

Einführung in den Buddhismus aus Theravâda-Sicht

## **Thema 1**

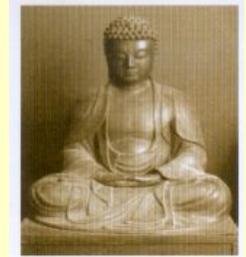
# **„Buddhismus – Religion ohne Gott und Seele?“**

Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte,

Lindenfels, 2010

Christoph Lübbert

# Übersicht



- Thema 1: „Buddhismus – Religion ohne Gott und Seele?“
  - Vorbemerkungen / „ICH – DU“
  - Kein Gott?
  - Keine Seele? &&&
  - Meditation
- Thema 2: Anfänge des Buddhismus
- Thema 3: Die Essentials des Theravâda-Buddhismus

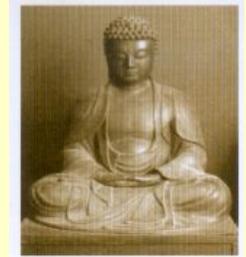
## Thema 1: Vorbemerkung (1)

### Kopfschütteln → Öffnung → Beginn des Verstehens(?)



- Während wir uns dem Buddhismus zu nähern versuchen, mögen wir uns immer wieder vor Augen führen,
- welche **Grundbefindlichkeit** uns Europäern alle, gewollt oder ungewollt, durch unsere Kultur eingeprägt worden ist.
- Andere Kulturen prägen ganz andere Grundbefindlichkeiten.
- **Buddhismus kommt aus so einer ganz anderen Kultur.**
- Missverständnisse kommen auf, wenn wir Buddhismus mit unseren Maßstäben und von unserer Grundbefindlichkeit aus untersuchen.
- Die erste Reaktion europäisch-christlich orientierter Leute auf so etwas wie „Buddhismus“ **muss** zunächst ein Kopfschütteln sein.
- Das Erkennen für den Grund des Kopfschüttelns und das Akzeptieren des Anderen ist die erste Voraussetzung für die weiteren Schritte der Annäherung.
- Der nächste Schritt ist Offenheit für das ganz Andere.
- UND: Fragen, Fragen, Fragen!
- Erst dann kommt (*vielleicht !*) ein Verstehen von „Buddhismus“ auf – es ist für uns ein längerer Prozess. – **Wirklich versteht man Buddhismus erst, wenn man ihn praktiziert.**

- Vorbemerkung (2):
- Unsere Grundbefindlichkeit: „**ICH** schaue in die Welt“

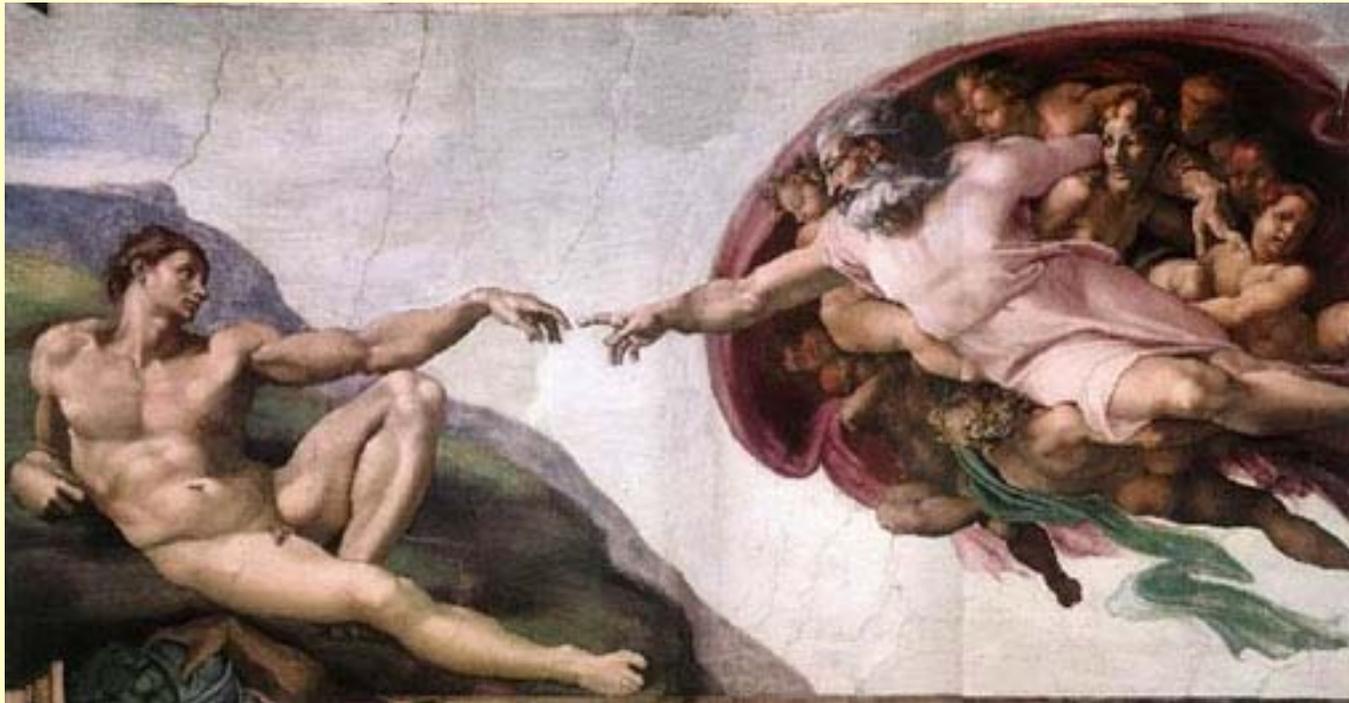
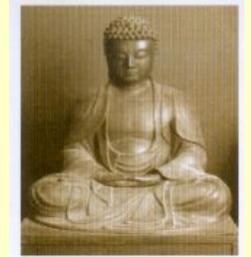


**„ICH“ !**

**So ein „Denkmal“ könnte  
weder in Indien noch in China  
stehen.**

**Es steht in Frankfurt am Main,  
in Europa,  
dem Land der Erfindung des nach  
außen schauenden „Ich“.**

## Vorbemerkung (3) – „ICH – DU“



Michelangelo, Sixtinische Kapelle, Rom.

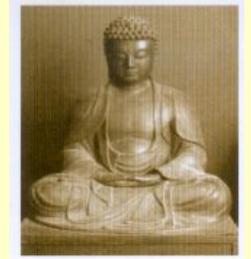
Adam schaut nicht in sich hinein, sondern nach **außen**, entdeckt „die Welt“ -- und entdeckt etwas, was **nicht** er ist und nennt es ist: „Gott“.

Diese „Ich – DU“ Polarität prägt, bewusst oder unbewusst, die Befindlichkeit **ALLER** Europäer, mögen sie sich nun für Christen, Juden, Atheisten, Agnostiker oder sonst was halten.

Mit Entwicklung des nach außen schauenden „Ich“, das sich aber der übrigen Welt „**gegenüber**“ sieht, von ihr getrennt, autonom und einzigartig, ...

hat sich fast mit Notwendigkeit die Vorstellung von einer ebenso einzigartigen, außerweltlichen, allmächtigen, persönlichen Instanz, ein „Großes DU“, entwickelt, das man auch „Gott“ nennt.

## Vorbemerkung (4) – „ICH – DU“



*„Yo soy bueno porque soy el Dios“*

„Ich bin gut, denn ich bin Gott“

Die Gottesvorstellung meines 6-jährigen Sohnes;  
Argentinien 1981.

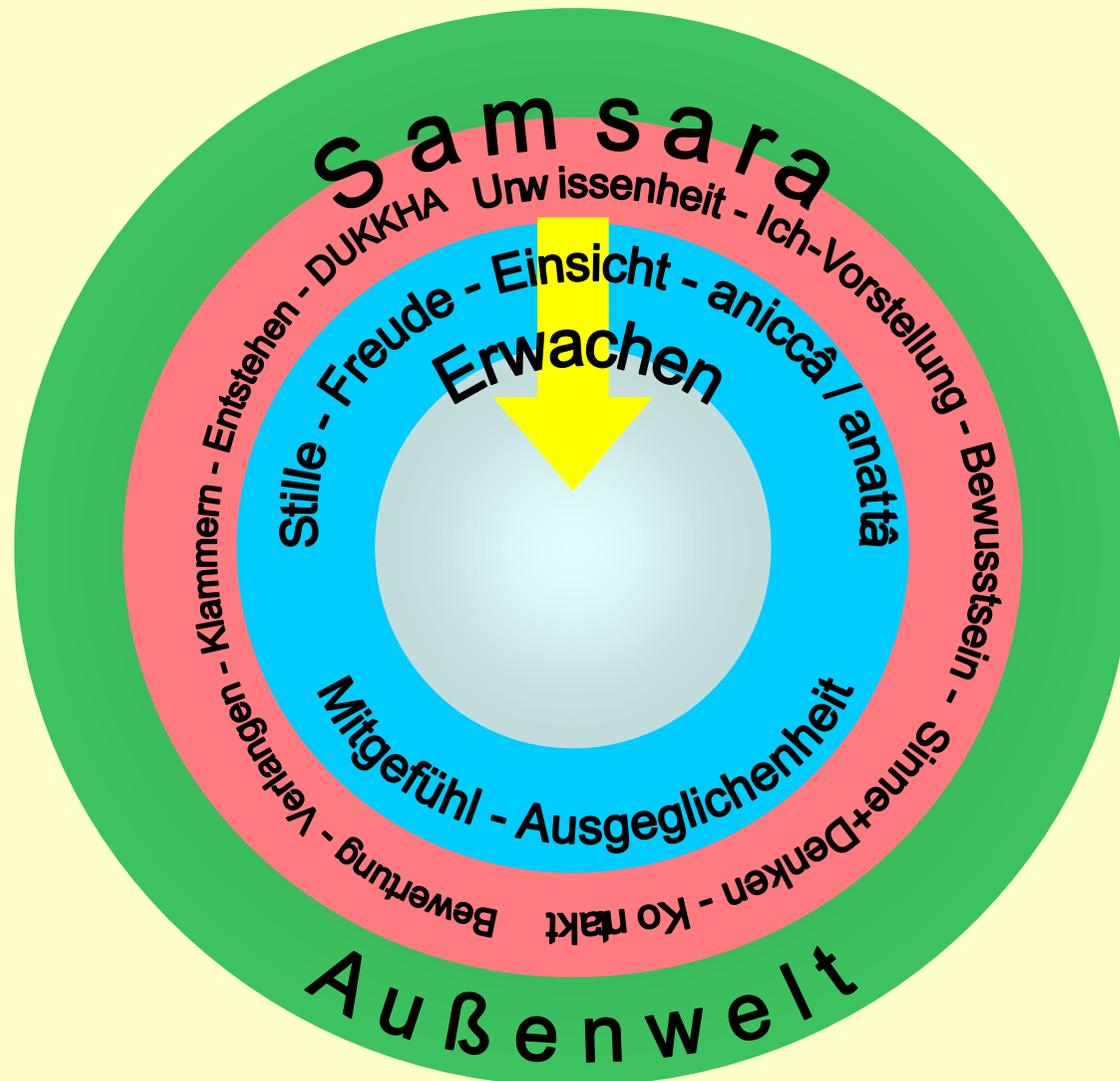
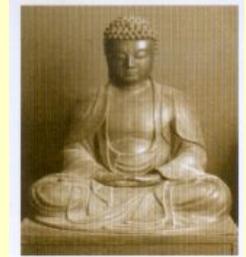


Oben das transzendente, „gute“ (weil als mächtig empfundene) Einzel-DU, unten die davon getrennte, weniger „gute“ (weil sich als weniger mächtig empfindene, fast verloren wirkende) Einzelseele, das einzelne „Ich“.

Diese Vorstellung wird mit der Erziehung früh und tief bei europäischen Kindern eingepägt.

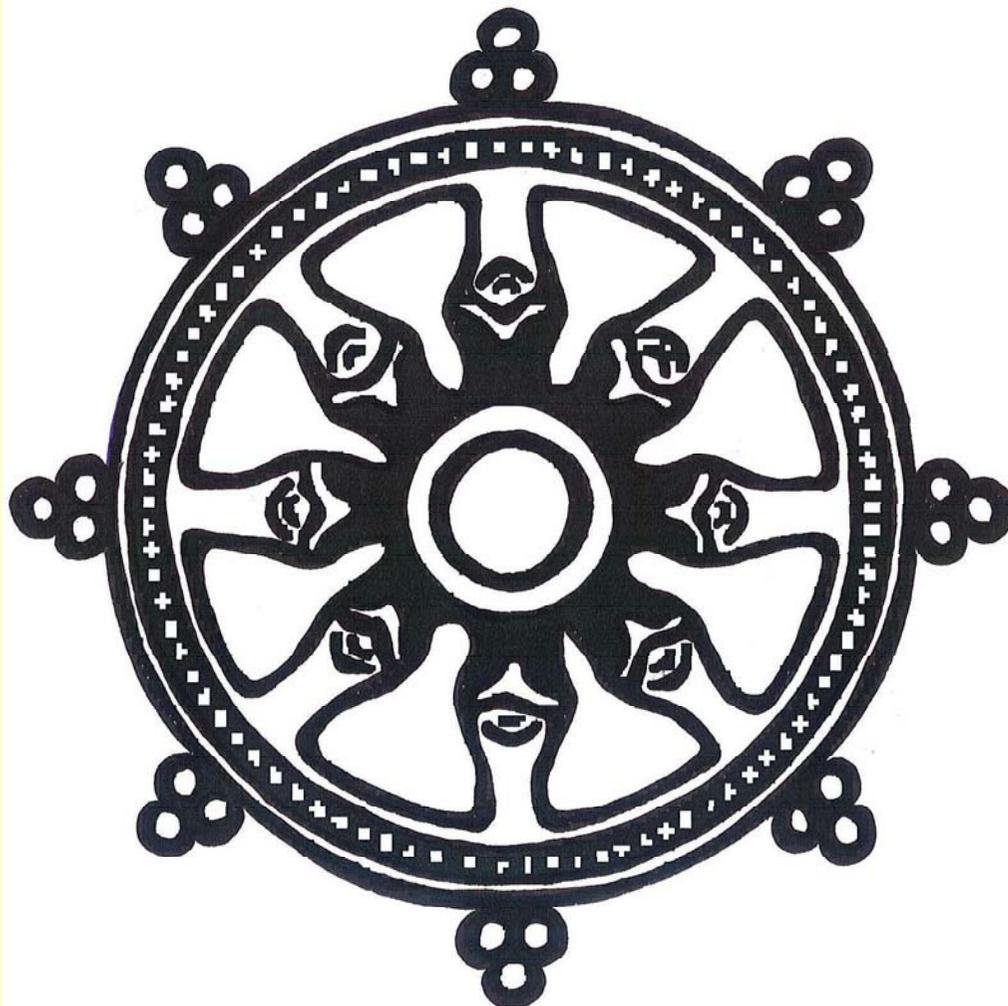
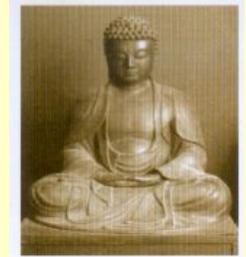
Daher haben wir Europäer zu einer **Religion ohne Polarität**, ohne Eingott und ohne Einzelseele zunächst einmal nur schwer Zugang.

# Vorbemerkung (5) – Alternative: Bewältigung der Welt durch den Weg nach innen



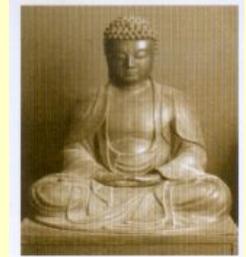
- Die buddhistische Befindlichkeit ist eine ganz andere:
- Bewältigung der „Welt“ durch den Weg nach Innen.
  - Durchbrechen der „Ich-Schale“ = Durchbrechen der Unwissenheit.
  - Was findet man tief drinnen?
  - „**LEERE**“!
  - *„Diese wundervolle, befreiende Leere ist der Grund allen Werdens, Seins und Vergehens“.*

## Dhamma Cakra



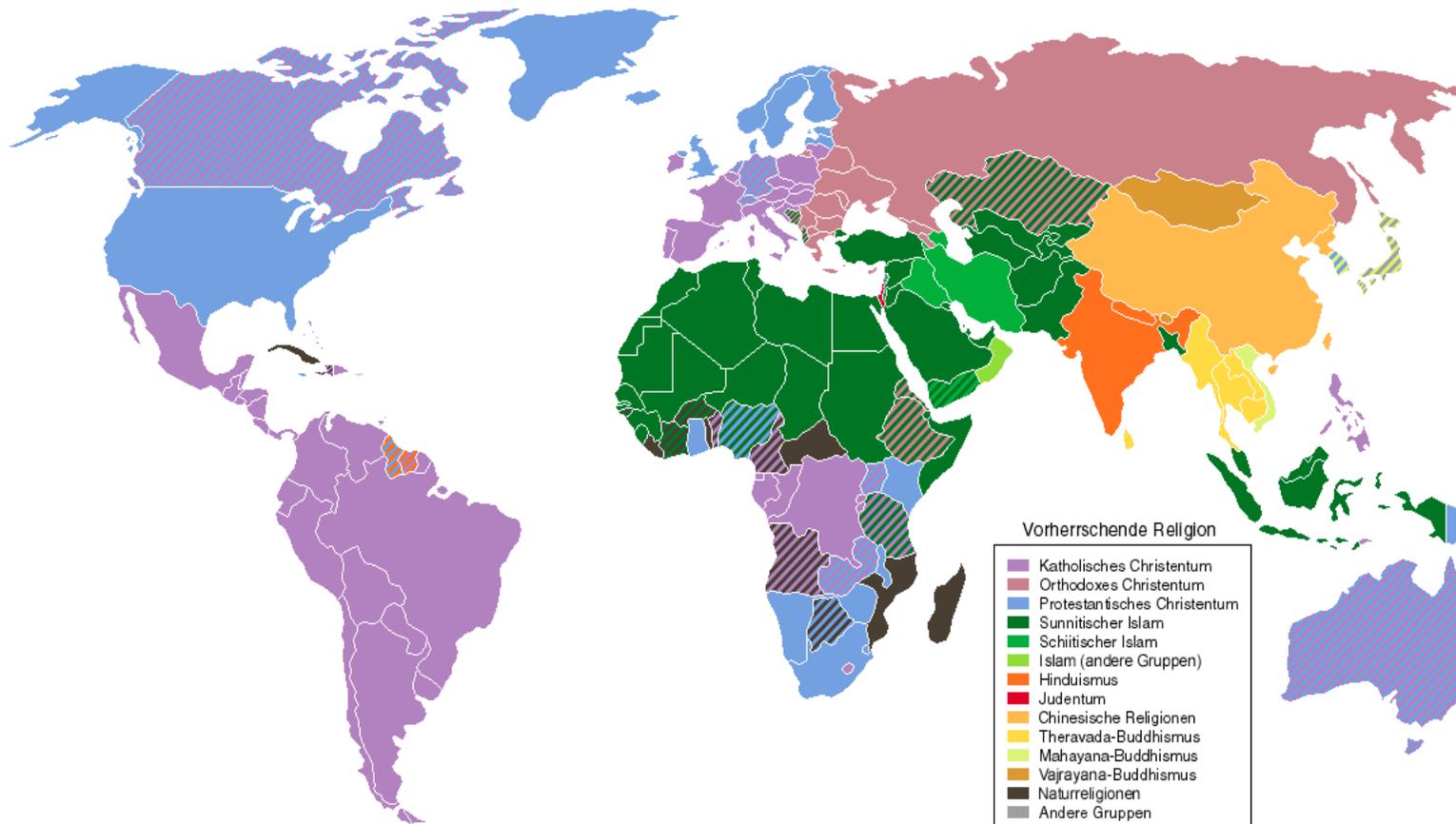
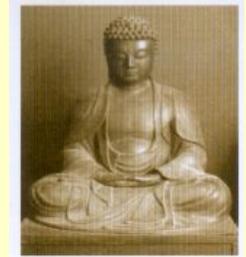
- Symbol für einen solchen „Weg nach innen“ ist zum Beispiel das buddhistische
- „*Dhamma Cakra*“, d.h.: „Das Rad der Lehre“.
  - Die acht Speichen bedeuten u.a. die Komponenten des „Edlen Achtfachen Pfades“, d.i. der praktische Teil der Buddha-Lehre.
  - Als Buddha seine erste Lehrrede gab, sagte er: „Das Rad der Lehre wird angedreht“.

## Wo der Buddhismus herkam – mittlere Gangesebene



- Buddha lebte im 6./5. Jh.v.C. in Nordindien im heutigen indischen Staat Bihar.
- Buddha selbst wanderte 45 Jahre lehrend zu Fuß in einem Gebiet der Gangesebene von ca. 600 km ost-westlicher u. ca 300 km nord-südlicher Ausdehnung, das die heutigen Städte Varanasi (=Benares) u. Patna umfasst.
- Buddha kam selbst nie in ein anderes Land.

## Wo der Buddhismus heute zuhause ist (gelb – braun)



Vorherrschende Religion

■	Katholisches Christentum
■	Orthodoxes Christentum
■	Protestantisches Christentum
■	Sunnitischer Islam
■	Schiiitischer Islam
■	Islam (andere Gruppen)
■	Hinduismus
■	Judentum
■	Chinesische Religionen
■	Theravada-Buddhismus
■	Mahayana-Buddhismus
■	Vajrayana-Buddhismus
■	Naturreligionen
■	Andere Gruppen

### Theravâda (gelb):

- Sri Lanka
- Burma (Myanmar)
- Thailand
- Laos
- Cambodja

### Mahayana / Vajrayana (orange + braun):

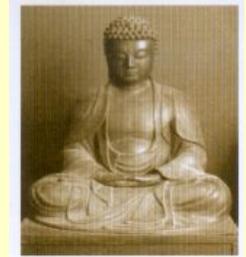
- Mongolei
- Östl. Russland
- Tibet
- China, Taiwan
- Vietnam
- Korea
- Japan

Aus seinem Ursprungsland, Indien, ist (war) der Buddhismus i.w. verschwunden.

## Buddha (1)



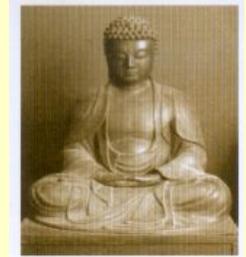
Buddhakopf im Gandhara-Stil, Pauenhof bei Duisburg



- Buddha war weder ein Gott noch eines Gottes Prophet.
- Er war ein **Mensch**, der aus eigener Anstrengung (p: *padhâna*\*) die endgültige „Befreiung vom Leid“ (p: *dukkha*) gewann.
- Seine Anhänger nennen ihn den „vollkommen Erwachten“ (p: *sammâ-sambuddho*).

\*) Die **Fremdwörter** sind aus der antiken Sprache Pâli (p) oder aus dem Sanskrit (sskr). **Pâli** ist die „heilige Sprache“ des Alten Buddhismus, die zur Zeit Buddhas in der Ganges-Ebene gesprochen wurde, und in der später der **Pâli-Kanon**, [1], die Hauptschrift der Theravâda-Buddhisten, abgefasst wurde. **Sanskrit** ist die „heilige Sprache“ der Brahmanen.

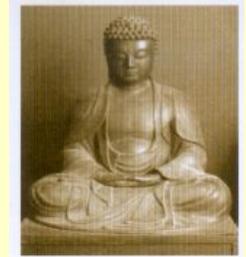
## Buddha (2)



### • Seine Lehre ...

- Ist keine „göttliche Offenbarung“, sondern die (Wieder-) Entdeckung des **Lebensgesetzes** (p: *dhamma*, sskr: *dharma*), das alle Lebensbereiche beherrscht.
- Die Lebensbereiche bilden den „**Samsâra**“ (= Daseinskreislauf).
- Die Charakteristika von *Samsara* sind **Unbeständigkeit** (p: *aniccâ*) und **Substanzlosigkeit** (p: *anattâ*) alles Entstandenen;
- (das sind genau die entgegengesetzten Charakteristika die wir Europäer in unseren metaphysischen Spekulationen dem sogenannten „Sein“ zubilligen!).
- Buddhas Lehre enthält **keine** Metaphysik, sondern vermittelt **Erfahrbares**.
- Sie ist eine Anleitung auf dem Weg zur „Befreiung“ aus dem immerfort mit **dukkha** (Leid) verbundenen *Samsâra*.

## Buddha (3)



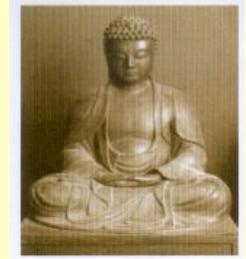
- Buddha ist kein „Erlöser“, sondern ein „Wegweiser“:
- Seine Lehre wird zur „Erlösung“ nur für diejenigen, die seinen Befreiungsweg **selbst** bis zum Ende gehen können.
- Die Wurzeln des **dukkha** (Leid) sind „Hass, Gier und Unwissenheit“.
- Das Ziel ist der – im Grunde unbeschreibbare – Zustand der vollständigen Befreiung von den Wurzeln des *dukkha*.
- In den Schriften wird das Ziel manchmal mit „kühl“ umschrieben (p: *nibbâna* / sskr: *nirvâna* heißt u.a. einfach „kühl“).
- Dieser Zustand ist untrennbar verbunden mit voller Bewusstheit, unbegrenzter Liebe, Mitgefühl und Gleichmut
- und völlig frei von Hass, Verlangen und Verblendung.
- Diese Lehre hat wenig zu tun mit einer Glaubensreligion in dem uns gewohnten Sinne (Jahve-Glaube / Christentum / Islam).

## Kein „Gott“?



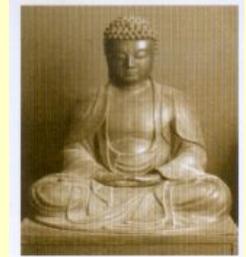
- In allen buddhistischen Richtungen gibt es **keine** oberste, persönliche, ewige, außerweltliche, absolute, Schöpfer-Instanz („Gott“).
- Wer hat dann „die Welt“ geschaffen? Wer regiert „die Welt“?
- **Diese Frage war für Buddha ziemlich unwesentlich.** Er beantwortet sie nicht.
- Er sagt nur *„kein Anfang und kein Ende des Samsara kann ausgemacht werden.“* [Samyutta Nikaya S15,3]
- Er betrachtete es sogar als **hinderlich** auf dem Weg zur Befreiung von *dukkha*, sich mit solchen metaphysischen Fragen zu beschäftigen!
- Für ihn gab es nur das *täglich erfahrbare* Lebensgesetz (p: *dhamma* / sskr: *dharma*), dem alle Wesen und Prozesse des „Samsara“ unterworfen sind.
- Bekämpfen also Buddhisten die Vorstellung von „Göttern“?

## Götter, Gespenster, Höllenwesen, ... ? (1)



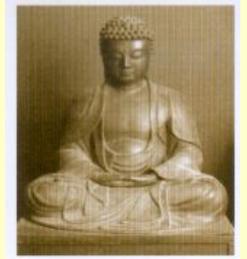
- Nein! In den meisten buddhistischen Kulturen gab und gibt es eine reiche Götterwelt.
- Nach den indischen Vorstellungen zur Zeit Buddhas war der Lebenskreislauf (*samsâra*) von 6 Wesenwelten bevölkert
  - Götterwelt (p: *deva nikâya*)
  - Menschenwelt (p: *manussa nikâya, manussatta*)
  - Dämonen (p: *asura nikâya*)
  - Hungergeister (p: *peta nikâya, pettivisaya*)
  - Tierreich (p: *tiracchâna yoni*)
  - Höllenwesen (p: *nirâya nikâya*)
- Alle diese Wesen sind für Buddhisten **sterblich**.
- Die indischen Götter wurden von Buddha nicht abgelehnt,
  - bildeten für ihn aber **keinen** wesentlichen Gegenstand der Richtschnur, Anbetung oder Hilfe für die Menschen auf dem Weg zur Befreiung.

## Götter, Gespenster, Höllenwesen, ... ? (2)



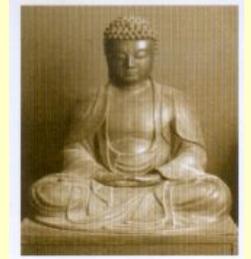
- Insbesondere wurde der Gott *Brahma Sahampati*
  - von den Brahmanen als hoher vedischer Gott, als Demiurg der Welten verehrt,
  - von den Buddhisten zwar als besonders hoch entwickeltes (unstoffliches) Wesen aber nicht als Weltschöpfer/Weltregent gesehen.
- Buddha wurde nicht nur als Lehrer der Menschen, sondern auch als Lehrer der Götter angesehen (p: „*satthâ devamanussanam*“)
- Alle diese Wesen sind nach Buddha, ebenso wie die Menschen, dem Entstehen und Vergehen unterworfen.
  - Den Göttern geht es nur besser und sie leben länger.
  - Weil es ihnen besser geht, sind sie aber weniger zugänglich für die Befreiungslehre des Buddha.
  - Ist ihr „gutes“ Karma abgegolten, so werden aus ihnen wieder andere Lebensformen.

## Götter, Gespenster, Höllenwesen, ... ? (3)



- Buddhas Lehre wandte sich in erster Linie an die **Menschen**, weil er in dieser Wesen-Gruppe die größten Chancen zur Weiterentwicklung sah.
- Die anderen Wesen-Gruppen sind für Buddha im Grunde nur **Symbole** für heilsame oder unheilsame Bewusstseinsstufen, in die der Mensch in Folge seines heilsamen oder unheilsamen **Karmas** gelangen kann.
- Ist das Karma abgegolten, besteht die Möglichkeit, dass das Lebendige wieder in „bessere Welten“ aufsteigt.

PAUSE



- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Keine „Seele“? (1)



- Auch die Vorstellung von der unwandelbaren, persönlichen, den Tod überdauernden „**Seele**“ (im platonisch / christlich / islamischen und auch im hinduistischen Sinne) gibt es im Buddhismus **nicht**.
- Es gibt zwar eine „**Psyche**“ (p: *nâma* =<sub>wörtl.</sub> Name),
  - das ist der Bereich der Emotionen, des Willens und des Bewusstseins,
  - aber die Psyche ist Attribut der wandelbaren, vergänglichen „Person“, des „Geist-Körper-Systems“ (p: *nâma-rûpa*).
- Das Seelen-Dogma aber bezeichnete Buddha in der Diskussion mit Brahmanen, der vedischen Priesterkaste, sogar als „*eine ausgemachte Narrenlehre*“ [*Majjhimanikaya* (Mittlere Sammlung), M22].
- Dennoch verwendete er die – schon damals im nordindischen Raum unausrottbar vorhandene – Vorstellung von der „**Wiedergeburt**“.

## Keine „Seele“? (2)



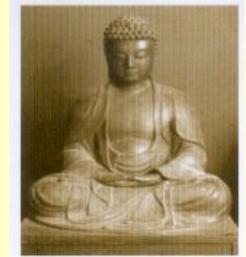
- Und er übernahm, das Konzept des **Karma** (der Wirkung der Taten = p: *kamma* / sskr.: *karma*) als einen zentralen Teil seiner eigenen Lehre.
- Aber wegen der Ablehnung des Seelendogmas integrierte der Buddha „Karma“ und „Wiedergeburt“ in **ganz neuartiger Weise** in seine Lehre vom „**Bedingten Entstehen**“ (p: *paticcasamuppâda*) :
- Nicht nur meine Taten, sogar meine **Tatabsichten** bestimmen zukünftiges Leben.
- Nicht „ich“ werde wiedergeboren, sondern das in meiner Person entstandene, sich ständig durch **Karma** wandelnde **Bewusstsein** (p: *citta* / *viññana*) **initiiert** eine neue Person, geht in ihrer Neuentwicklung auf, und **Karma** formt neues Bewusstsein.

## Keine „Seele“? (3)



- Sowohl nach der Lehre des Buddha [*Dighanikaya* D15], als auch nach Auffassung moderner Theravâda-Interpreten (z.B. *Buddhadâsa Bhikkhu*, Thailand, [14])
  - spricht man von „Wiedergeburt“ – nicht nur nach dem physiologischen Tod,
  - sondern sie geschieht *fortwährend* in unserem jetzigen Leben durch Wandel unserer eigenen Daseinsmerkmale (p: *khandha*), insbesondere des Bewusstseins.
- Dies ist für Buddhisten die logische Voraussetzung dafür, dass es Weiterentwicklung über viele Generationen hin geben kann.

## Keine „Seele“? (4)



### • Warum hat der Buddha das Seelendogma so entschieden abgelehnt?

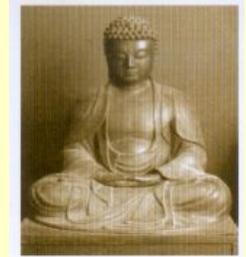
- Die Vorstellung von einer permanenten individuellen „Seele“ hat, nach Buddha, ihre Wurzel in der „**ich-und-mein**“ **Vorstellung** (p: *atta-saññâ / atta-ditthi*):
- Der Vorstellung also, dass „ich“ separat von den Dingen existiere und somit Anderes stets als „gegenüber“, als „mein“ oder auch als „nicht-mein“ betrachte.
- Diese „ich-und-mein“ Vorstellung steht nach Buddha im Widerspruch zur Realität der **Prozesshaftigkeit** des Lebens,
- d.h. zur Erfahrung, dass alles Entstandene von vorher Entstandenem abhängt, sich in nachher Entstandenes auflöst und somit **substanzlos** und **unbeständig** ist.
- Die „ich-und-mein“ Vorstellung stärkt **Verlangen** (p: *tanhâ*), dass etwas unbeschränkt bestehen und „mir“ gehören oder von „mir“ fern bleiben möge.
- Das Verlangen steigert sich zum **Anklammern** (p: *upâdâna*) an vermeintlich Ewiges.
- Da aber nichts ewig ist, führt das Anklammern zu allen Formen des Unbefriedigtseins und der Unfreiheit; eben zu dem, was der Buddha **dukkha** („Leid“) nennt.
- Letzter Grund für das **dukkha**, ist also nach Buddha die **Unwissenheit** (p: *avijjâ*) über die wahren Verhältnisse im Samsara (Lebenskreislauf).

## Keine „Seele“? (5)



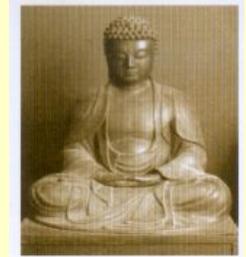
- „Befreiung“ ist die tiefe Einsicht (p: *pañña*) in den Wandel (p: *aniccâ*) und die Substanzlosigkeit (p: *anattâ*) aller Erscheinungen.
- Diese Einsicht ist für den Weisen **beglückend** und nicht frustrierend.
  - Für ich-bezogene Europäer hingegen ist so etwas nicht beglückend sondern bedrückend. Wir streben nach „ewigem, persönlichem Leben“. Buddhismus wird daher als eine pessimistische Religion empfunden.
- Diese Einsicht entlarvt die eigene „ich-und-mein“ Vorstellung als ein Konstrukt des eigenen verblendeten Bewusstseins.
  - Erstaunlich übrigens, dass die modernere westliche Psychologie, unterstützt von der Neurologie, allmählich zu einer ähnlichen Sichtweise kommt.
- Der Zusammenhang zwischen
  - der Unwissenheit, der „ich-und-mein“ Vorstellung, des Verlangens und der Leiderzeugung
  - ist in Buddhas zentraler Lehre vom „**Entstehen in Abhängigkeit**“ / „**Bedingten Entstehen**“ (p: *paticca-samuppâda*) in unzähligen Suttas des Pâli-Kanon dargelegt.

## Unterschiede zu monotheistischen Religionen (1)



- Gerade aber die *Wandelbarkeit* birgt in sich auch die Möglichkeit der Selbstbefreiung.
- Buddhas Botschaft von der Möglichkeit der Selbstbefreiung
  - Wird in monotheistischen Religionen durchweg als **Illusion**,
  - wenn nicht gar als **Blasphemie** angesehen (vgl. [13]).
  - „Erlösung“ kann nach christlichem Dogma nur durch Gott / Gottes Sohn geschehen.
  - (Daher hatten es christliche Mystiker nicht leicht, am Scheiterhaufen vorbeizukommen.)
  - (Im Islam steht statt „Erlösung“ schlicht „Belohnung“ in *Allahs* Paradies.)
- Da der Buddhismus keinen absoluten Gott im jüdisch / christlich / islamischen Sinne kennt, ...
  - gibt es *keine* „Sittengebote“ („Ich bin der Herr, Dein Gott, du sollst...“),
  - sondern **sittliche Selbstverpflichtungen** (p: *sîla*), deren Einhaltung eine **absolut notwendige** (wenn auch noch nicht hinreichende) **Voraussetzung** zur Verwirklichung der Befreiung ist.

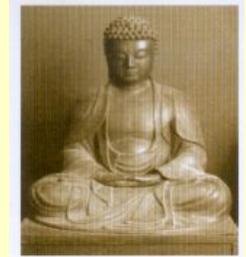
## Unterschiede zu monotheistischen Religionen (2)



### • Aus demselben Grund ...

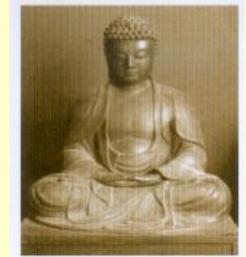
- gibt es nicht eigentlich „Gut“ / „Böse“ (d.h.: „was Gott gefällt / nicht gefällt“), sondern allein **Heilsames** (p: *kusala*) / **Unheilsames** (p: *akusala*), **d.h. Förderliches / Hinderliches** auf dem Weg zum Heil;
- gibt es statt „Gottesfurcht“ nur die **eigene Verantwortung**;
- gibt es **keinen „Gnadenakt“**, mit dem das Heil oder die Erlösung vom Leiden gewährt würde, sondern allein die **eigene Anstrengung** (p: *padhâna*);
- gibt es **kein „Gebet“** (in dem man „Gott“ / „Gottes Sohn“ / „Heilige“ um etwas bâte), sondern allein die **eigene Bemühung** (p: *vâyâma*), **Achtsamkeit** (p: *sati*) und **Sammlung** (p: *samâdhi*) in der **Meditation**.
- Und schließlich gibt es **keinen „Glauben“** (an „Gott“, seine „Gebote“ und „Sakramente“ der Kirche),
- sondern das durch eigene Praxis gestärkte **Vertrauen** (p: *saddhâ*) in die Durchführbarkeit und Wirksamkeit der Lehre des Buddha.

## Unterschiede zu monotheistischen Religionen (3)



- **„Glaubt nichts, was ihr nicht selbst geprüft und für heilsam befunden habt. Wenn ihr es aber für gut befunden habt, lebt danach!“**
  - sagte Buddha im berühmten *Kalâma-Sutta* [*Anguttara Nikaya*.III.66], und **schloss dabei seine eigene Lehre ein.**
  - Welchem Gottesvertreter / Propheten / Imam, könnte so etwas je über die Lippen kommen?
- **Aber es gibt** – ähnlich wie für Christus – die Herzensmerkmale der alles umfassenden **Güte** (p: *mettâ*), des **Mitgeföhls** (p: *karuna*), der **Mitfreude** (p: *muditâ*) und des **Gleichmuts** (p: *upekkhâ*) als höchste Merkmale der menschlichen Entwicklung.
  - Auf diese Herzensmerkmale (p: *brahmavihâra*) arbeitet man in der Meditation hin.
  - Sie können aber nicht erzwungen oder vorgetäuscht werden.
  - Sie entwickeln sich mit der Einsicht „von selbst“ – jedoch nur bei stetiger Bemühung während und außerhalb der Meditation.

## Meditation (1) – Gedankenstille



- Eine um so zentralere Bedeutung hat für buddhistische Mönche und ebenso für Laien die **Meditation**.
  - Ihr Zweck ist es, die **eigene Anstrengung** auf dem Weg zur Befreiung von den Zwängen des Begehrens und der Anhaftung zu **unterstützen**, sie **intuitiv** zu machen, zu **vertiefen**.
  - Meditation ist auch kein Zwiegespräch des Praktizierenden mit einem Gott oder Heiligen, auch nicht mit dem verloschenen Buddha!
  - Ebenso wenig ist sie eine „Selbstbeschäftigung“ im üblichen Sinne!
  - Auf keinen Fall hat buddhistische Meditation etwas mit „Trance“ oder gar „Dösen“ zu tun, wie manche ignoranten und Abwertung fürchtenden Vertreter der katholischen Kirche warnend behaupten. [13]
  - Ihre Hauptmerkmale sind vielmehr: Wachheit, Achtsamkeit, Konzentration und schließlich **wache Gedankenstille**.
  - **Denn erst in der wachen Gedankenstille ist es möglich, zu tiefen Einsichten zu kommen.**
- Wegen ihrer großen Bedeutung im buddhistischen Leben gehen wir an dieser Stelle in aller Kürze auf das Mittel der Meditation ein.

## Meditation (2) – Umsetzung des Achfachen Pfades



### Ein paar Anmerkungen zur buddhistischen Meditation:

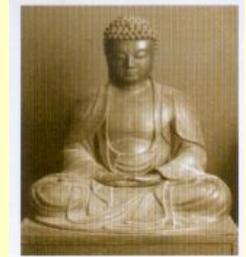
- Zu allen Teilen der Lehre gibt es (anders als im etablierten Christentum oder Islam)
  - nicht nur Dogmen und Forderungen („*Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst...*“),
  - sondern ausführliche und detaillierte Anleitungen zur Verinnerlichung der Lehre und Förderung der eigenen Entwicklung.
- Buddhistische Meditation ist praktische Umsetzung der im „Achtfachen Pfad“ (p: *magga* /sskr: *marga*) dargelegten „Rechten Bemühung“ (p: *sammâ-vâyâma*), „Rechten Achtsamkeit“ (p: *sammâ-sati*) und „Rechten Sammlung“ (p: *sammâ-samâdhi*).
- Buddhistische Überzeugung und Erfahrung ist, dass die im „Achtfachen Pfad“ empfohlenen Verhaltensgrundsätze „in Fleisch und Blut“ übergehen und daher **regelmäßig geübt** werden müssen, wenn sie Frucht tragen sollen.

## Meditation (3) – Achtsamkeit



- Das wichtigste Mittel für Laien und Mönche sind die sogenannten **Achtsamkeitsübungen**, die auf den vom Buddha aufgestellten *Grundlagen der Achtsamkeit* (p: *satipatthâna*) basieren (*sati* = Achtsamkeit, *patthâna* = Grundlage). [*Majjhima Nikaya* M10, *Digha Nikaya* D22]
  - In der einfachsten, auch für Laien nützlichen Achtsamkeitsübung konzentriert man sich auf Körperliches; am erfolgreichsten ist dabei die **Atemübung**:
  - Man achtet (**nur**) auf den Atem, ohne ihn verändern oder kontrollieren zu wollen.
  - Das entspannt zunächst und dient dazu, die „Gedankenmaschine“ (p: *ceto-khila*) herunterzufahren und so störende innere Einflüsse zu minimieren.
  - Dabei werden aufkommende Gedanken nicht unterdrückt, sondern man lässt sie einfach „vorbeifahren“ u. wendet sich wieder dem Atem zu.

## Meditation (4) – Gedankenstille



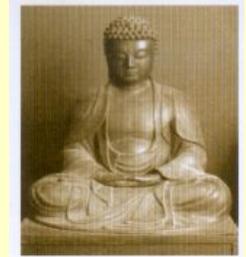
- Hat man sich in dieser Weise gedanklich beruhigt, kann man mit der Atemübung alle möglichen Kontemplationen verbinden,
  - z.B. über den Grund und die Wesenlosigkeit kürzlich aufgekommener unheilsamer Emotionen wie etwa **Wut** gegen jemand.
  - Wichtig am Wut-Beispiel ist, dass ich die Wut erst mal als „meine Wut“ akzeptiere, als reales psychisches Phänomen **in mir**. Sie auf den äußeren Anlass – etwa eine unliebsame andere Person – zu projizieren, bringt mich dabei nicht weiter.
  - Die Wut hängt also mit meiner unreflektierten „ich-und-mein“ Vorstellung zusammen.
  - Ich untersuche also in der Meditation die **inneren** Gründe für „meine Wut“.
  - Und („oh Wunder!!“): Diese Untersuchung lässt die Wut abklingen, sie wesenslos werden!!!
  - Wenn ich jedoch der anderen Person die „Schuld für die Wut“ zuschreibe, bin ich der Befreiung von diesem Hindernis nicht näher gekommen – und „Samsara“ wird weitergehen.
- Oder man kann die Gedankenstille steigern und kommt in einen sehr wohltuenden **gedankenfreien aber völlig wachen (!)** Ruhezustand, der unglaublich erholsam und stärkend ist.
  - Dieses „**reine Gewahrsein ohne Inhalt**“ ist, nach Buddha, Ausgangspunkt für „unmittelbares Erkennen“ („Hellblick“ – p: *vipssanâ*).

## Meditation (5) – „Hellblick“



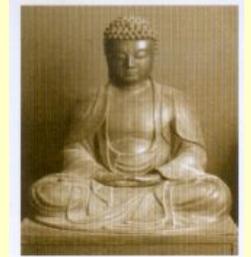
- Mit etwas fortgeschrittenen Achtsamkeitsübungen kann das intuitive Erkennen der „Bedingten Entstehung alles Gewordenen“ (p: *patticca-samuppâda*) –
  - also modern gesprochen, die **Prozesshaftigkeit** an (möglichst allen) konkreten Lebenssituationen geübt werden und damit
  - die Unbeständigkeit (***aniccâ***) aller **äußeren** Gegenstände des Begehrens und
  - die Substanzlosigkeit (***anattâ***) der eine „Person“ vortäuschenden **inneren** Prozesse erkannt werden.
- Eine gesteigerte Form dieser Achtsamkeitsübungen ist im Südbuddhismus die **Vipassanâ-Meditation** zur Erlangung des „**Hellblicks**“ (= p: *vipassanâ*), das ist
  - in den Anfangsphasen: das aufblitzende, beglückende, intuitive Erkennen der Vergänglichkeit aller körperlichen und (!! ) geistigen Daseinserscheinungen;
  - in den fortgeschrittenen Meditationsphasen: der – wiederum intuitive, zunächst ebenfalls nur blitzartige – Einblick in den Erlöschungszustand, also Vorgeschmack von der vollständigen Befreiung (*nibbâna*).

## Meditation (6) – „*pîti*“



- Beide Erkenntnisstufen gehen (das sagen alle Übenden übereinstimmend) mit einem, **so zu sagen „grundlosen“, Glücksgefühl** (p: *pîti*) einher, das „**völlig emotionsfrei**“ ist, d.h. es hat nichts mit dem Befriedigungsgefühl bei Erlangung eines begehrten Gegenstandes zu tun (Wunscherfüllung).
- Die erstmalige Erfahrung dieses emotionsfreien Glücksgefühls ist – auch für den Laien – **ein gewaltiger Ansporn**, diese Übungen fortzusetzen.
- In der nächsten Stufe gilt es aber, auch dieses „Glücksgefühl“ hinter sich zu lassen:
  - Denn es kann das Verlangen bewirken, dieses „**pîti**“ wieder haben zu wollen.
  - Man begäbe sich wieder in eine Abhängigkeit!
- **Ziel aber ist nicht „Glücksgefühl“, sondern Befreiung!**

## Meditation (7) - Zen



- So geht es mit den Meditationsstufen weiter..., bis zum Dauerzustand eines „Edlen“ (p: *ariya-puggala*).
  - Die höheren Stufen erreichen i.allg. (wenn überhaupt) nur **Mönche**, weil sie ihre Energie auf die Meditation konzentrieren können und weniger vom Alltag absorbiert sind.
  - Laien müssen sich mit den „niederen“ Achtsamkeitsübungen begnügen, die hauptsächlich die Umsetzung der *Sîlas* (Sittenregeln) unterstützen.
  - Das werfen z.B. einige Mahayana/Vajrayana-Vertreter den **Theravâdim** vor.
- Im **Zen** (einer chinesischen und japanischen Variante des späten Buddhismus) jedoch ist es das Ziel, auch höhere Befreiungszustände im ganz normalen Alltagsleben zu entwickeln, zu bewahren und die damit gewonnene Souveränität positiv für das Leben einzusetzen.

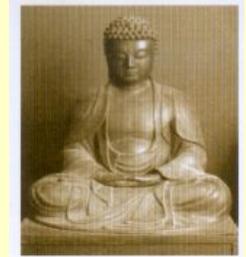
Ich danke Ihnen für Ihre Geduld

PAUSE



- Pause
- Fragen
- Aussprache

## Anhänge



- Literatur
- Autoren, Übersetzer, Lebensdaten

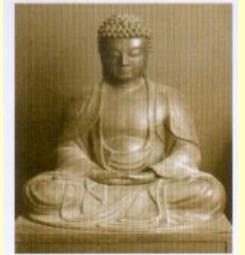
Die Anhänge gelten für alle Themen 1, 2, 3.

Sie werden im Vortrag nur bei Bedarf gezeigt.

- Besonders empfohlene Website:

<http://www.palikanon.de> , seit 1998 ca. 2000 HTML-Seiten mit 28.000 URLs u. Fußnoten, implementiert von Wolfgang Greger (Thailand)

## Anhang: Literatur (1)



[1] **Tipitaka** (Dreikorb) – der Pâli-Kanon des Theravâda-Buddhismus in drei Teilen.

- Insgesamt ca. 17.000 Reden des Buddha. Unterschiedliche Übersetzer, u.a.: Neumann, Dahlke, Nyânatiloka, Schumacher, Seidenstücker, Schmidt. Im Internet: <http://www.palikanon.de> , seit 1998 ca. 2000 HTML-Seiten mit 28.000 URLs u. Fußnoten, implementiert von Wolfgang Greger (Thailand)

[2] Nyânatiloka: „Buddhistisches Wörterbuch“

- Pâli – Deutsch, Internet: [http://www.palikanon.de/wtb/wtb\\_idx.html](http://www.palikanon.de/wtb/wtb_idx.html) ; als Papier: Vlg. Beyerlein & Steinschulte; 5. Auflage, 1999.

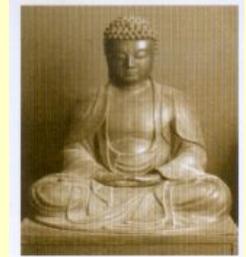
[3] Nyânatiloka: „Das Wort des Buddha“.

- Systemat. Kurz-Übersicht der Lehre; v. Autor ausgewählte u. übersetzte Pâlikanon-Texte. Buddhist. Handbibliothek. Vlg. Christiani, Konstanz, 1989.

[4] Helmuth v. Glasenapp: „Pfad zur Erleuchtung“

- (Gute wiss. Übersicht). Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 6. Aufl., 1994

## Anhang: Literatur (2)



### [5] Helmuth v. Glasenapp: „Buddhismus“

- Aus Fischer-Lexikon „Die nichtchristlichen Religionen“. Vlg. Fischer 1957.

### [6] Nyânaponika: „Geistestraining durch Achtsamkeit“

- Buddhist. Handbibliothek. Vlg. Beyerlein & Steinschulte; 8. Auflage, 2000.

### [6] Anagarika Govinda: „Die Dynamik des Geistes“

- Die psychologische Haltung der frühbuddhist. Philosophie u. ihre systematische Darstellung nach der Tradition des Abhidhamma. Vlg. O.WE. Barth, 1992.

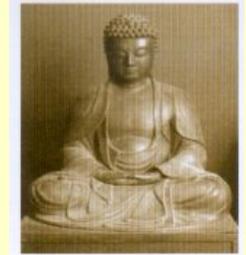
### [7] Anagarika Govinda: „Der Weg der weißen Wolken“

- Erlebnisse eines buddhist. Pilgers in Tibet. Vlg. Scherz, 14. Auflage, 1994.

### [8] Anagarika Govinda „Buddhistische Reflexionen“

- Die Bedeutung von Lehre u. Methoden des Buddhismus für westliche Menschen. Vlg. O.WE. Barth, 2. Auflage 1986.

## Anhang: Literatur (3)



### [10] Maurice Percheron: „Buddha“

- Vlg. RoRoRo, 1985. Kurze, gut lesbare Gesamtübersicht.

### [11] Hans Wolfgang Schumann: „Der historische Buddha“

- Leben und Lehre des Gotama. Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 1990.  
Ausgezeichneter Einblick in die Kultur und Lebensverhältnisse Nordindiens zur Zeit des Buddha.

### [12] Hans Wolfgang Schumann: „Handbuch Buddhismus“

- Die zentralen Lehren: Ursprung und Gegenwart. Vlg. Diederichs, 2000.  
Umfassende Gesamtübersicht über alle buddhistischen Richtungen.

### [13] Gottfried Mai: „Buddha - Die Illusion der Selbsterlösung“

- Telos Verlag, 1985. Kritische Auseinandersetzung eines christlichen Dogmatikers mit dem Buddhismus.

### [14] Buddhadâsa Bikkhu: „Kernholz des Bodhibaums“

- *Suññata* (=Leere) verstehen und leben. Hrsg. Buddhistische Gesellschaft München e.V., 2001,  
© Wat Suan Mokkh, Thailand.

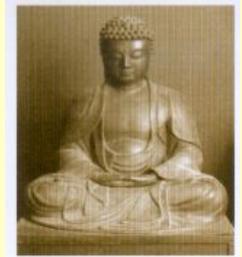
### [15] Hans-Wolfgang Schumann: „Die großen Götter Indiens“

- Vlg. Diederichs Gelbe Reihe, 2001

### [16] A. & P. Keilhauer: „Die Bildsprache des Hinduismus“

- Vlg. dumont, 1986

## Anhang: Lebensdaten von Autoren & Übersetzern (1)



Autoren / Übersetzer, deren Schriften bzw. Übersetzungen ich bei der Ausarbeitung begegnet bin.

- Paul Dahlke

1865-1928, Arzt. Jede Menge Bücher und Aufsätze. Übersetzungen: Dhammapadam, Teile aus der Mittleren und Längeren Sammlung.

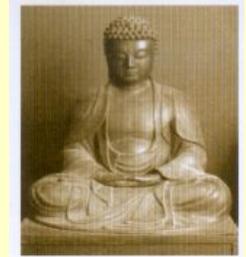
- Helmuth v. Glasenapp

1891-1963, Prof. für Indologie, Univ. Tübingen, Übersetzung zahlloser vedischer und buddhistischer Texte (sskr. u. pâli)

- Anagarika Govinda

1898-1985, Deutscher; Philosophie, Psychologie, Archäologie, Gitarre, Malerei. Seit 1916 Buddhist. Lernt Pâli. 1928 Ceylon bei Nyanatiloka in Island Hermitage. Gründung der *International Buddhist Union* zusammen mit Nyanatiloka. Nimmt Namen Govinda an und wird Generalsekretär der Gesellschaft. 1932/33 in Tibet. 1933 Gründung des Ordens Arya Maitreya Mandala. 1935-1945 Generalsekretär der International Buddhist University Association. 1936 Universität Patna. 1938 britischer Staatsbürger. Seit 1939 befreundet mit Nyanaponika. Seit 1960 wieder Besuche in Europa. 1978 geht er nach Mill Valley, Kalifornien, wo er auch stirbt. Jede Menge Bücher, Aufsätze, Vorträge, Artikel.

## Anhang: Lebensdaten von Autoren & Übersetzern (2)



- **Karl Eugen Neumann**

1865-1915. Übersetzungen: Buddhistische Anthologie. Dhammapada. Mittlere Sammlung. Lieder der Mönche und Nonnen. Suttanipato. Längere Sammlung.

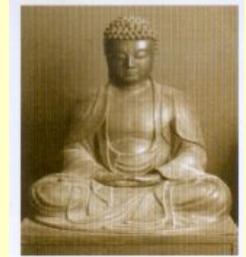
- **Nyânatiloka**

1878-1957, bürgerl. Name Anton Gueth. Musiker. 1903 Colombo u. Rangoon, wird Mönch. Lernt Pâli. 1910 nach Deutschland und Schweiz. Klostergründung scheitert. 1911 Gründung der Island Hermitage bei Dodanduwa. 1957 Staatsbegräbnis. Übersetzungen: Puggala Pannati, Anguttara-Nikaya, Fragen des Milinda, Visuddhimagga, Dhammapada, Abhidhammattha-Sangaha.

- **Nyânaponika**

1901-1994, bürgerl. Name Siegmund Feniger. 1916 Buchhändlerlehre. 1920 Buddhist. 1922 Eintritt in "Gemeinde um Buddha" von Dr. Paul Dahlke in Berlin. Kontakt zu Helmuth v. Glasenapp. 1936 nach Colombo und auf die Island Hermitage zu Nyânatiloka. 1936 Novizenordination; 1937 Vollordination. 1950 ceylon. Staatsbürgerschaft. Ab 1952 lebt er mit Nyânatiloka in Forest Hermitage bis zu seinem Tode. Jede Menge Bücher und Aufsätze. Übersetzungen, u.a.: Sutta Nipata, Samyutta-Nikaya.

## Anhang: Lebensdaten von Autoren & Übersetzern (3)



- Kurt Schmidt

1879-1975; Übersetzer des Majjhima Nikaya u.a. Pâli-Kanon-Texte – mit textkritischen Anmerkungen

- Ayya Khema

1923-1997, Emigration aus Deutschland wegen jüdischer Abstammung, lebte u.a. in USA u. Australien, setzte sich in Sri Lanka für die Reaktivierung von buddhistischen Nonnenklöstern ein; gründete 1989 das „Buddha-Haus“ im Allgäu. Autorin vieler praktischer Anleitungen zur Meditation.

- Hans Wolfgang Schumann

\* 1928; Indologe; 18 J. im Auswärtigen Dienst in Indien, Myanmar, Sri Lanka, USA; 50 Jahre Forschung. Viele fundierte Bücher aus der Buddhismusforschung.

[Quelle: z.T. aus Hellmuth Hecker: „Lebensbilder deutscher Buddhisten“, Bd. I, II; Forschungsprojekt: „Buddhistischer Modernismus“, Universität Konstanz, 1996/97]