

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

Vers 96	Pali
Ruhig und friedvoll sind Geist, Wort und Tat derer, die durch volles Verstehen Befreiung realisiert haben.	Santaṃ tassa maṇaṃ hoti, santā vācā ca kamma ca; Sammadaññāvimuttassa, upasantassa tādino.

Die Begriffe von Vers 96

santaṃ = friedlich, ruhig

tassa = jener

maṇaṃ = Geist, Verstand

hoti = ist

vācā = Sprache, Rede

ca = und

kamma = hier: Tat, Handlung

sammadaññāvimuttassa = befreit / emanzipiert durch rechtes Verstehen

sammadaññā = rechtes Verstehen / Wissen

vimutta = befreit, erlöst, emanzipiert

upasantassa = beruhigt, friedvoll

tādino = von solcher Qualität

Bemerkungen zu Vers 96

Ein ruhiger und friedvoller Geist

Wenn unser Geist von Ruhe erfüllt ist, heißt das immer auch, dass wir innerlich frei[er] von unnötigen Gedanken, Sorgen und Ängsten sind. Das ist ja, was wir in der Meditation üben: Wir versuchen uns von allen Gedanken, Sorgen und Gewohnheiten, die unseren Geist üblicherweise ablenken oder abschweifen lassen, zu lösen, und kehren immer wieder zurück zu einem ausgewählten Meditationsobjekt - bspw. der Atem oder das Körpergefühl oder vielleicht auch eine bestimmte Kontemplation wie bspw. Mitgefühl oder Güte.

Mit fortschreitender Übung können sich in unserem Geist nach und nach die Qualitäten von Frieden, Zufriedenheit und Weite entfalten. Im Alltag trägt ein solcher friedvollerer, ruhigerer Geist dazu bei, dass wir gelassener mit Herausforderungen umgehen können und nicht immer gleich im Autopilot-Modus impulsiv reagieren. Ein Geist, der bzgl. Ruhe und innerem Frieden bereits etwas stabil geübt wurde, kann es sogar in Stresssituationen ein gewisses Maß an innerer Ruhe bewahren. Dadurch können wir Entscheidungen treffen, die sowohl für uns selbst, als auch die Menschen um uns herum, heilsam / gesund sind.

Ruhige und friedvolle Worte

Friedvolle Rede lässt uns an den Aspekt der „Rechten Rede“ vom Edlen Achtfachen Pfad denken. Rechte Rede bedeutet, sich im Bezug auf die eigene Sprache in Achtsamkeit zu üben - um möglichst bewusst Worte zu wählen, welche mindestens kein Leid erzeugen und darüber hinaus möglichst von freundlicher, gütiger, mitfühlender und aufbauender Natur sind.

Sehr viele Probleme, Verletzungen und Konflikte haben ihren Ursprung in Worten, die von Wut, Ärger, Neid und Angst getrieben waren. Wenn wir in unsere Gespräche Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation und des achtsamen Dialoges einfließen lassen können, können wir viele unnötig hitzige Diskussionen oder Streitgespräche vermeiden und in produktive und konstruktive Richtungen lenken - ganz ohne zu harsche Worte.

Ruhige und friedvolle Handlungen

Friedvolles Handeln ist von Mitgefühl und Verständnis / Weisheit durchdrungen: Wenn man sich bewusst ist, dass alle Lebewesen Glück wünschen und Leid vermeiden wollen und man darüber hinaus auch erkennt, dass wir selbst es in der Hand haben, ob unser eigenes Handeln Leid oder Wohlbefinden fördert, dann kann man sich bewusst dazu entscheiden, heilsame, friedvolle Formen des Handelns zu wählen.

Wenn wir darüber kontemplieren, was uns allen gemein ist - das wir eigentlich alle dasselbe Wohlbefinden erfahren wollen und Leid zu vermeiden wünschen - kann in unserem Herzen die Einsicht entstehen, dass wir mit unseren alltäglichen Handlungen viel bewegen können. Man darf nicht unterschätzen, dass selbst das bewusste Vermeiden von gewaltvollen oder verletzenden Handlungen bereits einen wichtigen Beitrag für das Wohlbefinden der Welt leistet.

Wenn wir von heilsamen Handlungen sprechen, müssen wir nicht immer sofort an gewalttätige selbstlose Akte der bedingungslosen Liebe denken. Bereits kleine Gesten der Güte und Freundlichkeit, können auf lange Sicht gesehen viel bewirken. Um sich immer wieder zu gegenwärtigen, wie schön es ist, ein friedvolles und gütiges Miteinander zu erfahren, kann man abends vor dem Einschlafen ganz kurz und informell den Tag Revue passieren lassen und sich fragen:

Wann und in welcher Art wurde mir gegenüber heute Freundlichkeit oder Güte gezeigt? Und wann und in welcher Art habe ich vielleicht gegenüber mir selbst und anderen Freundlichkeit oder Güte gezeigt? Das kann eine Sache von einer Minute sein: Man erinnert sich vielleicht an ein paar kleine Momente des Tages und kann sich kurz bewusst machen, wie es sich anfühlt, diese Momente erlebt zu haben und sie sich jetzt noch einmal zu vergegenwärtigen.

Befreiung durch volles Verstehen

Ultimativ ist hiermit natürlich das Verstehen / die Einsicht / die Weisheit gemeint, welche zur Befreiung von allen Leidenskreisläufen führt. Die tiefen spirituellen Erkenntnisse der Erleuchtungsstufen sind im Buddhismus geprägt von unerschütterlicher Befreiung von allen Negativitäten des Geistes.

Doch selbst für uns, die wir noch auf dem Weg in Richtung Befreiung oder Erleuchtung uns befinden, sind Wissen und Verständnis wichtige Werkzeuge / Hilfsmittel, um bereits kleine spirituelle oder emotionale Aha-Momente im Alltag erleben zu können. Je besser

wir die Funktionsweisen unseres Geistes und unserer Emotionen verstehen, desto besser sind wir in der Lage, selbst mit riskanten Emotionen geschickt umzugehen. Je besser unser Verständnis von uns selbst ist, desto leichter fällt es uns, von Gedanken und Gewohnheiten loszulassen, die uns / Anderen Probleme bereiten.

Wenn wir es für unser alltägliches Leben einmal praxisorientiert bedenken, kann man bei dem Begriff „Verstehen“ oder „Wissen“ auch an so etwas grundsätzliches Denken wie bspw. sich gut mit den unterschiedlichen Intensitätsgraden von Emotionen auszukennen.

Paul Ekman - ein amerikanischer Psychologe und emeritierter Professor an der University of California in San Francisco, der ein Pionier in der Erforschung von Emotionen ist - hat hierfür einen "Atlas der Emotionen" entworfen, eine Website, auf der man sich näher mit einigen Hauptemotionen auseinandersetzen kann [<https://atlasofemotions.org/>] Werkzeuge wie diese sind hilfreich, um den eigenen Emotionswortschatz sowie emotionale Bewusstheit zu erweitern.

Bezüglich der unterschiedlichen Intensitätsgrade von Emotionen können wir uns hier zum Beispiel einmal die Abstufungen der Emotion "Ärger" vor Augen führen - von der geringsten zur höchsten Intensität:

- Verstimmt / Genervt sein
- Ärgerlich / Frustriert sein
- Stärkere Verärgerung / Außer sich sein
- Streitlust
- Verbitterung
- Rachsucht
- Heftiger Wutausbruch

Je mehr Verständnis man über die eigenen Emotionen besitzt, desto besser kann man das Schiff des eigenen Geistes steuern - selbst in kleineren oder auch größeren emotionalen Stürmen des Alltags, vorbei an emotionalen Klippen und Stromschnellen, sodass wir von den Wellen der Emotionen nicht überschwemmt werden, sondern die Wellen lernen mit Geschick zu reiten.

Je mehr heilsame Erfahrung man hierbei hat, desto größer wird der Faktor Weisheit: Man bekommt immer klarer mit, wie bestimmte Emotionen oder Gefühle in uns ausgelöst werden: Neben den offensichtlichen Trägern / Auslösern erkennt man auch immer geübter die eigenen inneren Bewertungen, die uns zum Handeln verleiten wollen. Je mehr Verständnis, Weisheit, Mitgefühl und Achtsamkeit in uns vorhanden sind, desto leichter fällt es uns, selbst in schwierigen Momenten innehalten und überlegen zu können, warum wir oder jemand anderes gerade so handelt, wie er es tut.

Und das wiederum vergrößert den inneren emotionalen Freiraum in uns: Anstatt immer wieder von Emotionen getrieben und kontrolliert zu werden, schaffen wir es immer öfters, aus einer inneren Freiheit und Ruhe heraus bewusst heilsame Entscheidungen zu treffen, die uns und anderen langfristig gesehen gut tun. Bis wir eines Tages die vollkommene Befreiung im Sinne von Erleuchtung verwirklicht haben, sind es diese kleinen inneren Freiheiten, die wir entlang des Weges peu a peu in uns nähren können.

Die Hintergrundgeschichte zu Vers 96

Vers 96 sprach der Buddha während eines Aufenthaltes im Jetavana-Kloster und bezog sich auf den Novizen-Schüler eines Mönches namens Kosambivāsī Tissa.

Die Überlieferungen erzählen uns, dass ein gewisser junger Mann aus einer angesehenen Familie in Kosambi sich dazu entschied, Mönchsschüler des Buddhas zu werden. Nach seiner Vollordination, wurde er in der Mönchsgemeinschaft Kosambivāsī Tissa genannt, um ihn von anderen Mönchen, die auch Tissa hießen, zu unterscheiden.

Nach einer Regenzeit im Kloster in der Stadt Kosambi, brachte ein Laien-Unterstützer dieses Mönches ihm Opfergaben dar: Ein Set aus drei Mönchs-Roben sowie ein wenig Ghee und Jaggery [gefertigt aus Zuckerrohrmelasse] legte dieser dem Mönch respektvoll zu Füßen. Kosambivāsī Tissa fragte darauf den Laien-Unterstützer:

„Was sind das für Dinge, Haushälter?“ Und dieser antwortete: „Ehrwürdiger Herr, habt Ihr nicht gerade die Regenzeit hinter euch? Jene Ordinierte, die im Kloster unter Stadt verweilen, erhalten im Anschluss an die Regenzeit immer solche Arten von Opfergaben. Bitte nehmt sie an, Ehrwürdiger Herr.“ Doch Kosambivāsī Tissa antwortete:

„Lasset es gut sein, Hausherr, ich brauche diese Opfergaben nicht. Ich selbst habe zur Zeit keine Verwendung für sie und ich habe auch keinen Novizen-Schüler, dem ich die Opfergaben übergeben könnte.“ Der Mönch lehnte die Opfergabe also ab, weil er selbst bereits genug von allen Dingen hatte, die er besitzen durfte.

Wie wir bereits gehört haben, haben sich in der Ordensregel des Buddhas auch nach und nach Richtlinien angesammelt, die das Lagern und Aufbewahren von bestimmten Dingen wie Nahrungsmittel, Medizin, Roben etc. betreffen. Der Mönch lehnte die Opfergaben also dankbar ab, weil er a) gerade keinen eigenen Bedarf hatte und b) sich an die Ordensrichtlinien halten wollte.

Als der Laie nun aber hörte, dass der Mönch zur Zeit keinen Novizen-Schüler hatte, um den er sich als älterer Mönchsbruder kümmerte, kam ihm ein Gedanke und er sprach: „Ehrwürdiger Herr, wenn es stimmt, dass Ihr zur Zeit keinen Novizen-Schüler habt, dann kann doch mein eigener Sohn Euer Schüler werden. Wäre dies möglich?“ Der Mönch gab dem Laien zu verstehen, dass er sich in der Tat um einen Novizen kümmern könnte.

Und so kam es, dass der Hausherr seinen zu dem Zeitpunkt siebenjährigen Sohn in die Obhut des Mönches übergab. Respektvoll bat er den Mönch: „Bitte nehmt meinen Sohn in den Orden auf, Ehrwürdiger Herr.“ Der Mönch vollzog die Aufnahme des Jungen in den Orden und erklärte ihm in ein paar sehr einfache meditative Achtsamkeitsübungen.

Direkt im Anschluss wollte der Mönch dem nun gerade in den Orden aufgenommenen Novizen zum ersten Mal die Kopfhaare rasieren. In der Überlieferung heißt es nun, dass dieser siebenjährige Junge bereits so reifes heilsames Karma aus vergangenen Leben mit sich gebracht hatte, dass er nahezu wie von selbst Erleuchtung erlangte - und zwar genau in dem Moment, als der Mönch mit dem Rasiermesser das erste Mal das Haar des Jungen berührte. Im Geiste des Jungen entfaltete sich wie auf selbstverständliche Weise die Einsicht in die wahre Natur der Dinge und somit war der Junge nun ein Arahat / Befreiter.

Allerdings wusste der Mönch - der selbst noch keine Erleuchtungsstufe verwirklicht hatte - von alledem nichts. Er rasierte in Ruhe und fürsorglich die Haare des Jungen und kümmerte sich fortan gut um dessen allgemein Wohlergehen im Kloster, wie es sich für ältere Ordensbrüder gehörte. Und nach zwei Wochen beschloss der Mönch, gemeinsam mit seinem Novizen-Schüler den Buddha aufzusuchen. Er wies den Novizen an, alle notwendigen Dinge zu packen, und gemeinsam machten sie sich auf den Weg.

Die Wanderung konnte nicht an einem Tag erfolgen - die Stadt Kosambi lag einen mehrtägigen Fußmarsch entfernt von Sāvathī, wo das Kloster Jetavana lag. Daher machten die beiden an mehreren aufeinanderfolgenden Abenden in Klöstern entlang des Weges Halt und verbrachten dort je eine Nacht. Am Abend vor ihrem letzten Reiseabschnitt vor der Ankunft in Sāvathī, als die beiden ein letztes Mal in einem Kloster entlang des Weges einen Schlafplatz für die Nacht suchen mussten, kümmerte sich der junge Novize eigens darum, im Kloster ein Zimmer für seinen Mentor zugewiesen zu bekommen.

Anschließend kümmerte er sich auch eigens darum, dem Mönch das Bett zu machen. Währenddessen wurde es nun aber so schnell dunkel, dass, als der Novize mit seinen Vorbereitungen fertig war, er im Dunkeln sich nicht mehr zurecht finden konnte, um auch für sich einen Schlafplatz herzurichten.

Da betrat der Mönch das Zimmer und der Novize erklärte: „Ehrwürdiger Herr, ich hatte leider noch keine Gelegenheit, mich um meine eigene Unterkunft zu kümmern.“ Der Mönch antwortete: „Nun gut, bleib für die Nacht ruhig hier in diesem Zimmer. Es wäre nicht angebracht, wenn du draußen im Besucherbereich übernachten müsstest.“

Während sein noch unerleuchteter Mentor bereits tief und fest schlief, verweilte der bereits erleuchtete Novize noch eine lange Zeit in Meditation. In einem Text heißt es, der Novize habe die ganze Nacht durch meditiert, sodass er am frühen Morgen immer noch aufrecht in der Meditationshaltung da saß. Vielleicht hat er auch doch noch zwischendurch ein wenig geschlafen und sich am frühen Morgen erneut für die Meditation aufrecht hingesezt. Wichtig für die Geschichte ist aber eigentlich nur, was anschließend geschah:

Als der Mönch etwas später aufwachte und sich reckte und streckte, nahm er sich vor, seinen Novizen-Schüler zu wecken. Ohne genau hinzuschauen - vielleicht noch im Halbschlaf - griff der Mönch nach einem noch geschlossenen Fächer, den er bei sich hatte und schlug damit feste auf die einfache Liegematte vor seinem Bett. Das dadurch erzeugte klatschende Geräusch sollte den Novizen aufwecken. Anschließend wollte der Mönch unbedacht und unachtsam den Fächer beiseite werfen - ohne darauf zu achten, ob auf diese Weise der Fächer eventuell seinen Novizen-Schüler treffen könnte.

Wie es das gemeinsame Karma der beiden nun wollte, saß der Novize derart, dass die Spitze des geschlossenen Fächers den Novizen direkt in ein Auge traf und ihn dadurch arg verletzte. In der Überlieferung heißt es sogar, dass die Spitze des Fächers das Auge des Novizen derartig unglücklich traf, dass das Auge vollständig erblindete. Zum gleichen Zeitpunkt rief der Mönch, ohne je die Augen geöffnet zu haben: „Lieber Freund, bitte bereite doch für uns schon einmal etwas Wasser zum Waschen vor.“

Der Novize, der gerade von dem Fächer verletzt und auf einem Auge geblendet worden war, hielt sich spontan mit einer Hand das verletzte Auge, entgegnete aber nichts im Bezug auf diese Verletzung. Scheinbar machte ihm durch seine Verwirklichung von Erleuchtung aus unerschütterlichem inneren Gleichmut die Verletzung nicht so viel aus, wie man es normalerweise der Fall sein müsste. Statt zu erklären, was gerade passiert war, stand er nur auf und machte sich daran, mit seiner anderen freien Hand eine Wasserschale zum Waschen vorzubereiten, während er sich mit der anderen Hand weiterhin das Auge hielt.

Als die Schale fertig war, begann er von sich aus auch noch unaufgefordert, vor den Zimmer mit einem kleinen Besen den Boden zu fegen sowie Klo und Waschhaus zu reinigen. Als der Novize im Anschluss daran seinem Mentor gegenübertrat, um ihm einen Zahnstocher zur Reinigung der Zähne zu reichen, warf der wohl immer noch etwas verschlafene Mönch zunächst nur einen Blick auf den dargereichten Zahnstocher.

Dabei fiel ihm auf, dass der Novize diesen mit nur einer Hand anreichte. In Asien reicht man aus Respekt Dinge gerne mit beiden Händen oder hält zumindest mit der zweiten Hand den eigenen Unterarm - eine Geste des Respekts und der Wertschätzung. Der Novize hatte bislang immer alle Dinge zweihändig angereicht. Daher war der Mönch nun überrascht, dass der Novize nun nur mit einer Hand den Zahnstocher anbot.

Der Mönch war zunächst etwas verärgert, weil er den Eindruck hatte, sein Novizenschüler sei gerade von Nachlässigkeit und Respektlosigkeit eingenommen. Doch da fiel der Blick des Mönches zum ersten Mal an diesem Tag klar und deutlich auf das Gesicht des jungen Novizen. Als der Mönch erkannte, dass der Novize verletzt zu sein schien, verflog sein leichter Ärger und verwandelte sich umgehend in Besorgnis und Mitgefühl.

Er bat den Novizen zu erklären, was denn geschehen sein. Und so erzählte der Novize seinem Mentor nicht nur, wie er sich die Verletzung am Auge zugezogen hatte, sondern auch, was für eine tiefgreifende Erfahrung er durchlebt hatte, als sein Mentor ihm die Haare rasiert hatte. Da erkannte der Mönch nun, dass sein Novizenschüler bereits in seinem jungen Alter eine sehr tiefe spirituelle Erfahrung gemacht hatte.

Nachdem der Mönch nun von des Novizen spirituellen Erfahrung erzählt bekommen hatte und nun auch wusste, wie der junge Novize den Fächer ins Auge bekommen hatte und im Anschluss innerlich völlig unbeeindruckt weiter seinen Pflichten nachgekommen war, spürte der Mönch in seinem Herzen zwei Dinge: Zum einen fühlte er aufrichtige Ehrfurcht vor der offenkundigen Tugend und spirituellen Reife des erst siebenjährigen Jungen. Gleichzeitig aber machten sich im Herzen des Mönches große Schuldgefühle breit.

Der Mönch dachte sich: „Oh, was für eine schreckliche Tat habe ich begangen, als ich nachlässig meinen Fächer durch die Gegend warf!“ Darauf sprach er zu dem Novizen: „Bitte vergib mir, vortrefflicher Junge. Ich war mir deiner Verletzung nicht bewusst und habe dich nicht absichtlich ignoriert. Bitte verzeih' mir!“ Und mit gefalteten Händen in ehrfürchtiger Haltung kniete er vor den Füßen des siebenjährigen Novizen nieder.

Darauf sprach der Novize weise und sowohl spirituell als auch emotional reife Worte zu seinem so viel älteren Ordensbruder: „Ehrwürdiger Herr, ich hatte heute morgen dir nicht sofort mitgeteilt, dass der Fächer mein Auge verletzt hatte, um deine Gefühle zu schonen - du hättest dir ansonsten nur unnötig Schuldgefühle gemacht. Denn weder du noch ich sind an dem Schuld, was sich heute zugetragen hat. Der Kreislauf der Wiedergeburten allein ist schuld an allem.“

Der Novize versuchte, seinen Mentor zu trösten, dieser aber konnte sich nicht so leicht beruhigen. Von starken Schuldgefühlen überwältigt, nahm er die wenigen Habseligkeiten der beiden an sich und nachdem im Kloster die Augenverletzung des Jungen so gut wie möglich verarztet worden war, gingen die beiden gemeinsam die letzte Strecke zum Kloster Jetavana, um dort den Buddha aufzusuchen.

Als der Buddha des emotionalen Zustandes des Mönches gewahr wurde fragte er fürsorglich: „Lieber Mönch, ist alles in Ordnung mit dir? Ich hoffe, du hast keine übermäßigen Unannehmlichkeiten erlitten.“ Da antwortete der Mönch: „Körperlich und gesundheitlich geht es mir sehr gut, Ehrwürdiger Herr. Ich habe auch keine übermäßigen Unannehmlichkeiten erlitten. Was mich aber plagt ist, sind Schuldgefühle meinem jungen Novizenschüler gegenüber, den ich durch eine Unachtsamkeit meinerseits verletzt habe. Er ist zwar noch ein Junge, übertrifft mich aber im Bezug auf gute Eigenschaften bereits auf allen Ebenen.“

Da erzählte der Mönch alles, was sich zugetragen hatte. Besonders deutlich machte der Mönch dem Buddha, wie sehr ihn die Worte des Novizen beeindruckt hatten, dass keiner der beiden Schuld an dem Unglück seien, sondern letztlich - wenn überhaupt - einfach der Kreislauf der Wiedergeburten selbst schuld an allem sei. Der Mönch sprach zum Buddha:

„Ehrwürdiger Herr, als ich meinen Schüler aufrichtig um Verzeihung bat hegte er keinerlei Groll oder Ärger mir gegenüber. Im Gegenteil versuchte er sogar, mich aufrichtig zu trösten - frei von jeglicher Wut oder Hass. Da dachte ich wirklich: Die guten Eigenschaften dieses Jungen übertreffen wirklich alles, was ich in meinem bisherigen Leben je gesehen habe.“ Darauf antwortete der Buddha: „Lieber Mönch, diejenigen, die sich von allen geistigen Unreinheiten befreit haben, hegen weder Zorn noch Hass gegen irgendjemanden. Im Gegenteil: Solche Personen verweilen in einem unerschütterlichen Zustand der Ruhe.“

Und an dieser Stelle sprach der Buddha dann die Worte, welche uns heute als Vers 96 im Dhammapada überliefert sind:

**Ruhig und friedvoll sind
Geist, Wort und Tat derer,
die durch volles Verstehen
Befreiung realisiert haben.**