

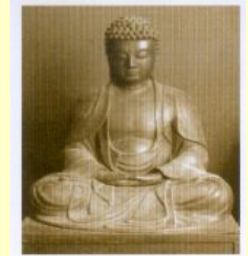


Buddhismus-Seminar – Drittes
Semester
Buddhistische Praxis
Themen aus Theravâda-Sicht

Aka55plus Darmstadt, SS 2010
Christoph Lübbert

© Copyright 2010, Dr. C. Lübbert
elektronische Weiterverwendung nicht ohne Zustimmung des Autors

Übersicht Drittes Semester – Praxis

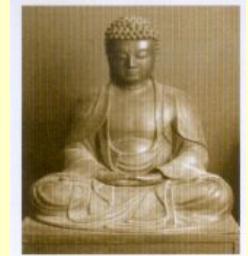


- Vorbemerkung
- Thema 1: Buddhistische Meditationspraktiken ([MED](#))
- Thema 2: Buddhistische Symbole, Feste und Feiertage ([SFF](#))
- Thema 3: Buddhist. Mönchs-, Laien- und Andachtswesen ([MLA](#))

Jedes Thema wird präsentiert aus 3 Sichten:

- [CL](#): Theravâda-Sicht (die hier dargestellte Sicht)
- [KM](#): Zen-Sicht
- [KF](#): Sicht des Tibetischen Buddhismus

Vorbemerkung



- Im 1. Semester haben wir die „Grundlagen“ des Buddhismus zu vermitteln versucht.
 - Das war ziemlich komprimiert und zum Teil etwas theoretisch und trocken:
 - „Die vier Edlen Wahrheiten“ / „Die fünf Anhäufungen“ / „Das Bedingte Entstehen“ / „Die *anattâ*-Lehre“ / „Die Vier Herzensmerkmale“ / „Der Achtfache Pfad“ – erinnern Sie sich noch???
- Im 2. Semester brachten wir ein paar Einzelheiten der buddhistischen Lehre
 - Im Theravada-Teil lasen wir dazu einige Suttas (Sutren) aus dem Pâli-Kanon.
 - Der Stil der Suttas vermittelte einen Eindruck, wie der Buddha zu Laien und Mönchen gesprochen haben mag.
- In diesem Semester geht es um die „Praxis“ dieser fremden Religion:
 - Da ist einmal die „spirituelle“ **Praxis jedes Einzelnen**: die **Meditation**.
 - Da ist aber auch die **gesellschaftliche, kulturabhängige Praxis**: Symbole, Feste, Feiertage. Andererseits ist da der Unterschied zwischen Mönchs- und Laienwesen und die gemeinsame Andacht.

Thema 1 - MED (1) Wozu „Meditation“?



Fragen:

- Wozu „Meditation“? Was ist buddhistische Meditation?
- Warum erscheint Meditation des *Einzelnen* in der buddhistischen Praxis im Vordergrund – gegenüber jeder Form von „Andacht“ in der Gemeinschaft?
- In wie fern erscheint sie „wichtiger“ als in der christlichen / islamischen Welt?
 - Was in monotheistischen Religionen in die sogenannte “Mystik“ abgedrängt ist, ist im Buddhismus **zentral** – warum ist das so?

Erste Antworten:

- Zentrales Anliegen im (Theravâda-)Buddhismus ist die Meisterung dessen, was der Buddha „**dukkha**“ genannt hat, und was ins Deutsche (etwas einseitig und missverständlich) mit „**Leid**“ übersetzt wird.
- Niemand will „leiden“. Alle wollen vom „Leid erlöst werden“.
- In der christlichen Religion soll es der Gottessohn sein, von dem man diese Erlösung erhofft. – Und dafür wird gebetet.
- **Im Theravâda-Buddhismus aber gibt es niemanden, der jemand anderen „erlöst“. Jeder muss es selbst tun. Man kann nicht zu jemandem dafür beten** (auch nicht zum längst erloschenen Buddha!).

Thema 1 – MED (2) Wozu „Meditation“?



- Und **hier** liegt die Bedeutung der buddhistischen **Meditation**:
- Nicht Buddha kann helfen, sondern nur seine Lehre (p: der **Dhamma**).
- Den *Dhamma* zu kennen, ihn auswendig zu lernen, seine Begriffe verstanden zu haben, ist aber zu wenig.
- Er muss von jedem einzelnen „**meditiert**“ („realisiert“) werden, um zu helfen.
- Der *Dhamma* verweist jeden **auf sich selbst** zurück:
 - Was ist „**dukkha**“?
 - Alle Formen „**meines**“ Unbefriedigtseins und „**meiner**“ Verzweiflung.
 - Was sind die **Ursachen** meines „**dukkha**“?
 - Sowohl **meine Ablehnung** (=meine Angst) gegen irgendwelche negativen Einwirkungen auf „**mich**“ und „**meinen** geistigen und materiellen Besitz“ und natürlich gegen **meinen** Tod – einschließlich **meiner** Furcht vor einer jenseitigen „**Hölle**“.
 - als auch das Gegenteil: **Meine Wünsche** nach allem, was **ich** als **meines** gerne **möchte** – einschließlich **meines** Wunsches nach ewigem Glück im „**Paradies**“.
 - Ursache des „**dukkha**“ ist also letztendlich, dass ich **im Unklaren** bin über meine eigene Vorstellung von „**ICH und MEIN**“ – hier und danach.

Thema 1 – MED (3) Was ist „Meditation“?



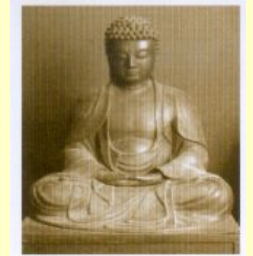
- Und was ist nun eigentlich „Meditation“ im theravâdischen Sinne?
- Buddha selbst gibt die wichtigsten Hinweise in den Empfehlungen seines berühmten „**Achtfachen Pfades**“ (p: *atthangika magga*) - dem Buddha-Weg zur Souveränität:
- Es ist die „**innere Arbeit**“ (wie ich’s nennen möchte); sie besteht aus
 - **Rechtem Bemühen** (p: *sammâ vâyâma*)
 - **Rechter Achtsamkeit** (p: *sammâ satî*)
 - **Rechter Sammlung** (p: *sammâ-samâdhi*)
- Rechtes **Bemühen** ist die erste notwendige Voraussetzung:
 - Das ist eigentlich trivial: Wer sich nicht **selbst** anstrengt, Unheilsames bei sich (und damit auch bei anderen) zu vermeiden und Heilsames bei sich (und damit auch bei anderen) zu fördern, der kommt erst gar nicht zur eigentlichen inneren Arbeit.
- Rechte **Achtsamkeit** ist das **zentrale Mittel** der inneren Arbeit.
 - Es ist der Türöffner für beginnende Einsicht und es ist zugleich der geeignete Puffer gegen die Konvulsionen und Verwirrungen, die falsche „ich-und-mein“-Vorstellungen mit sich bringen.
- Rechte **Sammlung** schließlich ist eine **erste Frucht**:
 - Hat man einmal „rechte Sammlung“ erfahren, so „weiß“ man plötzlich, wie’s auf dem Buddha-Weg weitergeht: Man merkt, dass man in der **Stille** viel mehr, tiefer, wirksamer erfährt als mit den Aktivitäten des Geistes.

Thema 1 – MED (4) Achtsamkeit



- Wegen ihrer großen Bedeutung im buddhistischen Leben gehen wir an dieser Stelle zunächst auf das Mittel der **Achtsamkeit** ein.
- Dazu wollen wir zuerst mal Buddha selbst zu Wort kommen lassen.
- An zwei Stellen im „Korb“ des *Sutta Pitaka* geht Buddha besonders ausführlich auf das Mittel der Achtsamkeit ein:
 - Im 10. Sutta des *Majjhima Nikaya* (der Mittleren Sammlung): **M10**
 - Im 22. Sutta des *Digha Nikaya* (der Großen Sammlung): **D22**
 - Beide Male heißt das Sutta: „(*mâhâ*) *satipatthana sutta*“ d.h. (großes = *mâhâ*) Sutta von den Grundlagen der Achtsamkeit (*sati*). Der Text ist in vielen Teilen in M10 und D22 fast gleich. D22 ist etwas ausführlicher.
 - Wir nehmen die etwas kürzere Fassung **M10**; und auch dort nur den wahrscheinlich ursprünglicheren Auszug über die achtsame Betrachtung des eigenen **Körpers**.

Thema 1 – MED (5) Achtsamkeit



Auszug aus **M10**, dem ***Satipatthâna Sutta***
des **Majjhima Nikâya** (Mittlere Sammlung)

Übersetzung: Kurt Schmidt

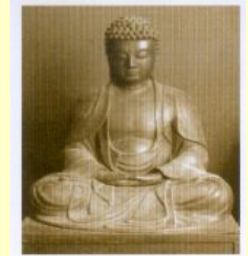
(Auf getrenntem Papier)

Thema 1 – MED (6) Achtsamkeit



- Diese Körperbetrachtungen wurden im Sutta M10 später (aus anderen Suttas) ergänzt durch Anleitungen zur Achtsamkeit
 - auf die andauernd auf- und abschwingenden **Emotionen** (Gefühle) (p: *vedanâ*)
 - auf jegliche **Gedankenaktivitäten** (p: *sankhâra*)
 - und schließlich auf das **Bewusstsein selbst** (p: *viññana / citta*)
- Mit Befolgung dieser nüchternen und ziemlich radikalen Anleitung verspricht der Buddha seinen Mönchen
 - „Läuterung, Überwindung von Kummer und Jammer, Schwinden von Leid und Missstimmung, Gewinnung des rechten Pfades...“
 - und schließlich sogar: „das Nirvana zu Lebzeiten“.
- Das ist natürlich für heutige Laien – besonders für nicht-buddhistische Normalbürger – erst mal ziemlich unverständlich!
- Es bedarf einiger Kommentare aus der heutigen Praxis.

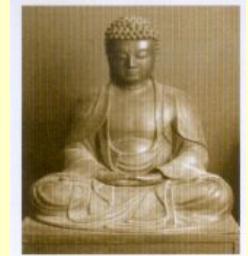
Thema 1 – MED (7) Achtsamkeit



- Achtsamkeit in der Meditation ist nämlich ***nur der Anfang*** eines recht langen, oft zu wiederholenden und schrittweise zu intensivierenden Prozesses, der schließlich weit über das „einsame Sitzen im Wald“ hinausgeht:
 - nämlich – um es vorsichtig auszudrücken – in Richtung auf eine „innere Souveränität“ die von den Unbillen des Lebens immer unabhängiger wird.
 - Dies lässt auch einen „Nicht-Erleuchteten“ mit der Zeit ahnen, was der Buddha etwa mit „Nirvana zu Lebzeiten“ gemeint haben mag.
 - Etwas, das mit unserem christlich-/islamischen Vorstellungen von „Paradies“ und „Hölle“ erst mal überhaupt nichts zu tun zu haben scheint, denn diese Vorstellungen werden ja im Christentum und im Islam **von außen**, d.h. von einer **außerweltlichen Instanz** versprochen bzw. angedroht, je nachdem ob man sich dieser abstrakten Instanz unterwirft oder nicht.
 - So eine absolute, abstrakte, persönliche, außerweltliche Instanz gibt’s aber im (Theravâda-) Buddhismus nicht.

Thema 1 – MED (8)

Achtsamkeit und Sammlung



All das versuche ich nun einmal mit meinen eigenen Worten zu beschreiben.

- Ziel der Meditation ist es, die **eigene Anstrengung** auf dem Weg zur „Befreiung“ von den Zwängen des Begehrens und der Anhaftung zu **unterstützen**, sie **intuitiv** zu machen, zu **vertiefen**.
 - Die Achtsamkeit ist dazu der **Türöffner**.
 - Zugleich bewirkt Achtsamkeit, dass man die eigenen Zwänge des Begehrens, des Widerwillens und der Anhaftung – also die Wurzeln allen *dukkha*'s – **wie ein Beobachter wahrnimmt; dadurch verlieren sie ihre Unmittelbarkeit und Zwanghaftigkeit, und man kann sie untersuchen**.
 - Daher kann man die Achtsamkeitsübung nicht einfach als eine „Selbstbeschäftigung“ im üblichen Sinne bezeichnen!
 - Achtsamkeit (in der Meditation) ist aber auch kein Zwiegespräch des Praktizierenden mit einem Gott oder Heiligen, auch nicht mit dem verloschenen Buddha!
 - Auf keinen Fall hat buddhistische Meditation etwas mit „Trance“ oder gar „Dösen“ zu tun, wie manche ignoranten, sich vor „Abwerbung“ fürchtenden Vertreter der katholischen Kirche warnend behaupten. [13]
- Ihre Hauptmerkmale sind vielmehr das genaue Gegenteil: Achtsamkeit, Konzentration und schließlich – **wache Gedankenstille**.
 - Denn erst in der **wachen Gedankenstille** ist es möglich, zu buddhistischen Einsichten über sich selbst zu kommen.
 - „wache Gedankenstille“ aber heißt: *man ist völlig wach, denkt jedoch nicht mehr über irgend etwas nach!*
 - Und **gerade dies** erscheint manchen Anfängern wie ein **Paradox**.

Thema 1 – MED (9)

Achtsamkeit und Sammlung



- Die vorhin im *Satipatthâna Sutta* zitierten **Achtsamkeitsübungen**, praktizieren die Theravâda-Buddhisten heute etwa so:
 - In der einfachsten, auch für Laien nützlichen Achtsamkeitsübung konzentriert man sich auf **Körperliches**; am erfolgreichsten ist dabei die **Atemübung**:
 - Man achtet (*nur*) auf den Atem, ohne ihn verändern oder kontrollieren zu wollen.
 - Das entspannt zunächst und dient dazu, die „Gedankenmaschine“ (p: *ceto-khila*) herunterzufahren und so störende innere Einflüsse zu minimieren.
 - Solche aufkommenden Gedankenketten sind zum Beispiel:
 - „Hm, die Person neben mir macht Geräusche, die stören mich!“
 - „Oh, ich darf nicht vergessen, morgen zum Arzt zu gehen!“
 - „Hätte ich mir doch besser ein anderes Kissen unter den Po geschoben!“
 - „Die Gedankenruhe kommt ja gar nicht! Wie lange soll ich denn noch warten?!“
 - Dabei werden aufkommende Gedanken nicht unterdrückt, sondern man lässt sie einfach „vorbeifahren“ u. wendet sich wieder dem Atem zu.

Thema 1 – MED (10)

Achtsamkeit und Sammlung



- Unterdrückt man solche Gedankenketten, ist das meist mit Unwillen verbunden, und man erreicht das Gegenteil – und wird auch noch müde dabei!
 - Es kann eine ganze Weile dauern, bis solche Sprünge unseres unruhigen Gehirns weniger werden!!! (Vielleicht Stunden? Tage? Wochen?)
- Hat man gelernt, sich gedanklich etwas zu beruhigen, kann man mit der Atemübung alle möglichen Kontemplationen verbinden,
 - z.B. über den Grund und die Wesenlosigkeit kürzlich aufgekommener unheilvoller Emotionen wie etwa **Wut** gegen jemand.
 - Wichtig am Wut-Beispiel ist, dass ich die Wut erst mal als „meine Wut“ akzeptiere, als reales psychisches Phänomen **in mir**. Sie auf den äußeren Anlass – etwa eine unliebsame andere Person – zu projizieren, bringt mich dabei nicht weiter.
 - Die Wut hängt also mit meiner unreflektierten „ich-und-mein“ Vorstellung zusammen.
 - Ich untersuche also in der Meditation die **inneren** Gründe für „meine Wut“.
 - Und („oh Wunder!!“): Diese Untersuchung lässt die Wut abklingen, sie wesenslos werden!!!
 - Wenn ich jedoch der anderen Person die „Schuld für die Wut“ zuschreibe, bin ich der Befreiung von diesem Hindernis nicht näher gekommen – und „*Samsara*“ wird weitergehen.

Thema 1 – MED (11)

Achtsamkeit und Sammlung



- Oder man kann die Gedankenstille steigern und kommt in einen sehr wohl-tuenden **gedankenfreien aber völlig wachen (!)** Ruhezustand, der unglaublich erholsam und stärkend ist.
 - Dieser Zustand wird manchmal ausgelöst durch ein Buddhawort, das man erinnert, oder durch ein bildliches Symbol dafür.
 - Erst mit diesem Ruhezustand tritt man in das ein, was „**Rechte Sammlung**“ genannt wird. (Es mag auch als die „erste Stufe der Vertiefung“ gelten – davon gibt’s bei den Theravâdim vier.)
 - **Alle Müdigkeit ist auf einmal verschwunden!**
 - Dann aber ist auch der Anlass – z.B. das oben erwähnte Buddhawort, oder das Symbol dafür – verschwunden.
 - Dieses „reine Gewahrsein ohne Inhalt“ ist, nach Buddha, Ausgangspunkt für „unmittelbares Erkennen“ („Hellblick“ – p: *vipssanâ*).
 - **Bei Anfängern bricht jedoch die Freude über das Erreichte (p: *pîti*) nun den Prozess ab!**
- Mit etwas fortgeschrittenen Achtsamkeitsübungen kann das intuitive Erkennen der „Bedingten Entstehung alles Gewordenen“ (p: *patticca-samuppâda*) –
 - also modern gesprochen, die **Prozesshaftigkeit** an (möglichst allen) konkreten Lebenssituationen geübt werden und damit
 - die Unbeständigkeit (***aniccâ***) aller **äußeren** Gegenstände des Begehrens und
 - die Substanzlosigkeit (***anattâ***) der eine „Person“ vortäuschenden **inneren** Prozesse erkannt werden.

Thema 1 – MED (12)

Achtsamkeit und Sammlung



- Eine gesteigerte Form dieser Achtsamkeitsübungen ist im Südbuddhismus die **Vipassanâ-Meditation** zur Erlangung des „**Hellblicks**“ (= p: *vipassanâ*), das ist
 - in den Anfangsphasen: das aufblitzende, beglückende, intuitive Erkennen der Vergänglichkeit aller körperlichen und (!!) geistigen Daseinserscheinungen;
 - in den fortgeschrittenen Meditationsphasen: der – wiederum intuitive, zunächst ebenfalls nur blitzartige – Einblick in den Erlöschungszustand, also Vorgeschmack von der vollständigen Befreiung (*nibbâna*).
- Beide Erkenntnisstufen gehen (das sagen alle Übenden übereinstimmend) mit einem „**Glücksgefühl**“ (p: „*pîti*“ / später: „*sukkha*“) einher, das so zu sagen „**grundlos und emotionsfrei**“ ist, d.h. es hat zunächst nichts mit dem Befriedigungsgefühl bei Erlangung eines begehrten Gegenstandes zu tun (Wunscherfüllung).

Thema 1 – MED (13)

Achtsamkeit und Sammlung



- Die erstmalige Erfahrung dieses emotionsfreien Glücksgefühls ist – auch für den Laien – **ein gewaltiger Ansporn**, diese Übungen fortzusetzen.
- In der nächsten Stufe gilt es aber, auch dieses „Glücksgefühl“ hinter sich zu lassen:
 - Denn es kann das Verlangen bewirken, dieses „*pîti*“ wieder haben zu wollen.
 - Man begäbe sich wieder in eine Abhängigkeit: Das zunächst „gundlose Glücksgefühl“ würde korrumpiert zu dem, **was es anfangs nicht war**: Befriedigungsgefühl bei Erlangung eines ersehnten Gegenstandes.
- **Ziel aber ist nicht „Glücksgefühl“, sondern Souveränität** (von „Befreiung“ will ich dabei vorsichtshalber noch nicht reden!)

Thema 1 – MED (14)

Achtsamkeit und Sammlung



- So geht es nach alter Theravâda-Tradition mit den Meditationsstufen weiter..., bis zum Dauerzustand eines „Edlen“ (p: *ariya-puggala*).
 - Nach alter Auffassung erreichen die höheren Stufen meist (wenn überhaupt) nur **Mönche**, weil diese ihre Energie auf die Meditation konzentrieren können und weniger vom Alltag absorbiert seien.
 - Laien müssen sich mit den „niederen“ Achtsamkeitsübungen begnügen, die hauptsächlich die Umsetzung der *Sîlas* (Sittenregeln) unterstützen.
 - Diese Einteilung in von Mönchen bzw. von Laien Erreichbares werfen z.B. einige Mahayana / Vajrayana-Vertreter den **Theravâdim** vor – obwohl dazu bereits Gegebenheiten in Pali-Kanon berichtet werden.
 - Mit diesen Beschreibungen ist noch längst nicht alles zur Meditation der Theravâda-Tradition gesagt!!
 - Insbesondere bin ich nicht auf die wichtige „**Mettâ**“-**Meditation** eingegangen: In ihr versucht man, die **Vier Herzensmerkmale** (p: *brahma vihara*) der **Güte** (p: *mettâ*), des **Mitgeföhls** (p: *karuna*), der **Mitfreude** (p: *muditâ*) und des **Gleichmuts** (p: *upekkhâ*) bewusst zu realisieren.
 - Was mit „Bemühung“ / „Achtsamkeit“ / „Sammlung“ im Zen und im tibetischen Buddhismus verstanden wird und erreichbar ist, werden wir in den folgenden 2 Sitzungen erfahren.
- Ich danke Ihnen

PAUSE – nächste Sitzung weiter



- Pause
- Fragen
- Aussprache