

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

Vers 92	Pali
<p>Jene Personen, die nicht mehr anhäufen, Nahrung völlig verstehen und befreit in Leerheit und Zeichenlosigkeit verweilen, deren Spur ist unauffindbar, wie die der Vögel in der Luft.</p>	<p>Yesam sannicayo natthi, ye pariññātabhojanā; Suññato animitto ca, vimokkho yesam gocaro; Ākāseva sakuntānam gati tesam durannayā.</p>

Die Begriffe von Vers 92

yesam = welches; das; was

sannicayo = Anhäufung; Ansammlung; Hortung;

sam = zusammen

ni = herunter

ci = anhäufen

na = nicht

atthi = ist

ye = das, was; das, welches

pariññātabhojanā = Nahrung gut / tief / vollkommen verstanden haben

pari = vollständig; ringsum; allseitig

ñā = wissen; verstehen

bhojana = Essen; Nahrung; Mahlzeit

im Kontext von Vers und Ordiniertenpraxis:

Tief verstehen, dass Nahrung nicht bloß für das Vergnügen, sondern zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit aufgenommen wird

suññato = leer

animitto = ohne Merkmale; ohne Kennzeichen; ohne Zeichen

a = Negations-Präfix

nimitta = Zeichen; Merkmal; Attribut; Charakteristik

ca = und

vimokkho = Befreiung; Erlösung; Freiheit

vi = separieren; trennen

muc = befreien; erlösen; freilassen

yesam = welches; das; was

Gocarā = Weide[-grund]; Futter [Kühe]; geeigneter Ort [Kühe > Essen; Ordinierte > Praxis]

go = Kühe / Rinder allgemein

carā = von carati = umhergehen / -wandern; durchstreifen

Go-carā = wortwörtlich umherwandernde Kühe: Sie durchstreifen gemächlich eine Weide oder Wiese - ihren Weidegrund - und nehmen das Gras dort als Lebensgrundlage zu sich.

Der Begriff „Weidegrund“ wird manchmal im Bezug auf Bettelmönche im alten Indien angewendet: Da steht Gocarā für die Dörfer, in denen Bettelmönche / -nonnen ihren täglichen Almosengang tätigen: Langsam und achtsam gehen sie von Haus zu Haus und warten geduldig, ob jemand Essensreste oder eine extra vorbereitete / beiseite gelegte Portion Reis, Curry, Gemüse oder Obst als Essenspende in ihre Bettelschale legen möchte.

Ist das Essen nicht lecker, nur sehr wenig oder gibt es vielleicht sogar gar keine Spenden, übt man, die Situation mit Gleichmut, frei von Abneigung zu akzeptieren. Und falls es besonders leckere Essenspenden gibt, übt man sich auch hier in Gleichmut - ohne Gier und Anhaftung in ihrem Geist freien Lauf zu lassen und ohne zu viel Essen zu sich zu nehmen, was nur zu Müdigkeit / Schlappeheit führen würde.

Egal was man bekommt, man kontempliert mit Dankbarkeit, wofür man die Energie der Nahrung verwenden wird: Für das Studium, die Reflektion und die Praxis des Edlen Achtfachen Pfades, für die heilsame Schulung und Kultivierung des Geistes.

ākāse = Luft; Himmel; Raum

va = so wie; gleich wie; ähnlich wie

sakuntānaṃ = Vogel

gati = Richtung; Kurs

tesaṃ = das

durannayā = schwer herauszufinden; schwer ausfindig zu machen;

dur = schwer

annaya = verstanden haben; logische Schlussfolgerung

Bemerkungen zu Vers 92

Da wir uns im Kapitel der Verse über Befreite / Erleuchtete / Arahats befinden, betrachten wir die Inhalte der Verse manchmal auch etwas allgemeiner im Bezug auf Erleuchtete und Befreite. Wenn wie im heutigen Vers über das Anhäufen von Nahrung gesprochen wird, kann man das natürlich spezifisch im Bezug auf die Ordensregeln der Mönche und Nonnen hin betrachten. Gleichzeitig aber ist es vielleicht genauso interessant, ein solches Beispiel vor dem Hintergrund von Erleuchtung zu betrachten. Derart werden wir uns die Inhalte des heutigen Verses etwas genauer anschauen.

Über das „Nicht-Mehr-Anhäufen“

Wenn wir von „Anhäufen“, „Horten“ oder „Ansammeln“ sprechen, denken wir wahrscheinlich zunächst an materielle Besitztümer und Geld, vielleicht auch an Macht. Natürlich kann man, wie in unserem Vers geschrieben steht, auch Nahrungsmittel horten und anhäufen. Im Buddhismus gibt es aber auch noch eine andere Art des Anhäufens und Ansammelns: Das Anhäufen und Ansammeln von Karma.

Zur Erinnerung: Mit dem Begriff Karma bezeichnet man geistige, sprachliche und körperliche Handlungen eines jeden unerleuchteten Wesens. Diese Handlungen sind immer von bestimmten Absichten getrieben / durchdrungen - diese Absichten können unheilsamer, heilsamer und auch gemischter Natur sein.

Der Lehre Buddhas nach bewirkt jedes Karma - also: bewirkt jede absichtsvolle Handlung - zukünftige Wirkungen / Resultate / Konsequenzen, die in ihrem Wesen / in ihrer Natur / in ihrer Qualität immer der Absicht der eigenen vergangenen Handlung entsprechen, welche die Wirkungen ursprünglich ausgelöst / hervorgebracht haben.

Karma ist also eine Art Gesetzmäßigkeit, nach der unsere eigenen absichtsvollen Handlungen in der Zukunft Resultate / Wirkungen bewirken, die von ihrem Naturell her mit der moralisch-ethischen Absicht der auslösenden Handlung übereinstimmen. Kurz gesagt:

- **Handlungen mit unheilsamen Absichten bringen unangenehme Resultate**
Bsp.: Handelt man mit Hass als Absicht, werden die Resultate vom Wesen her ebenfalls Aspekte von Hass, Aggression, Aversion etc. in sich tragen oder in uns hervorrufen.
- **Handlungen mit heilsamen Absichten bringen angenehme Resultate**
Bsp.: Handelt man mit Liebe und Mitgefühl als Absicht, werden die Resultate vom Wesen her ebenfalls Aspekte von Liebe, Mitgefühl, Unterstützung etc. in sich tragen oder in uns hervorrufen.
- **Handlungen mit gemischten Absichten bringen gemischte Resultate**
d.h.: Handlungen, die bspw. sowohl von unheilsamen *als auch* heilsamen Absichten getrieben sind, bewirken Resultate, die auch sowohl unangenehme als auch angenehme Aspekte besitzen

So lange man noch Absichten im eigenen Geist besitzt, wird auch noch weiterhin Karma angehäuft. Die Handlungen solcher Person häufen immer entweder heilsames, unheilsames oder gemischtes Karma an - unweigerlich. Denn sie sind immer getrieben von den Faktoren Gier, Hass und Verblendung - selbst wenn heilsame Zwecke verfolgt werden, sind bei normalen, unerleuchteten Personen immer gröbere oder subtile Aspekte dieser drei Geistesgifte mit im Spiel.

Im Theravāda-Buddhismus würde man nun sagen, dass sowohl der Buddha als auch die erleuchteten Arahats Lebewesen sind, die keinerlei Karma mehr anhäufen können, da sie absolut frei von Absichten seien.

Ein buddhistischer Mönch, der sich sowohl im Theravāda-Buddhismus als auch im Mahayana und Vajrayana-Buddhismus sehr gut auskennt, hat mir hierzu einmal erklärt, dass allerdings aus Sicht einiger buddhistischer Traditionen im Grunde nur der Buddha als wirklich absolut vollkommen frei von allen Absichten bezeichnet werden kann. Denn tatsächlich haben Arahats noch gewisse subtile Überreste von Gewohnheiten. Und Gewohnheiten sind ja natürlich auch von Absichten durchdrungen - auch wenn diese sehr sehr subtil sein sollten.

Der Buddha hingegen agiert in jedem Moment immer frisch aus den allgemeinen Bedingungen heraus. Manchmal fragt man sich dann, ob die Handlungen eines Buddhas nicht trotzdem noch Absichten in sich tragen - nämlich die Absicht, anderen zu helfen, die Absichten „Mitgefühl“ und „Weisheit“.

Ich bin der Ansicht, dass bei einem Buddha mit der Verwirklichung von Buddhaschaft nur noch seine grundlegende Natur / sein grundlegendes Wesen wirkt - und das Wesen eines Buddhas ist vollkommene Weisheit und vollkommenes Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber. Und aus diesem Wesen heraus ergeben sich all die Aktivitäten eines Buddhas. Und diese Aktivitäten eines Buddhas sind nicht vergleichbar mit den ordinären „Absichten“, die man als selbst noch unerleuchtete Person von Moment zu Moment so in sich trägt.

Doch selbstverständlich bewegen wir uns hier natürlich in einen Bereich, den wir Unerleuchtete durch bloßes Nachdenken niemals völlig verstehen werden - das Wesen eines Buddhas verstehen letztendlich nur die Buddhas selbst in voller Ganzheit. Ebenso ist es für uns kaum möglich, nur durch Buchwissen wirklich nachvollziehen zu können, was denn einen Arahant wirklich ausmacht.

Selbst ein bekannter und gelehrter Meditationsmeister aus Burma hat auf Fragen, die sich ähnlich auf das Wesen der Erleuchtung und der Freiheit eines Arahants bezogen geantwortet: „Who knows?“ Auf Deutsch: „Wer weiß?“ Denn was auch immer man in diesen oder jenen Traditionen mitgeteilt bekommt: Am sichersten wissen wir, was Sache ist, wenn wir die jeweiligen Wege selbst gehen und die Ergebnisse und Resultate selber erfahren. Mit Erfahrungswissen wird man am Ende immer schlauer als mit bloßem Buchwissen.

Und ein wichtiger Punkt sei hier auch gesagt: Man sollte nie voreilig die ein oder andere buddhistische Tradition missachten oder ignorieren, nur weil sich auf den ersten Blick vielleicht bestimmte Konzepte, die man aus einer anderen Tradition kennt, nicht decken.

Jede Tradition hat sich auch im Bezug auf bestimmte kulturelle Mentalitäten und Bedürfnisse bezüglich des Weges zur Befreiung entfaltet. Daher hat jede Tradition ihre eigenen geschickten Mittel, die auf die bestimmten emotionalen und geistigen Probleme, Bedürfnisse und Fähigkeiten bestimmter Personentypen besonders gut anwendbar sind.

Nur weil die Methoden oder Ansätze einer Tradition nicht auf meine eigenen Probleme, Bedürfnisse und kulturelle Hintergründe auf den ersten Blick hin passen, heißt das nicht automatisch, dass diese Tradition falsch ist oder nicht zur Befreiung führen kann. Es kann einfach bedeuten, dass ich mit dem Ansatz dieser Tradition nicht oder auch noch nicht so recht kompatibel bin.

Und natürlich sollte man eine Tradition oder einen Lehr- oder Praxisansatz auch nicht einfach „Auf den ersten Blick“ bewerten. Der Buddha meinte auch immer: Wenn man sich einen Lehrer - oder in unserem Fall vielleicht eine Tradition oder Praxis - aussucht, sollte man eine Entscheidung erst nach einiger Zeit treffen, um Lehrer - oder Tradition oder Praxis - gründlich zu untersuchen.

Was man wohl aber mit großer Sicherheit sagen kann ist: Selbst *wenn* Arahants noch Absichten haben sollten und damit noch weiterhin Karma anhäufen sollten, dann häufen sie nur noch heilsames Karma an, da die Grundlage für unheilsame Handlungen - die 10 Fesseln, allen voran Gier, Hass und Verblendung - aufgelöst worden sind.

Wenn wir in unserem heutigen Vers also vom „Nicht-Mehr-Anhäufen“ lesen, können wir zumindest mit großer Sicherheit sagen, dass Arahants keine unheilsamen Handlungen / Karmas mehr ansammeln. In diesem Punkt haben die Arahants - die Befreiten, die Erleuchteten - also tatsächlich jegliches Anhäufen aufgegeben.

Zum „Verstehen von Nahrung“

Die 3 Arten des Verstehens bezüglich weltlicher Phänomene

Der Palibegriff „pariññā“, wie er im Vers im Bezug auf die Nahrung auftaucht, bezeichnet üblicherweise 3 Arten von Verstehen / Verständnis, die sich auf weltliche Phänomene beziehen [lokiya-pariññā]. Hier ein paar vereinfachte Erläuterungen dazu:

- **Volles Verstehen im Bezug auf das Bekannte [ñāta-pariññā]**

Das Wissen, das in der Unterscheidung der spezifischen Eigenschaften eines Phänomene besteht. Man versteht die jeweiligen Eigenschaften und Merkmale eines Phänomene - bspw. in wie fern ein materielles oder körperliches Phänomene mit den Aspekten Materialität, Körperlichkeit, Festigkeit, etc. verbunden ist.

- **Volles Verstehen als Untersuchen [tīraṇa-pariññā]**

Die Einsichtsweisheit [vipassanā-paññā], die aus der Kontemplation von körperlichen und geistigen Phänomene erwächst, wenn man diese im Bezug auf die oben vorgestellten Aspekte von Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich hin untersucht.

- **Volles Verstehen als Überwinden [pahāna-pariññā]**

Die Einsichtsweisheit, die entsteht, wenn durch die Kontemplation bezüglich Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich sich der Glaube an vermeintliche Beständigkeit, der Glaube an die Möglichkeit völliger und anhaltender Befriedigung durch das bloße Hinterherjagen weltlicher Sinnesfreuden und der Glaube an einen wahren, unveränderlichen Wesenskern überwunden werden.

Die hier genannte Form der Untersuchung / Kontemplation, kommt in vielen Lehrreden des Buddhas vor. Man reflektiert über die 3 Aspekte: Unbeständigkeit, Leiden und Nicht-Ich / Nicht-Selbst. Man kann diese 3 Betrachtungen auch im Bezug auf die eigene Nahrung kontemplieren, um in sich Inspiration und Motivation für den eigenen Weg aufzubringen. Zum einen kann man direkt mit den drei Aspekten arbeitend kontemplieren:

- **Unbeständigkeit**

- **Allgemein:** Die groben und subtilen Aspekte von Vergänglichkeit, Unbeständigkeit und Flüchtigkeit aller bedingten Dinge.
- **Nahrung:** Die Nahrung vor mir ist von Vergänglichkeit geprägt, sie hält sich nicht lange und wird in relativ kurzer Zeit sich verändern, zerfallen, schlecht werden etc

- **Leiden im Bezug**

- **Allgemein:** Die unterschiedlichen Aspekte von Leid, Stress, Unzufriedenheit, die Gier, Hass und Verblendung mit sich bringen
- **Nahrung:** Man kann kontemplieren, in welcher Weise selbst die leckerste Speise für bestimmte involvierte Lebewesen Leid bedeutet. Bei Fleisch ist das natürlich leicht zu erkennen. Doch auch bei allen vegetarischen oder auch veganen Nahrungsmitteln gibt es beim Prozess des Anpflanzens, Züchtens, Erntens und Transportieren immer auch Lebewesen, Personen und Ökosysteme, die durch diese Aktivitäten Leid erfahren. Und im Bezug auf das eigene Leid, kann man kontemplieren: Die Nahrung hilft mir jetzt zwar, meinen Hunger zu stillen. Doch früher oder später werden aufs neue Hungergefühle auftreten. Man kann auch weiter kontemplieren, dass man nicht zu viel Nahrung zu sich nehmen möchte, was ja zu leidvollen Gefühlen eines übervollen Magens führen würde. Auch kann man kontemplieren, dass man keine Nahrung zu sich nehmen möchte, die der körperlichen und geistigen Gesundheit schaden.

• Nicht-Ich / Nicht-Selbst

- **Allgemein:** Die unpersönliche und substanzlose Natur aller bedingten körperlichen und geistigen Phänomene der Existenz
- **Nahrung:** Und zuletzt kann man im Bezug auf die Realität des „Nicht-Selbst“ kontemplieren, dass weder das Essen noch man selbst einen wahren unveränderlichen Wesenskern besitzen. Man kann kontemplieren, dass man die Nahrung nicht zur Stärkung / Verhärtung von Anhaftung an vermeintliche Selbstbilder zu sich nimmt, sondern um mit der Kraft und Gesundheit, welche uns die Nahrung schenkt, den Weg zur Befreiung von Leid und Unwissenheit weiter voran schreiten möchte.

Die 4 Arten von Nahrung

Eine weitere Form der Kontemplation im Bezug auf das „Verstehen von Nahrung“ findet man im Saṃyutta Nikāya 12.11, wo der Buddha von den 4 Arten von Nahrung spricht. Denn Nahrung muss sich nicht immer nur auf die materielle Nahrung von Essen und Trinken beziehen. Im Folgenden eine Vorstellung der 4 Formen von Nahrung mit zusammengefassten Kommentaren von Thich Nhat Hanh:

1. Essbare Nahrung

Die erste Art von Nährstoffen sind essbare Lebensmittel. Diese Form der Nahrung voll zu verstehen kann bedeuten, dass wir genau wissen, was, in welcher Menge und zu welcher Zeit unserem Körper gut tut - und welche Dinge wir vielleicht am besten gar nicht oder nur in geringer Menge zu uns nehmen sollten. Wir bei allen Kontemplationen, kann man auch hier sehr in Breite gehen und auch über den achtsamen Konsum allgemein, das Einkaufen und die Zubereitung des Essens kontemplieren. Aber allein wenn man mit etwas mehr Ruhe, Freude und Liebe seine Nahrung durchdringen lässt, ist schon viel sehr getan.

2. Kontakt / Sinneseindrücke

Sinneseindrücke bezeichnet alles, was wir über Augen, Ohren, Nase, Körper und Geist „zu uns nehmen“ - die Zunge gehört hier auch dazu, ist aber schon bei essbarer Nahrung mit dabei. Auch die „nicht-essbaren“ Sinneseindrücke sind eine Art Nahrung, denn sie nähren unsere Geistesfaktoren und sie können sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden auswirken. Fernsehsendungen, Bücher, Filme, Musik und Gesprächsthemen sind alle Teil unseres Konsums. Sie können uns geistig / emotional gut tun oder auch schädlich sein. Wir können sie frei und ungebunden konsumieren oder aber auch süchtig nach ihnen werden. Thich Nhat Hanh legte in seinen Vorträgen oft darauf wert, ab und an das eigene Konsumverhalten zu reflektieren: Säht unser Konsum die Samen von Mitgefühl, Verständnis, Liebe, Wohlbefinden und Achtsamkeit? Oder säht er eher Rastlosigkeit, Angst, Wut, Abhängigkeit etc.? Konsum ist Teil des Lebens - ob man will oder nicht, man ist immer ein Konsument von Dingen, Eindrücken und auch Erfahrungen. Sich der eigenen Sinneseindrücke voll bewusst zu sein, kann dabei helfen, sich von leidvollen Konsum-Gewohnheiten zu befreien und bewusst zu entscheiden, was wir zu uns nehmen wollen.

3. Absicht / Intention

Absichten, Intentionen und auch der Wille und unser Streben sind ebenfalls etwas, das der Buddha als eine Art Nahrung bezeichnet. Denn auch sie „nähren“ das, was aus uns wird, wohin wir wachsen und was in unserem Geist und in unserem Leben gedeiht. Und sie hängen auch mit unserer essbaren Nahrung zusammen, da wir nur durch die Kraft, welche uns das Essen schenkt, unsere Absichten verfolgen können.

Jeder Mensch hat bestimmte Wünsche, Sehnsüchte oder Ziele im Leben. Auch hier gibt es Ziele, Intentionen und Absichten, die heilsamer Natur sind und uns selbst und anderen gut tun oder zumindest keinen Schaden anrichten. Und es gibt Ziele, Absichten und Intentionen, die von Wut, Hass oder Habgier geprägt sind - und sowohl uns selbst als auch anderen Schwierigkeiten bereiten. Die Nahrung unserer Absichten und Intentionen tief zu verstehen hilft uns dabei, unser Leben liebevoll, weise und mitfühlend zu gestalten.

4. Bewusstsein

Wie unser Bewusstsein gestaltet und genährt wird, so sehen und begegnen wir der Welt. Ist unser Bewusstsein von Hass, Schmerz und Angst erfüllt, sehen wir die Welt durch die Brille von Hass, Schmerz und Angst. Sehen wir die Welt mit den Augen von Verständnis, Mitgefühl und Liebe, sehen und verstehen wir die Dinge in und um uns herum anders.

Thich Nhat Hanh spricht im Bezug auf die Nahrung „Bewusstsein“ oft von der Bedeutung des kollektiven Bewusstseins: Denn in vielerlei Hinsicht sind wir alle auch immer von den Denkweisen und Ansichten anderer Menschen um uns herum beeinflusst. Thich Nhat Hanh sagt hierzu:

„Das individuelle Bewusstsein besteht aus dem kollektiven Bewusstsein, und das kollektive Bewusstsein besteht aus dem individuellen Bewusstsein. Leben wir ohne Achtsamkeit in einer wütenden, gewaltsamen und grausamen Umgebung, kann es gut sein, dass wir früher oder später auch wütend und grausam werden. Selbst wenn wir lieber mitfühlend und freundlich sein würden - es ist nicht leicht, von einer intensiv unheilsamen Umgebung nicht beeinflusst zu werden. Je unheilsamer ein kollektives Bewusstsein genährt wurde, desto größer ist sein Einfluss auf die Individuen.“

Thich Nhat Hanh spricht hierzu dann immer von der Bedeutung, sich um den Aufbau, den Erhalt und das Nähren heilsamer, mitfühlender Gemeinschaft und Menschlichkeit zu bemühen - immer erst im eigenen Bewusstsein und dann auch in der eigenen Familie, in der Nachbarschaft etc. Manche Menschen gründen kleine Meditationsgruppen, in denen solche heilsamen Samen regelmäßig genährt werden können. All dies ist für Thich Nhat Hanh eine gesunde Art, das Bewusstsein zu nähren und zu pflegen.

Essensbetrachtungen verschiedener buddhistischer Traditionen

Im folgenden stelle ich noch ein paar Kontemplationen und Essensbetrachtungen vor, wie man sie in einigen buddhistischen Traditionen und Zentren vor allen oder einigen Mahlzeiten rezitiert und kontempliert - quasi buddhistische Äquivalente zum Tischgebet.

Ich mache mir die Arbeit bewusst, die erfolgte, dass ich dieses Essen erhalten konnte - sowohl meine eigene Arbeit als auch die Arbeit Anderer.

Mit dem Erhalt dieser Nahrung, kontempliere ich die Qualität meiner bisherigen Handlungen am heutigen Tag.

Ich übe mich in der Praxis von Achtsamkeit, die mir bestmöglich dabei hilft, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden.

Ich schätze diese Nahrung. Sie erhält die Gesundheit von Körper und Geist.

Ich nehme diese Nahrung an, um meine Praxis zum Wohle aller Lebewesen kontinuierlich fortzusetzen.

Aus der Zen-Tradition

Dieses Essen ist ein Geschenk des ganzen Universums, des Himmels, der Erde, unzähliger Lebewesen und das Ergebnis von viel Liebe und Mühe.

Mögen wir dieses Geschenk in Achtsamkeit und Dankbarkeit empfangen.

Mögen wir unheilsame Formationen des Geistes erkennen und lernen umzuwandeln, wie zum Beispiel unsere Gier, und so lernen genügsam zu essen.

Mögen wir unser Mitgefühl lebendig halten, indem wir so essen, dass wir das Leiden der Lebewesen reduzieren, nicht länger zum Klimawandel beitragen und unseren kostbaren Planeten heilen und erhalten.

Mögen wir dieses Essen annehmen, um mit unseren Brüdern und Schwestern in Harmonie zu leben, unsere Sangha erblühen zu lassen, und unser Ideal zu nähren, allen lebenden Wesen zu helfen.

Version von Thich Nhat Hanh / Plum Village Tradition

Die Speise vor uns ist das Geschenk des ganzen Universums, der Erde, des Himmels und die Frucht harter Arbeit.

Mögen wir diese Nahrung achtsam und dankbar zu unserem Wohle aufnehmen.

Mögen wir dadurch insbesondere die Offenheit und Toleranz allen Menschen und allem Leben gegenüber entwickeln.

Mögen wir diese Nahrung für die Verwirklichung unseres Weges und für das Wachstum von Verständnis und Mitgefühl annehmen.

Namo Shakyamuni Buddha [Respektvolle Anrede des Buddha]

Version im Kloster Buddhas Weg

Weise kontemplieren nehme ich diese [Almosen-] Speise an - nicht zum Spaß, nicht zum Vergnügen, nicht zum Zunehmen, nicht zum Fördern körperlicher Schönheit.

Ich nehme diese Speise an nur für den Unterhalt und die Ernährung dieses Körpers, um ihn gesund zu erhalten und so das heilige Leben weiter kultivieren zu können.

Ich stille nur meinen Hunger, ohne zu viel zu essen, um so auch weiter tadellos in Reinheit und Ruhe zu leben.

Essensbetrachtung in vielen Theravāda-Klöstern

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 92

Vers 92 sprach der Buddha während eines Aufenthaltes im Kloster Jetavana mit Bezug auf den ehrwürdigen Mönch Belaṭṭhisīsa gegeben. Der Überlieferung nach war es dem Mönch Belaṭṭhisīsa müßig geworden, täglich auf Almosengang zu gehen. Um mehr Zeit für die Meditationspraxis zur Verfügung zu haben, suchte er nach einer Möglichkeit, um nicht immer jeden Tag durch die umliegenden Dörfer gehen zu müssen.

Da kam ihm die Idee, er könne doch ein wenig zusätzliches Essen von einem Almosengang mit zurück an seinen Aufenthaltsort im Kloster bringen, um sich dann von diesem Essen für einige Tage zu ernähren.

Mönch Belaṭṭhisīsa ging hierfür nun fortan an einem Tag gleich zwei mal auf Almosengang. Er begab sich in ein bestimmtes Dorf und ging eine der dortigen Straßen entlang. Wenn seine Almosenschale genug Nahrung für den gegenwärtigen Tag beinhaltete, setzte er sich an einen geeigneten Ort, um die Nahrung zu sich zu nehmen. Er nahm weder zu viel noch zu wenig zu sich und sah in der Nahrung nur ein Mittel zum Zweck des Erhalts der eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit.

Nach dieser Mahlzeit des gegenwärtigen Tages wusch er die Schale gründlich aus und begab sich auf einen zweiten Almosengang: Er ging im selben Dorf wie zuvor auf Almosengang, beschritt jedoch eine andere Straße, in der er bei seinem ersten Almosengang nicht gewesen war. Dieses Mal nahm er nur gekochten Reis an und lehnte alle anderen Gaben wie bspw. Soßen, Curries, Obst oder Gebäck ab. Und als seine Almosenschale - nun ausschließlich mit gekochtem Reis - gut gefüllt war, ging er zurück an seinen derzeitigen Aufenthaltsort im Kloster.

Dort übte sich Mönch Belaṭṭhisīsa für mehrere Tage in tiefer Meditation. Die Glückseligkeit, welche er in seiner Meditationspraxis erfuhr, machte es ihm leicht, für einige Tage nichts oder nur sehr wenig zu essen. Wenn er wirklich etwas essen musste, nahm er sich etwas von dem zurück gelegten und an seinem Aufenthaltsort gelagerten Reis.

Als nun einige Mönche herausfanden, dass Mönch Belaṭṭhisīsa sich gesonderte Nahrung an seinem Aufenthaltsort im Kloster beiseite legte, waren sie neidisch und beleidigt: „Wir müssen jeden Tag auf Almosengang und dieser Mönch macht es sich leicht und häuft sich insgeheim Essenvorräte an!“

So kam es, dass diese Mönche dem Buddha von der Angelegenheit berichteten. Als der Buddha von dem Vorgefallenen hörte, teilte er der Mönchsgemeinschaft mit, dass ab dem gegenwärtigen Tag eine neue Verhaltensregel aufgestellt ist, die es Ordinierten verbietet, Nahrung für den zukünftigen Gebrauch anzuhäufen.

Der Buddha wird beim Aufstellen einer Verhaltensregel / Ordensregel auch immer die Gesamtsituation im Blick gehabt haben. Mönch Belaṭṭhisīsa war nicht wirklich von gravierend unheilsamen Geistesfaktoren getrieben. Er hatte ja die Absicht, mehr Zeit für seine Praxis zur Verfügung zu haben. Der Buddha wird mit Sicherheit in Betracht gezogen haben, dass sobald es erst mal allen Ordinierten erlaubt ist, Nahrung zu horten, in kurzer Zeit auch viele gravierender unheilsame Handlungen durch Ordinierte aufkommen würden.

Man kann sich da vieles vorstellen: einige Ordinierte würden Nahrung in zu großem Umfang anhäufen, sodass das gespendete Essen schnell schlecht würde und weggeschmissen werden müsste; einige Ordinierte, die weniger fleissig auf dem Weg sind, würden beginnen, das Anhäufen von Nahrungsvorräten schlichtweg aus Faulheit zu unternehmen; und einige Ordinierte wiederum würden beginnen, vielleicht jeden Tag zwei oder drei Mal auf Almosengang zu gehen, um sich den Tag hindurch sich im Genuss ihrer Lieblingsspeisen zu verlieren.

Bedenkt man nun noch zusätzlich, dass durch die wegfallenden Almosengänge die tägliche Bewegung ebenfalls ausfallen würde, wäre dadurch auch die Gesundheit der Ordinierten beeinträchtigt. Insofern macht diese Verhaltensregel für Ordinierte, die sich nur durch ihren täglichen Almosengang ernähren, viel Sinn. Und für erkrankte oder anderweitig verhinderte Ordinierte gab es ja immer die Möglichkeit, dass andere Ordensbrüder / -schwestern auf ihrem Almosengang ihnen etwas Essen zurück ins Kloster mitbrachten. Dafür gab es natürlich entsprechende Ausnahmen.

Mönch Belaṭṭhisīsa übrigens - so machte der Buddha deutlich - hatte sich kein Fehlverhalten zuzuschreiben. Hierfür nannte der Buddha zwei Gründe: Zum einen bestand zu der Zeit, in der er an seinem Aufenthaltsort im Kloster seinen gekochten Reis zurückgelegt hatte, die neue Ordensregel noch gar nicht.

Und zum zweiten hatte Mönch Belaṭṭhisīsa sich nur sehr wenig, sehr einfache Nahrung zurückgelegt und war für viele Tage mit nur sehr einfachem und wenigem Essen ausgekommen - denn er war ja nicht von Gier und Verlangen nach leckerem Essen getrieben, sondern hatte den Wunsch, mehr Zeit zum Meditieren zu haben. Aus diesem Grund machte der Buddha der Klostersgemeinschaft klar, dass Mönch Belaṭṭhisīsa sich keinerlei Fehlverhalten zuzuschreiben hatte.

Und an dieser Stelle, im Anschluss an die Erläuterungen bezüglich dieser neuen Ordensregel, sprach der Buddha dann die Worte, welche uns heute als Vers 92 im Dhammapada überliefert sind:

*Jene Personen,
die nicht mehr anhäufen,
Nahrung völlig verstehen
und befreit in Leerheit und
Zeichenlosigkeit verweilen,
deren Spur ist unauffindbar,
wie die der Vögel in der Luft.*