
Dhammadūta

Jahrgang 12, Nr. 1 – Mai 2008



Inhalt

Editorial	2
Verdienstvolles, heilsames Handeln	
<i>Michael Funk</i>	4
Gibt es so etwas wie „Verdienstübertragung“?	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	8
Gute Gedanken bringen Glück	
<i>Devananda Thero</i>	11
<i>Puñña</i> : geistige Entwicklung als verdienstvolle Tat	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	13
<i>Puñña-kiriya-vatthu</i> (Die drei) Gebiete verdienstvollen Wirkens	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	15
<i>Dāna</i> als verdienstvolles Wirken	
<i>Vijayā</i>	18
Verdienstvolles Wirken (<i>puñña kamma</i>)	
<i>Vijayā</i>	21
Burmesisch-buddhistisches Kloster in Frankfurt-Offenbach	
<i>Agganyāni</i>	22
Leserbrief	
<i>Dharmavajra</i>	23
Leserbrief	
<i>Chandrasiri</i>	25
Programme	28

Liebe Dhammafrende,

die 23. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesak*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2552 beginnt. Buddhistische Feiertage – *Uposatha* – richten sich in der Regel nach den Mondphasen. *Uposatha*-Tage – Tage der Einkehr – fallen auf den Vollmond, den Neumond und die beiden Halbmondtage. ***Vesak*** kommt dabei eine besondere Bedeutung zu. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Verlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. In diesem Jahr wird das *Vesak*-Fest in Berlin am Sonntag, den **25. Mai 2008** in der Werkstatt der Kulturen, Wissmannstr. 32, 12049 Berlin (U-Bahn Hermannplatz) von 10.00 bis ca. 18.00 Uhr mit Rezitationen, Vorträgen, *Pūjas*, geleiteten Meditationen und Workshops gefeiert. Es steht unter dem Motto „**Buddhismus und Natur**“.

Sāmaṇerī Agganyāni ist von ihrer **Burmareise** zurück. Bekanntlich hat sich in Burma die politische Situation auch für Mönche erheblich verschlechtert. Einige Burmesen haben ihr Heimatland verlassen müssen. So ist jetzt in Frankfurt-Offenbach ein burmesisches Kloster gegründet worden, von dem Agganyāni in dieser Ausgabe berichtet. Sie widmet sich jetzt auch wieder der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*, kann aber – wie sie schreibt – nur die Veranstaltungen und Ereignisse bekannt geben, die ihr mitgeteilt werden. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de.

Dhammadūta ist auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de der Buddhistischen Gesellschaft Leipzig. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

Der buddhistische Religionsunterricht findet weiterhin an öffentlichen Schulen in Berlin statt. Die Kinder lernen dort u.a. das Leben des historischen Buddha sowie die Grundlagen des *Dhamma* altersgerecht kennen. Sie werden mit den Formen der Meditation und Rezitation vertraut gemacht und unternehmen Exkursionen zu den verschiedenen Stätten buddhistischen Lebens in Berlin. Ab der 4. Klasse können sie an einer Konfliktlotsenausbildung teilnehmen, denn das Erlernen friedfertigen Verhaltens ist eine der wichtigsten Grundlagen im Buddhismus. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.buddhistischer-religionsunterricht.de oder bei Renate Noack in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin e.V. unter Tel. 792 95 50.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag, Kommentaren zu Beiträgen in der vorigen Ausgabe und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes und an Marianne Wachs für das Korrekturlesen. Es ist erfreulich, dass das Thema, ob es notwendig ist, Nonne oder Mönch (*bhikkhunī* oder *bhikku*) zu werden, um *Nibbāna* zu erreichen, zu kontroversen Diskussionen geführt hat. Nur zwei der Leserzuschriften konnten – aus Platzgründen – in dieser Ausgabe veröffentlicht werden. Sie können jedoch per e-mail an der Diskussion teilnehmen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2008 erscheint, soll das Thema *Ahāra* – Nahrung – diskutiert werden. Die vier Arten von “Nahrung” aus buddhistischer Sicht sind: stoffliche Nahrung, Bewusstseinsdruck, geistiger Wille und Bewusstsein. Was bedeuten diese Begriffe und wie wirkt sich die von uns aufgenommene “Nahrung” auf unser Leben aus? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) **bis zum 10. August 2008** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

Verdienstvolles, heilsames Handeln

Beginnen wir mit zwei Überlieferungen:

1. Kaiser Wu Di von Liang fragte bei seiner ersten Begegnung Bodhidharma ca. um 520: „Wir haben Klöster gebaut und Mönche bestätigt; was für ein Verdienst wird Uns dafür?“ Bodhidharma erwiderte: „Kein Verdienst.“

Weiterhin fragte er Bodhidharma: „Welches ist der höchste Sinn der Heiligen Wahrheit?“ Bodhidharma antwortete: „Offene Weite – nichts von heilig.“ Der Kaiser fragte weiter: „Wer ist das Uns gegenüber?“ Woraufhin Bodhidharma erwiderte: „Ich weiß es nicht.“ Der Kaiser konnte sich nicht in ihm finden. (Bi Yān Lu – *Meister Yüan Wu's Niederschrift von der Sma-ragdenen Felswand*, 1. Beispiel)

2. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene bei Rājagaha auf dem Geierkurm. Da begab sich Māgha, ein junger Brahmane, zum Erhabenen, und nach Austausch freundlicher, höflicher Begrüßung setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach Māgha, der junge Brahmane, zum Erhabenen also: „Ein Gabenspende bin ich, Herr Gotama, ein Gabenherr, freigebig, gebefreudig. Auf rechte Weise erwerbe ich Reichtümer, und habe ich auf rechte Weise Reichtümer erworben, dann gebe ich von den auf rechte Weise erworbenen Reichtümern an einen, auch an zwei, an drei, ..., an zehn, an zwanzig, an dreißig, ..., an hundert und mehr. So gebend, so spendend, schaffe ich da wohl, Herr Gotama, großes Verdienst?“ – „Gewiss schaffst du dir, o Brahmane, wenn du so gibst, so spendest, großes Verdienst. Wer da, o Brāhmane, ein Gabenspende ist, ... und an hundert und mehr gibt, der schafft sich großes Verdienst.“¹

Wir haben zwei scheinbar gegensätzliche Erzählungen vor uns. Geben bringt einmal Verdienst und ein anderes Mal kein Verdienst. Kann das sein? Analysieren wir vorderhand die erste Erzählung. Im zweiten Teil finden wir einen deutlichen Hinweis. Bei diesem überlieferten Dialog geht es nicht ausschließlich um verdienstvolles Handeln, sondern Bodhidharma zeigte Kaiser Wu Di auch, dass dieser die *Ich- oder Seins-Vorstellung* (1. Fessel) noch nicht aufgelöst hat. Es ist in diesem Zusammenhang klar, da es kein Ich gibt, kann es streng genommen keinen Handelnden geben, der Verdienst sammeln könnte.

Bleiben wir deshalb noch ein wenig bei den ersten drei der fünf im Theravāda aufgeführten Fesseln. Die zweite Fessel, die *Zweifelsfessel*, verhindert Verdienste. Wer nicht davon überzeugt ist, dass heilsame und unheilsame Handlungen Auswirkungen auf das jetzige und folgende Leben haben, der handelt nicht gezielt heilsam. Sein Handeln wird überwiegend von Gier, Hass und Unwissenheit geprägt.

Die dritte, die *Tugendfessel*, behindert den weiteren Fortschritt. Wer die erste Fessel nicht überwunden hat, jedoch von der Lehre des Erwachten überzeugt ist, ist versucht, schnellen Fortschritt durch übertriebene Tugendhandlungen zu erreichen. Auch hierin hat sich Wu Di verstrickt, indem er der Meinung war, allein durch Klosterbau und Mönchbestätigung würde er Verdienst erwirken. Vielleicht hat er ziemlich großspurig Bodhidharma gefragt (schließlich war er Kaiser), so dass jener aus diesem Grund die vernichtende Antwort „Kein Verdienst“ gegeben hat. Wer, um andere Menschen zu beeindrucken, mit Gaben prahlt und sich damit in den Vordergrund stellt, der mindert seine Verdienste erheblich. Wu Di war ein tugendhafter Kaiser, er hatte schon zu seinen Lebzeiten den Beinamen „Sohn des Himmels mit dem Buddhaherz“, aber er war noch weit entfernt vom Heilsweg. Der Buddha hätte bei dieser Gelegenheit eine erhebende Lehrrede gehalten, um den Kaiser zum Stromeintritt zu führen, dies ist jedoch nicht die Herangehensweise des Zen-Patriarchen.

¹ *Sutta-Nipata* III, 5 Māgha Sutta

Die Tugendfessel lautet auf Pāli *Sīlabbhata parāmāsa*. Dies exakt übersetzt, heißt „völlig angerührt sein von Tugend und Praktik“.² Das bedeutet, dass man *Tugendwerke nicht überschätzen* soll. Oder anders ausgedrückt, soll man *nicht an die alleinige Wirksamkeit von Tugendhandlungen, religiösen Gelübden oder Riten glauben*. Der Erwachte hat immer wieder betont, dass seine Lehre nicht mit einem Glauben an irgendetwas zu tun hat. Die Lehre entspringt der Realität und ist jederzeit an dieser überprüfbar.

Der Erwachte hat an vielen Stellen gesagt, dass Handeln verdienstvoll sein kann. Im *Dīgha-Nikāya* 33 „Sangīti Sutta“ (Übereinkunft) und im *Itivuttaka* 22 sowie im *Itivuttaka* 60 ist beschrieben, welches Handeln verdienstvoll ist. „Drei Gebiete des verdienstvollen Wirkens gibt es, ihr Mönche: das im ‘Geben’ bestehende verdienstvolle Wirkensgebiet, das in ‘Sittlichkeit’ [= Tugend] bestehende verdienstvolle Wirkensgebiet, das in ‘Geistesentfaltung’ bestehende verdienstvolle Wirkensgebiet.“ Die Folgen dieses Handelns werden im *Anguttara-Nikāya* VIII, 36 (Die drei Arten verdienstvollen Wirkens) beschrieben. So sagt der Erwachte, wo und in welchen Verhältnissen ein Mensch mit schwach, mittelmäßig bzw. stark ausgeprägtem, im Geben und in der Sittlichkeit bestehenden verdienstvollen Wirken bei nicht vorhandenem, in der Geistesentfaltung bestehenden verdienstvollen Wirken nach dem Zerfall des Körpers wieder erscheint. Solche Voraussagen können nur Erwachte tätigen.

In der Kurzform „Geben – Sittlichkeit – Geistesentfaltung“ ist die gesamte Lehre des Erwachten vollständig enthalten. Es sei an dieser Stelle darauf verwiesen, dass die Glieder Geben und Sittlichkeit ebenfalls in der stufenweisen Hinführung zur Lehre³ genannt werden und dass bei der daran anschließenden Lehrdarlegung die Geistesentfaltung angeregt wird (vor allem im *Mahāvagga* und *Cullavagga* des *Vinaya*, aber auch im *Majjhima-Nikāya* 91).

Über das *Geben* finden sich in *Anguttara-Nikāya* VIII, 31 und 33 je 8 Arten, die aber nicht alle verdienstvoll sind. Verdienstvoll sind jene Gaben, die zur Herzensveredlung, zur Herzensläuterung gegeben werden. Geben ist eine Übung des Loslassens, der Überwindung der Gier, die neben dem Hass und dem Unwissen Ursache unheilsamer Handlungen ist. Um *großes* Verdienst zu erwirken, sind, neben Vertrauen in die Heilslehre, *Gaben* und *der Gaben Würdige* erforderlich.⁴ Der Gaben würdig sind⁵ die *vier Paare von Heilsgängern*, d.h. die, die auf dem Weg sind und die, die bereits eine Frucht genießen. Dies sind die 7 Übenden und der Heilige, der Nicht-mehr-Übende. Im *Vimānavatthu* finden sich zahlreiche Belege, die zeigen, dass ganz geringfügige Gaben, die aus lauterem Herzen an Würdige gegeben werden, ungeahntes Verdienst bringen.⁶ Unterstrichen wird dies⁷: „Dem König geben, bringt wenig Verdienst und nur in dieser Welt. Dem Gabenwürdigen geben aber, bringt unermessliches Verdienst in dieser und der anderen Welt.“

Die Spende an Heilsgänger ist deshalb so wertvoll, weil sie, wie der Erwachte, die Realität erkannt haben und meist in der Lage sind, gewöhnlichen, unwissenden Menschen diese zu erklären und sie zum eigenen Heil zu führen. Heilige sind zwar nicht mehr von dieser Welt, sie erhellen jedoch unsere Welt. Im Orden finden sich mehr Heilsgänger als unter Laien, denn dort sind die Voraussetzungen besser. Deshalb spricht der Erwachte an anderer Stelle vereinfachend davon, dass Spenden an den Orden großes Verdienst bringen. Laien-Anhänger haben auch meist keine finanzielle Unterstützung nötig.

Geben häufig ausgeübt, führt aufwärts. Hierzu sei auf die Verse 1-2 und 16-18 im *Dhammapada* verwiesen. Am deutlichsten wird es in *Majjhima-Nikāya* 135 dargelegt: „*Eigner der Werke*, Brahmane [Subho], sind die Wesen, Erben der Werke, Kinder der Werke, Geschöpfe der Werke, Knechte der Werke: das Werk scheidet die Wesen ab, nach Verkommenheit und Vorzüglichkeit.“ Weiter heißt es: „Wenn da ein *rechtes Feld von Verdienst* vorhanden ist und

² H. Hecker, *Die Furt zum anderen Ufer*, Stammbach 1999: 367

³ Hecker/Schäfer: „Vorschaltlehre“

⁴ *Anguttara-Nikāya* III, 41

⁵ nach *Anguttara-Nikāya* VIII, 50/51 (auch *Samyutta-Nikāya* 11,16; S 55,1; S 55,25)

⁶ *Vimānavatthu* I, 1

⁷ *Vimānavatthu* VI, 3

rechte Einstellung des Herzens, dann kann man durch Geben alles erlangen, was man wünscht.⁸

In *Anguttara-Nikāya* VIII, 39 werden die 8 Ströme des Verdienstes erläutert: Zuflucht-nahme zum Erwachten, zur Lehre, zum Orden und die 5 *Sīlas* (nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, keine geschlechtlichen Ausschweifungen, keine Rauschmittel). Hier spricht der Erwachte die fünf Haupttugenden an.⁹ *Sittlichkeit* ist eine Grundbedingung jeglichen Fortschritts.

Die *Geistesentfaltung* als dritte Wirkkraft wird z.B. in *Anguttara-Nikāya* VIII, 63 (Stufenweise Geistesentfaltung) beschrieben. Zunächst ist die Standhaftigkeit des Geistes auszubilden, dann sind die Güte, das Mitgefühl, die Mitfreude und der Gleichmut, d.h. die vier brahmischen Verweilungen, zu üben und zu festigen. Weiter empfiehlt der Erwachte Körper- und Gefühlsbetrachtungen zur Feststellung der Realität als vergänglich, leidhaft und unpersönlich. Diese Vorgehensweise führte bei dem fragenden Mönch zum schnellen Eintritt in den Heilsstand. Gier, Hass und Unwissen waren überwunden, sein Geist war frei geworden von allen Anhaftungen.

Geben und Sittlichkeit werden auch in anderen Religionen geschätzt. Die Geistesentfaltung ist ausschließlich in der Lehre des Buddha enthalten und nur sie führt zur endgültigen Erlöschung.

Man kann das Ganze kurz so zusammenfassen: Alle gebenden, sittlichen und auf Weisheit ausgerichteten Handlungen, die aus dem Herzen kommen, bringen Verdienst. Wenn wir das Heilsame tun und das Unheilsame lassen, werden wir das andere Ufer erreichen. Es kommt stets auf die *Tatabsicht* an, nicht auf die Tat an sich. Um Missverständnissen vorzubeugen: Wer nur in Gedanken edle Absichten hegt, aber keine körperlichen Taten folgen lässt, dessen Geist wird in Wahrheit von unheilsamen Tatabsichten gesteuert.¹⁰ Wenn man etwas gibt, kann man seine Tatabsicht wie folgt prüfen: Bin ich vor dem Geben schon froh, während des Gebens beglückt und nach dem Geben erfreut, dann handle ich heilsam. Oder noch einfacher – empfinde ich beim Geben Gewinn oder Verlust?

Erinnern wir uns nun wieder an Māgha aus der zweiten Erzählung. Dieser war sehr freigebig und gebefreudig, also hat er heilsam gehandelt und daher wurde ihm von Erwachten aufgrund des Spendenumfanges großes Verdienst bestätigt. Selbstverständlich hat Kaiser Wu Di ebenfalls heilsam gehandelt und Verdienst erwirkt, das jedoch möglicherweise durch Überheblichkeit gemindert war.

Verdienst bedeutet mit anderen Worten die Ernte oder Frucht heilsamen Handelns.

Gibt es nun eine Verdienstübertragung, wie sie in vielen asiatischen Ländern geübt wird? Die Antwort finden wir im *Petavatthu*. Dort wird in einer Reihe von Geschichten erzählt, wie Petas (Gespenster, Hungergeister) Verwandte oder seltener Fremde (meist Mönche) bitten, dem Orden zu spenden, bzw. für eine Spende zu sorgen und das Verdienst ihnen zu widmen. In einigen wenigen Fällen wird Petas direkt Verdienst übertragen. Dadurch werden sie von ihrem elenden, selbst gewirkten Dasein erlöst und können sich in der Petawelt verbessern oder gar in eine der unteren Himmelswelten aufsteigen. In *Petavatthu* II, 7 wird ergänzend dazu ausgeführt: „Wenn meine bösen Taten ihre Ernte erschöpft haben und wenn an den Buddha oder die Mönche Gaben gegeben werden und das Verdienst mir gewidmet wird, dann kann mein Petadasein enden.“

Darüber hinaus wird in *Anguttara-Nikāya* VII, 50 über eine Verdienstübertragung an eine niedere Gottheit berichtet: Die Laienjüngerin Nandamātā überträgt das Verdienst einer Almo-

⁸ *Vimānavatthu* I,5

⁹ *Anguttara-Nikāya* VIII, 40 beschreibt das Gegenteil, die Auswirkungen des Bruchs der Sittenregeln.

¹⁰ Vgl. *Dhammapada*, 19

senspende an den Orden auf König Vessavana, Herr des Nordens unter den Vier Großen Götterkönigen, die die niedersten Gottheiten darstellen.

Eine Verdienstübertragung an andere Lebewesen (höhere Götter, Menschen, Tiere, Höllenwesen) ist im Pālikanon nicht beschrieben und auch schwer vorstellbar. Die höheren Götter leben vom Verdienst, das sie als Menschen erwirkt haben. Menschen schaffen oder verzehren eigenes Verdienst. Tiere und Höllenwesen sind wie die Petas Erben unheilsamer Taten und müssen auf das Ende dieses Zustands warten, bevor sie eine neue Chance als Mensch bekommen.

Fazit: Für eine wirksame Verdienstübertragung sind neben der *Gezieltheit* zwei Gegebenheiten erforderlich: Erstens *ein einsichtiger Peta* (oder eine niedere Gottheit) mit einem Minimum an eigenem Verdienst und Lehrverständnis, *der um Hilfe bittet*. Zweitens ein „*empfangsfähiger*“, *mitfühlender Mensch, der auf einen Teil seiner Verdienste zugunsten des bit tenden Peta (der niederen Gottheit) verzichtet*. Vollkommen ausgehebelt werden kann die Wirkung unheilsamer Taten im früheren Menschenleben des Peta natürlich nicht.

Abschließen möchte ich mit den Versen aus *Itivuttaka* 22, bzw. *Itivuttaka* 60 in der Übersetzung Hellmuth Heckers:

„Ihr mögt euch üben in Verdienst,
in bester Fähigkeit zum Wohl;
Gewähren, rechten Wandel mög'
man pflegen und ein liebend Herz.

Wer dieser Dinge dreie pflegt,
die nur mit Wohl gesegnet sind,
gelangt als Weiser dadurch hin
zu heiler Welt, die voller Wohl.“

Michael Funk

Gibt es so etwas wie „Verdienstübertragung“?

Um die Antwort auf diese Frage schon vorwegzunehmen – sie lautet: „Nein. Aber...“ Erklären wir dies nun genauer. Zuerst einmal: Was versteht man unter „Verdienst“? Dieser Begriff lautet im Pāli *puñña* und im Sanskrit *puṇya*. Kurz gefasst wird mit diesem Begriff das positive Ergebnis heilsamen ethischen Handelns, Redens und auch Denkens verstanden. In dieser Hinsicht hat er eine enge Beziehung zu dem Begriff *Kamma/ Karma*. Im Stufenweg der Ethik, wie er im *Theravāda* gelehrt wird, führt *puñña* zu den aufwärts strebenden Fährten der Wiedergeburt in der Menschenwelt oder in der Welt der *Devas* und höheren Wesen. Dies ist aber nur eine grobe Erklärung, die dem ausgefeilten und logisch durchstrukturierten System des *Theravāda* keineswegs gerecht wird. Sehen wir uns also *puñña* genauer an.

Nyānatiloka definiert den Terminus in folgender Weise: „’Verdienstvoll’ nennt man die karmisch heilsamen (*kusala*) Zustände der Sinnensphäre und Feinkörperlichen Sphäre, zum Unterschiede von den heilsamen Zuständen der Unkörperlichen Sphäre (*arūpa*), die als „unerschütterlich“ (*aneñja*) bezeichnet werden.“¹¹ Im asiatischen Bereich – der nicht auf den Westen eins zu eins übertragbar ist! – gilt nicht nur als verdienstvoll, sondern geradezu als ein „Strom des Verdienstes“ (*puñña-dhārā*), wenn die Nicht-Ordinierten eine(n) Ordinierte(n), die/der zum Erreichen der sog. „unbeschränkten Gemütslösung“ befähigt ist, mit den vier Bedarfsgegenständen, die sie/er benötigt (Gewand, Almosenspeise, Wohnung, Arznei), versorgt. Dies ist nur in einer Hinsicht keine rein ideologische Feststellung, die einzig und allein das Fortbestehen des Ordens sichern soll: in der Hinsicht nämlich, dass hier von einer(m) sehr hoch entwickelten Ordinierten die Rede ist, die/der es auf Grund der spirituellen Stufe, die sie/er bereits erreicht hat, Respekt und Verehrung derjenigen Nichtordinierten, welche diese Stufe noch nicht erreicht haben, verdient. Wenn man genau dies im Blick behält, dann ist auch aus fortschrittlicher westlicher Sicht nichts gegen diese Art von „Verdienststrom“ zu sagen.

Bei den anderen drei Möglichkeiten des „Verdienststromes“ gibt es keine Fragwürdigkeit, die erst aufgeklärt werden muss. Als Ströme des Verdienstes gelten auch das unerschütterliche Vertrauen zum Buddha, zum *Dhamma/Dharma* und zu seinen Anhänger/innen, die wenigstens den Stromeintritt bereits erreicht haben (gleichgültig, ob sie schon tot sind oder nicht). Gerade an dem letzten Punkt sieht man, dass es bei *puñña* immer um Objekte geht, die auf Grund ihrer Leistungen und ihres Wertes zweifelsfrei Respekt verdienen.

Um den Begriff noch weiter zu klären, muss man sich zusätzlich den Terminus *puñña-kiriya-vatthu* ansehen. Dieser Terminus bezeichnet die „Gebiete des verdienstvollen Wirkens“. Es sind insgesamt drei, nämlich Großzügigkeit (*dāna*), Ethik (*sīla*) und Meditation (*bhāvanā*). Großzügigkeit ist hier ein Mittel, um Egoismus und Geiz zu überwinden, also unheilsame Geisteszustände, die das Anklammern an eine falsche Ich-Ansicht immer noch verstärken. Das trifft auch auf die Ethik zu, deren Übungsregeln – wie z.B. die erste „Keine lebenden Wesen zu töten“ – daraufhin angelegt sind, die Übenden zur Zurückhaltung zu führen und dies bedeutet, dem Anklammern an die falsche Ich-Ansicht entgegenzuwirken. Letzteres ist auch das Ziel der Meditation bis zu dem Punkt, an dem die falsche Ich-Ansicht überwunden ist. Wir sehen also, dass verdienstvolles Wirken immer nur ein Mittel ist, das einem größeren Zweck – nämlich letzten Endes der Überwindung von Gier, Hass und Verblendung – dient.

Man darf aber nicht vergessen, dass dem *Theravāda* zufolge Verdienst immer nur selbst erworben werden kann. Ein Spruch, der über meinem buddhistischen Altar hängt, lautet:

¹¹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz, 1983: 183

SELF-RELIANCE

By ourselves is evil done
 By ourselves we pain endure
 By ourselves we cease from wrong
 By ourselves become we pure.
 No one saves us but ourselves
 No one can and no one may
 We ourselves must walk the path
 Buddhas merely show the way.

VERTRAUEN AUF SICH SELBST

Wir selbst begehen Unheilsames,
 Wir selbst müssen leiden,
 Wir selbst beenden das Leiden,
 Wir selbst werden rein.
 Niemand rettet uns außer wir uns selbst,
 Niemand kann das und niemand wird das,
 Wir selbst müssen den Pfad gehen,
 Die Buddhas zeigen nur den Weg.

Mit diesem Grundsatz verträgt sich die sog. „Verdienstübertragung“ überhaupt nicht. Unter „Verdienstübertragung“ (Pāli: *patti-dāna*, wörtlich: „Versenkung des Erlangten“) versteht man die Annahme, dass die Früchte des eigenen heilsamen Wirkens oder dessen karmische Konsequenz an andere Wesen – insbesondere an verstorbene Menschen – hergeschenkt werden können, um deren Chancen auf eine gute Wiedergeburt als Mensch oder in einem der höheren Bereiche zu verbessern. Diese Verdienstübertragung wird in den älteren Texten des Pāli-Kanons nur sehr selten erwähnt. So sagt im *Anguttara-Nikāya*, VII, 50 die nicht-ordinierte Anhängerin des Buddha Nandamāta zu Sāriputta: „So möge denn, ehrwürdiger Herr (Sāriputta), was da mit dieser Gabe an Verdienst und Verdienstesfülle erwirkt wird, dem großen König Vessavaṇa zugute kommen!“¹² Sāriputta widerspricht ihr nicht, geht aber auch nicht weiter auf ihre Worte ein.

Die Vorstellung findet sich hauptsächlich in der Kommentarliteratur, scheint aber älter zu sein. Die Idee selbst weist eine gewisse Verwandtschaft mit dem *Bodhisattva*-Ideal des *Mahāyāna* auf. Nyānatiloka schreibt darüber: „Man glaubt nämlich, dass man das selber gewirkte moralische Verdienst (besonders bei Gabenspenden) auf Andere übertragen könne, insofern eben die eigene gute Tat den Freunden, Verwandten usw., denen man dieses Verdienst wünscht, ein Anlass zum Guten werden mag.“¹³

So, wie dies Nyānatiloka formuliert, erscheint die Idee der Verdienstübertragung einigermaßen akzeptabel. Sie beruht zwar auf einer Illusion, aber andererseits auch auf einer heilsamen Motivation! Diese heilsame Motivation, nämlich der Wunsch, dass es anderen gut gehen möge, hat gerade, weil sie heilsam ist, für einen selbst auch heilsame Konsequenzen. Sie findet ihre Parallele in der *Mettā*-Übung, bei der man sich vorstellt, liebevolle Freundlichkeit auf andere übertragen zu können. Das Heilsame dieser Vorstellung kommt besonders dann zum Ausdruck, wenn die Zeremonie der Verdienstübertragung im Rahmen von Beerdigungszeremonien verwendet wird. Im übrigen gehen diejenigen, die ihren Verdienst übertragen, davon aus, dass dadurch ihr eigener Verdienst nicht geringer wird – und daran wird auch klar, dass es eigentlich nur um den heilsamen Charakter dieser gewissen Vorstellung geht, dass sie aber von denen, die sie praktizieren, nicht ganz in allen Konsequenzen durchdacht wird.

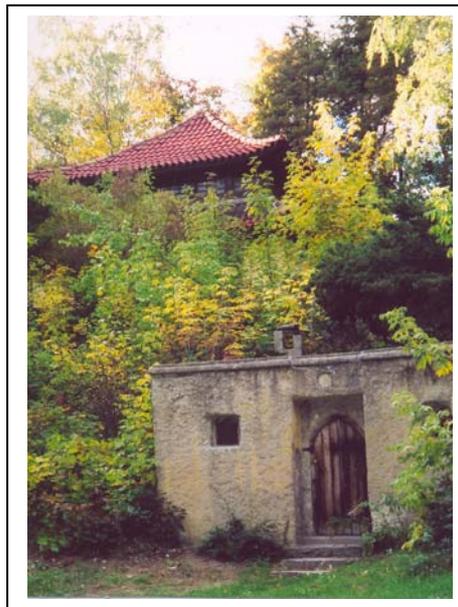
Bei Beerdigungszeremonien gießen die vom Tode der/des Verstorbenen am meisten Betroffenen Wasser aus einer Kanne in eine Schüssel und stellen sich dabei vor, dass genauso, wie das Wasser in die Schüssel fließt, ihr eigener Verdienst in die verstorbene Person fließt. Diese Vorstellung an sich ist illusorisch, da mit dem Tod gemäß dem *Dhamma* die Daseinsbereiche, welche die verstorbene Person ausmachten (Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Geistesformationen und eben auch das Bewusstsein), auseinander fallen. Die tatsächlich in der Erfahrungswelt vorgenommenen, die sprachlichen und die gedanklichen Handlungen der verstorbenen Person bilden das Bindeglied zwischen der verstorbenen und der neu entstehenden Person: Worauf also sollte der Verdienst gelenkt werden? Auf die alte oder neue Person? Außerdem ist alles im *Samsāra* vergänglich. Das gilt auch für den Strom des Verdienstes.

¹² *Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Anguttara-Nikāya. Aus dem Pāli übersetzt von Nyānatiloka. Überarbeitet und herausgegeben von Nyānaponika. IV. Band, Freiburg im Breisgau, 1984⁴: 37*

¹³ *Buddhistisches Wörterbuch: 180*

Und trotzdem. Der Wunsch, seinen eigenen Verdienst auf eine verstorbene Person zu übertragen, ist heilsam, da er vom Egoismus wegführt und außerdem bei der Trauer, bei der Bewältigung des Verlustes, der durch den Tod der verstorbenen Person entstanden ist, hilft. Insofern kann man die Verdienstübertragung als etwas Heilsames ansehen, auch wenn dieser Gedanke auf einer Illusion beruht und im Laufe der spirituellen Entwicklung als Illusion erkannt werden muss. Man sollte aber so viel Mitgefühl haben, dass man Trauernden den Trost, den der Gedanke der Verdienstübertragung bietet, nicht verweigert und das Heilsame, das in dem Gedanken steckt, nicht verkennt!

Dr. Marianne Wachs



Meditationsklausen auf dem
Gelände des Buddhistischen Hauses Berlin

(Foto: Vijayā)

Gute Gedanken bringen Glück

Auf Pāli heißt *puñña* „verdienstvoll“. Verdienstvoll sind karmisch heilsame Zustände (*kusala kamma*), die durch Taten (*kamma*) erzeugt werden, die sowohl auf den Täter als auch auf andere Wesen positive Auswirkungen haben. Die Menschen sollten also den Willen entwickeln, heilsames Karma anzuhäufen. Der Buddha empfahl ausdrücklich: „*Cetanāham bhikkhave kammaṃ vadāmi* – Die Absicht bezeichne ich als die Tat, denn mit der Absicht wirkt man die Tat in Werken, Worten und Gedanken“ (*Anguttara-Nikāya* VI. 63). Absichtliche heilsame oder unheilsame Handlungen (*kamma*) entstehen zunächst im Geist.

*Mano-pubbangamā dhammā – mano-seṭṭhā mano-mayā .
Manasā ce pasannena – bhāsati vā karoti vā
tato naṃ sukhaṃ anveti – chāyā va anapāyini*

Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.
Wenn man da lautern Geistes spricht und lautern Geistes Werke wirkt,¹⁴
dann folget einem Freude nach, gleichwie der Schatten, der nie weicht.

Da heilsame Taten (*kusala kamma*) Freude mit sich bringen, also verdienstvoll (*puñña*) sind, und unheilsame Taten (*akusala* oder *pāpa kamma*) dem Menschen stets wie ein Schatten folgen, sollten sie davon Abstand nehmen.

In einem chinesischen Sprichwort heißt es: Achte auf deine Gedanken! Sie sind der Anfang deiner Taten. – Entwickelt der Mensch positive Gedanken und enthält sich negativer Gedanken, so wird er verdienstvolle Taten (*puñña*) vollbringen. Der Mensch spricht und handelt genau so, wie er denkt. Deshalb sollte er stets auf seine Gedanken achten. Er sollte sich selbst und andere weder durch seine Gedanken, seine Rede noch durch seine Taten stören. Das heißt, er sollte heilsame Gedanken (*puñña*) entwickeln und sich unheilvoller Gedanken (*pāpa*) enthalten. Wie lässt sich eine derartige Geisteshaltung nun in die Praxis umsetzen?

Der Buddha zeigt drei Möglichkeiten, um heilsames Karma (Wirken) zu entwickeln: Freigebigkeit (*Dāna*), Sittlichkeit (*Sīla*) und Meditation (*Bhāvanā*). Wichtig ist, dass die Freigebigkeit von Herzen kommt; dass die Sittlichkeit aus eigener Einsicht geschieht und dass die Meditation aus sich selbst heraus entsteht und zur Selbstverständlichkeit wird. *Dāna*, *Sīla* und *Bhāvanā* sollte nicht praktiziert werden, um sich von anderen (praktizierenden oder nicht praktizierenden Menschen) abzuheben und das Gefühl zu haben, ein besserer Mensch zu sein. Eine derartige Praxis bewirkt kein heilsames Karma.

Es gibt drei Arten von **Freigebigkeit** (*dāna*):

1. **Āmisa Dāna**: das Geben von Speise, Getränken (kein Alkohol), Kleidung, Medikamenten und allen lebensnotwendigen Dingen;
2. **Abhaya Dāna**: das Geben von Angstfreiheit – ein Verhalten, vor dem sich weder Mensch noch Tier fürchten müssen; Begnadigung von zum Tode verurteilten Menschen und Freikauf von Schlachtvieh;
3. **Dhamma Dāna**: das Geben – kostenlose Darlegung und Erklärung – der Lehre des Buddhas.

Darüber hinaus gibt es noch acht Arten von Freigebigkeit (*dāna*), die heilsames Karma bewirken und sich vor allem auf den *Sangha* (Nonnen, Mönche und praktizierende Buddhisten) beziehen:

Sie können

- einem Mönch eine Kathina-Robe übergeben,
- einem Mönch Dinge des täglichen Bedarfs schenken: 1. eine Robe, 2. eine doppelte

¹⁴ *Dhammapada, Des Buddhas Weg zur Weisheit, Vers 1*

- genähte Robe. 3. eine *Andana* Robe (Unterkleid), 4. einen Gürtel, 5. eine Schale zum Essen und Baden, 6. ein Rasiermesser, 7. Nähgarn, 8. Nähnadeln,
- eine Unterkunft zur Verfügung stellen,
 - ein Mittagessen für mehr als vier höher ordinierte Mönche bereiten,
 - Bücher, Zeitschriften oder Artikel über Buddhismus schreiben und kostenlos zur Verfügung stellen, Vorträge über die Buddhalehre halten. Heißt es doch: „*Sabba dānaṃ dhamma dānaṃ jināti* – Die höchste Gabe ist, die Lehre des Buddha zu verbreiten.“
 - Grundstücke für einen Tempel spenden,
 - Buddhasstatuen anfertigen und im Tempel aufstellen lassen; einen Tisch für die Buddhasstatuen bauen, Opfergaben aufstellen und Bodhi-Bäume pflanzen lassen,
 - Sanitäre Einrichtungen für die Mönche und Nichtordinierten bauen lassen.

Die Entwicklung der **Ethik** (*sīla*) umfasst für alle Buddhisten fünf Übungsregeln (*pañca sīlā*); zu besonderen Anlässen acht oder zehn Übungsregeln. Hält man sich aus Einsicht an diese Regeln, so begeht man verdienstvolle (*puñña*) Taten und erwirkt karmisch heilsame Zustände (*kusala kamma*). Die zehn ethischen Übungsregeln sind:

1. keine Tiere töten, 2. nicht stehlen, 3. unrechtmäßigen Geschlechtsverkehr vermeiden, 4. immer die Wahrheit sagen, 5. über Niemanden etwas Schlechtes sagen, 6. keine Schimpfworte verwenden, 7. nicht über etwas reden, was einem selbst oder anderen nicht hilft oder was unwichtig für dieses Leben oder für das nächste Leben ist, 8. der Gier nicht nachgeben, 9. ihrem Hass nicht nachgeben, 10. einsichtsvoll handeln. Wenn wir das befolgen, handeln wir verdienstvoll (*puñña*) und erwirken heilsames Karma (*kusala kamma*).

Sabb- pāpass’ akaranam – kusalass’ ūpasampadā
Sa-citt- paryodapanam – etam buddhāna sāsanaṃ

Von allem Bösen abzusteh’n
 Das Gute zu vermehren stets,
 Zu läutern seinen eignen Geist,¹⁵
 Das ist der Buddhas Lehrgebot.

In einem Kommentar des *Dhammapadaṭṭhakathā* wird anhand einer Geschichte verdeutlicht, dass unheilsame Handlungen (*akusala kamma*) – wie Geiz – nur Unglück mit sich bringen, und heilsame Handlungen (*kusala kamma*) – gute Gedanken – verdienstvoll sind und Glück bringen. Zu Buddhas Zeit lebte einst ein sehr reicher Mann namens Adinappubbaka. Dieser Mann hatte nie jemandem etwas gegeben. Er war ein sehr gieriger Mensch und hatte einen Sohn. Eines Tages wollte er seinem Sohn eine Kette um den Hals hängen. Also machte er sich Tag und Nacht viele Gedanken über diese Kette. Er dachte, wenn ich sie kaufe, muss ich viel Geld bezahlen; wenn ich einen Goldschmied hole, wird das auch teuer. Er überlegte einige Zeit und kam dann auf eine Idee: Wenn er die Kette selbst herstellt, würde er viel Geld sparen. Er besorgte sich ein Metallstück und schlug dieses mit einem Hammer sehr dünn. Dann nahm er ein einfaches Band, zog das Metallstück durch dieses Band und legte es um den Hals seines Sohnes. Deswegen wurde dieses Kind Maṭṭakundalī – beschlagenes Metallstück – genannt.

Eines Tages erkrankte Maṭṭakundalī. Sein Vater begann wieder zu überlegen. Er dachte: Wenn ich mit meinem Sohn zu einem Ayurveda-Arzt gehe, muss ich viel Geld bezahlen. Wenn ich jedoch einen Arzt ins Haus kommen lasse, wird das auch teuer. Um kein Geld auszugeben, ging er zu verschiedenen Aryurveda-Ärzten und fragte sie, welche Medikamente sie empfehlen würden, wenn man an gewissen Symptomen leide. Ohne den Patienten zu sehen, wollte der Arzt keine Medikamente verschreiben. Ohne den Kranken zu untersuchen, konnten sie nur vermuten, um welche Krankheit es sich handeln könnte. Der Vater ging mit den falschen Rezepten in den Wald, um Blätter, Wurzeln und Baumrinden zu sammeln. Diese kochte er zu Hause aus und gab sie seinem Sohn zu trinken. Dieser wurde jedoch nicht gesund und lag schwerkrank, mit dem Tode ringend, in seinem Bett. – Da überlegte der Vater wieder: Wenn mein Sohn gestorben ist, kommen viele Besucher in mein Haus und sehen mein Eigentum. Das möchte ich nicht. So schloss er alle Türen seines Hauses. Als sein Sohn nun auf dem

¹⁵ *Dhammapada, Des Buddhas Weg zur Weisheit, Vers 183*

Sterbebett lag, baute er hinter dem Haus eine Hütte und ein Bett aus Holz. Er trug seinen Sohn dorthin und ließ ihn dort einfach liegen.

Da sah der Buddha, wie Adinappubbaka dachte und handelte. Der Buddha sah auch, dass Maṭṭakundalī in der göttlichen Welt wiedergeboren werden würde. So ging er zu ihm. Maṭṭakundalī lag zur Wand gedreht, als der Buddha zu ihm kam. Er sah den Schein des Buddha. Allein schon bei dessen Anblick empfand er große Freude. Auf Grund der guten Gedanken im Augenblick des Todes wurde Maṭṭakundalī als Gott in einer göttlichen Welt wiedergeboren.

Devananda Thero

* * *

Puñña: geistige Entwicklung als verdienstvolle Tat

Puñña bezieht sich auf verdienstvolle Taten, d. h. auf Taten, die mittels *Kamma* (Wirken, Tat) in der Zukunft besonders gute Ergebnisse aufweisen. Der Begriff meint also heilsame oder geschickte Handlungen, die angenehme oder unangenehme Erfahrungen in zukünftigen Leben mit sich bringen. Handlungen können körperlich, verbal oder geistig sein. In diesem Artikel wird *Puñña* unter dem Aspekt der geistigen Handlung betrachtet.

Bhāvanā – geistige Entwicklung oder Meditation – umfasst drei Faktoren des Achtfachen Pfades, nämlich: Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung.

Die Praxis des Achtfachen Pfades soll dazu führen, die Bedingte Entstehung zu verstehen und zu erleben. Wird die Bedingte Entstehung des Leidens klar und deutlich erfahren und verstanden, ist *Nibbāna* erreicht. Besonders relevant für die Praxis ist dabei die Erkenntnis, dass Begehren und Anhaften durch Gefühle hervorgerufen werden. Anhaften ist durch Begehren bedingt; es führt zur Wiedergeburt, d.h. zum Aufsteigen von Bewusstsein und allen damit verbundenen Formen unangenehmer Erfahrungen, einschließlich der des Todes. Die *Bhāvanā*-Praxis sollte dazu führen, diesen Vorgang zu erfahren, zu erkennen und zu verstehen, damit wir lernen, diesen Prozess nach und nach beenden.

Die ersten drei Glieder der Bedingten Entstehung zeigen die Relevanz des *Kamma*. „Durch Unwissenheit bedingt sind die Karmaformationen, durch Karmaformationen bedingt ist das Bewusstsein“. Wir begehen gute und schlechte Taten, weil wir deren Ursache nicht kennen; begehen wir gute oder heilsame Handlungen, so ist diese Unkenntnis in diesem Augenblick lediglich latent vorhanden. *Puñña* lässt sich unter zwei Aspekten betrachten: einerseits als angenehmes Ergebnis und andererseits als Hilfe auf dem Weg zur Verwirklichung von *Nibbāna* – ebenfalls ein angenehmes Ergebnis, jedoch auf einer anderen ultimativen Ebene. Macht jemand einem Mönch ein Geschenk, mag er an das angenehme Ergebnis denken; die Gabe mag für ihn ein Verzicht sein, um auf dem Weg zum *Nibbāna* einen kleinen Schritt vorwärts zu kommen. Wichtiger ist jedoch, dass *Puñña* die Verwirklichung von *Nibbāna* erleichtert. Führen wir verdienstvolle Taten aus, so ist unser Geist frei von Hass, Gier und Unwissenheit, d.h. von den Ursachen unheilsamer Handlungen.

Puñña-kamma (verdienstvolles Wirken) als körperliche und sprachliche Handlung allein kann uns nicht von Stress und Leid befreien. *Puñña* ist ein wirkungsvolles Instrument und eine optimale Antwort auf unser letztendlich leidvolles Dasein. Im Leben werden wir völlig überraschend mit unangenehmen Situationen konfrontiert. Um uns vom Leiden zu befreien, muss unser verdienstvolles Wirken (*puñña*) auf geistigen Handlungen, d.h. auf Meditation, aufbauen; nur so lässt sich der Prozess der Bedingten Entstehung beenden.

Es gibt drei Arten von Meditation: *Samatha*, *Vipassanā* und *Paññā-Bhāvanā* oder Wissensentfaltung. Bei der *Samatha*-Meditation ist der Geist auf ein Objekt gerichtet, um Gedan-

ken und andere Sinneseindrücke auszuschließen. Dadurch werden die *Jhānas* oder Vertiefungen der unterschiedlichen Sphären hervorgerufen, bei denen der Geist immer subtiler wird. Das wird von Buddhaghosa im *Visuddhimagga*, einem Werk, das später als der Pāli-Kanon erschienen ist, erklärt.

Vipassanā- oder Hellblick-Meditation dient der Betrachtung der Vergänglichkeit des Atems sowie der geistigen und körperlichen Phänomene. Die größte Achtsamkeit und genaueste Untersuchung der Unbeständigkeit (*anicca*) und der damit einhergehenden Unzufriedenheit (*dukkha*) und der Unpersönlichkeit (*anattā*) der Daseinserscheinungen zielt darauf ab, die Grundlage der Verhaftungen zu beseitigen. Dazu ist es unter Umständen nicht notwendig, *Jhānas* oder Vertiefungen zu erreichen; es wurde jedoch in Frage gestellt, ob überweltliche Zustände ohne die *Jhānas* – wie in den *Sūtren* beschrieben – zu verwirklichen sind.¹⁶ Der Ehrwürdige Vimalaramsi betont, dass das Verständnis der drei Daseinsmerkmale – Vergänglichkeit, Leidunterworfenheit und Unpersönlichkeit – nicht zum Verständnis der Bedingten Entstehung führt, während das umgekehrt der Fall ist.¹⁷

Die dritte Meditationsart ist *Paññā-Bhāvanā* oder Wissensentfaltung; sie wird vom Ehrwürdigen Vimalaramsi dargelegt, um der Lehre des Buddha, wie sie im *Anapanasati Sūtra*¹⁸ erklärt wird, so genau wie möglich zu folgen. Nach seinem Verständnis konzentriert man sich nicht auf den Atem wie bei der *Samatha*-Meditation, sondern man erfährt den Atem als ein grundlegendes Objekt und die Spannungen im Körper, die durch Gedanken oder Ablenkungen verursacht werden, verringern sich. Steigen Gedanken oder Hindernisse auf, werden diese als solche wahrgenommen und losgelassen. Der Meditierende entspannt sich in diesem Fall in die Anspannung, die körperliche Anspannung, die im Kopf durch Gedanken wahrgenommen wird, lässt Freude entstehen und kehrt zum Atem zurück. Dieser Vorgang wird gegebenenfalls wiederholt. So schult der Meditierende den Geist, nicht an den auftretenden Phänomenen zu haften, da er diese immer wieder loslässt. Der Geist wird dabei nicht gezwungen, sich auf ein Objekt zu konzentrieren, um Störungen zu vermeiden. Er wird geschult, Verhaftungen loszulassen: das ist der Schlüssel zum Verständnis der Bedingten Entstehung. Die *Jhānas* werden – wie in dem *Sūtra* beschrieben – als Phasen der Meditationspraxis interpretiert und erfahren, die zur direkten Erfahrung der Bedingten Entstehung führen und nicht als Stadien gesteigerter Konzentration.¹⁹

Mit Hilfe dieser Übungen wird der Meditierende mit der Zeit weniger von Abneigung und Zuneigung beeinträchtigt und sein Charakter wird sich derart entwickeln, dass er spontan verdienstvoll handeln wird.

Dr. Inigo Deane

¹⁶ Brahmāli Bhikkhu, „Jhāna and Lokuttara-jjhāna“ in: *Buddhist Studies Review*, Bd. 24 (I), 2007: 75-90.

¹⁷ Ven. U. Vimalaramsi, „The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation“, Internet-Veröffentlichung auf www.dhammasukha.org

¹⁸ siehe hierzu u.a.: *Majjhima-Nikāya* 119

¹⁹ siehe hierzu: Vimalaramsi

Puñña-kiriya-vatthu (Die drei) Gebiete verdienstvollen Wirkens²⁰

Verdienste lassen sich auf drei verschiedenen Gebieten erwirken: durch Gaben (*dāna*), Sittlichkeit (*sīla*) und Geistesentfaltung (*bhāvanā*). Ist Verdienste-Sammeln überhaupt nötig? Ja! „Vorher“ wegen des Zieles und „nachher“ wird es zu einer Selbstverständlichkeit.

Über *Dāna* ausführlich zu berichten, würde viele Seiten in Anspruch nehmen. Anstatt uns in Theorie oder im Philosophieren zu verlieren, packen wir es eher von der praktischen Seite an. Leider wird irrtümlich häufig angenommen, dass Geben nur die Versorgung der Ordinierten mit den vier zum Leben notwendigen Dingen (d.h. das Geben von Speise, Gewand, Behausung und Medikamenten) bedeutet. Dieses Geben ist notwendig, jedoch nicht die einzige Art des Gebens. Abgesehen von dem Nutzen für die Empfänger/innen hat Geben selbstverständlich heilsame karmische Wirkungen für die Geber/innen. Aus buddhistischer Sicht bedeutet Nahrung spenden: Leben, Schönheit, Wohlbefinden und Kraft spenden. Dadurch gewinnt die/der Geber/in in diesem Leben edle Freunde und ein sicheres Auftreten, er/sie ist beliebt, hat einen guten Ruf und erfreut sich im nächsten Leben einer guten Wiedergeburt.

Nun hat nicht jede/r die Möglichkeit zur Versorgung der Nonnen oder Mönche. Es gibt jedoch – leider – überall auf der Welt zahlreiche Bedürftige, die irgendeine Art der Hilfe brauchen. Das häufig verwendete Argument: „Ich habe nichts, was ich geben könnte“, ist falsch. Selbst ein armer Mensch kann einem Einsamen ein paar Stunden seiner Zeit widmen, einen Leidenden mit einem warmen Händedruck trösten, einem Traurigen ein Lächeln schenken usw. *Mettā*! Eine Organspende in diesem Leben oder nach dem Ableben ist auch eine großartige Gabe.

Aus buddhistischer Sicht sollten einige Regeln beim Gabenspenden beachtet werden:

Geben heißt Teilen. Es geht nicht darum, etwas Überflüssiges oder für den/die Empfänger/in Unbrauchbares wegzugeben! Eine Gabe darf weder nach Sympathie noch nach der finanziellen Lage der Empfänger/innen ausgeteilt werden. Sogar ein reicher Mensch braucht (manchmal auch materielle) Hilfe. Ein Reisender kann durch eine Panne stundenlang vom Rest der Welt abgeschnitten sein. Er hat nur sein Scheckbuch, das seinen Hunger nicht stillen kann. Der Arme kann sein Butterbrot mit ihm teilen. Es geht nicht darum, ob jemand der Gabe würdig oder unwürdig ist; derartige Gedanken sind unheilsam. Ausschlaggebend ist nicht der/die Empfänger/in, sondern das Leid. Man soll nie etwas den Geist und/oder den Körper Schädigendes schenken, nur weil man darum gebeten wurde. Geben darf nie aus Berechnung erfolgen. Es sollte nicht durch Hintergedanken, wie Erwartung des Dankes, Hoffnung auf Auszeichnung oder Rückerstattung motiviert sein. Gaben im Rahmen propagierter „Wohltätigkeits-Feiern“, auf denen in teurer Abendgarderobe getanzt und reichhaltig getafelt wird, bringt den Empfänger/innen zwar Nutzen, doch eine karmisch heilsame Wirkung für die Geberin bzw. für den Geber ist ziemlich fraglich.

Als unübertreffliche Gabe stufte der Buddha „die Gabe der Wahrheit“, d.h. die Gabe des *Dhamma*, ein: *Sabba dānam dhamma dānam jināti!* Dabei hat er nicht nur sich oder Erleuchtete oder kurz vor der Erleuchtung Stehende als Geber genannt, sondern ermutigte jede/n zur Verbreitung der Lehre. Es gibt immer Menschen, die weniger wissen als man selbst! Doch auch jemand, der ein größeres Wissen hat, hört freudig die Lehren eines Menschen, der weniger weiß, denn die Gabe der Lehre bietet die Möglichkeit zum Erwirken von heilsamem *Kamma* und ist eine verdienstvolle Handlung.

Eine Gabe in Form von Hilfe ist karmisch heilsam, auch wenn sie einem Lebewesen, z. B. einem Tier oder gar Wesen der „überweltlichen Bereiche“ in Form von *Mettā* (all umfassende liebende Güte) zukommt. Fazit: Freigebigkeit wirkt sich karmisch heilsam aus, wenn sie aus einer heilsamen Geistesverfassung heraus geschehen ist.

²⁰ *puñña*=verdienstvoll; *kiriya*=karmisch (unabhängig) funktionierend; *vatthu*=die sechs physischen Grundlagen, d.h. Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck-, Körperorgan plus Herz. Die sechste Grundlage wird auch als körperlich bezeichnet. Die Wörter „Herz“ und „Geist“ (nicht gemeint ist hier die rein medizinische Benennung) waren jedoch früher gleichbedeutend. Die das verdienstvolle Wirken auslösende heilsame Willensverfassung IST ein geistiges Produkt.

Freigebigkeit erzieht zur Egolosigkeit! Wird das Selbst tatsächlich aufgegeben (was das Ziel eines jeden Buddhisten ist), so handelt es sich dabei um das größte und seltsamste *Dāna*: In diesem Fall gibt es kein/e Empfänger/in – und schon gar keine/n Geber/in! Nach der Verwirklichung von *Nibbāna* wird weiterhin Gutes getan, jedoch ohne Anhaftung an daseinsverlängernde egoistische Ziele!

Das zweite, ebenfalls sehr umfangreiche Gebiet verdienstvoller Handlungen ist ethisches Verhalten. Jeder Mensch hat eine „angeborene Vorstellung“ über eine sich und andere nicht verletzende Lebensweise und den Wunsch, diese Vorstellung in die Tat umzusetzen. Ethik ist die Grundlage aller Religionen und aller hoch oder kaum entwickelten Gesellschaftsformen, die auf zahlreichen Regeln, Verboten, Geboten und Rechtssystemen basieren.

Die buddhistische Auffassung von Sittlichkeit unterscheidet sich grundsätzlich von der anderer Religionen. Erstens gibt es nach buddhistischer Ansicht keine göttliche (und schon gar keine ewige) Strafe, Gnade oder Vergütung; zweitens ist es jedem Einzelnen freigestellt, ein ethisch einwandfreies Leben zu führen.²¹ Ein Buddhist hat selbst die Verantwortung für sein Leben, da er niemandem die Schuld für seine Taten geben oder diese durch Gebete ungeschehen machen kann. Die Wirkung seiner Handlungen kann nur durch bewusst ausgeführte heilsame Taten ausbalanciert werden. Die Frage der Ethik ist untrennbar mit der Frage der *Kamma* verbunden, denn jede Regung/Intention, jedes Wort, jede Ausführung einer Tat bedeutet entweder karmisch heilsames oder unheilsames Wirken. Gewiss zeitigen die *Kamma* früher oder später schwerwiegende oder nicht so schwerwiegende Resultate (*kammavipākas*).

Da der Mensch in der Regel sein eigenes, in früheren Lebzeiten erwirktes *Kamma* nicht kennt, wundert er sich über für ihn „unerklärliche“ positive oder negative Ereignisse, die ihn treffen. Gerade diese Entdeckung motiviert Anfänger zu einer steten höheren Entwicklung des Geistes, während die geistig weit Fortgeschrittenen sich immer mehr von den unheilsamen Wurzeln befreien, geistige Klarheit gewinnen, die Selbstverständlichkeit des sittlichen Benehmens erkennen und unbeirrt den ins *Nibbāna* führenden Weg gehen. Noch ein paar Worte über *Sīla*:

Die sog. „natürliche Sittlichkeit“ der fünf Lebensempfehlungen (*pañcasīla*) wird von Nicht-Ordinierten freiwillig befolgt. Hierdurch erklären sie sich „zum sittlichen Buddhisten“, denn sie betrachten diese Lebensempfehlungen für sich als verbindlich. In diesem Fall darf man von „Regeln“ sprechen. Hinter der *Pañcasīla* verbirgt sich viel mehr als nur fünf kurze Regeln. Eine Erweiterung auf acht oder sogar zehn Regeln, die während besonderer Übungstage freiwillig eingehalten werden, wird häufig praktiziert. Ordinierte sollten über 200 fest verbindliche Regeln einhalten, die „vorgeschriebene Sittlichkeit“ genannt werden. Selbstverständlich steht es allen Nicht-Ordinierten frei, dauernd zehn Regeln oder einen Teil der Mönchs- bzw. Nonnenregeln einzuhalten; es ist jedoch unmöglich, alle zu beachten, wenn man kein monastisches Leben führt. Die Ordensregeln füllen ein ganzes Buch. Interessierte können den *Vinayapitaka*²² studieren. Der „Weg der Sittlichkeit“ wird *Sikkhapāda* genannt. Da buddhistische Tugendhaftigkeit, d.h. das Ergebnis der entwickelten Geistes- und Willensfassung (*cetasika* und *cetanā*), die absolute Grundlage des buddhistischen Lebens ist, bildet sie gleich die erste Gruppe des Edlen Achtfachen Pfades (Rechte Rede, Rechte Tat, rechter Lebenserwerb).

Über das unerlässlich wichtige dritte Gebiet verdienstvollen Wirkens, die Geistesentfaltung, ausführlich zu schreiben, sprengt ebenfalls den Rahmen eines kurzen Artikels. Das aus dem Lateinischen kommende Wort „Meditation“ wird im buddhistischen Sprachgebrauch durch den genaueren Begriff *Bhāvanā* ersetzt. Zwei Arten der Geistesentfaltung werden praktiziert: *Samatha-bhāvanā* (Entfaltung der Gemütsruhe), bzw. *Samādhi-bhāvanā* (Entfaltung der Sammlung) und *Vipassanā-bhāvanā* (Entfaltung des Hellblicks), bzw. *Pañña-bhāvanā* (Entfaltung des Wissens). Ohne eiserne Konzentration kann *Bhāvanā* nicht geübt werden. Man versucht, die „Tore“ (Seh-, Hör-, Riech-, Schmeck- und Körperorgan) zwischen

²¹ Es geht hier nicht um die Einhaltung von Gesetzen, die jeder Mensch beachten muss, sondern um den Wunsch, durch ein ethisch einwandfreies Verhalten den eigenen Geist weiter zu entwickeln, um ein bestimmtes Ziel – die Erleuchtung oder *Nibbāna* – zu verwirklichen.

²² Der *Sikkhapāda* (Weg der Sittlichkeit) muss im Kloster eingehalten werden, er gehört damit zu den Ordensregeln. Die *Vinayapitaka* (Ordensregeln) sind auf Deutsch erschienen: Kevali Bikkhu, *Vinaya – die unbekannteste Seite der Lehre des Buddha*, Hrsg. Buddhistisches Waldkloster e.V., gegen eine entsprechende Spende erhältlich bei: info@buddhistisches-waldkloster.de

Außenwelt und Geist zu schließen, damit keine Reize den Geist erreichen. Es ist ebenso schwierig, doch absolut notwendig, die „sechste Tür“, das geistige Tor, ebenfalls zu schließen, denn auch der Geist produziert eigenerwirkte Störungen (wie beispielsweise Wunschvorstellungen, Lust und Launen), die das ungehinderte In-Sich-Kehren, die Geistesruhe, unmöglich machen.

Bei der ersten Art *Bhāvanā* (*Samatha*) bemüht man sich, den Geist von Gedanken frei zu halten. Die bekannteste Methode ist die Konzentration bzw. Achtsamkeit auf die Ein- und Ausatmung (*ānapānasati*). Einige Menschen bevorzugen das Zählen als Anfangsübung. Um die Sammlung zu erwirken, gibt es vierzig verschiedene Übungswege. Je nach Fähigkeit der Übenden und je nach Intensität oder Dauer der Übung ist es möglich, zum unerschütterlichen (ruhigen, gesammelten) Zustand des Geistes zu gelangen. Der völlig gesammelte Geist bietet die Grundlage für: Die von dem Buddha entwickelte zweite Art der Geistesentfaltung, nämlich *Vipassanā-bhāvanā*. Durch Hellblick werden die drei Daseinsmerkmale (Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Unpersönlichkeit) der *Kkhandā* – Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Formationen und Bewusstsein – erlebt, verstanden und erkannt. Die Entfaltung dieses Wissens führt zu den vier überweltlichen Pfaden: zum Weilen unter den „Edlen“.²³ In diesen Zuständen schwinden nacheinander die ans Dasein kettenden Fesseln (*sam-vojana*), bis der Geist die höchste Stufe die Weisheit erreicht und erlebt.

Es ist durchaus möglich, dass die straffe Konzentration bei manchen Menschen Unruhe statt Ruhe verursacht. In diesem Fall sollte man gleich mit *Vipassanā-bhāvanā* fortfahren, einen der Kernpunkte der Buddhalehre als Thema zum Nachdenken wählen und an der Lösung arbeiten: denken! Selbstverständlich auch in diesem Fall hoch konzentriert, ohne abschweifende Gedanken! Mit der Lösung, mit dem Aufklaren stellt sich auch hierdurch eine „himmlische“ Ruhe ein und der Geist kann nun in *Samatha-bhāvanā* weilen. Die beiden *Bhāvanā*-Meditationen lassen sich nicht so leicht trennen, denn nach einiger Zeit der Atembetrachtung wird die Vergänglichkeit automatisch erfahrbar.

Bhāvanā (Geistesentfaltung oder auch Meditation) ist kein Kinderspiel; sie muss unter fachkundiger Leitung gelernt werden, denn sie kann zu evtl. Fehlinterpretationen des Fortschritts oder sogar zu mentalen Schädigungen führen. Ohne gewisse Kenntnisse der Buddhalehre sollte man lieber gar nicht anfangen, sich mit buddhistischer Meditation zu beschäftigen.

Sehr wichtig ist es, den Zusammenhang der drei Gebiete des verdienstvollen Wirkens zu erkennen. Die Gruppierungen in der Buddhalehre zeigen stets eine voneinander bestehende Unzertrennlichkeit der Glieder, die alle gleichzeitig praktiziert und stets höher entwickelt werden sollten, wobei man unbedingt verstehen muss, dass das erste (untere) Glied die Entwicklung des nächsten deutlich ermöglicht und dieses dann den Fortschritt des übernächsten begünstigt.

Ein erfolgreiches, hastloses, glückliches Üben wünscht in *Mettā*,

Aranyka Chandrasiri

Eine kleine Anregung:

Anhand der Pāli-Bezeichnungen können Sie sich genauer informieren in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani Verlag Konstanz. Zu *Dāna*, *Sīla*, *Bhāvanā* siehe auch *Dhammadūta* I,2 Okt.97; V,1 Mai 01; II,2 Okt. 98 und VIII, 2 Okt. 04

²³ „Edler“ = *Ariya-puggala*: Stromeintreter, Einmalwiederkehrer, Niewiederkehrer, „Heiliger“

***Dāna* als verdienstvolles Wirken**

Der Begriff „Verdienste“ (*puñña* = merit, meritorious action, virtue) erwerben, eine verdienstvolle Handlung vollbringen, tugendhaft leben, um das eigene Leben zu verbessern, kann nur innerhalb eines bestimmten Wertesystems einen Sinn haben. Dieses beruht auf der Vorstellung, den Kreis der Wiedergeburten (*samsāra*) zu beenden, d.h. *Nibbāna* zu erreichen. Alles, was den Menschen diesem Ziel näher bringt, kann als „verdienstvoll“ („*santānaṃ punāti visodheti*“ = cleaning the continuation of life) angesehen werden.

Die Gebiete des verdienstvollen Wirkens (*puñña-kiriya-vatthu*) umfassen Geben (*dāna*), Ethik (*sīla*) und Geistesentfaltung (*bhāvanā*).²⁴ Ich möchte hier auf die Bedeutung von *Dāna* als verdienstvolles Verhalten eingehen, zumal dieser Begriff leicht zu Missverständnissen führen kann.²⁵ Ich habe mich lange dagegen aufgelehnt zu glauben, dass der Buddha tatsächlich gesagt und gemeint haben soll, dass es verdienstvoller – was immer dieser Begriff auch beinhalten mag – wäre, einem Kloster oder einem Mönch Gaben zu spenden, anstatt einem Bettler, der am Verhungern ist. So wollte ich der Sache einmal auf den Grund gehen.

Außerdem erschien mir völlig absurd, jemandem etwas zu geben, um „Verdienste zu erwerben“. Bisher hatte ich ganz selbstverständlich gegeben, wenn mir aufgefallen war – oft ist mir’s allerdings gar nicht aufgefallen!!! –, dass andere etwas brauchen. Bedürftigen entsprechend den eigenen Möglichkeiten Hilfe zu gewähren ist nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern auch eine menschliche Pflicht. Bei Nichterfüllung folgt von Gesetzes wegen eine Strafe wegen unterlassener Hilfeleistung, dass heißt, ich würde eine strafbare Handlung begehen. Warum muss diese „Selbstverständlichkeit“ aber gesetzlich geregelt sein? Was meint der Begriff *Dāna* denn nun eigentlich konkret und inwiefern handelt es sich dabei um eine „verdienstvolle“ Handlung?

Das Wort „*dāna*“ (*dā*) bedeutet: „giving, dealing out, gift; alms-giving, liberality, munificence; esp. a charitable to a bhikkhu or to the community of bhikkhus, the *Sangha*. As such it constitutes a meritorious act (*puññaṃ*) and heads the list of these, as enumerated in order, *dānamaya puññaṃ, sīlamaya puññaṃ, bhāvaṇāmaya puññaṃ* viz. acts of merits consisting of munificence, good character and meditation.“²⁶

Dāna beginnt – anders als häufig von Mönchen und nicht ordinierten Lehrern betont – mit den alltäglichsten lebensnotwendigen Dingen, die es gilt, mit anderen zu teilen: „Von nun ab werde ich nicht mehr essen, ohne nicht vorher wenigstens einen Brocken als Gabe weggegeben zu haben, sofern sich ein Empfänger dafür findet.“ Dieses Teilen mit anderen sollte nicht nur Freude bereiten, sondern auch dem eigenen „Geiz“, d.h. dem Anhaften an die Dinge entgegenwirken, denn „Freigebigkeit“ bedeutet: losgelöst gebend.“²⁷ Dabei versteht sich von selbst, dass die Gabe nicht unrechtmäßig – beispielsweise durch Diebstahl – erworben sein darf.

„Ob da einer, o Hausvater, Grobes oder Feines als Almosen darreicht, gibt er es mit Achtung und Höflichkeit, eigenhändig, keine Abfälle, im Glauben an eine Vergeltung, so empfindet sein Herz, wo auch immer die Wirkung der jeweiligen Gabe eintritt, Freude an vorzüglicher Speise, kostbaren Gewändern, stattlichen Wagen, Freude an den erlesenen fünf Sinnesgenüssen. Und seine Kinder, Frauen, Knechte, Dienstboten und Arbeiter gehorchen ihm, hören auf ihn und sind aufmerksam. Und warum ist das so? Weil eben Wer-

²⁴ *Dīgha-Nikāya* 33

²⁵ *Dāna* – Geben – ist nicht nur eine buddhistische Praxis, sondern wird als Ursprung jeder friedlichen Gesellschaft angesehen, wie der Soziologe und Begründer der französischen Ethnologie Marcel Mauss in seiner Studie *Die Gabe* (1925) nachweist. Siehe hierzu ebenfalls in: *Die Zeit* 4.10.2007, „Edle Verschwendung. Erst durch das Schenken wurde der Mensch zum Menschen. Eine kleine Philosophie der Gabe“ von Thomas Assheuer

²⁶ *Pāli-English-Dictionary* 318

²⁷ *Visuddhi-Magga* VII: 5

ke, die mit Achtung ausgeführt werden, ein solches Ergebnis haben.“ (*Anguttara-Nikāya* IX, 20)

Geben wir widerwillig und hasserfüllt, weil es die Konvention fordert, oder trauern wir der Gabe nach, weil wir sie viel lieber hätten behalten wollen und der Beschenkte sie unseres Erachtens nach nicht verdient, so lassen wir die Gabe gedanklich nicht los. Wir hassen vielleicht den Beschenkten, neiden ihm die Gabe und leiden, weil wir uns von geliebten Dingen getrennt haben. Eine solche Gabe hat unheilsame (*akusala*) Folgen. Ebenso ist eine Gabe, die unrechtmäßig erworben wurde oder mit dem Gedanken an den eigenen (auch religiösen) Verdienst (*puñña*) oder Gewinn gegeben wird, keine heilsame (*kusala*) Tat.

„Gebefreudigkeit“, d.h. freudiges Geben (*dāna*) u.a. auch an Kranke, bei Nahrungsmangel, aber zuerst den Tugendhaften (*Anguttara-Nikāya* V, 36) wird gepriesen, um Hass, Neid usw. entgegenzuwirken. Vertrauenswürdige Menschen, „ein sittlicher, vertrauensvoller, edler Mann, der Demut übt, nicht störrig ist, der Milde, Güte, Sanftmut zeigt“, (*Anguttara-Nikāya* V, 39) sollten bevorzugt Gaben erhalten. An dieser Rangordnung der Gaben zeigt sich, dass es nicht nur auf den materiellen Wert der Gabe oder auf die Bedürftigkeit oder die geistige Entwicklung des Beschenkten ankommt, sondern auch und vor allem auf die Geisteshaltung des Gebers.²⁸ Beneiden wir häufig nicht gerade die Tugendhaften? Warum sollten wir sie da auch noch beschenken? Transformieren lässt sich dieser Neid – der ja auch Energie ist – nur dadurch, dass wir sie uns als Vorbild nehmen und ihnen nacheifern.

„In dem Gedanken, allen Besitz ohne Erwartung auf Gegenleistung allen Wesen hinzugeben, besteht die Vollkommenheit des Gebens, sagte der Buddha. Von daher gesehen, ist dieses Geben rein geistig“ (*Shantideva* V,10).

Und inwiefern ist „dieses Geben rein geistig“? Weil ihm die Erkenntnis zugrunde liegt, dass es nichts gibt, was festzuhalten wäre. Alle Phänomene – ebenso wie wir selbst – sind im steten Wandel begriffen. Unser „Besitz“ – d.h. materielle Werte wie Häuser, Autos etc. – sind vergänglich, Eltern, Kinder, Angehörige oder Freunde verlassen uns eines Tages und sterben; geistige Werte wie unsere Gedanken machen uns zu ihren Sklaven. Wir werden ihrer nicht Herr! Unsere Gefühle – Liebe/Zuneigung/Gier oder Hass/Ablehnung – „gehen mit uns durch“. Wir müssten erst einmal etwas „besitzen“, was wir geben können!

Diesen „Besitz“ können wir in der Meditation durch die Entwicklung eines klaren Geistes²⁹ „erwerben“, der es ermöglicht, die „Störgefühle“ (*lobha, dosa, moha*) zu beseitigen und die *Brahmavihāras* – liebevolle Güte (*mettā*), Mitleid (*karuṇā*), Mitfreude (*muditā*) und Gleichmut (*upekkhā*) – auszubilden. Sie sind die Grundlagen, um „Verdienste zu erwerben“ oder in anderen Worten, um zum Wohle aller Wesen zu handeln. „Ich“ kann „anderen“ nur etwas geben, indem ich selbst positive geistige Werte entwickle, die dann wiederum Auswirkungen auf andere und folglich auch auf mich selbst haben.

„Die Entwicklung eines klaren Geistes führt als Ergebnis zum Zustand des Brahma³⁰. Gutes (Tun) von Körper und Rede führt nicht zum selben Ergebnis, wenn dieses Verhalten schwach ausgeprägt ist (weil der Geist das Wichtigste ist)“ (*Shantideva* V, 15).

²⁸ Gebefreudigkeit (*dāna*) ist ebenfalls ein Objekt der Betrachtung (*cāga-anussati*) in der Meditation (*Visuddhi-Magga* VII, 5)

²⁹ d.h. der Geist (*citta, mano, viññāna*) frei von den 5 „Hemmungen“ (*nīvaraṇa*), s. *Buddhistisches Wörterbuch*:140 ff

³⁰ *Brahma* bezeichnet im Hinduismus „the chief of the gods, often represented as the creator of the Universe [...] As a buddhistic term used in a sense different from the brahmanic [...] a state like that of Brahma“ *Pāli –English Dictionary*: 492. – Wolfgang Schumann erklärt den Begriff – das Weilen wie Brahma – folgendermaßen: „weil der Hindu-Gott Brahma in der altindischen Mythologie vier Gesichter besitzt und der Mensch, der die Durchstrahlung der vier Richtungen vollzieht, sich äußerlich dem Gott ähnlich macht.“

Die äußeren Dinge kann ich nicht verändern, meinen Geist kann ich jedoch durch stete Wachsamkeit (auf Körper, Rede und Geist) schulen. Dazu gilt es, die „Tore des Geistes“, d.h. die sechs Sinne³¹ zu bewachen und sich der aufsteigenden Gedanken bewusst zu werden.

„Wenn ich im ersten Augenblick, (bevor ich handle),
meinen Geist (wegen negativer Gedanken) als fehlerhaft erkenne,
sollte ich in der Lage sein,
innezuhalten (bewegungslos) wie ein Stück Holz“ (*Shantideva* V:34)

Stetige Selbstkontrolle des Geistes ist eine Voraussetzung, um selbstlose Gebefreudigkeit (*dāna*) – das Aufgeben des Anhaftens – auszuüben. Diese sollte jedoch nicht in wahlloses Geben ausarten, sondern mit Verstand ausgeübt werden. Geben sollte stets zum eignen und zum Nutzen anderer geschehen.

Dāna ist sowohl für den Geber als auch für den Empfänger verdienstvoll (*puñña*), da es letztendlich keine unabhängige Existenz eines einzelnen Wesens gibt, denn alles ist bedingt entstanden (*paṭiccasamuppāda*). Diese Bedingtheit bezieht sich nicht nur auf die eigene Person, sondern auf alle Wesen und Phänomene, die miteinander vernetzt sind. Deshalb kann ich nichts geben oder zurückhalten, sondern die eigenen Taten (Gedanken, Reden und Taten) wirken sich automatisch auf die anderen aus. Je mehr der eigene Geist sich in eine heilsame Richtung entwickelt, umso positivere (heilsame) Wirkungen hat er auf alle (inneren und äußeren) Phänomene. Der einzelne Mensch lässt sich mit einem Knoten im großen Netz des Universums vergleichen. Verändert sich irgendwo einer der Knoten, so verändern sich nach und nach alle anderen Knoten und die ganze Netzstruktur. Die Gründe oder Auswirkungen einer solchen Veränderung sind oft für den Einzelnen nicht nachvollziehbar, da seine Wahrnehmung durch seine fünf Sinne beschränkt ist.

Vijayā

³¹ Als sechster Sinn wird das Denken angesehen.

Verdienstvolles Wirken (*puñña kamma*)

Wie lässt sich eigentlich feststellen, ob unser Wirken – Taten, Gedanken und Reden – tatsächlich verdienstvoll und nicht doch insgeheim egoistisch ist? Handeln wir nicht häufig aus der Situation heraus spontan, ohne vorher lange nachzudenken? Feuerwehrleute retten beispielsweise gefährdete Menschen, ohne vorher zu überlegen, ob sie sich selbst dabei in Gefahr bringen oder gar verdienstvoll wirken. Vielleicht sind sie hinterher stolz auf ihre Tat und werden lobenswert in der Presse erwähnt. Ist dieser Stolz tatsächlich verwerflich und/oder die verborgene Motivation ihres Handelns?

Selbst wenn die Feuerwehrleute aus „egoistischen“ Gründen – sie werden schließlich dafür bezahlt und sind stolz darauf – Menschenleben retten, bliebe noch das verdienstvolle Wirken an sich: das gerettete Menschenleben. Wie können sie aber wissen, ob es für den geretteten Menschen tatsächlich besser ist am Leben zu bleiben? Vielleicht bliebe ihm – mag das menschliche Leben auch noch so kostbar sein – durch den Tod viel Leid erspart? Es ist also gar nicht so einfach, **tatsächlich** zu erkennen, was und für wen welches Wirken verdienstvoll ist. Es sollte für den Handelnden, für den Betroffenen und möglichst für beide heilsam (*kusala*) sein. Um dies bereits im Vorfeld zu erkennen, bedarf es nicht nur äußerster Achtsamkeit, sondern auch großer Lebenserfahrung oder Weisheit (*paññā*).

Das Zusammenspiel zwischen Achtsamkeit und Weisheit zur Beurteilung des eigenen Wirkens wird anhand folgender tibetischer – etwas gekürzter – Geschichte deutlich:³²

Ein Yogi hatte jahrelang in einer entlegenen Berghöhle im Himalaja verbracht, die mit einer grobgeschnitzten Tür, einem steinernen Altar und einer Feuerstelle ausgestattet war. Am Ende einer langen Phase der vollkommenen Isolation und Meditation wurde er durch Gedankenübertragung darauf aufmerksam gemacht, dass eine kleine Truppe von Dorfleuten am nächsten Tag mit Proviant und Opfern bei ihm auftauchen würde, in der Hoffnung, seinen Segen dafür zu empfangen.

Der Yogi machte sich daran, seine armselige Höhle zu putzen, alle Gegenstände darin auf Hochglanz zu polieren und den Altar mit Opfern zu schmücken, so gut es eben in der kargen Einöde des Himalaja ging. Dann trat er zurück und betrachtete sein Werk mit einem gewissen Gefühl der Befriedigung.

Im nächsten Moment wurde ihm jedoch bewusst, was er in Wahrheit soeben getrieben hatte. „Was für ein unbewusster, eitler Tropf du bist“, murmelte er. Er ging vor die Tür, hob eine Handvoll Staub und Schmutz vom Boden auf und warf sie über seinen makellos sauberen Altar. „Lass die Leute sehen, wie ich in Wirklichkeit lebe“, sprach er. „Schließlich sollen unsere Opfer keiner heuchlerischen Fassade dargebracht werden, sondern dem lebendigen Buddha-Bewusstsein.“ – „So, jetzt könnt ihr kommen,“ dachte der Yogi bei sich.

Viele Jahre später kam ein erleuchteter Meister aus Indien nach Tibet und hörte diese Geschichte. Vor den versammelten Lamas rief der Meister aus: „Ha! Diese Handvoll Dreck war seit Menschengedenken die beste Opfergabe im ganzen Land.“ Der Yogi hatte sein Ego auf dem Altar seiner Höhle geopfert.

Hier endet die Geschichte. Verwirklichte Achtsamkeit und Lebenserfahrung eines erleuchteten Meisters waren notwendig, um die Tragweise der Handlungen des Yogis zu erkennen. Es geht bei verdienstvollem Wirken (*puñña kamma*) letztendlich nicht darum, etwas für das eigene und/oder das Wohl anderer zu tun, sondern um die Erkenntnis der Unpersönlichkeit (*anattā*) des ganzen Daseins. So heißt es im *Visuddhimagga* XIX: „Nicht findet man der Taten ‚Täter‘, kein ‚Wesen‘, das die Wirkung trifft. Nur leere Dinge zieh'n vorüber: Wer so erkennt, hat rechten Blick.“

Vijayā

³² Surya Das, *Tibetische Weisheitsgeschichten*, Heyne Verlag, München 1995: 45-46

Burmesisch-buddhistisches Kloster in Frankfurt-Offenbach

Am 6. Januar wurden die neuen, großzügigen Räumlichkeiten des theravāda-buddhistischen Vereins burmesischer Ausrichtung „Buddha Sasana Ramsi e.V.“ in der Goethestr. 51 in Frankfurt-Offenbach feierlich eingeweiht. Außer dem jetzt dort im neuen Kloster lebenden Abt, Sayadaw U Khema Wuntha, waren noch weitere fünf burmesische Mönche aus Europa der Einladung gefolgt. Sayadaw U Uttara aus London ist der Gruppe in Frankfurt besonders verbunden und häufig zu Besuch.

Der neu eingetroffene, typisch burmesische Marmorbuddha lächelte von seinem reich geschmückten, goldenen Thron in den gut gefüllten Saal, überwachte die Einweihungszeremonien bis hin zum Verteilen der Glücksbändchen und hörte geduldig den Ansprachen, Dhammatalks und der nicht enden wollenden Aufzählung der Spender zu. Dr. Friedgard Lottermoser, altbekannte Buddhismus- und Myanmaristik-Expertin, übersetzte die wichtigsten Passagen ins Deutsche für die – leider wenigen – deutschen Gäste. Natürlich wurden Gaben an die Mönche und mich, die deutsche Nonne, gereicht und gutes Essen gespendet. Die offizielle Eröffnung soll im Sommer stattfinden.



Der welterfahrene, aufgeschlossene Abt, der perfekt Englisch spricht, hat schon begonnen, Meditation für seine burmesischen Landsleute zu unterrichten und plant natürlich auch ein Programm für die Deutschen, wozu er schon angefangen hat, fleißig Deutsch zu lernen.

Außerdem ist geplant, dass noch weitere Mönche dort leben und natürlich auch zu Gast kommen. Das Kloster soll ein Ort des lebendigen Theravada werden, der traditionellen burmesischen Kultur und Spiritualität – und natürlich ein Stück Heimat für die in Deutschland lebenden Burmesen.

Am 24. Februar fand dann das traditionelle Klebreisfest im Kloster statt. Am Vorabend kochen Familien um die Wette Klebreis, der am Festtag selbst angeboten und verzehrt wird und den Familien winken Geschenke, Gewinne und Ehrungen. Es ist ein fröhliches Treffen für Jung und Alt. Und natürlich wird bei dieser Gelegenheit auch wieder die Zuflucht mit den Fünf Regeln gegeben, werden traditionelle Texte wie das *Mettā*-Sutta rezitiert und wird ein *Dhamma*-Vortrag gehalten.

Am 12./13. April soll das Wasser-Fest (Neujahr) im Tempel gefeiert und eine Novizen-Ordination für eine Woche angeboten werden.

Weitere Informationen im Internet unter www.buddhasasana.de (im Aufbau), E-Mail info@buddhasasana.de, Info-Tel. 069-87 87 27 48 oder Kloster-Telefon 0173-66 85 492.

Agganyāni

Leserbrief zu *Dhammadūta* Oktober 2007

Dhammadūta vom Herbst 2007 wurde wirklich ein spannendes Heft, so spannend, dass ich gerne dazu einen Leserbrief schreiben möchte. Absichtlich gebrauche ich nicht die Formulierung "dazu Stellung nehmen"; denn es geht nicht darum, die Artikel von Ven. Bhikkhu Bodhi und Dr. Marianne Wachs gegeneinander zu stellen oder polemisch auszuwerten.

Beide sind sehr um das Fortleben und die Entwicklung des *Dhamma* im Westen bemüht. Dass Ven. Bhikkhu Bodhi als Theravādamönch dem Bhikkhu-Sangha einen Vorrang gibt, versteht sich von selbst, aber was mich in seinem Artikel am meisten angesprochen hat, ist sein Anliegen, dass der *Dhamma* korrekt weitergegeben werden muss und nicht zu einer Art existentieller Therapie degradiert werden darf. Sehr richtig betont er Vertrauen und Hingabe als unerlässlichen Bestandteil der *Dhamma*-Praxis – das Öffnen des Herzens, sowie die rechte Sicht des Karma und seiner Früchte und damit *sammā ditthī*.

Aber auch der *Dhamma* ist ein Floss, wie es der Erhabene betont hat, etwas, woran uns Dr. Marianne Wachs wieder erinnert. Eine Religion oder spirituelle Praxis, die sich im Laufe der Zeit nicht weiterentwickelt, erstarrt und riskiert zu verschwinden. Was den *Dhamma* betrifft, reden wir hier von immerhin 2500 Jahren. Deshalb hat es mich besonders gefreut, dass Dr. Wachs die Möglichkeit der Praxis als Yogi/Yoginī für Nichtordinierte als wesentlich erachtet und vorschlägt.

"Brahmane ist, wer sich von Schlechtem fernhält, nicht stolz auf Mantras, säuerlich. Wer unbefleckt auf Wissens Gipfel steht, den Brahmanenweg vollendet, als Reiner kann er sich zu recht Brahmane nennen, für den es nirgends in der Welt mehr Wallung gibt."

Diese Worte aus dem *Udāna* sind eine gewaltige Programmerkklärung, wohl gleichermaßen an den *Sangha* der Ordinierten sowie an die "Laienanhänger" gerichtet.

Genau wie Dr. Wachs habe auch ich bei ausgedehnten Reisen in Asien seit 1981 so manche Missverhältnisse im *Bhikkhu-Sangha* entdeckt, von Dünkel und reiner Unwissenheit bis hin zum Zigarrenpaffen im Ordinationstempel der Mönche. In Asien sieht man sehr viele Kinder und Jugendliche als *Samaṇeras*. Oft sind sie im Kloster auf Druck der Familie, oder weil die Eltern zu arm sind, um die Kinder in die Schule zu schicken, oder weil Eltern in Tibet Kinder nach Dharamsala schmuggeln, damit sie im indischen Domizil des Dalai Lama eine Ausbildung erhalten. Das ist meiner Meinung nach nicht die richtige Voraussetzung, um ins Kloster einzutreten, so beherzenswert es vom sozialen Gesichtspunkt aus auch sein mag. Ich erinnere mich noch lebhaft an ein Gespräch Herbst 2006 mit einem jungen *Bhikkhu* um die 24, in einem schönen Tempel in der Stadt Khon Kaen in Thailand. Er sprach mich an und fragte mich, wie er es anstellen sollte, um in die USA zu gelangen. Sein höchster Wunsch war es, Nationalökonomie zu studieren. Zu Buddhas Zeiten gab es das höchstwahrscheinlich nicht.

Wir sollten jedoch das Kind nicht mit dem Bade ausschütten; denn es wird immer wieder Menschen geben, die den Weg des *Bhikkhu* und der *Bhikkhūnī* in aller Konsequenz gehen wollen. Meine Hoffnung ist – in Rückbesinnung auf den Sangha zur Zeit des Buddha – eine wirkliche Etablierung des buddhistischen *Sangha* der Ordinierten im Westen, bestehend aus erwachsenen Menschen, die aus voller Überzeugung den Weg des buddhistischen Mönches/Nonne gehen wollen und nicht andere Beweggründe haben. Dann werden sie auch für viele ein Leitbild sein können.

Kritisch bin ich dagegen zu Dr. Wachs Bemerkung, dass man jemanden beglückwünschen könne, wenn er/sie arbeitslos ist, denn dann bliebe sehr viel Zeit für die Praxis des *Dhamma*. Als Sozialarbeiter sage ich dazu nein. Sich von Steuergeldern der Arbeitnehmer versorgen zu lassen, ohne Anstrengung, bald wieder eine neue Arbeit zu bekommen, ist meines Erachtens nicht der rechte Weg; in Schweden zur Zeit sowieso nicht möglich durch massive Verschärfung der Bedingungen für Arbeitslosenunterstützung.

Auch der *Vipassanā*-Bewegung stehe ich kritisch gegenüber nach nicht wenigen Begegnungen mit einigen ihrer Vertreter in Igatpuri in Indien, sowie in Schweden. In Stockholm konnte ich sogar einmal hören, *Vipassanā* hätte nicht sehr viel mit Buddhismus zu tun.

Wir sehen, dass der *Dhamma* im Laufe seiner Geschichte so manche Blüten getrieben hat. Deshalb habe ich mich über Ven. Bhikkhu Bodhis und Dr. Marianne Wachs' Artikel so gefreut, weil beide viele Anregungen geben zur Rückbesinnung auf das Wesentliche der Lehre und der Praxis – für Ordinierte sowie Nichtordinierte gleichermaßen.

Dharmavajra (Malmö / Schweden)

Anmerkungen zu „Alternative Lebensentwürfe ...“

Dhammadūta Okt. 2007

Das Konzept des Gebäudes namens Buddhismus bedeutet Buddha, *Dhamma*, *Sangha*. Wird eine der tragenden Säulen entfernt, so muss das ganze Bauwerk einfallen. Wohlmeinende Helfer setzen statt Rammblock lieber Mörtel ein und reparieren das bröckelnde Gebäude... Wie hätte die Buddhalehre überlebt und wie könnte sie auch in Zukunft weiter bestehen, falls das „Fackel-Tragen“ in aber Millionen Variationen nach Geschmack aller Nicht-Ordinierten geschehen würde?

Die Aussage, es scheint mehr nicht-ordinierte spiritueller Fortgeschrittene als ordinierte spiritueller Fortgeschrittene zu geben, ist sehr gewagt. Denn außer einem Buddha könnte dies niemand feststellen! In dem engen Kreis, aus dem unsere Informationen und Erfahrungen stammen, ist dies nicht messbar. Was die Verehrung des Sangha betrifft: Man verehrt ohne wenn und aber die „Angekommenen“, die *ariya Sangha* (*yad idam cattāri purisa yugāni, aṭṭha purisapuggalā – esa bhagavato sāvaka saṅgho ...*). Doch verehrungswürdig sind auch die sich ehrlich Strebenden, selbst wenn *Nibbāna* für sie noch ein weit entferntes Ziel ist. Der Schritt, alles Sichere, Bequeme, Familiäre und Bürgerliche hinter sich zu lassen, um mit und nach den 227 Regeln zu leben, ist verehrungswürdig.

Bei der Gegenüberstellung eines „mehr intellektuellen Weges“ und der Verehrung als Mittel zum Erreichen von *Nibbāna*, die beide getrennt betrachtet werden, wird nicht berücksichtigt, dass mit zunehmendem, auf Erfahrung basierendem Wissen das Ego schrumpft und die Verehrung für andere verehrungswürdige Menschen wächst. Übertrieben ist jedoch die Frage „warum nicht die Verehrung auf jedes, auch das geringste Lebewesen ausdehnen“. Das In-Ehre-Halten, bzw. Nicht-Verletzen aller Lebensformen sollte nicht verwechselt werden mit der Verehrung von Menschen, die dessen würdig sind. Warum sollten Sie z.B. einem Floh und einem *Arahat* dieselbe Verehrung zollen? Natürlich sind wir nicht verpflichtet, einen regelbrechenden Mönch als Individuum zu verehren; seine Verhaltensweise darf aber unsere Verehrung gegenüber der Institution Mönchtum oder Nonnentum nicht mindern!

Zum Thema Arbeitslosigkeit: Arbeitslose – mit oder ohne familiäre Verpflichtungen – sind alles andere als Menschen, die wir für ihre Lage „beglückwünschen könnten“! Sie stehen unter Dauerstress; die ständige Pflicht, ihre Bemühung um einen Arbeitsplatz nachzuweisen, ihr schleichender sozialer Abstieg, ihre stetige Riesenradfahrt zwischen Hoffnung und Angst ermöglichen ihnen nicht „die stundenlange Meditation und das Sich-Üben in Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit“.

Immer wieder wird die Frage gestellt, ob es richtig ist, die Ordinierten mehr zu verehren als die Nicht-Ordinierten. Das sichtbare öffentliche Bekenntnis, das sichere weltliche Leben aufzugeben, die Ordensregeln makellos einzuhalten und den eignen Geist ohne Unterlass weiter zu entwickeln, verdient Verehrung, auch das der ebenso verehrungswürdigen Nicht-Ordinierten, die evtl. dieselbe hohe geistige Entwicklungsstufe erreicht haben, doch immer noch an ihrer bequemen, weltlichen Umgebung hängen. „Blender“ gibt es häufig auch unter nicht-ordinierten Lehrer/innen der Buddhalehre (Man sollte sie besser nicht als „buddhistische Lehrer/innen“ bezeichnen.). Es wäre ein Fehler, die ganze Institution der Ordinierten wegen der Blender ins schlechte Licht zu stellen und dem *Sangha* seine Rolle bei der Verbreitung der Lehre abzuerkennen. Ebenso unantastbar bleibt der erwirkte Wert der Nicht-Ordinierten trotz des Vorhandenseins einiger Blender.

Die Ordinierten werden nicht „Tag für Tag von den Menschen mit ihren Problemen bedrängt“, denn erstens gibt es vorgeschriebene Zeiten für Ratsuche, zweitens ist eine Nonne oder ein Mönch stets bereit zu helfen, lernt selbst dadurch und sieht die Richtigkeit der Buddhalehre hinsichtlich des allgegenwärtigen Leidens bestätigt. Und nicht zuletzt erwirkt sie/er durch die geistige Hilfe heilsames *Kamma*.

Die gegenseitige, durch finanzielle Unterstützung entstehende Abhängigkeit zwischen Lehrer und Schüler muss nicht das gegenseitige „Herunterziehen“ bedeuten! Regelbeachtende Nonnen und Mönche erniedrigen sich nicht zu unheilsamen Taten, die von ihren Anhängern erwartet oder diktiert werden. Dieser Eindruck ist wahrscheinlich durch die in Europa gesammelte, einseitige Erfahrung entstanden: durch die Undankbarkeit einiger Mönche, die außerhalb des Ordens, ohne Einhaltung der Regeln und ohne das moralische Korrektiv innerhalb der großen Gemeinschaft leben.

Was die Frage des Zölibats betrifft: Regelbrecher gibt es in allen Religionen – auch, nachdem „die Hörner abgestoßen wurden“. Ich möchte diese Mönche weder in Schutz nehmen noch von ihrer Schuld freisprechen, jedoch darauf hinweisen, dass derartig schwere Fehler häufiger in unseren Breitengraden geschehen, wo einige überemanzipierte Frauen, die die buddhistischen Regeln nicht kennen oder bewusst ignorieren, die Mönche regelrecht provozieren. Die überwiegende Zahl der Novizen kann das auftretende Verlangen des Körpers in der Pubertät sehr gut meistern! Durch einen straffen klösterlichen Lehrplan wird die Unterdrückung eingeübt und durch die Meditation vergisst der tief beschäftigte Geist alles andere: Hunger, Durst, Zeit, Schmerz und auch sexuelles Verlangen. Das Ausleben freier Sexualität wird in asiatischen Ländern auch von weltlichen Jugendlichen abgelehnt und findet in der Regel erst bei der Gründung einer Familie statt.

Nun eine Bemerkung zu den „sich selbst unaufhörlich reproduzierenden“ Zweifeln: Zweifel sind auch auf dem Weg eines Mächtigen-Buddhisten nicht unbedingt hinderlich, denn sie verlangen nach Erklärungen, lassen keine Ruhe, bis man die richtige Antwort, die Wahrheit mitgeteilt bekommt oder selbst herausgefunden hat.

Der Ausdruck „Vorstellung vom *Kamma*“ suggeriert etwas Illusorisches; *Kamma* ist jedoch eine zwar unsichtbare, jedoch nicht zu leugnende Energie, sein Wirken ein unwiderruflicher Fakt. Dass *Kamma* „auf der *Nibbāna*-Ebene nicht wirkt“ ist eine unnötige Aussage für Wissende, doch unvollständig für noch Unwissende. Wie könnten Reifeprozesse und Reaktionen erfolgen, wo nur wirkungslose Taten produziert werden? Andererseits darf man den Fakt nicht außer Acht lassen, dass sogar auf der *Nibbāna*-Ebene die Reste der *Vipākas* (Reaktionen) noch wirken. Was wird in dem Artikel unter „*Nibbāna*-Ebene“ verstanden, *Kilesa*- oder *Pari-Nibbāna*?

Über die Wiedergeburt wird gesagt: „Es war damals völlig unvorstellbar, von etwas anderem auszugehen“. Wie können heutige Buddhisten, mehr als 2500 Jahre nach Buddha, von der Wissenschaft geprägt und selbst-denkend, von etwas anderem ausgehen? Es wäre besser, „Wiederanknüpfen an das Dasein“ anstatt „Wiedergeburt“ zu sagen, um zu vermeiden, dass sie als ein unveränderlicher Übergang des Ichs von einem Leben ins andere missverstanden wird. Um dies zu erklären, sollte man den Vorgang von hinten aufrollen. Man sollte *Vipāka* – die in geistigen Dingen bestehende Karmawirkung – darstellen, die jeder am eigenen Leibe und Geist erfahren und deshalb verstehen kann. *Vipāka* wird durch *Kamma* (Taten, Wirken) ausgelöst, die wiederum auf ethischem (oder nicht-ethischem) Verhalten basieren. Das ist verständlich. So verliert die „Wiedergeburtstheorie“ ihren dogmatischen Charakter. Es ist nicht ausgeschlossen, dass man Fragmente des Bewusstseins eines früheren Lebens durch außergewöhnliche Prägung oder z. B. Schockwirkung eines frühen, gewaltsamen Todes mitnehmen kann. Es gibt zahlreiche Beispiele, die das nach sorgfältiger Untersuchung und Nachforschung bewiesen haben. Hat der Buddha nicht gelehrt, dass Erinnerung an frühere (andere) Daseinsformen auch dank Meditation – bei hoher Geistesentwicklung – abrufbar ist?

Auch das nächste Leben findet im *Samsāra* statt. Man nimmt die Matrix des gereiften *Kamma* (bzw. ihr *Vipāka*) mit. Dieses Erscheinen muss nicht unbedingt eine „Geburt“ im irdischen Sinne sein. Über „Unzulänglichkeit und Vergänglichkeit des *Samsāra*“ zu sprechen, könnte zu Missverständnissen führen. *Samsāra* ist weder unzulänglich, noch vergänglich, nur alle (Lebens)Formen im *Samsāra* sind vergänglich und alles Leben ist darüber hinaus noch unzulänglich. Wäre *Samsāra* selbst vergänglich, so gäbe es keinen Unterschied zwischen ihm

und einer kurzen, individuellen Lebenszeit im *Samsāra*; in diesem Fall gäbe es keinen Anlass, sich darum zu bemühen, sich daraus zu befreien.

Die Vipassanā-Bewegung ist besser als gar nichts. Hier trifft man natürlich auf gute, aber auch auf fehlerhafte Lehrer/innen. Sollten sie den Schüler/innen nicht beibringen, dass – wie geschrieben wird – „auch dieses angenehme Gefühl nur als *Samsāra* aufgefasst werden sollte“, so halte ich das für richtig, denn ein Gefühl ist nicht *Samsāra* an sich, sondern ein Glied der fünf *Khandha*, aus denen ein menschliches Wesen besteht! Wenn sich dann die *Vipassanā*-Zentren vom Wesentlichen der Buddhalehre entfernt haben und noch dazu zu teuer geworden sind, warum sollten die Schüler/innen dann nicht lieber die etablierten Zentren der Ordinierten aufsuchen?

„Erfolge“, wie das Einsickern bestimmter buddhistischer Grundsätze in die Öffentlichkeit (eine Fernseh-Zeitschrift wird zitiert), ohne dass das Wort Buddhismus überhaupt erwähnt wird, bedeuten meines Erachtens noch nicht, dass die Buddhalehre bekannter geworden ist. Es ist jedenfalls ein Gewinn für das Individuum und die Gesellschaft, sich nach den ethischen Maßstäben des Buddhismus zu benehmen. Erst wenn die Menschen sich ernsthaft mit dem *Dhamma* beschäftigen, lässt sich von Verbreitung reden. Das Vorhandensein buddhistischer Ausdrücke in einer der zahlreichen Fernsehzeitungen (die nicht jeder Mensch in die Hand nimmt) bedeutet noch lange nicht, dass die Leser fortan nach buddhistischen Prinzipien leben werden. – Ich habe einen katholischen Priester in Meditation unterwiesen und dabei die buddhistische Terminologie verwendet. Obwohl er die Techniken seinen „Schäfchen“ weitergegeben hat, da er sie als wohltuend empfunden hat, wollte er keineswegs Buddhist werden.

In Mettā,

Aranyka Chandrasiri

Dieser Leserbrief ist stark gekürzt und wie alle Kürzungen subjektiv. Sollten Sie an der längeren Fassung interessiert sein, wenden Sie sich bitte direkt an Frau Chandrasiri: aranyka@gmx.net. Sollten Sie an der detaillierten Widerlegung dieses Leserbriefs interessiert sein, senden Sie bitte eine E-mail an: manjushri@freenet.de oder Dr.Wachs@web.de.

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 e-mail: budd.ges@gmx.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)
Di. 19.00 – 21.00 Uhr: Bodhicaryavatara
Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)
Do. 15.00 – 17.00 Uhr: Seniorenmeditation
Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation
Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Lam-Rim Studiengruppe
So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden 1. Sonntag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr: Buddhistischer Gesprächskreis. Jeden 2. Sonntag im Monat findet von 16.00 – 18.00 Uhr ein Vortrag statt.

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe. Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden je nach Möglichkeit erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Buddhistisches Zentrum Sambodhi

Marie-Elisabeth-Lüders-Str. 8, 10625 Berlin (Charlottenburg), Tel.: 31 800 938

Meditation: montags 18.00 – 19.00 Uhr, freitags 19.00 – 20.00 Uhr

(auch für Anfänger)

donnerstags 18.30 – 20.20 Uhr Buddhistische Gesellschaft Berlin

samstags 18.00 – 19.00 Uhr

Suryavilla Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin

Pāli- und Singhalesisch-Unterricht nach Bedarf

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Udāna*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 6.5.; 20.5.; 3.6.; 17.6 und 1.7. 2008 ; anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz

(auch für Anfänger)