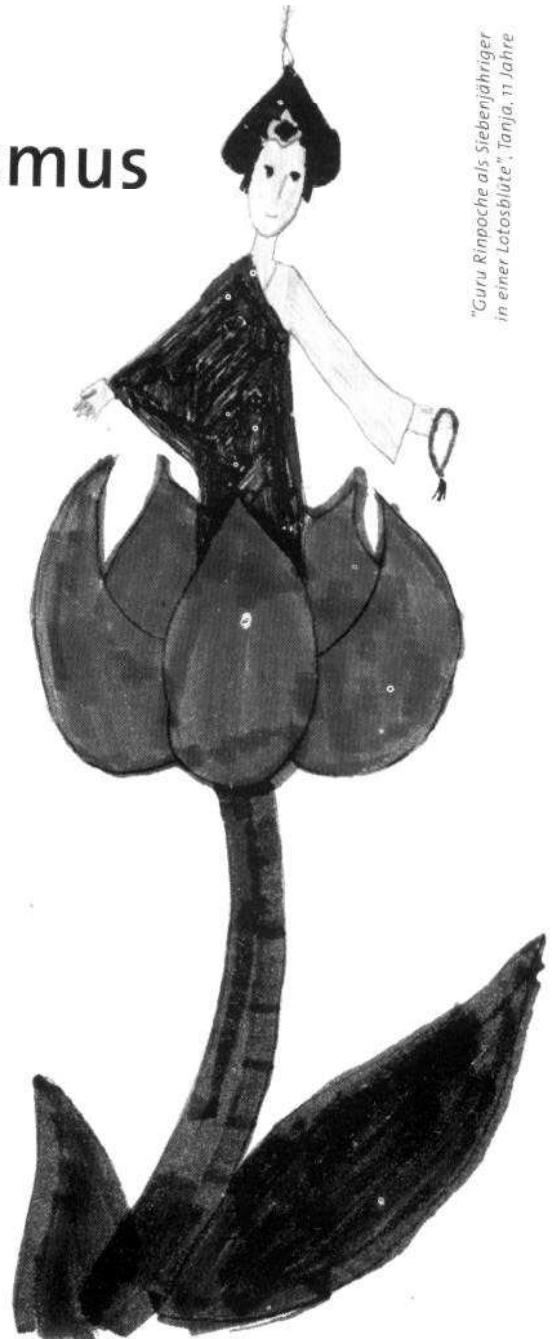


Der Theravada-Buddhismus

Hannes Huber, Elisa Zechner, Frank Zechner

Lotosblüte



"Guru Rinpoche als Siebenjähriger
in einer Lotosblüte", Tanja, 11 Jahre

Geschichtliches

Der Theravada-Buddhismus ist die Form des Buddhismus, die heutzutage in Burma, Thailand, Sri Lanka, aber auch in immer stärkerem Maße in Europa, Australien und Amerika praktiziert wird.

Der Name "Theravada" heißt übersetzt die "Lehre der Ordensälteren" und wird unterschiedlich hergeleitet. Einige setzen den Theravada mit der ältesten buddhistischen Schulrichtung, den Sthavira (Anhänger der Lehre der Alten) gleich, andere bezeichnen ihn als eine der achtzehn Schulen, die sich aus den Sthavira entwickelten.

Mahinda, der Sohn des mächtigen König Asoka, brachte den Theravada-Buddhismus ca. 250 v. u. Z. nach Sri

Lanka. Dort wurde die gesamte Lehre im ersten Jahrhundert v. u. Z. während der Herrschaft des Königs Vattagamani (89-77 v. u. Z.) auf präparierten Palmblättern aufgeschrieben.

Dieser Kanon (Textsammlung) ist in der Umgangssprache Pali abgefaßt und teilt sich in folgende drei Abschnitte: die Ordensregeln (Pali: *vinaya*), die Lehrreden des Buddha (*sutta*) und die psychologischen Abhandlungen und Aufzählungen (*abhidhamma*). Obwohl auch die anderen 17 Schulen über kanonische Schriften verfügten, ist der Kanon des Theravada der einzig vollständig überlieferte und enthält die ältesten Texte innerhalb des gesamten Buddhismus. Viele Forscher gehen davon aus, daß

die Lehren des Pali-Kanon dem, was der historische Buddha Shakyamuni gelehrt hat, am nächsten kommen.

Die wichtigsten nachkanonischen Werke sind das *Visuddhi-Magga* (5. Jh. n. Chr.) von Buddhaghosa und das *Milindapanha*.

Im 11. Jahrhundert gelangte der Theravada nach Burma, und seit dem 14. Jahrhundert wurde er in Thailand besonders gefördert. In beiden Ländern war der Theravada nicht die erste buddhistische Richtung, doch es war diejenige, die sich durchsetzte und bis heute lebendig ist.

Seit gut 100 Jahren werden die Originalquellen des Theravada-Buddhismus im Westen studiert. Besonders die deutsche Indologie beschäftigte sich seit Ende des 19. Jahrhunderts sehr intensiv mit dem Theravada. So verwundert es auch nicht, daß der überwiegende Teil der Palis Kanons schon in den zwanziger Jahren in deutscher Sprache vorlag. Diese gigantische Leistung vollbrachten ehrenamtliche Buddhisten wie Karl Eugen Neumann, Julius Detoit, Paul Dahlke; hauptberufliche Indologen wie Karl Seidenstücker, Wilhelm Geiger, Otto Franke und engagierte deutsche buddhistische Mönche wie Nyanatiloka und Nyanaponika. Kurt Schmidt und Hellmuth Hecker übersetzten später noch wichtige Teile des Kanons.

Wie nehmt ihr das wahr, welche sind mehr, die paar Blätter die ich in meiner Hand habe oder die auf den Bäumen in diesem Wald? Die Blätter, die der Erhabene in seiner Hand aufgehoben hat, sind wenige, die im Wald sind bei weitem mehr. So auch, ihr Mönche, sind die Dinge, die ich durch direkte Erfahrung erkannt habe, mehr; die Dinge, die ich euch erzählt habe, nur wenige.

Dieses Interesse von westlichen, teils christlichen Übersetzern am Buddhismus gab vielen einheimischen Buddhisten neues Selbstvertrauen. Trotz starkem äußeren Druck durch die Islamisierung großer Teile Asiens, die spätere Kolonialisierung durch westliche Nationen und innere Entwicklungen überlebte der Theravada in Sri Lanka, Thailand und Burma.

Die Lehrer

Jahrhundertlang gaben Lehrer Anleitungen zur meditativen Schulung an wenige sorgfältig ausgewählte Schüler. Meditation war nicht Gegenstand öffentlichen Interesses. Nur in einigen wenigen Klöstern blieb diese Tradition lebendig. In Sri Lanka starb sie in der Mitte des vorigen Jahrhunderts aus, um am Ende des Jahrhunderts von Anagarika Dharmapala (1864-1933) wiederbelebt zu werden. Etwa um die gleiche Zeit erneuerte U Narada (1870-1957) die Achtsamkeitsmeditation in Burma. Er wurde zum Begründer der noch heute lebendigen bur-

mesischen Schule der Satipatthana-Meditation, deren bekanntester Vertreter Mahasi Sayadaw (1904-1982) war. Die aus Thailand stammenden Lehrer Ajahn Chah (1918-1992) und Buddhadasa (1906-1993) wurden weltbekannt. Für Ajahn Chah spielte das Leben in der Gemeinschaft des Sangha eine essentielle Rolle für die innere Entwicklung, da andere als Spiegel dienen und damit ein ständiges Gewahrsein von individualistischen falschen Selbstbildern ermöglicht wird. Ajahn Buddhadasa war einer der Initiatoren des sozial und ökologisch engagierten Buddhismus. Er hat nicht nur viele buddhistische Laien-Aktiven, sondern auch eine neue Generation sozial und ökologisch aktiver Mönche inspiriert.

Obwohl die ersten Interpreten durchaus meditierten, wurde erst seit ca. 30 Jahren im Westen in Theravada-Kreisen damit begonnen, systematisch zu meditieren. Es war die Zeit, als nicht wenige in den Osten gingen und sich als Mönche ordinieren ließen bzw. als Laien intensiv in Klöstern praktizierten.

Parallel zu dieser Bewegung wurde die Meditation nicht nur von Mönchen, sondern auch von asiatischen Laienlehrern weitergegeben. Höhepunkte sind der burmesische Laienlehrer Sayagi U Ba Khin (1899-1971), der aus Indien stammende S. N. Goenka, die burmesische M. Sayama und der Singalese Godwin. Das Selbstverständnis dieser Laienlehrer half den Westlern, eine eigene Lehreridentität zu entwickeln.

Nach Jahren der Praxis kamen sie zurück und begannen Meditation zu lehren. Namen wie Ajahn Sumedho, Ayya Khema, Jack Kornfield, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg, Vimalo Kulbarz, Ruth Denison, Christopher Titmuss und Christina Feldman sind nur die bekanntesten dieser Pioniere. Sie gründeten Meditationszentren und luden ihre Lehrer ein, den Dhamma auch im Westen zu lehren.

Die Vier Edlen Wahrheiten

Die Lehre des Buddha umfaßt nur einen kleinen Teil der Einsichten des Buddha Shakyamuni. Dies verdeutlicht folgende Geschichte.

Der Buddha lebte einst in einem Wald in Kosambi. Er nahm einige Blätter in seine Hand und fragte die Mönche: "Wie nehmt ihr das wahr, welche sind mehr, die paar Blätter, die ich in meiner Hand habe, oder die auf den Bäumen in diesem Wald?" "Die Blätter, die der Erhabene in seiner Hand aufgehoben hat, sind wenige, die im Wald sind bei weitem mehr."

"So auch, ihr Mönche, sind die Dinge, die ich durch direkte Erfahrung erkannt habe, mehr; die Dinge, die ich euch erzählt habe, nur wenige.

Warum habe ich nicht darüber gesprochen? Weil sie keinen Nutzen bringen, keinen Fortschritt im spirituellen

Leben, und weil sie nicht zur Beendigung des Leidens, zum Gestilltsein, zu direkter Erfahrung, zum Erwachen führen. Deshalb habe ich nicht darüber gesprochen. Und was habe ich euch mitgeteilt?

1. *Dies ist Leid und Unerfülltsein (dukkha).*
2. *Dies ist die Ursache von Leid und Unerfülltsein.*
3. *Dies ist das Aufhören von Leid und Unerfülltsein.*
4. *Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Leid und Unerfülltsein führt.*

Dies habe ich euch mitgeteilt.

Und warum habe ich das mitgeteilt? Weil es Nutzen und Fortschritt im spirituellen Leben bringt und zu Gelassenheit, zur Beendigung des Leidens, zum Gestilltsein, zu direkter Erfahrung und zum Erwachen führt.

Daher ihr Mönche, versucht durch eure Praxis zu erkennen:

1. *Dies ist Leid und Unerfülltsein (dukkha).*
2. *Dies ist die Ursache von Leid und Unerfülltsein.*
3. *Dies ist das Aufhören von Leid und Unerfülltsein.*
4. *Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Leid und Unerfülltsein führt.*

Der Kern der spirituellen Praxis wird in dieser Lehrrede des Buddha klar dargestellt. Nämlich die Ergründung der Vier Edlen Wahrheiten. Diese sollten keinesfalls als Dogma hingenommen werden, sondern in der Meditationspraxis ebenso wie in der Anwendung auf die gewöhnlichen Dinge in unserem Leben durch achtsames, direktes Beobachten überprüft und nachvollzogen werden.

Die drei Phasen der Praxis

Drei Phasen der Praxis können dabei unterschieden werden: intellektuelles Verarbeiten, praktisches Anwenden und natürliche Manifestation. Traditionell werden diese drei Phasen mit den Pali-Worten *pariyatti*, *patipatti* und *pativedha* ausgedrückt. *Pariyatti* ist die intellektuelle Beschäftigung mit der Lehre, das intellektuelle Verarbeiten der Vier Edlen Wahrheiten. Die lebendige Praxis, die Einsichten aus dem theoretischen Verständnis im Alltag und in der Meditation zu vertiefen, wird *Patipatti* genannt. Es ist das Anwenden von Achtsamkeit und untersuchendem Interesse, den Geist auf eine reflexive Art zu benutzen, um die Dinge zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Die Vier Edlen Wahrheiten können dazu den Kontext für eine lebenslange Reflexion und Ergründung darstellen. *Pativeda* ist das Resultat der Praxis. Nach dem Verinnerlichen der Lehre wird sie gelebt und manifestiert sich auf natürliche Weise im Handeln.

Der Achtfache Pfad

Die Vier Edlen Wahrheiten beschreiben den ganzheitlichen Pfad zur Wahrheitsergründung und den Achtfachen Pfad, der zur Auflösung von Leid und Unerfülltsein führt. Dieser Pfad umfaßt drei Bereiche:

Sila (ethisches Handeln), *Samadhi* (meditative Praxis) und *Panna* (Weisheit).

Sila ist das Fundament der spirituellen Praxis. Eine von ethischem Handeln losgelöste Meditationspraxis wird weitgehend uneffektiv bleiben und wird oft verglichen mit dem Versuch, ein Boot zu rudern, das noch angebunden ist.

Sila kann als Richtlinie heilsamen Verhaltens angesehen werden, eine Art des Handelns, das weder einem selbst noch anderen schadet. Vor allem bietet es aber fünf Bereiche der Achtsamkeit, die sich direkt auf das tägliche Leben beziehen.

Die Fünf Sila

1. *Ich will keine Wesen töten oder verletzen. Auf friedliche Weise will ich mit mir und anderen umgehen. Alles Leben will ich schützen und fördern, so gut ich es vermag.*

2. *Ich will nichts nehmen, was mir nicht gegeben wurde. Sorgfältig will ich mit dem umgehen, was ich bekomme, und großzügig will ich das geben, was mir gehört, um anderen zu helfen.*

3. *Ich will durch mein sexuelles Verhalten niemandem schaden. Ich will die Beziehung meiner Mitmenschen respektieren und ihnen helfen, ihr Glück zu bewahren.*

4. *Ich will darauf achten, mit Worten nicht zu verletzen. Ich will nur das sagen, was wahr und hilfreich ist.*

5. *Ich will mich von allem abwenden, was mich in einen beäugelten und vernebelten Zustand versetzt. Alles, was ich geistig oder körperlich zu mir nehme, soll mir helfen, klarer und wacher zu werden.*

Es ist nicht immer einfach, sich nach diesen ethischen Grundlagen zu verhalten, wie die folgende Geschichte zeigt. In einem Zen-Kloster in Nordamerika vermehrten und verbreiteten sich extrem viele Kakerlaken. In der Küche, im Speisesaal, in den Zimmern, der Meditationshalle, den Waschräumen wimmelte es davon. Sie wurden allmählich zur Plage, doch die Zen-Schüler wollten sich an die erste Verhaltensrichtlinie, nämlich Leben zu bewahren, halten. Es kam so weit, daß immer mehr Gäste das Kloster mieden und der Zustand mit den Kakerlaken unerträglich wurde. So gingen einige Schüler eines Tages endlich zum Zen-Meister und fragten ihn: "Sollen wir die

Situation so weiterbestehen lassen, wie sie ist, oder diese Tiere vielleicht doch umbringen?“ Der Zen-Meister antwortete: “Das müßt Ihr selbst entscheiden!“

So unterliegt die Praxis und Auslegung von Sila unserer eigenen Verantwortung und unserem eigenen Abwägen. Sila wird zur steten Herausforderung und zu einem Experiment in heilsamem Handeln.

Samadhi

Ein weiterer Bereich des Achtfachen Pfades bezieht sich auf die Praxis der Meditation und wird Samadhi genannt.

Die Theravada-Schule kennt hier zwei Schwerpunkte in der Praxis. Zum einen Meditation, die ähnlich den yogischen Traditionen, vor allem auf Geistesruhe und Sammlung ausgerichtet ist (*samatha*). Diese Betonung kann zu den Acht Vertiefungszuständen des Geistes (*jhana*) führen, Zuständen von Verzückung und schließlich tiefer Ruhe, die allerdings nur temporärer Natur sind, wobei die Befleckungen (*kleshas*) von Gier, Haß und Verblendung eine Zeitlang unterdrückt sind.

Unter diese Kategorie fällt auch die Meditation der “Vier Brahmaviharas”, auch die “Vier göttlichen Verweilungszustände” oder die “Vier heilsamen Unermeßlichen” genannt. In dieser Praxis werden Qualitäten wie liebende Güte (*metta*), Mitgefühl (*karuna*), Mitfreude (*mudita*) und Gleichmut (*upekkha*) wachgerufen und gestärkt.

Der zweite Aspekt der Meditation gilt in der Theravada-Tradition als besonders wesentlich. Dies ist die Klarblicks- oder Achtsamkeitsmeditation (*vipassana*). Sie ist durch stetes, nicht wählendes oder urteilendes Gewahrsein gekennzeichnet. Alles kann hier Objekt der Achtsamkeit sein.

Im Grunde lassen sich die beiden Aspekte Samatha und Vipassana – objektgebundene Geistesruhe und nicht wählende Achtsamkeit – nicht wirklich trennen. Sie stellen unterschiedliche Aspekte dar, die einander ergänzen. Ruhe fördert Klarblick – Klarblick fördert Ruhe.

Als wichtigste Lehrrede des Buddha in Bezug auf die Meditationspraxis gilt die “Lehrrede von den vier Grundlagen der Achtsamkeit” (*satipatthana-sutta*).

Man beginnt damit, sich einem bestimmten Meditationsobjekt in Ruhe zuzuwenden und es zu erforschen. Alle Lebensgebiete des Menschen werden auf diese Weise “bearbeitet”: die Welt der Formen und Objekte, unsere Gefühle, Stimmungslagen und Gedanken.

Durch die Meditation wird es möglich, Einblick in die inneren Bereiche des Menschseins zu erlangen und in die universalen Gesetzmäßigkeiten des Kosmos. Die karmische Bedingungskette, die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Substanzlosigkeit aller Phänomene werden dem Meditierenden sichtbar und erlebbar.

Diese Erkenntnisse können direkt mit dem Herzen er-

fahren werden und bleiben nicht in einem bloßen intellektuellen Verständnis stecken. Leid und Unerfülltsein kann als universales Phänomen erkannt werden. Die Ursache und die Befreiung davon wird als momentane und direkte Erfahrung erlebt.

Weisheit

Daraus resultiert Einsicht und Weisheit (*panna*), der dritte Bereich des Achtfachen Pfades. Es ist allerdings unmöglich, Weisheit zu besitzen.

Weisheit wird vielmehr zum ständigen Ausdruck dessen, was in der Praxis bereits durchdrungen und verinnerlicht wurde, nach dem zu leben, was wir wissen und im Innersten verstanden haben. Weisheit manifestiert sich mitten in gewöhnlichen und außergewöhnlichen Situationen des Lebens – es manifestiert sich als heilsames Handeln.

Theravada in Österreich

Theravada ist in Österreich in verschiedenen Richtungen und Trainingsformen präsent. Neben den Theravada-Schulen in Wien und Salzburg, dem Wiener Nyanaponika-Zentrum gibt es derzeit die Möglichkeit, in Oberösterreich nach S.N. Goenka und im International Meditation Center in St. Michael/Gurk nach Ma Sayama zu praktizieren. Beide Übungsformen beziehen sich auf den burmesischen Laienlehrer Sayagi U Ba Kin.

In der Theravada-Schule Wien bieten verschiedene Laienlehrer (Ursula Lyon, Elisa Zechner, Hannes Huber, Tilo Rom und Frank Zechner) sowie der singhalesische Mönch Bhante Seelawansa die Übermittlung des Dhamma an.

Außerdem führt Bhante Seelawansa, der das Dhamma-Zentrum Nyanaponika leitet und im universitären Rahmen (u. a. im interreligiösen Dialog) aktiv ist, im Rahmen der Theravada-Schule Wien Zeremonien wie Pujas, Taufen und Hochzeiten durch.

Das Lehrangebot der Theravada-Schule Wien zeichnet sich durch einen Mix aus kontemplativer Körperarbeit (Hatha-Yoga, Qigong und Atemarbeit), der Meditationspraxis auf Basis der Vier Grundlagen der Achtsamkeit sowie der aktiven Entfaltung der Vier heilsamen Verweilungszustände aus.

Seit kurzem besteht auch die Möglichkeit, an Wochenenden sowie in Abendkursen in Kleingruppen die schriftlichen Quellen und dazugehörigen Kommentare des Theravada in Verbindung mit Meditation zu studieren.

Wer mehr über einzelne Richtungen und deren Programme wissen möchte, wende sich bitte an das Sekretariat der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft: 1010 Wien, Fleischmarkt 16, 1. Stiege, 1. Stock, Telefon: +43-01-572 37 19

U r s a c h e W i r k u n g

Buddhismus und Kinder

Worte der Lehre

Die schwatzhafte Schildkröte

Lieber Johannes

Brief an einen buddhistischen Sohn
Franz Ritter

Gibt es erleuchtete Kinder?

*Das tibetische Tulkusystem –
anders betrachtet*
Helmut Pailer

Mein kleiner Alltags-Meister

Claudia Tenshin Martini

Kindererziehung auf Buddhas Spuren

*Das Werk der
Maria Montessori*
Ingrid Prinz

Nur wenn es zu störend wurde...

*Buddhistische Erziehung
in einem japanischen
Tempelkindergarten*
Simone Zotz

Kinder, Familie, Dharma – eine gegenseitige Bereicherung

*Über das Leben mit
Kindern in einem
buddhistischen Umfeld*
Kiddy-Team, Graz

Bodhisattva Jizō: Beschützer der Kinder

*Weggefährte auf unserer Reise
zwischen Geburt und Tod*
Kongo Zenken

