

# Grundlagen des Buddhismus - 3 Der Buddha Teil 3

## Rückblick

An den letzten 2 Montagen haben wir begonnen zu untersuchen, was einen Buddha ausmacht. Wir haben die **besonderen Funktionen** / die besondere Rolle eines Buddhas kennen gelernt - das Wiederentdecken und Wiederbekanntmachen des Weges der Befreiung aus eigener Kraft und ohne Anleitung heraus.

Und wir haben **die Qualitäten** und Eigenschaften überflogen, die ein Buddha in sich kultiviert und zur Vollkommenheit gebracht haben muss, um vollkommene Erleuchtung / Buddhaschaft verwirklichen zu können. Diese lauten: **Freiheit von Negativität des Geistes, Weisheit und Mitgefühl.**

Aus diesen 3 Aspekten heraus lassen sich viele weitere gute Eigenschaften ableiten, die ein Buddha auf seinem langen Weg als **Bodhisattva**, als ein noch werdender Buddha, übt und trainiert. Das bekannteste Set solcher Eigenschaften im Bezug auf einen Buddha: die **10 Vollkommenheiten** - Großzügigkeit, Tugend, Entsagung / Verzicht, Energie / Tatkraft, Geduld, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit, Liebende Güte, Gleichmut und Weisheit. Diese Qualitäten übt ein Bodhisattva, ein noch werdender Buddha, nachdem er sich einmal dazu entschlossen hat, vollkommene Befreiung zum Wohle aller Wesen zu verwirklichen, über unzählige Leben hinweg.

Am Ende des letzten Montages haben wir uns dann den **1. Teil der Lebensgeschichte** des historischen Buddhas [Shakyamuni Buddha, Gautama Buddha] angeschaut. Hier eine **kurze Zusammenfassung**:

Wir haben Siddhartha Gautama, einen Prinzen aus dem Adelsgeschlecht der Shakya kennen gelernt. Bei seiner Geburt prophezeite man ihm zwei große Lebenswege voraus: Entweder werde er ein großer weltlicher Herrscher und gerechter König werden. Oder aber er werde sich auf den Weg eines spirituell suchenden Bettelmönches begeben und ein großer spiritueller Lehrer und Erleuchteter werden. Um dies zu verhindern versuchte Siddharthas Vater Śuddhodana seinen Sohn von Leid abzuschirmen, um zu verhindern, dass dieser sich mit Fragen des Lebens und zu den Themen Tod, Vergänglichkeit und Leid auseinandersetzen würde. Im Alter von 29 Jahren jedoch begegnete Siddhartha auf einem oder mehreren Ausritten außerhalb des behüteten Palastlebens 4 einschneidenden Phänomenen: Er sah zum ersten Mal einen alten Menschen, einen kranken Menschen, einen Leichnam und einen Bettelmönch. Die damit einhergehende Erkenntnis, dass alle Lebewesen Alter, Krankheit und Tod unterworfen sind, ließ Siddhartha nicht mehr los. Inspiriert durch den Anblick des spirituell suchenden Bettelmönches, entschloss er sich dazu, seine Familie, sein Erbe und das Palastleben aufzugeben, um nach einem Weg der Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen zu suchen. Eines Nachts verließ er den Palast und ritt weit aus seiner Heimatstadt Kapilavatthu hinaus. Am Rande eines Waldes legte er die kostbaren Gewänder eines Prinzen ab und legte eine einfache, aus gelbfarbigen Stoffresten zusammenge Nähte Robe eines Bettelmönches an. Er schnitt sich seinen Bart und sein langes Haar ab und betrat - nun nicht mehr als der adeliger Prinz Siddhartha, sondern als einfacher Bettelmönch - den vor ihm liegenden, neuen Lebensabschnitt.

Nun wenden wir uns dem Rest der Lebensgeschichte des historischen Buddhas zu: Von seinem Weg zur Befreiung über sein Leben als Lehrer des Dharma bis hin zu seinem Tod im Alter von 80 Jahren.

## Die Lebensgeschichte des Buddhas - Teil 2

### Anleitung durch bekannte Meditationslehrer

Im alten Indien zu Lebzeiten des Buddha existierte dort eine lebendige und weit verbreitete **Szene spiritueller Suchenden**. Es gab eine Reihe von sehr bekannten und hoch geachteten Meditationsmeistern, die unterschiedliche Meditationsmethoden und asketische Lebensweisen sowie unterschiedliche philosophische und spirituelle Lehren vertraten und lehrten.

Siddhartha beschloss, unter den bekanntesten und renommiertesten dieser spirituellen Lehrer zu lernen und zu praktizieren - wie zum Beispiel **Ālāra Kālāma** und **Uddaka Rāmaputta**. Mit großem Eifer lernte Siddhartha die jeweiligen philosophischen und spirituellen Systeme und meisterte in Kürze die verschiedenen Meditationsstufen und -übungen. Siddhartha war jedoch mit den Ergebnissen seiner Meditation dort nicht zufrieden. Wieso war er **mit den Ergebnissen nicht zufrieden**?

Diese Meditationslehrer fokussierten ihre Meditation *ausschließlich* auf die Entfaltung von **Konzentration [samādhi]** und **nicht auf Weisheit [pañña]**. Durch Konzentration konnte Siddhartha zwar höhere Bewusstseinszustände erreichen, großes Verzücken genießen, große Stille in sich erfahren und wirklich äußerst tiefe Versenkungszustände entfalten. Doch durch die Anleitung dieser Lehrer ergab sich **keine Einsicht** in die Wahrheit oder die Natur der Dinge. Siddhartha bekam also durch die Anleitung seiner Lehrer *keine* neuen Einsichten oder Realisierungen auf seiner Suche nach einem Weg zur vollkommenen Befreiung von Leidenskreisläufen.

Einige dieser Lehrer erkannten das große Potential dieses jungen, energetischen Asketen und boten Siddhartha an, ihre **Position des Meisters / Lehrers** der jeweiligen spirituellen Schule mit ihm zu teilen oder sogar völlig an ihn abzugeben. Doch Siddharthas Antwort war stets dieselbe: **Er lehnte ihre Angebote ab**. Er hatte nicht seine Familie, sein Erbe und sein gesamtes bisheriges Leben aufgegeben, um sich mit halben Ergebnissen oder dem rühmenden Status eines Meditations-Lehrers zufrieden zu geben. Er hatte sich ein **klares Ziel gesetzt** und würde nicht aufgeben, bis er es verwirklicht hatte. Er verließ also die von ihm besuchten und konsultierten renommierten Meditationslehrer und beschloss, sich fortan gänzlich **aus eigener Kraft heraus**, auf die Suche nach einem Weg der Befreiung zu begeben.

### Der Weg der extremen Askese

Siddhartha beschloss daher, sich einer weiteren Form der spirituellen Praxis zuzuwenden, die im alten Indien ebenfalls eine weit verbreitete Übung darstellte - und auch noch heute dort vorzufinden ist: **Extreme Übungen der Askese**. Einige spirituell Suchende waren der Ansicht, dass der Weg zur Befreiung von Leid über körperlich besonders anstrengende und oft qualvolle Übungen des extremen Verzichts realisiert werden könne.

Siddhartha übte sich nun auf diesem Weg der extremen Askese mit demselben großem Eifer, den er auch schon zuvor bei den bekannten Meditationslehrern an den Tag gelegt hatte. In späteren Erzählungen nach der Erleuchtung berichtete der Buddha, dass er die bekannten **asketischen Übungen an ihr absolutes Limit** gebracht und mit so viel Willenskraft und Ausdauer geübt hatte, wie es noch nie zuvor zustande gebracht wurde.

Zuerst reduzierte er seine **Nahrungsaufnahme** mehr und mehr. Schließlich übte er sich wochenlang in extremem **Fasten**. Er übte sich darin, seinen entblößten Körper der **Hitze** der Sonne, der **Kälte** der Nacht sowie Sturm und Regen auszusetzen. Sein Körper nahm mehr und mehr eine skelettartige Gestalt an, an der nur noch wenig Fleisch zu finden war. Überliefert wurde eine erschreckende Beschreibung seines Körpers, der durch das stetige Fasten **völlig abgemagert** war: Er war so dünn, dass er, wenn er seinen Bauch berührte, er bereits seine Wirbelsäule erfühlen konnte.

Zu dieser Zeit lebten in seinem Umfeld **5 weitere Asketen**, die Siddhartha als ihre großes Vorbild in Sachen Askese in Ehren hielten. Sie waren fest überzeugt, dass *wenn* es jemand schaffen sollte, vollkommene Befreiung zu verwirklichen, *dann* werde es dieser junge Asket namens Siddhartha sein.

Siddhartha jedoch war nun durch seine **direkte Erfahrung** dieser Übungen davon überzeugt, dass diese Anstrengungen nutzlos seien. Sie führten nicht zu Befreiung, nicht zu tieferen Einsichten in die Natur der Dinge. Die einzigen Ergebnisse dieser Übungen waren **körperlicher Verfall** / Ungesundheit und der **Schwund geistiger Fähigkeiten**.

Siddhartha verstand, dass wenn wir den Geist in seiner vollen Kapazität nutzen wollen, dann müssen wir uns auch gut um unseren Körper kümmern und diesen gesund und kraftvoll halten. Siddhartha beschloss sich daher, die extremen Formen von Askese aufzugeben und wieder **feste Nahrung** zu sich zu nehmen. Er begann daher wieder, auf Almosengang zu gehen, bis er in sich **Kraft und Vitalität re-etabliert** hatte.

**Die 5 Asketen**, die bis dahin ehrfürchtig auf Siddhartha aufgeschaut hatten, sahen diesen Entschluss Siddharthas als **Zeichen der Schwäche** an. Sie betrachteten ihn als einen Versager, der sich wieder einem Leben in „Luxus“ zugewandt hatte - Luxus in den Augen dieser Asketen. Denn Siddhartha lebte natürlich weiterhin als Bettelmönch und gab sich mit einfachen erbettelten Mahlzeiten zufrieden. Die 5 Asketen entschlossen sich daher, Siddhartha zu verlassen.

## Der Weg der Befreiung

Siddhartha war nun **völlig auf sich alleine gestellt**. Zu diesem Zeitpunkt war das Ziel der Befreiung / Erleuchtung nicht mehr fern - vor ihm stand eine **große letzte Anstrengung** sowie ein großer spiritueller Durchbruch:

Eines Tages, im Anschluss an den Almosengang, kam Siddhartha zu einem sehr schönen Platz nahe eines Flusses. Dort sah er einen großen, schattenspendenden Baum - den man nach dem „Erwachen“ [bodhi] des Buddha den **„Bodhi-Baum“** nennen würde<sup>1</sup>. Siddhartha bereitete sich eine einfache Sitzunterlage aus langem Gras und setzte sich unter den Baum.

Siddhartha brachte nun in seinem Geist eine **unerschütterliche Entschlossenheit** auf:

*„Selbst wenn das Fleisch meines Körpers dahin siechen sollte und nur noch Haut und Knochen von mir übrig sein sollte - dennoch werde ich nicht von diesem Platz weichen, bis ich die vollkommene Befreiung von Leidenskreisläufen verwirklicht habe!“*

---

<sup>1</sup> Als Name dieses Baumes wählte man passenderweise *Ficus Religiosa* :)

## Die große innere Konfrontation

Auf diesen großen inneren Entschluss folgte nun Siddharthas letzte große und finale Anstrengung auf seinem langen Weg zur Befreiung, an deren Ende der spirituelle Durchbruch der Erleuchtung / Befreiung stehen sollte.

Als der Tag sich seinem Ende zuneigte, begann sich in Siddharthas Geist eine enorme **spirituelle Konfrontation** zu entfalten. Siddhartha konfrontierte sich mit all den destruktiven, der Befreiung im Wege stehenden **Negativitäten des eigenen Geistes**. Die groben sowie die subtilen, tiefer liegenden Anhaftungen, Abneigungen und Unklarheiten des Geistes - Siddhartha stellte sich ihnen allen mit größtmöglicher Bereitschaft und Entschlossenheit, sich endgültig vom großen Leidenskreislauf des Lebens zu befreien.

In den überlieferten Texten ist dieser Prozess der spirituellen Konfrontation mit inneren Negativitäten, Anhaftungen, Ängsten und Abneigungen **sinnbildlich** als eine Konfrontation zwischen **Siddhartha und Mara**, der Personifikation von Anhaftung / Gier, dargestellt. Der Überlieferung nach verlief diese Konfrontation wie folgt:

Als Siddhartha sich entschlossen unter dem Baum nieder ließ, spürte Mara sofort, was Siddhartha sich zum Ziel gesetzt hatte. Mara rief sofort seine große Heerschar von Dämonen und Handlanger zusammen und stellte sich Siddhartha entgegen. Er versuchte nun Siddhartha auf mehrere Arten **von seinem Unterfangen abzubringen**, sich von Leidenskreisläufen zu befreien:

Zuerst versuchte Mara Siddhartha mit großen **Ehren, Macht und Ruhm abzulenken** und von seiner spirituellen Suche abzubringen. Er versprach ihm sogar die Herrschaft über die gesamte Welt. Als dies nichts bewirkte, versuchte Mara Siddhartha durch **Erinnerungen** an seine **Familie**, seine **Frau**, seinen **Sohn** und seine **Eltern** weich werden zu lassen. Doch auch hier ließ Siddhartha sich nicht von seinem Ziel abbringen. Daher versuchte Mara nun schwerere Geschütze aufzufahren:

Mara versuchte, Siddhartha mit ohrenbetäubendem Lärm, Blitz und Donner, Waffen schwingenden Kriegern und erschreckenden Dämonen **Furcht einzuflößen** und zum Aufgeben zu zwingen. Doch Siddhartha saß weiterhin wie ein Berg. Als nächstes versuchte Mara nun Siddhartha mit **sinnlichen Befriedigungen** von seinem Ziel abzulenken: Er schickte seine drei hübschen Töchter entgegen, die versuchen sollten, ihn zu verführen und Siddhartha durch Verlangen und sinnliche Anhaftung von seiner spirituellen Suche abzulenken. Doch auch hier blieb Siddhartha felsenfest in seinem Entschluss, sich weiterhin in Meditation zu üben, um die nötige Einsicht und Weisheit zu kultivieren, die für die Verwirklichung von Befreiung notwendig war.

In seiner Verzweiflung versuchte Mara in einem letzten Kraftakt Siddhartha sogar noch **das bloße Recht streitig machen**, sich hier unter diesen Baum zu setzen und sich hier der spirituellen Suche zu widmen: „Woher nimmst du dir das Recht, an diesem Platz zu sitzen? Das ist nicht dein Baum oder dein Fleckchen Erde! Es ist *mein Baum* und *mein Platz*! Ist es nicht so, meine Krieger und Gefolgsmänner?“ Maras Gefolgschaft antwortete zustimmend mit lautem Gebrüll. „Wie rechtfertigst du dein Recht auf diesen Platz hier? Wer kann hier und jetzt für dich bürgen, dass du hier sitzen darfst? **Wer ist dein Zeuge?**“

Siddhartha sah sich Mara völlig alleine gegenüber gestellt. Selbst einige der himmlischen Lebewesen, die vorher noch aus Neugier anwesend waren und dem Treiben zugeschaut hatten, waren nun vor Angst geflohen. Doch Siddhartha berührte mit seiner rechten Hand den Boden<sup>2</sup> unter sich und antwortete: „**Die Erde soll meine Zeugin sein!**“

Auf diese Geste antwortete die Erde mit einem großen, tiefen Beben - um zu signalisieren: Siddhartha hat alle notwendigen **geistigen Voraussetzungen und Eigenschaften**<sup>3</sup> in sich verwirklicht, um nun hier zu sitzen und den letzten großen spirituellen Kraftakt zu tätigen. Auf dieses Beben und Zittern der Erde erschrakten die Krieger, Dämonen und Handlanger Maras und flüchteten in alle Himmelsrichtungen. Mara gestand sich ein, dass Siddhartha ihn bezwungen hatte.

### Die vollkommene Befreiung

Nach dieser gewaltigen inneren Konfrontation ließ Siddhartha seinen Geist sich nun beruhigen und in einen **Zustand großer Stille und Geistesklarheit** [jhāna] vertiefen. Siddhartha versuchte nun, die Konzentration und Klarheit dieser Meditationszustände als Werkzeuge zu benutzen, um **Weisheit und Einsicht entfalten** zu lassen. Die folgenden großen und tiefen Einsichten in die Natur der Dinge entfalteten sich in Siddharthas Geist nun im weiteren Laufe der voranschreitenden Nacht und mündeten am frühen Morgen in der Verwirklichung von Erleuchtung / Befreiung:

Zuerst nutzte Siddhartha die große Konzentration seines Geistes, um sich an alle Begebenheiten dieses gegenwärtigen Lebens zu erinnern - um dann anschließend zu versuchen, sich an seine **vorherigen Leben zu erinnern**. Tatsächlich schaffte er diesen ersten spirituellen Durchbruch und war nun im Stande, in tiefer Meditation Leben für Leben in die Vergangenheit zu blicken. Immer und immer wieder sah er, wie Geburt auf Alter, Krankheit und Tod folgte - in stetigem Kreislauf - unterschieden nur durch sich ändernde Namen, Formen, Daseinsbereiche und Beziehungen. Er erkannte die sich ständig ändernden Formen von Existenz und Dasein, die traumgleiche Natur allen Lebens, die der steten Vergänglichkeit unterworfen ist. Ein Leben, ein Drama, nach dem anderen vollzog sich vor seinem inneren Auge.

Als zweiten spirituellen Durchbruch entfaltete Siddhartha in sich die spirituelle Fähigkeit des sogenannten „himmlischen Auges“. Mit dieser geistigen Fähigkeit war er im Stande, das stete **Entstehen und Vergehen** sowie die damit zusammenhängenden, komplexen **karmischen Verstrickungen aller Wesen** zu erkennen. Siddhartha sah, wie Lebewesen aufgrund ihrer eigenen Handlungen ihre zukünftigen Existenzen vorherbestimmten - angenehm oder unangenehm, mal mehr mal weniger leidvoll. Siddhartha erkannte den Prozess von Entstehen und Vergehen auch auf der großen Skala ganzer Weltensysteme, die auch der Vergänglichkeit unterworfen sind. Er erkannte das große universelle Prinzip von **Ursache und Wirkung**, Karma und seinen Folgen, das alles Sein durchdringt.

Als dritten und letzten spirituellen Durchbruch entfaltete Siddhartha in sich die tiefsten **Einsichten in die wahre Natur der Dinge - den Dharma**, den Weg zur Befreiung von allen Leidenskreisläufen. Er entdeckte das Gesetz des bedingten Entstehens und entwickelte die tiefsten Einsichten [vipassanā] in die universalen **Daseins-Merkmale** aller Dinge. Und endlich, als finales Ergebnis seiner langen Suche nach Befreiung, verwirklichte er die Einsicht in die „**4 Edlen Wahrheiten**“.

<sup>2</sup> Geste der Erdberührung: Eine der bekanntesten Gesten Buddhas, die in vielen Statuen dargestellt wird.

<sup>3</sup> Traditionell versteht man hierunter die 10 Pāramīs / Vollkommenheiten, die Siddhartha in zahllosen vorherigen Leben und Geburten zur Vervollkommenung gebracht hat.

Am Ende dieser langen Nacht, am frühen Morgen, hatte Siddhartha seinen Geist selbst von den subtilsten Anhaftungen, Abneigungen und Unklarheiten des Geistes befreit. Immer noch saß er unter dem Bodhibaum - nun jedoch nicht mehr ein spiritueller Suchender, sondern nun einer, der den Weg der Befreiung gefunden und verwirklicht hat - ein **aus eigener Kraft vollkommen erleuchteter Buddha. [sammā-sambuddha]**

### Der Entschluss, den Weg zu lehren

Für einige Wochen verweilte der erleuchtete Buddha nun im Bereich um den Bodhibaum herum und kontemplierte mehr und mehr über die Einsichten seiner großen Erfahrung. Er sah sich nun noch eine **große Entscheidung** gestellt: Soll er versuchen, seine Erfahrungen und Einsichten mit anderen Interessierten zu teilen? Oder soll er diese tiefen und komplexen Einsichten für sich behalten?

Als er über diese Fragen nachdachte, entschloss er sich zunächst, **nicht zu lehren** und den Rest seines Lebens in der Ruhe und dem Frieden der Befreiung zu verbringen. Denn er war der Überzeugung, dass die Einsichten **zu tief und zu komplex** waren, als dass die durch Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit verstricken Wesen davon profitieren könnten. Der Buddha dachte, dass kaum jemand dazu bereit sein würde, diesen neu entdeckten Weg, den Dharma, lernen und üben zu wollen. Seine Erfahrungen der Erleuchtung und die damit verbundenen Einsichten waren aus seiner Sicht den Ansichten und Meinungen der Lebewesen derart entgegengesetzt, dass es vielleicht niemandem von Nutzen sein würde - das einzige Resultat: nutzlose Anstrengung und Erschöpfung seinerseits. **Doch dann änderte der Buddha seine Entscheidung** und entschloss sich, es doch zu versuchen, seine Erfahrungen und Einsichten an Interessierte weiter zu geben. Auch dieser Teil ist wieder **sinnbildlich durch eine Legende** überliefert worden:

Als der Buddha sich zunächst entschloss *nicht* zu lehren, soll ein hohes himmlisches Lebewesen, eine Gottheit namens **Brahmā Sahāmpati** ihn dazu bewegt haben, es dennoch zu versuchen. Brahmā Sahāmpati sprach im Namen aller fühlenden Lebewesen und bat den Buddha, **aus Mitgefühl für die fühlenden Lebewesen** heraus, zu lehren. Er sagte, dass es bestimmt einige Wesen gäbe, die nur wenig Sand in den Augen haben und die seine Lehre, den Dharma, verstehen / umsetzen könnten. Der Buddha stimmte zu.

Der Buddha ließ nun seinen Blick über die Lebewesen der Welt schweifen und erkannte, dass manche Lebewesen **wie Blüten eines Lotusteiches** sind, die bereits derart ausgebildet sind, dass sie bereits oberhalb des Wassers sich befinden und nur noch einige Sonnenstrahlen brauchen, um sich voll zu entfalten. Ebenso gibt es manche Lebewesen, die nur ein wenig Staub in den Augen haben und nur noch einen letzten Rat der Weisheit eines Buddhas benötigen, um auch in ihnen vollkommene Befreiung zu verwirklichen. Dies erkennend entschloss sich der Buddha nun, zu lehren und den von ihm wieder entdeckten Weg der Befreiung wieder bekannt zu machen.

### Die erste Lehrrede des Buddhas

Die ersten Empfänger der Erfahrungen des Buddhas, waren **die 5 Asketen**, mit denen der Buddha sich zuvor noch gemeinsam in extremer Askese geübt hatten. Als sie den Buddha kommen sahen, entschlossen sie sich, ihm keinerlei besondere Beachtung zu schenken, da sie immer noch der Meinung waren, er sei von seinem spirituellen Weg abgekommen und dem Luxus verfallen. Doch als der Buddha an sie heran trat, wurden sie von der Ausstrahlung und der Reinheit des Herzens des Buddhas derart berührt, dass sie spontan aufstanden und ihn respektvoll in Empfang nahmen: Mit vor der Brust zusammengelegten Händen und Verbeugungen begrüßten sie ihn, sie nahmen ihm die Bettelschale ab und zeigten sich bereit zu hören, was er ihnen mitzuteilen hatte.

In der nun folgenden ersten Lehrrede sprach der Buddha zu ihnen über den sogenannten „**Mittleren Weg**“. Er machte ihnen klar, dass seine Aufgabe der extremen Askese nicht ein Aufgeben des spirituellen Weges war, sondern im Gegenteil, ihm dabei geholfen hatte, diesen Weg erst vollkommen zu verwirklichen. Er erläuterte den 5 Asketen den Mittleren Weg als den sogenannten **Edlen Achtfachen Pfad**, der das Extrem von Luxus und Sinnesbefriedigung auf der einen Seite und das Extrem von Selbstkasteiung und extremer Askese auf der anderen Seite meidet. Daraufhin stellte der Buddha den 5 Asketen die sogenannten „**4 Edlen Wahrheiten**“ vor und berichtete, wie die Entdeckung dieser vier Wahrheiten in der Erfahrung von Erleuchtung / Befreiung resultiert hatten.

Am Ende dieser Lehrrede entfaltete sich **allein durch das Zuhören und Verstehen** dieser Lehrrede im ältesten der 5 Asketen mit dem Namen Koṇḍañña bereits die Einsicht der ersten Stufe der Befreiung. Durch weitere Erläuterungen des Buddhas realisierten auch die anderen 4 diese Form und Stufe der Einsicht und Befreiung. Am Ende einer zweiten Lehrrede, in der der Buddha die Einsicht in die Natur von Nicht-Selbst / Nicht-Ich vorstellte, realisierten alle 5 Asketen die **vollkommene Befreiung des Geistes [Arahant]**.

### Die ersten Monate nach der Erleuchtung

Im ersten Jahr nach seiner Erleuchtung besuchte der Buddha seine **Heimatstadt** und eröffnete seiner Familie den Weg der Befreiung. **Viele Verwandten** wandten sich dem Studium und der Übung des Dharma zu und verwirklichten unterschiedliche Stufen von Befreiung. Sein **Sohn Rahula** wurde ein Mönchsnovize und seine **Frau Yasodharā** wurde zunächst Laien-Schülerin und zu einem späteren Zeitpunkt zur buddhistischen Nonne ordiniert - beide verwirklichten vollkommene Befreiung. Die Möglichkeit auch als Frau den Weg der Befreiung - als buddhistische Nonne - gehen zu können hatte die Ziehmutter Siddharthas, **Mahāpajāpatī Gotamī**, zusammen mit anderen Verwandten des Buddha erfragt und bewirkt. Ich glaube letzte Woche hatte ich gesagt, dass Yasodharā den Nonnenorden mitbegründet habe - da hatte ich mich falsch erinnert.

In den Monaten nach seiner Erleuchtung, wuchs die **Gefolgschaft von Interessierten** und Schülerinnen und Schülern des Buddhas stetig an. Viele dieser Interessierten konnten durch die Unterweisungen des Buddhas und durch entsprechende Übung in Meditation ebenfalls das **Ziel des Arahants**, der Befreiung, verwirklichen. Viele dieser Erleuchteten Schüler des Buddhas reisten nun ihrerseits durch ihr Leben als Wandermönche durch Nordindien in unterschiedlichste Richtungen. Sie konnten auf diesem Weg die essentiellen **Unterweisungen Buddhas weitergeben** an Interessierte Personen entlang des Weges.

Der Buddha machte ihnen jedoch stets klar, dass die **Motivation für das Lehren** des Weges stets Mitgefühl sein müsse: Die erleuchteten Schüler des Buddha - selbst frei von jeglicher Negativität des Geistes - sollten aus großem Mitgefühl für die Welt, aus Mitgefühl für die interessierten Wesen den Weg weiter geben, nicht aus missionarischen, machthaberischen oder niederen Beweggründen.

### Großer Lehrer - Einfaches Leben

**Der Buddha** selbst lebte auch **weiterhin als ein einfacher Bettelmönch** und wanderte weiter zu Fuß durch Nord-Indien, von Dorf zu Dorf. Jedes Jahr verweilte der Buddha die **4 Monate der Regenzeit** an einem festen Ort - meistens in Jetavana in der Stadt Sāvathī oder im Bambushain in der Nähe von Rājagṛha. **Die anderen 8 Monate des Jahres** verbrachte der Buddha wandernd und lehrend. Aus zeitlichen Gründen können wir hier nicht die gesamte Lebensgeschichte des Buddhas vorstellen - hierzu empfehlen wir das Buch „Wie Siddhartha zum Buddha wurde“ von Thich Nhat Hanh.

## Das vollständige Erlöschen - der Tod des Buddha

Auf diese Weise **lehrte der Buddha 45 Jahre lang** den Dharma - beginnend im Alter von 35 Jahren bis zum Zeitpunkt seines Todes im Alter von 80 Jahren. Als der Buddha auf die 80 zugeht erkannte er, dass sein Leben einem Ende zugeht. Aber er sah auch, dass seine Unterweisungen vielen Lebewesen geholfen haben, den Weg der Befreiung zu gehen. Er sah, dass seine Schülerinnen und Schüler, die Mönche und Nonnen, den Weg weiter üben, verwirklichen und weitergeben konnten.

Er konnte sein baldiges Ableben voraussehen und reiste hierfür in Richtung der nord-indischen Stadt **Kusinārā**. Dort legte er sich zwischen zwei Salzbäumen nieder und noch ein letztes Mal versammelte er seine Schülerinnen und Schüler um sich und gab ihnen eine letzte Unterweisung. Danach sprach er ein letztes Mal zu ihnen:

*„Hört genau zu, was ich zu sagen habe: Alle bedingten Dinge sind unbeständig und der Vergänglichkeit unterworfen. Gibt es Geburt, so gibt es auch Tod. Seid eifrig in eurem Bemühen, Befreiung zu verwirklichen.“*

Dies waren die letzten Worte des Buddhas. Nach dem er gesprochen hatte, versetzte er seinen Geist in unterschiedliche Stufen der Meditation. Mit seinem darauf folgenden Tod vollzog sich dann das, was man in besonderen buddhistischen Fachbegriffen das sogenannte „**Vollständige Erlöschen**“ [Sanskrit: *parinirvāṇa*] nennt: Das Ableben einer Person, die bereits zu Lebzeiten Befreiung / Erleuchtung verwirklicht hat.

Seinen Körper brachte man in die nahegelegene Stadt **Kusinārā**, wo man ihn in einer **Feuerbestattung** mit allen Ehren und Zeremonien eines großen Königs verbrannte.

## Die Verbreitung des Dharma

**Die Frage kommt vielleicht auf:** Wie konnte der Weg des Dharma sich in einer solchen Geschwindigkeit im alten Indien verbreiten? Es gab doch bereits so viele andere spirituelle Schulen, Übungen und Philosophen. Diese Frage ist wichtig denn ihre Antwort zeigt, dass ein bedeutsames Merkmal der Lehre des Buddhas ist, nicht auf eine bestimmte Zeit oder ein bestimmtes Land limitiert oder bezogen zu sein. Diese Frage bringt uns in Kontakt mit der **universellen Essenz der Lehre Buddhas**, mit dem, was für uns alle im Hier und Jetzt relevant ist.

Bhikkhu Bodhi erklärt sich die Geschwindigkeit der Verbreitung des Dharma einerseits mit dem **klaren Ziel der Befreiung** und mit der **Klarheit des Weges**, der Art und Weise, wie das Ziel der Befreiung erreicht werden kann. Die Lehre Buddha weist unmissverständlich und unmittelbar auf das essentielle Problem der Existenz hin - das Problem unserer Leideerfahrungen und unserer Unzufriedenheit. Darüber hinaus zeigt der Buddha uns einen Weg, der zur Befreiung dieser Unzufriedenheit und Leidhaftigkeit führt - hin zu vollkommenem Frieden und unbedingtem Glück.

Die gesamte Bandbreite der Lehre des Buddhas entfaltet sich zwischen diesen beiden Aspekten: **Dem Leid und der Befreiung von Leid**. Darüber hinausgehende spekulative, metaphysische, philosophische oder dogmatische Gedankenkonstrukte und Fragen sind für den buddhistischen Weg der Befreiung nicht von Relevanz.



## Spirituelle Eigenverantwortlichkeit

Der Buddha macht die **Befreiung von Leid und Unzufriedenheit** nicht nur zum zentralen Thema seiner Lehre, sondern er schaffte es stets, den dorthin führenden Weg auch in einer sehr **realistischen und praktischen Art und Weise zu lehren**. Er lehrte den Weg in einer Art, die persönlich und unmittelbar anwendbar und erfahrbar ist - hier und jetzt, in unseren eigenen alltäglichen Situationen des Lebens. Dieser Weg verfolgt die Phänomene von **Unzufriedenheit und Leid** zurück auf deren **wahrhaftige Wurzeln** - diese Wurzeln sind in unserem eigenen Geist zu finden und auch dort zu beseitigen. Diese Wurzeln des Leidens sind **Verlangen, Hass und Unklarheit des Geistes**.

Buddha lehrte nicht nur, dass die **Wurzeln des Leidens in unserem Geist** zu finden sind, sondern dass sie auch dort aufgelöst werden müssen. Als logische Schlussfolgerung sieht der Buddha die **alleinige Verantwortung für die Verwirklichung von Befreiung** in jedem Wesen selbst. Der Buddha lehrte, dass die Verwirklichung von Befreiung *nicht* durch Unterstützung von Außen, durch Rituale, durch Zeremonien, durch himmlische Hilfe religiöser Autoritätspersonen oder durch den Glauben an die Autorität bestimmter Schriften oder Überlieferungen bewirkt werden kann. Der Buddha legte großen Wert auf **spirituelle Eigenverantwortlichkeit** als den Schlüssel zur Befreiung. Er lehrte, dass man sich selbst eine Insel sein muss, sich selbst eine Zuflucht sein muss - dies sei wichtiger als äußerliche Zufluchten.

Der Weg der Befreiung vollzieht sich durch ethisch reines, **tugendhaftes Verhalten** und tiefes Verständnis und **Einsicht der wahren Natur der Dinge** - kultiviert, angewendet und entfaltet durch jedes Individuum aus sich selbst heraus. Der Buddha selbst sah sich stets nur als einen Lehrer, der den Weg nur aufzeigt. Der Buddha kann diesen Weg nicht für uns gehen. Der Weg der Befreiung muss durch jeden Interessierten selbst gegangen werden - durch **eigene Bemühung, Tatkraft und Einsicht**.

## Ermunterung zum Untersuchen und Testen der Lehre

**Der Buddha lehnte blindes Vertrauen / Glauben ab.** Auch das Befolgen des Weges aus reinem Respekt oder aus religiöser Hörigkeit heraus lehnte der Buddha ab. Stattdessen **regte seine Nachfolger stets dazu an, seine Lehre selbst zu untersuchen, zu testen**, auszuprobieren und für sich selbst heraus zu finden, ob dieser Weg tatsächlich zur Befreiung führe. Der Buddha verglich dies mit dem **Sinnbild des Goldtestens**:

Wenn ein Goldschmied ein Stück Metal bekommt, welches angeblich Gold sein soll, dann testet er es ausgiebig mit traditionellen Testmethoden bestehend aus Feuer, Reiben und Schneiden. Erst **durch die Anwendung dieser Methoden kann der Goldschmied sich sicher sein**, aus eigener Erfahrung heraus, dass er es mit Gold zu tun hat. Ebenso sollen und können die Interessierten des Weg der Befreiung diesen Weg nur aufgrund eigener Erfahrung und Anwendung betreten, umsetzen und verwirklichen - und nicht nur allein aus Respekt dem Buddha oder der Lehre gegenüber.

## Die Universalität des Dharma

Ein weiterer Aspekt des Dharma, der ihn so zugänglich macht, liegt nach Bhikkhu Bodhis Ermessen in der **Universalität des Dharma**: Der Buddha lehrte den Dharma frei und offen all denjenigen, die interessiert und bereit waren, zu zu hören. Seine Lehre befasst sich mit dem wahrhaft **universalen Problem der Leidhaftigkeit** / Unzufriedenheit von Existenz. Dieses Problem geht jedes Lebewesen etwas an - niemand ist davon ausgenommen.

Der Buddha lehrte den Dharma **unabhängig von jeglicher sozialen Herkunft** seiner Zuhörer - seien es religiöse Brahmanen, Aristokraten, Händler, Bauern, Arme oder aus der Gesellschaft ausgestoßene Personen. Der Buddha lehrte Frauen genauso wie Männer, er lehrte Asketen genauso wie Laien.

### **Die Offenheit des Dharma**

Seine Lehre beinhaltete **keinerlei geheime esoterische Besonderheiten**, deren Inhalte er nur ganz besonderen Personen zukommen ließ. Er sagte: So wie die Sonne und der Mond erst dann ihre volle Schönheit entfalten können, wenn sie ungehindert und völlig unverdeckt erstrahlen können, ebenso habe ich den Dharma völlig unverdeckt und vollständig gelehrt und weiter gegeben - und nur auf diese Weise kann der Dharma seine volle Wirkung und Schönheit entfalten.

### **Das große Geschick des Buddha**

Ein weiterer Aspekt im Bezug auf die Verbreitung des Dharma war **das große Geschick**, mit welchem der Buddha den Dharma lehrte: Der Buddha besaß die Fähigkeit, tief in den Geist einer Person zu schauen, um dessen geistige Tendenzen, Vorlieben und Kapazitäten zu erkennen. Aufgrund dessen konnte er dann den Inhalt seines Rates individuell und anhand äußerst klarer und praktischer Beispiele verdeutlichen. Auf diese Weise führte er jeden Interessierten schrittweise näher an das Ziel der Befreiung heran - immer den jeweiligen Kapazitäten des Zuhörers entsprechend.