

Kapitel 7: Das Kapitel mit Versen über Befreite / Vollendete / Erleuchtete [Paṇḍita-Vagga]

Vers 91	Pali
<p>Die Achtsamen üben eifrig - ohne verhafteten Genuss von Häusern, Orten oder Dingen. So wie Schwäne einen See, verlassen sie jeden Ort ohne Gier und Anhänglichkeit.</p>	<p>Uyyuñjanti satīmanto, na nikete ramanti te; Haṃsāva pallalaṃ hitvā, okamokaṃ jahanti te.</p>

Die Begriffe von Vers 91

uyyuñjanti = es gibt zwei Übersetzungen, die beide in unterschiedlichen Vers-Übersetzungen vorkommen. Die zweite Version wird am meisten verwendet:

1. verlassen; weggehen - beinhaltet gleichzeitig „nach oben“; „aufwärts“
2. streben; sich bemühen; aktiv sein; eifrig sein; energetisch sein etc.

satīmanto = die Achtsamen; die Wachsamkeit;

sati = wörtl.: Erinnerung; Erinnerungsvermögen; Rückbesinnung; Wiedererkennen

etym.: vom Verb *sarati* = sich erinnern; sich rückbesinnen; im Geist behalten; im Sinn / vor Augen haben; nicht vergessen.

heute: buddhistischer Fachbegriff für die Qualität *Achtsamkeit*

mant = Possessivpronomen [besitzanzeigendes Fürwort]

na = Negation; nicht

nikete = Haus; Zuhause; Heim; Aufenthaltsort; Bleibe; Wohnsitz; Behausung

ramanti = entzücken; begeistern; erfreuen; beglücken

te = das; dies

haṃsā = Schwan

va = so wie; ähnlich wie; genau wie

pallalaṃ = ein kleiner See oder Teich

hitvā [Verbwurzel hā] = entsagt haben; hinter sich gelassen haben; verlassen haben

okamokaṃ = wörtl.: „Bleibe-Bleibe“; „Wohnsitz-Wohnsitz“; „Behausung-Behausung“
Urspr.: mögen

>> was man mag, gibt Geborgenheit / Behaglichkeit

>> Platz der Geborgenheit; Platz der Behaglichkeit

>> die Behausung; die Wohnstätte; das Zuhause etc.

hier: *alle* Bleiben; *alle* Wohnsitze; *alle* Behausungen etc., an welche gewöhnliche Menschen üblicherweise starke Anhaftung haben.

jahanti [Verbwurzel ebenfalls hā] = entsagen; hinter sich lassen

Bemerkungen zu Vers 91

Zum Begriff der Achtsamkeit [sati]

Sati ist ein besonders wichtiger Geistesfaktor - sowohl im Bezug auf die Alltagspraxis als auch bezüglich der Meditation: Achtsamkeit kann bemerken, wenn unheilsame Geistesfaktoren aufsteigen oder wenn der Geist abschweift und macht es somit möglich, dass wir unseren Geist bewusst wieder „zurückbesinnen“ auf heilsamere Geistesfaktoren oder ihn „zurückbringen“ zum eigentlichen Objekt unserer Meditation.

Wichtig hier ist: Achtsamkeit im buddhistischen Sinne ist nicht gleichbedeutend mit Aufmerksamkeit. Hunde können sehr aufmerksam sein. Diebe müssen sehr aufmerksam sein, während sie versuchen, jemandem geschickt das Portmonee aus der Tasche zu ziehen. Betrüger müssen mit großer Aufmerksamkeit ihre kriminellen Machenschaften ausführen, um nicht erwischt zu werden. Aufmerksamkeit kann also sowohl in heilsamen als auch in unheilsamen Kontexten aktiv sein.

Sati - also Achtsamkeit im Verständnis der buddhistischen Lehre - ist eine Qualität, die zu den ausschließlich heilsamen Geistesfaktoren gezählt wird. Wenn Sati anwesend ist, können sich unheilsame Geistesfaktoren und deren Resultate - unheilsame Gedanken, Worte und Handlungen - nur sehr schwer aufrechterhalten.

Deshalb wird Sati im Buddhismus auch gerne verglichen mit einer Lampe, die ein heilsames Licht in die Dunkelheit unserer unheilsamen und oft unbewussten Geistesfaktoren schein. Wo dieses Licht der Achtsamkeit hin scheint, verschwinden unheilsame Faktoren relativ leicht - so wie ein Dieb, der im Dunkeln vom Strahl einer Taschenlampe erwischt wird und dann so schnell wie möglich das Weite sucht.

Achtsamkeit im Buddhismus bedeutet, dass man sich darüber bewusst ist, dass und wessen man gerade achtsam ist. Und das ist letztlich, was sati zu einem ausschließlich heilsamen Geistesfaktor macht: Sati bewirkt, dass man in diesem Moment den eigenen Geist sieht.

Auf gut Deutsch kann man vielleicht sagen: Mit Sati kehrt man zu sich selber zurück - man geht in sich - man geht nach innen. Und diese Bewusstheit und das „den eigenen Geist sehen“ bewirkt wiederum eine ständige heilsame Selbstreflexion. Und diese wiederum macht es den unheilsamen Geistesfaktoren, Gedanken, Worten und Handlungen so schwer, sich aufrecht zu erhalten.

Sobald natürlich der Faktor dieser speziellen Form von Achtsamkeit wieder abnimmt / verloren geht, können die unheilsamen Geistesfaktoren, Gedanken etc. auch wieder Platz in unserem Geist einnehmen. Deshalb hat der Faktor Sati im Buddhismus einen so großen Stellenwert.

Hierzu gibt es eine schöne Anekdote, die sich im Leben von Nagarjuna zugetragen haben soll. Nagarjuna war ein buddhistischer Mönch und Philosoph des 3. Jahrhunderts, der für seine Ausführungen über „Leerheit“ bekannt ist, als Begründer der Madhyamaka-Schule hoch geachtet wird und als einer der bedeutendsten buddhistischen Weisen und Gelehrten gilt. Die Geschichte:

Es war einmal ein Dieb, der Vertrauen in Nagarjunas großartige Qualitäten von Losgelöstheit, Mitgefühl und Weisheit entwickelt hatte. Der Dieb entwickelte ein Interesse an Nagarjunas Weisheit und bat diesen darum, Ratschläge und Unterweisungen in dessen Lehren zu erhalten.

Doch bevor Nagarjuna antworten konnte, erklärte der Dieb noch offen und ehrlich, dass er ein notorischer Dieb sei, der eigentlich sehr unter seiner fast schon zwanghaften Gewohnheit des Stehlens leide, es aber einfach nicht schaffe, diese Gewohnheit zu überwinden und aufzulösen.

Nagarjuna soll in etwa geantwortet haben: „Auf die ein oder andere Weise sind wir doch alle Diebe und Räuber - mach dir nicht zu viele Sorgen wegen deiner Gewohnheit des Stehlens. Ich will dir aber gerne eine Übung mit auf den Weg geben, die ebenso einfach wie effektiv ist.“

Der Dieb war sehr überrascht über Nagarjunas Antwort. Wann immer der Dieb bislang mit spirituellen Lehrern anderer Traditionen gesprochen hatte und um Rat gebeten hatte, sprachen diese sehr missbilligend über seine Gewohnheit des Stehlens. Niemand wollte ihm Unterweisungen oder Ratschläge geben, solange er nicht seine Gewohnheit des Stehlens aufgegeben hatte.

Nagarjuna sprach weiter: „Gehe wegen mir ruhig deiner Gewohnheit des Stehlens weiter nach - aber tue es nur unter einer Bedingung: Du musst während des Stehlens - also bei allen mit dem Stehlen verbundenen Handlungen - volle Achtsamkeit und Bewusstheit aufrecht erhalten. Übe dies für 14 Tage. Dann komme zu mir zurück und berichte von deinen Erfahrungen.“

Nagarjuna war der erste Lehrer, der dem Dieb kein schlechtes Gewissen einredete, sondern ihm stattdessen wohl gemeinten Rat und Übungsanleitung mit auf den Weg gab. Der Dieb ging nach Hause und nahm sich fest vor, die Ratschläge Nagarjunas umzusetzen. Mit Begeisterung kehrte der Dieb nach 14 Tagen zu Nagarjuna zurück und berichtete:

„Ehrwürdiger Nagarjuna, ich habe es kein einziges Mal geschafft, mit voller Achtsamkeit zu stehlen! Wann immer ich volle Achtsamkeit aufrecht erhielt, war es mir einfach unmöglich, zu stehlen. Und war ich dann doch einmal kurz davor, zu stehlen, bemerkte ich, dass ich in diesem Moment meine Achtsamkeit verloren hatte. Und mit dieser Erkenntnis wiederum konnte ich meine Achtsamkeit wiederherstellen und war dadurch wiederum aufs Neue unfähig, zu stehlen. Wann immer Achtsamkeit präsent war, erkannte ich die Sinnlosigkeit des Stehlens. Wann immer Achtsamkeit präsent war und der Gedanke an das Stehlen aufkam, stiegen in mir Gedanken auf wie: „Was tue ich hier eigentlich? Und wofür? Morgen schon könnte mein Leben vorbei sein. Wofür und für wen will ich hier immer weitere Reichtümer anhäufen?“ Ich erkannte, dass ich eigentlich alles habe, was ich zum Leben brauche. All diese Gedanken führten dazu, dass mir das Stehlen immer sinnloser und immer müßiger erschien. 14 Tage lang bin ich in unterschiedlichste Häuser eingebrochen und letztlich jedes Mal doch wieder mit leeren Händen heraus gekommen - doch ohne Frustration oder Enttäuschung, im Gegenteil: Ich bin bereichert und erfüllt nach Hause gekommen. Die Übung von Achtsamkeit und Bewusstheit hat mir ein Gefühl von innerer Zufriedenheit geschenkt, wie ich es noch nie erfahren habe. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich einen winzigen Bruchteil jenen Friedens erfahren können, an dem sich Meister wie du sich ununterbrochen erfreuen müssen. Als Dieb habe ich die kostbarsten Edelsteine in den Händen gehalten - und war doch nie glücklich damit. Stets haben mir Ängste vor dem erwischt werden sowie Habgier nach Mehr innerlich Sorgen und Frust bereitet. Und für all die Jahre blieb mir der größte Schatz - innerer Frieden und innere Freiheit - stets verwehrt. Das Stehlen habe ich aufgegeben - denn die Übung der Achtsamkeit gibt mir mehr, als was ich selbst den reichsten der Reichen stehen kann.“

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 91

Vers 91 sprach der Buddha während eines Aufenthaltes im Kloster Veļuvana - dem Bambus-Hain-Kloster, welches König Bimbisāra, Herrscher des Königreichs Magadha einst dem Buddha und seiner Mönchsgemeinschaft als Aufenthaltsort gespendet hatte. Mit Vers 91 bezog sich der Buddha auf den Ehrwürdigen Mahā Kassapa. Die Geschichte ergab sich wie folgt:

Einst verweilte der Buddha für die Dauer der jährlichen Regenzeit in der Hauptstadt von Magadah - in Rājagaha und dort im Kloster Veļuvana. Am Ende der Regenzeit lies der Buddha folgendes verlauten: „In vierzehn Tagen wird der Buddha sich auf eine längere Wanderung gehen.“ Auf diese Wanderung wurden alle Mönche des Klosters mit eingeladen und die Absicht hinter der Mitteilung des Buddhas war, dass die Mönche des Klosters genug Zeit hatten, um sich auf die Wanderung vorzubereiten - bspw. durch das gründliche Reinigen ihrer Almosenschalen und ein gründliches Waschen sowie - falls nötig - Ausbessern, Nähen und Färben ihrer Roben.

Als nun in den nächsten Tagen die Mönche begannen, sich derartig vorzubereiten, fiel es einer Gruppe von Mönchen auf, dass auch der Ehrwürdige Mahā Kassapa seine Roben wusch. Ohne es selbst wirklich genau zu wissen, schlussfolgerten diese Mönche nun, dass auch Mahā Kassapa das Kloster verlassen und den Buddha auf seiner Wanderung begleiten würde. Dies rief in ihrem Geist in folgender Weise Verachtung gegenüber Mahā Kassapa hervor. Sie sprachen untereinander:

„Es leben so viele Menschen in und außerhalb von Rājagaha, die allesamt großes Vertrauen in den Buddha und seine Lehre setzen. Viele dieser Menschen haben großes Vertrauen in Mahā Kassapa, sehen ihn als einen ihrer wichtigsten Dharma-Lehrer und folgen ihm als fleissige Laien-Praktizierende. Viele andere der Bewohner dieser Region sind zwar keine Schüler:innen, jedoch nahe oder entferntere Verwandte von Mahā Kassapa. Beide Gruppen von Personen sehen in Mahā Kassapa einen ehrbaren und ihnen ans Herz gewachsenen Menschen an - sei es als Dharma-Praktizierende oder als Verwandte. Sie alle besuchen Mahā Kassapa oft und gerne und versorgen ihn mit Freude mit den Vier Grundbedürfnissen / Notwendigkeiten [Roben, Nahrung, Unterkunft, Medizin]. Ich wette, Mahā Kassapa wird am Ende doch nicht mit auf die Wanderung gehen, weil er zu sehr an der komfortablen Unterstützung seiner Schüler:innen und Verwandte hängt.“

Während diese Gruppe derartig über Mahā Kassapa tratschte, hatte auch der Buddha Gedanken im Bezug auf die vielen treuen Freund:innen und Unterstützer:innen des Klosters sowie die vielen in Rājagaha und Umgebung lebenden Menschen. Er dachte:

„Innerhalb und außerhalb dieser Stadt wohnen sehr viele Menschen, die sowohl bei öffentlichen Festivitäten als auch bei größeren Unglücken und Naturkatastrophen sich sehr oft an die Ordinierten des Klosters wenden. Manchmal bitten sie um Unterweisungen im Dharma, manchmal bitten sie um emotionale Unterstützung und Begleitung in Krisensituationen und Trauerfällen. Während der größeren Wanderung, die ich mit den Mönchen unternehmen wäre, sollte das Kloster daher nicht vollkommen leer bleiben. Sollen hierfür alle permanenten Saṅgha-Mitglieder dieses Klosters gleichermaßen im Kloster zurückbleiben? Oder reicht es, wenn ein besonders erfahrener Mönch alleine die Stellung hält?“

Da kam ihm folgender Gedanke: „So viele Leute in Rājagaha und Umgebung sind entweder Verwandte oder Laien-Schüler:innen von Mahā Kassapa. Daher wäre Kassapa der am besten geeignete Mönch, um während der Wanderung die Stellung im Kloster Veḷuvana zu halten.“

Und so kam es, dass er Kassapa darum bat, die Stellung im Kloster zu halten und den Laien-Praktizierenden je nach Bedarf zur Seite zu stehen, bis der Buddha und die Klostergemeinschaft von ihrer Wanderung zurück seien. Er bat Mahā Kassapa, sich eine Gruppe von Mönchen zu organisieren, die bereit waren, mit ihm gemeinsam diese Zeit im Kloster Veḷuvana zu verbringen und die Verantwortung vor Ort zu tragen.

Als die vorherige, tratschende Gruppe von Mönchen mitbekam, dass Mahā Kassapa tatsächlich nicht mit auf die Wanderung ging, ging das Getratsche weiter: „Haben wir's nicht gesagt? Ich wusste doch, dass Mahā Kassapa lieber hier im Kloster bleibt, wo er regelmäßig Besuch von Verwandten und Schüler:innen erhält, die ihm alle mit Geschenken und Opfern Ehren und Wertschätzung entgegenbringen. Der liebe Mahā Kassapa hat einfach noch zu viel Anhaftung.“

Als der Buddha von diesem Gespräch der Mönche erfuhr, konfrontierte er die Gruppe von Mönchen zu dem Gesagten und sprach: „Ihr Mönche, ihr behauptet, Mahā Kassapa hänge an seinen Verwandten, an seinen Haushalten und den Opfern Ehren und bleibe deshalb im Kloster Veḷuvana. In Wirklichkeit bleibt er im Kloster, weil es sein Wunsch war, meine Bitte zu gewähren. Mahā Kassapa hat längst alle Anhaftungen überwunden - und ist darüber hinaus auch mein Hauptschüler in Losgelöstheit und asketischen Übungsweisen, welche Ordinierte freiwillig ausüben können.“

Der Buddha führte weiterhin aus: „In einem vergangenen Leben in weit zurück liegender Zeit, hat Mahā Kassapas frühere Wiedergeburt den Buddha Padumattara und einige seiner Mönchsschüler getroffen. Einer dieser Mönchsschüler war der damals vorrangige Übende in Sachen Losgelöstheit und Askese unter all den Schüler:innen von Buddha Padumattara. Dieser Hauptschüler des damaligen Buddha inspirierte die vorherige Wiedergeburt Mahā Kassapas sehr stark, sodass dieser in sich ernsthaft und aufrichtig wünschte:

„Möge auch ich eines Tages ein solcher Hauptschüler in Sachen Losgelöstheit und Askese unter einem zukünftigen Buddha werden!“

Diesen Wunsch verfolgte er fortan mit viel Bemühung und das Ansammeln großer Verdienste - von Leben zu Leben. Und nach vielen Wiedergeburten des Übens kam es nun so, dass in seiner gegenwärtigen letzten Wiedergeburt Mahā Kassapa tatsächlich der vorrangige meiner Schüler:innen bezüglich Losgelöstheit und Askese geworden ist.“

Die Gruppe der Mönche lauschte andächtig und bekam nun ein neues Verständnis für die Qualitäten Mahā Kassapas, die ihnen vorher nicht zugänglich waren, weil sie selbst wahrscheinlich noch unter dem Einfluss starker Anhaftung und anderer unheilvoller Geisteszustände standen. Vielleicht hat der Buddha an dieser Stelle Mahā Kassapas Eigenschaften noch weiter gelobt wie bspw. im [Samyutta Nikāya 16.34](#) - hier paraphrasiert:

„Wenn Kassapa zu den Familien geht, haftet sein Geist nicht an, ist nicht gefangen, ist nicht gefesselt. Er denkt vielmehr: ‚Lasst diejenigen, die durch meine Anwesenheit Nutzen erlangen wollen, Nutzen erlangen! Lasst diejenigen, die während meiner Anwesenheit Verdienste erwerben wollen, Verdienste erwerben!‘ Er ist erfreut und froh über den Nutzen, den Gewinn und den Verdienst anderer, als wäre es sein eigener Nutzen, sein eigener Gewinn, sein eigener Verdienst.

Und wenn er bei einem Besuch einer Familie Unterweisungen über den Dharma vorträgt, tut er dies nicht um der persönlichen Anerkennung und des Lobes willen, sondern nur, um den Zuhörenden den Dharma zu erklären, sodass sie Verständnis und Vertrauen darin entwickeln und entsprechend praktizieren können. Wenn Kassapa den Dharma lehrt, dann nur aus Wertschätzung dem Dharma gegenüber und aus Mitgefühl und Wohlwollen gegenüber den Laien.“¹

Seinen Vortrag gegenüber der Gruppe von Mönchen beendete der Buddha mit den Worten: „Ihr Mönche, Mahā Kassappa - mein Sohn im Dharma - hat keine Anhaftung an Opfern, Haushalte, Familien, Klöster oder zum Schlafen bereitgestellte Klosterzellen. Mahā Kassapa hat keinerlei Anhaftung an irgendetwas. Er ist wie ein königlicher Schwan, der sich nur vorübergehend in einem See niederlässt.“

Mönch und Übersetzer Nyanatiloka gibt hierzu einen erläuternden Kommentar, der dieses Sinnbild erklärt: „Sobald sich ein solcher Schwan sich in besagtem See etwas erfrischt und ausreichend Wasserpflanzen zu sich genommen hat, fliegt er weiter und verlässt das Gewässer, ohne beim Fortfliegen Anhänglichkeit an diesen Ort zu empfinden. Er denkt also nicht: ‚Das ist *mein* Wasser! Das ist *mein* Lotus! Das sind *meine* Wasserpflanzen‘. Stattdessen fliegt er vollkommen unbekümmert und frei von dannen und zieht frei und ohne Spuren zu hinterlassen durch die Luft - genau wie auch die Erleuchteten / Arahants keinerlei Anhaftung mehr an irgendeinen Ort in ihrem Herzen tragen.“²

Und an dieser Stelle, im Anschluss an diesen Vortrag, sprach der Buddha dann die Worte, welche uns heute als Vers 91 im Dhammapada überliefert sind:

*Die Achtsamen üben eifrig -
ohne verhafteten Genuss von
Häusern, Orten oder Dingen.
So wie Schwäne einen See,
verlassen sie jeden Ort ohne
Gier und Anhänglichkeit.*

¹ Quelle: Saṃyutta Nikāya 16.3 Link zur deutschen Übersetzung: <https://suttacentral.net/sn16.3/de/sabbamitta?lang=en&layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>

² Nyanatiloka Mahathera: Dhammapada und Kommentar - Des Buddhas Weg zur Weisheit. S. 109.