

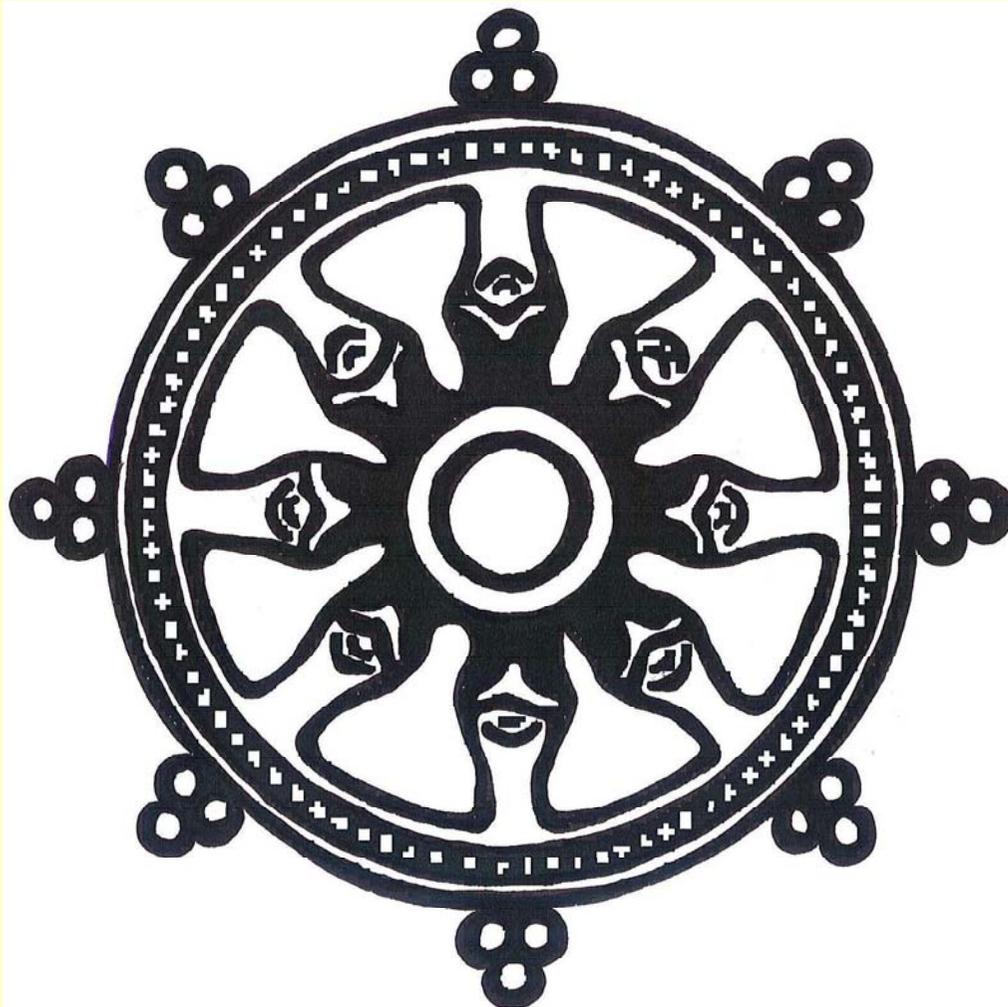


Teil 1

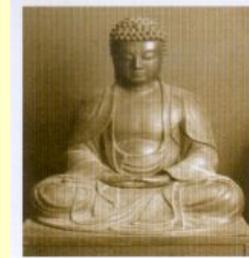
Einführung in den Buddhismus

Buchinger Marbella

Dr. Christoph Lübbert
Januar 2008



Dhamma Chakra



- „*Dhamma Chakra*“, d.h.: „Das Rad der Lehre“,
- Ist eines der buddhistischen Symbole.
- Die acht Speichen bedeuten u.a. die Komponenten des „Edlen Achtfachen Pfades“.
- Als Buddha seine erste Lehrrede gab, sagte er: „Das Rad der Lehre wird angedreht“.

Übersicht Teil 1: Einführung in den Buddhismus

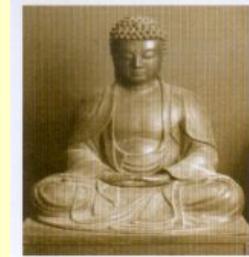


- **Vortrag 1: Religion ohne Gott und Seele**
 - Stichworte zu Buddha, seiner Lehre und ihrer Ausübung
 - Vergleich zu monotheistischen Religionen
 - Mittlerer Weg
 - Ein paar philosophische Anmerkungen
 - Regeln / Riten / Übungen &&&
 - Meditation (ggf. erst zu Beginn des 2. Vortrags) &&&
- **Vortrag 2: Hauptrichtungen des Buddhismus**
 - **Theravâda** (die „alte“ Mönchsreligion)
 - **Mahayâna** (die am meisten verbreiteten buddhist. Volksreligionen)
 - **Vajrayâna** (magisch-esoterische Variante d. Mahayana)
 - **Tibetischer Buddhismus** (Sonderform des Mahayana/Vajrayana in Tibet)
 - **Zen** (als ein Beispiel unter vielen Meditationskulturen)
 - Zitate aus dem Westen

Anhänge

- Vergleichende Zeittafel: 8. Jh. vC bis 20. Jh. nC
- Literatur
- Autoren, Übersetzer, Lebensdaten

Vorschau Teil 2: Theravâda-Buddhismus

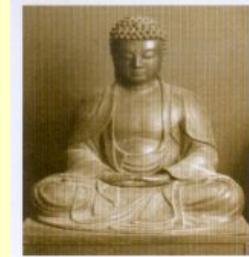


- Vortrag 3: Aus Buddhas Leben und Wirken
 - Einführung (die Pâli-Sprache und der Pâli-Kanon)
 - Die „Drei Kostbarkeiten“ (pâli: ti-ratana)
 - Der Erwachte (pâli: buddha)
 - Die Lehre (pâli: dhamma)
 - Die Mönchs- und Nonnengemeinde (pâli: sangha)
- Vortrag 4: Essentials der Lehre des Alten Buddhismus
 - Die vier Edlen Wahrheiten (p: ariya-sacca)
 - Die fünf Daseinsgruppen und die „Person“ (p: khandha; sskr.: skandha)
 - Die Lehre vom Bedingten Entstehen (p: paticcasamuppâda)
 - Die Anatta-Lehre (Nicht-Seele / Nicht-Selbst / Nicht-Ich)
 - Der Achtfache Edle Pfad (p: atthangika-magga = achtfacher Pfad)
 - Einsicht (1,2) (p: paññâ) / Sitte (3,4,5) (p: sila) / Sammlung (6,7,8) (p: samâdhi)
 - Die Herzensmerkmale der Weisheit:
 - Allgüte (p: Mettâ) / Mitgefühl (p: Karuna) / Mitfreude (p: Muditâ)
 - Gleichmut (p: Upekkha)



1.1 (1) – Buddha

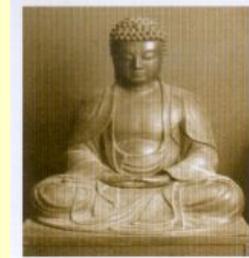
- Buddha war weder ein Gott noch eines Gottes Prophet.
- Er war ein Mensch, der aus eigener Anstrengung (pâli: *padhâna**) die endgültige „**Befreiung vom Leiden (p: *dukkha*)**“ gewann.
- Seine Anhänger nennen ihn den „vollkommen Erwachten“. (p: *sammâ-sambuddha*)
- Seine Lehre ist
 - keine „göttliche Offenbarung“, sondern die (Wieder-) Entdeckung des „ewig gültigen Dhamma“, des Lebensgesetzes, das alle Lebensbereiche (*samsâra*) beherrscht,
 - und eine Anleitung auf dem Weg zur „Befreiung“ aus dem immerfort mit *dukkha* (Leid) verbundenen *Samsâra*.
- Er ist **kein „Erlöser“**, sondern ein „**Wegweiser**“: Seine Lehre wird zur „Erlösung“ nur für diejenigen, die seinen Befreiungsweg **selbst** bis zum Ende gehen können.
- Das Ziel ist der „kühle“ Zustand der **vollständigen Befreiung von den Wurzeln des *dukkha*** (sskr: *nirvâna* / p: *nibbâna* heißt u.a. einfach „kühl“). Dieser ist untrennbar verbunden mit **voller Bewusstheit, unbegrenzter Liebe, Mitgefühl und Gleichmut** und **völlig frei von Hass, Verlangen und Unwissenheit**.
- Diese Lehre hat wenig zu tun mit einer Glaubensreligion in dem uns gewohnten Sinne (Jahve-Glaube / Christentum / Islam)
 - *) Die Fremdwörter sind aus dem Sanskrit oder, wie hier, aus der antiken Sprache **Pâli**. Das ist die „heilige Sprache“ des Alten Buddhismus, die zur Zeit Buddhas in der Ganges-Ebene gesprochen wurde, und in der später der **Pâli-Kanon**, die „Bibel“ der Theravâda-Buddhisten, abgefasst wurde.



1.1 (2) – Kein „Gott“ / keine „Seele“

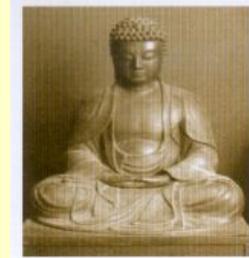
- In allen buddhistischen Richtungen gibt es **keine** oberste, persönliche, absolute, außerweltliche Schöpfer-Instanz („Gott“).
- Auch die Vorstellung von der unwandelbaren, ewigen, persönlichen „**Seele**“ (im christlich / islamischen und hinduistischen Sinne) gibt es im Buddhismus **nicht**.
- Es gibt zwar eine „Psyche“ (Bereich der Emotionen und des Willens), aber die ist Attribut der vergänglichen „Person“ (p: *nâma-rûpa*).
- Es gibt nur das ewige Lebensgesetz (sskr: ***dharma*** / pâli: ***dhamma***), dem alle Wesen und Prozesse unterworfen sind.
- Hierbei integrierte der Buddha in seine Lehre von den Ursachen und Wirkungen der ***Tatabsichten*** (Tat = sskr.: *karma* / pali: *kamma*) in neuartiger Weise die überall in seinem Kulturraum herrschende Vorstellung von der „Wiedergeburt“. (**→ Karma-Lehre vom Bedingten Entstehen - *paticcasamuppâda***).
- Nicht „ich“ werde wiedergeboren, sondern das in meiner Person entstandene, sich ständig durch **Karma** wandelnde **Bewusstsein** (p: *citta* / *viññana*) initiiert eine neue Person und wandelt sich durch Karma weiter.
- Dies ist für Buddhisten die logische Voraussetzung dafür, dass es Weiterentwicklung über viele Generationen hin geben kann.

1.1 (3) – Unterschiede zu monotheistischen Religionen



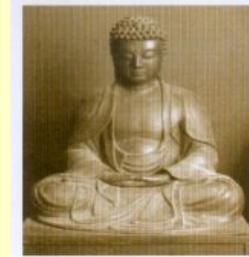
- Da es keinen Gott im jüdisch/christlich/islamischen Sinne gibt, ...
 - gibt es *keine* sittlichen „Gebote“ („Ich bin der Herr, Die Gott, du sollst...“), sondern **Sittenregeln** (p: *sila*), deren Einhaltung eine **absolut notwendige** (wenn auch noch nicht hinreichende) **Voraussetzung** zur Verwirklichung der Befreiung ist;
 - gibt es im Grunde nicht „Gut“ und „Böse“ („was Gott gefällt / nicht gefällt“), sondern allein **Heilsames** (*kusala*)/**Unheilsames** (*akusala*), **Förderliches/Hinderliches** auf dem Weg zum Heil;
 - gibt es statt „Gottesfurcht“ nur die **eigene Verantwortung** und **Achtsamkeit** (p: *sati*);
 - 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“ um etwas bäte), sondern allein eigene **Bemühung** (p: *vâyâma*), **Achtsamkeit** (*sati*) und **Sammlung** (*samâdhi*) in der **Meditation**.
 - Und schließlich gibt es **keinen „Glauben“** (an „Gott“, seine „Gebote“ und „Sakramente“), sondern das durch eigene Praxis gestärkte **Vertrauen** (p: *saddhâ*) in die Durchführbarkeit und Wirksamkeit der Lehre des Buddha.
 - **„Glaubt nichts, was ihr nicht selbst geprüft und für heilsam befunden habt“**, sagte Buddha im berühmten *Kalama-Sutta* [A.III.66], und schloss dabei **seine eigene Lehre** ein. – Welchem Gottesvertreter, Propheten, Imam, könnte das je über die Lippen kommen?
 - **Aber es gibt** - wie für Christus - die Herzensregungen der alles umfassenden **Liebe** (p: *mettâ*), des **Mitgefühls** (*karuna*), der **Mitfreude** (*muditâ*) und des **Gleichmuts** (*upekkhâ*) als höchste Merkmale der menschlichen Entwicklung.

1.1 (4) – Götter, Dämonen und Gespenster



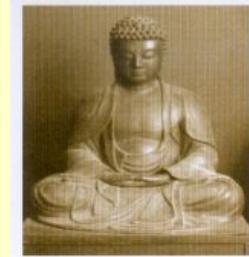
- Buddha bekämpfte keine Götter anderer Religionen, sondern ...
 - die Götter, sowie die Dämonen, Gespenster und Höllenwesen seines Kulturraums bildeten für ihn nur andere Wesen-Gruppen, welche, zusammen mit Menschen, Tieren und Pflanzen, den Lebenskreislauf (*samsâra*) in vielen Welten bevölkern. Sie alle sind „**sterblich**“.
 - Die Götter bildeten nach Buddha **keinen** wesentlichen Gegenstand der Richtschnur, Anbetung oder Hilfe für die Menschen auf dem Weg zur Befreiung.
 - Insbesondere wurde Brahma, der (damals) höchste vedische Gott der Brahmanen, der von den Hindus als Schöpfer der Welten verehrt wird, von den Buddhisten zwar als besonders hoch entwickeltes (unstoffliches) Wesen aber nicht als Weltschöpfer gesehen.
 - Alle diese Wesen sind nach Buddha, ebenso wie die Menschen, dem Entstehen und dem Vergehen unterworfen, (wenn z.B. den Göttern dafür auch größere Zeitperioden zugestanden werden).
 - Buddhas Lehre wendet sich an die **Menschen**, weil er in dieser Wesen-Gruppe die größten Chancen zur Weiterentwicklung sah.
 - Die anderen Wesen-Gruppen sind im Grunde nur **Symbole** für heilsame oder unheilsame Bewusstseinsstufen, in die der Mensch in Folge seines heilsamen oder unheilsamen **Karmas** gelangen kann.

1.1 (5) - Aniccâ, Anattâ , Mettâ



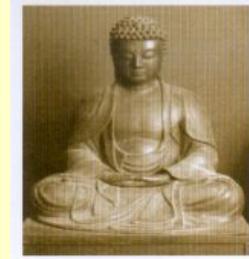
- Aniccâ, Anattâ → Mettâ, Karuna, Muditâ, Upekkhâ
 - Das buddhistische Ziel, die Meisterung des Leids (p: *dukkha*), impliziert das Bestreben nach Vermeidung von Leid bei sich und anderen. In keiner anderen Religion haben daher Gewaltlosigkeit, Toleranz, Mitgefühl und Mitfreude einen so hohen Stellenwert wie im Buddhismus.
 - Diese Eigenschaften kann man nur verwirklichen, wenn man **bei sich selbst** anfängt und sich befreit von Begehren (p: *tanhâ*) und von Beanspruchung / Anhaftung (p: *upâdâna*):
 - Begehren (*tanhâ*) nach etwas entsteht im Begehrenden, also in der eigenen **Person**. Das Haupt-Hindernis ist also der Glaube an einen beharrenden Wertbestand der eigenen Person / „Seele“ (p.: *attâ*; sskr: *atmân* – eigentlich „Hauch“, Atem; wie lat. spiritus !). Begehren löst sich nur, wenn man die **Substanzlosigkeit** der eigenen „Ich“- und „Mein“-Vorstellung erkennt (*anattâ* = Ichlosigkeit).
 - Anhaftung (*upâdâna*) an etwas entsteht, wenn man glaubt, der Gegenstand der Anhaftung habe einen beharrenden Wertbestand, den man besitzen kann. Die Anhaftung löst sich nur, wenn man die Unbeständigkeit (*aniccâ*) des begehrten Gegenstandes durchschaut.
 - Das Erkennen und Akzeptieren der Substanzlosigkeit des Äußeren (*aniccâ*) und des Inneren (*anattâ*) ist also unbedingte Voraussetzung für die Befreiung von *dukkha*.
 - Der Verstand reicht dazu nicht aus! Das Herz muss es einsehen. Die Einsicht in die Unbeständigkeit und Substanzlosigkeit aller entstandenen Dinge durch **Verstand und Herz** ist notwendig verbunden mit dem Aufkommen von „All-Güte“ (p: *mettâ*), Mitgefühl (*karuna*), Mitfreude (*muditâ*) und Gleichmut (*upekkhâ*).

1.1 (6) – Spekulatives



- Buddha betrachtete als **unnütz** und für die menschliche Entwicklung sogar **abträglich** allen philosophisch-spekulativen Streit über ...
 - Entstehung / Vergehen bzw. zeitlich-/räumliche Endlichkeit / Unendlichkeit des **Kosmos** – daher ist z.B. auch ein **Schöpfungsmythos nicht** Kern buddhistischer Lehre!
 - die Existenz oder Nicht-Existenz individueller unsterblicher „**Seelen-Monaden**“ (sskr: *atman* / pali: *attâ*) – für Buddha ist diese Vorstellung ein Haupthindernis auf dem Weg zum Heil! – Eine „Narrenlehre“, sagt Buddha in [M22];
 - die Machtsphäre eines **Buddha** (eines Erwachten) – „übernatürliche Kräfte“;
 - die Machtsphäre der **Versenkungen** – höhere Bewusstseinsstufen in der Meditation;
 - die Vergeltung unheilsamerer **Taten** (sskr: *karma* / pali: *kamma*) – etwa in Form eines „Ablasses“;
 - den Zustand des **Nirvâna** (pali: *Nibbâna*) – „in welcher Form und wo existiert ein Erwachter im Parinibbâna?“ (nach dem Tod).
- Solche spekulativen Betrachtungen kommen im „realen Buddhismus“ durchaus vor, gehen aber am Wesen der Buddha-Lehre vorbei.

1.1 (7) – Mittlerer Weg



- Buddha empfahl die Vermeidung aller Extreme:

- Extreme der Lebensführung:

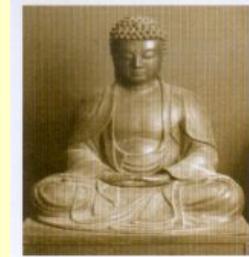
- » Zwei Extreme, ihr Mönche, hat der in die Hauslosigkeit Gezogene (Mönch) zu vermeiden:

- sich einzig der Sinnenlust hinzugeben, der niedrigen, gemeinen, weltlichen, unedlen und sinnlosen,
- sich einzig der Selbstkasteiung hinzugeben, der leidvollen, unedlen und sinnlosen. « [D1.3]^{*)}

➤ » Diese beiden Extreme hat der Vollendete gemieden und den Mittelpfad (*majjhimá patipadá*) aufgefunden, der die Augen öffnet, Erkenntnis erzeugt und zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen und zum *Nibbâna* führt, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.« [S.56.11].

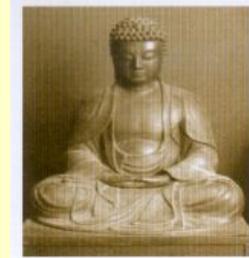
^{*)} [...] verweist auf die Quellen der Zitate aus dem Pâli-Kanon. Abkürzungen, wie z.B. „D1.3“ sind im Anhang „Referenzen aus dem Pâli-Kanon“ (Teil 2) erklärt.

1.1 (8) – Mittlerer Weg

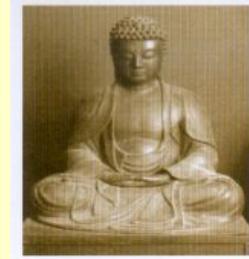


- Extreme der Auffassung über die „Seele“ („Selbst“): Der Buddha hingegen lehrt,
 - dass es weder eine beharrende, nach dem Tode ewig fortbestehende Persönlichkeit gibt („Ewigkeitslehre“),
 - noch auch dass die Persönlichkeit, beim Tode vollständig vernichtet wird („Vernichtungslehre“),
 - sondern dass „Persönlichkeit“, „Ich“ (*p.*: *sakkâya*), „Mensch“ usw. lediglich konventionelle Bezeichnungen (*vohâra-vacana*) sind; und dass eben bloß dieser **Prozess** der von Augenblick zu Augenblick sich selbst verzehrenden, unaufhörlich entstehenden und gleich darauf wieder für immer verschwindenden körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen anzutreffen ist. (Glaserapp nennt das „reinen Phänomenismus“.)
 - Diese Leerheit von Substanz (*anattâ*) und die Unbeständigkeit (*aniccâ*) des Daseins ist eine Kernlehre des Buddhismus, **die einzige spezifisch buddhistische Lehre**, mit der das ganze buddhistische Lehrgebäude steht und fällt. → z.B. [D1]

1.1 (9) – Mittlerer Weg

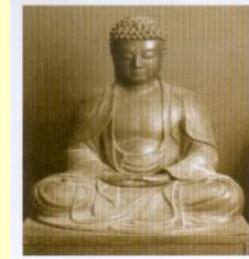


- Extreme der Bestimmung: Zufallsglaube / Schicksalsglaube ...
 - Weder sind die Dinge und Wesen rein zufällig entstanden, ohne Abhängigkeit von schon Existierendem,
 - noch ist alles wie in einem mechanischen Uhrwerk vorbestimmt, ohne freien Willen für die Wesen,
 - sondern nach Buddha ist die Willenskraft bedingt frei u. bestimmt das Tun; die Taten wiederum beeinflussen den Willen u. damit neues Tun. [A3,135]
- Extremes Gerichtetsein: nur auf Vergangenheit / nur auf Zukunft ...
 - Weder soll man nur auf die Vergangenheit schauen (Spekulationen über frühere Leben, über frühere heilsame/unheilsame Taten),
 - noch nur auf die Zukunft (Spekulationen über die Art individuellen Weiterbestehens nach d. Tod und über die Frage „wer“ hat Vorteil/Nachteil durch meine jetzigen Taten).
 - Wichtig ist allein die **Achtsamkeit** (*sati*) auf das richtige Verhalten und die richtige Einstellung (*sankappa*) **jetzt, - in jedem Augenblick.** [D1]



1.1 (10) – Mittlerer Weg

- Extreme Einstellungen zu den (damals bestehenden) Göttern ...
 - Weder leugnete Buddha die Existenz von Göttern,
 - noch sah er sie als besonders verehrungswürdig oder als Schöpfer und Lenker der Menschen an,
 - sondern Götter bildeten für Buddha eine ebenfalls sterbliche Klasse von Wesen des „*Samsâra*“, die nur einige, den Menschen abgehende Fähigkeiten haben, länger leben und es in manchen Dingen besser haben.
- Extreme des Gefühls ...
 - Weder ist extreme Zuneigung zu einem geliebten Menschen oder Ding heilsam,
 - noch das Gegenteil: Abneigung oder gar Hass.
 - Denn beide Extreme entstammen der blinden „Ich-und-mein“-Vorstellung und erzeugen letztendlich nichts als *dukkha* (Leid).
 - Sondern einzig heilsam ist die friedvolle, mitfühlende und wache **Achtsamkeit** gegenüber den eigenen Gefühlen und denen der anderen.

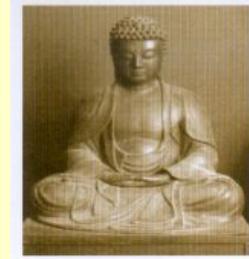


1.1 (11) – Buddha erklärte nicht jedem

- Pädagogisches Geschick, philosophische Zurückhaltung und Humor kennzeichnen viele Reden des Buddha,
 - besonders gegenüber Nicht-Mitgliedern des buddhistischen *Sangha*, bei denen manche Lehr-Terme zu Missverständnis geführt hätten. Das hört sich oft witzig an.
- Beispiel [Sa44,10]: Der Asket Vacchagotta (sskr: *Vatsagotra*) fragte den Erhabenen: „Gibt es ein Selbst?“ – Der Erhabene schwieg. – „Oder gibt es kein Selbst?“ – Der Erhabene schwieg abermals. Da ging Vacchagotta von dannen. Der Jünger Ananda fragte den Erhabenen, warum er die Frage des Asketen nicht beantwortet habe. – Buddha: Hätte ich gesagt „es gibt ein Selbst“, so wäre ich mit den Vertretern der „Ewigkeitslehre“ einer Meinung gewesen; hätte ich gesagt, „es gibt kein Selbst“, so wäre ich mit den Vertretern der „Vernichtungslehre“ einer Meinung gewesen. Hätte ich gesagt „es gibt ein Selbst“, so hätte meine Antwort nicht der Erkenntnis entsprochen, dass alle Dinge (*dhammâ*) unbeständig und ohne Selbst sind (*aniccâ, anattâ*); hätte ich aber gesagt „es gibt kein Selbst“, so wäre der verblendete Vacchagotta noch verblendeter geworden und hätte gedacht: „Früher hatte ich ein Selbst, jetzt aber habe ich keines mehr“.

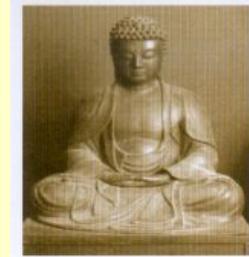
1.1 (12) – Substanz / Prozess

(philosophische Anmerkung)



• Substanzdenken

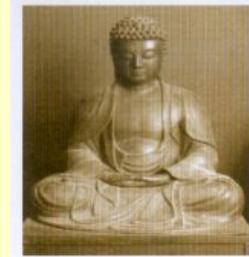
- Wenn man die altindischen **Veden** aufmerksam liest, stellt man fest, dass alles, was den brahmanischen Philosophen wichtig war, als „**substanzbehaftet**“ aufgefasst wurde.
- Das beschränkte sich nicht notwendig auf Materielles, sondern wurde auch auf Geistiges übertragen. Man hatte die Vorstellung von unterschiedlichen „Feinheits-“ und „Flüchtigkeitsgraden“ von Substanz. Jedenfalls glaubten die indischen Weisen, dass die Ursache aller wichtigen Phänomene auf gewisse **Substanzen** zurückgehen.
- Je offensichtlicher das Phänomen, desto gröber der Feinheitsgrad. Je wesentlicher und wichtiger das Phänomen aber, desto weniger flüchtig, weniger vergänglich, beständiger nahm man seine Substanz an.
- Dieses Substanzdenken übertrugen sie auch auf innere, psychische Phänomene und Erfahrungen. Daher schien den vedischen Weisen z.B. auch klar, dass das Wesentliche hinter der menschlichen Person, die „**Seele**“ (sskr: *atman*, pali: *attâ* = eigentlich „Hauch“, „Atem“ wie lat. *spiritus*) eine Substanz sei, die zwar von „hohem Feinheitsgrad“, jedoch wegen ihrer Wichtigkeit, von besonderer Beständigkeit sei; ja, manche Weisen hielten sie sogar für unvergänglich, also unsterblich.



1.1 (13) – Substanz / Prozess

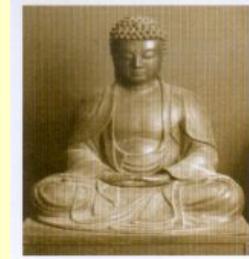
• Prozessdenken

- Diese vedisch-brahmanischen Substanzvorstellungen lehnte der Buddha ab („eine völlige Narrenlehre“ [M22]) und betrachtete sie sogar als **Haupt-Hindernis** auf dem Weg zur Befreiung, weil mit Substanziellem fast automatisch der Drang des „Haben-wollens“ und des „Anhaftens“ verbunden sei (was nach Buddha unweigerlich Leid erzeuge), dies aber dem Bestreben nach Befreiung im Wege stehe.
- An etwas, das keine Substanz hat, kann man nicht wirklich anhaften, man kann es nicht „haben“. Eigentlich nur die irrige Meinung, dass dies doch möglich sei, erzeugt *dukkha*.
- Nur wenn man „der Wirklichkeit gemäß“ (stereotype Redewendung in Texten des Pâli-Kanon) die Illusion alles vermeintlich Substanziellen erkennt, kann man sich auch von dem „Durst“ (*tanhâ*) danach befreien.
- Konsequenterweise betrachtete der Buddha die meisten körperlichen und alle geistigen Phänomene nicht als substanzbehaftet, sondern als Vorgänge, als endliche **Prozesse**. Komplexe Phänomene fasste er in „Gruppen“ (*khandha*) von Prozessen zusammen, - wir würden heute dafür wohl das Wort „System“ benutzen.
- **Buddha war in seiner Zeit der erste und wohl auch der einzige, der das Prozess- und Systemdenken radikal und mit unbeirrbarer Konsequenz seiner gesamten Lehre zugrundelegte.**



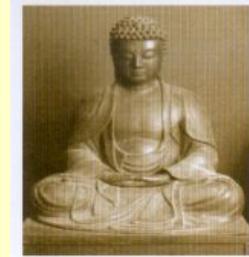
1.1 (14) – Substanz / Prozess

- Kleiner Seitenblick zur philosophischen Entwicklung im Raum der westlichen Antike:
 - Interessant ist die Parallele zu den Vorsokratikern, den sog. **griechischen Naturphilosophen** – Thales, Anaximander, Anaximenes, Anaxagoras, Parmenides, usw....
 - Ihre Überlegungen waren zwar nicht nach innen (wie bei den Indern), sondern fast nur nach **außen** gerichtet. Sie waren aber, wie die vedischen Philosophen, im **Substanzdenken** verhaftet.
 - Sie waren auf der Suche nach der „**Ur-Substanz**“, die alles hervorbringt, bewirkt.
 - Der einzige, der mehr „prozesshaft“ dachte, war **Heraklit**.
 - Parmenides war m.E. das Extrem eines Substanz-Denkens. Seine „Ursubstanz“ war die **abstrakteste**, die denkbar war: Das „Sein“. Seine Philosophie erstarrte in dem Ausspruch „Das Sein ist“.



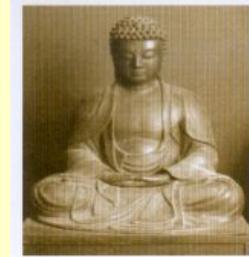
1.1 (15) – Substanz / Prozess

- Die Wende zu mehr „**Prozessdenken**“ im griechischen Raum kam erst mit **Sokrates**.
- Sokrates gab sich, genau so wie Buddha, nicht mehr ab mit dem Suchen nach einer Ursubstanz. Ähnlich wie Buddha interessierten ihn vielmehr geistige Vorgänge, - allerdings, im Unterschied zu Buddha, wieder mehr nach **außen** gerichtete.
 - Vgl. z.B. „Phaidon“, wo sich Sokrates über Anaxagoras lustig macht, der alle möglichen Substanzen „...Luft, Äther, Wasser und sonst noch manches krauses Zeug“ als Grund dafür bemüht, dass ein Mensch z.B. fähig sei, zu denken u. vernünftig zu handeln.
- Die Gemeinsamkeiten mit Buddha gehen allerdings ab **Platon** m.E. wieder auseinander, denn Platon führte etwas ein, was Buddha niemals hätte akzeptieren wollen:
- Hinter den Dingen die gegebenen, unvergänglichen „Ideen“ die – im Sinne Buddhas gedacht – doch wieder „Substanzen“ sind, wenn auch sehr „feinstoffliche“, und die zudem (im Sinne von Buddhas Verständnis) für die menschliche Entwicklung **völlig unnütze Entitäten** darstellen.



1.1 (16) – Regeln / Riten / Übungen

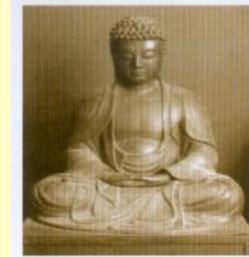
- Zur Ausübung jeder Religion bedarf es praktischer Anleitungen zur Lebensführung, bestehend aus:
 - (a) Regeln,
 - (b) Riten,
 - (c) Übungen.
- Im Buddhismus sind – meine ich, viel direkter als im Christentum – diese praktischen Anleitungen in Buddhas Lehre selbst verankert, nämlich im „**Achtfachen Edlen Pfad**“ (das ist der Inhalt der „Vierten Edlen Wahrheit“), gruppiert in ...
 - Einsicht (*paññá*):** 1. Rechte Erkenntnis (*sammá-ditthi*), 2. Rechte Gesinnung (*sammá-sankappa*)
 - Sittlichkeit (*síla*):** 3. Rechte Rede (*sammá-vácá*), 4. Rechte Tat (*sammá-kammanta*), 5. Rechter Lebenserwerb (*sammá-ájíva*),
 - Sammlung (*samádhi*):** 6. Rechte Anstrengung (*sammá-váyáma*), 7. Rechte Achtsamkeit (*sammá-sati*), 8. Rechte Sammlung (*sammá-samádhi*) (Details → siehe Teil 2)



1.1 (17) – Regeln / Riten / Übungen

• Zu (a): Regeln

- Was im Christentum die „10 Gebote“, sind im Buddhismus die **5 Sittenregeln** (*sila*)
 - Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, kein sexueller Missbrauch, kein Drogenmissbrauch
- Sie sind für Mönche und Nonnen strenger und ausführlicher gefasst als für Laien.
- Die *Silas* sind, wie schon erwähnt, eigentlich *keine Gebote* sondern werden als notwendige (wenn auch noch nicht hinreichende) Voraussetzung auf dem Weg zur Befreiung von Begierde und Wahn aufgefasst.
- Etwas salopp ausgedrückt ist das eigentlich jedem klar: Ich kann einfach gar nicht frei und souverän, geschweige denn ein helfendes Beispiel für andere, sein, wenn ich ständig „ethischen Mist“ baue und von einer Sucht in die nächste falle.
- Vergleicht man die unendlich vielen, oft unerfindlichen und oft auf abergläubischen Vorstellungen beruhenden Verhaltensregeln, die das tägliche Leben der Hindus begleiten und behindern, mit den buddhistischen *Silas*, so erscheinen die *Silas* wie eine „**Säuberung auf das Wesentliche**“. (Details → siehe Teil 2 d. Vortragsreihe)

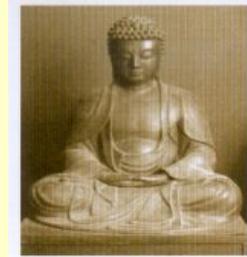


1.1 (18) – Regeln / Riten / Übungen

- Zu (b): Riten

- Buddha selbst hatte zu **Riten** ein kritisches Verhältnis. Er lehnte z.B. die damals üblichen brahmanischen Opferriten mit den oft exzessiven Tieropfern ab und sah in ihnen zu Recht hauptsächlich ein Mittel zur Wahrung von Macht und Einflussnahme der Brahmanen-Kaste.
- Viele damalige Riten wurden von Buddha jedoch nicht einfach „verboten“, sondern umgedeutet, mit ethischem (buddhistischem) Gehalt versehen und so für die persönliche Weiterentwicklung empfohlen.
 - Vgl. z.B. Singâlakos Ermahnung [D31], längste Rede des Buddha zu einem Laien, in der Buddha die damals übliche „Verehrung der 6 Himmelsgegenden“ mit 6 sittlichen Affirmationen belegt und so den erstaunten Bürgersohn Singâlako für seine Lehre gewinnt.
- Riten als „Gottesdienst“, gab es im Buddhismus ursprünglich nicht. Sie haben sich aber im Mahayana/Vajrayana wieder eingebürgert.

1.1 (19) – Regeln / Riten / Übungen



- Zu (c): Übungen

- Als geistige Übung steht für den christlichen Laien das **Gebet** im Vordergrund, in welchem i.d. Regel von Gott / Jesus / Heiligen etwas *erbeten* wird.
- Etwas Entsprechendes gibt es im ursprünglichen Buddhismus eigentlich nicht: Der erloschene Buddha ist keine Instanz, von der man etwas „erbeten“ könnte.
- Buddha betonte immer wieder, dass es nach seinem Tod keine „Nachfolger“ oder „Propheten“ oder „Religionsverwalter“ (Papst / Bischof / Imam) geben werde, sondern alleine **seine Lehre (Dhamma)**, die jeder selbst unermüdlich für das eigene Heil und zu Wohle anderer zu verwirklichen habe.
- 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. Wegen ihrer großen Bedeutung im buddhistischen Leben gehen wir an dieser Stelle in aller Kürze auf das Mittel der Meditation ein.

1.1 (20) – Meditation

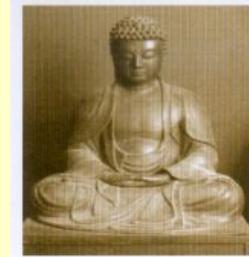


- Ein paar Anmerkungen zur buddhistischen Meditation
 - Zu allen Teilen der Lehre gibt es (anders als im Christentum) nicht nur Forderungen („*Ich bin der Herr, Dein Gott. Du sollst...*“), sondern ausführliche und detaillierte Anleitungen zur Verinnerlichung der Lehre und Förderung der eigenen Entwicklung.
 - Buddhistische Meditation ist praktische Umsetzung der im „Achtfachen Pfad“ (*magga*) dargelegten „Rechten Bemühung“ (*sammâ-vâyâma*), „Rechten Achtsamkeit“ (*sammâ-sati*) und „Rechten Sammlung“ (*sammâ-samâdhi*).
 - Tiefe 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.
 - Das wichtigste Mittel für Laien und Mönche sind die sogenannten **Achtsamkeitsübungen**, die auf den vom Buddha aufgestellten *Grundlagen der Achtsamkeit* (*satipathâna*) basieren (*sati* = Achtsamkeit, *patthâna* = Grundlage).



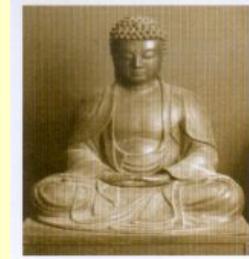
1.1 (21) – Meditation

- 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“ (*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.
- Hat man sich 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.
- Oder man kann die Gedankenstille steigern und in einen sehr wohltunenden **gedankenfreien aber völlig wachen (!)** Ruhezustand gelangen, der unglaublich erholsam und stärkend ist. Er ist, nach Buddha, Ausgangspunkt für „unmittelbares Erkennen“ („Hellblick“ – p: *vipssanâ*).



1.1 (22) – Meditation

- Mit etwas fortgeschrittenen Achtsamkeitsübungen wird das Erkennen der „5 Daseinsgruppen“ (khanda), sowie der „Bedingten Entstehung alles Gewordenen“ (*patticcasamuppâda*) - also modern gesprochen, die **Prozesshaftigkeit** – geübt und damit
 - die Unbeständigkeit (*aniccâ*) aller **äußeren** Gegenstände des Begehrens und
 - die Substanzlosigkeit (*anattâ*) der eine „Persönlichkeit“ vortäuschenden **inneren** Prozesse an (möglichst allen) konkreten Lebenssituationen.
- Eine gesteigerte Form dieser Achtsamkeitsübungen ist im Südbuddhismus die **Vipassanâ-Meditation** zur Erlangung des „**Hellblicks**“ (*vipassanâ*), das ist
 - in den Anfangsphasen das aufblitzende 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 blitzartiger Vorgeschmack von der vollständigen Befreiung (*nibbâna*).
- Beide Erkenntnisstufen gehen (das sagen alle Übenden übereinstimmend) , mit einem **unbeschreiblichen Glücksgefühl** einher, das „**völlig emotionsfrei**“ ist und deshalb nichts mit dem Befriedigungsgefühl bei Erlangung eines begehrten Gegenstandes (Wunscherfüllung) zu tun hat.



1.1 (23) – Meditation

- Die erstmalige Erfahrung dieses emotionsfreien Glücksgefühls (*pīti*) 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 bewirkt das Verlangen (*lobha*), dieses „*pīti*“ wieder haben zu wollen. Man begibt sich wieder in eine Abhängigkeit!
- **Ziel aber ist nicht das „Glücksgefühl“, sondern die Befreiung!**
- So geht es mit den Meditationsstufen weiter..., bis zum Dauerzustand eines „Edlen“ (*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 *Silas* unterstützen. Das werfen z.B. die Mahayana-Vertreter den **Theravâdim** vor. Im **Zen** 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.