

John Bullitt

Wie man mit den Lehrreden Freundschaft schließt.

Tipps zum Lesen und Verstehen
der Lehrreden des *Pāli*-Kanon.



Übersetzung aus dem englischen
„*Befriending the Suttas*“
von John Bullitt © 2001.
Zur freien Verteilung und Veröffentlichung.
Quelle: www.accesstoinsight.org
Übersetzt von *Andreas Hubig*
und *Dr. Marianne Wachs*
(Berlin, März 2006).

Anmerkung der Übersetzer: Um den Lesefluss zu erleichtern, wurden die vielen Quellenangaben des Autors in Form von Endnoten ans Ende des Essays gesetzt. Das gilt auch für Beifügungen der Übersetzer, wie die Erläuterungen zu den Abkürzungen oder Hinweise, die in eckige Klammern gesetzt sind.

„So solltet ihr euch üben: ‚Wir wollen zuhören, wenn die Worte des Erwachten, die sehr tief und überweltlich sind und von der Leerheit handeln – vorgetragen werden: Wir werden ihnen Gehör schenken, uns eifrig darum bemühen sie zu verstehen und diese Lehren für wert halten, sie uns einzuprägen und sie zu meistern.‘ So, solltet ihr euch üben.“

[S II, XX:7]

Vorwort

Der Pāli-Kanon enthält viele Tausende von *suttas* (Lehrreden). Wenn man mit so einem Reichtum konfrontiert wird, wie ihn die Lehrreden des Pāli-Kanons darstellen, stellt man sich fast automatisch drei Fragen: *Warum* sollte ich die Lehrreden lesen? *Welche* sollte ich lesen? *Wie* sollte ich sie lesen?

Es gibt keine 08/15-Antworten auf diese Fragen. Die besten Antworten werden die sein, die man selbst findet. Trotzdem möchte ich hier einige Ideen, Vorschläge und Tipps anbieten, die sich im Laufe der Jahre, bei meiner eigenen Entdeckungsreise durch die Lehrreden als hilfreich erwiesen haben. Vielleicht werden auch Sie einige davon hilfreich finden.

1. WARUM SOLLTE ICH DIE LEHRREDEN LESEN?

SIE SIND DIE WICHTIGSTE QUELLE FÜR DIE LEHRE DES THERAVĀDA-BUDDHISMUS.

Wenn Sie an den Lehren des *Theravāda*-Buddhismus interessiert sind, dann ist der Pāli-Kanon – und die in ihm enthaltenen Lehrreden – die maßgebliche Quelle, an die Sie sich wenden können, wenn Sie Rat und Unterstützung benötigen. Sie brauchen sich keine Gedanken darüber zu machen, ob die in den Lehrreden geäußerten Worte wirklich die des historischen Buddha sind (niemand kann das jemals überzeugend belegen!). Wichtig und bemerkenswert ist, dass die in den Lehrreden vermittelten Lehren von unzähligen seiner Nachfolger¹ – mit offenkundigem Erfolg – seit 2 500 Jahren praktiziert werden. Wenn Sie aber wissen wollen, ob die Lehren wirklich funktionieren, dann studieren Sie die Lehrreden, setzen Sie sie in die Tat um und finden es selbst aus erster Hand heraus.

SIE BIETEN EINEN KOMPLETTEN KORPUS DER LEHREN.

Die in den Lehrreden enthaltenen Lehren bieten jedem Nachfolger in ihrer Gesamtheit einen kompletten „Fahrplan“, der bei seinem gegenwärtigen spirituellen Zustand ansetzt und ihn bis zum letzten Ziel führt. Deswegen ist es auch nicht wichtig, wo man gegenwärtig steht (sei man nun ein skeptischer Außenseiter oder jemand, der sich bis jetzt nur sehr oberflächlich mit dem Buddhismus beschäftigt hat, ein frommer Laienanhänger oder ein im Zölibat lebender Mönch oder eine Nonne). In den Lehrreden gibt es immer etwas, was Sie einen Schritt weiter auf dem Pfad zum letzten Ziel bringt. Je mehr und je tiefer man in den Pāli-Kanon eindringt, desto geringer wird der Bedarf, bei den spirituellen Lehren anderer Traditionen Hilfe zu suchen, denn die Lehrreden enthalten bereits alles, was man wissen muss.

DIE LEHREN STEHEN MIT SICH SELBST IM EINKLANG.

Die Lehren des Pāli-Kanon stehen weitestgehend mit sich selbst im Einklang und sind durch einen einzigen Geschmack gekennzeichnet: den Geschmack der Freiheit² Während Sie beim Studium der Lehrreden voranschreiten, werden Sie von Zeit zu Zeit mit Lehren konfrontiert, die Ihr gegenwärtiges Verständnis des Dhamma in Frage stellen oder ihm sogar widersprechen. Wenn Sie aber tief über diese Widersprüche nachdenken, lösen sich die Konflikte auf und es eröffnet sich ein neuer Erfahrungshorizont. Sie können beispielsweise aus einer Lehrrede schließen, dass die Praxis hauptsächlich darin besteht, alle Wünsche aufzugeben³. In einer anderen Lehrrede⁴, erfahren Sie jedoch, dass Wünsche ein wichtiger Faktor des Pfades sind. Nur mit Nachdenken wird klar, was der Buddha sagen will: Nämlich, dass es zwei Arten von Wünschen gibt und dass einige Dinge durchaus wünschenswert sind – besonders das Aufgeben allen Wünschens. An diesem Punkt weitet sich Ihr Verständnis auf ein neues Gebiet aus, das den Inhalt beider Lehrreden umschließt und der offensichtliche Widerspruch verflüchtigt sich. Im Laufe der Zeit lernen Sie diese „Konflikte“ nicht als Inkonsistenz innerhalb der Lehrreden erkennen, sondern als Indikator dafür, dass die Lehrreden Sie an die Grenze Ihres eigenen Auffassungsvermögens gebracht haben. Nun liegt es an Ihnen, diese Grenze zu überwinden.

SIE BIETEN VIELE PRAKTISCHE RATSCHLÄGE.

In den Lehrreden kann man ein reichhaltiges Angebot von Ratschlägen in Bezug auf eine Menge echter Alltagsprobleme finden: Zum Beispiel, wie Kinder und Eltern glücklich zusammenleben können⁵, wie man seine materiellen Besitztümer sichert⁶, über welche Dinge es wert ist zu sprechen und über welche nicht⁷, wie man mit Kummer fertig wird⁸, wie man seinen Geist selbst im Sterbeprozess noch übt⁹ und vieles mehr. Kurz: sie bieten sehr praktische und realistische Ratschläge bei der Suche nach Glück, egal, in welcher Lebenssituation man sich befindet, egal, ob man sich als Buddhist bezeichnet oder nicht. Natürlich findet man auch viele Meditationsanweisungen¹⁰.

SIE KÖNNEN IHR VERTRAUEN IN BUDDHAS LEHRE STÄRKEN.

Während Sie die Lehrreden erforschen, werden Sie viele Dinge entdecken, die Sie schon aus der eigenen Erfahrung kennen. Vielleicht haben Sie ja schon Bekanntschaft mit den Gefahren des Konsums von Alkohol gemacht¹¹, oder vielleicht sind Sie schon einmal mit dem subtilen Vergnügen in Kontakt gekommen, das entsteht, wenn der Geist wirklich konzentriert ist¹². Sieht man seine eigenen Erfahrungen in den Lehrreden bestätigt – selbst in Einzelheiten – wird es einfacher, die Möglichkeit zu akzeptieren, dass die subtilen und „fortgeschrittenen“ Erfahrungen, die der Buddha beschreibt, gar nicht so weit hergeholt sind, und dass die schwer zugänglicheren und schwierigeren Lehren nicht ganz so eigenartig und fremd sind. Diese Bestätigung kann zu neuem Vertrauen und neuer Energie führen, was Ihrer Meditationspraxis helfen und Sie dazu ermutigen wird, in neues Territorium vorzudringen.

SIE KÖNNEN DIE MEDITATIONSPRAXIS BELEBEN UND UNTERSTÜTZEN.

Wenn Sie in den Lehrreden über die Meditationserfahrung anderer Menschen lesen, beginnen Sie vielleicht ein Gespür dafür zu entwickeln, was Sie bereits in Ihrer eigenen Praxis erreicht haben, und dafür, was noch getan werden muss. Dieses Verständnis kann ein mächtiger Antrieb für Sie sein, sich noch intensiver und ernsthafter mit dem Dhamma zu beschäftigen.

DAS LESEN DER LEHRREDEN TUT IHNEN EINFACH GUT.

Die in den Lehrreden enthaltenen Anweisungen sind durch und durch von heilsamer Natur und handeln alle von der Entwicklung von Qualitäten wie Großzügigkeit, Tugend, Geduld, Konzentration, Achtsamkeit usw. Während Sie eine Lehrrede lesen, wird Ihr Geist mit heilsamen Dingen erfüllt. Wenn Sie all die schädlichen Eindrücke bedenken, die durch die modernen Medien Tag ein Tag aus auf Sie einprasseln, dann kann selbst ein unregelmäßiges Lehrreden-Studium zu einer gesunden und sicheren Insel in einem gefährlichen Ozean werden. Passen Sie auf Ihren Geist auf – lesen Sie täglich eine Lehrrede und bewahren Sie sie in Ihrem Herzen.

2. WELCHE LEHRREDEN SOLLTE ICH LESEN?

Die Antwort ist ganz einfach: alle, die Ihnen gefallen.

Manchmal ist es ganz hilfreich, sich den Dhamma als ein Diamant mit vielen Facetten vorzustellen, wobei Ihnen jede Lehrrede einen flüchtigen Blick auf eine oder zwei dieser Facetten erlaubt. Da gibt es z. B. die Lehre von den *Vier Edlen Wahrheiten* und dem *Achtfachen Pfad*, die über das Geben (*dāna*) und die ethischen Übungsregeln (*sīla*), über die Achtsamkeit auf den Atem oder die Kontemplation über den Tod; über das angemessene Leben als buddhistischer Laiennachfolger oder als ordiniertes Mitglied des Sangha. Keine Lehrrede umfasst alles. Erst alle zusammen bieten ein umfassendes Bild von Buddhas Lehren. Je umfassender Sie die Lehrreden lesen können, desto kompletter wird Ihr Bild von diesem Juwel.

Am Anfang sollte jeder, der sich mit den buddhistischen Lehren beschäftigt, die fünf ethischen Übungsregeln (*sīla*) und die *Fünf Betrachtungen für Jedermann*¹³ studieren, über sie reflektieren und sie in die Praxis umsetzen. Darüber hinaus sollte man sich auch den Rat, den der Buddha an seinen jungen Sohn *Rahula*¹⁴ richtet, zu Herzen nehmen. Dabei geht es darum, sich bei jeder Tatabsicht seiner grundlegenden Verantwortung bewusst zu werden. Von hier sollten wir Schritt für Schritt den Weg des Buddha, seinem eigenen abgestuften System folgen. Dieses System umfasst Themen wie Großzügigkeit, Tugend, die Götterhimmel, die Nachteile eines Lebens voller Begierden, der Verzicht auf Weltliches und die Vier Edlen Wahrheiten.

Wenn Sie an einer soliden Basis in Bezug auf die Grundlagen der buddhistischen Lehre interessiert sind, sollten Sie drei der bedeutungsvollsten Lehrreden besonders intensiv studieren: Die Lehrrede vom *In-Gang-Setzen des Rades der Lehre*¹⁵, die Lehrrede über die Merkmale des Nicht-Ich¹⁶ und die Lehrrede „Alles brennt“.¹⁷ Diese drei Lehrreden – „die Großen Drei“ des *Sutta-Pitaka* – definieren die fundamentalen Themen der buddhistischen Lehre und man findet sie beim Lesen des *Pāli*-Kanon in zahllosen Variationen immer wieder. In diesen Lehrreden werden wir mit solchen bedeutenden Begriffen der buddhistischen Lehre bekannt gemacht, wie: Die *Vier Edlen Wahrheiten*, der Natur von *Dukkha*, der *Edle Achtfachen Pfad*, der Bedeutung des *Mittleren Weges*, das *Rad der Lehre*, das Prinzip des *Nicht-Ich (anattā)*, und die Analyse des so genannten „Selbst“ (das sich in die Fünf Anhaftungsgruppen auflösen lässt), das Ablegen der eigenen Illusionen in Bezug auf die Befriedigung der Sinne, sowie die vielen Ebenen des Seins, die die große Vielfalt der buddhistischen Kosmologie charakterisieren. Diese grundlegenden Prinzipien bilden einen stabilen Rahmen, der all die anderen Lehren des Kanons umfasst.

Darüber hinaus demonstrieren diese drei Lehrreden wunderbar, was für ein bemerkenswert geschickter Lehrer der Buddha war: Er stellt seine Lehren in klarer, logischer und einprägsamer Art vor, indem er z. B. Listen (die *Vier Wahrheiten*, der *Achtfache Pfad*, die *Fünf Anhaftungsgruppen* usw.) benutzt; er verwickelte seine Zuhörer in einen aktiven Dialog und half ihnen so, ihr eigenes fehlerhaftes Verständnis einzusehen; er vermittelt seine Lehre mit Hilfe von Gleichnissen und Bildern, die seine Zuhörer ohne Weiters verstehen können; und, was ganz besonders bemerkenswert ist: immer wieder wirkt er auf seine Zuhörer so eindrucksvoll ein, dass sie fähig werden, seine von ihm gelehrt transzendenten Wahrheiten selbst nachzuvollziehen und zu realisieren. Wenn wir den Buddha als solch außergewöhnlich fähigen Lehrer betrachten, werden wir ermutigt, unsere Studien der Lehrreden zu vertiefen, auch deshalb, weil wir das Vertrauen entwickelt haben, dass seine Lehren uns nicht vom Weg abbringen.

Weitere fruchtbare Ausgangspunkte sind:

- Die Sammlung der kürzeren Texte (*Khuddaka Nikāya*), die eine reiche Fundgrube mit wichtigen Lehrreden in Versform bietet. Das gilt besonders für den *Dhammapada*, das *Sutta-Nipāta*, das *Therīgāthā* und *Theragāthā*.
- Für Buddhas grundlegende Anweisungen über die Achtsamkeit auf den Atem, siehe das *Ānāpānasati-Sutta* [M 118] und für seine Anweisungen zu den Grundlagen der Achtsamkeit, siehe das *Mahā-Satipaṭṭhāna-Sutta* [D 22, M 10].
- Um zu lernen, wie man liebevolle Freundlichkeit entwickelt, siehe das *Mettā-Sutta* [Sn, Vers 143-152].
- Im *Devadaha-Sutta* erklärt der ehrwürdige *Sariputta*, wie man Buddhas Lehre wissbegierigen und intelligenten Menschen, - z. B. Menschen, wie Sie - erklärt [S III, 22:2].
- Wie entscheidet man, welchem spirituellen Pfad man folgen soll und welchem nicht? Das *Kalamera-Sutta* [A III:66] beleuchtet dieses alte Dilemma.
- Im *Sigalovada-Sutta* [D 31] bietet der Buddha eine prägnante „Bedienungsanleitung“, die zeigt, wie Laien-Nachfolger ein glückliches und erfülltes Leben führen können.

Wenn Sie eine Lehrrede entdecken, die Ihr Interesse weckt, dann suchen Sie im Kanon nach ähnlichen Reden. Von dort aus können Sie nach Belieben herumschmökern und dabei im *Pāli*-Kanon alle möglichen Edelsteine aufsammeln, die Sie beim Voranschreiten auf Ihrem Weg finden.

3. WIE SOLLTE ICH EINE LEHRREDE LESEN?

Um das Beste aus Ihrem Lehrreden-Studium herauszuholen, kann es ganz sinnvoll sein, sich über ein paar prinzipielle Tatsachen einmal Gedanken zu machen und zwar bevor Sie mit dem eigentlichen Lesen und Studieren beginnen. Beim Lesen einer Lehrrede sollten Sie sich dann immer wieder daran erinnern.

EINE DEFINITIV EXAKTE ÜBERSETZUNG GIBT ES NICHT!

Vergessen Sie nicht, dass der *Pāli*-Kanon in *Pāli* aufgezeichnet worden ist und nicht in Deutsch. Während seiner Lebens- und Lehrzeit hat der historische Buddha nicht ein einziges Mal von „Leiden“ oder „Erleuchtung“ gesprochen. Stattdessen sprach er immer von *dukkha* und *nibbāna*. Sie sollten sich auch bewusst sein, dass jede Übersetzung ins Deutsche durch das Denken des jeweiligen Übersetzers beeinflusst ist. Es gibt kulturelle oder epochale Einflüsse, die eine Rolle dabei spielen, und es sind die Erfahrungen und das Verständnis des Übersetzers, die unvermeidlich dem Übersetzungsprozess eine Färbung verleihen. Britische Übersetzungen der Lehrreden aus dem späten 19. und frühen 20. Jahrhundert erscheinen uns

heute schwer und langatmig, ja trübselig; und wahrscheinlich werden heutige Übersetzungen in hundert Jahren ebenso unzeitgemäß klingen. Das Übersetzen von Texten ist eine unvollkommene Kunst und mutet wie der Versuch eines Kartographen an, die runde Erde auf einem flachen Blatt Papier zu projizieren.

Wahrscheinlich ist es am besten, wenn Sie sich erst gar nicht an eine bestimmte Übersetzung gewöhnen. Das gilt sowohl in Bezug auf einen bestimmten Begriff, als auch für eine ganze Lehrrede. Dass z. B. ein Übersetzer „Leiden“ und *dukkha* gleichsetzt oder „Befreiung“ mit *nibbāna*, heißt nicht, dass Sie diese Übersetzung unbedingt als Wahrheit betrachten sollten. Nehmen Sie sie erst einmal provisorisch an und lassen Sie sie auf sich wirken. Manchmal dauert es eine Weile, bis man etwas richtig versteht; haben Sie Geduld und nehmen Sie sich Zeit, es reifen zu lassen. Seien Sie bereit, auch andere Übersetzungen unvoreingenommen zu lesen. Vielleicht werden sich mit der Zeit Ihre Präferenzen ändern (z. B. könnten Sie zum Ergebnis kommen, dass „Stress“ und „Gestilltheit“ besser das wiedergeben, was Sie unter *dukkha* und *nibbāna* verstehen). Bedenken Sie, dass jede Übersetzung nur eine bequeme und provisorische Krücke ist, die Sie gebrauchen müssen, bis Sie ein eigenes, auf Erfahrung gestütztes, direktes Verständnis für die darin beschriebenen Ideen entwickelt haben.

Wenn Sie ein ernsthaftes Interesse am Studium der Lehrreden haben, müssen Sie in den sauren Apfel beißen und etwas *Pāli* lernen. Es gibt aber noch einen besseren Weg, nämlich die Übersetzungen zu lesen und die darin enthaltenen Lehren in die Praxis umzusetzen, bis Sie selbst die Ergebnisse erfahren, von denen der Buddha in seinen Lehrreden gesprochen hat. Das Lernen der *Pāli*-Sprache ist glücklicherweise keine Voraussetzung für das Erwachen.

KEINE LEHRREDE ENTHÄLT ALLE LEHREN.

Wollen Sie das Beste aus dem Kanon herausholen, dann studieren Sie nicht nur ein paar ausgesuchte, sondern viele unterschiedliche Lehrreden. Die Unterweisungen zum Thema Achtsamkeit z. B. repräsentieren, obwohl sie sehr wertvoll sind, nur einen kleinen Teil der buddhistischen Lehren. Mein Tipp: Wann immer Sie glauben, Sie hätten verstanden, um was es in der buddhistischen Lehre geht, dann betrachten Sie dies als ein Zeichen dafür, das Sie noch tiefer in die Lehre vordringen müssen.

MACHEN SIE SICH KEINE GEDANKEN DARÜBER, OB EINE LEHRREDE WIRKLICH DIE WORTE DES HISTORISCHEN BUDDHA ENTHÄLT.

Wie gesagt, es gibt keine Möglichkeit, dies auf irgendeine Art zu bestätigen. Lesen Sie die Lehrreden, setzen Sie sie so gut wie Sie können in die Praxis um und sehen Sie, was passiert.

GEFÄLLT IHNEN EINE LEHRREDE, DANN LESEN SIE SIE NOCH EINMAL.

Manchmal werden Sie eine Lehrrede finden, die von Anfang an Ihr Herz berührt oder Ihr Interesse weckt. Trauen Sie dieser Reaktion und lesen Sie die Lehrrede noch einmal. Das kann zweierlei bedeuten: Einmal, dass die Lehrrede Ihnen etwas Wertvolles sagt, und zum Zweiten, dass Sie reif dafür sind, die in ihr enthaltene Lehre anzunehmen. Nehmen Sie sich diese Lieblingslehrreden immer mal wieder vor, und Sie werden auch später noch Nuancen darin finden, die Sie zuvor übersehen haben.

MISSFÄLLT IHNEN EINE LEHRREDE, DANN LESEN SIE SIE NOCH EINMAL.

Es kann manchmal vorkommen, dass eine bestimmte Lehrrede Sie regelrecht irritiert. Trauen Sie auch dieser Reaktion. Es bedeutet, dass die Lehrrede Ihnen etwas Wertvolles bietet, für das Sie noch nicht völlig bereit sind. Stecken Sie ein Lesezeichen hinein und legen Sie die Rede erst einmal bei Seite. Nehmen Sie sich die Rede in ein paar Wochen noch einmal vor und versuchen Sie es dann noch einmal. Irgendwann werden Sie sie verstehen.

WENN EINE LEHRREDE LANGWEILIG, VERWIRREND ODER WENIG HILFREICH IST, LEGEN SIE SIE BEISEITE.

Abhängig von Ihrem derzeitigen Interesse und der Tiefe Ihrer Praxis, könnte Ihnen eine Lehrrede begegnen, die irgendwie keinen Sinn ergibt oder ausgesprochen langweilig scheint. Legen Sie diese Lehrrede vorerst bei Seite und versuchen Sie einfach eine andere. Machen Sie das so lange, bis Sie eine Lehrrede finden, die Sie direkt anspricht.

EINE GUTE LEHRREDE INSPIRIERT SIE ZUM INNEHALTEN.

Der Zweck des Lesens von Lehrreden ist, Sie dazu zu inspirieren, die Richtige Ansicht [*samma ditthi*] zu entwickeln, ein aufrichtiges Leben zu führen und richtig zu meditieren. Wenn Sie also während des Lesens ein wachsendes Bedürfnis spüren, innezuhalten, ruhig dazusitzen, die Augen zu schließen und den Atem zu beobachten, dann *tun* Sie es! Die Lehrrede hat dann ihren Zweck erfüllt. Sie wird auch später noch da sein, wenn Sie zu ihr zurückkehren.

LESEN SIE DIE LEHRREDE VON ANFANG BIS ENDE LAUT.

Das kann auf verschiedener Weise nützlich sein: So müssen Sie jedes einzelnes Wort der Lehrrede lesen, dies schult Sie im Gebrauch von Rechter Rede und Sie lernen, wie man dem Dhamma zuhört.

ACHTEN SIE BEI DEN UNTERWEISUNGEN AUF DIE UNTERSCHIEDLICHEN GEISTIGEN NIVEAUS.

Viele Lehrreden enthalten gleichzeitig Belehrungen auf verschiedenem geistigem Niveau, und es ist hilfreich, wenn Sie ein Gespür dafür entwickeln. Wenn der Buddha z. B. einem seiner Schüler den tieferen Sinn der *Rechten Rede* erklärt¹⁸, beobachten Sie, wie der Buddha selbst von der Sprache Gebrauch macht. „Handelt der Buddha entsprechend seiner eigenen Belehrungen“? Machen Sie es?

IGNORIEREN SIE DIE WIEDERHOLUNGEN NICHT.

Viele Lehrreden enthalten Passagen, die sich wiederholen.¹⁹ Lesen Sie die Reden wie ein Musikstück: wenn Sie singen oder einem Lied zuhören, dann überspringen Sie ja auch nicht jeden Refrain; genauso sollten Sie eine Lehrrede lesen: Überspringen Sie den Refrain nicht. Wie in der Musik, so enthalten auch die Refrains der Lehrreden ungeahnte – und wichtige – Variationen, die Sie nicht überlesen sollten.

DISKUTIEREN SIE DIE LEHRREDE MIT EIN ODER ZWEI FREUNDEN.

Wenn Sie Ihre Beobachtungen und Reaktionen mit einem Freund teilen, könnten Sie gemeinsam Ihr Verständnis der Lehrrede vertiefen. Vielleicht haben Sie schon einmal daran gedacht, eine Lehrreden-Studiengruppe zu gründen. Wenn Sie bezüglich einer Lehrrede eine Frage quält, dann zögern Sie nicht und fragen einen erfahrenen und Vertrauen erweckenden Lehrer um Rat. Es kann auch nicht schaden, das Gespräch mit einem buddhistischen Mönch oder einer buddhistischen Nonne zu suchen, denn sie können Ihnen aus ihrer einzigartigen Perspektive gegenüber den Lehren helfen, den Knoten in Ihrem Geist zu entwirren.

LERNEN SIE ETWAS PĀLI.

Wenn Sie erst einmal ein paar Lehrreden oder verschiedene Übersetzungen einer Lehrrede gelesen haben, kann es vorkommen, dass der Gebrauch von unterschiedlichen Wörtern für einen einzigen Begriff Sie etwas verwirrt. Warum benutzt z. B. dieser Übersetzer den Begriff „Grundlagen der Achtsamkeit“ und jener „Bezugsrahmen“²⁰? Welche Aussage steht hinter diesen Begriffen? Nimmt man ein Pāli-Wörterbuch zur Hand und schaut unter dem Begriff *satipaṭṭhāna* (und den Komponenten, aus denen er zusammengesetzt ist) nach, kann das helfen, ein neues Licht auf den Begriff zu werfen und den Weg zu einem sich noch lohnenderen Studium der Lehrreden ebnen.

LESEN SIE, WAS ANDERE ÜBER LEHRREDEN SCHREIBEN.

Die Aussagen von alten, aber auch zeitgenössischen Kommentatoren über die Lehrreden können sehr hilfreich sein. Einige finden die alten *Tipitaka*-Kommentare hilfreich, besonders die des bekannten Mönches *Buddhaghosa*, der im 5. Jahrhundert u. Z. lebte. Sein wichtigstes Werk, das *Visuddhi-Magga*, ist auch in deutscher Sprache verfügbar. Einige bevorzugen die zeitgenössischen Kommentare, z. B. von Autoren, die bei der *Pāli-Text Society* (PTS), der *Buddhist Publication Society* (BPS) u. a. publiziert werden. Viele herausragende Bücher, Broschüren und Artikel wurden von namhaften Autoren verfasst. Solche Autoren sind z. B. die Ehrwürdigen *Bhikkhu Bodhi*, *Khantipalo*, *Ñāṇamoli*, *Narada*, *Nyānaponika*, *Soma* und *Thanissaro* u. v. m.

Sicher werden Ihnen die exzellenten Einführungen und Vorworte, sowie die Fuß- und Endnoten der Übersetzung der „Mittleren Sammlung“ von *Bhikkhu Bodhi*²¹ und die Übersetzung des *Digha Nikāya*, der

„Längeren Sammlung“ von *Maurice Walshe*, gefallen. Lesenswert sind aber auch die Meister der thailändischen Waldtradition²², die eine erfrischende und einzigartige Perspektive in Hinblick auf die Lehrreden vermitteln, welche auf tiefe Meditationserfahrungen gestützt ist.

GEBEN SIE DER LEHRREDE ZEIT ZU REIFEN.

Welche hilfreiche Aussage man auch immer in einer Lehrrede gefunden hat, welches Gefühl der Zufriedenheit sie auch immer hinterlassen hat, lassen Sie es in Ihre Meditationspraxis und in Ihr Leben einfließen, wachsen und gedeihen. Mit der Zeit werden dann die in den Lehrreden vermittelten Ideen, Eindrücke und inneren Einstellungen in Ihr Bewusstsein, das Sie die Welt sehen lässt, einsickern. Irgendwann werden Sie sich vielleicht sogar inmitten einer gewöhnlichen Alltagssituation befinden und plötzlich spüren, wie die Erinnerung an eine Lehrrede, die Sie vor langer Zeit gelesen haben, hochkommt. Diese wird dann eine machtvolle Erkenntnis in den Dhamma zur Folge haben, die für diese Alltagssituation wie die Faust aufs Auge passt.

Um den langsamen Reifungsprozess zu erleichtern, sollten Sie sich für das Lehrreden-Studium viel Raum verschaffen. Zwängen Sie das Lehrreden-Studium nicht zwischen Ihre anderen Aktivitäten. Lesen Sie nicht zu viele Lehrreden auf einmal. Machen Sie es zu etwas Besonderem, zu einer kontemplativen Aktivität. Es sollte eine angenehme Erfahrung sein. Erscheint Ihnen alles zu trocken und verwirrend, dann legen Sie es beiseite und versuchen es in ein paar Tagen, Wochen oder Monaten noch einmal. Das Lehrreden-Studium verlangt mehr als nur das reine ein- oder zweimalige Lesen und die Feststellung: „So, das war das *Satipaṭṭhāna-Sutta*. Was kommt als nächstes?“ Nachdem Sie die Lehrrede zu Ende gelesen haben, machen Sie anschließend eine kleine Pause und üben Atemmeditation und geben der Lehre die Chance, sich in Ihrem Herzen zu setzen.

BITTE NICHT VERGESSEN:

Beim Lesen einer Lehrrede sollten Sie immer daran denken, dass Sie dem Buddha dabei zuhören, wie er jemand anderem eine Unterweisung gibt. Im Gegensatz zu vielen Zeitgenossen des Buddha, die anderen spirituellen Traditionen angehörten und auf Fragen gemäß ihrer Doktrin immer stereotype Antworten gaben²³, gab der Buddha immer auf die Bedürfnisse seiner Zuhörer zugeschnittene Antworten. Deshalb sollten Sie ein Gespür für den Kontext einer Lehrrede entwickeln und erforschen, inwiefern die Umstände, in denen sich seine Zuhörerschaft befand, mit Ihren eigenen übereinstimmen. So können Sie besser abschätzen, wie die Worte des Buddha auf Ihre eigene Lebenssituation anzuwenden sind.

Wenn Sie lesen, kann es hilfreich sein, gewisse Fragen im Hinterkopf zu behalten, Fragen, die Ihnen helfen, den Kontext der Lehrrede zu verstehen und zwischen den verschiedenen Ebenen des Lehrens, die oft ineinander übergehen, zu unterscheiden. Diese Fragen sollen aus Ihnen keinen buddhistischen Gelehrten machen, sondern einfach nur helfen, Ihnen jede Lehrrede so lebendig wie möglich zu machen.

DER SCHAUPLATZ.

Der einleitende Satz einer Lehrrede, (der meist mit „*So habe ich gehört...*“ beginnt) gibt die äußeren Umstände der Lehrrede wieder. Achten Sie darauf: Wo findet sie statt? In einem Dorf, in einem Kloster, im Wald? In welcher Jahreszeit befinden wir uns? Welche Ereignisse finden nebenbei noch statt? Merken Sie sich diese Details, denn Sie zeigen Ihnen, dass diese Lehrrede reale Begebenheiten beschreibt, die realen Menschen – Menschen, wie Sie und ich – passieren.

ERZÄHLSTIL DER LEHRREDE.

Während die eine Lehrrede kaum wie eine Erzählung anmutet²⁴, ist eine andere voller Pathos und Drama und ähnelt fast schon einer Kurzgeschichte²⁵. Auf welche Art verstärkt der Erzählstil die Lehre, die durch diese Lehrrede vermittelt werden soll?

WER ÜBERNIMMT DIE INITIATIVE BEIM LEHREN?

Übernimmt der Buddha die Initiative, oder kommt jemand mit seinen Fragen zu ihm? Trifft letzteres zu, lässt dann der Fragesteller irgendwelche versteckten Annahmen oder Einstellungen bei seinen Fragen durchscheinen? Kommt jemand mit der Absicht zum Buddha, ihn in einer öffentlichen Debatte zu widerlegen²⁶? Diese Beobachtungen können Ihnen ein Gespür sowohl für die der Lehrrede zu Grunde liegende Motivation verschaffen, als auch für die Aufnahmefähigkeit der Zuhörer in Bezug auf die Worte des Buddha. Mit welcher Einstellung nähern *Sie* sich diesen Lehren?

WER LEHRT?

Lehrt der Buddha²⁷ oder einer seiner Mönche²⁸, oder beide²⁹? Ist sie oder er ordiniert³⁰ oder nicht-ordiniert³¹? Wie weit ist der Lehrer im Dhamma fortgeschritten (z. B. ist er „nur“ ein Stromeingetreter³², oder ist er ein *Arahat*³³? Hat man einen Sinn für die spirituelle Authentizität des Lehrers entwickelt, kann man auch den Kontext der Lehre besser einschätzen. Viele Lehrreden bieten nur wenig biografische Details über ihre Protagonisten. Wenden Sie sich in diesem Fall an die Kommentar-Literatur oder fragen Sie einen buddhistischen Gelehrten oder Ordinierten³⁴.

AN WEN SIND DIE LEHREN GERICHTET?

Sind sie an einen Mönch³⁵, an eine Nonne³⁶ oder an einen Laien-Nachfolger gerichtet? Sind sie an eine Gruppe von Menschen gerichtet, wobei es jemand anderen gibt, der sich nur zufällig dort in der Nähe befindet, sich aber die Lehre zu Herzen nimmt³⁷? Handelt es sich bei den Zuhörern um eine große Versammlung³⁸ oder um eine einzelne Person³⁹? Oder sind alle Zuhörer Anhänger einer anderen Religion? Wie tief ist ihr Verständnis? Befinden sich z. B. Stromeingetretene (auf dem Weg zur *Arahatschaft*) unter den Zuhörern, kann der vermittelte Lehrinhalt viel anspruchsvoller sein, als bei einem Publikum, das nur wenig Kenntnis über die Lehren des Buddha besitzt⁴⁰. Diese Fragen können Ihnen helfen einzuschätzen, inwieweit eine bestimmte Lehre für Sie geeignet ist.

WIE WIRD DIE LEHRE DARGEBOTEN?

Wird sie etwa in Form eines formalen Vortrages⁴¹, oder in einem Frage-und-Antwort-Dialog⁴², oder mit Hilfe der Erzählung einer alten Geschichte⁴³, oder durch inspirierende Verse⁴⁴ vorgetragen? Liegt der Kern der Lehre in ihrem Inhalt⁴⁵ oder ist die Art der Interaktion des Lehrers mit seinen Zuhörern Bestandteil der Aussage⁴⁶? Anhand der vielfältigen Lehrmethoden, die der Buddha und seine Mönche gebrauchten, kann man sehen, dass es eigentlich keine feste Lehrmethode des Dhamma gibt; die verwendete Methode ist immer von den bestimmten Erfordernissen der Situation und der spirituellen Reife der Zuhörer abhängig.

WAS IST DIE ESSENZ DER LEHRE?

Inwiefern passt die vermittelte Lehre in das dreifach abgestufte Trainingsmodell des Buddha: Liegt der Fokus vornehmlich auf der Entwicklung eines ethischen Verhaltens⁴⁷, auf Konzentration⁴⁸ oder auf Weisheit⁴⁹? Stimmen die Aussagen inhaltlich mit den Erklärungen überein, die in anderen Lehrreden gegeben werden⁵⁰? Wie stimmen diese Lehren mit Ihrer eigenen Vorstellung vom Buddha-Dhamma überein? Decken sich die Aussagen der Lehre mit Ihren bis jetzt gemachten Erfahrungen und Vorstellungen oder stellen sie diese gründlich in Frage?

WAS PASSIERT AM ENDE DER LEHRREDE?

Erwacht der Bekehrte am Ende *hier und jetzt* zum *Arahat*⁵¹, oder erst nach einer gewissen Zeit⁵²? Konvertiert am Ende jemand zu *Buddha*, *Dhamma* und *Sangha*, was meist durch „*Vortrefflich, o Herr! Vortrefflich, o Herr! Gleichwie man, o Herr, etwas, das umgestürzt ist, wieder aufrichtet ...*“ zum Ausdruck gebracht wird⁵³? Manchmal reicht schon das schlichte Ausblasen einer Kerze, um jemand zum vollen Erwachen zu bringen⁵⁴ und manchmal kann selbst der Buddha jemandem nicht helfen, sein altes *Kamma* zu tilgen⁵⁵. Dass die Resultate der Lehrreden so unterschiedlich ausfallen, zeigt auch, wie außergewöhnlich mächtig und komplex das *Kamma*-Gesetz sein kann.

WAS TEILT DIESE LEHRREDE MIR MIT?

Zweifelsohne ist dies die wichtigste Frage, weil sie Sie dazu herausfordert, sich die Lehrrede zu Herzen zu nehmen. Vor allem ist es Ihr Herz (und nicht Ihr Intellekt) das durch die Lehrreden transformiert werden soll. Stellen Sie sich selbst die Frage: Identifiziere ich mich mit irgendeiner Situation oder Person in dieser Lehrrede? Haben die darin gestellten Fragen oder vermittelten Lehren für mich eine Bedeutung? Was kann ich daraus lernen? Erfüllt mich diese Lehre mit Zweifel bezüglich meiner eigenen Fähigkeit zu erwachen, oder lässt sie mein Vertrauen und meine Zuversicht in den Dhamma wachsen?



Erläuterungen zu den Abkürzungen

Die Sammlungen der längeren Reden:

- A Aṅguttara Nikāya (Angereihte Sammlung)
M Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung)
D Dīgha Nikāya (Sammlung der langen Lehrreden)
S Saṃyutta Nikāya (Gruppierte Sammlung)

einige Sammlungen der kürzeren Reden:

- Dhp Dhammapada (Wahrheitspfad)
Ud Udāna (Verse und Prosa)
Sn Sutta Nipāta (Frühbuddhistische Lehrdichtungen)
Theg Theragāthā (Lieder der Mönche)
Thig Therīgāthā (Lieder der Nonnen)

Endnoten:

¹ [Um des Lesefluss zu erleichtern, wurden nur die männlichen Personalpronomen verwendet – gemeint sind aber immer beide Geschlechter.]

² (Ud V:5)

³ (Sn IV:1)

⁴ (S LI:15)

⁵ (D 31)

⁶ (A IV:225)

⁷ (A X:69)

⁸ (A V:49)

⁹ (S III 22:1)

¹⁰ (M 118, D 22)

¹¹ (D 31)

¹² (A V:28)

¹³ [A V:57]

¹⁴ [M 62]

¹⁵ (S V 56:11)

¹⁶ (S III 22:59)

¹⁷ (S IV, 35:28)

¹⁸ (M 58)

¹⁹ [Bei den zeitgemäßerer Übersetzungen werden zunehmend die Wiederholungen weggelassen. Ihr ursprünglicher Zweck war u. a., das Auswendiglernen der Texte zu erleichtern.]

²⁰ [Im Original: „frames of reference“]

²¹ [In Deutsch von Kay Zumwinkel – *Jhana-Verlag*, Uttenbühl, 2001]

²² [z. B.: Ajahn Chah, *Ajahn Buddhādāsa*]

²³ (A X:93)

²⁴ (A VII:6)

²⁵ (Mv X:2.3-20)

²⁶ (M 58)

²⁷ (S XV: 3)

²⁸ (S XXII: 85)

²⁹ (S XXII:1)

³⁰ (S XXXV: 191)

³¹ (A VI: 16)

³² (A VI: 16)

³³ (Thig V:4)

³⁴ [Zur Biografie des Buddha und seiner bekanntesten Mönche und Nonnen, siehe z. B.: Hans Wolfgang Schumann: *Der historische Buddha* (Diederichs Gelbe Reihe, 7. Aufl. 1999); Nyānaponika Mahāthera und Hellmuth Hecker: *Die Jünger Buddhas* (O. W. Barth Verlag, 2000)]

³⁵ (S XXXV:85)

³⁶ (A IV: 159)

³⁷ (S XXXV:197)

³⁸ (M:118)

³⁹ (A IV:184)

⁴⁰ (A III:65)

⁴¹ (S LVI:11)

- ⁴² (Sn V:6)
- ⁴³ (A III:15)
- ⁴⁴ (Thig 1.11)
- ⁴⁵ (S XII:2)
- ⁴⁶ (M:57)
- ⁴⁷ (M:61)
- ⁴⁸ (A V:28)
- ⁴⁹ (M:140)
- ⁵⁰ (z. B. Sn II:14; D:31)
- ⁵¹ (S XXXV:28)
- ⁵² (M:57)
- ⁵³ (A IV:111)
- ⁵⁴ (Thig V:10)
- ⁵⁵ (D 2)