dadurch übel riechenden „Teilnehmer“ dieses „Festes“ von Haus zu Haus und belästigten die dort wohnenden Menschen mit üblen Beleidigungen, anzüglichen Worten und sprachlichen Obszönitäten. Der „Tradition“ dieses „Festes“ nach, konnten man sich frühzeitig von diesen Belästigungen „freikaufen“, in dem man den nach Mist stinkenden und laut Beleidigungen herum schreienden Narren Geld oder Essen schenkte - den eigenen Möglichkeiten entsprechend.

Wer auch immer innerhalb dieser 7 Tage Sāvathī durchschritt, musste mindestens mit sehr groben Beleidigungen rechnen. Und ich kann mir auch gut vorstellen, dass es in nicht wenigen Fällen auch zu körperlicher Belästigung und handfesten Auseinandersetzungen kam - denn wenn es selbst bei harmlosen „Volksfesten“ wie Sylvester oder dem Oktoberfest durch Alkoholkonsum und Ausgelassenheit regelmäßig zu Rangeleien, Schlägereien und anderen Auseinandersetzungen kommt, dann wird es beim „Fest der Narren & Einfaltspinsel“ - bei dem es ja gerade darum geht, andere Menschen gezielt zu beleidigen und zu belästigen - mit großer Sicherheit jedes Mal auch viele Auseinandersetzungen, Rangeleien und Schlägereien gegeben haben.

Als dieses Fest der Obszönitäten und Beleidigungen ein weiteres Mal kurz bevor stand, informierten einige buddhistische Laien, die in Sāvathī lebten, den Buddha und die mit ihm lebenden Ordinierten über das bevorstehende Chaos der nächsten 7 Tage. Sie teilten dem Buddha mit, dass die buddhistischen Laien Sāvathīs sich zusammen geschlossen hatten, um für den Buddha und seine Ordinierten 7 Tage lang täglich ausreichend Essensopfergaben in das außerhalb der Stadt liegende Kloster „Jetavana“ liefern zu lassen. Sie teilten dem Buddha mit, dass er und seine Gemeinschaft von Ordinierten auf diese Weise die nächsten 7 Tage völlig ungestört im Kloster verweilen und sich weiter auf das Studium

und die Praxis des Dharma konzentrieren könnten. Und so blieb die Gemeinschaft des Buddha das Chaos und die große Rastlosigkeit des Bāla-Nakkhatta-Festes erspart.

Auch viele der buddhistischen Laien versuchten innerhalb dieser 7 Tage so wenig Zeit wie möglich außerhalb der eigenen vier Wände zu verbringen, um zumindest den größten Belästigungen und Unannehmlichkeiten des Bāla-Nakkhatta zu entgehen. Doch weil die verschlossenen Türen nicht in der Lage waren, das laute Geschrei, die Beleidigungen und die verbalen Obszönitäten der Bāla-Nakkhatta-Teilnehmer abzuhalten, blieb den armen Einwohnern Sāvattthī nichts anderes übrig, als diese Unannehmlichkeiten geduldig über sich ergehen zu lassen.

7 Tage lang zogen so tagein, tagaus Gruppen schreiender, fluchender und beleidigender Männern und Frauen durch die Straßen der Stadt. Als die 7 Tage vorüber waren, atmeten die Nicht-Teilnehmer des Bāla-Nakkhatta erleichtert auf. Und die buddhistischen Laien der Stadt Sāvattthī machten sich unmittelbar auf den Weg in das Kloster Jetavana, um ihren Lehrer - den Buddha - und dessen Gemeinschaft zu besuchen.

Sie berichteten dem Buddha und seiner Gemeinschaft, wie schwer es ihnen gefallen war, innerhalb dieser 7 Tage einen ruhigen und friedvollen Geist zu bewahren. Als Anfänger auf dem Edlen Achtfachen Pfad mussten sie sich ja bereits unter ganz normalen Umständen bewusst darum bemühen, ihren Geist und ihre sprachlichen und körperlichen Handlungen heilsam auszurichten. Nun auch unter den Umständen dieses verrückten „Festes“ ihren Geist vor unheilsamen Geistesfaktoren zu bewahren, war für die meisten der Laien eine wirklich sehr große Herausforderung gewesen.

Nachdem die Laien mit ihrem Bericht fertig waren, lächelte der Buddha ihnen mitfühlend zu und sprach die beiden Verse, die uns im Dhammapada als Vers 26 und 27 überliefert worden sind:

Die Nicht-Weisen und die Narren geben sich [völlig unüberlegt] der achtlosen Nachlässigkeit hin. Die Weisen jedoch schützen und bewachen die Qualität der wachsamem Aufmerksamkeit als ihren größten Schatz.

Verliert euch daher nicht in achtloser Nachlässigkeit und auch nicht in der Gier nach sinnlicher Befriedigung. Wenn ihr euch mit wachsender Aufmerksamkeit in Meditation übt, könnt ihr tiefes inneres Glück erlangen [Zusatz d. Übersetzers: ..., dass viel friedvoller und erfüllender ist, als jede körperliche bzw. äußere Form der Sinnesbefriedigung].