

Kapitel 3: *Das „Geist“-Kapitel [Citta Vagga]*

Vers 36	Pali
Der Geist ist sehr schwer zu erkennen und äußerst subtil. Was auch immer er begehrt, dem jagt er hinterher. Die Weisen beschützen ihren Geist. Ein beschützter Geist bringt Glück und Wohlsein.	Sududdasaṃ sunipuṇaṃ, yatthakāmanipāṭinaṃ; Cittaṃ rakkhetha medhāvī, cittaṃ guttaṃ sukhāvahaṃ.

Erklärungen einiger Begriffe

sududdasaṃ = sehr schwer zu sehen / erkennen / verstehen

su = gut; gründlich; **hier**: verstärkende Funktion im Sinne von *sehr / äußerst*

+ **du** = Präfix, das hindeutet auf: Schwierigkeit; auch: Schlechtheit; Verkehrtheit

+ **das** = sehen; nach Kontext auch: erkennen; verstehen; bemerken; wahrnehmen
als Substantiv auch: Sehvermögen; Augenlicht; Einsicht;

Wie wir bereits in den letzten Versen gelernt haben, laufen die vielen Prozesse unserer geistigen Identifikationen, Bewertungen und Projektionen in sehr hoher Geschwindigkeit ab. Es ist schwierig, die geistigen Prozesse und Abläufe mit Geistesklarheit, Objektivität und Weisheit genau zu erkennen zu nachvollziehen zu können.

Ein Großteil unserer geistigen Reaktion und Verarbeitungsprozesse äußerer und innerer Impulse laufen völlig automatisch ab - basierend auf Gewohnheiten und auf Identifikation mit bestimmten Sichtweisen und Gewohnheiten. Besonders der Aspekt des „Sich-Identifizierens“ trägt dazu bei, dass es sehr schwer ist, den eigenen Geist zu durchschauen, ihn zu erkennen, ihn zu sehen, wie er wirklich ist.

sunipuṇaṃ = äußerst subtil; sehr fein

+ **su** = gut; gründlich; **hier**: verstärkende Funktion im Sinne von *sehr / äußerst*

+ **nipuṇa** = subtil; fein; auch: clever; geschickt

Der Aspekt der Feinheit und Subtilität des Geistes ist ein weiterer Grund dafür, dass es schwer ist, den eigenen Geist so zu sehen und zu durchleuchten, wie er wirklich ist. Der Aspekt der Feinheit bezieht sich einerseits darauf, wie viele Faktoren und Prozesse im Geist in ständiger wechselseitiger Abhängigkeit entstehen und vergehen, einander beeinflussen und bedingen.

Andererseits vermittelt die Nuancen *clever* und *geschickt* des Begriffes *nipuṇa*, dass der unerleuchtete Geist bzw. das Ego äußerst kreativ, clever und geschickt sein können, um ihren gewohnten und verblendeten Status Quo aufrecht zu erhalten. Das Ego ist sehr geschickt darin, Situationen und Erfahrungen auf eine Art und Weise zu interpretieren und anzuwenden, die seine übliche Weltsicht und Gewohnheitsstruktur aufrecht erhält - selbst wenn das bedeutet, Leidenskreisläufe aufrecht zu erhalten.

Hinzu kommt die Gewohnheit des Egos, die Ursachen für Probleme und Schwierigkeiten vor allem in äußeren Umständen oder anderen Personen zu suchen. In Ländern des Vajrayana-Buddhismus / des tibetischen Buddhismus - wie zB. in Tibet, Nord-Indien, Nepal usw. - gibt es hierzu ein schönes Sprichwort: *Den Floh im Haar des Anderen erkennt man oft leichter, als das Yak, dass auf der eigenen Nase sitzt.*

Weil der unerleuchtete Geist und dessen Leid erzeugende Faktoren und Gewohnheiten äußerst fein und subtil sind, muss man sich auf dem Weg der Befreiung nach und nach mit immer feineren Schichten und Aspekten des Geistes auseinandersetzen. Eines Tages tatsächlich wird man es dann schaffen können, die tatsächlichen Wurzeln von Leid - Gier, Hass und Unwissenheit - vollständig und unwiderruflich aufzulösen.

Der buddhistische Gelehrte und Meister Atisha [982–1054] lehrte in seinen *59 Merksätzen des Geistesstrainings*: „Arbeite zuerst mit den größten Befleckungen des Geistes / Geistesstrübungen.“ Man sollte also ab und an reflektieren, welche Geistesstrübungen, welche destruktiven Gewohnheiten und Strukturen uns auf dem Weg der Befreiung oder auch ganz weltlich auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden gegenwärtig am größten und offensichtlichsten im Wege stehen.

Und diese geht man dann an - man studiert und kontempliert ihre Ursachen; man studiert und kontempliert die Auflösung ihrer Ursachen; und dann übt man sich in eben denjenigen Faktoren, die dazu beitragen, die jeweilige Baustelle mit Weisheit und Verständnis auflösen zu können. Und sobald man diese zur Zeit größte Baustelle in den Griff bekommen hat bzw. aufgelöst hat, wendet man sich dem nächst „feineren“ Aspekt zu. Schritt für Schritt macht man so weiter, bis es eines Tages dann keine Geistesstrübungen mehr gibt, die man verstehen und auflösen müsste.

Die bisherigen Verse des Geist-Kapitels des Dhammapada - einschließlich des heutigen Verses - haben vor allem Merkmale und Eigenschaften des unerleuchteten, ungeschulten, untrainierten Geistes aufgezeigt. Den bisherigen Versen dieses Kapitels nach ist der Geist:

- ruhelos / unbeständig
- aufgewühlt / ruhelos
- flüchtig / schnell
- getrieben von der Gier nach angenehmen Sinneseindrücken
- schwer zu bändigen / zähmen
- schwer zu behüten / im Zaum zu halten
- schwer zu erkennen
- äußerst subtil

Wenn man sich all diese Aspekte des untrainierten Geistes vor Augen führt, dann wird klar, warum Meditation für den Weg der Befreiung und für die Verwirklichung von Erleuchtung ein so wichtiges Werkzeug darstellt: Nur durch Meditation kann man den Geist derartig zähmen, bändigen und meistern, dass man die notwendige Klarheit erhält, um Einsichten in die wahre Natur der Dinge entfalten zu können.

Für die Entfaltung dieser nötigen geistigen Klarheit in der eigenen Meditationspraxis, spielen einige innere und äußere Bedingungen und Voraussetzungen eine wichtige Rolle. Diese unterstützenden vorbereitenden Bedingungen werden in Verbindung mit der heutigen Hintergrundgeschichte zu Vers 36 als kurze und knappe Einschübe vorgestellt / genannt.

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 36

Zu Lebzeiten des Buddhas lebte in der Nähe des Klosters Jetavana die Familie eines Bankiers. Da sowohl der Buddha als auch sein Kloster Jetavana ziemlich bekannt waren und da man im Alltag auch regelmäßig die ordinierten Schülerinnen und Schüler des Buddhas auf ihrem Almosengang oder auf Wanderschaft antreffen konnte, erfuhr der Sohn der genannten Bankiersfamilie mit der Zeit grob, worum es in der Lehre des Buddhas ging.

Da sein Wissen über die Lehre Buddhas jedoch relativ oberflächlich war, entschloss er sich dazu, einem der Mönche weiterführende Fragen zu stellen. Als an einem der folgenden Tage ein Mönch auf seinem Almosengang am Haus der Bankiersfamilie vorbei kam, gab der Sohn der Familie dem Mönch zunächst eine Essensopfergabe und bat im Anschluss an die Mahlzeit darum, einige Fragen zur Lehre des Buddhas stellen zu können.

Im Laufe des Gesprächs lernte der Sohn des Bankiers, dass die Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen das zentrale Thema der Lehre des Buddhas darstellte. Daraufhin fragte er den Mönch: „Ehrwürdiger Herr, ich sehne mich sehr nach dieser Befreiung von Leid, von welcher der Buddha spricht und von der ich nun durch dich etwas detaillierter gehört habe. Bitte sage mir nun, was kannst du mir empfehlen, um auf die Befreiung von Leid hinarbeiten zu können?“

Der Mönch besaß nicht die spirituellen Fähigkeiten des Buddhas, durch die man die spezifischen mentalen und spirituellen Kapazitäten und Gewohnheiten eines jedes Lebewesens erkennen kann. Dadurch konnte der Mönch nicht genau die bestmöglichen Ratschläge geben, die dem Bankierssohn direkt und unmittelbar den größtmöglichen Nutzen bringen würden. Stattdessen lehrte der Mönch, wie es in einem solchen Fall üblich war: Man lehrte die üblichen aufeinander aufbauenden Aspekte des Weges der Befreiung - beginnend mit Übungen und Aspekten der Lehre, die der Lebenssituation des Fragenden entsprachen.

Da der Sohn des Bankiers ja ein Laie war, der noch mitten im weltlichen Leben stand, war daher die erste Antwort des Mönches folgendermaßen: „Friede sei mit dir, mein Bruder. Wenn du dich nach Befreiung von Leiden sehnst, dann übe dich zunächst in Großzügigkeit. Großzügigkeit kannst du beispielsweise üben, indem du den ordinierten Schülerinnen und Schülern des Buddhas sowie bedürftigen Personen regelmäßig Essensopfergaben als Almosen gibst.“

„Ebenfalls kannst du dich darin üben, den ordinierten Schülerinnen und Schülern des Buddhas während der Regenzeit eine Unterkunft zur Verfügung zu stellen - sei es in deinem eigenen Haus oder in einer Unterkunft, die du organisierst oder finanziert hast. Ein weiterer Aspekt von Großzügigkeit ist das Spenden neuer Roben, neuer Almosenschalen, Medizin oder anderer erlaubter Requisiten / Bedarfsartikel für die ordinierten Schülerinnen und Schüler des Buddha. Sich in Großzügigkeit zu üben geht natürlich immer nur im Rahmen der eigenen Fähigkeiten und Kapazitäten.“

„Um zu überlegen, wieviel deines Vermögens du regelmäßig für das Wohl und die Unterstützung Anderer aufwenden möchtest, kannst du dein regelmäßiges Einkommen grob in drei Teile aufteilen: Einen Anteil verwendest du für den Erhalt und den Ausbau deiner geschäftlichen oder beruflichen Angelegenheiten. Den zweiten Anteil verwendest du für die Versorgung für deine Frau, deine Kinder und deine Familie. Und den dritten Anteil kannst du frei verwenden für die Übung in Großzügigkeit, wie ich es dir bereits erklärt habe.“

Der Sohn des Bankiers bedankte sich für die Antwort und Erklärungen des Mönches und übte sich fortan regelmäßig in der Essensausgabe für die ordinierten Schülerinnen und Schüler des Buddhas sowie für allgemein Bedürftige.

Einschub: Verdienste

Verdienste [puñña] kann man vereinfacht als ein karmisch heilsames spirituelles Potential beschreiben, das man durch heilsames Karma / heilsame Handlungen von Körper, Sprache und Geist kultiviert. Je mehr heilsames Karma man ansammelt, desto größer ist das heilsame Potential der Verdienste. Und Verdienste bzw. heilsames Karma bringen in der Zukunft angenehme und wünschenswerte Resultate mit sich.

Ein wichtiger Aspekt im Bezug auf Verdienste ist, dass man das heilsame Potential des heilsamen Karmas mit einer inneren Absicht widmet und ausrichtet auf das Wohl aller Lebewesen sowie auf die eigene Verwirklichung von Erleuchtung oder Buddhaschaft - je nach dem, was man auf dem buddhistischen Weg anstrebt.

Beim Ansammeln von Verdiensten im buddhistischen Sinne geht es also um die bewusste Ausübung heilsamer Handlungen von Körper, Sprache und Geist, deren heilsame Wirkungen man dem Wohl aller Lebewesen und dem Erreichen der eigenen spirituellen Ziele widmet. Das ist wichtig zu verstehen.

Der Buddha hat ja gelehrt, dass es immer die Absicht hinter einer Handlung ist, welche die Wirkung und damit auch die karmische Kraft der dadurch bewirkten Resultate bestimmt. Ist unsere Absicht nicht nur auf unsere eigenen spirituellen Ziele ausgerichtet, sondern zielen auch immer stabil auf das Wohl und die Befreiung aller Lebewesen ab, dann ist damit der Wirkungsbereich unserer inneren Absicht so weit wie möglich gefasst - denn er schließt ja *alle* Lebewesen mit ein. Karmisch betrachtet ist eine solche Absicht in Verbindung mit dem Ausüben heilsamer, verdienstvoller Handlungen unglaublich kraftvoll.

Das spirituelle heilsame Potential von Verdiensten können wir uns wie eine Art Dünger vorstellen, durch den der Lotus der Weisheit in unserem Herzen besser gedeihen kann. Denn wie wir schon wissen, lehrte der Buddha ja, dass sich meditative Konzentration und Weisheit nur in einem heilsamen, ruhigen und mitfühlenden Geist entfalten können.

Interessanterweise ist das Thema Verdienste in weltlichen Ländern von all den Inhalten der buddhistischen Lehre eines der am wenigsten bekannten und geschätzten Themen. Der amerikanische Mönch Thanissaro Bhikkhu erklärt sich diesen Umstand damit, dass viele Westler immer möglichst schnell Erfolge und Fortschritte erfahren wollen - sei es aus Ungeduld, Stolz oder Überschätzung heraus.

Und aus dieser Gewohnheit heraus greift man am liebsten immer sofort zu den Methoden und Übungen, die mit „höheren“ oder „ganz besondereren“ Teilen des spirituellen Weges zur Befreiung assoziiert werden. Viele Westler sehen das Ansammeln von Verdiensten im Vergleich zu tiefer Meditation und transzendentaler Weisheit als eine Anfängerübung an.

Dadurch hat man vielleicht den Eindruck, das Ansammeln von Verdiensten sei eine „niedere“ Übung für solche Personen, die noch sehr „verhaftet“ an der Welt und dem eigenen Glück sind. Man denkt dann vielleicht, dass man selbst ja „höhere“ Ziele hat - die Befreiung von Leidenskreisläufen - und dass man sich daher im „Loslassen“ üben wolle, anstatt sich heilsames Karma anzuhäufen. Das ist ein grobes Missverständnis.

Der Buddha selbst hat an vielen Stellen vermerkt, dass die fortgeschritteneren Stufen des Weges der Befreiung ohne das notwendige Fundament nicht realisierbar sind. Und das Anhäufen von Verdiensten - also das bewusste Kultivieren heilsamer Handlungen mit der Absicht, sowohl die eigenen spirituellen Ziele als auch das Wohl aller Wesen zu realisieren - ist ein unverzichtbarer Teil dieses notwendigen Fundaments.

In den Lehrreden des Buddhas kann man grob die folgenden Quellen für Verdienste unterscheiden: Da sind zunächst Verdienste, die durch Großzügigkeit [Dāna], durch Tugend [Sīla] und durch Meditation [Bhāvanā] angesammelt werden und die einer Person als wichtiges Fundament für den weiteren spirituellen Weg dienen. Darüber hinaus gibt es auch die besonderen Verdienste, die sich durch das Erlangen der ersten drei Erleuchtungsstufen ergeben - das Verwirklichen von Erleuchtung ist garantiert und nur noch eine Frage der Zeit.

Alle bis hierhin genannten Formen von Verdiensten bringen einer Person nicht nur angenehme und wünschenswerte Resultate und Bedingungen innerhalb des Leidenskreislaufes. Sie tragen vor allem auch ihren Teil dazu bei, dass man immer weiter Fortschritte in Richtung des großen Zieles der Erleuchtung / Nirvāna machen kann.

Sobald man dann tatsächlich eines Tages als SchülerIn des Buddhas die vierte und letzte Stufe der Erleuchtung erlangt hat - die Stufe eines Arahat - dann hat man das, was man auf der Ebene konventioneller Realität als Verdienst bezeichnet, transzendiert.

Mit der Verwirklichung von Erleuchtung / Nirvāna spricht man daher auch nicht mehr von dem „Verdienst“ der Erleuchtung - denn Verdienste bringen ja bestimmte angenehme Resultate und Bedingungen in der Zukunft mit sich. Doch ist erst einmal die Stufe der Befreiung / Nirvāna realisiert, gibt es für den Arahat kein noch darauf folgendes, höheres Glück - das unerschütterliche und unübertroffene "Glück" von Nirvāna ist bereits verwirklicht.

Einschub: Großzügigkeit

Großzügigkeit ist von allen verdienstvollen Handlungen die einfachste und wird daher vom Buddha auch in vielen Lehrreden an erster Stelle genannt, wenn es um Verdienste und um heilsames Karma geht - denn geben kann man immer, egal ob man reich oder arm ist.

Es gibt viele verschiedene Formen von Großzügigkeit. In der Lehre Buddhas wird Großzügigkeit oft aufgeteilt in:

1. Großzügigkeit materieller Dinge und Besitz

Großzügigkeit durch das Geben äußerlicher Dinge:

- Geld und Wohlstand
- Essen und Trinken
- Unterkunft und Behausung
- Kleidung
- Medizin
- technische Geräte
- usw.

Großzügigkeit durch das Geben mit dem / des eigenen Körper/s

- Körperliche Arbeit und Mithilfe
- Blutspenden
- Lebend-Organspenden (z.B. Nieren, Teile der Leber)
- Post-mortale Organspende (z.B. Augenhornhaut, Lunge, Herz, Pankreas, aber auch hier wieder Niere und Leber)
- Tatsächliches Aufgeben des eigenen Körpers für das Wohl Anderer

2. Das Geben von Angstlosigkeit

Das Geben von psychologischer Sicherheit

- Trost und emotionale Stabilität
- Psychologische Hilfe allgemein - wie zB. für Opfer von Katastrophen, Gewalt, Krieg, Unterdrückung usw.

Das Geben von Sicherheit / Schutz vor körperlicher Gefahr und Tod

- Aufnahme und Schutz von Flüchtlingen und Schutzsuchenden
- Tierschutzorganisationen
- Freilassen / Freikaufen von Tieren

3. Das Geschenk des Dharma

Das Geben der Lehre vom Weg der Befreiung

- zB. in Form von Büchern, Vorträgen, Kursen - aber natürlich auch in Form von Gesprächen und in Form von gegenseitigem Austausch
- Alle vorherigen Formen von Großzügigkeit können nur vorübergehendes Glück und Wohlbefinden schenken - doch der Weg der Befreiung trägt in sich das Potential vollständiger und unwiderruflicher Freiheit von Leid [Nirvāna]
- Daher wird im Buddhismus das Schenken / Weitergeben des Dharmas als das beste oder unübertreffliche Geschenk von allen betrachtet - natürlich nicht in Form von Missionierung oder Aufzwingen von Dogmen oder Doktrinen, sondern - wie es der Buddha getan hat - in Form eines offenen zur Verfügung Stellens des Dharmas für alle Interessierten.

Aus Zeitgründen kann das heute nur kurz angerissen werden. Im Detail wurde das Thema Großzügigkeit bereits im Kurs der „10 Vollkommenheiten“ vorgestellt. ¹

Nachdem er sich eine Weile auf diese Weise in Großzügigkeit geübt hatte, suchte der Sohn des Bankiers den Mönch erneut auf und fragte: „Ehrwürdige Herr, gibt es noch weitere Dinge, die ich tun sollte, um Fortschritte auf dem Weg der Befreiung machen zu können?“ Darauf antwortete der Mönch:

¹ Video zum Thema Großzügigkeit: <https://www.youtube.com/watch?v=s4lv6FTXN2g&list=PL0lUndEbhwt-KW6876RMZh6KFOxJ1-oC9L&index=2>

„In der Tat: Wenn du starkes Vertrauen in den Weg der Befreiung entwickelt hast und den Buddha als deinen Lehrer, seine Lehre als deinen Weg und Orientierung sowie seine erleuchteten Schülerinnen und Schüler als edle Freunde und Vorbilder betrachtest, dann solltest du formal Zuflucht zu eben diesen drei Juwelen nehmen - Zuflucht zum Buddha, Dharma und Saṅgha. Damit beschließt du, deinen spirituellen Weg entlang dieser 3 Juwelen auszurichten, um Schritt für Schritt den Weg der Befreiung weiter zu kultivieren.“

„Gleichzeitig solltest du die mit diesem Akt der Zufluchtnahme die 5 Tugenden - die 5 Sīlas - annehmen, um dich zukünftig in ethisch-moralisch reinem Verhalten eines Laienschülers des Buddhas zu üben. Damit entschließt du dich dazu, bewusst auf 5 unheilsame Handlungen zu verzichten: Man verzichtet bewusst auf das Töten, das Stehlen, auf sexuelles Fehlverhalten, auf unheilsame sprachliche Handlungen - bspw. auf das Lügen - sowie auf den Konsum berauschender Mittel.“

Einschub: Zufluchtnahme - Tugend & Ethik

Zufluchtnahme

Die buddhistische Zufluchtnahme bedeutet, sich selbst auf dem eigenen Lebensweg entlang der von Buddha empfohlenen Ideale, Richtlinien und Lehren zu orientieren. Die buddhistische Zufluchtnahme besteht aus / beinhaltet 3 Aspekte, zu denen man Zuflucht nimmt und die einer Person fortan als Orientierung auf dem buddhistischen Weg zur Seite stehen: Der Buddha, der Dharma und die Saṅgha.

Der Buddha ist die Person, welche aus eigener Kraft und Bemühung heraus vollkommene Buddhaschaft realisiert hat. Er ist damit der unübertroffene Lehrer für den Weg zur Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen.

Der Dharma ist die Wahrheit der Befreiung - der Weg der zur Verwirklichung von Befreiung führt - und die Lehre, die alle notwendigen Unterweisungen und Anleitungen für eben diesen Weg zur Verfügung stellt.

Die Sangha in diesem Kontext ist nicht einfach nur die Gemeinschaft von Mönchen, Nonnen und buddhistischen Praktizierenden allgemein gemeint. Im Kontext der buddhistischen Zufluchtnahme und im Kontext der 3 Juwelen beschreibt der Begriff Sangha die Edle Gemeinschaft der erleuchteten Schülerinnen und Schüler des Buddhas. Man bezieht sich hier also auf diejenigen Personen, die es durch die Anleitung des Buddhas und die Anwendung des Dharmas bereits Erleuchtung verwirklichen konnten.

Tugend & Ethik

Untrennbar mit der buddhistischen Zufluchtnahme verbunden ist der Entschluss, sich aktiv und bewusst in tugendhaftem Handeln zu üben - üblicherweise im Rahmen der 5 Sīlas / der 5 Tugenden, wie wir sie bereits kennen gelernt haben.

Wenn man Zuflucht zum Buddha, Dharma und Saṅgha nimmt - und damit sein Leben entlang der buddhistischen Ideale ausrichten möchte, steht an allererster Stelle immer der bewusste Entschluss, aktiv unheilsame Handlungen zu vermeiden und aktiv tugendhafte, heilsame Handlungen zu kultivieren.

Das haben wir ja gerade auch im Bezug auf das Thema Verdienste gelernt: Ein heilsames, tugendvolles Herz, das auf das Wohl aller Lebewesen ausgerichtet ist, stellt das notwendige Fundament für den Weg der Befreiung dar: Tugend und Verdienste pflastern die Straße, auf der wir uns Schritt für Schritt in Richtung Befreiung / Nirvāna voran bewegen.

Auch zum Thema Tugend gibt es im Kurs zu den 10 Vollkommenheiten Zusatzinfos.¹

Erneut bedankte sich der Sohn des Bankiers und setzte erneut die Ratschläge des Mönches um: Er nahm formal Zuflucht zu den drei Juwelen, nahm die Übung der 5 Tugenden an und übte sich nach besten Wissen und Gewissen darin, die eben beschriebenen 5 unheilsamen Handlungen aufzugeben. Nach einer Weile suchte er den Mönch ein drittes Mal auf und fragte, ob es noch weitere Dinge gebe, in denen er sich üben könne.

Der Mönch antwortete: „In der Tat: Wenn du möchtest, kannst du in regelmäßigen Abständen an einigen besonderen Terminen für die Länge eines oder auch mehrerer Tage die 8 Laien-Gelübde annehmen.“ Darauf hin erklärte der Mönch dem Sohn des Bankiers den Inhalt der 8 Laien-Gelübde sowie wo und wie er diese für einen festgelegten Zeitraum annehmen konnte. Der Sohn des Bankiers bedankte sich für diesen erneuten Ratschlag und übte sich fortan zusätzlich zu seinen bereits begonnenen heilsamen Bemühungen, zu gegebenen Gelegenheiten für festgelegte Zeiträume in einem Kloster die 8 Laien-Gelübde aufzunehmen - zB. an Vollmond- oder Neumondtagen; an besonderen buddhistischen Feiertagen; oder im Rahmen eines von Ordinierten angeleiteten Meditationsretreats.

Einschub: Die 8 Laien-Gelübde

Für Laien besteht die Möglichkeit, für einen oder mehrere Tage die sogenannten 8 Laien-Gelübde anzunehmen, um für einen kurzen Zeitraum sich auf eine etwas intensivere Art und Weise mit dem Dharma auseinanderzusetzen.

Die 8 Laien-Gelübde beinhalten die uns bereits bekannten 5 Tugenden [Sīlas] - mit dem Unterschied, dass der Punkt des Verzichts auf sexuelles Fehlverhalten bei den 8 Laien-Gelübden in vollkommene Enthaltensamkeit umgeändert / erweitert ist - und erweitern diese 5 Gelübde um 3 zusätzliche Übungen:

- | | |
|--|--|
| 1. Nicht töten | 6. Keine Nahrung mehr nach dem Mittagessen zu sich nehmen |
| 2. Nicht stehlen | 7. Verzicht auf Entertainment und Verschönerungen des Körpers ² |
| 3. Sexuelle Enthaltensamkeit | 8. Verzicht auf luxuriöse Möbelstücke und besonders erhöhte Betten |
| 4. Nicht Lügen / unheilsame Sprache ¹ | |
| 5. Verzicht auf berauschenden Mittel | |

¹ Neben dem Verzicht des Lügen geht es hier auch um den Verzicht auf beleidigende Sprache, entzweiende Sprache und nutzloses Geschwätz.

² Hierbei geht es u.a. um den Verzicht auf Musik, Tanz und andere Formen des Entertainments und der Ablenkung sowie um den Verzicht auf Make-Up, Parfum, Schmuck und andere Verschönerungen des Körpers.

¹ Video zum Thema Tugend: <https://www.youtube.com/watch?v=u-KcFEJ-6YM&list=PL0IUdEbhw-KW6876RMZh6KFOxJ1-oC9L&index=3>

Dies wird in buddhistischen Klöstern bspw. an Vollmond- und Neumondtagen, an buddhistischen Festtagen oder im Rahmen von Meditationsretreats angeboten. Sie sind natürlich keine Pflicht und auch nicht mit der Zufluchtnahme verknüpft - das sind nur die 5 Sīlas. Aber sie stellen eine mögliche erweiterte Form der Laien-Praxis dar und sind in Verbindung mit dem Aufenthalt im Kloster, den dortigen Unterweisungen und der geleiteten Meditation dort natürlich eine wertvolle Erfahrung.

Die 8 Laien-Gelübde verringern für den festgelegten Tag / Zeitraum die äußeren Ablenkungen des Geistes. Dadurch kann man erfahren und erkennen, wie schwach oder stark die eigene Anhaftung an bzw. das Begehren nach äußeren Ablenkungen und Geschäftigkeiten ist. Gleichzeitig kann durch die Verringerung äußerer Ablenkungen der Geist einfacher zur Ruhe kommen. Die Kurzzeit-Übung der 8 Laien-Gelübde wird in allen buddhistischen Traditionen angeboten - sowohl im Theravāda- als auch im Mahāyāna-Buddhismus.

So nahm Anupubba zu regelmäßigen Gelegenheiten unter der Anleitung von Ordinierten die 8 Laien-Gelübde, übte sich an diesen Tagen vermehrt in Meditation und nahm an den stattfindenden öffentlichen Dharma-Unterweisungen teil. Dadurch konnte er sich für eine kurze Zeit ohne größere äußere Ablenkungen mit dem Weg der Befreiung beschäftigen und sein Wissen und seine Erfahrung vertiefen.

Nachdem erneut einige Zeit vergangen war, suchte der Sohn des Bankiers den Mönch ein weiteres Mal auf und fragte, ob es noch weitere Dinge gebe, die er üben könne, um sich intensiver mit dem Weg der Befreiung auseinanderzusetzen. Der Mönch antwortete darauf: „In der Tat: Wenn du möchtest, kannst du das weltliche Leben als Haushälter hinter dir lassen und ein ordinerter Schüler des Buddhas werden. Dies bedeutet, dass du zuerst die 10 Novizengelübde annimmst und später, wenn du dich mit dem Leben als Novize vertraut gemacht hast die Vollordination erhältst.“

Der Sohn des Bankiers entschloss sich darauf, sein weltliches Leben aufzugeben und nahm die Ordination zum Novizen. Weil der Sohn des Bankiers bis zu diesem Tag alle bisherigen Ratschläge einen nach dem anderen umgesetzt hatte, gab man ihm nach seiner Novizenordination eine Art Kosenamen und nannte ihn fortan immer *Anupubba* - was übersetzt „stufenweise“ bedeutet.

Anupubba war tatsächlich interessiert am Weg der Befreiung. Doch eine seiner inneren Gewohnheiten schien es gehewesen zu sein, mit einer rastlosen Ungeduld immer besonders schnelle Fortschritte machen zu wollen. Denn bereits kurz nach seiner Novizenordination bat er um die Ordination zum vollordinierten Mönch. Da in den Augen der anwesenden Mönche nichts gegen eine zeitnahe Vollordination sprach, erhielt Anupubba also sehr kurz nach seiner Novizenordination die Vollordination.

Einschub: Novizen-Ordination und Voll-Ordination

Aus Zeitgründen können wir das heute leider nicht im Detail vorstellen. Doch in [Teil 44](#) des Kurses „Grundlagen des Buddhismus“ werden die Aspekte der Novizen- und der Vollordination aus der Perspektive des Theravāda-Buddhismus vorgestellt. Die Videos davor - also [Teil 42](#) und [Teil 43](#) - behandeln zusätzlich einige wissenswerte Aspekte zur Ordensgründung und dem Ordenslebens der ordinierten Schülerinnen und Schüler des Buddhas.

Mit der Vollordination ging natürlich einher, dass Anupubba nun eine sehr große Anzahl von Ordensregeln und Verhaltensrichtlinien einhalten musste. Hierfür nahm er gemeinsam mit einigen anderen frisch vollordinierten Mönchen an regelmäßigen Unterrichtseinheiten teil. Ein erfahrenerer Mönch lehrte Anupubba und die anderen Mönche spezifisch im Bezug auf die Lehre des Buddhas und im Bezug auf den Weg der Befreiung. Und ein anderer erfahrenerer Mönch lehrte Anupubba und die anderen Mönche spezifisch im Bezug auf die Regeln, Etikette und Verhaltensrichtlinien des Ordens.

Und zu diesem Zeitpunkt begannen Anupubbas innere Rastlosigkeit und Ungeduld sich stärker zu regen als sonst: Der Mangel an Geduld, geistiger Stärke und Klarheit führte dazu, dass Anupubba es nicht schaffte, die Inhalte der Unterrichtseinheiten als Werkzeuge zu benutzen, um den eigenen Geist zu schulen, zu erforschen und zu läutern. Stattdessen begannen sich in Anupubbas Geist Gedanken der Frustration breit zu machen:

„Wie ermüdend und beschwerlich ist das Mönchsleben! Ich bin Mönch geworden, um den Weg der Befreiung zu praktizieren. Doch das einzige, was ich zu hören bekomme ist ‚Dies darfst du nicht. Das darfst du nicht.‘ und ‚Übe dich in diesem.‘ und ‚Übe dich in jenem.‘ Ich bin Mönch geworden, um Befreiung zu realisieren. Doch ich fühle mich, als hätte ich nicht einmal genug Freiheit, um mich zu recken und zu strecken. Als Haushälter hatte ich ja noch mehr Freiheiten, als ich es jetzt als Mönch habe. Ich habe gehört, dass es auch als Haushälter möglich ist, Befreiung zu realisieren. Ist es nicht vielleicht besser, wenn ich die Robe wieder abgebe und wieder in den Stand eines Laien-Praktizierenden zurückkehre?“

Diese Gedanken rotierten nun immer wieder aufs Neue im Geist von Anupubba. Er verlor jegliches Interesse an Meditation und Dharma. Mit jedem Tag wurde sein Geist deprimierter und frustrierter. Und da Anupubba seine Geisteszustände weder untersuchte, noch ihnen in irgendeiner Weise heilsam und konstruktiv begegnete, begann seine geistige Stimmung nach einer Weile auch seinen Körper zu beeinflussen.

Anupubba wurde immer dünner und magerer, seine Haut wurde trocken und schrumpelig und seine Venen schauten immer deutlicher hervor. Er sah mit jedem Tag erschöpfter und kraftloser aus. Als seine immer schlechtere körperliche Verfassung anderen Novizen und Laien auffiel, sprachen diese ihn an und fragten besorgt: „Ehrwürdiger Anupubba, bist du krank? Brauchst du Medizin? Hast du vielleicht die Gelbsucht bekommen? Was ist nur mit dir los? Was ist geschehen?“

Anupubba antwortete darauf hin mit Frust in der Stimme: „Ich bin unzufrieden!“ Als die Novizen und Laien nach dem Grund für seine Unzufriedenheit fragten, erzählte er ihnen, welche Gedanken er im Bezug auf das Mönchsleben in sich trug. Die Novizen und Laien berichteten dies nun den beiden Lehrern von Anupubba und diese beiden Lehrer wiederum berichteten dem Buddha persönlich von Anupubbas Schwierigkeiten.

Daraufhin lud der Buddha Anupubba auf ein Gespräch ein und bat diesen darum, ihm seine Situation persönlich zu erklären. Anupubba erklärte erneut seine Unzufriedenheit mit dem Umstand, dass es im Mönchsleben so viele Regeln und Richtlinien gibt, die es zu beschützen, zu bewachen und einzuhalten gilt. Und dann erzählte er dem Buddha, dass er aufgrund dieser Gedanken und Gefühle erwägt, lieber wieder als Laie den Weg der Befreiung weiter praktizieren zu wollen.

Darauf hin sprach der Buddha: „Lieber Anupubba, es gibt *eine* Sache, die du beschützen, bewachen und in Schach halten solltest - und wenn diese eine Sache beschützt, bewacht und in Schach gehalten ist, dann gibt es auch sonst nichts weiter, was beschützt, bewacht oder in Schach gehalten werden muss.“ Dieser Ausspruch des Buddhas durchschnitt Anupubbas festgefahrenen Geisteszustand der Depression, Trägheit und Frustration und erweckte eine frische und kraftvolle Form der Neugierde in Anupubbas Geist.

„Was ist diese *eine* Sache, von der du sprichst?“ fragte Anupubba gespannt. Und der Buddha antwortete: „Diese eine Sache, die du beschützen, bewachen und in Schach halten solltest, ist dein Geist.“ Dieser kurze und knappe Impuls des Buddhas hinterließ einen unmittelbaren und sehr tiefen Eindruck im Geist von Anupubba.

Und so wie Frost in der frühen Morgensonne langsam aber stetig dahinschmilzt, ebenso begannen sich mit dem Verständnis der Worte des Buddhas einige grobe Geistestrübungen Anupubbas aufzulösen. „Was denkst du, lieber Anupubba“ fuhr der Buddha fort, „bist du dazu in der Lage, deinen Geist zu beschützen, zu bewachen und in Schach zu halten?“ Und Anupubba antwortete: „Ja, ehrwürdiger Buddha! Dazu bin ich in der Lage!“

Und an dieser Stelle sprach der Buddha den Vers des heutigen Abends, der im Dhammapada als Vers 36 überliefert worden ist:

*Der Geist ist sehr schwer zu erkennen und äußerst subtil.
Was auch immer er begehrt, dem jagt er hinterher.
Die Weisen beschützen ihren Geist.
Ein beschützter Geist bringt Glück und Wohlsein.*

Die mir vorliegenden Kommentarschriften erwähnen nichts über den weiteren Lebensweg von Anupubba - wir wissen also nicht, ob Anupubba den Weg der Befreiung als Mönch oder als Laie weiter praktizierte. Doch auf der Website der Buddhistischen Studien der National Taiwan University wird im Bezug auf die Hintergrundgeschichte dieses Verses erwähnt, dass Anupubba nach dieser Unterweisung durch den Buddha Befreiung als ein erleuchteter Schüler des Buddhas [Arahat] realisierte.

Es ist nicht erwähnt, ob dies - wie in manchen Fällen anderer Zuhörer des Buddhas - augenblicklich im Anschluss an die Unterweisung geschah, oder ob Anupubba Erleuchtung als Ergebnis eines längeren Übungsprozesses erlangte. Fest steht aber, dass der Impuls des Buddhas im Geiste Anupubbas für das notwendige Verständnis gesorgt hat, durch welches Anupubba tatsächlichen Fortschritt auf dem Weg der Befreiung machen konnte.