

Grundlagen des Buddhismus - 1 Der Buddha Teil 1

Das Ziel des buddhistischen Weges

Wohin führt der buddhistische Weg? Der gesamte buddhistische Pfad zielt auf Befreiung ab. Befreiung von was? **Befreiung von Leidenskreisläufen**, Negativität des Geistes, destruktiven Gewohnheitsmustern sowie unklaren und verzerrter Wahrnehmung. Um dies zu ermöglichen, benötigen wir **Weisheit** - tiefes Verständnis. Weisheit und Verständnis sind der Schlüssel zur **Einsicht**, welcher Weg, welche Einstellung / Übungen dem Weg der Befreiung zuträglich sind. Einsicht ist daher die wichtigste Grundlage von Befreiung.

Verständnis und Praxis

Zur Zeit sind viele Menschen interessiert in Meditation - besonders an der buddhistischen Form der Meditation. Wer sich mit buddhistischer Meditation beschäftigen möchte, sollte neben diesem ersten Interesse an Meditation auch ein klares Verständnis über den *Zweck* und die *Grundlagen* des buddhistischen Weges und der Meditation erwerben - quasi eine Art **buddhistisches Allgemeinwissen**. Unsere Meditation kann sich nur dann wirklich klar entfalten, wenn wir auch ein gutes Verständnis über das Grundgerüst der buddhistischen Lehre entwickeln. Das Verständnis des buddhistischen Weges sollte für unsere Meditation eine Art Fundament bilden.

Auf dem buddhistischen Weg braucht es daher zweierlei Dinge, die Hand in Hand arbeiten müssen: **Verständnis und Übung [Praxis]**. Wenn diese beiden Aspekte in Einklang gebracht sind und sich gegenseitig komplementieren und unterstützen, dann können die Ziele des buddhistischen Weges erfolgreich realisiert werden. Wenn wir aber eines ohne das andere haben, bemühen wir uns vergeblich:

Wissen alleine, welches nicht in die Praxis umgesetzt wird, ist wie jemand, der den Besitz anderer Menschen zählt, ohne jedoch selbst etwas zu besitzen. Solch ein Mensch betrachtet zwar anerkennend das hübsche Haus, den prachtvollen Garten oder das kultivierte Feld eines Nachbarn. Solange das Haus, der Garten oder das Feld aber nicht uns gehören, haben sie keinen Nutzen für uns. Wissen ohne Praxis kann auch verglichen werden mit dem Lesen einer Speisekarte in einem Restaurant ohne selbst etwas zu essen - das Lesen der Speisekarte alleine stillt nicht den Hunger. Ein weiteres gutes Sinnbild ist: Wenn wir krank sind und die Wirkung und Zusammensetzung von Medikamenten studieren, die uns heilen könnten, jedoch die Medizin nicht wirklich einnehmen, dann wird uns auch das Wissen um die Medizin allein nicht gesund machen können.

Praxis und Übung ohne jegliches Verständnis der buddhistischen Lehre auf der anderen Seite ist genauso bedenklich: Wenn man sich eine Reise vornimmt, muss man dazu einige Dinge genau wissen: Wo will ich hin? Von wo aus startet meine Reise? Welche Route führt an das von mir gesetzte Ziel? Stellen wir uns einen Münchener vor, der nach Berlin reisen möchte. Stellen wir uns vor, der Münchener weiß nicht, in welcher Himmelsrichtung Berlin liegt. Stellen wir uns weiter vor, er weiß nicht, welche Straßen / Autobahnen / Routen München mit Berlin verbinden. Stellen wir uns vor, diese Person nimmt sich vor, sich einfach in ein Auto zu setzen und auf gut Glück drauf los zu fahren. Die Person mag sehr optimistisch und mit viel Interesse an diese Reise nach Berlin heran gehen. Doch was wird das Ergebnis sein? Die Person wird sehr viel und sehr wahllos herum fahren, die Person wird sehr hohe Spritkosten zu zahlen haben - aber ob die Person tatsächlich eines Tages in Berlin ankommt, ist mehr als fraglich.

Wir brauchen also *beide* Elemente gleichermaßen: **Verständnis [pariyatti]** und **Praxis [paṭipatti]** - diese beiden Qualitäten müssen Hand in Hand arbeiten, um das Ziel der Lehre Buddha zu erreichen: Auf direkter **Erfahrung und Einsicht [paṭivedha]** basierende Erleuchtung und die damit verbundene Befreiung von Leidens-/Wiedergeburtskreisläufen. Hier muss deutlich gemacht werden: Das Studium des buddhistischen Weges ist genauso wichtig, wie die Praxis der Meditation selbst. Das Studium der Lehre Buddhas ist also keine Ergänzung der Praxis, sondern das Studium ist *Teil* unserer buddhistischen Praxis. Wie ein Vogel nur mit zwei gesunden Flügeln fliegen kann, so können auch wir nur durch Studium und Praxis auf dem buddhistischen Weg Fortschritte machen.

Die 3 Arten von Weisheit

Um Einsicht zu kultivieren, hat der Buddha drei Stufen / Arten von Weisheit gelehrt, die es zu üben und zu entfalten gilt:

1. **Weisheit, die aus Studium / Lernen erwächst [Suta-mayā paññā].** Wir brauchen nicht gleich akademische Gelehrte der buddhistischen Lehre werden. Aber bevor man mit der Praxis beginnt, sollte man durch Lernen ein grundlegendes Wissen über das Rahmenkonzept der buddhistischen Lehre ansammeln. Durch dieses Studium entfaltet sich dann die "Weisheit durch Lernen". Wenn man diese Stufe der Weisheit entfaltet hat, nimmt man sich der zweiten Stufe der Weisheit an.
2. **Weisheit, die aus Reflektion erwächst [Cintā-maya-paññā].** Hier untersucht, überprüft und erforscht man das, was man gelernt hat. Man überprüft, ob die Lehren widerspruchsfrei und in sich stimmig sind, ob sie Sinn machen. Man muss die Lehre den eigenen Erfahrungen gegenüberstellen und schauen, ob wir anhand eigener Erfahrungen die Lehren bestätigen können. Wenn wir dann durch unsere eigene Reflektion und Überprüfung zum Schluss kommen, dass die Lehren sich in ihrer Richtigkeit bewahrheitet haben, dann beginnen wir allmählich, erste Einsichten in die innere Bedeutung der Lehren zu erlangen.
3. **Weisheit, die aus Meditation erwächst [Bhāvanā-maya-paññā].** Diese Einsichten vertiefen sich durch die Praxis der Meditation [bhāvanā].

Am Anfang des Weges sollte man sich ruhig erst einmal mit der ersten Art der Weisheit - dem Studium - beschäftigen, um einen Überblick über den Weg zu erhalten. Natürlich können und sollten wir dennoch gleichzeitig auch die Elemente von Reflektion und Meditation in unseren Alltag integrieren. Im Laufe der Zeit beginnen diese 3 Arten der Weisheit sich dann gegenseitig zu nähren, zu bedingen, zu unterstützen. Meditation ist letztlich der Schlüssel und transformiert den Inhalt des Lernens und der Reflektion in unmittelbare Erfahrung. Aber ohne Studium und ohne Reflektion können wir diesen Weg nicht bis an sein Ziel gehen.

Der Online-Kurs soll dabei helfen wichtige buddhistische Grundlagen vorzustellen.

Der Dharma - die Lehre des Buddha

Dieser Vortrag versucht nicht eine vollständige Einführung in die buddhistische Lehre zu geben. Es geht mehr darum, einige essentielle Grundlagen der Lehre Buddhas darzulegen, die für unsere buddhistische Praxis / Übung und unser Verständnis des Weges eine Grundvoraussetzung sind.

Etymologische Herkunft des Wortes

Der buddhistische Fachbegriff für die Lehre des Buddha heißt auf Pali *dhamma*. Der Einfachheit halber nutzen wir im Kurs die oft bekanntere Sanskrit-Version: *dharma*.

Das Wort *Dharma* kommt von der Wortwurzel *dhara*, was soviel heißt wie erhalten, stützen oder aufrechterhalten. Das Wort *Dharma* bedeutet also wortwörtlich etwa „Das was erhält“.

Geshe Lobzang Tsewang erklärt hierzu auch, dass wir uns es so vorstellen können, dass wenn wir Gefahr laufen, in destruktive Gewohnheiten und Leidenskreisläufe hineinzufallen ist es der Weg des Dharma, welcher uns *hält* oder an welchen wir uns *festhalten* können, um weiteres Leid zu vermeiden und aufzulösen.

Dharma im buddhistischen Kontext

Im buddhistischen Kontext hat das Wort Dharma mehrere Bedeutungen - je nach Kontext oder Anwendungsbereich.

Zunächst einmal bezeichnet das Wort Dharma die **Wahrheit / wahre Natur der Dinge**, welche der Buddha realisiert und erkannt hat. Diese Wahrheit besteht aus sich selbst heraus - egal ob jemand sie versteht oder nicht, egal ob jemand diese Wahrheit lehrt oder nicht. Sie ist die wahre Natur der Phänomene, die wahrhaftige Art und Weise, wie die Dinge sind.

Dharma bezeichnet auch den **Weg, der zur Verwirklichung dieser Wahrheit** führt. Hiermit ist also der Praxis-Weg gemeint, der eine interessierte und übenden Person Schritt für Schritt dem Ziel der Einsicht in die wahre Natur der Dinge und damit der Befreiung näher bringt.

Zuletzt beschreibt das Wort Dharma auch **die Lehre**, welche die Wahrheit und den Weg zu deren Verwirklichung erläutert und verdeutlicht.

Interessante Zusatzinformation: Im Tibetischen ist das Sanskrit Wort Dharma mit einem tibetischen Begriff ersetzt: *Chö*. Dieser Begriff trägt im buddhistischen Kontext dieselbe Bedeutung wie das Wort Dharma, jedoch kommt es von einer anderen Wortwurzel her. *Chö* bedeutet u.a. bereit machen, erschaffen, kultivieren, reparieren / renovieren / korrigieren und reformieren / transformieren. Gleichzeitig ist das Wort *Chö* jedoch eine Imperativ-Form. Das heißt, im Tibetischen ist das Wort für Dharma also eine direkte Aufforderung an den Praktizierenden: Kultiviere deinen Geist! Transformiere destruktive Gewohnheiten und Emotionen! Schaffe die inneren Bedingungen für die Verwirklichung von Befreiung von Leid und Leidenskreisläufen. Hier ist Dharma also nicht nur die Lehre des Buddhas, sondern der Begriff fordert uns auf, den Weg der Befreiung aktiv zu gehen.

Die Natur des Dharma

Der Buddha hat Dharma - die wahre Natur der Dinge - nicht selbst geschaffen oder sich ausgedacht. Sondern durch die Erfahrung der Erleuchtung hat er die wahre Natur der Dinge durch direkte Erfahrung und Einsicht erkannt.

Daraufhin gab der Buddha seine Erfahrungen im Bezug auf den Dharma weiter und machte die wahre Natur der Dinge und den zur Einsicht und Befreiung führenden Weg interessierten Lebewesen bekannt.

Die Belehrungen des Buddhas sind eine verbale Formulierung des Dharma. Wer aber tatsächlich den Dharma für sich selbst realisieren möchte und verstehen möchte, der darf sich nicht mit den Worten genügen: Man muss über die bloßen Worte und Erklärungen hinaus gehen. Man muss für sich selbst, durch direkte Erfahrung, die Wahrheit / die Natur der Dinge für sich verwirklichen und erkennen.

Der Buddha erläutert Dharma also einmal als die aus sich selbst heraus bestehende Wahrheit der wahren Natur der Dinge. Der Buddha beschreibt auch den Weg, der zur Einsicht und Erkenntnis dieser Wahrheit führt. Und da die Belehrungen des Buddhas damit also den Dharma repräsentieren, erläutern und aufzuzeigen, nennt man die Lehre des Buddhas selbst also ebenfalls Dharma.

Die buddhistischen Traditionen

Die Darstellungen des Dharma in diesem Vortrag sind aus der Perspektive der buddhistischen Schule des Theravāda-Buddhismus zusammengetragen worden. Die Theravāda-Schule ist die älteste kontinuierliche buddhistische Linie, die noch auf die Zeiten des historischen Buddhas selbst zurück zu verfolgen ist. Andere buddhistische Schulen / Traditionen stellen den Dharma auf andere Weise dar, leiten ihn aus anderen Perspektiven und kulturellen Hintergründen ab.

Die 3 Haupt-Traditionen des Buddhismus sind der Theravada-Buddhismus, der Mahayana-Buddhismus und der zum Mahayana-Buddhismus gehörende Vajrayana-Buddhismus, den man oft auch den tibetischen Buddhismus nennt, der aber auch in vielen anderen Ländern zu finden ist.

Theravada-Buddhismus:

- **Pali:** Schule der Ältesten - die Älteste der buddhistischen Traditionen
- **Entstehung:** ≈ ab 220 v. Chr.
- **Grundlage:** der Pali-Kanon
- **Fokus:** Die Ursprünglichkeit der Lehre des historischen Buddha weitmöglichst erhalten
- **Länder:** Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos Kambodscha

Mahayana-Buddhismus:

- **Sanskrit:** Großes Fahrzeug - die Größte der buddhistischen Traditionen
- **Entstehung:** ≈ ab 100 n. Chr.
- **Grundlage:** Pali-Kanon und Mahayana-Texte
- **Fokus:** Bodhisattva-Ideal
- **Traditionen:** Es gibt viele Subtraditionen, z.B. Zen [Chan]
- **Länder:** China, Taiwan, Vietnam, Korea, Japan, [Tibet, Bhutan...]

Vajrayana-Buddhismus:

- **Sanskrit:** Diamant Fahrzeug - die Tantrische Tradition
- **Entstehung:** ≈ ab 500 n. Chr.
- **Grundlage:** Pali-Kanon, Maha-yana-Texte, tantrische Texte
- **Fokus:** Bodhisattva-Ideal
- **Traditionen:** Es gibt 4 Haupttraditionen mit weiteren Subtraditionen
- **Länder:** Tibet, Bhutan, Nepal, Mongolei, Nord-Indien, China

Jede neue Tradition wurde durch die Entwicklung und Inhalte der vorherigen bedingt und inspiriert - jüngere Traditionen stützen sich stets auf die älteren.

Im Vajrayana sind daher bspw. sowohl Theravada als auch Mahayana-Inhalte feste Bestandteile von Studium und Praxis.

Alle Traditionen eint die Befreiung von Leid [Nirvana] als höchstes Ziel sowie die Kerninhalte der Lehre Buddhas [4 Edle Wahrheiten, 8-facher Pfad ...] die auch in diesem Online-Kurs behandelt werden.

Sinnbild: Alle Ozeane haben einen Geschmack...

„Alle Ozeane sind von einem einzigen Geschmack durchdrungen, dem Geschmack des Salzes. Ebenso auch ist diese Lehre von einem einzigen Geschmack durchdrungen, dem Geschmack der Befreiung.“

Der Buddha - das Uposatha Sutta; Khuddaka Nikaya

Wenden wir dieses Sinnbild leicht abgeändert auf die unterschiedlichen Traditionen an:

Man kann sich die verschiedenen Traditionen im Buddhismus wie unterschiedlich dekorierte Torten vorstellen: Manche dieser Torten sind sehr schlicht und einfach. Manche dieser Torten sind sehr bunt und mit vielen kleinen Details geschmückt. Egal wie unterschiedlich diese Torten dekoriert sein mögen - wenn diese verschiedenen Traditionen der Lehre des Buddhas entsprechend gebacken worden sind und dieselben Zutaten beinhalten, haben sie am Ende alle denselben Geschmack: Den Geschmack von Befreiung von Leidenskreisläufen.

Buddhistische Überlieferungen & Quellen

Die Quelle für diese Vortragsreihe ist der *Tipiṭaka* - der Pali-Kanon, die Sammlung buddhistischer Lehrreden und Überlieferungen. Dieser Kanon besteht aus 3 Sammlungen von Schriften, die in der alten Sprache Pali überliefert wurde. Die 3 Sammlungen sind:

Der Vinaya Piṭaka - die Sammlung der Tugend, der Disziplin und der Ordensregeln. Hier sind die Regeln und Richtlinien für den buddhistischen Orden der buddhistischen Mönche und Nonnen überliefert.

Der Sutta Piṭaka - die Sammlung der Lehrreden [Pali *Sutta* Sanskrit *Sutra*] oder auch Unterweisungen und Vorträge des Buddhas sowie einiger seiner größten Schüler.

Der Abhidhamma Piṭaka - eine Sammlung von Abhandlungen, welche den Dharma von einem Standpunkt besonders präziser psychologischer Analysen aus betrachtet.

Von diesen 3 Sammlungen stützt sich dieser Online-Kurs besonders auf den Sutta Piṭaka - die Sammlung der Lehrreden des Buddhas. Bhikkhu Bodhi, auf dessen Vortragsreihe¹ dieser Online-Kurs basiert, hat auch einige Kommentare zu diesen Überlieferungen zu Rate gezogen, welche die Lehren des Buddhas systematisieren und in ihrem jeweiligen Kontext näher erklären.

Dies waren jetzt einige einführende Informationen, die Quellen und Bezugspunkte, auf die sich dieser Online-Kurs bezieht. Jetzt können wir uns dem ersten Themenbereich zuwenden: Dem Buddha selbst.

Der Buddha

Wieso ist es von Vorteil, sich mit dem Buddha selbst zu beschäftigen? In einer Lehrrede sprach der Buddha:

„*Derjenige, der den Buddha sieht, der sieht den Dharma.*“ - Vakkali Sutta; SN 22.87

Eine Herangehensweise, sich mit dem Dharma, der Lehre des Buddha zu beschäftigen, ist, sich mit dem Lehre selbst zu beschäftigen. Man untersucht und überprüft die guten Qualitäten und Eigenschaften des Buddhas. Die Wahrheit einer Lehre kann überprüft werden, indem man den Lehrer der Lehre selbst überprüft, welcher sie verkündet.

Je tiefer wir die Natur des Buddhas selbst verstehen, desto tiefer verstehen wir den Dharma, die Lehre. Umgekehrt verhält es sich gleichermaßen: Je tiefer wir den Dharma verstehen, desto tiefer verstehen wir den auch die Qualitäten, die Funktion des Buddha.

Der Begriff „Buddha“

Das Wort *buddha* ist kein Eigenname, sondern eine ehrenvolle Anrede. Das Wort ist die Vergangenheitsform des Pali- & Sanskrit-Wortes *budh* - was soviel wie *verstehen, wissen* oder auch *erwachen* bedeutet.

Die *Anrede* Buddha beinhaltet daher die folgenden Aspekte: Ein Buddha ist der, welcher die Wahrheit verstanden hat; der Erwachte, welcher aus dem Schlaf der Unwissenheit erwacht ist; der, welcher andere aus dem Schlaf der Unwissenheit erweckt; er ist der Entdecker und der Verkünder des Dharma, der Wahrheit.

Die historische Person des Buddhas war ein nord-indischer Prinz, der aus dem Adelsgeschlecht der Sākya entstammte. Er verzichtete als junger Mann auf sein Recht der Thronfolge, um ein religiöser Suchender zu werden. Nach seiner Erleuchtung war er als spiritueller Lehrer aktiv. Sein Taufname war *Siddhartha* und sein Familienname *Gautama*. Die Anrede *Buddha* gab man ihm erst, *nachdem* er mit 35 Jahren die vollkommene Erleuchtung / Befreiung verwirklicht hatte.

Die Anrede *Buddha* ist jedoch nicht ein Titel, der nur für *ein* bestimmtes Individuum gilt. Das Wort Buddha beschreibt und benennt nicht einfach eine einzige, bestimmte Person, sondern eine ganz bestimmte *Art* von Person.

¹ <https://bodhimonastery.org/the-buddhas-teaching-as-it-is.html>

Nach buddhistischer Überlieferung kann in einer historischen Periode immer nur ein vollkommen erwachter Buddha erscheinen. Aus buddhistischer Sicht hat es bereits seit anfangsloser Zeit eine Vielzahl von Zyklen der Evolution gegeben: Viele Kosmen, viele Welten sind bereits entstanden und vergangen.

Über diese unvorstellbar großen Zeiträume hinweg, hat es auch bereits entsprechend viele Buddhas gegeben. Diese Buddhas sind voneinander durch enorme Zeitspannen / Zeiträume getrennt.

Siddhartha Gautama ist also der Buddha unseres gegenwärtigen Zeitalters - er ist der historische Buddha, der uns durch geschichtliche Überlieferungen bekannt wurde. Aber jede Person, welche die entsprechenden Qualitäten und inneren Erfordernisse eines vollkommen Erleuchteten / Erwachten erfüllt sowie den Weg der ultimativen Befreiung von Leidenskreisläufen verwirklicht und für die Welt lehrt, erhält die Bezeichnung *Buddha*.

Vergleich: Der Titel „BundeskanzlerIn“

Eine sehr vereinfachter Vergleich verdeutlicht das Prinzip: Es gibt die Anrede „BundeskanzlerIn der Bundesrepublik Deutschland“. Damit bezeichnen wir die Person, die zur Zeit das Amt des Bundeskanzlers ausübt. Aber die Bezeichnung *Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland* impliziert nicht, dass es sich um den *einzigsten* Bundeskanzler handelt, der jemals existiert hat. Die Bezeichnung bezieht sich nur einfach auf den *gegenwärtigen*, aktuellen Bundeskanzler. Es gab bereits Bundeskanzler in der Vergangenheit und es wird auch in der Zukunft noch weitere Bundeskanzler geben. Die Bezeichnung *Bundeskanzler* kann auf alle Personen gleichermaßen angewendet werden, die dieses Amt ausgeübt haben - vom ersten amerikanischen Präsidenten bis hin zum gegenwärtigen Präsidenten.

Gleichermaßen bezeichnet der Titel *Buddha* nicht nur den gegenwärtigen Buddha Siddhartha Gautama, sondern kann auch auf alle Personen der Vergangenheit angewendet werden, welche bereits die vollkommene Erleuchtung eines Buddhas verwirklicht haben. Ebenso bezeichnet *Buddha* alle Personen in der Zukunft, welche die vollkommene Erleuchtung eines Buddhas verwirklichen werden.

An dieser Stelle sei natürlich klargestellt, dass dieser Vergleich nur auf die Natur des *Titels* eines Buddha abzielt - mehr nicht. Alles rund um Wahlkampf und Politik hat hier nichts mit dem Buddha zu tun. :)

Was ist ein Buddha?

Dies wirft eine Frage auf: Was genau ist nun ein Buddha? Was sind die auszeichnenden und charakteristischen Merkmale dieser Art von Person, welche den Titel Buddha erhält?

Diese Frage kann von auf zwei Arten beantworten: Wir können zum Einen die Funktion eines Buddhas und zum Anderen die Qualitäten eines Buddhas vorstellen.

Buddhistische Weltsicht

Wir beginnen mit dem Standpunkt der Funktion eines Buddhas. Hierfür müssen wir uns aber zunächst ein wenig mit der buddhistischen Kosmologie, der buddhistischen Weltsicht beschäftigen.

Entstehen und Vergehen von Weltsystemen

Nach der buddhistischen Lehre hat das physische Universum keine Begrenzungen in Raum und Zeit. Das Universum existiert grenzenlos ohne einen bestimmten zeitlichen Anfangspunkt und ohne Einschränkungen bezüglich der räumlichen Dimension.

Das Universum, welches sich derart in Zeit und Raum ausbreitet, besteht aus unzähligen Weltsystemen - diese werden *lokadhātu* genannt. Diese Weltsysteme existieren im grenzenlosen Universum wie Wellen auf einem weiten Ozean. Jedes Weltsystem durchgeht bestimmte Stufen der Entwicklung.

Jedes Weltsystem entsteht aus einer Stufe undifferenzierter Materie. Diese Materie verfestigt sich nach und nach, nimmt Form an und ermöglicht, dass sich Welten formen können - wie zum Beispiel Galaxien, in denen intelligentes Leben entstehen kann. Jedes Weltsystem entwickelt sich solange, bis es einen bestimmten Höhepunkt der Entwicklung erreicht. Sobald dieser Höhepunkt überschritten ist, beginnt das Weltsystem einen Prozess des Zerfalls, der bis hin zur totalen Zerstörung und Auflösung des Weltsystems führt. Am Ende dieses Prozesses sind wir wieder an einem Punkt angelangt, an dem nur undifferenzierte Materie vorliegt.

Die Zeit, die ein Weltsystem benötigt, um sich von seinem Zeitpunkt des Entstehens zum Höhepunkt seiner Entwicklung zu entwickeln und wieder in seinen Ausgangszustand zu zerfallen ist eine Zeitperiode, die im buddhistischen Fachjargon ein *Kalpa* oder auf Pali *Kappa* genannt wird. Ein uns vielleicht bekannteres Wort dafür ist ein *Äon*.

Ein Kalpa ist eine Zeiteinheit, mit welcher im buddhistischen Kontext kosmische Zeit gemessen wird. Diese Zeiteinheit ist so groß und weit, dass es schwierig ist, mit unserem Geist diese Zeitintervalle zu begreifen. In früheren buddhistischen Texten gibt es eine Analogie, mit der diese Zeiteinheit versucht wird, begreiflich zu machen:

Sinnbild: Die Länge eines Kalpas

Ein Mönch fragte einmal den Buddha, ob er ihm die Länge eines Kalpas erklären könne. Der Buddha antwortete, dass es nicht einfach ist, da eine Zahl für zu finden. Der Mönch bat daher darum, einen bildlichen Vergleich zu erhalten. Der Buddha sprach darauf hin:

Stelle dir einen Berg aus solidem Gestein vor, der 7 Meilen hoch und 7 Meilen im Durchmesser ist. Alle 100 Jahre kommt ein Mann mit einem sehr feinen Stück Seidenstoff - mit diesem Stoff schlägt oder vielmehr streift der Mann den Berg. Wenn auf diese Art und Weise der Berg zu Staub geschlagen wurde, ist ein Kalpa immer noch nicht vorüber - derart lang ist ein Kalpa.

Die unterschiedlichen Wiedergeburtbereiche

Innerhalb eines jeden Weltsystems gibt es verschiedene Lebensbereiche, in denen fühlende Lebewesen geboren werden können. Es gibt den Bereich der **Menschen**, den wir kennen. Oberhalb der menschlichen Lebensbereiche gibt es sogenannte Bereiche der **himmlischen Lebewesen**. Unterhalb der Menschenbereiche gibt es die Lebensbereiche der **Tiere** und noch zwei weitere Bereiche von für uns **unsichtbaren Lebewesen** - von Hunger, Durst und großen mentalen Qualen **geplagte Wesen** und wirklich unvorstellbar **großem Leid ausgesetzte Wesen**.

Der Kreislauf von Leid und Wiedergeburt

Alle diese Lebensbereiche sind von fühlenden Lebewesen bewohnt. Aber in all diesen Lebensbereichen sind die Lebewesen ein und demselben Gesetz unterworfen: Dem **Gesetz der Vergänglichkeit**, das Gesetz des Entstehens und Vergehens. So wie die Weltsysteme selbst über einen bestimmten Zeitraum entstehen und wieder vergehen, so ist es auch mit Lebewesen - auch sie sind in diesem Kreislauf des Werdens und Vergehens gefangen.

Alle Lebewesen durchgehen in diesem Prozess des Entstehens und Vergehens einen Prozess der **Wiedergeburt**. Unzählige Existenzen sind von Geburt zu Geburt miteinander verknüpft, wieder und wieder durchlaufen sie den ewig gleichen Prozess von Geburt, Wachstum, Altern und Sterben. Dieser ewige Zyklus von Wiedergeburt wird auf Pali **saṃsāra** genannt - das "stete umherwandern im Kreislauf der Existenzen".

Geburt - Krankheit - Alter - Tod - Wiedergeburt

Lebewesen werden in einem Lebensbereich geboren, entwickeln sich und bestehen für die Länge ihrer jeweiligen Lebensspanne, altern und sterben am Ende ihrer Lebensspanne und werden in einem neuen Lebensbereich wiedergeboren. Alles Leben ist in diesem Kreislauf des Entstehens und Vergehens gefangen.

Aus buddhistischer Sicht wird *jeder* der genannten Lebensbereiche fundamental als unzufriedenstellend bezeichnet. Wie wird dies begründet?

Leidhaftigkeit von Existenz [dukkha]

Existenz in *allen* Daseinsbereichen ist unzufriedenstellend, da alle Lebewesen - direkt oder indirekt, grob oder subtil - unterschiedlichen Formen von Leid ausgesetzt sind. Alle Lebensbereiche, selbst die höchsten und herrlichsten Bereiche der himmlischen Lebewesen, werden von Vergehen, Altern, Sterben und Vergänglichkeit nicht verschont.

Alle Lebensbereiche - die himmlischen Bereiche, die menschlichen Bereiche, die niederen Bereiche - sind vollständig durchdrungen vom Wirken von *dukkha* - einem buddhistischen Fachbegriff, der üblicherweise als Leiden übersetzt.

Der Begriff Dukkha trägt die Bedeutung, dass jegliche Existenz innerhalb des Wiedergeburtsschleifes [Saṃsāra] niemals wirklich zufriedenstellen kann. Denn selbst die größten Sinnesfreuden der himmlischen Lebensbereiche sind nur vorübergehendes Glück - früher oder später vergehen sie, verändern sich, zerfallen. Alle Lebewesen dursten nach Glück, nach Freude und Zufriedenheit. Doch was unsere Existenz an „weltlichen“ Freuden zu bieten hat, lässt unseren Durst ultimativ immer ungestillt - denn alle Freuden Saṃsāras sind bedingt, zusammengesetzt, sind in ihrem Entstehen von Komponenten abhängig, die wiederum dem Gesetz der Vergänglichkeit / Veränderung unterworfen sind.

Die Funktion eines Buddhas

An dieser Stelle können wir beginnen, die Funktion eines Buddhas zu erläutern. Denn die Funktion eines Buddhas ist untrennbar mit dem Aspekt von „Befreiung von Leidenskreisläufen“ [Nirvāṇa] verbunden.

Die Befreiung von der Leidhaftigkeit von Existenz [Nirvāṇa]

Außerhalb dieses beschriebenen Kreislaufes der Wiedergeburten, *außerhalb* des materiellen Universums mit seinen Weltsystemen und deren Zyklen des Entstehens und Vergehens, existiert ein Zustand - kein Ort! kein Gegenstand - der *nicht* bedingt, *nicht* zusammengesetzt und *nicht* durch abhängiges Entstehen in Erscheinung getreten ist. Dies ist ein Zustand vollkommener Selbstbefreiung, vollkommenen Friedens und Glücks. Dieser Zustand wird auf Pali *nibbāna*, auf Sanskrit *nirvāṇa*, genannt.

Dieser Zustand vollkommener Befreiung von der existenziellen Leidhaftigkeit des Seins, kann realisiert und verwirklicht werden. Es existiert ein klarer, systematischer Übungsweg, der uns dazu befähigt, die Aspekte von Unzufriedenheit und Leidhaftigkeit unserer Existenz zu transformieren, zu überwinden. Am Ende dieses Weges verwirklichen wir in uns den Zustand des Friedens und Glücks von Nirvāṇa / Erwachen / Befreiung. Der zu dieser Verwirklichung führende Weg wird als buddhistischer Fachbegriff als der edle achtfache Pfad bezeichnet - da er 8 spezifische praxisbezogene Übungsbereiche enthält.

Die Natur des zur Befreiung führenden Weges

Der Weg, der zur Befreiung / Transzendierung von Leid führt, ist jederzeit existent. Dieser Weg ist jederzeit begehbar - ganz und gar *unabhängig* davon, ob jemand diesen Weg jemand kennt oder nicht, unabhängig ob ihn jemand geht oder nicht, unabhängig ob ihn jemand lehrt oder nicht.

Innerhalb des Entstehens und Vergehens eines jeden Weltensystems gibt es immer einen Zeitabschnitt, in welchem dieser Weg der Befreiung wiederentdeckt, beschritten und gelehrt wird. In diesen Zeitabschnitten gibt es Lebewesen, die den Weg solange üben, bis sie dadurch die endgültige Befreiung [Nirvāṇa] verwirklichen.

Unausweichlich jedoch kommt es im Laufe der Zeit dazu, dass die Praxis dieses Weges mehr und mehr vernachlässigt wird. Das Wissen um diesen Weg entschwindet mehr und mehr der kollektiven Erinnerung und Bewusstheit der Lebewesen, bis das Wissen um den Weg der Befreiung vollständig verloren gegangen ist.

Wenn das Wissen um diesen Weg erst einmal vollständig verloren ist, dann ist damit auch das Wissen um die *Möglichkeit* von Befreiung [Nirvāṇa] von Leidenskreisläufen [Saṃsāra] verloren. Ab diesem Zeitpunkt ist die Befreiung von Leid und die Verwirklichung von Nirvāṇa unglaublich schwierig, nahezu unmöglich. Allein der Gedanke an die vage Möglichkeit der Befreiung von Leid und Wiedergeburt wird mehr und mehr zu einer Legende, zu einem vagen Traum einer lang vergangenen Zeit.

Das Entwachsen eines Buddhas

Wenn das Wissen um diesen Weg verloren ist, beginnt eine Zeit spiritueller Dunkelheit - ein Abschnitt, der hunderte von Millionen von Jahren, viele Äonen lang, andauern wird. Aber wie alles im Universum, so kommt auch dieser Abschnitt der spirituellen Dunkelheit wieder an ein Ende.

Das Ende dieses Abschnitts kommt durch das Erwachsen eines bestimmten Lebewesens - einem Menschen, der aus eigener Anstrengung heraus tiefe Weisheit kultiviert hat, ohne die Hilfe oder Anleitung eines Lehrers oder Führers. Dieser Mensch schafft es, den lange verloren gegangenen und in Vergessenheit geratenen Weg, welcher zur Befreiung von Leid und Wiedergeburt führt, wieder zu entdecken.

Nachdem dieser Mensch diesen Weg wiederentdeckt hat, folgt er dem Weg bis an dessen Ende und verwirklicht das Ziel: Die Realisierung von Befreiung [Nirvāṇa]. Als nächstes nun beginnt dieser Mensch den so lange verloren geglaubten, durch ihn wiederentdeckten und verwirklichten Weg anderen interessierten Lebewesen bekannt zu machen, aufzuzeigen.

Einen Menschen, der diese zwei Aufgaben erfüllt hat - das *Wiederentdecken* des Weges zur endgültigen Befreiung und das *erneute Bekanntmachen* dieses Weges für die Welt - solch einen Mensch nennt man einen Buddha.

Was ist ein Buddha - und was nicht?

Ein Buddha tritt nicht in die Welt als eine Art göttliches Wesen, er ist keine Reinkarnation einer Gottheit und auch kein Prophet oder himmlischer Bote. Das Lebewesen, welches nach seiner Verwirklichung von Befreiung Buddha genannt wird, beginnt den langen dorthin führenden Weg immer als menschliches Wesen - gefangen wie wir selbst und wie alle Wesen, im ewigen Kreislauf der Wiedergeburt und des Leidens. Am Anfang unterscheidet sich ein Buddha in keiner Weise von uns selbst.

Im Laufe seiner Entwicklung jedoch kultiviert dieser Mensch, dieses Lebewesen, seinen Geist, sein Herz und alle vorstellbaren heilsamen Eigenschaften auf eine derartig herausragende, umfassende und außerordentliche Art und Weise, dass wir einen verwirklichten Buddha dann als einen außergewöhnlichen Menschen bezeichnen. Ein Buddha ist ein Mensch mit außergewöhnlichem Potential sowie außergewöhnlicher Intelligenz und Geistesklarheit. Auch die Qualitäten Mitgefühl und Tatkraft sind in ihm ganz besonders stark ausgeprägt.

Der Weg zur Buddhaschaft

Ein Mensch, der in seiner menschlichen Geburt zu einem Buddha werden wird, hat diese außergewöhnlich stark entwickelten, heilsamen Eigenschaften des Geistes nicht durch Zufall oder göttliche Fügung erhalten. Er hat diese Eigenschaften über unzählige Leben hinweg kultiviert und vervollkommenet. Leben für Leben, Wiedergeburt für Wiedergeburt hat er auf das Ziel der vollkommenen Befreiung zu gearbeitet. Auf diesem langen Weg hat er alle dafür notwendigen heilsamen Qualitäten und Eigenschaften des Geistes / Herzens zur Vollkommenheit² gebracht.

² Die Video-Aufzeichnungen des Online-Kurses über die 10 Vollkommenheiten, die 10 notwendigen spirituellen Qualitäten eines Buddhas oder eines jeden spirituellen Praktizierenden sind einsehbar unter <https://buddhasweg.eu/weg-zur-stille/online-klosterprogramm/buddhistische-grundlagen/>

Nach unzähligen Leben der Übung und Kultivierung braucht es dann zu einem Zeitpunkt nur noch eine weitere Geburt, ein weiteres, letztes Leben, in dem der Person der große spirituelle Durchbruch bevorsteht, durch den die vollkommene Befreiung verwirklicht wird. Dieses letzte Leben eines zukünftigen Buddhas ist stets ein Leben in menschlicher Form. Als Mensch kann diese Person sich sehr schnell die leidvolle Unzulänglichkeit und Unvollkommenheit von Existenz und Wiedergeburtsschleifen [Samsāra] bewusst werden und sich auf den Weg eines spirituell Suchenden, eines Bettelmönches, machen.

In diesem letzten Leben des zukünftigen Buddhas, übt sich die Person viele Jahre in Kontemplation und Meditation, bis sie endlich vollkommene Befreiung verwirklicht. Aus großem Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber heraus beginnt der nun Buddha genannte Mensch der Welt den Weg zur Befreiung von Leidensschleifen bekannt zu machen.

Sinnbild: Der Buddha als „Wegbereiter“

Diese Funktion eines Buddhas als Wiederentdecker und Bekanntmacher des Weges der vollkommenen Befreiung ist uns in den buddhistischen Lehrreden anhand eines Sinnbildes³ überliefert worden:

Man stelle sich eine Stadt oder eine Region vor, in der die Menschen in großer Armut und unter leidvollen Lebensumständen leben müssen. Nun beschließt einer unter den dort lebenden Menschen, aus eigener Kraft heraus, in den Wäldern der Umgebung nach einem Weg hin zu einem anderen Land mit günstigen Lebensumständen zu suchen.

Durch große Bemühung legt er eines Tages im Wald tatsächlich einen sehr alten, von vielen Bäumen, Büschen und Dickicht völlig überwachsenen Pfad frei. Er folgt diesem Pfad, bis er auf eine vorzeitliche Stadt stößt, die von großer Schönheit und von besten Lebensbedingungen gesegnet ist. Diese Stadt, war in ferner Vergangenheit von Menschen bewohnt, ist aber zur Zeit verwaist und leer.

Nachdem der Mensch diese Stadt und den dorthin führenden Weg entdeckt hat, kehrt er zurück zu seiner Herkunftstadt und zeigt diesen Weg seinen Mitmenschen. Seine Mitmenschen beginnen diesen Weg wieder zu benutzen, die verwaiste und verlassen Stadt wird wieder mit Leben erfüllt, sie blüht und gedeiht durch die Neuankömmlinge.

Auf genau diese Weise hat der Buddha den Weg wieder entdeckt, der aus der verarmten, von Leid erfüllten Stadt Namens Samsāra heraus führt. Er hat den Weg wieder entdeckt, der hin zur wundervollen Stadt Namens Nirvāṇa führt. Diesen Weg machte der Buddha nun bekannt - den Weg hin zur Befreiung von Leidensschleifen, den Weg zur Befreiung von Geburt, Alter und Tod.“

Das ist die zweifache Funktion eines Buddhas: **Das vollständige Wiederentdecken** des in Vergessenheit geratenen Weges und **das vollständige Bekanntmachen des Weges** in seiner Gesamtheit.

³ Nagara Sutta; SN 12.65

Befreiung mithilfe der Anleitung des Buddhas

Indem ein Buddha diesen Weg der Welt bekannt macht, eröffnet er allen interessierten Lebewesen den Weg der Befreiung - sodass auch sie dem Weg folgen und durch Übung / Praxis / Einsicht die gleiche Befreiung verwirklichen können, die der Buddha auch verwirklicht hat.

Befreiung vom Leidenskreislauf der Wiedergeburten ist kein Privileg der Buddhas. Alle diejenigen, die mit Geduld und kontinuierlicher Bemühung dem Weg des Dharma bis an sein Ende folgen, werden das gleiche Ziel der Befreiung verwirklichen können. Eine Person, die auf diese Weise, durch die Begleitung / Anleitung eines Buddhas Befreiung verwirklicht, wird auf Pali ein *Arahant* genannt - ein vollständig Befreiter.

Hier erkennen wir den Unterschied zwischen einem Buddha und einem Arahant: Der Arahant bekommt durch die Lehre Buddhas den Weg aufgezeigt. Ein Buddha hat unter großen Mühen den Weg erst ausfindig gemacht und freigelegt. Ist dieser Weg der Befreiung erst einmal wieder bekannt gemacht, können all diejenigen, die diesen Weg tatsächlich gehen und umsetzen, das gleiche Ziel der Befreiung erreichen.

Nächste Woche lernen wir die Qualitäten und Eigenschaften eines Buddha kennen.