

## Kapitel 2: Wachsame Aufmerksamkeit [Appamāda Vagga]

Vers 32	Pali
Ein Mönch, der in wachsamer Aufmerksamkeit Freude findet & sich über die Gefahren achtloser Nachlässigkeit bewusst ist, erfährt keinen Rückschritt / Rückfall und ist der Verwirklichung von Nirvāna [Befreiung; Erleuchtung] nahe.	Appamādarato bhikkhu, pamāde bhayadassi vā; Abhabbo parihānāya, nibbānasseva santike.

### Erklärungen einiger Begriffe

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

**Furcht vor Gefahren;**

**Furcht vor den Resultaten unheilsamer Handlungen**

Im letzten Kursteil haben wir den Begriff Bhayadassi uns bereits genauer angeschaut - vor allem im Bezug auf den Aspekt, sich der Gefahren bzw. Konsequenzen bewusst zu sein, die von destruktiven Absichten und Handlungen ausgehen. Da der Begriff im ersten Teil des heutigen Verses noch einmal vorkommt, stelle ich heute noch einen weiteren Aspekt dieser „Ehr-Furcht“ vor, die wir letzte Woche kennen gelernt haben.

Denn Ehr-Furcht im Bezug auf das Prinzip von Karma und seinen Konsequenzen lehrte der Buddha nicht nur im Bezug auf offenkundig destruktive Handlungen - solche die von groben Formen der Wut, des Hasses, der Gier oder des Neides angetrieben werden. Der Buddha lehrte auch, dass man - unter bestimmten Bedingungen und Umständen - auch bei angenehmen Empfindungen, Sinneseindrücken oder Erfahrungen stets ein gewisses Maß an Umsicht und wachsamer Aufmerksamkeit aufrecht erhalten sollte.

Denn selbst angenehme Sinneseindrücke und angenehme Erfahrungen können - unter bestimmten Bedingungen und Umständen - Ausgangspunkt sein für das Aufkommen unheilsamer Geistesfaktoren, Absichten oder Handlungen.

#### >> Wenn das Suchen zur Sucht wird

Der Buddha erkannte an, dass es viele Erfahrungen gibt, die tatsächlich zur vorübergehenden Befriedigung eines bestimmten Sinnes führen - also angenehme Erfahrungen des Hörens, des Sehens, des Riechens, des Schmeckens, des Tastsinnes / Körpergefühls oder des Denkens / Geistes.

Neben der ganz realen Empfindung vorübergehender Befriedigung, sah der Buddha aber auch eine potenzielle Gefahr: Er erkannte, dass angenehme Empfindungen und Erfahrungen eine sehr starke Anziehungskraft entwickeln können, die eine Person - unter bestimmten Bedingungen und Umständen - völlig in ihren Bann ziehen kann und in der man sich sehr leicht verlieren kann.

Dies ist vor allem aus der Perspektive des Weges der Befreiung zu verstehen, auf dem man sich von den Wurzelursachen von Leidenskreisläufen befreien möchte. Und einige der Hauptursachen des großen Leidenskreislaufes der Wiedergeburten sind die Faktoren Gier, Begehren, Durst, Unzufriedenheit - und nicht zuletzt der Faktor Sucht. Harte Süchte sind offensichtlich eine Gefahr für die körperliche und geistige Gesundheit.

Doch was ist mit der universalen Gewohnheit aller Lebewesen, ihre Lebenszeit mit der ewigen Suche nach immer neuen Sinnesbefriedigungen zu verbringen? Jedes Lebewesen verbringt einen Großteil seines Lebens damit, angenehme Sinneseindrücke zu erfahren, zu erschaffen, zu beschützen, zu bewahren und zu verteidigen. Und dafür gehen große Mengen an Zeit, Lebensenergie und Nerven drauf - allerdings niemals mit dem Ergebnis, dass man „genug“ hat.

Stattdessen erntet man innerhalb des Leidenskreislaufes der Wiedergeburten auf der Suche nach Zufriedenheit stets eine Ernüchterung nach der anderen: Denn jeder noch so angenehme Sinneseindruck hält nicht lange an und ist vorübergehend - in vielen Fällen sind angenehme Sinneseindrücke sogar äußerst flüchtig.

Und sobald das angenehme Gefühl vorübergegangen ist, hinterlässt es - mal mehr mal weniger bewusst - einen ziemlich fahlen und leeren Nachgeschmack im Geist: Eine Unzufriedenheit, die man bereits lange kennt und die man bis zum heutigen Tag wahrscheinlich noch kein einziges Mal wirklich längerfristig hat befriedigen oder besänftigen können.

Menschen auf den unterschiedlichen spirituellen Wegen stellen sich an dieser Stelle oft die Fragen: Gibt es vielleicht tatsächlich so etwas wie eine endgültige und unumstößliche innere Zufriedenheit? Gibt es etwas wie eine bedingungslose Zufriedenheit, die nicht von der flüchtigen Befriedigung der Sinne abhängt? Gibt es eine Zufriedenheit, die vom ständigen Auf und Ab der Welt wirklich und vollständig unabhängig ist?

Doch viele Menschen hinterfragen das Prinzip von „Suche / Sucht nach Befriedigung - vorübergehende Befriedigung - Ernüchterung / Enttäuschung - erneute Suche / Sucht nach Befriedigung“ nicht wirklich und sind vielleicht sogar eher der Meinung, dass sie sich einfach nur mehr anstrengen müssen auf der Jagd nach Glück und Befriedigung.

Und nachdem dann mal wieder die grundlegende Unzufriedenheit der bedingten und vergänglichen Existenz sich unangenehm bemerkbar gemacht hat, treibt uns der Durst und der Hunger nach Befriedigung, Erfüllung und Zufriedenheit weiter voran, verlangt nach Mehr von dem, was uns bereits in der Vergangenheit Freude und Befriedigung gebracht hat - und genau das ist der Punkt, an dem der Buddha eine Form von Gefahr erkennt:

Die alltägliche Suche nach angenehmen Sinneseindrücken kann sich unter Umständen in eine Art Sucht nach bestimmten Formen oder bestimmten Intensitäten von Befriedigungen entwickeln, die man nur noch sehr schwer aufgeben möchte. Und das ist dann eine weitere Fessel, die der Befreiung vom Leidenskreislauf der Wiedergeburten im Weg steht.

Man darf nun aber auch nicht missverstehen, der Buddha habe gelehrt, man solle angenehme Sinneseindrücke grundsätzlich völlig vermeiden. Das ist a) nicht wirklich möglich und b) sind angenehme Geistesfaktoren wie zum Beispiel Freude, Zufriedenheit und Wonne ja sogar wichtige Voraussetzungen für die Vertiefung von Meditation und Einsicht.

### **>> Sinnesablenkungen als Hindernisse sich vertiefender Meditation**

Der Buddha lehrte allerdings - ganz besonders im Bezug auf die Vertiefung von meditativer Konzentration / Sammlung - dass man sich darin üben sollte, sich nicht in den angenehmen Sinneseindrücken zu verlieren. Besonders für Ordinierte - deren Hauptziel ja Einsicht und Weisheit durch meditative Sammlung des Geistes ist - sei es wichtig, auch angenehmen Sinneseindrücken gegenüber ein gewisses Maß an wachsender Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu bewahren.

Dadurch kann man verhindern, dass die angenehmen Erfahrungen oder Sinneseindrücke den Geist vollkommen vereinnahmen. Dies ist auf dem Weg der Befreiung ein Problem, da es die Entfaltung eines klaren, ruhigen und stabilen Geistes erschweren und sogar verhindern kann. Und ohne einen klaren, ruhigen und stabilen Geist wiederum ist die Entfaltung von Einsicht und Weisheit auf dem Weg der Befreiung unmöglich.

Deshalb werden viele Langzeit-Meditations-Retreats üblicherweise im Schweigen abgehalten. Und die Teilnehmer solche Retreats üben sich darin, für die Zeit des Retreats, ihren Geist weitestgehend bei sich zu halten - das heißt, man verankert seine Achtsamkeit und Bewusstheit im eigenen Körper oder im eigenen Geist. Man achtet darauf, dass der Geist sich nicht durch äußere Sinneseindrücke ablenken lässt.

### **>> Sinneseindrücke können den Geist unterschiedlich stark fesseln**

Aus eigener Erfahrung kann wahrscheinlich jeder von uns auch bestätigen, dass es unter den unzähligen verschiedenen angenehmen Sinneseindrücken in unserem Leben ganz unterschiedliche Formen und Intensitäten zu erfahren gibt - und manche von diesen Eindrücken können unseren Geist mehr und manche weniger leicht einnehmen.

Oft ist es so, dass die besonders intensiv angenehmen Sinneseindrücke den Geist auch ganz besonders stark an sich binden können. Und auf der anderen Seite können wir uns von sehr viel weniger intensiven angenehmen Sinneseindrücken oft sehr leicht lösen.

Der Anblick eines wunderschönen Sonnenuntergangs, des Sternenhimmels oder des Ozeans sind glaube ich für die Mehrheit der Menschen angenehme visuelle Eindrücke. Doch man läuft kaum Gefahr, sich in ihnen völlig zu verlieren oder unheilsame Süchte im Bezug auf sie zu entwickeln - grundlegend, weil sie von Natur aus eher sanft-angenehme Eindrücke sind und dem Geist auf eine sehr reine, ruhige und friedvolle Art und Weise Freude schenken. Je intensiver jedoch die angenehmen Erfahrungen werden, desto mehr besteht die Möglichkeit, sich in einem starken unheilsamen Begehren nach der Wiederholung dieser Erfahrungen zu verlieren.

### **>> Unmittelbare Befriedigung vs. Nachhaltiges Wohlbefinden**

Ein weiterer Aspekt im Bezug auf das Thema „Risiken angenehmer Sinneseindrücke“ ist der Unterschied zwischen unmittelbarer Befriedigung und nachhaltiger Zufriedenheit. Manche Handlungen bringen schnelle und unmittelbare sinnliche Befriedigung - einfaches Beispiel ist, nach einem langen Arbeitstag sich trotz Erschöpfung noch bis spät in die Nacht hinein mit schwer verdaulichem Essen und Entertainment am Computer oder Fernseher zu „belohnen“. Natürlich bringt das lecker Essen und das Entertainment angenehme Sinneseindrücke mit sich - und auch sofort, unmittelbar.

Doch gleichzeitig tragen nach einem sehr anstrengenden Tag weder das späte Essen noch das lange Aufbleiben und Serien schauen zu einer nachhaltigen Erholung und Zufriedenheit bei. Im Gegenteil führen sie eher dazu, dass man sich am nächsten Morgen noch erschöpfter als am vorherigen Abend fühlt - und mit diesem Gefühl der Erschöpfung geht man in einen neuen Arbeitstag. Wenn man hier nicht aufpasst, kann es geschehen, dass aus der Erfüllung des Wunsches nach unmittelbarer Befriedigung schleichend die Batteriereserven von Körper und Geist immer mehr entleert werden. Das ist eine weitere mögliche Komponente des Themas „Die Risiken angenehmer Sinneseindrücke“ - wenn man aus Kurzsichtigkeit dem Körper unmittelbare Befriedigung schenkt, die langfristig jedoch Körper und Geist auslaugen, erschöpfen und Probleme bereiten.

Das Gegenteil von unmittelbarer und vor allem unkluger / ungesunder Form von Befriedigung ist die eher langfristig ausgelegte Form von „Sich gut um sich kümmern“. Natürlich muss man nach einem anstrengenden Tag abends etwas essen. Und natürlich möchte man sich ausruhen, auftanken und nach getaner Arbeit sich mit angenehmen Dingen belohnen. Hier nun darauf zu achten, dass die eigenen Handlungen Körper und Geist nicht noch weiter auslaugen und stattdessen zu einer längerfristigen Erholung, Zufriedenheit und Freude beitragen - darum geht es beim Ansatz des längerfristig orientierten „Sich um sich kümmerns“ / des langfristigen Wohlseins.

---

#### **Zusatz: 4 Arten von Handlungen / Aktivitäten / Herangehensweisen <sup>1</sup>**

Zu diesem Themenbereich passt ganz gut die Lehre des Buddhas zu vier Handlungen, die sich jeweils in ihren kurzfristigen und langfristigen Resultaten unterscheiden und aufgrund dieser Unterschiede entweder kultiviert oder aufgegeben werden sollten. Die 4 Arten von Handlungen / Herangehensweisen lauten:

- **Handlungen, die sowohl im Hier und Jetzt, als auch in der Zukunft unangenehme Resultate mit sich bringen werden, sollte man aufgeben.** Das sind Handlungen, die sowohl unmittelbar nach dem Ausüben der Handlungen unangenehme körperliche und geistige Auswirkungen haben, als auch in der Zukunft Körper und Geist unangenehm / schmerzhaft oder leidvoll beeinträchtigen. Der Buddha vergleicht solche Handlungen mit dem Trinken eines giftigen Getränks, das aus äußerst ungenießbar bitteren Kräutern hergestellt wurde. Das Getränk hat obendrein einen unausstehlichen Geruch und eine unansehnliche Farbe und Konsistenz. Wenn jemand ohne nachzudenken solch ein Getränk zu sich nimmt, dann ist zuerst das Trinken selbst im Moment des Trinkens unangenehm. Und in der näheren und fernerer Zukunft wirkt zusätzlich das Gift des Getränks schädlich auf Körper & Geist.
- **Handlungen, die im Hier und Jetzt angenehme mit sich bringen, in der Zukunft jedoch unangenehme Resultate produzieren, sollte man aufgeben.** Manche Handlungen sind im gegenwärtigen Moment mit sehr angenehmen Empfindungen verbunden, bringen jedoch gleichzeitig unangenehme Resultate mit sich, die man aber erst in der Zukunft erfährt. Der Buddha vergleicht solche Handlungen mit dem Trinken eines sehr leckeren, gut aussehenden und gut riechenden Getränks, in das jedoch Gift hineingemischt wurde. Wenn nun jemand ohne nachzudenken solch ein Getränk zu sich nimmt, dann erfährt man zwar im Moment des Trinkens die angenehmen Empfindungen der schönen, gut riechenden und schmackhaften Aspekte des Getränks. Doch in der näheren und fernerer Zukunft wirkt das Gift im Getränk schädlich auf Körper & Geist.
- **Handlungen, die zwar im Hier und Jetzt unangenehm sind, jedoch langfristig in der Zukunft angenehme Resultate produzieren, sollte man kultivieren.** Dies vergleicht der Buddha mit einem medizinischen Heilgetränk, das im alten Indien sehr bekannt für seine starken Heileigenschaften war: Ein Gemisch aus fermentiertem Kuhurin und Heilkräutern, das scheußlich aussah, roch und schmeckte. Doch trotz dieser unangenehmen Empfindungen im Hier und Jetzt des Trinkens, erfuhr man längerfristig sehr angenehme Resultate in Form von körperlicher Heilung und Gesundheit.

---

<sup>1</sup> [Mahā-Dhamma-Samādāna-Sutta - Majjhima Nikāya 46](#)

- **Handlungen, die sowohl im Hier und Jetzt, als auch in der Zukunft angenehme Resultate mit sich bringen, sollte man kultivieren.** Dies vergleicht der Buddha mit einem Gemisch aus Quark, Honig, Butterfett [Ghee] und Melasse [Sirup], das im alten Indien bei der Heilung einiger Verdauungskrankheiten - wie zB. der Ruhr - angewandt wurde: Das Gemisch sah im Hier und Jetzt schmackhaft aus, roch gut und schmeckte süß und lecker. Und langfristig brachte das Gemisch seine heilende Wirkung und führte zu Wohlbefinden und Gesundheit.

Der Buddha lehrte, dass es nun darauf ankommt, diese 4 Arten von Handlungen klar unterscheiden zu können. Wer genügend Klarheit und Weisheit besitzt, vermeidet die ersten beiden Arten von Handlungen und kultiviert die letzten beiden Handlungen. Auch hier ist wieder die Qualität von Wachsender Aufmerksamkeit von ausschlaggebender Bedeutung, um sich bewusst zu machen, welche Resultate eine Handlung mit sich bringen kann / wird.

---

Ziel auf dem buddhistischen Weg ist es also nicht, angenehmen Sinneseindrücken völlig aus dem Weg zu gehen - das ist ja auch garnicht möglich. Stattdessen möchte man sich durch Weisheit von den geistigen Fesseln und Süchten lösen, die uns an Leidens- und Wiedergeburtskreisläufe binden.

Kurz und vereinfacht: Der Buddha lehnt angenehme Sinneseindrücke nicht ab - sondern er ist sich sowohl über ihre temporären Freuden als auch über ihre potentiellen Gefahren oder Risiken bewusst. Daher rät der Buddha, auch angenehmen Sinneseindrücken mit Bewusstheit und wachsender Aufmerksamkeit zu begegnen, um sich nicht in ihnen zu verlieren und dadurch unter Umständen vom Weg der Befreiung abzukommen.

Dies mag manchmal schwierig sein, weil der Wunsch nach Befriedigung nach einem stressigen Tag besonders stark ist - doch mit etwas Übung kann man große Freude darin finden, sich selbst genau das zu geben, was *wirklich* gut für Körper und Geist ist. Man wird immer geübter darin und hört immer mehr darauf, was der Körper gerade wirklich braucht, um die eigenen Reserven wieder aufzutanken.

---

**Abschließend sei hier noch einmal klar gesagt:** Ziel auf dem buddhistischen Weg ist es also nicht, angenehmen Sinneseindrücken völlig aus dem Weg zu gehen - das ist ja auch garnicht möglich. Stattdessen möchte man sich durch Weisheit von den geistigen Fesseln und Süchten lösen, die uns an Leidens- und Wiedergeburtskreisläufe binden.

Kurz und vereinfacht: Der Buddha lehnt angenehme Sinneseindrücke nicht ab - sondern er ist sich sowohl über ihre temporären Freuden als auch über ihre potentiellen Gefahren oder Risiken bewusst. Daher rät der Buddha, auch angenehmen Sinneseindrücken mit Bewusstheit und wachsender Aufmerksamkeit zu begegnen, um sich nicht in ihnen zu verlieren und dadurch unter Umständen vom Weg der Befreiung abzukommen.

---

### **Parihāniya = Rückschritt; Rückfall; Verfall**

Der Begriff Rückschritt, Rückfall oder Verfall ist hier vereinfacht zu verstehen als das „vom Weg abkommen“ oder das „aus den Augen verlieren“ des spirituellen Zieles der Befreiung. Beispielsweise durch das sich Verlieren in der Jagd nach angenehmen Sinneseindrücken, nach Gewinn, nach Ruhm, nach Lob oder Macht usw. Oder durch das sich Verlieren in destruktiven Geistesfaktoren wie Hass, Wut, Angst, Neid usw.

Natürlich ist der spirituelle Weg für niemanden ein geradliniger Weg, bei dem man sich nur ein für alle mal entscheiden muss, bestimmte Gewohnheiten aufzugeben - und schwups, das war's. Natürlich ist es nicht so einfach. Entschlossenheit und Willenskraft sind zwar wichtig. Doch bei der Auflösung / Transformation unheilsamer Gewohnheiten kann es natürlich auch mal geschehen, dass man stolpert.

Man sollte aufpassen, dass das Stolpern nicht zu einer unbewussten Gewohnheit wird - da ein solches gewohnheitsmäßiges Stolpern sich eben auch in einen ausgewachsenen spirituellen Verfall entwickeln kann, durch den man tatsächlich auch den Wunsch nach innerer Zufriedenheit und nach Befreiung von Leid völlig aus den Augen verlieren kann.

Solange man bei einem Stolperer aufrichtig und ehrlich mit sich selbst die Sache anschaut und vom Stolpern oder von einem Rückschritt lernt, solange man den Wunsch nach Befreiung nicht aus den Augen verliert und solange man sich immer wieder aufrafft und bemüht, solange ist man auch noch auf Kurs. Auf Englisch heißt es: When you lose - don't lose the lesson - wenn man schon in einer Bemühung gescheitert ist, sollte man nicht auch noch darin scheitern, eine Lehre daraus zu ziehen.

## Die Hintergrundgeschichte des heutigen Verses

Der heutige Vers wurde im Zusammenhang mit einer Unterweisung gesprochen, die der Buddha im Kloster Jetavana gab. Die Unterweisung und der Vers richteten sich an einen Mönch namens Tissa. Der Name Tissa war - wie viele andere der damaligen Namen - ein sehr gängiger Name. Sehr oft stolpert man in den Überlieferungen der Lehren Buddhas über unterschiedliche Personen mit gleichen Namen. Um Verwechslungen zu verhindern, wurde dann oft der Name mit einem Namenszusatz versehen. Heute zB. geht es um den Mönch mit dem Namen Nigamavāsi Tissa - den „Tissa vom Marktdorf“.

Nigamavāsi Tissa wuchs in einer Familie mit gutem Ruf auf, die sich einen relativ stabilen Lebensstandard erarbeitet hatte. Und obgleich Nigamavāsi Tissa durch den Stand und Ruf seiner Familie gute Chancen auf ein erfolgreiches Berufs- und Familienleben hatte, setzte dieser andere Prioritäten: Nachdem er durch öffentliche Vorträge und Unterweisungen des Buddhas Interesse am Weg der Befreiung gefunden hatte, entschloss er sich eines Tages als junger Erwachsener dazu, dem weltlichen Leben zu entsagen und sich als Mönchschüler intensiv mit der Praxis des Edlen Achtfachen Pfades auseinanderzusetzen.

Nigamavāsi Tissa wurde in der Gemeinschaft der Ordinierten [Saṅgha] bekannt für eine große Genügsamkeit und für sein stabil zufriedenes und reines Herz. Ebenfalls war er für eine innere Entschlossenheit bekannt, die auch durch äußere Schwierigkeiten nicht ins Wanken gebracht werden konnte.

Wie es für buddhistische Ordinierte üblich war, ernährte sich Nigamavāsi Tissa durch die Essensspenden, die er auf einem täglichen Almosengang erhielt - auch hier war er stets zufrieden mit dem, was er erhielt: Egal ob es viel oder wenig, schmackhaft oder nicht sehr lecker war - Nigamavāsi Tissa sah auch den Almosengang als Teil seiner Achtsamkeitspraxis an und nutzte ihn zur Schulung seines Geistes und zur Reflektion über die Lehre des Buddha.

Nachdem Nigamavāsi Tissa eine Weile Teil der Ordiniertengemeinschaft des Buddhas war, begann es einigen Mönchen aufzufallen, dass Nigamavāsi Tissa jeden Tag dasselbe Dorf für seinen Almosengang besuchte. Und dieses Dorf war sein Heimatdorf, wo noch viele seiner Familienmitglieder, Freunde und Verwandte lebten. Einige Mönche begannen daher zu spekulieren:

„Nigamavāsi Tissa scheint noch sehr verhaftet an seinen Familienbanden zu sein. Denn obwohl es in umliegenden Städten wie zB. Sāvattḥī besonders viele und besonders gute Essenspenden gibt, die der Laien-Praktizierenden Anāthapiṇḍika dort täglich organisiert, geht Nigamavāsi Tissa für seinen Almosengang ausschließlich in sein Heimatdorf, wo seine Familie lebt. Er ist scheinbar noch ziemlich verstrickt in seine Familienbeziehungen und lebt in für einen Mönch ungewöhnlicher Nähe und Intimität mit seiner Familie.“

Die Mönche hatten also Sorgen, dass Nigamavāsi Tissas scheinbare Anhaftungen an seine Familie und sein Zuhause ihm Schwierigkeiten beim Fortschritt auf dem Weg der Befreiung bereiten könnten.

Tatsächlich kann es passieren, dass alte unheilsame Gewohnheiten und Anhaftungen gestärkt und getriggert werden können, die im vergangenen Zusammenleben der Familie entstanden sind. Und wenn man keine Klarheit über diese Gewohnheiten hat und auch nicht sehr bemüht darum ist, unheilsamen Gewohnheiten entgegenzuwirken, dann kann der Kontakt zur Familie einem Ordinierten tatsächlich hinderlich sein, was die gegenwärtige Praxis des Edlen Achtfachen Pfades angeht.

Das heißt natürlich nicht, dass man nie mehr Kontakt mit der eigenen Familie aufnehmen wird. Zunächst einmal soll man sich vor allem bewusst darüber sei, dass alte Gewohnheiten in *dem* Umfeld, in dem sie kultiviert wurden, natürlich ganz besonders gut getriggert und genährt werden können. Das hängt natürlich von der Entschlossenheit und der wachsam Aufmerksamkeit des Praktizierenden ab.

Der Buddha lehrte, man solle niemals die Dankbarkeit und das Mitgefühl gegenüber der eigenen Familie und insbesondere gegenüber den eigenen Eltern verlieren, die ja ihre eigene Lebenskraft und -zeit für unser Wohl und unser Überleben aufgebracht haben - und oft auch ihr eigenes Glück dem unseren geopfert bzw. hinten angestellt haben.

Oft wird man sich der Güte und der Aufopferungen der eigenen Eltern erst so richtig bewusst, nachdem die Eltern gestorben sind oder nachdem man selbst Mutter oder Vater wird. Der Buddha hob daher an vielen Stellen die große Güte hervor, welche Kinder durch die Fürsorge und Unterstützung ihrer Eltern erhalten.

Doch im Kontext unseres heutigen Verses hatten also einige Mönche den Eindruck, dass Mönch Nigamavāsi Tissa gegenwärtig sich eher auf unheilsame Weise in alten Gewohnheiten und Familienbanden verstrickte - und dass seine spirituelle Praxis darunter leide. Sie entschlossen sich daher, den Buddha über ihre Einschätzungen zu informieren. Der Buddha lud daher Nigamavāsi Tissa ein, sich im Beisein der besorgten Mönche zu der Situation zu äußern.

Der Buddha fragte also Nigamavāsi Tissa, ob dieser tatsächlich aus Anhaftung und unheilsamen Gewohnheiten heraus seine Almosengänge ausschließlich in seinem Heimatdorf durchführe. Und Nigamavāsi Tissa antwortete ehrlich und aufrichtig:

„Ehrwürdiger Herr, es ist nicht die Wahrheit, dass ich in Anhaftung an meine Familienbande verstrickt bin. Ich lebe in keiner ungewöhnlichen Nähe und Intimität mit meiner Familie. Stattdessen übe ich mich in Einfachheit, in Genügsamkeit und Zufriedenheit mit dem Ort und den Lebensbedingungen, die sich zur Zeit um mich herum befinden. Das Dorf ist nun mal das nächst gelegene Dorf in meiner direkten Umgebung.

Auf jedem meiner Almosengänge übe ich mich stets darin, immer nur soviel Nahrung anzunehmen, wie ich es für den Erhalt meiner körperlichen Gesundheit benötige. Ich nehme nicht mehr, nicht weniger. Und egal ob das gespendete Essen lecker oder ungenießbar ist, egal ob es viel, wenig oder auch einmal gar kein Essen geben sollte - ich übe mich stets gleichermaßen in Genügsamkeit, Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Ich grübele nicht darüber nach, ob ich gerade Essen von einem Mitglied meiner Familie oder von einem anderen Laien-Haushalt erhalte. Ebenfalls grübele ich nicht darüber nach, ob ich nicht lieber in ein anderes Dorf oder in eine andere Stadt gehen sollte, um mir besonders reichhaltiges oder besonders schmackhaftes Essen zu sichern.

Solche Gedanken sind mir fremd. Sobald meine Bettelschale mit genug Nahrung gefüllt ist, um mich für den Rest des Tages mit Energie dem Weg der Befreiung widmen zu können, kehre ich zurück in dasjenige Kloster oder an denjenigen Meditationsplatz, an dem ich mich zur Zeit in Meditation übe.“

Der Buddha antwortete auf diese Worte Nigamavāsi Tissas mit einem kurzen lobenden und zustimmenden: „Gut so, gut so, Mönch!“ und wandte sich anschließend an die anderen Mönche: „Es ist keineswegs verwunderlich, dass jemand wie Nigamavāsi Tissa, der bereits vor seiner Ordination starke Samen von Genügsamkeit und Gleichmut in sich trug, sich mich als seinen Lehrer ausgesucht hat. Denn Genügsamkeit und Gleichmut sind seit langer Zeit schon meine grundlegendsten Charaktereigenschaften und Gewohnheiten.“

Und auf die Nachfrage eines anwesenden Mönches erzählte der Buddha im Bezug auf die Eigenschaft der Genügsamkeit eine Geschichte aus einem seiner vergangenen Leben:

### **Der genügsame Papagei**

In den vorherigen Geburten, in denen der zukünftige Buddha noch all die heilsamen Qualitäten kultivierte, die für die Verwirklichung von Buddhaschaft notwendig waren, nennt man ihn noch nicht einen Buddha, sondern einen „Bodhisattva“ - ein Lebewesen, das noch im Begriff ist, vollkommener Buddhaschaft entgegen zu streben und Leben für Leben seine Lebenszeit und Lebensenergie für das Wohl aller Lebewesen einsetzt. Egal ob als Tier oder Mensch oder als himmlisches Lebewesen - der Bodhisattva kultivierte in jedem dieser Leben bestimmte heilsame Qualitäten wie Großzügigkeit, Geduld, Moralität, Liebende Güte, meditative Konzentration usw. - bis er dann tatsächlich eines Tages in seiner letzten Geburt als Prinz Siddhartha in der Lage war, vollkommene Buddhaschaft zu realisieren und den Weg der Befreiung zu lehren, wie wir ihn heute überliefert bekommen haben.

Vor einer langen Zeit nun, in einem dieser weit zurück liegenden vorherigen Leben, wurde der damals noch eifrig nach Buddhaschaft strebende Bodhisattva als Papagei wiedergeboren. Er war der respektierte Papageien-König einer großen Kolonie aus tausend Papageien. Gemeinsam lebten sie in einem prächtigen Wald aus Feigenbäumen, der entlang eines prächtigen Flusses gelegen war. Jeder Papagei lebte zusammen mit einer Gruppe anderer Papageien in einem bestimmten Baum.

Der König der Papageien-Kolonie ernährte sich - genau wie all die anderen Papageien - von den süßen Feigenfrüchten des Baumes, in dem er lebte. Waren aber einmal keine essbaren Früchte mehr vorhanden oder waren die Früchte der Bäume durch Trockenheit verschrumpelt, so machte dem Papageien-König das rein gar nichts aus.

Statt sich über die fehlende Futterquelle zu beschweren, begnügte er sich damit, die vertrockneten Blätter sowie Rinden- und Wurzelstücke seines Baumes zu essen und dazu Wasser des nahegelegenen Flusses zu trinken.

Dabei strahlte das kleine Herz dieses Papageien eine dermaßen große Zufriedenheit und eine dermaßen reine Freude aus, dass sogar die himmlischen Lebewesen im Tāvatiṃsa-Himmel dies spüren konnten. Die himmlischen Lebewesen des Tāvatiṃsa-Himmels und Sakka, ihr Oberhaupt, haben wir bereits im Dhammapada-Kurs Teil 20 kennengelernt. Der Sakka zur Zeit dieser Erzählung - also das damalige Oberhaupt des Tāvatiṃsa-Himmels - war ganz besonders beeindruckt von der großen Zufriedenheit und Genügsamkeit des kleinen Papageien.

Doch da stiegen im Geiste des Sakka folgende Gedanken auf: „Ich frage mich, wie stabil diese Zufriedenheit des kleinen Papageien wirklich ist. Bleibt sie auch stabil, wenn sich die äußeren Umstände als noch schwieriger gestalten? Was wird er tun, wenn sein Baum noch weiter verfällt? Wird er sich einen anderen Baum suchen, um die dort noch wachsenden Früchte und Blätter zu genießen? Wird seine Zufriedenheit unter solch schwierigen Umständen beginnen zu wackeln, zu bröckeln und zu zerfallen?“

Aus diesen Gedanken heraus beschloss Sakka, den Papageien-König auf die Probe zu stellen. Kraft einiger besonderer Fähigkeiten, die er als himmlisches Lebewesen besaß, ließ er den Baum des Papageien-König völlig dahin schrumpeln, bis der Baum nur noch ein vertrockneter, knöchriger und durchlöcherter Baumstumpf war, durch dessen Löcher, Risse und Spalten der Wind heulte und dessen Holz immer mehr zu Staub zerfiel.

Doch zu Sakkas Überraschung riefen diese Veränderungen der äußeren Zustände keine Veränderungen im Herzen des Papageien-Königs hervor: Mit gleichbleibender Zufriedenheit und Genügsamkeit, begnügte dieser sich nun mehr damit, sich vom Holzstaub des Baumstumpfes und dem Wasser des Flusses zu ernähren. Ohne innere Unzufriedenheit, Ungeduld oder Frust und ohne Gier oder Sehnsucht nach den Bäumen seiner Nachbarn blieb der Papageien-König bei seinem Baumstumpf und war sich selbst und seines Lebens zufrieden.

Als Sakka sah, wie das Herz des Papageien-Königs weiterhin von innerer Zufriedenheit und Freude erfüllt blieb, entschloss er sich dazu, sich dem Papageien zu offenbaren. Er nahm den Körper einer prächtigen weißen Gans an, begab sich zum Baumstumpf des Papageien-Königs. Er hatte sich vorgenommen, den nun mehr nur noch staubigen Baumstumpf des Papageien in einen ganz besonders prächtigen Feigenbaum zu verwandeln. Doch erst wollte er noch etwas vom Papageien-König wissen:

„Ehrwürdiger Papagei, um dich herum gibt es doch so viele andere prächtige Feigenbäume, die noch viele saftige Früchte tragen und ein dichtes, schattiges Dach aus grünen Blätter besitzen. Dein Baum jedoch ist nur noch ein trockener, staubiger Baumstumpf. Sage mir, wieso verweilst du zufrieden an diesem Ort, anstatt dich an den anderen Bäumen und Früchten zu erfreuen?“

Und der Papageien-König antwortete mit aufrichtiger Dankbarkeit und Wertschätzung in der Stimme: „Nun, in der Vergangenheit war dieser Baum doch äußerst großzügig und gut zu mir - wieso sollte ich ihn dann jetzt aufgeben und verachten? Ich bin äußerst dankbar und zufrieden mit diesem Baum, so wie er ist.“

Diese Worte berührten Sakka sehr und mit Bewunderung für diesen kleinen Papageien ließ er den staubigen Baumstumpf zu einem außerordentlich prächtigen Feigenbaum heranwachsen der innerhalb weniger Momente erst wunderschöne Blüten und kurz darauf große Mengen süßer, reifer Feigen hervorbrachte.

Das Herz des Papageien jedoch ließ sich auch von dieser Veränderung der äußeren Umstände - dieses Mal zum angenehmen hin - nicht aus seiner inneren Ruhe bringen. Der Papageien-König war jetzt - wo sein Feigenbaum so prächtig wie noch nie zuvor war - genauso zufrieden, wie er es auch zur Zeit des staubigen Baumstumpfes gewesen war.

Als der Buddha diese Erzählung aus diesem seinen vorherigen Leben zu Ende erzählt hatte, sprach er: „In dieser vergangenen Geburt war Sakka, das Oberhaupt des Tāvātīmsa Himmels mein heutiger Mönchs-Schüler Ānanda und der Papageien-König war ich selbst. Bereits seit langer Zeit habe ich mich in Zufriedenheit, Genügsamkeit und Gleichmut geübt - und diese Begebenheiten aus der Vergangenheit sind ein Beispiel dafür. Und da die Gewohnheit der Genügsamkeit und des Gleichmutes in mir über die Zeit hin bis zur Vollkommenheit kultiviert wurde, ist es kein Wunder, dass jemand wie Nigamavāsi Tissa, der bereits vor seiner Ordination starke Samen dieser Qualitäten in sich trug, sich mich als seinen Lehrer ausgesucht hat.“

Und zu diesem Zeitpunkt sprach der Buddha Vers 32 des Dhammapada, der da heißt:

*Ein Mönch, der in wachsender Aufmerksamkeit Freude findet & sich über die Gefahren achtloser Nachlässigkeit bewusst ist, erfährt keinen Rückschritt / Rückfall und ist der Verwirklichung von Nirvāna [Befreiung; Erleuchtung] nahe.*

Ich habe zwar keinen Hinweis darauf im Kommentar des Dhammapada finden können, dass Nigamavāsi Tissa später Erleuchtung realisiert hat - aber dass der Buddha aus Anlass der Praxis Nigamavāsi Tissas in seinem Vers davon spricht, dass „Ein [solcher] Mönch [...] der Verwirklichung von Nirvāna nahe [ist]“, kann vielleicht zumindest darauf hindeuten, dass Nigamavāsi Tissa scheinbar auf einem sehr guten Weg war.