

## Kapitel 2: Wachsame Aufmerksamkeit [Appamāda Vagga]

Vers 31	Pali
Ein Mönch, der in wachsender Aufmerksamkeit Freude findet & sich über die Gefahren achtloser Nachlässigkeit bewusst ist, schreitet bei der Auflösung der groben & subtilen Geistesfesseln stetig voran - wie ein kraftvolles Feuer.	Appamādarato bhikkhu, pamāde bhayadassi vā; Saṃyojanaṃ aṇuṃ thūlaṃ, ḍahaṃ aggīva gacchati.

### Erklärungen einiger Begriffe

**Bhayadassi = Sich einer Gefahr bewusst sein;**

**Furcht vor Gefahren;**

**Furcht vor den Resultaten unheilvoller Handlungen**

**Bhaya** heißt wortwörtlich Angst oder Furcht. Angst kann auf dem buddhistischen Weg je nach Kontext und je nach Art der Angst ein heilsamer oder unheilvoller Geistesfaktor sein.

Wenn Angst eine Person emotional völlig einschnürt, den Körper verspannt und den Geist verdunkelt, dann kann sie die Fähigkeit beeinträchtigen, heilsame, klare und geschickte Entscheidungen auf dem eigenen [spirituellen] Lebensweg zu treffen. Solche Formen von Ängsten, die unser körperliches und geistiges Leben negativ beeinträchtigen und unserer emotionalen, psychischen und körperlichen Gesundheit im Wege stehen, können wir hier vereinfacht als unheilvolle Geistesfaktoren bezeichnen.

Ängste, die einem Menschen jedoch dabei helfen, schlaue, geschickte und heilsame Entscheidungen auf dem eigenen [spirituellen] Lebensweg zu treffen, kann man hingegen als heilsame Geistesfaktoren bezeichnen. Im Buddhismus ist der heilsame Faktor „Angst“ - im Bezug auf den Edlen Achtfachen Pfad / Weg der Befreiung - also keine unkontrollierte Emotion, wie es im Fall von unheilvoller Angst der Fall ist. Vielmehr ist heilsame Angst im Buddhismus das Ergebnis einer aktiven Reflektion und Kontemplation über die Resultate und Konsequenzen bestimmter Handlungen von Körper, Sprache und Geist.

Heilsame Angst oder Furcht im Buddhismus kann man auch als eine „Ehr-Furcht“ vor dem Grundprinzip von Ursache und Wirkung verstehen - „Ehr-Furcht“ vor dem Prinzip von Karma und seinen Resultaten. Um sowohl sich selbst als auch Anderen weniger Leid und Schmerz zu bereiten, reflektiert man, welche Handlungen Leid und Schmerz mehr und welche eher zu Harmonie, Zufriedenheit und Wohlbefinden führen.

Die „heilsame Angst“ vor unheilvollen Handlungen - also die „Ehr-Furcht“ vor deren unangenehmen, schmerzvollen oder unheilvollen Konsequenzen - stellt im Buddhismus also eine Art inneren moralisch-ethischen Kompass dar.

In unserem heutigen Vers ist der Faktor Angst genau als eine derartige heilsame „Ehr-Furcht“ zu verstehen - vor allem im Bezug auf achtlose Nachlässigkeit [Pamāda]. Aus achtloser Nachlässigkeit können in vielen Lebenssituationen Handlungen und Entscheidungen hervorgehen, die von großer Tragweite sind - sowohl im Bezug auf das gegenwärtige Leben als auch karmisch betrachtet im Bezug auf zukünftige Leben.

Daher lobte der Buddha diejenigen, die sich der Gefahr klar bewusst sind, die aus achtloser Nachlässigkeit hervorgehen können - im Großen / Groben und im Kleinen / Subtilen. Selbst kleine Nachlässigkeiten können sich mit der Zeit in äußerst kraftvolle, unheilsame Gewohnheitsmuster entwickeln. Kleine / Subtile Nachlässigkeiten kann man eigentlich mit relativ geringer Anstrengung und Bemühung überwinden und auflösen.

Doch wenn man die kleinen Nachlässigkeiten zu starken und kraftvollen unheilsamen Gewohnheiten hat wachsen lassen, dann braucht es ein Vielfaches an Zeit und Energie, um diese wieder aufzulösen. Daher lehrt der Buddha, man solle selbst kleine Nachlässigkeiten im Handeln von Körper, Sprache und Geist nicht unterschätzen und besser überwinden und auflösen, solange sie eben noch klein und relativ schwach sind.

Vor diesem Hintergrund versteht man vielleicht auch einfacher, warum viele buddhistische LehrerInnen dazu raten, sich aktiv kontemplierend mit den Nachteilen und Resultaten von sowie mit den allgemeinen Erfahrungen rund um destruktive Emotionen zu beschäftigen. Je besser man über die Schwierigkeiten und Probleme bescheid weiß, die ihren Ursprung in destruktiven Emotionen haben, desto eher wird man im Alltag Handlungen vermeiden, die durch eben diese destruktiven Emotionen angetrieben sind.

Und die Schwierigkeiten, Probleme und das Leid, die man durch das eigene Handeln ins Leben ruft - sowohl im Hier und Jetzt als auch karmisch in zukünftigen Leben - diese Probleme & Schwierigkeiten sind im heutigen Vers unter dem Begriff „Gefahren“ zu verstehen.

### **Kurzer Einschub: Hiri & Ottappa - die Beschützer der Welt**

Zwei weitere sehr bekannte buddhistische Fachbegriffe, die sich genau die die gerade beschriebenen Aspekte beziehen, sind Hiri und Ottappa:

- **Hiri** = Ein gesundes Gefühl des schlechten Gewissens / ein gesundes Gefühl von Scham im Bezug auf potentielle unheilsame / destruktive Handlungen, dass eine Person davor bewahrt, unheilsame und destruktive Handlungen auszuüben
- **Ottappa** = Ein gesundes [!] Gefühl der Angst / Furcht / Scheu vor den Konsequenzen unheilsamer Handlungen, dass eine Person davor bewahrt, unheilsame und destruktive Handlungen auszuüben.

Diese beiden Qualitäten - Hiri und Ottappa - sind zwei geistige Faktoren, die der Buddha als ganz besonders wichtige Kräfte gelobt hat. Der Buddha lehrte, dass es u.a. eben diese beiden Faktoren sind, die unsere Welt beschützen und dazu führen, dass Menschen in Harmonie und respektvoll zusammen leben können. Daher nannte der Buddha diese beiden Qualitäten auch die „Beschützer der Welt“ - oder in Pali Lokapāla. Beide Qualitäten hängen auch mit einem gewissen Respekt, mit Gewissenhaftigkeit und auch mit Achtung und Mitgefühl zusammen - sowohl sich selbst als auch anderen Lebewesen gegenüber.

Diese und andere heilsame Qualitäten, die der Lehre Buddhas nach unsere Welt und unser harmonisches Zusammenleben beschützen, sind so etwas wie die Superhelden des Herzens. Zwar gibt es seit Jahrzehnten unzählige Comics, Filme und Fernsehserien über abgefahrene Superhelden mit verrückten Superkräften und über-natürlichen Fähigkeiten. Doch was in der alltäglichen Wirklichkeit uns tatsächlich zu einem Superhelden werden lässt, ist ein gutes Herz, dass mit den „Superkräften“ Geduld, Moralität, Mitgefühl, Weisheit und wachsamer Aufmerksamkeit ausgestattet ist.

## **Saṃyojana = Geistesfessel**

Der Begriff Saṃyojana bedeutet im Buddhismus Geistesfessel. Der Begriff beschreibt für gewöhnlich die 10 Saṃyojanas - die 10 Geistesfesseln - die ein Praktizierender Stück für Stück im Zuge der 4 Erleuchtungsstufen auflöst. Sind alle 10 Geistesfesseln vollständig und unwiderruflich aufgelöst, ist die vierte und letzte Erleuchtungsstufe erreicht und der Praktizierende hat somit Erleuchtung / Nirvāna / Befreiung realisiert.

Die 10 Geistesfesseln, die uns an den Leidenskreislauf fesseln, haben wir bereits in Teil 18 des Dhammapada-Kurses kennen gelernt. Hier seien sie nochmal kurz genannt:

1. **Anhaftung an Identitäts-Glaube**
2. **Zweifel** bzgl. der Realität des Buddha, des Dharma & der Sangha
3. **Anhaftung an Regeln / Ritualen**, von denen man annimmt, nur durch deren Einhaltung allein könne man Erleuchtung realisieren
4. **Begehren nach angenehmen Sinneseindrücken**
5. **Übelwollen**
6. **Sehnsucht nach fein-körperlicher Existenz**
7. **Sehnsucht nach körperloser Existenz**
8. **Einbildung eines „Selbst“ / „Ich“**
9. **Innere Rastlosigkeit**
10. **Unwissenheit**

Diese Faktoren fesseln fühlende Lebewesen an den Leidenskreislauf von Saṃsāra - den Kreislauf der Wiedergeburten. Und die Auflösung dieser Fesseln ergibt dann die Befreiung von eben diesem Leidenskreislauf.

**Saṃyojanam aṇuṃ = Subtile Geistesfesseln und Hindernisse**

**Saṃyojanam thūlaṃ = Grobe Geistesfesseln und Hindernisse**

Diese 10 Geistesfesseln findet man in den vielen unheilsamen Geistesfaktoren wieder, die uns im Alltag und auf dem spirituellen Weg das Leben schwer machen. Man kann an dieser Stelle zwischen verhältnismäßig groben, offensichtlichen und besonders feinen, subtilen Geistesfesseln unterscheiden.

Die groben Geistesfesseln sind relativ grobe, offensichtliche Ausprägungen der Geistesfesseln - wenn beispielsweise die Geistesfessel „Begehren“ sich in groben Formen des Stehlens niederschlägt oder wenn die Geistesfessel „Übelwollen“ sich in verletzenden körperlichen oder sprachlichen Handlungen niederschlägt.

Subtile Varianten derselben Geistesfesseln wären im Falle des Begehrens bspw. eine subtile Anhaftung an besonders feine angenehme Empfindungen, die man nur in den tiefsten Meditationsstufen erfahren kann - es gibt immer wieder Berichte von Meditierenden, die zwar tiefe Stufen der Meditation erreicht haben, jedoch auf diesen Stufen hängen geblieben sind, ohne weiteren Fortschritt zu machen.

Die gröberen Ausformungen der Geistesfesseln äußern sich vor allem in tatsächlichen Handlungen von Körper, Sprache und auch Gedanken. Die feineren und subtileren Ausformungen der Geistesfesseln sitzen tiefer im Geist und sind ohne die Klarheit eines gesammelten Geistes oft garricht als solche erkennbar.

Die subtileren Geistesfesseln kann man also nur mit einem gesammelten, ruhigen und klaren Geist erkennen und angehen. Aber ein gesammelter Geist kann sich nur ergeben, wenn man die gröberen Formen der Geistesfesseln beseitigt und vermeidet. Deswegen lehrte der Buddha stets, dass der Verzicht auf unheilsame Handlungen eine wichtige Grundlage für das Voranschreiten auf dem Weg der Befreiung darstellt.

Meditation ist zwar das bekannteste Werkzeug auf dem buddhistischen Weg - aber sie ist nicht das einzige und auch nicht das erste Werkzeug, welches angewandt wird. Denn die Sammlung des Geistes hängt arg davon ab, wie wir im Alltag handeln, sprechen und denken. Daher lehrte der Buddha, dass die Sammlung des Geistes [samādhi] auf einem tugendvollen und heilsamen Verhalten [silā] basiert / aufbaut. Und mithilfe der Sammlung des Geistes wiederum kann man diejenige Einsicht / Weisheit [paññā] entfalten, die für die Verwirklichung von Erleuchtung / Nirvāna notwendig ist.

Der ganze buddhistische Weg kann daher vereinfacht durch diese 3 Aspekte zusammengefasst werden: Silā, Samādhi und Paññā - Tugend, Sammlung des Geistes und Weisheit.

Und was tugendvolles, heilsames Verhalten [Silā] angeht, lehrte der Buddha für Laien vor allem die 5 Silas - die 5 Tugenden, die der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh mit dem Begriff „Die 5 Achtsamkeitsübungen“ geprägt hat. Diese sind zur Erinnerung:

1. **Nicht Töten** - stattdessen Leben respektieren und schützen
2. **Nicht Stehlen** - stattdessen Großzügigkeit üben
3. **Kein sexuelles Fehlverhalten** - stattdessen einen respektvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Sexualität und Partnerschaft pflegen
4. **Keine unheilsamen sprachlichen Handlungen** - stattdessen sich in heilsamer Sprache und Kommunikation üben
5. **Keine berauschenden Mittel einnehmen** - stattdessen darauf achten, dass das, was man über die Sinne konsumiert Körper und Geist nährt

Diese 5 Tugenden helfen einem Praktizierenden dabei, Körper und Geist bewusst gesund und klar zu bewahren sowie mit sich selbst, der Umwelt und den Mitmenschen harmonisch und heilsam umzugehen - und auf diesem Weg fördern die 5 Achtsamkeitsübungen / die 5 Silās natürlich auch gleichzeitig die Qualität von Wachsender Aufmerksamkeit [Appamāda], um die es im gegenwärtigen Kapitel des Dhammapada geht: Man wird aufmerksamer und bewusster, umsichtiger und klarer im Bezug auf das eigene körperliche und sprachliche Handeln und wird sich auch der eigenen Absichten und Emotionen besser bewusst.

## Die Hintergrundgeschichte des heutigen Verses

Einst erhielt ein Mönchs-Schüler des Buddhas Unterweisungen im Bezug auf die Praxis der Meditation. Der Mönch erhielt ein für ihn gut geeignetes Meditationsobjekt und begab sich für eine längere Zeit in die Zurückgezogenheit der Wälder, um sich in die Meditation zu vertiefen. Einmal am Tag wanderte er in das nächstgelegene Dorf für einen kurzen Almosengang und übte sich in Zufriedenheit - egal ob er viel oder wenig, leckere oder nicht sehr leckere Nahrung gespendet bekam. Und für den Rest des Tages übte der Mönch sich in der Einsamkeit des Waldes sitzend und gehend in Meditation, wie es der Buddha ihm aufgetragen hatte.

Der Mönch war keineswegs faul oder nachlässig in seinem Bemühen und in seiner Praxis. Im Gegenteil: Er war ein äußerst fleissiger und gewissenhafter Mönch, der sich voll und ganz dem Edlen Achtfachen Pfad und dem Weg der Befreiung verschrieben hatte.

Die Tage und Wochen zogen dahin - doch egal wie sehr er sich auch bemühte, konnte der Mönch keine größeren Fortschritte, keine tieferen Einsichten und keine nennenswerte Durchbrüche verzeichnen. Dennoch lies der Mönch nicht nach in seinen Bemühungen.

Doch eines Tages kam dem Mönch der Gedanke, ob er seinen Lehrer - den Buddha - nicht aufsuchen sollte, um ihm von seiner gegenwärtigen Situation zu berichten. Er würde den Buddha fragen, ob er ihm vielleicht noch ein anderes Meditationsobjekt auftragen könne, dass besser zu seiner gegenwärtigen Situation passen würde. Natürlich wird der Buddha ihm schon das Meditationsobjekt gegeben haben, dass diesem Mönch am effektivsten helfen konnte. Dennoch ging der Mönch die Sache richtig an, als sich seine Praxis in einer Art spirituellen Sackgasse / Stagnation / Durststrecke befand: Er suchte seinen Lehrer auf.

Hat man den Eindruck, dass die eigene Praxis extrem stagniert und wenn man gerade nicht wirklich weiß, ob man vielleicht eine andere Herangehensweise oder vielleicht auch ein anderes Meditationsobjekt braucht, dann sollte man sich an die Person wenden, die man im Bezug auf die eigene Praxis als LehrerIn / MentorIn versteht und von der man in dieser Angelegenheit Rat, Inspiration und Anleitung bekommen kann.

Der Mönch entschloss, sich am nächsten Tag auf den Weg in Richtung des Klosters Jetavana zu begeben, wo der Buddha zu diesem Zeitpunkt verweilte. Sein Weg führte ihn entlang einer kleineren Gruppe baumloser Hügel / Berge - zum Glück! Als der Mönch an dieser Gruppe von baumlosen Hügeln entlang schritt, stieg ihm der Geruch von verbranntem Holz in die Nase. Und kurz darauf sah er große Rauchschwaden aus dem vor ihm liegenden Wald- und Wiesenstück aufsteigen - ein Waldbrand war entfacht.

Der Mönch erklimm daher sofort einen der baumlosen Hügel. Von seiner Position aus konnte er beobachten, wie das Feuer rasch an Größe und Kraft zunahm und sich in kurzer Zeit in eine schier unaufhaltsame Feuerwalze verwandelte. Fasziniert von der gewaltigen Kraft dieses Feuers, setzte sich der Mönch auf dem Höhepunkt des baumlosen Hügels hin und betrachtete mit konzentriertem Geist kontemplativ, wie sich das Feuer nach und nach einen Weg durch Wald und Wiesen brannte.

Da stieg in ihm der Gedanke auf: „Dieses Feuer überwindet jegliches Hindernis, dass sich ihm in den Weg stellt: Egal ob Gräser, Büsche oder Bäume - kein Hindernis ist der Stärke dieses Feuers gewachsen. Wann immer sich auf meinem spirituellen Weg Schwierigkeiten ergeben, sollte ich diese Hindernisse ebenso mit dem kraftvollen „Feuer meines Wissens“ über den Edlen Achtfachen Pfad niederbrennen.“ Dieser Gedanke ließ im Geiste des Mönches große Kraft und Klarheit aufkommen.

Die Gedanken sowie die geistige Kraft und Klarheit, die sich im Geist des Mönches entfalteten, blieben dem Geist des Buddhas nicht verborgen: Mithilfe seiner großen geistigen Fähigkeiten war sich der Buddha der gegenwärtigen Situation des Mönches bewusst und sandte dem Mönch ein geistiges Abbild seiner selbst, durch das er zu dem Mönche sprechen konnte. Er sprach:

„Mönch, das ist die richtige Herangehensweise! Wie ein kraftvolles Feuer, sollte man mit dem Feuer des Wissens um den Edlen Achtfachen Pfad all die großen und kleinen, all die groben und feinen geistigen Hindernisse auflösen und beseitigen, die im Geist fühlender Lebewesen aufkommen können.

Und zu diesem Zeitpunkt sprach der Buddha Vers 31 des Dhammapada, der da heißt:

*Ein Mönch, der in wachsender Aufmerksamkeit Freude findet & sich über die Gefahren achtloser Nachlässigkeit bewusst ist, schreitet bei der Auflösung der groben & subtilen Geistesfesseln stetig voran - wie ein kraftvolles Feuer.*

Den Kommentaren des Dhammapada nach entfalteteten sich im Geist des Mönches direkt im Anschluss an diesen Vers des Buddhas diejenigen Einsichten, die für die Realisierung der vier Erleuchtungsstufen notwendig waren: Noch während der Mönch auf dem baumlosen Hügel saß, die Augen auf das kraftvolle Feuer gerichtet, lösten sich in seinem Geist unwiderruflich auch die subtilsten Fesseln des Geistes auf. Und somit hatte dieser Mönch das Ziel der Erleuchtung - die Befreiung von allem Leid & Leidenskreisläufen - verwirklicht.