

## Kapitel 6: Das Kapitel über die Weisen [Paṇḍita-Vagga]

Vers 78	Pali
<p><b>Pflege keinen Umgang mit schlechten Freunden und niederträchtigen Menschen. Umgebe dich stattdessen mit tugendvollen Freunden und edelsten Menschen.</b></p>	<p>Na bhaje pāpake mitte, na bhaje purisādhame; Bhajetha mitte kalyāṇe, bhajetha purisuttame.</p>

### Die Begriffe von Vers 78

**na** = nicht

**bhaje** = Umgang pflegen sollen mit

**pāpake** = schlecht; unheilsam; böse

**mitte** = Freund:in >> von „mitta“; uns bekannt auch von „mettā“ für „Liebende Güte“

**purisādhame** = eine niederträchtige / gemeine / abscheuliche Person

**purisa** = Person

**adhama** = niederträchtig; gemein; abscheulich etc.

**kalyāṇe** = gut; heilsam; tugendvoll;

**purisuttame** = eine noble / edle / vorzügliche / ausgezeichnete / überragende Person

**purisa** = Person

**uttama** = am höchsten; nobel; edel; vorzüglich etc.

### Bemerkungen zu Vers 78

Vers 78 erinnert uns der Buddha mal wieder an die große Bedeutung von guten, weisen und tugendvollen Freunden auf dem Weg der Befreiung. Der Buddha war sich darüber im klaren, dass die Eigenschaften und Gewohnheiten von uns nahestehenden Personen sehr oft unbewusst auf uns abfärben können. Das kann zu unserem Vorteil sein, wenn wir uns mit guten, tugendvollen Freunden umgeben. Und es kann zu unserem Nachteil sein, wenn wir mehrheitlich von Personen umgeben sind, die aus Gewohnheit regelmäßig grob unheilsames Verhalten von Körper, Sprache und Geist ausüben.

Damit Menschen leicht unterscheiden können, was einen tugendvollen Freund ausmacht, hat der Buddha hierzu eine große Menge an Hinweisen und Ratschlägen gegeben. Einige davon können wir hier heute kurz vorstellen. In viel größerem Detail gibt es hierzu auch ein eigenes Kursvideo aus dem Online-Kurs „Grundlagen des Buddhismus“ - Kurs-Video Teil 40 „Soziale Aspekte - Teil 5“.

Wichtig ist, dass der Buddha immer den Idealfall vorstellt: Welche Qualitäten machen ideale Freund:innen aus? Ideal hier vor allem im Bezug auf den Weg der Befreiung und im Bezug auf die Kultivierung heilsamer Geistesfaktoren. Man kann diese Ratschläge aber auch nutzen, um sich selbst zu fragen, ob man diese Qualitäten bereits in sich trägt oder erst noch kultivieren muss - um so immer mehr selbst zu einem idealen Freund zu werden.

## Kalyāṇamitta - Tugendvolle Freund:innen

Der buddhistische Fachbegriff für einen weisen, edlen, heilsamen Freund ist Kalyāṇamitta: kalyāṇa = tugendvoll, moralisch rein, wohlwollend + mitta = Freund. In Vers 78 taucht der Begriff auch auf: „Bhajetha mitte kalyāṇe...“ - „Umgebe dich mit tugendvollen Freunden...“

Mit dem Begriff Kalyāṇamitta beschreibt der Buddha die / den idealen FreundIn. Als buddhistischer Fachbegriff geht es hierbei aber „nur“ um gute und verlässliche Freund:innen im weltlichen Verständnis. Im buddhistischen Sinne trägt ein idealer *Kalyāṇamitta* auch gerade diejenigen Eigenschaften in sich, welche für die Dharma-Praxis auf dem Weg der Befreiung gebraucht werden. Ein *Kalyāṇamitta* kann so also auch eine Person sein, die uns als erfahrenes Vorbild auf dem Weg der Befreiung dient und auch in manchen Bereichen uns in unserer Praxis unterstützt oder als Dharma-Lehrer begleitet.

Kalyāṇamittas im buddhistischen Sinne müssen daher nicht zwangsläufig Freund:innen sein, mit denen man im Alltag sehr viel Zeit verbringt oder mit denen man zusammenlebt; es können auch Dharma-Lehrer:innen oder Dharma-Freund:innen sein, die man nur ab und an trifft - die uns aber dennoch durch ihre Erfahrung, Tugend und Güte auch bei einem kurzem Treffen oder bei gemeinsamer Praxis inspirieren.

## Eigenschaften Unheilsamer“ und „heilsamer“ Freund:innen

Bevor er das Heilsame vorstellte, sprach der Buddha üblicherweise immer erst über das Unheilsame - damit allen klar war, was man aufgeben / loslassen / überwinden sollte. Im Sigalovada Sutta [Dīgha Nikāya 31] nennt der Buddha daher erst die „4 Arten / Eigenschaften von unheilsamen Freund:innen“, welche eine Freundschaft negativ beeinträchtigen. Danach stellt er dann auch die „4 Arten / Eigenschaften heilsamer Freund:innen“, welche eine Freundschaft positiv beeinflussen.

### Die 4 Arten von „Unheilsamen Freund:innen“

#### 1. Der Nehmende: Viel Nehmen - Kaum Geben

- Sie haben die Gewohnheit, sich ungefragt zu nehmen, was sie wollen
- Sie geben nicht viel / nicht gerne - Erwarten aber gleichzeitig sehr viel für sich.
- Sie sind in der Freundschaft eher aus Angst- / Pflichtbewusstsein heraus aktiv
- Sie pflegen Freundschaften eher, um eigenen Nutzen daraus zu ziehen

#### 2. Der Redende: Viel Reden - Nichts dahinter

- Sie reden viel darüber, wie großzügig und hilfsbereit sie in der Vergangenheit waren oder wie sehr sie in der Zukunft noch geben und helfen können.
- Aber im Hier und Jetzt schieben sie häufig Ausreden vor und verweisen auf die eigenen Schwierigkeiten und Probleme, weswegen sie gerade nicht helfen können.

#### 3. Der Schmeichler: Viel Schmeicheln - Wenig Wahrhaftigkeit

- Sie bekräftigen dich in allem was du tust - egal ob heilsam oder unheilsam, egal ob es gut für dich ist oder schlecht für dich ist - d.h. sie haben kaum wahres Interesse an dir oder an was du gerade brauchst und tust.
- Sie loben dir großzügig ins Gesicht - hinter deinem Rücken lästern sie über dich.

#### 4. Der Leichtfertige: Freund nur beim Feiern - Ansonsten abwesend

- Ist nur auf Parties, Festivals oder auf der Straße ein Freund - nur wenn es um das Feiern, das Trinken, das Glücksspiel und ähnliche Aktivitäten geht.
- Außerhalb solcher Aktivitäten ist diese Person abwesend und zeigt kein wirkliches Interesse an anderen Personen oder Freundschaft.

Wird es zur Gewohnheit, *selbst* solche Eigenschaften zu besitzen oder *im eigenen Umfeld* zu dulden, dann, so sagt der Buddha, kann sich ganz allmählich eine Art Abwärtsspirale ergeben: Je mehr man sich in sich und um sich herum an unheilsame / destruktive Qualitäten gewöhnt, desto mehr kann sich unser gesamtes Umfeld auf diese Qualitäten anpassen / einschwingen.

Im schlimmsten Fall, so lehrt der Buddha, kann es dazu führen, dass sogar der eigene Freundeskreis sich nach und nach mit Personen füllt, die unter immer destruktiveren Gewohnheiten leiden - hier nennt der Buddha explizit Suchtgewohnheiten im Allgemeinen und im Speziellen bezüglich Glücksspiel und Alkohol; und auch unheilsame sexuelle Aktivitäten und gewalttätiges Verhalten spricht er an.

## 4 Arten von „Heilsamen Freunden“

### 1. Der Helfer: Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit

- Sie stehen stabil und warmherzig zur Seite, selbst wenn es dir aus eigener Nachlässigkeit / Unachtsamkeit schlecht geht - sie weisen dich wohlwollend darauf hin und stärken dich darin, wieder auf heilsame / gesunde Wege zu kommen.
- Sie schützen deinen Besitz / Eigentum, selbst wenn dieser aus deiner eigenen Nachlässigkeit heraus in Gefahr sein sollte - und weisen dich wohlwollend darauf hin
- Bist du in Gefahr, stehen sie dir zur Seite & stellen Schutz und Hilfe zur Verfügung
- Fragst du um Unterstützung, geben sie nicht nur das Nötigste, sondern stellen dir gerne mehr als das Nötigste, sogar das Doppelte zur Verfügung [Geld, Dinge, Rat...]

### 2. Der Beständige: Ein gutes/großes Herz - in guten und auch in schlechten Zeiten

- Sie vertrauen dir ihre eigenen Geheimnisse an
- Deine eigene Geheimnisse sind bei ihnen sicher
- Geht es dir schlecht / hast du Schwierigkeiten, verlassen sie dich nicht einfach
- Selbst ihr eigenes Leben würden sie geben, um dir zu helfen.

### 3. Der Mentor: Der warmherzige und weise Ratgeber

- Raten / helfen dir, unheilsame / ungesunde / destruktive Handlungen aufzugeben
- Raten / helfen / stärken dich darin, gesunde / heilsamen Handlungen zu pflegen.
- Geben ihr heilsames / Wohl-bringendes Wissen / Erfahrung weiter, das dir fehlt.
- Begleiten /unterstützen dich auf dem Weg zu wahren Glück und Freiheit von Leid.

### 4. Der Mitfühlende: Der Freund, des großen Mitgefühls

- Wenn du leidest, haben sie keine Schadenfreude, sondern fühlen mit dir
- Sie können sich an deinem Erfolg und Wohl-Sein mitfreuen.
- Sie halten andere davon ab, schlecht über dich zu reden
- Stattdessen ermuntern sie sogar, über deine guten Eigenschaften zu sprechen

Abschließen sei hier gesagt: Eine *gesunde* Freundschaft braucht immer ein gesundes Gleichgewicht - sowohl zwischenmenschlich, als auch im Bezug auf unser Inneres, im Bezug auf unsere Beziehung zur Freundschaft allgemein:

Je natürlicher und menschlicher sich heilsame Eigenschaften in uns oder anderen Personen entfalten und wirken, desto entspannter und natürlicher empfindet man den Kontakt / die Beziehung / die Freundschaft mit sich selbst und anderen Menschen. Man sollte daher denke ich darauf achten, nicht unbewusst in Rollen / Funktionen von Eltern, Therapeuten oder Lehrern hineinzurutschen.

Natürlich bereichern sich gute Freund:innen auch einander und natürlich können gute Freund:innen auch offen und ehrlich über jedwede Angelegenheiten miteinander sprechen - auch über Schwierigkeiten, Krisen, Probleme. Im Idealfall aber geschieht all dies immer mit einer liebevollen Ungezwungenheit. In einer Freundschaft sollte man sich nie erdrückt oder zu etwas gezwungen fühlen.

Daher ist Kommunikation eine so wichtige Komponente in allen zwischenmenschlichen Beziehungen. Im Buddhismus nennt man dies dann „Rechte Rede“ - heilsame und auf das Wohl aller ausgerichtete Sprache und Kommunikation. Für uns im Westen ist hierbei vielleicht besonders der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation [GFK] bekannt.

## Die Hintergrundgeschichte zu Vers 78

Vers 78 wurde vom Buddha im Kloster Jetavana bezüglich des Mönches Channa gesprochen. Als der Buddha lange vor seiner Verwirklichung von Buddhaschaft und lange vor seiner spirituellen Suche nach Erleuchtung noch im Palast seines Vaters lebte, war Channa dort sein königlicher Diener und auch der oberste Wagenlenker.

König Siddhōdana hatte Channa damit beauftragt, sich um die Bedürfnisse von Prinz Siddhartha zu kümmern. Wie wir vielleicht aus der Lebensgeschichte des Buddhas kennen, lebte der damals noch unerleuchtete Prinz Siddhartha äußerst luxuriös in einer Reihe von eigens für ihn errichteten Palästen. Dort ließ ihm sein Vater so viele angenehme Ablenkungen wie möglich zukommen, um zu verhindern, dass sein Sohn Interesse an philosophischen oder spirituellen Themen entfaltet.

Nach der Geburt von Prinz Siddhartha hatte ein Asket voraussagt, dass aus Siddhartha eines Tages entweder ein großer weltlicher Herrscher oder aber ein großer spiritueller Lehrer werden würde. Und da es in vielen spirituellen Traditionen um einen weiseren Umgang im Bezug auf Leid und Unannehmlichkeiten geht, tat Siddharthas Vater alles, um seinen Sohn von Gedanken an Leid, Vergänglichkeit und Tod zu bewahren.

Doch eines Tages wollte der mittlerweile 29 Jahre alte Siddhartha, so die Überlieferung, die Welt außerhalb der Palastmauern erkunden. Er bat seinen treuen Diener Channa darum, ihn auf einer heimlichen Ausfahrt als Wagenlenker zu begleiten. Und so kam es, dass Prinz Siddhartha auf einem königlichen Streitwagen - den Überlieferungen nach zum ersten Mal in seinem Leben - den Palast verließ und durch die Stadt Kapilavatthu zog. Der Wagen wurde von einem prächtigen Pferd namens Kanthaka gezogen und von Channa gelenkt.

Auf dieser Ausfahrt erblickte den Überlieferungen nach Prinz Siddhartha zum ersten mal einen vom Alter gebrochenen und erschöpften Mann, einen von starker Krankheit geplagten Mann, einen Leichnam und einen spirituellen Suchenden / einen Bettelmönch, der friedlich auf Almosengang des Weges ging. Den Überlieferungen nach verstand Siddhartha auf den ersten Blick nicht, was es bei diesen 4 Begebenheiten auf sich hatte - noch nie hatte er so etwas zu Gesicht bekommen. Sein Diener Channa musste ihm daher erklären, was genau Alter, Krankheit und Tod bedeuteten und dass alle fühlenden Lebewesen früher oder später alt werden, krank werden und sterben müssen.

Der Anblick dieser 4 Begebenheiten lösten in Prinz Siddhartha ein unaufhaltsames Interesse an spirituellen Fragen aus - insbesondere fragte sich Siddhartha:

„Zwar müssen wir alle früher oder später alt werden, krank werden und sterben - aber gibt es nicht vielleicht einen Weg, der zur vollkommenen Befreiung von Leiden führt?“ Die Beschäftigung mit diesen Gedanken führte dazu, dass sich Siddhartha dazu entschloss, dem weltlichen Leben zu entsagen und sich auf die spirituelle Suche nach einem Weg zur vollkommenen Befreiung von Leiden zu begeben.

Als Prinz Siddhartha sich einige Zeit später eines Nachts dazu entschied, den Palast heimlich zu verlassen, um fortan als Bettelmönch zu leben, beauftragte er seinen Diener Channa damit, ihn bei seiner Flucht aus dem Palast zu begleiten.

Channa versuchte Siddhartha noch zu überreden, seine Entscheidung zu ändern. Doch als Channa einsah, dass Siddharthas Entschluss unerschütterlich war, sattelte Channa das prächtige Kanthaka und führte Prinz Siddhartha auf dessen Pferd im Schutz der Nacht ungesehen aus der Stadt hinaus. Als sie am Ufer des Anoma-Flusses angelangt waren, schnitt sich Siddhartha sein langes schwarzes Haar ab und übergab Channa seine königlichen Gewänder, seinen Schmuck und seine Waffen, die er noch am Leibe trug.

Channa wollte zu diesem Zeitpunkt Siddhartha auf seinem weiteren Lebensweg begleiten und nicht von seiner Seite weichen. Doch Siddhartha zwang ihn dazu, umzukehren und seine Familie über seinen neuen Lebensweg als Bettelmönch zu informieren. Siddhartha wollte sich ohne Ablenkung von anderen Menschen vollkommen auf den vor ihm liegenden Weg konzentrieren.

Schweren Herzens gab Channa seine Versuche, Siddhartha umzustimmen, auf und kehrte mit großer Traurigkeit nur in Begleitung von Siddharthas Pferd Kanthaka nach Kapilavatthu zurück. Die Abwesenheit von Siddhartha machte allen Menschen im Palast zu schaffen. Es heißt, dass Siddharthas Pferd Kanthaka aus Trauer über die Abwesenheit seines Herren kurze Zeit nach Siddharthas Verschwinden verstarb. Channa litt nun unter doppelter Trauer: Channa hatte sowohl Prinz Siddhartha als auch Kanthaka über einen langen Zeitraum mit großer Hingabe gedient und behütet. Beide waren ihm wie enge Freunde ans Herz gewachsen - und jetzt hatte er beide innerhalb kurzer Zeit verloren.

Diese Verlusterfahrung hat Channa eventuell seinerseits zum Nachdenken gebracht, worauf es im Leben für ihn wirklich ankommt. Und als einige Jahre später der nun erleuchtete Siddhartha - nun der Buddha genannt - nach Kapilavatthu zurückkehrte, entschloss sich Channa dazu, ebenfalls ein Mönchsschüler des Buddha zu werden.

Channa war unglaublich froh und dankbar darüber, mit seinem früheren Herren und Freund Siddhartha wiedervereint zu sein. Und auch die Lehre des Buddhas sagte ihm sehr zu. Allerdings regten sich in Channas Geist leider einige hartnäckige Geistestrübungen, die ihm sein Leben als Mönch äußerst schwer machen sollten:

Channa empfand großen Stolz darüber, dass er so lange Zeit dem nun vollkommen erwachten Buddha als treuer Diener und Freund zur Seite gestanden hatte. Er empfand großen Stolz dabei, wenn er anderen Mönchen und Nonnen oder Laien-Praktizierenden erzählte: „ICH allein habe dem Buddha die 4 Ausfahrten ermöglicht! Nur durch MICH allein hat der Buddha damals begonnen, sich mit den Themen Leid und Vergänglichkeit zu beschäftigen. Und nur ICH allein half dem Buddha dabei, das weltliche Leben hinter sich zu lassen, um sich auf den Weg der Suche nach Befreiung von Leiden zu begeben!“

Channa scheint eine große Menge von Überheblichkeit und Arroganz entwickelt zu haben, was diese Begebenheiten der Vergangenheit betraf. Den anderen Mönchen gegenüber fühlte er sich aufgrund seiner Beteiligung an diesen tatsächlich bedeutsamen historischen Ereignissen als überlegen und höherwertig.

Und das obwohl der Buddha in seinen Lehren ja stets verdeutlicht hatte: Was einen Menschen *wirklich* edel macht, ist die Befreiung von allen Geistestrübungen durch die Verwirklichung von Befreiung. Mit der Errungenschaft von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna sind weltliche und vergängliche Begebenheiten und Errungenschaften nicht zu vergleichen.

Channa jedoch bildete sich sehr viel auf seine frühere Verbindung zu Prinz Siddhartha ein. Und damit nicht genug: Gleichzeitig begann er, einen Groll gegenüber den beiden Hauptschülern des Buddhas - Sāriputta und Mahā Moggallāna - zu entfalten.

Der Groll gegenüber diesen beiden großartigen und erleuchteten Persönlichkeiten kam in Channa mit hoher Wahrscheinlichkeit in Verbindung mit seinem falschen Stolz und seiner großen Überheblichkeit auf: Denn wer in sich besonders große Überheblichkeit trägt, kompensiert damit unbewusst oft Gefühle von Minderwertigkeit.

Und wenn eine solche überhebliche Person nun auf jemanden trifft, der bereits all diejenigen Probleme völlig überwunden und gemeistert hat, welche die überhebliche Person in sich vielleicht noch nicht einmal bewusst als Probleme erkannt hat, dann ist die Reaktion der überheblichen Person sehr oft von Verachtung und Groll geprägt.

Wann immer Channa die beiden Mönche Sāriputta und Mahā Moggallāna sah, von ihnen hörte oder an sie dachte, wurde er innerlich mit seiner eigenen Minderwertigkeit und Unvollkommenheit konfrontiert. Und aus Unfähigkeit, damit heilsam und liebevoll umgehen zu können, reagierte er mit Verachtung und abschätzigen Bemerkungen. Manchmal hörte man Channa sagen: „Ich war damals der einzige, der treu an Siddharthas Seite war - niemand sonst war für ihn da. Dennoch stolzieren Sāriputta und Moggallāna mit erhobener Brust umher und sagen, sie seien die Hauptschüler des Buddhas! Das ich nicht lache!“

Der Buddha gab Channa aufgrund dieses Verhaltens regelmäßig weise Ratschläge und gut gemeinte Zurechtweisungen. Einmal sprach der Buddha hierbei: „Lieber Channa, die beiden Bhikkhus Sāriputta und Mahā Moggallāna könnten dir in Wahrheit wirklich gute, heilsame Freunde sein. Anstatt sie zu beschimpfen würde es dir sehr gut tun, mit ihnen Umgang zu pflegen und dich mit ihnen gut zu stellen.“

**Und an dieser Stelle sprach der Buddha dann die Worte, die uns heute als Vers 78 im Dhammapada überliefert worden sind:**

*Pflege keinen Umgang mit  
schlechten Freunden und  
niederträchtigen Menschen.  
Umgebe dich stattdessen  
mit tugendvollen Freunden  
und edelsten Menschen.*

Doch wann immer ihn der Buddha auf sein destruktives Verhalten ansprach, regierte Channa nur mit trotzigem Schweigen. Selbst in Anwesenheit des Buddhas, mit dessen Freundschaft und Verbindung sich Channa ja ganz besonders zu schmücken pflegte, konnte Channa seinen Stolz nicht überwinden. Stattdessen fuhr Channa mit seinem überheblichen Gehabe fort und beschimpfte weiterhin sowohl Sāriputta und Mahā Moggallāna als auch einige andere Mönche.

Der Buddha erkannte, dass sich Channas Verhalten zu seinen Lebzeiten nicht wirklich ändern würde. Er erkannte aber auch, dass in Channas Geist dennoch gleichzeitig das Potential schlummerte, noch in diesem Leben Erleuchtung verwirklichen zu können - in der Zeit *nach* dem Tod des Buddhas.

Um hierfür die rechten Bedingungen in Channas Geist schaffen zu können, sah der Buddha voraus, dass er im Bezug auf Channas Stolz ein etwas harscheres Mittel verwenden müsse - damit sich dieser dann endlich mit seinem eigenen unheilsamen Verhalten sowie seinen Geistestrübungen von Stolz und Überheblichkeit konfrontieren und auseinandersetzen würde:

Kurz vor seinem eigenen Tod beauftragte der Buddha seinen Assistenten Mönch Ānanda: „Ānanda, bitte verkünde *nach* meinem Parinirvāna [Pali: Parinibbāna = Fachbegriff für den Tod eines Buddhas oder Erleuchteten] der Saṅgha im Beisein von Mönch Channa, dass Mönch Channa so lange von allen Mönchen und Nonnen gemieden werden soll, bis er bereit ist, sich aufrichtig für sein Fehlverhalten zu entschuldigen. Bis dies geschieht sollen alle Ordinierten Mönch Channa vollkommen ignorieren und auch nicht mit ihm sprechen.“

Dieser harsche Entschluss des Buddhas wurde dann wie geplant Mönch Channa nach dem Ableben des Buddhas mitgeteilt und umgesetzt. Channa erfuhr nun gleich zwei kraftvoll unangenehme Emotionen:

Die Trauer über den Tod des Buddhas - den er tief in seinem Herzen ja trotz seiner Überheblichkeit äußerst liebte und schätzte. Und den Schmerz der Einsamkeit, den er durch die Sanktion des Buddhas - das Ignoriert-Werden durch die gesamte Saṅgha - empfand.

Und tatsächlich: Wie der Buddha es beabsichtigt hatte, war der Leidensdruck, den Channa in dieser Zeit nach dem Tod des Buddhas in seiner völligen sozialen Isolation erfuhr, groß genug, um erstmalig zu erkennen, dass und was in seinem Verhalten destruktiv und unheilsam gewesen war. Erstmals empfand Channa aufrichtige Reue über sein unheilsames Verhalten. Und nach einiger Zeit der sozialen Isolation überwand Channa endlich seine Überheblichkeit und bat die Saṅgha aufrichtig von Herzen um Verzeihung für sein vorheriges unheilsames Verhalten.

Von diesem Moment an änderte Channa sein Verhalten und seine Einstellung: Er begann, alle Ratschläge und Zurechtweisungen seiner Dharma-Brüder aufrichtig und gewissenhaft zu verinnerlichen, zu kontemplieren und umzusetzen. Durch diese seine Bemühungen machte er relativ zügig Fortschritte in seiner Meditationspraxis. Und wie es der Buddha beabsichtigt und voraus gesehen hatte, erlangte Channa so kurze Zeit später Erleuchtung.