



Dhammadūta

Jahrgang 25, Nr. I – Mai 2021



Die zehn ans Dasein kettenden Fesseln – Samyojana

Inhalt

<i>Samyojana</i> : Erkenntnis und Erfahrung	
<i>Vijayā</i>	4
Erwägungen zu den ans Dasein kettenden niederen Fesseln	
<i>Suvannadharmā</i> (Dr. Marianne Wachs)	5
Wie wir uns immer wieder selbst behindern	
<i>Dharmavajra</i>	6
Gefangen in Fesseln – Teil 1	
<i>Michael Funk</i>	10
<i>Samyojana</i> – die zehn Fesseln	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	13
Befreiung von den fünf niederen Fesseln	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	16
Fesseln/Gefesselt sein: Assoziationen auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen	
<i>Anne Willing-Kertelge</i>	20
Verbunden oder gebunden sein?	
<i>Bodhivajra</i>	23
Programm der BGB	28

Liebe Dhammafrende,

die 51. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Vesakh*-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2567 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Erlöschen – *Parinibbāna* – sollen sich an diesem Tag ereignet haben. Auch in diesem Jahr ist es wegen der Corona-Pandemie noch nicht möglich, *Vesakh* gemeinsam zu feiern, denn auch ein entschlossener Geist bedarf eines möglichst gesunden Körpers, um den buddhistischen Weg zu gehen. Vielleicht kann jeder Einzelne von uns einmal darüber nachdenken, welch ein Glück es ist, als ein mit körperlichen und geistigen Fähigkeiten ausgestatteter Mensch in einem Land geboren worden zu sein, in dem er/sie der Lehre des Buddha begegnet ist. Das ist durchaus nicht selbstverständlich! Wir sollten dankbar sein, dass wir genügend Raum und Zeit haben, um uns mit der buddhistischen Geistesentfaltung und Meditation zu befassen. Die meisten Menschen in der Welt kämpfen täglich ums pure Überleben, auch wenn wir uns das kaum noch vorstellen können.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* finden Sie unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <https://www.bghh.de/medien/dhammaduta/> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

In dieser Ausgabe wird das Thema *Samyojana* – die ans Dasein kettenden Fesseln – nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch behandelt. Dabei geht es zunächst um die Beschreibung der einzelnen Fesseln im Kontext des historischen Buddha, aber auch um deren Bedeutung für unser tägliches Leben im 21. Jahrhundert. Die Fesseln sind nicht nur Störfaktoren, die uns auf dem Weg zur Erleuchtung behindern. Sie zeigen uns ebenfalls, dass **alles** – leidvolle und beglückende Sinneserfahrungen – **vergänglich** ist. Gerade die Erfahrung dieser Vergänglichkeit birgt die Möglichkeit zur Veränderung, u.a. zur gezielten Geistesentfaltung. Dazu müssen wir ein „Ziel vor Augen haben“. Selbst wenn wir meinen, unsere äußeren Lebensumstände nicht ändern zu können, sind wir in der Lage, unsere Sicht auf die Dinge – positiv oder auch negativ – zu verändern.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische

Gestaltung des Titelblattes, Karin Klatte für die Fotos und an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

Die nächste Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2021 erscheint, wird die letzte Ausgabe sein. Es wird jedem/er von Ihnen freigestellt, über das zu schreiben, was ihm/ihr am Buddhismus am Wichtigsten ist oder auch, warum er/sie sich gerade dem Buddhismus zugewandt hat. Es werden sicherlich ganz unterschiedliche Dinge und Begegnungen sein, die sich vielleicht unter dem Gedanken „**Buddhismus als Lebensweg**“ zusammenfassen lassen. Schicken Sie bitte Ihre Beiträge (etwa 3-4 Seiten) zu diesem Thema bis zum 15. August 2021 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 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

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

Saṃyojana: Erkenntnis und Erfahrung

Da das *Vesakh*-Fest leider wieder auf das nächste Jahr verschoben wurde, habe ich mich auf die Suche nach der Vielfalt der unterschiedlichen Übersetzungen von *Saṃyojana* gemacht und folgende Deutung von Paul Debes gefunden:

Saṃyojana hängt mit *Yoga* zusammen, ist also Angejochtsein. Der Mensch ist nach seiner Natur zehnfach angejocht, eingewöhnt, verstrickt und vernebelt durch jene zehn Gewöhnungen. Die Übersetzung von *Saṃyojana* mit „Fessel“ erschwert das Verständnis. Fesseln löst man mit einem einmaligen Schnitt, dann ist man frei. Verstricktsein bedeutet, dass man immer wieder in die alte Gewöhnung zurückfällt. Es ist ein vielfältiges Gebundensein, ein Verstricktsein durch viele kleine positive Bewertungen.

Es ist nicht so, dass der Mensch diese zehn Verstrickungen „hat“ – was bedeuten würde, dass er auch ohne sie Mensch sei – vielmehr bewirken allein diese zehn Verstrickungen und Gewöhnungen überhaupt erst jene Wahrnehmungen, Empfindungen, die – wie ein Traum – zu dem überzeugenden Eindruck und darum zu der Auffassung „Ich bin in der Welt“ führen. Was wir also „Mensch“ nennen und als „Ich bin in der Welt“ erfahren und bezeichnen, davon sagt der Erwachte: Es ist nichts anderes als jenes wirre Knäuel zehnfach verschiedenartiger untereinander verfilzter Verstrickungen.¹

Die Fesseln, Verstrickungen oder Spurrillen als solche müssen zunächst erst einmal erkannt werden. Häufig handeln wir gewohnheitsgemäß, ohne uns große Gedanken über unsere Motivation oder die Auswirkungen unserer Gedanken und Handlungen zu machen. Wir sind erschreckt, wenn sich beispielsweise auf einer Straße, die wir jeden Tag entlangfahren, etwas geändert hat oder sind erstaunt, dass wir plötzlich eine „neue“ interessante Gastwirtschaft sehen, die bereits seit Jahren existierte. Wirklichkeit – etwas, was auf unser Bewusstsein einwirkt – ist für uns nur das, was unsere Sinne auch wahrnehmen.

Wir sollten also in jedem Augenblick gegenwärtig – ganz bei der Sache – sein, um unsere Gewohnheiten zu erkennen, und uns nicht selbst etwas vormachen. So weist der Buddha an den *Uposatha*-Zusammenkünften die Teilnehmer darauf hin, ihre Vergehen in Gegenwart der *Sangha* zu bekennen. Es geht dabei nicht darum, jemanden zu belobigen oder zu bestrafen, sondern sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein, um eingefahrene Gewohnheiten zu erkennen, sich von ihnen zu lösen und sie zu verändern. In folgenden Versen wird dieser Vorgang – für mich sehr eindringlich – beschrieben:²

1. Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren...
Ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.

2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange,
herauszukommen.

3. Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.

4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.

5. Ich gehe eine andere Straße.

Vijayā

¹ Debes, Paul: *Meisterung der Existenz durch die Lehre des Buddha*, Begriffe der Buddha-Reden. Hecker, Hellmuth: *Die Psychologie der Befreiung*. <http://www.buddha-dhamma.de/fesseln.htm>

² Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und von Sterben*, Barth-Verlag, München 1993: 50

Erwägungen zu den ans Dasein kettenden niederen Fesseln

Fragen wir uns als erstes, was das Ketten an das Dasein bedeutet. An und für sich wäre es nicht weiter schlimm, denn im Dasein gibt es viele angenehme Dinge, die uns glücklich und zufrieden machen. Doch leider gibt es auch viele unangenehme Dinge und die unangenehmen Dinge gehen vorüber, auch wenn wir dies nicht wünschen. Darum gibt es im Dasein eine große Menge an Leiden, das sich hauptsächlich im Geist an unangenehmen Gefühlen zeigt. Das ist der Grund, warum ein Hängen am Dasein nicht empfohlen werden kann – denn letzten Endes schließt alles mit dem Tod und dem Vergehen ab und dies bringt am meisten Leiden mit sich. Darum ist es angeraten, das, was uns am Dasein hängen lässt, aufzugeben.

Die am meisten ans Dasein kettende Fessel ist der Persönlichkeitsglaube, also der Glaube daran, dass man selbst wie alle anderen einen festen Ich-Kern besitzt, der unwandelbar und ewig ist, und außerdem mit einer festen Substanz ausgestattet ist. Dieser Glaube führt zu viel Leiden, denn in der Wirklichkeit zeigt es sich eigentlich in jedem Moment, dass die eigene Person sich ständig wandelt, sowohl geistig als auch körperlich, dass jeder irgendwann einmal stirbt und dass alles im Fluss ist, nicht fest. Außerdem gehört einem die sogenannte eigene Person nicht einmal, denn man kann sie nicht willentlich steuern. Man kann nicht verhindern, dass der sogenannte eigene Körper älter wird, dass Krankheiten kommen, dass auch im Geist unerwünschte Gefühle auftauchen usw. Deshalb wird man in seinen Illusionen immerzu und besonders am Ende des Lebens zutiefst enttäuscht und muss leiden.

Als nächste Fessel wird die Zweifelsucht aufgeführt. Sie ist deswegen ein Hindernis auf dem Weg zum vollständigen Erwachen, weil bei ihr der Intellekt die Oberhand gewinnt – nicht die Vernunft, diese beiden Begriffe muss man unterscheiden. Die Zweifelsucht führt dazu, dass selbst der erste Schritt auf dem buddhistischen Weg unterbleibt, indem durch sie jegliche Form von Wahrheit in Frage gestellt wird. Dabei wird die Wahrheit mit der Wirklichkeit in eins gesetzt, wie es im Buddhismus und auch sonst allgemein üblich ist. Es wird bezweifelt, dass der Buddha wirklich das Erwachen erreicht hat, dass man selbst es auch erreichen kann, dass der dahin führende Weg wirklich zum Ziel führt und nicht in die Irre usw. Wenn die Zweifelsucht die Oberhand gewinnt, dann gewinnt zugleich die Inaktivität die Oberhand: Man steckt fest und kann sich vor lauter intellektuellen Einwendungen und Bedenken nicht zu irgendetwas aufschwingen.

Es folgt die Fessel des Hängens an Regeln und Riten. Dieses Hindernis zeigt sich immer dann, wenn jemand zum Beispiel am Sonntag den Tempel aus rein egoistischen Gründen aufsucht, wenn diese Person meint, wenn sie an den Rezitationen teilnimmt, dann hätte sie schon etwas für eine zukünftige gute Wiedergeburt getan, obwohl sie ohne Konzentration rezitiert, nur oberflächlich, ohne dass diese Rezitation Auswirkungen auf ihren Geist hätte. Ein Hängen an Regeln und Riten ist aber auch gegeben, wenn man abergläubischen Vorstellungen nachhängt, sich zum Beispiel am 13. eines Monats oder beim Anblick einer schwarzen Katze, die vor einem den Weg kreuzt, unwohl fühlt. Damit zeigt man, dass man sich in einer völlig irrationalen Weise einengt und insgeheim Vorstellungen hegt, die sich in der Wirklichkeit als unbegründet erweisen. Auch das ist ein Hindernis, eben weil es einengt und damit der Befreiung von Gier, Hass und Verblendung entgegensteht.

Eines der Hindernisse, die von vielen als eines der größten überhaupt gesehen werden, ist das sinnliche Begehren. Die Grundlage dafür ist die Einteilung von allen Eindrücken in angenehm, unangenehm und neutral. Wird beispielsweise eine Wahrnehmung als angenehm empfunden (man sieht zum Beispiel ein Stück Schokolade), so taucht sofort der Wunsch auf, das Wahrgenommene zu besitzen und für sich zu verwenden. Sollte sich dies als unmöglich erweisen, dann fühlt man sich nicht mehr angenehm, sondern leidet. Bei unangenehmen Wahrnehmungen (beispielsweise bei einem Krankheitsgefühl), möchte man diese Wahrnehmung loswerden, aber oft ist das nicht so einfach zu bewerkstelligen und dann leidet man ebenfalls. Wir sehen also, wie jede Form sinnlichen Begehrens zum Leiden führt und deshalb ist es ein großes Hindernis.

Das letzte an das Dasein kettende Hindernis ist der Groll, auch Übelwollen genannt. Darunter fällt alles, was mit einer schwachen oder starken Aggressivität verbunden ist, also Ärger, Unmut, aber auch offener Zorn, der bis zur Handgreiflichkeit gehen kann. Dieses geistige Hindernis fesselt den Geist an unheilsame Gefühle und erlaubt ihm auch nicht, die Wirklichkeit – einschließlich des wahren oder vermeintlichen Übeltäters – so zu sehen, wie

sie ist. Darum bindet der Groll, ob er sich nun offen zeigt oder tief im Inneren verborgen ist, an eine illusionäre Sicht von der Wirklichkeit und führt auch deswegen zum Leiden.

Wie kann man nun diese Hindernisse beseitigen? Die Antwort darauf ist im Edlen Achtfachen Pfad zu finden. Insbesondere sollte man Achtsamkeit und Konzentration anwenden, dann erkennt man ein Hindernis rechtzeitig und kann es dann auch durch fortgesetzte Beobachtung zum Verschwinden bringen. Man feuert es nicht immer wieder neu an, sondern lässt es mit der Zeit schwächer werden und schließlich ganz aufhören. Daran zeigt sich wieder, wie wichtig es ist, dem Achtfachen Pfad zu folgen: Nur so wird man mit den Hindernissen – und schließlich auch mit dem ersten, der falschen Ich-Sicht – fertig werden und sie überwinden.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)

* * *

Wie wir uns immer wieder selbst behindern

Auch hier wieder zeigt sich der Buddha als ein guter Psychologe, denn es sind gerade diese fünf Eigenschaften, die uns immer wieder in die Welt unseres Alltags einbinden. Jedes Mal neu, jeden Tag neu, wenn wir nicht aufmerksam sind und die Fesseln zu erkennen lernen und sie mit Hilfe von Meditation zu durchschauen. Aber das ist nicht so leicht; wir müssen auch lernen, sie nicht als etwas in Granit Gehauenes anzusehen, sondern als Fingerzeige dafür, dass wir uns immer wieder in unseren Alltag verstricken.

Welches sind nun diese fünf Fesseln?

1. Der Glaube an ein unveränderliches Selbst (*sakkhāya-ditṭhi*),
2. Ständige Zweifel am Wahrheitsgehalt der Buddha-Lehre (*vicikicchā*),
3. Der Glaube an die Wirksamkeit von Riten und Regeln per se und deren Kraft, Dinge zu ändern. Da rutschen wir in magische Vorstellungen, vor denen der Buddha warnte (*sīlabbata parāmāsa*),
4. Sinnenlust, nicht nur sexuelle Lust, sondern ebenfalls ein übertriebenes Anhaften an Musik, Kunst, Malerei, Architektur, Büchern, Gourmandise – grob ausgedrückt Fresssucht -, Wissenschaftsglaube, Politik etc. (*kāma-rāja*),
5. Boshaftigkeit in allen Schattierungen (*vyāpāda*).

1. Wie wir wissen, hat der Buddha die Vorstellung eines unveränderlichen, ewig dauernden Selbst abgelehnt. Da sich alles Zusammengesetzte in einem Zustand der Veränderung befindet (*sabbe sankhāra anicca*), hat auch der menschliche Körper und die menschliche Psyche an dieser Veränderung teil. Wir brauchen nur in einen Spiegel zu schauen, dann sehen wir, wie wir jetzt aussehen, und können dieses Bild mit einem Jugendfoto vergleichen. Das Gleiche passiert, wenn wir nachdenken und uns daran erinnern, wie wir früher reagiert haben, was wir für Ansichten und Meinungen hatten und welche wir heute haben. Es ist dann im Grunde genommen leicht, die Veränderung zu erkennen und festzustellen, dass die alten Sprichwörter wie „Alte Hunde kann man nicht sitzen lernen“ und „Ich bin, der ich bin und ich bleibe, der ich bin“ nicht der Wahrheit entsprechen. Auch die Vorstellung einer unveränderlichen Seele, die beim Tode einfach in einen neuen Körper schlüpft, lehnte der Buddha ab. Er lehrte stattdessen das Zusammenwirken der fünf *Khandha*³ als Funktionsmodell und den *Paṭiccasamuppāda*, das Entstehen der Phänomene in gegenseitiger Abhängigkeit. Auch das nicht als letzte endgültige Antwort, sondern als Fingerzeig. Im *Mahāyāna*-Buddhismus beschäftigt sich das *Diamantsutra* ausführlich mit diesen Fragen.

Hier besteht auch noch die Gefahr: nämlich die Auffassung, schon sehr viel auf dem Weg

³ Daseinsgruppen: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewusstsein. Siehe unter *Khandha* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Cristiani Konstanz 1989

erreicht zu haben, oder gar die Einbildung, bereits erleuchtet zu sein. Wenn „ich“ mir einbilde, erleuchtet zu sein, dann ist das Gefühl eines Selbst noch stark vorhanden. Besteht man vor anderen und sich selbst darauf, die – meist eingebildete – *Arahatschaft*⁴ oder gar Erleuchtung erreicht zu haben, zeigt dies nur, dass man nichts erreicht hat. Ein gutes Gegenmittel ist die Freude, die Lehre praktizieren zu können, sei es durch Schweigen, Zölibat, Fasten, Meditation, Retreats, Studien oder andere Praktiken – all dies sollte in einem freudigen, freien und offenem Geist geschehen. Diese Freude (*pīti-sambojjhanga*) ist das mittlere Glied der sieben Erleuchtungsglieder (*sambojjhanga*)⁵ und durchdringt und befruchtet die anderen sechs Glieder. Die Freude hilft uns, das „Selbst“ durchlässiger werden zu lassen. Die Vorstellung „ich“ meditiere, studiere, rezitiere, lehre verändert sich wie von selbst in Meditation, Studien, Rezitationen und Weitergabe der Buddhalehre.

Andererseits sollten wir auch nicht vergessen, dass „wir zunächst ein Ich geformt haben müssen, um über es hinausgehen zu können. Bewusstsein bedarf eines Brennpunktes, um wirksam zu sein, aber der Brennpunkt ist in jedem Augenblick ein anderer, und die Illusion besteht darin, dass wir einen Brennpunkt festhalten wollen und mehrere Brennpunkte als identisch erklären.“⁶

2. Wenn wir uns von der Lehre des Buddha angerührt fühlen und uns weiter in sie vertiefen wollen, dann setzt das die Bereitschaft zur Offenheit voraus. Wir sollten prüfen, ob uns die Anwendung der Lehre in unserem gegenwärtigen Leben hilft. Gesunder Zweifel ist am Anfang durchaus angebracht. Der Buddha wollte keinen blinden Glauben. Aber wenn wir immer nur zweifeln und uns fragen, ob am Buddhismus denn nun wirklich was dran ist, bringt uns das nicht weiter. Der Buddha hat ja vor über 2500 Jahren in einem völlig anderem kulturellen und geographischen Kontext gelebt, falls er überhaupt gelebt hat und nicht bloß eine mythologische Figur ist. Wir fragen uns, ob man uns nicht nur das Geld aus der Tasche ziehen will, oder ob wir nicht gerade dabei sind, in eine üble Sekte reinzurutschen. Mit diesen oder ähnliche Gedanken können wir nichts Neues lernen. Das gilt nicht nur für die Buddhalehre, sondern für alles, was wir lernen wollen, egal ob Stricken, Kochen, Mathematik, Möbel schreinern, Sprachen lernen, erste Erfahrungen mit Meditation machen, all das erfordert, dass wir uns öffnen, denn sonst verstehen wir gar nichts.

3. Regeln und Riten haben zwar ihren Platz im Rahmen des Praktizierens der Buddhalehre, aber sie sind Hilfsmittel (*upāya*) und keine magischen Zauberformeln. Regeln, beispielsweise die fünf ethischen Verhaltensempfehlungen (*sīla*)⁷ helfen uns, unseren Alltag zu strukturieren, unheilsame Handlungen zu vermeiden und heilsame Handlungen auszuführen. Riten können uns helfen, uns emotional zu öffnen und durch Rezitationen wesentliche Punkte der Lehre im Gedächtnis zu behalten, z.B. durch die Rezitation der Zufluchtname (*ti-saraṇa*) und der Verehrung des Buddha (*ti-vandana*). Also auch hier wieder Hirn und Herz. Riten sind im Buddhismus kein magisches Mittel, um den Buddha (und im *Mahāyāna*-Buddhismus die *Bodhisattvas* und Gurus) gewissermaßen zu zwingen, unsere Wünsche zu erfüllen. Die Vorstellung von recht ausgeführten Riten als magisches Mittel ist Bestandteil animistischer und schamanistischer Religionen. Wir sollten Riten und Regeln jedoch nicht verachten mit dem Gedanken: „Ich“ bin schon so fortgeschritten und brauche das alles nicht mehr.“ So würden wir nur unser Ego noch mehr aufblasen; stattdessen sollten wir erkennen, dass diese Regeln und Riten sehr wohl ihren Platz in unserer Praxis haben, aber eben als Stützen und Fingerzeige. Nicht mehr.

4. Zum Glück kommen Sinnenlust und Übelwollen erst an vierter und fünfter Stelle der fünf Fesseln. Wir können also den Stromeintritt⁸ erreichen, wenn wir die ersten drei Fesseln durchschaut und überwunden haben. **Eigentlich eine frohe Botschaft.**

Sinnenlust ist ein schwieriges Kapitel, besonders sexuelle Sinnenlust. Überall an Litfassäulen, im Fernsehen sowie im Smartphone begegnet uns täglich und ständig Reklame, die sehr oft mit sexuellen Anspielungen arbeitet. Auf einem Reklamefoto räkelt sich zum Beispiel

⁴ Siehe unter *Ariya-puggala* in: *Buddhistisches Wörterbuch*: 33ff.

⁵ Siehe unter: *Bojjhanga* in: *Buddhistisches Wörterbuch*: 50ff.

⁶ Lama Govinda. Aus einem Brief von Lama Govinda vom 29. Juni 1979 aus Mill Valley/Kalifornien an Ven. Advayavajra (Dr. K.H. Gottmann).

⁷ Siehe unter: *Sīla*: *Buddhistisches Wörterbuch*: 210ff.

⁸ Siehe unter *Sotapāna* in: *Buddhistisches Wörterbuch*: 213ff.

eine sehr attraktive und hübsche Frau auf der Haube eines schicken Mercedes-Sportmodells oder sehr gut gebaute Männer machen Reklame für etliche Proteinpulver zum Aufbau der Muskeln beim Fitnesstraining. Von Reklame der Kosmetikindustrie ganz abgesehen. Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Jede Reklame richtet sich im Grunde genommen gegen die Lehre des Buddha, denn sie ist meistens an Gier, Hass und Unwissenheit oder alle drei gekoppelt.

Aber die eigentliche Hürde ist unsere – oft ungezügelt – sexuelle Lust, die ursprünglich wohl als Notwendigkeit für den Akt der Fortpflanzung entstanden, inzwischen aber auch ein Mittel des sich Näherkommens und des sexuellen Vergnügens geworden ist. Nicht nur in unserer Zeit, sondern schon seit Jahrtausenden. Nach Berichten neuester biochemischer Forschung ist sie auch von Hormonen und Nerven gesteuerte biologische Notwendigkeit. Sie kann jedoch auch überhandnehmen, wenn der überwiegende Teil unseres Tagesablaufs von sexuellen Phantasien beherrscht wird.

Für Mönche und Nonnen gelten die *Vinaya*-Regeln, um ihren Tagesablauf zu regeln. Im *Theravāda* sind es 227 Regeln für voll ordinierte Mönche (*bhikkhus*) und 311 Regeln für voll ordinierte Nonnen (*bhikkhūnis*). Der Buddha hat diese Regeln erlassen, um das Zusammenleben im *Sangha* (der Ordensgemeinschaft) zu gestalten. Immer, wenn ihm von Ordensmitgliedern oder anderen Leuten Beschwerden vorgetragen wurden, entstand eine entsprechende Regel, um Abhilfe zu schaffen.⁹ Der *Vinaya* umfasst Regeln für Hygiene, Kleidung, Essen, Trinken, Fasten, Wohnen, Rezitationen, Zölibat, Meditation, Studien, sich enthalten von Vergnügungen, Tanz, Gesang usw.

Aber zur Sinnenlust gehören halt auch andere Formen der Lust und das Festhalten daran. Musik, Kunst, Malerei, Architektur, Bergsteigen, Extremsport sind für *Upasakas* und *Upasikās* (nicht ordinierte Personen) zulässig, vorausgesetzt natürlich, dass sich diese Interessen **nicht** zu einem übertriebenen Festhalten entwickeln, wie zum Beispiel das eingebildete Bedürfnis, jede Theaterpremiere – natürlich mit der entsprechenden Bekleidung – besuchen zu müssen. Ein einfacher Besuch des jeweiligen Theaterstücks tut es nicht. Es muss die Premiere sein, bei der man sieht und gesehen wird! Bei Ausstellungen geht man gewiss zur Vernissage, auch da, um zu sehen und gesehen zu werden. Dies sind nur Formen des Festhaltens an der Ich-Vorstellung, die durchschaut und überwunden werden sollten. Es ist kein Problem, mal zu einer Theaterpremiere zu gehen, aber wenn es zu einem absoluten Muss, einem Zwangsverhalten wird, dann ist es für die eigene Entwicklung im Sinne der Lehre des Buddha nicht heilsam.

Noch problematischer ist die Fresssucht. Es muss immer viel Essen da sein, selbstverständlich vom Feinsten. Eine einfache Berliner Linsensuppe tut es nicht. Oh nein, es sollte Bouillabaise mit all den Fischarten vom Mittelmeer sein, die zum Originalrezept gehören. Dasselbe gilt für die Wahl des Restaurants. Gourmetrestaurants mit mindestens zwei Sternen im *Guide Michelin* sind hier gefragt, sonst geht man gar nicht erst hin. Der Preis spielt keine Rolle. Auch geschmacklich sehr gut komponierte vegetarische oder vegane Speisen können zum Festhalten führen. Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Wenn man jedoch durch Schulung der Achtsamkeit (*sati*) feststellt, dass man dabei ist, sich in oben genannte Dinge zu verstricken, dann kann man sein Verhalten auch verändern. So ist auch das erste der sieben Erleuchtungsglieder die Achtsamkeit im Hier und Jetzt (*sati sambojjhanga*).¹⁰ Diese Übung der ständigen Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) ist der erste Schritt auf dem Weg des *Dhamma*.

5. Die 5. Fessel ist nun die Boshaftigkeit (Hass) in allen Schattierungen.

„*Na hi verena verāni, sammant’idha kudācanam, averena ca sammanti: esa dhammo sanantano*“ – Durch Hass fürwahr kann nimmermehr zur Ruhe bringen man den Hass; durch Nichthass kommt der Hass zur Ruh’: Das ist ein ewiges Gesetz.¹¹

Diese Worte sind ein Leuchtfeuer und auch sehr weise: **durch Nichthass kommt der Hass zur Ruhe**. Oft fälschlich übersetzt als „die Liebe überwindet den Hass“. Wir können

⁹ So ordnete er beispielsweise an, dass die Ordinierten in der (indischen) Regenzeit nicht umherwandern sollen, da die Menschen sich beschwerten, dass diese auf ihrer Wanderung die kleinen Tiere zertreten, also töten würden.

¹⁰ Siehe unter *Bojjhanga* in: *Buddhistisches Wörterbuch*: 50ff

¹¹ *Nyānatiloka, Dhammapada*, Jhana Verlag, Uttenbühl 1992: Paarenkapitel, Vers 5

nicht alle lieben, aber wir können uns darin üben, nicht zu hassen.

Jede Form der Ablehnung, sei sie auch noch so mild formuliert, ist im Grunde genommen ein Ausdruck von Hass. Grobe Formen von Hass, die Boshaftigkeit also, fressen uns von innen auf, wenn wir zulassen, dass sie unseren Geist ständig beherrschen, und sie bilden ein sehr schweres Hindernis auf unserem spirituellen Weg. Es gibt leider Menschen, die stets danach trachten, anderen übel zu wollen. Diese Menschen sind eigentlich zu bedauern, aber sie richten bewusst oder unbewusst viel Unheil an. Von religiösem Fanatismus geprägte Handlungen gehören in diese Kategorie, beispielsweise der Terroranschlag in Berlin beim Weihnachtsmarkt 2016 oder im April 2017 in Stockholm. Seinen Geist von Boshaftigkeit beherrschen zu lassen zerstört meiner Ansicht nach auch einen eventuell erreichten Strom-eintritt. Denn wer boshaft ist, für den spielen Kontemplationen, Meditationen und Einsichten über das Selbst sowie die grundsätzliche Bedeutung der 5 ethischen Verhaltensempfehlungen (*sīlas*) keine Rolle. Ein derartiges Verhalten kann auch unsere geistige Entwicklung behindern und sich auf unser Karma auswirken.¹²

Boshafte Handlungen können auch unbewusst oder als vermeintliche heilsame Handlungen ausgeübt werden. Das ist meiner Meinung nach die größte Gefahr und eine Falle, in die so mancher Interpret geistiger und religiöser Lehren im Umgang mit seinen Schülern und Schülerinnen geraten ist. Die vor sich selbst verborgenen Bedürfnisse nach Anerkennung, Macht und Geld waren häufig die Ursachen dafür, die eigenen Schüler durch physische Züchtigung oder psychische und sexuelle Gewalt zu misshandeln. Dabei bildeten sie sich stets ein, dass der Zweck die Mittel heilige. Ihrer Ansicht nach handelten sie selbst völlig selbstlos und wären stets nur auf das eigentliche Wohl der Schüler bedacht. Solche Entgleisungen sind nicht nur im Buddhismus vorgekommen.

Abschließend will ich nicht versäumen, darauf hinzuweisen, dass uns das buddhistische Meditationssystem zwei **gute psychologische Werkzeuge** in die Hand gegeben hat, um diese beschriebenen Fesseln aufzuweichen, zu durchschauen und letztlich zu überwinden, nämlich die kombinierte Praxis von *Mettā Bhāvanā* und *Vipassanā*, zwei der ältesten buddhistischen Meditationsformen, die wahrscheinlich auf den Buddha Sakyamuni selbst zurückgehen. Sie sind damals wie heute gültig.

Nun bin ich am Ende meiner Ausführungen angelangt. Auch sie sollen nur ein Fingerzeig sein und den Leser anregen, selbst darüber nachzudenken. Eventuelle Fehler in der Darstellung gehen nur zu meinen Lasten. Möge die Lehre des Erhabenen uns inspirieren und durchdringen.

Sarva Mangalam!

Dharmavajra

¹² Siehe unter *Karma* in: *Buddhistisches Wörterbuch*: 89ff

Gefangen in Fesseln – Teil 1

Wer sich bereits etwas ausführlicher mit der Lehre des Erwachten beschäftigt und den Entschluss getroffen hat, den Weg zum Erwachen selbst zu gehen, wird auf die zehn ans Dasein kettenden Fesseln (*samyojana*) gestoßen sein. Fünf davon halten den Lehnachfolger direkt im *Samsāra* fest, fünf führen ihn hin zu *Nibbāna*. Grundsätzlich handelt es sich um Herzensfesseln geistiger Art. In Teil eins dieser Abhandlung widmen wir uns den sogenannten fünf niederhaltenden Fesseln. Dies sind:

1. Persönlichkeitsansicht (Ansichtsfessel)
2. Skeptischer Zweifel (Zweifelsfessel)
3. Überschätzen von Tugendwerk/Hängen an Regeln und Riten (Tugendfessel)
4. sinnliches Begehren (Sinnesfessel)
5. Aversion (Abneigungsfessel)

Diese Fesseln haben die drei Geistesgifte Gier (1, 3, 4), Hass (2, 5) und Verblendung (1-5) zur Grundlage.

Betrachten wir zunächst die Lehrweise des Erwachten. Zu Beginn seiner Lehrunterweisungen sprach er stets vom Geben, von der Tugend, von Himmlischer Welt, vom Niederziehenden der Sinnesgenüsse und vom Emporziehenden des Verzichts. War dann das Herz des Zuhörers bereit, geschmeidig, unbehindert, aufgerichtet, heiter, so erklärte er die vier edlen Wahrheiten und meist auch die 5 Herzensläuterungen.¹³

Bereit meint hier gesammelt, achtsam auf Heilsames gerichtet, konzentriert und aufnahmefähig.

Geschmeidig besagt, er ist bereit, Altes loszulassen, Neues zu hören, ist nicht mehr starr wahnfixiert.

Unbehindert bedeutet, dass er ohne Hemmungen/Blockaden ist.

Aufgerichtet heißt, er ist geradlinig, ehrlich und aufrichtig um Wahrheit bemüht.

Heiter meint zuversichtlich im Gefühl, voll Vertrauen.

Auch heute noch gilt: Wer derart sein Herz schult und übt, wird Nachfolger (*anusāri*)¹⁴ genannt und stirbt nicht, bevor er in den Strom eingetreten ist.

Der Stromeintritt ist dann vollzogen, wenn die drei ersten niederen Fesseln überwunden sind. Der Stromeingetretene (*sotāpanna*) hat nur noch maximal sieben Leben, nicht unterhalb der Menschenebene, vor sich. Aber betrachten wir zunächst die 3 Fesseln genauer.

1. Ansichtsfessel

Im täglichen Leben sprechen und denken wir von Ich und Du/Ihr, wir leben in einer durch uns geteilten Welt. Auf der einen Seite befinde ich mich, auf der anderen Seite befinden sich die belebte und unbelebte Natur. Alle unsere Sinneskontakte werden so interpretiert, dass diese Dualität bestätigt wird, wir empfangen die Sinnesreize ja scheinbar von außen. In Wirklichkeit ist es etwas komplexer, eine gerichtete Aufmerksamkeit und Interaktion zwischen Objekt und Subjekt mit Bewertung und Speicherung, wobei aus abgespeicherten Erklärungsmustern auf neue Phänomene geschlossen wird, mithin eine vom Geist vorbestimmte Interpretation des gerade Erlebten.

Wenn wir beispielsweise gelobt oder beleidigt wurden, denken wir, oh das ist aber ein netter bzw. böser Mensch. Auf die Idee, dass es sich um karmische Auswirkungen handeln könnte, kommen Nichtbuddhisten und Anfänger zunächst nicht. Wir sind so fest davon überzeugt, dass wir eine eigene, unverwechselbare Persönlichkeit haben, dass eine Infragestellung dieser geradezu ketzerisch ist. Wer noch nichts von der Lehre des Erwachten gehört hat, tippt sich an den Kopf, wenn ihm gesagt wird, Du bist nur das Resultat vergangenen Tuns.

¹³ Den Sinn für Vertrauen, den Sinn für Energieeinsatz, den Sinn für Achtsamkeit, den Sinn für Sammlung und den Sinn für Klarblick

¹⁴ In *Majjhima-Nikāya* 70 wird noch in den Vertrauend-Nachfolger und Lehr-Nachfolger unterschieden.

Dabei ist es doch ganz einfach und vor allem nachprüfbar: Beginne deinen Tag freudig und sei offen, was kommen mag. Du wirst sehen, dass dir andere, freundliche Menschen begegnen werden. Ich werde öfters von fremden Menschen auf der Straße freundlich begrüßt, was mich überhaupt nicht wundert, denn ich weiß ja, dass sich der Geist im Äußeren spiegelt und wenn ich die Fähigkeit habe, den Charakter anderer Menschen zu erkennen, so haben andere diese Eigenschaft auch. Ab und zu kommt auch mal ein nettes Gespräch wie unter alten Bekannten raus, nach dem wir beide beglückt nach Hause gehen. Es ist alles „*actio est reactio*“, wie die alten Römer zu sagen pflegten. Wo ist da die eigenständige Persönlichkeit?

Es ist tatsächlich so, dass es ein kontinuierliches Erleben gibt, aber keinen Erlebenden. Das Nichtwissen um den wahren Charakter des Lebens jedoch führt zu falschen Vorstellungen, Verlangen und Ergreifen.

2. Zweifelsfessel

Auch der Zweifel wurde uns in die Wiege gelegt. In der Regel bezweifeln wir fast alles, was uns gesagt wird und probieren es lieber selbst aus, anstatt von anderen zu lernen. Früher wurde lange Zeit daran gezweifelt, dass die Erde eine Kugel sei, obwohl schon Pythagoras (um 570-510 v. Chr.), Platon (428/27-348/47 v. Chr.), Aristoteles (384-322 v. Chr.) dies vermuteten und Eratosthenes (275-194 v. Chr.) den Erdumfang recht genau berechnete. Klar, selbst auf einem hohen Berg, sieht man immer nur eine Ebene. Es fiel den Menschen offensichtlich schwer, sich darüber klar zu werden, dass man bei einem runden Gegenstand nun mal nicht um die Ecke sehen kann. Wenn wir beispielsweise ein Auge zukneifen und auf einen Ball sehen, dann sehen wir nur eine Scheibe. Heute zeigen uns Raumsonden die Kugelgestalt der Erde und eine ganze Reihe von Raumfahrern haben die Erdkugel mit eigenen Augen gesehen.

Menschen mit wenig Selbstvertrauen bezweifeln sogar, dass sie diese oder jene Sache auf die Reihe bekommen. Sie denken immer nur, oh, das schaffe ich nicht und schaffen es tatsächlich auch nicht, weil ihre Geisteshaltung dies verhindert, man spricht in diesem Fall von selbsterfüllender Prophezeiung. Ich dagegen habe mir schon immer gesagt, das, was andere Menschen vor dir geschafft haben, das schaffst du auch. Und so bin ich ohne Nachprüfungen sehr erfolgreich durchs Studium gekommen. Klar habe ich immer mal sogenannte Fehler im Leben gemacht, aber es war nie eine Katastrophe für mich und im Nachhinein konnte ich feststellen, ohne diesen Fehler wäre ich heute nicht da, wo ich bin, das Leben hätte eine andere Wendung genommen und wer weiß, ob ich diese oder jene Erkenntnis dann auch gewonnen hätte.

Kurz auf den Nenner gebracht, wer daran zweifelt, dass ihn die Lehre zum *Nibbāna* führt, wird es auch nicht realisieren. Und, die Ansichtsfessel fördert den Zweifel.

3. Tugendfessel

Beim Tugendwerk bleiben wohl die meisten Anfänger und auch Fortgeschrittene kleben. Endlich haben sie eine durchaus beglückende Lehre und vielleicht einen passenden Lehrer gefunden, schon stürzen sie sich mit Eifer auf jede gut gemeinte Empfehlung und meditieren eifrig, verneigen sich rituell vor Statuen, zünden Räucherstäbchen an und so weiter. Sie sind meist ernsthaft davon überzeugt, dass sie, vorankommen (als Christ in den Himmel und als Buddhist ins *Nibbāna*), wenn sie dies regelmäßig und inbrünstig genug tun. Die Selbsttäuschung wird perfekt, wenn bei der Meditation Vertiefungen erreicht werden, denn dann denken sie, sie wären am Ziel oder wenigstens kurz davor. Nichts von alledem, ihrem eigenen, störrischen Geist sind sie auf den Leim gegangen. Vertiefungen sind eine Sackgasse und zum Erwachen ungeeignet. Ohne Klarblick gibt es keine Herzensveränderung.

Der Hintergrund ist, bei nicht überwundenem Persönlichkeitsglauben und bestehenden Zweifeln wird die Tugend als Ersatzhandlung missbraucht. Solche Menschen geben sich anderen gegenüber besonders tugendhaft und schauen mit Argusaugen auf die Fehler anderer. Ich denke dann immer an das Sprichwort „den Splitter im Auge des anderen sehen sie, den Balken vor dem eigenen Auge nicht“. Wer die Welt überschätzt, vernachlässigt die Entwicklung seines Geistes. Das Befolgen von Riten und Zeremonien ist dann zwecklos und tatsächlich Zeitverschwendung.

Dabei ist es doch ganz einfach: Riten und Regeln sind regelmäßig geübte Verhaltensweisen, die auf vorhandenen Geisteseigenschaften basieren und diese verstärken oder

schwächen. Wer achtsam und entschlossen ist, kann dies zu seinem Vorteil nutzen, aber wer sich unaufmerksam treiben lässt, geht den Weg abwärts. An bestimmte, nämlich heilsame Regeln sollte man sich schon halten, damit man nicht die unheilsamen Triebe verstärkt. Der springende Punkt dabei ist, dass man nicht glauben sollte, das Befolgen von heilsamen Regeln wäre ein Selbstläufer. Das ist es ganz und gar nicht, denn ohne Beharrlichkeit (*virīya*) und ständigem Reflektieren des eigenen Tuns, wird man keine Fortschritte machen.

Bei nicht überwundenem Persönlichkeitsglauben, skeptischem Zweifel und Überschätzen von Tugendwerk werden zudem die beiden letzten niederhaltenden Fesseln Sinnesgier und Aversion gestärkt.

4. Sinnesfessel

Die Sinnesgier hat viele Gesichter: Unheilvollen Dingen wird ein positives Etikett aufgeklebt, dem Heilsamen wird ein niederer Zweck unterstellt, Hintertüren werden geöffnet, heilsame Regeln umgangen, Ausnahmen werden zu Regeln, die Tugend wird am Ring durch die Manege geführt. Insgesamt sind Sinnesgier und Aversion eng miteinander gekoppelt.

Die Sinnesgier besitzt dabei unendlich viele Facetten. Prinzipiell erfreuen wir uns gern an Schönem, das ist auch in Ordnung, aber wenn wir daran festhalten und es ergreifen, dann sind wir auf dem falschen Weg. Der Genuss einer Speise oder eines Glases Qualitäts-Wein ist, wenn es als vergänglicher Genuss wahrgenommen wird, durchaus ok, andernfalls kleben wir jedoch an der Leimrute. Ich kann nur jedem raten, die Achtsamkeit zu pflegen und stets aufrecht zu erhalten. Der noch nicht gefestigte Geist ist ein Gaukler, der uns ein X für ein U verkaufen will.

5. Abneigungsfessel

Die Aversion gehört wie der Zweifel zur Kategorie Hass. Wer sich der Realität verweigert, Dinge nicht mag, Erkenntnisse ablehnt, Vorwürfe an andere richtet, kritiksüchtig ist und verbale Gegenangriffe startet, der ist auf dem falschen Weg und ein ziemlich unangenehmer Zeitgenosse. Leider haben wir davon mehr als genug.

Wer sich einmal genau betrachtet, wird feststellen, dass wir sehr viele kleine und größere Abneigungen haben. Die einen haben Angst vor Spinnen, obwohl das sehr nützliche, interessante und bei uns harmlose Tiere sind, andere können Sonntagsfahrer mit Hut nicht leiden. Ich mache zum Beispiel einen großen Bogen um schlecht riechende Menschen, weil für mich Körperpflege weit oben steht und einfach zu einem Menschen dazugehört, nur Tiere dürfen stinken. Auch Dumm-Stellen und Faulheit kann ich nicht leiden, denn das sind Einstellungen, die anderen Menschen schaden. Denn, wenn jemand seine Arbeit irgendwie, ohne nachzudenken beginnt und sie dadurch versaut, muss es ein anderer richten. Und wer erst gar nicht mit seiner Arbeit beginnt, lebt vollends auf Kosten anderer. Was ich jedoch mit den Jahren gelernt habe, ist eine gewisse Toleranz gegenüber aufkommendem Unwillen. Irgendwo weiter hinten stört mich zwar immer noch etwas, aber ich reagiere nicht mehr so stark darauf, es ist eher ein Aufmerken und Gehenlassen.

Hier bei den Fesseln ist natürlich die Abneigung gegenüber der Lehre gemeint, aber ein ungezügelter Mensch mit vielen Abneigungen im täglichen Leben hat auch Abneigungen und Vorbehalte gegen die Lehre. Er hat sie deshalb, weil lehrgemäßes Leben heißt, er muss sein bisheriges bequemes Lotterleben umkrepeln und auf viele, verfestigte alte Gewohnheiten verzichten. Das fällt zunächst sehr schwer und nicht jeder Mensch ist dazu bereit. Es ist sehr merkwürdig, dass selbst bei Aussicht auf eine langfristige Verbesserung des Lebens, manche Menschen nicht bereit sind, ihr Verhalten zu ändern. Manche schaffen es leider erst, wenn sie ganz unten waren.

Wem es gelingt, zusätzlich die beiden anderen niederhaltenden Fesseln Sinnesgier und Aversion entscheidend zu schwächen, der wird ein Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*). Das heißt, es gibt noch einmal eine Rückkehr als Mensch, um dann *Arahant* zu werden.

Wer es schafft, alle fünf niederen Fesseln vollständig zu überwinden, wird ein Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*). Er wird dann in einem Götterhimmel zum *Arahant*. Dazu mehr in Teil 2. Viel Erfolg!

***Samyojana* – die zehn Fesseln**

Ein mit Riemen gefesselt Tier leidet und strampelt bis zur Erschöpfung in der Hoffnung, sich befreien zu können. Sollten die Fesseln reißen und das Tier versuchen, sich davon zu schleppen, wird es gefangen und erneut gefesselt und leidet weiter. Sein Leiden ist mit einer unangenehmen Empfindung verbunden. Es macht die Erfahrung, dass seine Qualen weniger werden und es mehr Futter erhält, wenn es gehorsam ist. Der Genuss der Körperlichkeit (u.a. bei der Nahrungsaufnahme) ist ein elementarer, angeborener Bedarf aller Lebewesen. Geistiger Genuss ist bei Tieren nicht nachweisbar; er ist jedenfalls nicht mit dem menschlichen vergleichbar. Manche Vogelarten sammeln alles, was blau, andere was glänzend ist; Haustiere genießen Geborgenheit und „Liebe“, all dies entspricht der Kategorie des körperlichen Genusses.

Der Mensch kann schon als Kind denken, Folgen seines Verhaltens feststellen, berechnend sein; er legt großen Wert auf körperlichen sowie geistigen Genuss. Er verlangt nach guter, schmackhafter Nahrung, ausgesuchten Getränken, Genussmitteln, die schädlich und überflüssig sind, schönen Kleidern, einer eleganten Wohnung, betörenden Düften, wundervollen Bildern der Natur, angenehmen Klängen, feinen tastbaren Objekten, einer Unzahl von virtuellen Informationen,¹⁵ einer interessanten Beschäftigung, ausreichender (sogar sehr hoher) Bezahlung, Anerkennung, Lob, Ansehen, Ehre, Glück, interessanten geistigen Bildern aus der Vergangenheit, Gegenwart und – unvernünftigerweise – aus der Zukunft, d.h. unrealistischen eigenen oder aus zweiter Hand übermittelten Vorstellungen. Dabei besteht die Gefahr, dass er von einigen oder gar von allen Dingen stets mehr wünscht, um seine Sinne zu befriedigen! Die sechs Sinne möchten Freude haben, die dann vom Geist wahrgenommen wird. An allen Dingen, die Genuss und Glück verursachen, **haftet** er immer stärker, bis er dann nicht mehr frei ist. Er ist **gefesselt**. Statt Glück empfindet er Unruhe und ahnt mit der Zeit, dass „**die Dinge ihn fesseln**“.

Wie töricht! Die Dinge sind einfach da oder selbst geschaffen. Die Dinge denken nicht. Die Dinge können nicht anfassen. Die Dinge sind leer, leblos. **Der Mensch braucht Zeit und Ruhe zum Nachdenken, um zu verstehen, dass der Mensch selbst bzw. seine Eigenschaften ihn an die Dinge fesseln!**¹⁶ Der Buddha nannte diese Eigenschaften *Samyojana* = Ketten oder Fesseln, die den Menschen an das Dasein fesseln. Das Dasein ist unbefriedigend, weil es stets Leid, Alter, Tod, beständiges Wandern im Kreislauf des Daseins (*samsāra*) verursacht, wo der ganze Prozess wieder anfängt und erneut zu Leid, Alter, Tod, Wiedergeburt führt. Wir alle drehen unsere Kreise schon ziemlich lange im *Samsāra*!!

Wer sich aus diesem leidvollen Kreislauf befreien möchte, muss folglich zuerst seine eigene Fesseln kennenlernen!

Es gibt fünf niedere und fünf höhere Fesseln:

Die **niederen Fesseln** (*orambhāgiya-samyojana*) sind:

- Persönlichkeitsglaube = *sakkāya-diṭṭhi*,
- Zeifelsucht = *vicikicchā*,
- Anhaften an Riten und Regeln = *sīlabbata-parāmāsa*,
- Begehren für Sinnliches = *kāma-rāga*,
- Zorn = *vyāpāda*.

Die **fünf höheren Fesseln** (*uddhambhāgiya-samyojana*) sind:

- Begehren nach Feinkörperlichkeit = *rupa-rāga*,
- Begehren nach Unkörperlichkeit = *arūpa-rāga*,
- Arroganz = *māna*,

¹⁵ Bei einer **ausschließlichen** Nutzung des Internets sei jedoch Vorsicht geboten!

¹⁶ Es sei darauf hingewiesen, dass der Buddha das Wort „Ding“ öfter benutzt hatte als „Gebilde“ oder „das Gestaltete“; ebenso unterscheidet er zwischen „*dhamma*“ und „*Dhamma*“. Siehe auch in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 61ff

Aufgeregtheit = *uddhacca*,
Unwissenheit = *avijjā* (gilt als Grundwurzel allen Übels).

In dem Augenblick, in dem der Mensch verstanden hat, mit welchen mächtigen Fesseln er es zu tun hat, fängt sein geistiges Strampeln an, um sich von ihnen zu befreien.

Was bringt uns nun die (langwierige und mühsame) Befreiung von den Fesseln?

Übende, die sich von den Fesseln befreit haben, werden „Edle“ (*ariya-puggala*) genannt und unterscheiden sich folgendermaßen:

Diejenigen, die die ersten drei niederen Fesseln überwunden haben, sind „in den Strom Eingetretene“ (*sotāpanna*), d.h. sie sind in den zum *Nibbāna* führenden Strom eingetreten. Sie sind der vollen Erleuchtung gewiss, können zwar noch – auch mehrere Male – wiedergeboren werden, jedoch nicht mehr in einem der niederen Stadien.

Diejenigen, die zusätzlich auch noch die groben Formen von sinnlichem Begehren (4) und Übelwollen (5) überwunden haben, sind Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*). Die Einmalwiederkehrenden kehren nur noch einmal in die Sinnenwelt zurück. Das bedeutet, dass das Leiden besiegt ist.

Diejenigen, die sich von den ersten 5 Fesseln befreit haben (*anāgāmi*), werden Niewiederkehrende genannt. Nach ihrem Tod befinden sie sich in einer „höheren Welt“, in der *Nibbāna*¹⁷ erreicht wird.

Diejenigen, die sich von allen 10 Fesseln befreit haben, sind ein *Arahat*, d.h. vollkommen Befreite. Sie haben schon in diesem Leben die volle Triebfreiheit verwirklicht, sind also allwissend geworden.

„Alles-wissen können“ bedeutet das erlebnismäßige Durchschauen/Aufblitzen/ Verständnis der Leerheit, der Wesenlosigkeit aller Phänomene, des „Nicht-Ichs/Selbsts“, der Unbeständigkeit und unbefriedigenden Natur des Seins, aller Anhäufungen einschließlich des physischen Körpers sowohl als auch der geistigen Gruppen. Kurzum: die umfassende Erfahrung von *Anicca*, *Dukkha*, *Anatta*.

Wir sehen, wie lang und anstrengend der Weg sein kann, bis wir uns endlich von den Fesseln befreit haben und wie hart wir arbeiten müssen, um uns vom Leid bzw. von allem künftigen Wiedergeborenwerden befreien zu können. Schon die aufrichtige Erkenntnis der Existenz der Fesseln gelingt erst nach harter Arbeit an sich „Selbst“. Das geliebte „Ich“ muss ziemlich hart bearbeitet werden, bevor die Wesenlosigkeit unerschütterlich erlebt wird.

Der Buddha erklärt dieses „Nicht-Selbst“ oder „Nicht-Ich“ oder die „Unpersönlichkeit“ folgendermaßen:

„Einem Schaumball gleicht der Körper, einer Wasserblase das Gefühl, ein Luftphantom ist die Wahrnehmung der Sinne, die Gestaltungen sind kernlos wie ein Bananenstamm, und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein“. [...] „So hat es der Sonnenheld aufgezeigt und so möge der krafterfüllte Mönch tags und nachts die Daseinsgruppen betrachten, achtsam und wissensklar.“¹⁸

Zum Glück hat uns der Buddha nicht mit diesen Aussagen allein gelassen, sondern uns Ratschläge gegeben und Methoden gelehrt, um den von ihm verkündeten Weg zu beschreiten. Diesen Weg können alle Menschen einschlagen. Gemeint sind die „Vier Edlen Wahrheiten“¹⁹ und die als „Meditation“ bezeichneten Geistesentfaltungen (*bhāvanā*).²⁰

Man beginnt mit 1) der Entfaltung der Gemütsruhe (*samatha-bhāvanā*), um einen durch Konzentration gewonnenen, unerschütterlichen, friedvollen Zustand des Geistes zu erreichen, der zu der Entfaltung der Sammlung (*samādhi-bhāvanā*) übergeht. Diese Art der Gemütsruhe ist die Grundlage bzw. die Voraussetzung für 2) die Entfaltung des Hellblicks (*vipassanā-bhāvanā*). Hellblick wird als Entfaltung des Wissens (*paññā-bhāvanā*) bezeichnet und führt

¹⁷ Siehe auch unter *Nibbāna* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 134ff

¹⁸ *Anguttara-Nikāya* 4, 34

¹⁹ Siehe auch unter *Sacca* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 168ff

²⁰ Eigentlich entspricht das Wort „Meditation“ nicht *bhāvanā*!

zu den oben genannten 4 Stufen der Heiligkeit und folglich zur Erlösung (*nibbāna*).

Die Methoden der Geistesentfaltung sind vielfältig und nicht jede *Bhāvanā* ist für jeden Menschen geeignet; jedoch alle bewirken ein „verdienstvolles Wirken“ (*puñña-kiriya-vatthu*).

Die 10 Kasinā Übungen (Erd-, Wasser-, Feuer-, Wind-, Blau-, Gelb-, Rot-, Weiß-, Raum- und Bewusstseinkasinā) führen zur Sammlung/Vertiefung, indem man die Aufmerksamkeit auf einen bestimmten sichtbaren Gegenstand, das „vorbereitende Bild“ (*parikamma-nimitta*) so lange konzentriert, bis man einen geistigen Reflex sowohl bei offenen wie geschlossenen Augen, das „aufgefasste Bild“ (*uggaha-nimitta*) wahrnimmt. Durch weitere konzentrierte Achtsamkeit entsteht ein perfektes Gegenbild (*patibhāga-nimitta*) und damit ist die „angrenzende Sammlung“ (*upacāra-samādhi*) erreicht. Diese (erfolgreichen) Übungen führen zu den vier Vertiefungen (*jhāna*).

Die 10 Objekte der Unreinheit oder Widerlichkeit (*asubha*) (in verschiedenen Suttan werden bis zu 40 erwähnt) führen zur ersten Vertiefung.

Die 10 Betrachtungen über Buddha, *Dhamma*, *Sangha*, Sittlichkeit, Freigebigkeit, Himmelswesen²¹, Tod, Körper, Ein- und Ausatmung und Frieden führen zu unterschiedlichen Ergebnissen; die allgemein bekannte und praktizierte Atembetrachtung (*ānāpāna-sati*) ist die wichtigste Übung zur Erreichung der vier Vertiefungen; die Körperbetrachtung führt zu der ersten Vertiefung, die übrigen Betrachtungen zur angrenzenden Sammlung.

Die 4 göttlichen Verweilungszustände (*brahmavihāra*) sind: Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Die ersten drei führen zu den drei Vertiefungen, Gleichmut führt zu allen vier!

Die 4 unkörperlichen Gebiete (*ārūpāyatana*) = die Gebiete der Raumunendlichkeit, Bewusstseinsunendlichkeit, Nichtsheit und Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung führen zu *Jhāna*.

Die Vorstellung des Ekels der Nahrung führt zur angrenzenden Sammlung.

Analyse der vier Elemente führt auch zu der angrenzenden Sammlung.

Zusammengezählt ergibt die Zahl der o.g. Betrachtungen stolze 40! Selbst die Zahl ist „betrachtenswert“. Es fragt sich, ob Laienanhänger nebst Beruf und familiären Pflichten die Zeit für eine derart umfangreiche Anzahl von *Bhāvanā* aufbringen können?!

Die *Suttan* bieten genug Beispiele dafür, dass eine aufmerksam ausgeführte monotone Arbeit wie beispielsweise die des Fegens eines Klostergartens oder ein erschütterndes Ereignis wie der Tod eines Familienmitglieds oder eines guten Freundes (vgl. die Trauer von Kisā Gotami über ihren toten Sohn) zur Erfahrung der Vergänglichkeit führen kann.

Als „Nicht-Ordinierte“ können wir jedoch ebenfalls bei jeder alltäglichen Tätigkeit *Bhāvanā* üben, indem wir jeden Augenblick bewusst wahrnehmen, ohne daran zu haften oder die Tätigkeit zu beurteilen und sie dann loszulassen. Auch das könnte ein Schritt in Richtung *Nibbāna* sein. Wie wäre es, wenn Sie mit den 4 „Unermesslichen“: (*mettā, karunā, muditā, upekkhā*) beginnen?

Aus ganzem Herzen wünscht Ihnen viel Erfolg in *Mettā*,

Aranyka (Fr. Chandrasiri)

²¹ Im Buddhismus werden die *Devas* als „Himmelswesen“ oder „Götter“ bezeichnet. Sie leben in den Sechs Daseinsbereichen in einer „glücklichen Sphäre“, sind aber – anders als Buddha selbst – genauso wie die Menschen dem Kreislauf des Geborenwerdens, Alterns und Sterbens unterworfen. [https://de.wikipedia.org/wiki/Deva_\(Gott\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Deva_(Gott))

Befreiung von den fünf niederen Fesseln

Wir möchten glücklich und frei sein und nicht unter unangenehmen oder schmerzlichen Erfahrung leiden.

Im „Bhārasutta“²² beschreibt der Buddha „die Last“ als die fünf wesentlichen Objekte des Ergreifens: die Körperlichkeit als Objekt des Ergreifens, die Empfindung als Objekt des Ergreifens, die Vorstellungen als Objekt des Ergreifens, die Gestaltungen als Objekt des Ergreifens und das Erkennen als Objekt des Ergreifens. Die Objekte des Ergreifens sind zweifellos unpersönliche Objekte.

Der Lastträger ist ein Mensch, der von einem x-beliebigen Menschen einer x-beliebigen Familie so genannt wird. Gewöhnlich denken und erfahren wir unsere eigene Existenz auf der Grundlage eines vorhandenen Ich. Ich erlebe Dinge, die verbessert werden müssten, und unterliege dem Altern und letztendlich dem Tod. Der Buddha erfasste, dass diese Ansicht auf einem Missverständnis beruhe und wir deshalb so viele Schwierigkeiten haben.

Das Aufnehmen der Last ist das Begehren, das zur Wiedergeburt führt, samt Freude und Begier, hier und dort Freude findend, nämlich das Begehren nach Sinneslust, nach Werden und Vergänglichkeit. Man identifiziert sich mit den Sinnen und deren Funktionsfähigkeit sowie mit den Gefühlen und deren mentalen Aktivitäten. Die Sinne müssen unaufhörlich dazu gebracht werden, einen zufriedenstellenden Zustand zu erreichen. Die Identifizierung mit den Sinnesfunktionen und deren mentalen Aktivitäten wird Persönlichkeitsglaube genannt, es handelt sich also um eine Fessel. Der Persönlichkeitsglaube ist eine Fessel, weil sie uns immer wieder in Situationen bringt, die von Frustration und Unzufriedenheit geprägt sind. Wie wir uns mit unseren Sinnen und deren Objekten identifizieren, wird von dem Buddha sehr genau beschrieben.²³

Die Lehre des Buddha zeigt uns, wie wir uns insbesondere bei der Meditation ohne große Anstrengung behutsam davon befreien können. Ein sehr wichtiger Aspekt der Lehre ist, dass sie auf Freundlichkeit beruht; im *Sutta-Nipāta*²⁴ sagt der Buddha zu Ānanda, dass „das ganze spirituelle Leben von guter Freundschaft geprägt ist.“ Wenn wir uns also mit den Lehren selbst befassen und praktizieren – oder darüber diskutieren oder sie anderen erklären –, sollte dies stets unter dem Gesichtspunkt der liebenden Güte geschehen. Wenn wir jedoch die Lehren vornehmlich oder gedankenlos zum Anlass nehmen, um einen philosophischen Standpunkt zu vertreten, dann „ergreifen wir die Schlange am Leib“ (und nicht hinter dem Kopf), um die von dem Buddha im „Alagaddūpama Sutta“²⁵ verwendete Analogie zu zitieren.

Es ist sehr wichtig, eine auf liebender Güte basierende Einstellung (*mettā*) aufrecht zu erhalten, auch uns selbst gegenüber. Wenn wir ergebnisorientiert meditieren, also nur um selbst Fortschritte zu machen, und nicht einfach mit einer klaren und freundlichen Geisteshaltung, besteht die Gefahr, dass die Ergebnisse kontraproduktiv werden, anstatt uns zu befähigen, *jede Art* von Begierde loszulassen. Lächeln hilft uns, eine entspannte Geisteshaltung zu entwickeln und Ernst und Schwerfälligkeit zu vermeiden. Ernsthaftigkeit und Schwerfälligkeit sind Erscheinungsformen von Verhaftung und Aversionen, die vermieden werden müssen.

Das Ablegen der Last ist die vollständige Auflösung und Beendigung eben dieser Verhaftung, das heißt deren Zurückweisung und Ablehnung, nämlich: Frei sein und Nicht-Verhaftung.

Das ist ein ziemlich anspruchsvolles Ziel: Wir fühlen uns unbehaglich und unzufrieden, und versuchen meistens, dieses Gefühl zu unterbinden, um eine angenehme Erfahrung zu machen. Diese Bemühung basiert jedoch ebenfalls auf Anhaftung (an der angenehmen Erfahrung), der Ursache des Leidens. Der Buddha lehrte weder Hingabe an Sinnengenuss noch an Askese. Er lehrte einen subtilen mittleren Weg, den er selbst eingeschlagen hat, um diesen allen Wesen zugänglich zu machen und zu erklären.

²² *Saṃyutta-Nikāya* 3.22.22

²³ *Majjhima-Nikāya* 148

²⁴ *Sutta Nipāta* 45:2, V 2-3

²⁵ *Majjhima-Nikāya* 22

Um Anhaftung aufzulösen und zu beseitigen, müssen wir zunächst herausfinden, was Anhaftung eigentlich ist: Wir müssen lernen, sie zu erkennen. Wenn wir keine klare Vorstellung von Anhaftung haben, können wir sie auch nicht erfolgreich beseitigen. Um dies herauszufinden, praktizieren wir Meditation. Bei der Meditation können wir die Aktivitäten des Geistes in aller Ruhe beobachten. Die Achtsamkeit hilft uns dabei, uns daran zu erinnern. Um die Bewegung unseres Geistes zu beobachten, wählen wir ein Meditationsobjekt, dem wir mit liebender Güte begegnen. Dies geschieht beispielsweise, mit dem Gedanken „Möge ich glücklich sein. Möge ich friedvoll sein.“ Man kann sich auch eine Zeit vergegenwärtigen, in der man glücklich war oder an ein Gefühl der liebenden Güte, das entstanden war, als man einen Säugling oder einen Hundewelpen im Arm gehalten hat. Das Meditationsobjekt ist das Gefühl der liebenden Güte, nicht der Gedanke oder das geistige Bild, das wir benutzen, um dieses Gefühl entstehen zu lassen. Verblasst dieses Gefühl der liebenden Güte, lassen wir den Gedanken oder das geistige Bild erneut entstehen, um auf unser Meditationsobjekt „liebende Güte“ zurückzukommen.

Langsam entfernt sich unsere Achtsamkeit wieder von dem Gegenstand der Ablenkung wie beispielsweise einer Vorstellung, einem Gedanken, einem Gefühl oder einem Geräusch.

Was ist nun die Ursache dafür, dass die Aufmerksamkeit des Geistes von einem Phänomen zum anderen abschweift? Begierde.

Wie kommt Begierde zum Ausdruck? Begierde tritt – vielleicht auch sehr subtile – als Verspannung in Geist und Körper auf, insbesondere als Verspannung im Kopf.

Wenn wir achtsam sind und erkennen, dass unsere Aufmerksamkeit sich vom Gefühl der liebenden Güte abgewendet hat, nehmen wir diese Ablenkung als solche wahr, belassen sie, wo sie ist, und versuchen nicht, sie zu unterdrücken. Wenn wir diese Ablenkung mit Gewalt unterdrücken wollen, handeln wir aus Aversion. Wir beachten die Ablenkung nicht weiter, sondern lockern die Verspannung, die in unserem Geist und Körper entstanden ist. Beim Entspannen lassen wir die Anhaftung los.

Dann lassen wir mithilfe eines Lächelns einen heilsamen Geisteszustand entstehen – um unseren Geist glücklich, leicht und friedvoll zu gestalten – und richten unsere Achtsamkeit wieder auf das Gefühl der liebenden Güte. Wir wiederholen diesen Prozess jedes Mal, wenn wir feststellen, dass unser Geist gewandert ist.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Ablenkungen (nämlich die den Geist hemmenden Eigenschaften: Sinnenlust, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und skeptischer Zweifel) keine zu vernichtende Feinde, sondern Freunde sind, die uns helfen, diese Art von Meditation auszuführen. Wir bezwecken keine Konzentration des Geistes auf ein einziges Objekt, wobei die Hemmungen vollständig unterdrückt werden und wir unseren Geist zwingen, zum Objekt zurückzukehren und dabei zu bleiben. Der Buddha lehrte keine Einspitzigkeit des Geistes bei der Meditation: diese Art von Meditation probierte er bei verschiedenen Lehrern als *Bodhisatta*²⁶ aus und gab sie wieder auf, da sie nicht zur Beendigung des Leidens führte.

Wenn wir die liebende-Güte-Meditation eine Zeit lang für uns selbst praktiziert haben und glückliche Gefühle entstehen, können wir diese Gefühle für eine andere Person entwickeln, beispielsweise für einen Freund mit gutem Charakter. Unsere Meditation macht Fortschritte, der Geist wird ruhiger und die Hemmungen werden weniger. Sie lassen immer mehr nach, unser Geist beruhigt sich und wir erreichen die erste Vertiefung (*jhāna*).

Die kontinuierliche Anwendung dieser Entspannung entspricht auf dem buddhistischen Weg rechter Anstrengung. Meditation einschließlich Entspannung, die der Buddha empfohlen hat, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen,²⁷ führt zu den in den Sutren beschriebenen Vertiefungen oder meditativen Versenkungszuständen. Der häufige Entspannungsprozess geschieht, um die Begierde loszulassen und den Geist auf einer immer subtileren und feineren Ebene zu läutern. Der reine Geist wird auf das Meditationsobjekt zurückgelenkt. Der durch diese wiederholte Praxis immer ruhiger werdende Geist lässt langsam erkennen, wie die

²⁶ „ein zur Buddhaschaft bestimmtes Wesen“; siehe in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 50

²⁷ Siehe z.B. *Majjhima-Nikāya* 118, 18-19

Achtsamkeit des Geistes voranschreitet; sie wird in dem unpersönlichen Prozess der bedingten Entstehung,²⁸ einschließlich Kontakt, Fühlen, Begierde, Anhaftung, und Werden beschrieben.

Nach einer gewissen Übungszeit²⁹ können wir den Bereich unserer ausstrahlenden liebenden Güte auf andere Menschen weiter ausdehnen, nämlich auf für uns belanglose Menschen, sogar auf unsere Feinde, dann auf alle Wesen in allen Richtungen. Bei kontinuierlicher Praxis entwickelt sich das Meditationsobjekt ganz natürlich; die liebende Güte geht zu Mitgefühl, Freude, Gleichmut, und dann zu Raum, Bewusstsein, Nichtsheit und schließlich zu Wahrnehmung-noch-Weder-Wahrnehmung über.

Ist der richtige Augenblick gekommen, so kann der Prozess beendet sein und die bedingte Entstehung wird klar erkennbar. Das ist der Weg des Stromeintritts. Wird die Meditation fortgesetzt, wiederholt sich dieses Bewusstseinsmoment, es kommt zur Erlangung des Fruchteintritts und eine Persönlichkeitsveränderung findet statt. Es wird verstanden und erfahren, wie alles Leiden entsteht und vergeht.

Durch das Verständnis und die Erfahrung der bedingten Entstehung wird deutlich, wie die Sinnesorgane in einem unpersönlichen bedingten Verhältnis zueinander stehen: das Auge ist kein Selbst, das Gesehene ist kein Selbst, das Bewusstsein eines Objekts ist kein Selbst, der Kontakt ist kein Selbst, das Gefühl ist kein Selbst und auftretende Begierde ist kein Selbst. Ebenso ist es mit den anderen Sinnen, einschließlich des Geistes: Sie sind unpersönlich bedingt entstanden und enthalten nichts, was ein Selbst sein oder als Selbst bezeichnet werden könnte.

So wird der *Persönlichkeitsglaube* zerstört von der Unpersönlichkeit oder Ichlosigkeit aller Phänomene. Der *skeptische Zweifel* ist geschwunden, da die Edlen vier Wahrheiten erkannt und verwirklicht worden sind. *Hängen an Regeln und Riten* oder an anderen religiösen Vorstellungen sind ausgemerzt; die unpersönliche Natur der menschlichen Existenz wird durchschaut und die Beendigung des Leidens wird erfahren. Die Sicht und das Verständnis von Erfahrungen aus einer persönlichen Perspektive haben sich gemäß der unpersönlichen Erfahrung geändert.

Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht und Hängen an Regeln und Riten sind die drei ersten niederen Fesseln, die ein „Strom-Eingetretener“ (*sotapan*) zu überwinden hat. Sein oder ihr ethisches Verhalten wird immer natürlicher und sie oder er kommen nicht mehr in Versuchung, die ethischen Regeln nicht einzuhalten. Ein „Strom Eingetretener“ wird nach seinem Tod nicht mehr in niederen Bereichen als der Menschenwelt wiedergeboren. Selbst wenn der Prozess des bedingten Entstehens klar erfasst wurde, können die anderen niederen Fesseln wie sinnliches Begehren und Feindseligkeit noch auftreten; sie verringern sich nur bei Menschen, die den nächsten Schritt als „Einmalwiederkehrer“ erreicht haben. Wie der Name schon sagt, ist der „Einmalwiederkehrer“ ein Mensch, der nur noch einmal nach seinem Tod zur Sinnenwelt zurückkehrt. Die niederen Fesseln eines Menschen sind erst als „Niewiederkehrender“ zerstört, der schließlich nicht mehr zur Sinnenwelt zurückkehrt.

Dr. Inigo Deane

²⁸ Siehe unter: *paṭiccasamuppāda*, in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 162ff.

²⁹ Siehe David C. Johnson, *The Path to Nibbana*, , BTS publishing, Annapolis USA, 2019



(Foto von Karin Klatte)

Fesseln/Gefesselt sein: Assoziationen auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen

Als jemand zu den fünf „niederer“ Fesseln etwas zu schreiben, der davon zuvor noch nie gehört hat, wirkt vielleicht vermessen. Gleichzeitig liegt darin vielleicht die Chance, etwas ohne die Gewohnheit von Vorstellungen sehen zu können, die sich entwickeln, wenn wir in Themen tiefer eingestiegen sind, vorhandene kluge Texte und Überlieferungen studiert haben. Frei von Vorstellungen bin ich gleichwohl nicht – und damit bin ich mitten im Thema.

Als Menschen entstehen wir in einer bestimmten Familie, wachsen in eine Kultur hinein, sind Teil dieser Welt und nehmen zahlreiche Gewohnheiten als selbstverständlich gegeben für uns an. Die Welt ist so, du bist so und ich bin so. Erst durch unsere Fähigkeit, über uns selbst und die uns umgebenden Bedingtheiten reflektieren zu können, lässt uns diese überhaupt ansatzweise erkennen. Für manches bleiben wir selbst blind. In diesem Akt der Reflexion konstruieren wir schon direkt neue Vorstellungen und Bilder über uns, die anderen, die Welt – das ist unsere Weise Mensch zu SEIN. So finden wir uns zurecht und können überleben.

Zu „Fesseln“/„Gefesselt-sein“ habe ich meine eigene Beziehung, die mit meiner Lebenserfahrung zusammenhängt. Ich wurde als Kind und Jugendliche immer wieder gefesselt, mit Stricken, mit Strohbindern, mit Gürteln, Lederriemen ... sie schneiden in die Handgelenke, lassen Gliedmaßen taub werden, machen unbeweglich, hilf- und wehrlos. Mir war es als Kind und Jugendliche in aller Regel nicht möglich, diese Fesseln selbst zu lösen. Wenn sie gelöst, zum Beispiel durchgeschnitten wurden, kam das Blut zurück in die Hände oder Füße. Das schmerzte häufig sehr. Hand- und Fußgelenke blieben oft eine Zeitlang wund. An diesen Gelenken bin ich bis heute sehr sensibel.

Ich frage mich, ob „Fesseln“ im hier gestellten Thema wohl die präzise Übersetzung sein mag? Fesseln können durchgeschnitten und recht einfach gelöst werden, wenn man das richtige Werkzeug besitzt. Das suggeriert, man könnte das „Problem“ auf derselben Ebene lösen, auf der es entstanden ist – eine Illusion, denke ich. Vielleicht wären Begriffe wie „Verstrickungen“ oder schlicht „Gewohnheiten“ präziser? Gewohnheiten werden wir nicht so schnell los, nicht durch einen einmaligen Akt des Denkens – selbst wenn wir erkennen, dass die Gewohnheit weder sinnvoll noch hilfreich ist oder der Freude dient.

Ich habe mich als gefesselt Kind und Jugendliche gefragt, wer das da ist, die da gefesselt ist – bin ich das? Was ist ein Ich überhaupt? Es war der Versuch, dem Schmerz und der hilflosen Einsamkeit, dem Ausgeliefertsein zu entkommen, mich in andere Wahrnehmungswelten zu flüchten. Auch Dissoziation vom Körper, mich im Nebel aufzulösen oder in andere Wahrnehmungswelten einzutauchen, ist zur Gewohnheit geworden. Unser Gehirn liebt Gewohnheiten, weil sie weniger Energie verbrauchen. Es gibt viele Menschen, die den ganzen Tag nahezu ausschließlich in Gewohnheiten verbringen. Wir alle wissen, wie schwer das einfachste der Welt sein kann: präsent im Augenblick zu sein. Diese Präsenz erst ermöglicht uns, zu erfahren, dass wir immer verbunden sind. Dass wir Teil der Stille hinter den Dingen sind, dass wir Tropfen und Ozean sind.

Wenn wir die Ebene der Gewohnheiten verlassen, erfahren wir, dass es kein in sich abgegrenztes Ich an sich gibt. Auf der Ebene der Gewohnheiten, denken wir die Welt sei außerhalb von uns und wir könnten sie durch unsere Sinne wahrnehmen. Neurophysiologisch macht der Anteil der Sinnesreiz-Weiterleitung den geringsten Teil der neuronalen Verknüpfungen zur Wahrnehmung aus. Das meiste passiert im Gehirn, wo wir Wahrnehmungen mit Erfahrungen (Gewohnheiten) verknüpfen und dadurch unser gewohntes Bild konstruieren. Wesentlich konstruieren wir dabei unsere Erfahrungen als Subjekt-Objekt-Beziehungen. Wir können uns sogar selbst zum Objekt machen: nicht nur den Körper, den wir zu „haben“ meinen, als existierte eine davon losgelöste Persönlichkeit oder überdauernde Seele. Viele mühen sich auch, ihre Persönlichkeit zu optimieren oder denken, ihr Daseins-Wert liege in ihrer Leistung oder in dem, was sie besitzen (an materiellem Besitz oder an Wissen).

Mich würde es sehr interessieren, ob es zur Zeit des Buddha oder zur Zeit der Entstehung dieser Konzepte von „Fesseln ans Dasein“ anders war, Persönlichkeit zu werden als heute. „Personare“= hindurchklingen ... durch viele Menschen von heute klingen Botschaften von Werbungen, Vorstellungen aus digitalen Welten hindurch. Mir erscheinen diese Menschen als

sehr funktional für eine Konsumgesellschaft und wenig als Persönlichkeiten mit eigener Lebendigkeit. Sie scheinen vergessen zu haben, „dass die Erde sich daran ergötzt, eure bloßen Füße zu spüren, und der Wind sich danach sehnt, mit eurem Haar zu spielen.“³⁰ Dass wir verbunden sind und ein überweltliches Sein in uns und durch uns in die Welt kommen möchte (Dürckheim), ist natürlich auch nur ein bestimmtes Konzept. Hier mag ein blinder Fleck meinerseits fühlbar werden, zu glauben, es sei „wertvoller“, wenn etwas Überweltliches durch Menschen hindurch tönen würde als Werbungsbotschaften.

Welche Auswirkung hätte es, wenn wir uns als Ausdruck, Vollzug eines liebenden Gewährseins erkennen?

Könnten wir das glauben, für wahr halten? Würde uns das befreien oder würden uns – dank unserer im Leben übernommenen gewohnten Sichtweisen – immer und immer wieder Zweifel überkommen? Mir sind aufgrund der ersten Jahrzehnte meiner Lebensgeschichte die Zweifel häufig näher und vertrauter. Diese Zweifel führen dazu, dass ich bis heute Mühe damit habe, neue Erfahrungen als eine ebenfalls relevante Wirklichkeit anzunehmen. Ich fühle die Herausforderung, mich bewusst zu entscheiden, was ich für wahr halten will. Mit den jeweiligen Konsequenzen muss ich so oder so dann im Alltag leben.

Es ist ja auch nur eine Gewohnheit zu glauben, es gäbe richtig und falsch. Je nachdem, auf welcher Ebene wir uns bewegen, ist es kontextabhängig aus meiner Sicht sogar sinnvoll, mit den Kategorien „richtig“ und „falsch“ Orientierung zu finden für Entscheidungen, die im praktischen alltäglichen Handeln anstehen. Es gibt Werte, die hilfreicher sind im Zusammenleben mit anderen Menschen und im Wissen um die Verbundenheit allen Lebens als andere. Regeln und Riten sind aber nicht an sich wertvoll. Sie können Struktur geben und damit Räume bilden, in denen Leben erst sinnvoll möglich ist und sie können zur Enge werden, die Wachstum und damit Leben verhindert.

Sinnliches Begehren verstehe ich als unsere Gewohnheit, uns und die Welt über unsere Sinne zu erfahren und ständig diese Eindrücke für eine Realität an sich zu halten. Von diesen Sinneseindrücken lassen wir uns leiten: Angenehmes bevorzugen wir, vor Unangenehmen wollen wir ausweichen. Im Laufe der Evolution hat sich dieses Vorgehen bewährt, wenn es um das Überleben geht: zum Beispiel Geschmacksvorlieben, so dass ich lieber „süß“ mag und mich vor bestimmten Gerüchen ekele, so dass ich das nicht essen mag, was sinnvoll ist, damit ich mich nicht selbst vergifte. Gleichzeitig ist zu viel „süß“ in Form von Zucker ebenfalls schädlich. Die Sinne können Quelle von Freude und Leiden sein, mit Genuss und Schrecken verbunden. Ohne Sinne können wir keine Erfahrungen machen und uns weiterentwickeln. In Zeiten von Corona-Erkrankungen habe ich von Menschen erfahren, die nicht mehr schmecken können oder die das Empfinden haben, dass alles nach Eisen schmeckt. Erst wenn uns gewohnte sinnliche Zugänge fehlen, erkennen wir ihren Wert. Es ist ja nichts falsch daran, sich zu freuen. Leidvoll wird es für uns dann, wenn wir glauben, wir könnten sinnliche Freuden festhalten oder ihrem Verschwinden hinterher trauern. Lebendig zu sein, bedeutet, dass sich alles ändert und nichts so bleibt. Unangenehm erlebtes verändert sich ja ebenfalls...

Wenn ich mich als Vollzug eines liebenden Gewährseins erkenne, lassen sich sinnliche Erfahrungen vermutlich mehr als das erkennen, was sie sind – flüchtige Eindrücke in der Zeit, die zu meinem Leben als Mensch dazugehören und die ich liebevoll umarme, willkommen heiße und durch mich hindurchfließen lasse, um mich dem nächsten Eindruck liebevoll zuzuwenden. Dass ich mich im Alltag wieder und wieder in meinen Gewohnheiten gefangen erlebe – kann ich mir übelnehmen oder mitfühlend mit mir sein. Mitgefühl mit mir selbst bleibt für mich eine wesentliche Übung.

In dieser Haltung könnte ich mich sogar dem zuwenden, was als „Groll“ bezeichnet werden könnte. Darunter verstehe ich, sein Herz zu verschließen und zu verhärten, den anderen als Gegner zu sehen, ihn auszustoßen, wie eine Sache zu behandeln. Gefühle von Abwehr, Hass, Groll in sich zu entdecken, entspricht vielleicht nicht unserem Ich-Ideal, aber vermutlich doch bei den meisten der Realität. Meist ist es uns peinlich, uns auch diesen Seiten oder Impulsen in uns liebevoll gegenüber zuzuwenden. Die brauchen es wohl gerade am meisten. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir hinter dem Groll in uns beschämte und verletzte innere jüngere Anteile finden können, ist recht hoch. Wenn ich davon ausgehen würde, dass

³⁰ Khalil Gibran, *Der Prophet*, Piper Verlag, München/Zürich 2008: 40

es gar kein Ich an sich gibt, dass alles verbunden und Liebe ist und ich mir dessen gewahr werden kann, kann ich mich vielleicht mir selbst, auch in meinen Schattenseiten liebevoller zuwenden und dann letztendlich auch dem menschlichen Gegenüber, das mir das Geschenk gemacht hat, die Schatten in mir wiederzufinden und ihnen die Chance zur Integration zu geben, ohne Groll begegnen. Ich entscheide selbst, ob mein Herz ein Gefängnis des Hasses wird oder darin die Freiheit der Liebe und Zärtlichkeit wohnt. Damit wird mein eigenes Leben und das aller Lebewesen freundlicher.

Anne Willing-Kertelge



(Foto von Karin Klatte)

Verbunden oder gebunden sein?

Im folgenden Beitrag gehe ich nicht auf die Fesseln im engeren Sinne ein, wie sie in der buddhistischen Tradition beschrieben sind, sondern stelle die Dynamik von Bindung ins Zentrum meiner Betrachtung.

1.

Unter der Federführung von John Bowlby hat sich seit der Mitte des 20. Jahrhunderts die sog. Bindungs-Theorie (BT) entwickelt. Sie hat nachgewiesen, dass wir Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen. Dieses Bindungs-Bedürfnis veranlasst einen Säugling/ein (Klein-) Kind, bei Gefahr Schutz zu suchen bei einer Bezugsperson (oder auch mehreren). Je nach Qualität und Zuverlässigkeit bzw. Unzuverlässigkeit der erlebten Bindung entwickelt ein Kind unterschiedliche Bindungsmuster; und das bedeutet, dass schon Beziehungserfahrungen in sehr früher Kindheit sich *auf alle zukünftigen* Beziehungen/Bindungen auswirken.

Dass es sich bei diesen Bindungsbedürfnissen um ein biologisch-psychologisches Erbe aus der Stammesgeschichte handelt, hat Harry Harlow von 1957 an in Experimenten mit Rhesus-Äffchen nachgewiesen, die allerdings zu den grausamsten der Wissenschaftsgeschichte gehören:

Beispielsweise wurden junge Rhesus-Äffchen ohne ihre Mutter in einen Käfig gesetzt, in dem sie die Wahl hatten zwischen zwei Attrappen: einer aus Draht nachgebildeten, Milch spendenden "Ersatzmutter" und einer gleichgroßen, mit Stoff bespannten "Ersatzmutter", die aber keine Milch spendete. Die Äffchen hielten sich bei der Milchspenderin stets nur zur Nahrungsaufnahme auf, kuschelten sich aber ansonsten an die stoffbespannte Attrappe. In anderen Experimenten wurden junge Äffchen in unterschiedlicher sozialer Umgebung aufgezogen: einige Tiere völlig isoliert; andere nur mit ihrer Mutter; wieder andere mit Müttern und gleichaltrigen Spielgefährten. Äffchen, die ohne Spielgefährten heranwuchsen, wirkten später oft ängstlicher als ihre Artgenossen, die mit Gleichaltrigen herangewachsen waren, während völlig isoliert aufgezogene Tiere später derart verhaltensgestört waren, dass sie oft zur Aufzucht ihrer eigenen Kinder nicht mehr fähig waren. Harry Harlow hat auf diese Weise nachgewiesen, dass soziale Bindungen für die emotionale Entwicklung der Primaten extrem wichtig sind. Man könnte vielleicht sogar sagen: Er hat wissenschaftlich nachgewiesen, dass Liebe der grundlegende Faktor für die sichere Entwicklung von Kindern ist.

Bei früher, sicherer Bindungserfahrung entwickelt ein Kind Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Verfügbarkeit der Bezugsperson; man nennt dies auch *Urvertrauen*; und ein solches Kind hat die Chance, sich im Wesentlichen seelisch gesund weiterzuentwickeln. Dies ist in unserem westlichen Kulturkreis allerdings eher selten anzutreffen. Die überwiegende Mehrzahl der Menschen hier zeigt eingeschränkte bzw. gestörte Bindungsmuster. Dies resultiert unter anderem *auch* aus der Eigenart unserer modernen Zeit, das Natürliche einer Geburt/Entbindung weitgehend verloren zu haben; und dessen Wiederentdeckung z.B. als ein Wissen um prä-, peri- und postnatales Bonding ist noch recht wenig verbreitet.³¹

Diese kurze Skizze von BT-Grundannahmen soll vor Augen führen, wie bedeutsam das Phänomen der Bindung, vor allem der gesunden Bindung, für uns Menschen ist. Haben wir die Chance eines von Beginn an gesunden, sicheren Bindungserlebens, so werden wir im Laufe unserer entwicklungspsychologischen Phasen und auch in sog. Schwellensituationen in der Lage sein, auch mit Verlusten von Beziehungen – äußeren wie inneren – weitgehend autonom umzugehen. Und ein für die Kindheit normales, ja als Durchgangsphase wünschenswertes *Gottvertrauen* wird sich zu einem gesunden *spirituellen Selbstvertrauen* weiterentwickeln können.

Haben wir hingegen einen der von der BT beschriebenen eher dysfunktionalen Bindungstypen entwickelt, dann neigen wir zu Beziehungs-vermeidendem oder aber anklammerndem oder grundsätzlich ambivalentem usw. Beziehungs-Verhalten. Solche Bindungs-Muster sind

³¹ Vielleicht sehe ich das Ausmaß des mangelnden Wissens um prä-, peri- und postnatales Bonding und auch die Verbreitung ungueter Bindungstypen zu skeptisch – es würde mich freuen, wenn unsere Realität da inzwischen schon gesünder aussieht.

so tief in uns verankert, dass sie in aller Regel mit dem Verstand allein nicht oder kaum aufzulösen sind.

Im Rahmen meiner ersten Psychotherapie-Ausbildung, vor etwa 45 Jahren, begegnete mir der Satz „Everybody needs to belong to a group“. Bemerkenswert finde ich heute noch, dass ich gerade diesen Satz behalten habe und dass ich ihn heute immer noch zutreffend finde. Er betont unser menschliches, biologisch verankertes, authentisches Bedürfnis nach Beziehung/Bindung. Verbindung zu jemandem bzw. zu etwas zu haben, vermittelt uns ein Empfinden von Sicherheit, von Identität, unseren Platz in der Welt zu kennen.

Auch wenn all dies *letztlich* nur eine vorläufige und trügerische Sicherheit vermittelt, so ist dies doch für eine gesunde Entwicklung wünschenswert, ja notwendig.

Dass der Verlust von Bindungen schlussendlich unvermeidlich ist, – spätestens mit dem eigenen Sterben enden ja alle hiesigen Beziehungen und Bindungen –, das ist m. E. kein Grund, das Eingehen von Bindungen grundsätzlich zu vermeiden. Denn es gibt ein spezifisches Mittel für die meisten von uns, einen Verlust von Nähe und Bindung zu verarbeiten. Gemeint ist die *Trauerarbeit*; und zu der gehört nicht nur Traurigkeit. Mittels der Trauerarbeit verfügen wir über die Möglichkeit zur Erholung und schrittweisen energetischen Neuorganisation nach Verlusten.³²

Wir haben in unserem Kulturkreis leider kaum noch eine tragende, hilfreiche Kultur des wirklichen Trauerns, eines Wissens um das, was zu einem wirklichen und wirksamen Trauerprozess gehört; das spricht dennoch nicht prinzipiell dagegen, Beziehung und Bindung einzugehen. Und ausnahmsweise bin ich einmal nicht einer Meinung mit Hermann Hesse, der in seinem Gedicht *Stufen*³³ zutreffend formuliert, es müsse das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne; aber *ohne Trauern* in andre, neue Bindungen sich zu begeben, das halte ich für heikel. Für die meisten Menschen erhöht das Vermeiden der Trauerarbeit und der mit ihr verbundenen Gefühle die Gefahr, eine neue Beziehung einzugehen als Ersatz für die verlorengegangene, und es birgt die Gefahr oder die Wahrscheinlichkeit, als Folge verweigerten Trauerns irgendwann auch depressiv zu werden.

Ānanda weinte, als er von dem bevorstehenden völligen Verlöschen, dem *Parinibbāna*, des Buddha erfuhr;³⁴ das wird oft als Manko angesehen und als Zeichen dafür angeführt, dass er eben zu dieser Zeit noch nicht den Stand der Heiligkeit erlangt hatte. Wie anders und menschlich wie psychologisch zutreffend klingt da eine Einschätzung von Lama Govinda:

Ein Leben ohne Liebe ist nicht des Lebens wert. Solange Liebe non-possessiv ist, erhöht sie den Wert unseres Daseins und veredelt es. Wer nichts Leides hat, der hat auch nichts Liebes. Es ist besser, Leid auf sich zu nehmen, als ein liebloses Leben zu führen! Das ist eben der Unterschied zwischen *Hīna-* und *Mahāyāna*: Ersteres sucht dem Leiden um jeden Preis zu entfliehen, letzteres ist bereit, alles Leiden um der Liebe willen auf sich zu nehmen. Der Heilige des *Hīnayānā* ist ein eiskalter Tropf. Aus diesem Grunde ist mir eine Träne *Ānandas* lieber als eine „Heiligkeit“, die jeder Gemütsbewegung bar ist. Das mag das Ideal des Stoizismus sein, aber nicht des Buddhismus. *Karunā* ist das Mitfühlen mit anderen, ohne das der Buddhismus undenkbar ist.³⁵

Allerdings ändern sich – wenn auch nicht für alle Menschen in gleicher Weise – im Laufe eines individuellen Lebens auch einige Grundbedürfnisse. Auch das nach Zugehörigkeit kann diesem Wandel unterworfen sein. Um es in einem Bild zuzusagen: Die Wasser-Moleküle in einem Topf halten aufgrund ihrer Kohäsion zusammen; dennoch lösen sich aus diesem Verband immer wieder einige Moleküle und verlassen die übrigen im Topf – und bleiben doch Wasser-Moleküle.

³² Luc Ciompi, *Gefühle, Affekte, Affektlogik – Wiener Vorlesungen*, Picus Verlag, Wien, 2007: 25. Der Trauerprozess ist in erster Linie ein emotionaler Prozess, in dem der „Wildblumenstrauss“ aller sog. Originalgefühle seine Bedeutung hat; erst in zweiter Linie ist er ein kognitiver Prozess – der Verstand ordnet das Erlebte/Erlitene sinnvoll in den Lebenszusammenhang ein.

³³ Hermann Hesse, *Die Gedichte*, Suhrkamp tb 381, II. Band, Frankfurt 1977: 676, Z. 5-8

³⁴ *Dīgha-Nikāya* 16, 179,130

³⁵ Lama Govinda. Aus einem Brief von Lama Govinda vom 12. Januar 1982 aus Mill Valley, Kalifornien, an Ven. Advayavajra (Dr. K. H. und Arvinda)

2.

Nun: Was hat das alles mit dem Thema des aktuellen Dhammadūta-Heftes zu tun? Das frühbuddhistische Konzept der 5 bzw. 10 Fesseln, die uns karmisch an das Dasein, will sagen an eine schier unüberschaubare Kette von Wiedergeburten jochen,³⁶ führt Faktoren vor Augen, die es zu überwinden gilt, will man sich von der unvermeidlich mit Leidhaftigkeit verbundenen Daseinsfolge innerhalb des *Samsāra* lösen.

Das gelingt sicher nicht ohne eine tiefgreifende Entscheidung. Doch die allein reicht nicht aus – auch wenn sie eine Richtung, eine Tendenz vorgibt.

Und an dieser Stelle ist es mir wichtig zu betonen, dass es hilfreich sein kann, zwischen einer für eine *gesunde* Entwicklung notwendigen *Bindung* einerseits und andererseits seinem Gefangensein in ungunstigen *Beziehungsmustern* zu unterscheiden. Ersteres nenne ich in einem wohlverstandenen Sinne *Verbindung* oder auch *Verbundenheit*; letzteres – als eher unheilsam – *Gebundenheit*.³⁷

Um *Gebunden-Sein* zu lösen und über *gesundes/heilsames Verbunden-Sein* zu wirklicher Freiheit zu gelangen, braucht es ein kognitives *Verstehen*; aber vor allem auch eine *alternative, heilende Beziehungserfahrung* – oder mehrere.³⁸ Ein Hinweis darauf findet sich schon in einem Gespräch zwischen dem Buddha und *Ānanda*, in dem der Buddha die überragende Bedeutung der spirituellen Freundschaft, der *Kalyānamittatā* betont.³⁹

Es braucht aber auch ein durch Praxis an Tiefenwirkung gewinnendes Vorgehen. Dazu weist beispielsweise *Itivuttaka* 27 einen gangbaren Weg auf:

Wer vollbewusst unbegrenzte Liebe in sich erweckt, für den, der das Hinschwinden der *Upadhis*⁴⁰ durchschaut, werden die Fesseln (*samyojana*) dünn. Und wenn einer auch nur für ein einziges Lebewesen reinen Herzens Liebe entfaltet, so gereicht ihm dies zum Heil; / der Edle aber, der für alle Wesen im Geiste Mitempfinden hegt, bewirkt beträchtlichen geistigen Gewinn. //

Hier werden zwei Bedingungen für das Schwinden der *Fesseln* genannt: Zum einen die Vervollkommnung von bedingungsloser Liebe als *Mettā Bhavanā*; und zum anderen das schauende Erkennen, dass die *Upadhis* sich auflösen (können).

Das wiederum erfordert nicht zuletzt meditative Veränderungsarbeit, damit bisherige Fesseln „im Feuer der Erkenntnis verbrannt–ausgebrannt–aufgelöst–verwandelt werden“. Im Schauen des Ungeschaffenen, im sog. Stromeintritt, werden die drei ersten Fesseln schließlich völlig überwunden; das heißt allerdings nicht als Umkehr-Schluss, dass mit dem passageren Auflösen dieser Fesseln – wie es in meditativen Bewusstseins-Zuständen des Öfteren geschieht – auch schon der Stromeintritt verwirklicht wäre.⁴¹

³⁶ *sam-yojana* leitet sich ab von der Verbwurzel *yuj* = anspannen, anschirren; verbinden, vereinen und bedeutet wörtlich „das Zusammenjochen“

³⁷ Eine vielleicht etwas ungewöhnliche Illustration findet sich in Rilkes Gedicht *Der Magier*, in dessen letzter Zeile es heißt: *Gebunden ist auch er*.

³⁸ Der Bodhisattva-Pilger *Sudhana* hatte deren 53 – bis hin zu *Maitreya*, *Mañjuśrī* und *Samantabhadra*; siehe: *Māhāyana-Sūtra Gaṇḍa-Vyūha*, als *Entry into the Realm of Reality*: 1135-1627, in: *The Flower Ornament Scripture (Avatamsaka-Sūtra)*, übersetzt von Thomas Cleary, Shambhala, Boston & London, 1993

³⁹ Der Bikkhu *Ānanda* sprach zum Erhabenen: „Die Hälfte des heiligen Wandels (*brahmacarīyā*) besteht in der Freundschaft der Guten (*kalyānamittatā*), in der Gesellschaft der Guten (*kalyāṇasahāyatā*), in der Genossenschaft der Guten (*kalyāṇasampavaṅkatā*).“

Darauf antwortete der Erhabene ihm: „Nicht so, *Ānanda*, nicht so, *Ānanda*. Der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.“, *Sāmyuta-Nikāya* I, 3,18

Man könnte *kalyāṇa* ebensogut übersetzen mit „die Trefflichen, die Glücklichen, die Edlen; die Wohlwollenden“. Das Wort leitet sich ab von *Kalya* = gesund, kräftig, fähig, geschickt, klug; altgriech. kalos = schön.

⁴⁰ *upadhi* = Komplex aus den 5 *skandhas* und aus *kāma*, *kleśas* und *karma*; *opadhika* = die (sich auf die *upadhis* beziehenden) heilsam wirkenden Mittel, die zwar niemals aus dem Bereich des *samsāra* und damit aus dem Bereich der Nicht-Dauer (*anicca*) herausführen, wohl aber Anlass zu einer guten Wiedergeburt geben

⁴¹ Vimalo Kulbarz, *Der Dharma für den Westen*, Haus der Stille, Roseburg, 2005: 35, 185, 188, 199 und bes. 276. – Ähnlich Lama Anagarika Govinda, *Dynamik des Geistes*, Barth Verlag, München, 1992: 136

Gelegentlich trifft man Menschen, die sehr gut verstanden haben, was das Konzept der Fesseln besagt, und dass dies auch ein relevantes Konzept ist; sie erliegen allerdings dem Irrtum, dass sie mit dem Verstehen die Fesseln auch schon (weitgehend) gelöst hätten, und laufen dann Gefahr, "Schauspieler ihres eigenen Ideals" zu werden...⁴²

Auch ein erschütternder früher Bindungsverlust, also in gewisser Weise das Gegenteil einer frühen sicheren Bindungserfahrung, kann – bei entsprechender karmischer „Vorarbeit“ – zu einer umfassenden Motivation Anlass geben, einen Pfad zu Befreiung von *Duḥkatā* und zur Erleuchtung zu suchen und zu gehen. Ein namhaftes Beispiel ist wohl *Siddhārtha*, dessen Mutter sieben Tage nach seiner Geburt starb – und der schließlich der historische Buddha *Śākyamuni* wurde. Eine gewisse Parallele zeigt das Leben von Ernst Lothar Hoffmann, dem mit dem frühen Tod seiner Mutter ein einschneidender Bindungsabriss widerfuhr und der sich dann später als Lama Anagarika Govinda zu seinem höchsten Ziel aufmachte. Es mag genügen, diese beiden Biographien zu erwähnen, um anzudeuten, dass Menschen mit frühen, gravierenden Einbußen in ihrem Bindungssystem nicht „automatisch“ zu unglücklich bleibenden Lebensverläufen quasi verdammt sind, sondern – im Einzelfall – daraus auch etwas Höchstes zu schaffen in der Lage sein können.

3.

Nach allem, was wir wissen können, geht es über den Buddha und dessen Verwirklichung zu seinen Lebzeiten nicht hinaus. Welch immenses Gewicht haben da seine letzten Worte: nicht anderswo eine Sicherheit zu suchen als bei sich selbst, sich selbst ein Licht, eine Insel, eine Zuflucht zu sein, d.h. zu werden und darin zu weilen; den *Dhamma/Dharma* als Licht, als Insel, als Zuflucht zu haben und keine andere.⁴³

Es macht meines Erachtens einen bedeutsamen Unterschied, ob man an einer Stelle wie dieser *Dhamma* als das versteht, was der Buddha aus seiner tiefsten Einsicht erkannt und dann gelehrt hat, mithin ob man *Dhamma* als "Die Lehre des Buddha" versteht, was an sich nicht falsch ist – oder aber als das Umfassendste, dessen der Buddha in seiner vollen Erleuchtung teilhaftig geworden ist und das man, folgt man seinem Beispiel und seiner Wegweisung, *selbst* erfahren kann. Fasst man *Dhamma* lediglich als die Lehre des Buddha auf, bleibt man u.U. gebunden. Hingegen kann die eigene, volle Erfahrung uns wirklich frei werden lassen.

Wie subtil die Bindung an eine an sich spirituelle Tradition doch auch fesseln kann, findet sich bei Harish Johari beschrieben:

Der *Viṣṇu*-Knoten, der sich im Bereich des Herz-Chakra befindet, bringt *Karuṇā* hervor, Bindung an das kosmisch Gute, und damit das heftige Verlangen, der leidenden Menschheit zu helfen. Diese Bindung an Mitempfinden bindet einen an spirituelle Organisationen und Orden. Der *Viṣṇu-Granthi* erschafft den Wunsch, altes Wissen, Traditionen, Institutionen und spirituelle Orden zu bewahren. ... Doch selbst die Hingabe an das Wissen der Schriften und der Respekt für spirituelle Orden werden zu einer Fessel (bond). Nur durch wahre Unterscheidung, Erkenntnis und Vertrauen kann man den Knoten des *Viṣṇu* lösen und den Sinn hinter dem Kosmos verwirklichen. ... Diese Verwirklichung trägt einen jenseits der Anhaftung an das Bewahren. ... Nach dem Lösen des Knoten des *Viṣṇu* bewegt man sich jenseits der Bindungen, die aus emotionalen Fesseln an Traditionen und Gebundenheiten (commitments) stammen und sich als Loyalität zu einem bestimmten Orden zeigen.⁴⁴

4.

Zu einer „gesunden“ Entwicklung, die zur Grundlage einer höchsten spirituellen Verwirklichung dienen kann, bedarf es – so hoffe ich anschaulich dargetan zu haben – zunächst und über weite Strecken der tragfähigen Bindung im Sinne einer gedeihlichen *Verbundenheit*. Die aber muss irgendwann auch ihrerseits überwunden werden (und man kann ja auch nur hinter

⁴² Vimalo Kulbarz, *Der Dharma für den Westen*, Haus der Stille, Roseburg, 2005: 250, 257

⁴³ *Dīgha-Nikāya* 16, 2, 25 (127); auch *Dīgha-Nikāya* 26, 63. Das Pāli-Wort *dāpa* bedeutet sowohl Licht/Lampe wie auch Insel/Schutz, Zuflucht(sort)

⁴⁴ Harish Johari, *Chakras – Energy Centers of Transformation*, Inner Traditions India Home Office, One Park Street, Rochester, Vermont 1987: 34

Ähnlich äußerte sich Krishnamurti: "Organisationen können Sie nicht freimachen. Kein anderer Mensch kann Sie von außen freimachen ..." Jiddu Krishnamurti, *Vollkommene Freiheit*; darin Kap. *Die Wahrheit ist ein pfadloses Land* 1929; Fischer TaschenbuchVerlag, 2001: 28

sich lassen, was da ist, was schon vorhanden ist). Das scheint nun eine unvorstellbare Paradoxie zu sein, dass man sich an ein Ziel – das der vollkommenen Befreiung – bindet, wo man doch Bindung lassen, überwinden will. Can one desire desirelessness? hat man ein solches Paradox einmal fragend genannt. Und die Antwort ist: Ja. Bildlich gesprochen ist es eben sehr wohl möglich, einen Dorn mit einem Dorn herauszuziehen. Oder um es um einen Aspekt von Transformation zu erweitern: Man kann mit an sich giftigen oder schädigenden Substanzen heilen, wenn sie auf bestimmte Weise aufbereitet werden – zum Beispiel homöopathisch oder anthroposophisch. So ist es möglich, aus un guter *Gebundenheit* über heilsame *Verbundenheit* zu Befreiung zu gelangen.

Im Sinne des frühen Buddhismus geschieht dies primär für sich selbst – das ist, was der Buddha *gelehrt* hat. Gleichwohl hat er selbst auch etwas anderes *vorgelebt*: den Einsatz seines ganzen erwachsenen Lebens für alle, die sich davon angesprochen fühlten; und in seinen Vorlebens-Beschreibungen ist wieder und wieder aufgezeigt, in wie vielen Existenzen und mit wie vielen Taten er dies vorbereitet hat.⁴⁵ Im Sinne des *Mahāvāna* taucht dies mit einer gewissen Akzent-Verschiebung mächtig wieder auf als der *Bodhisattva*-Entschluss, für sich *und* letztlich für alle Wesen Befreiung zu erlangen, und *Karuṇā* wird hier geradezu zu einem Hauptmittel auf dem Weg. Dass dies keine bloße Denkmöglichkeit ist, zeigen die Beispiele ungezählter Verwirklichter.

Einen Bodhisattva zeichnet aus, dass er mittels seines aus tiefer Einsicht entstandenen Entschlusses in der Wandelwelt des *Samsāra* verbleibt, also eine schier unbegrenzte Bindung eingeht – aber nicht aus karmischer *Gebundenheit*, sondern vollbewusst und freiwillig, aus mitfühlender *Verbundenheit* mit den Wesen und im Dienste ihrer wie seiner Befreiung. Er lässt sich dabei nicht irremachen durch die Tatsache, dass es fühlende Wesen im landläufigen Verständnis ja nicht gibt. Und er entwickelt sich von Stufe zu Stufe hin zu jemandem, der im Fortschreiten irgendwann auch keinen Lehrer mehr braucht und schließlich selbst die volle Buddhaschaft erlangt, auf sein eigenes endgültiges Verlöschen aber verzichtet, solange es noch unerlöste Wesen gibt. So hält er sich *verbunden* mit seinem Entschluss und seinem Ziel, ohne letztlich noch (*samsarisch*) *gebunden* zu sein.

Das ist sein Paradoxon – und dessen Lösung zugleich.

Bodhivajra

⁴⁵ Auf *Pāli* überlieferte und in ihren Versanteilen überwiegend als kanonisch geltende 547 Erzählungen; englische Übersetzung in 6 Bänden: The Jātakas or Stories of the Buddha's former Births; Motilal Banarsidass Publishers Private Limited, Reprint Delhi 1994. Wie in vielen anderen kanonischen Texten wird der werdende Buddha auch in diesen Erzählungen des Öfteren *Bodhisatta* genannt.

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.
 Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
 Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (2-3 x 25min + Rezitation/Sitzen in Stille/Ltg. Renate Noack)
 Do. 18:30 – 20:30 Uhr: *Vipassanā* Meditation (Bhante Devananda Thero)
 Fr. 14:30 – 16:30 Uhr: Achtsamkeitsübungen mit Musik
 Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe (*Chenresin*-Meditation)
 So. 19:00 – 21:00 Uhr: *Theravāda*-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenseminar

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 €) für den Unterhalt der Räume erwünscht.

Es findet weiterhin ein Mal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt.

1.-6. Klasse: Mo. 14.45 - 16.15 Uhr

Raum: C / 06

in der Schinkel-Grundschule (Charlottenburg)

Nithackstr. 8-12, 10585 Berlin

(Homepage der Schule: EOS)

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Texte 37 bis 50 aus dem *Majjhima-Nikāya* (Lehrreden der *Mittleren Sammlung*)

In dieser Saison wollen wir uns wieder einmal mit der *Mittleren Sammlung* beschäftigen, in der viele Aspekte der buddhistischen Kernlehren beleuchtet werden, die sich auf unsere eigene Erfahrungswirklichkeit beziehen lassen und die wir zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 4.5.; 18.5.; 1.6.; 15.6. und 29.6.2021

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen

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

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Sonntags von 19:00 - 21:00 Uhr Meditationsgruppe,

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