



Leseprobe

Volker Christmann

Buddha - Die Reise zum Selbst

Das große Lehr- und Praxisbuch. Meditation für Körper und Geist

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,95 €



ca. Seiten: 352

Erscheinungstermin: 24. August 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Volker Christmann
Buddha
Die Reise zum Selbst

Volker Christmann

Buddha

Die Reise zum Selbst

Das große Lehr- und Praxisbuch

Mit Illustrationen von Deepak Kumar Joshi und
Fotografien von Colins Nicksarathna und Volker Christmann

Anaconda

Inhalt

Ein Wort zuvor	11
Eins Die Legende vom Leben des Buddha	17
Die Geburt des Erhabenen und sein Leben als Prinz	17
Der Weg der Askese	29
Das Erwachen unter dem Feigenbaum	36
Das Andrehen des Rades der Lehre	40
Die Verbreitung der Lehre	43
Zwei Eckpfeiler der Lehre	59
Der Mittlere Pfad, die Vier Edlen Wahrheiten und der Edle Achtfache Pfad	64
Die Lehre vom Nicht-Selbst und den fünf Gruppen von Daseinsfaktoren.....	77
Wiedergeburt – eine Wanderung durch eine Vielzahl von Existenzen.....	91
Das bedingte Entstehen / das Entstehen in Abhängigkeit: Der Kausalnexus	106
Die drei Merkmale irdischer Existenz und die Wurzeln des Unheilsamen	117
Das Verwehen – Nibbana	121
Drei Warum Meditation?	123
Der ›westliche‹ und der ›östliche‹ Weg	125

	Die Beschaffenheit des Geistes	128
	Bewusstseinszustände	134
	Was ist nun also Meditation, Versenkung?	138
Vier	Grundlagen buddhistischer Meditation	141
	Die Sammlung (Samādhi)	144
	Ruhiges Verweilen und Klarblick	151
	Die vier feinkörperlichen und die vier unkörperlichen Vertiefungen	155
Fünf	Buddhistische Meditationspraxis	169
	Das Ruhige Verweilen (Samatha)	170
	Die Klarblicksmeditation (Vipassanā)	172
	Vorbemerkungen für die Praxis	174
	Sitzhaltungen	182
	Grundlagen der Achtsamkeit	193
Sechs	Ānāpānasati – Die Atmungsachtsamkeit	227
	Erste Tetrade – Die Achtsamkeit auf den Körper	236
	Zweite Tetrade – Die Achtsamkeit auf die Gefühle	240
	Dritte Tetrade – Die Achtsamkeit auf den Geist	241
	Vierte Tetrade – Die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte, die Welt der Erscheinungen, der Naturgesetzmäßigkeiten.....	244

	Sechs Hindernisse auf dem Wege der Achtsamkeit	252
	Stufenweise Vollendung	253
Sieben	Brahmā Vihāras – Die vier erhabenen Verweilzustände	257
	Die Entfaltung grenzenloser Güte (Mettā Bhāvanā)	261
Acht	Samatha und Vipassanā für die tägliche Praxis	271
	Samatha Bhāvanā – Entfaltung der Geistesruhe	272
	Vipassanā-Bhāvanā – Die Klarblicksmeditation	282
	Die Gehmeditation	302
	Das Ziel – Nibbana	307
	Vier Pfade zum Heil	311
	Stolperfallen auf dem Weg	316
	Anhang	323
	Die Quellen	323
	Weiterführende Literatur	326
	Glossar	329
	Endnoten	342
	Dank	351

Ein Wort zuvor

Ein Freund hatte mich auf ein Essay von Jorge Luis Borges über den Buddhismus aufmerksam gemacht, wohl wissend, dass mich alles Buddhistische interessierte: »Nicht nur der Inhalt, auch der Tonfall ist überaus ansprechend.« Und er hatte recht: Nicht nur der Inhalt, auch der Tonfall *war* äußerst ansprechend. Einfühlsam. Voll tieferem Verständnis. Ein gewaltiger Unterschied zu den meisten Veröffentlichungen unserer Tage, die das Bedürfnis einer immer größeren Anzahl von Menschen nach tieferer Einsicht scheinbar zu befriedigen suchen: Yoga und Zen, Tai Chi und Qi Gong, Prāna-Heilen und Shiatsu und Reiki. Merlinstab und Zirbelzweig, Pyramid Power und das Frauenhandbuch des Tantra, Heil-Meditationen, Gespräche mit Engeln, Tiefenentspannung und Mandalas auf dem Weg zur Erleuchtung, Feng Shui ... Die Liste ist keineswegs vollständig. Und das versprochene Ziel? – Erfolge. Wellness. *Forever young*. Doch ist das wirklich das Ziel, das diejenigen beseelte, die einst Schöpfer dieser Lehren waren? Und wo liegen die Ursachen dieses Verlangens gerade des modernen Menschen nach Archaischem, Längst-Vergangenem? Was macht ihn so anfällig, für alle mögliche Spökenkiekerelei, allen nur möglichen Humbug? Was treibt den scheinbar so nüchtern-sachlichen Manager vor einem wichtigen Geschäftstermin noch eben schnell zum Wahrsager, Sterndeuter, Astrologen? Ist es die Angst vor der selbst geschaffenen Nüchternheit der Moderne, die Angst vor lange schon verdrängten Fragen wie Alter, Krankheit und Tod? Oder nur die Angst, etwas zu versäumen, der Kitzel des Neuen? Was die Mehrheit eint, ist der Wunsch nach einem »besseren« Leben, einem erfüllteren, ohne sich dafür anstrengen zu müssen. Die Mehrheit der Besucher von Meditationskursen und Seminaren, Vorträgen und Einkehrwochenenden oder Āyur-Veda-Ferien auf irgendeiner der schönen Inseln dieser Erde sucht

einfach etwas Entspannung in der Hektik und Hetze unserer Tage (ohne allzu große Anstrengung, wohlgemerkt); für andere wiederum ist dies nur der neueste Trend, die neueste Mode, der letzte Kick. Der Besuch beim Dalai Lama als Event ...

Doch gibt es auch andere – in wachsender Zahl – die das Gefühl eines echten Mangels treibt, gerade angesichts all unseres Reichtums, all unserer erfüllten Wünsche und befriedigten Bedürfnisse. Ein Quäntchen Unrast und Sehnsucht bleibt angesichts aller materiellen Erfolge und Bequemlichkeiten, das Gefühl: Das kann doch nicht alles gewesen sein! Und mitten in allem Trubel und Partylärm erwachen die uralten Fragen der Menschheit: Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wo gehen wir hin? Und sie geben keine Ruhe ... bis man sich auf den Weg macht, den Weg zum letzten Abenteuer, der letzten Herausforderung: diese Fragen zu ergründen.

Auf einer meiner Reisen durch Indien fragte mich einst ein alter Swāmī, Swāmī Paramānanda, bei allem, was ich tat: »Was nützt dir dies – im Rachen des Todes!« Geradezu besessen schien er von dieser Frage, und auch mich lässt sie seither nicht wieder los. Damals beschäftigte ich mich mit den sogenannten Siddhis², jenen Wunderkräften der Yogin³, übte mich mit meinen Lehrern beinahe ohne Unterlass in den traditionellen Formen des Yoga, sodass langsam Tag und Nacht zu einer einzigen Reise zum Selbst⁴ wurden. Alles Tun war auf jenes einzige Ziel gerichtet: die Yoga-Stunden mit meinen Lehrern, die Wanderungen entlang des Ganges, die Gespräche mit den Einsiedlern in ihren Höhlen im Ufergestein, die Abende auf dem Ufersand, den Ausführungen irgendeines einsamen Eremiten lauschend, während der Mond als bleiche Scheibe das tiefe Dunkel der indischen Nacht zu erhellen suchte und die Fledermäuse lautlos über die silbernen Fluten der Gangā glitten, während Muschelhörner vom anderen Ufer her erklangen, Trommel und Harmonium und die Glocken der Tempel und die Gesänge der Gläubigen. All die Tage und all die durchwachten Nächte einem Ziele nur zu: dem eigenen Selbst. Und nun diese Frage. Eindringlich, gebetsmühlenhaft, all mein Tun in Frage stellend:

»Was nützt dir all das im Rachen des Todes?« Und weiter: »Was nützt dir Meditation, wenn du den Meditierenden nicht kennst? Was all diese Wunderkräfte? Vollkommen unnütz sind sie, sinnloser Ballast – angesichts des Todes! Willst du dem Tod davonfliegen, wenn deine Stunde gekommen ist, dich vor ihm verbergen? All dies taugt nicht für deinen letzten Kampf, das letzte Abenteuer des Menschseins: die Überwindung des Todes. Und wie kann der Tod überwunden werden? Indem du dein unsterbliches Selbst erkennst: Das höhere Selbst das Ziel, dein eigenes Selbst der Pfeil, der Bogen die Versenkung. Wie der Pfeil das Ziel durchbohrt, so sollst du dich mit dem Höheren Selbst vereinen!«

Folgen wir diesem Bild aus den *Upanishaden*⁵, so schleudern wir also unser Ich, unser individuelles Selbst, mit Hilfe der Versenkung, der Meditation, unmittelbar ins Zentrum der letzten Wirklichkeit, jenes Ziel, mit den »hunderttausend Namen«, das man Erleuchtung nennt und Erwachen, Bodhi und Nibbana (Nirvāna), Satori und Samādhi. Das Wahrnehmen des Unwahrnehmbaren, das Denken des Undenkbaren, das Fühlen des Unfühlbaren, das unendliche, immerwährende Sein.

Swami Shivananda aus Rishikesh, der große Yoga-Erneuerer des 20. Jahrhunderts, sagte einst zu seinen Schülern: »Erlange Wissen über das Selbst. Das ist die einzige Möglichkeit, den Tod zu überwinden: Ich bin das unsterbliche, furchtlose, krankheitslose Selbst, der Ātman.« So weit, so gut. Das Endziel des Yoga – der Ātman; denn: Ayam Ātmā Brahma. Dieses Selbst (ātman) ist Brahman (die Weltseele).

Dies war wohl auch der Ansatzpunkt des jungen Prinzen aus dem Geschlecht der Shākya: »Was nützt dir all deine scheinbare Herrlichkeit, all dein Reichum, deine Macht angesichts von Alter, Krankheit und Tod?« Doch dieser, wohlausgebildet in all den yogischen Künsten, ging weiter, nachdem er auch die Lehren hochgeachteter Weiser als »Narrenlehre« empfunden hatte, waren sie doch ebenfalls »unedel, nicht zum Ziele führend«; hatten doch auch sie ihn nicht zur letztendlichen Erleuchtung geführt. Er erkannte unter dem

Feigenbaum in Uruvela: Auch das Selbst, der Ātman, unterliegt den drei Grundmerkmalen allen Seins: Anicca, Dukkha, Anattā – Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und eben: Nicht-Selbst, ohne inhärentes Selbst ...

Der Shakya-Prinz hatte seinen Weg der Meditation beschritten, ganz so, wie ihn auch heute noch viele der Yogin und Sadhus beschreiten, den Weg, der zum Höchsten Selbst führen soll, allerdings mit einem völlig anderen Ergebnis: Bei seinem Erwachen erkannte er, dass es kein Selbst gibt ...

Immer wieder stieß ich auf meinen Reisen durch Asien auf dieses Paradoxon, häufig in einem Tempel vereint: Hier die Lehre der Sadhus und Yogin, deren höchstes Ziel eben der Ātman ist, das Selbst, und da – nur wenige Schritte oft entfernt – die Lehre des Buddha, deren Hauptausrichtung dem Erkennen gilt, dass es dieses Ewige Selbst eben gar nicht gibt.

Auf einer meiner Reisen durch Indien, ich glaube es war in Vrindaban, wo Krishna⁶ als Jüngling einst mit den Gopīs⁷ scherzte, kam ich zu einem Tempel. Vielfach geschmückt die Wände, Bilder von Göttern und Dämonen und seltsamen mythischen Figuren. Unverständlich zunächst, bis ich den Hintergrund erahnte: Ich war ganz offensichtlich in einen Tempel Vishnus geraten, des Erhalters der Welt. In all seinen (Haupt-)Inkarnationen wurde er dargestellt: Auf der Weltenschlange ruhend zu Beginn eines neuen Zeitalters; als Fischinkarnation, als Schildkröte, als Eber, als Narasimha, der Mann mit dem Löwenhaupt, als Vamana, der Zwerg, als Parashurama, der wütende Mann, und als Rama mit der Axt, als König Rama, der Held des Ramayana-Epos, als Krishna schließlich und Kalki auf seinem Pferd, der dieses Zeitalter beenden wird; und eben auch, damals noch völlig unverständlich für mich: als Buddha.

Ich ging zu einem der Brahmanen-Priester des Tempels. Auf meine Frage nach dieser Figur Buddhas unter dem Feigenbaum inmitten einer hinduistischen Götterschar schüttelte er ungläubig den Kopf über so viel Unwissenheit: »Ja, weißt du denn nicht, dass der Buddha auch nichts anderes ist als ein Avatār Vishnus ist?«

Immer wieder machten sie mich von nun an darauf aufmerksam, wenn ich danach fragte, meine Lehrer, Hindus und Buddhisten gleichermaßen, wenn sie nur einigermaßen gebildet waren, was uns Westlern – zumindest jedoch mir – so fremd klang, die Nähe und doch auch Ferne dieser beiden Systeme. Nur einen fand ich, Lal Bahadur Basnet, mein Yogagefährte und Freund, der beides verband. Da er aus Sikkim stammte, wo Hindus und Buddhisten friedlich miteinander im Schatten des Himalaya leben, fragte ich ihn eines Tages nach unserem gemeinsamen Yoga, unserer Meditation auf dem Tempeldach, wo wir immer übten, während der Ganges im Tal strömte und der weiße Gipfel Kunjapuris in der Ferne grüßte: »Lalji⁸, was bist du eigentlich, Hindu oder Buddhist?« Er lächelte sein verschmitztes Lächeln und gab eine für ihn so typische Antwort: »Ich bin Yogi! Und Yoga beginnt, wo alle Religion endet ...«

Und so ging ich meinen Weg weiter, den Weg des Yoga zunächst, und dann schließlich eben – darüber hinaus ...und daher stammt auch der Titel dieses Buches – so richtig und doch auch so falsch:

Die Reise zum Selbst.

Begeben Sie sich auf diese Reise! Und denken Sie daran: Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Sie werden Ihr Ziel erreichen! Und wenn sie es erreichen, geht es weit über die so oft gewünschte Entspannung, das Etwas-Ruhiger-Werden hinaus.

Doch wo verläuft der Weg dorthin? Wie können wir ihn gehen, diesen seltsamen Weg, den so viele gar nicht sehen? Doch es gibt sie, wenige zwar, aber es gibt sie, diese Wesen mit nur wenig Staub auf den Augen, die zugrunde gehen, wenn sie die Lehre nicht hören; die sich verlieren, wenn sie die Lehre nicht hören⁹, und diese werden den Weg finden ...

Wahrlich, eine Lehre für Einzelne!

Wahrlich, eine Lehre für Einsame!

Wahrlich, eine Lehre für Auserwählte!¹⁰

Doch heute scheint die Zeit reif, scheinen sich immer mehr Menschen wirklich auf die Suche zu begeben, und jenen, »deren Augen kaum mit Staub bedeckt sind«, gilt dieses Buch. Mögen Sie möglichst viel Nutzen aus ihm ziehen.

»Wie der große Ozean nur einen Geschmack hat,
den des Salzes,
so hat auch diese Lehre nur einen Geschmack,
den Geschmack der Erlösung.

Anguttara Nikāya 8, 19

erdrückende Vormachtstellung der Brahmanen, der Opferpriester, auf; eine Vielzahl von Wandermönchen zog durchs Land und verbreitete ihre Lehren, und auch der junge Prinz gesellte sich dem einen oder anderen von ihnen zu, als er sein bisheriges Leben hinter sich ließ, vom »Haus in die Hauslosigkeit« zog, wie dies im Pali-Kanon¹² von ihm berichtet wird.

Erzählen wir also zunächst einmal die Geschichte vom Leben des Prinzen aus dem Geschlecht der Shākya, der auszog, um Erkenntnis zu erlangen und schließlich nach mühevollen Jahren der Askese und der Enttäuschung zum Buddha wurde, zum vollständig Erwachten. Erzählen wir die Geschichte, wie man sie sich überall in Asien immer wieder erzählt, bis schließlich jedes Kind die wichtigsten Stationen im Leben des Meisters kennt: das Herabsteigen des Bodhisatta aus dem Tushitahimmel und die von Wundern begleitete Geburt im Hain von Lumbinī, die ersten sieben Schritte des Prinzen und der Tod seiner Mutter Māyā, das Leben des zukünftigen Buddha im Palast in Kapilavasthu und die vier Ausfahrten des Prinzen, auf denen ihm zum ersten Mal die Erkenntnis von der Leidhaftigkeit allen Seins dämmert; seine Vermählung mit Yasodharā und die Geburt seines Sohnes Rāhula; sein Auszug aus dem Palast in die »Hauslosigkeit« und die Jahre strengster Askese. Schließlich das alles verändernde Erlebnis: das Erwachen, die Erleuchtung unter der Pappelfeige nahe Uruvela, dem heutigen Bodh Gaya, an den Ufern des Nerañjara. Die erste Predigt im Tierpark von Isipatana bei Benares und schließlich – nach einem langen Leben des Wanderns und des Verbreitens der Lehre – das »Große Verlöschen«, das Hinscheiden des Erhabenen im Sāl-Hain bei Kushinagara.

Gefeiert unter den Verehrungswürdigen weilte der Bodhisatta im prächtigen Heim des Tushitahimmels. Zuteil geworden war ihm die Weihe. Hunderttausende von Göttern lobten, verherrlichten und rühmten ihn. Die Würde war sein; Wunschgelübde hatten ihn hohe Stufen erklimmen lassen; das Verständnis der Lehren aller Buddhas war ihm aufgegangen, und er hatte das weite, reine Auge der Erkenntnis gewonnen ...¹³

So beginnt die Legende vom Leben des Buddha.

Er beschließt, sich als Sohn des Königspaares von Kapilavasthu – König Shuddhodana und Königin Māyā aus dem Geschlecht der Shākya – zu inkarnieren und geht »in der lichten Hälfte des Mondes, am fünfzehnten Tag des Monats, bei Vollmond und der Konjunktion des Mondes mit dem Sternbild Pushya, in der Gestalt in den Schoß seiner Mutter ein, die sich aus den Brāhmanas und den Veden ergibt, das heißt, als großer, prächtiger Elefant mit sechs Stoßzähnen, weiß wie ein Schneefeld, strahlend ...«¹⁴, denn fünf Faktoren betrachtet ein künftiger Buddha, ehe er sich inkarniert:

1. Das richtig Zeitalter (Kalpa)
2. Das richtige Land (Dhwipa)
3. Den richtigen Ort (Desha)
4. Die richtige Kaste (Varna)
5. Die richtige Mutter (Mata)

Als die Königin die Stunde der Geburt nahen fühlt, macht sie sich – wie es damals und wohl auch heute noch manchmal der Brauch ist in Indien – auf den Weg zum Haus ihrer Eltern in Devadaha, um mit dem Beistand ihrer Mutter Yasodharā das Kind zur Welt zu bringen. Doch lange bevor sie das elterliche Haus erreicht, setzen die Wehen ein, und so tritt der spätere Buddha in einem kleinen Hain aus Säl-Bäumen (*shorea robusta*) in der unmittelbaren Nähe des Dorfes Lumbinī am Tag des Frühlingsvollmonds im Monat Mai des Jahres 563 v. Chr. in seine letzte menschliche Existenz. Die *Lalita Vistara*, eine in ihren Ursprüngen in vorchristliche Zeit zurückreichende »Biografie« des Buddha, vermerkt, dass der neugeborene Prinz unmittelbar nach seiner Geburt sieben Schritte nach jeder Himmelsrichtung hin tat und seine künftige Aufgabe verkündete: »Ich will ein Beispiel sein all der Eigenschaften, die im Guten wurzeln!«, sprach er nach Osten schreitend. Nach Süden hin: »Ich werde verehrungswürdig sein für Götter und Menschen!« Gen Westen: »Ich bin der Erste in

Geburt des Prinzen an den Folgen der Geburt stirbt. In dieser Zeit wird zur Erstellung des Geburtshoroskops und zum Fest der daraus resultierenden Namensgebung ein an den Abhängen des Himalaja wohnender Einsiedler mit Namen Asita (»nicht-weiß«, was wohl auf seine Abkunft von den dunkelhäutigen vor-arischen Ureinwohnern des Subkontinentes hindeutet), ein alter Freund der Familie, in den Palast geholt. Als dieser das drei Tage alte Kind sieht, bricht er in Tränen aus, denn er weiß, dass die ihm zugemessene Lebensspanne es ihm nicht mehr erlauben wird, der Lehre des künftigen Buddha zu lauschen, und er ermahnt seinen Neffen Nalaka, der ihn begleitet, wenn die Zeit reif ist, Hörer des Buddha-Wortes zu werden. Und Asita deutet aus den »zweiunddreißig Zeichen eines großen Mannes«, die den Neugeborenen auszeichnen, und achtzig weiteren hervorstechenden Körpermerkmalen die Zukunft des jungen Prinzen. Nur zwei Wege gibt es, die ein so Gesegneter einschlagen kann: »Verweilt er im Weltenleben, so wird er ein weltbeherrschender König; zieht er aber aus dem Haus in die Hauslosigkeit, wird er ein Pfadvollender (Tathāgata), ein Heiliger, ein vollkommen Erwachter.«¹⁶

Zwei Tage darauf, am fünften Tage nach der Geburt, vollziehen einhundertacht¹⁷ zum Fest geladene Brahmanen die Zeremonie der Namensgebung, unter ihnen acht, die die Kunst der Deutung der Körpermerkmale beherrschen, und auch sie prophezeien dem Kind eine große Zukunft, entweder als großer Weltenherrscher oder als Weltentsager. Sein Name lautet Siddhattha, »der, dessen Ziel erfüllt ist«. Einig sind sich die Brahmanen darin, dass der Prinz dem Weltenleben entsagen werde, wenn er Alter, Krankheit und Tod begegne, was den König dazu veranlasst, alles zu tun, um Alter, Krankheit und Tod in jedweder Form von dem Prinzen fernzuhalten. Gärtner sammeln jegliches abgestorbene Blatt im königlichen Garten, er ist umgeben von Schönheit und Jugend, und an den vier Toren des königlichen Palastes stehen Wachen, damit der Anblick des Alters, der Krankheit und des Todes von Siddhattha ferngehalten werde.

Nach dem Tod Königin Māyās übernimmt Shuddhodanas Zweitfrau, Mahāprajāpatī, die jüngere Schwester der Verstorbenen, die Mutterstelle für den jungen Prinzen, sodass dieser gemeinsam mit seinem Halbbruder Nanda aufwächst. In den *Jātakas*, den »Geburtsgeschichten«, berichtet der Erhabene über seine Jugend: »Ich war verwöhnt, ihr Mönche, außerordentlich verwöhnt und überaus empfindlich. Um meines Vaters Wohnsitz waren Lotus-Teiche angelegt, einer mit blauen Lotussen, ein anderer mit roten, ein anderer mit weißen. Alles mir zuliebe. Ich salbte mich nur mit Sandelholzöl aus Benares und kleidete mich mit Benares-Seide. Bei Tag und Nacht wurde ein weißer Schirm über mich gehalten, sodass weder Kälte noch Hitze, weder Staub noch Tau mich berührten. Ich hatte einen Palast für den Winter, einen für den Sommer und einen für die Regenzeit. In den vier Monaten der Regenzeit verließ ich den Palast überhaupt nicht und ließ mich von Musikantinnen unterhalten. Mit solchem Reichtum, ihr Mönche, war ich begabt ...«

Und doch zeigen sich schon hier, umgeben von Reichtum und Genuss, seine Anlagen, denn er fährt fort: »In solchem Wohlleben, ihr Mönche, kam mir der Gedanke: ›Wahrlich, der verwöhnte Weltenmensch, selber dem Alter unterworfen, empfindet Abscheu und Ekel, wenn er einen Alten sieht. Doch auch ich bin ja dem Alter unterworfen, kann ihm nicht entgehen.‹ Indem ich so dachte, schwand mir der Jugendrausch. ›Der naive Weltenmensch, selber der Krankheit unterworfen, empfindet Abscheu und Ekel, wenn er einen Kranken sieht: Doch auch ich bin ja der Krankheit unterworfen, kann ihr nicht entgehen.‹ Indem ich so dachte, schwand mir der Gesundheitsrausch. ›Wahrlich der naive Weltenmensch, selber dem Tode unterworfen, empfindet Abscheu und Ekel, wenn er einen Toten sieht. Und doch bin auch ich dem Tod unterworfen, kann ihm nicht entgehen.‹ Und indem ich so dachte schwand mir der Lebensrausch.«

Siddhattha wird in allen Fertigkeiten unterwiesen, die ein Adliger jener Zeit beherrschen muss: Reiten und Wagenlenken, Bogenschießen und Schwertkampf und Ringen, die Religion der Veden; doch bleibt eine grüble-

rische Grundstimmung, die ihn von nun an lange Zeit nicht mehr verlassen wird. Ein weiteres Ereignis fällt in diese Zeit seiner Jugend, welches das Wesen des zukünftigen Buddha, sein grenzenloses Mitleid mit jedweder Kreatur zeigt: die erste Auseinandersetzung mit Devadatta, einem Vetter Siddhatthas mütterlicherseits, der Jahre später das erste Schisma in der Sangha, der Mönchsgemeinde, ausrufen wird:

Einst vergnügten sich die Adligen Kapilavasthus an den Ufern des Rohita, der die Städte Kapilavasthu und Devadesha trennt. Zu dieser Zeit aber flog eine Wildgans vorüber. Flugs spannte Devadatta den schweren Bogen und holte sie aus der Luft. Die Gans fiel vor den Füßen des Bodhisatta¹⁸ nieder. Dieser nahm sie auf, entfernte den Pfeil und behandelte sie mit Arzneien. Als Devadatta dies sah, schickte er einen Boten an den Bodhisatta und ließ ihm sagen: »Ich habe die Gans vor dir erlegt, gib sie mir zurück!« Prinz Siddhattha aber, schon seit vielen Leben auf dem Weg zur Buddhaschaft, ließ ihm ausrichten: »Seit unendlicher Zeit strebe ich nach Erleuchtung, und alle Lebewesen waren in früheren Geburten einmal mein. Wie könntest du da die Gans vor mir besessen haben?« Da packte Devadatta, dem Bodhisatta schon seit langer Zeit feindlich gesinnt, eine große Wut. Und so kam es, dass der Bodhisatta in seiner letzten Verkörperung keinem Menschen mehr in Unfrieden verbunden war mit Ausnahme des Devadatta ...

Als Siddhattha im Jahre 547 v. Chr. sechzehn Jahre alt ist, beschließt König Shuddhodana, den grüblerischen Prinzen zu verheiraten. Die Wahl fällt schließlich auf eine Kusine Siddhatthas, Yasodharā, nach anderen Quellen Gopā genannt, die der Prinz schließlich ehelicht. Er führt nun das fürstliche Leben jener Zeit: »Der Bodhisatta selbst aber lebte, zum Schein und nur um sich dem Treiben der Welt anzupassen, inmitten einer Schar von vierundachtzigtausend Frauen, pflegte der Lüste und vergnügte sich. Gopā jedoch, das

daraufhin alles so vorbereiten, dass der Bodhisatta auch dort von allen Anzeichen der Vergänglichkeit und des Leidens abgeschirmt nur Schönes erblickt. Zunächst geht der Plan auf, scheint die List geglückt, als der Prinz den Palast durch das östliche Tor verlässt, denn: »Freudiges Entzücken erfüllte des Prinzen Herz, als er die wohlgebahnten und besprengten Wege und die Bevölkerung in Festkleidern erblickte.«²⁰ Doch plötzlich stört ein ungewohnter Anblick die vordergründige Harmonie, der junge Prinz sieht, als er zu den Gärten hinausfährt, »einen Menschen gealtert, geknickt wie den Giebel eines Daches. Gekrümmt, auf einen Stock gestützt, zitternd vorwärtsgehend, greisenhaft«. Und er fragt seinen Wagenlenker nach der völlig ungewohnten Erscheinung, »Dieser Mensch, bester Wagenlenker, was ist nur mit dem los? Sein Haupthaar ist nicht wie bei den anderen, und sein Körper ist nicht wie bei anderen?« »Dies ist, o König, ein Greis, wie man so sagt.« »Warum aber, bester Wagenlenker, ist das ein Greis, wie man so sagt?« »Das ist, o König, ein Greis, wie man so sagt: Er wird nicht mehr lange zu leben haben.« »Und, bester Wagenlenker, bin auch ich selber dem Altern unterworfen? Steht auch mir das Altern bevor?« »Auch du, oh König, und wir alle sind dem Altern unterworfen, uns allen steht das Altern bevor.«²¹

Die Lust an der Ausfahrt ist verflogen und der Prinz kehrt, zutiefst von diesem Erlebnis bewegt, in den Palast zurück. Als er diese Erfahrung überwunden hat, begegnet er auf zwei weiteren Ausfahrten – durch das südliche und westliche Tor – einem Kranken (»leidend, schwer krank, in seinem eigenen Kot liegend, seinem eigenen Urin«) und einem Leichenzug (»sein Verstand hat sich verloren, entflohen ist sein Geist, welk und verfallen ist die Gestalt, tot wie ein Holzklötz liegt er da, ausgestreckt; zerrissen sind die Blutsbande«). Nach dieser Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod ist der Prinz zutiefst verstört. Zwar unternimmt König Shuddhodana alles, um den Prinzen aufzuheitern, umgibt ihn mit immer neuen Kurtisanen, die ihn von seinen Grübelereien befreien sollen, doch Siddhatthas Grübelereien, sein Ver zweifeln an der Vergänglichkeit allen Seins, lässt sich nicht überwinden. Schließlich begegnet

Der Weg der Askese

In der Nacht von Rāhulas Geburt verlässt Siddhattha mit seinem treuen Diener Channa auf dem Pferd Kanthaka durch das östliche Stadttor den Palast, schneidet sich das Haar ab und legt die gelben Gewänder der Bettelmönche, der Samanas, an: »Und nach einiger Zeit, ihr Mönche, ging ich, der ich jung und kräftig war, schwarzhaarig, in voller jugendlicher Schönheit, im ersten Mannesalter, gegen der Wunsch der Eltern, der tränenüberströmten, weinenden, nachdem ich mir Haar und Bart hatte scheren lassen, nachdem ich die dunkelgelben Mönchsgewänder angelegt hatte – ich ging aus dem Haus in die Hauslosigkeit hinaus.«²²

Nachdem er so »aus dem Haus in die Hauslosigkeit« gezogen ist, macht sich Siddhattha auf die Suche nach einem geeigneten Lehrer: »So hinausgegangen, auf der Suche nach dem ›Was ist gut?‹ (kim kushala), nach dem unvergleichlichen Weg zum höchsten Frieden forschend, begab ich mich zu Ālāra Kālāma.«²³

Man geht heute allgemein davon aus, dass Ālāra Kālāma das Oberhaupt einer Schule von Yogin war, deren asketische Versenkungsübungen Siddhattha in ihren Bann schlugen. Er lebte mit seinen Anhängern im Magadha-Reich in der Nähe von Rājagaha, wo der junge Sucher auch erstmals Bimbisāra, dem König der Magadher, begegnete. Nach recht kurzer Zeit verwirklicht Siddhattha die Lehre des Ālāra Kālāma und wird von diesem dazu aufgefordert, von nun an mit ihm gemeinsam die Asketenschule zu leiten, doch Siddhattha wendet sich enttäuscht von Ālāra Kālāmas Lehre ab, empfindet er sie doch als »nicht zum Ziele führend«.

Wieder begibt sich Siddhattha auf die Suche nach einem Lehrer, nachdem er zuvor König Bimbisāra versprochen hat, ihn erneut aufzusuchen, wenn er das Ziel seiner Suche erreicht hat. Schließlich glaubt er, in Uddaka Rāmaputta, einem anderen Schuloberhaupt, den geeigneten Lehrer gefunden zu haben. Aus vielerlei Zeugnissen lässt sich erkennen, dass Ramaputta (»Ramas Sohn«)

Nach wiederum nur kurzer Zeit meistert Siddhattha auch diese Lehre und wird von Uddaka Rāmaputta für würdig erachtet, die Schule zu führen. Nach weniger als einem Jahr hat der Prinz die höchsten Lehren seiner Zeit verwirklicht und ist ihrer überdrüssig geworden. Er beschließt, sich von nun an in völliger Abgeschlossenheit der Askese zu widmen und wandert im »Magadhalande (heutiges Bihar) von Ort zu Ort«, bis er bei Uruvela, dem heutigen Bodh Gaya, für sechs Jahre – bis zu seinem »Erwachen« – seine Zuflucht nimmt: »Da nun sah ich vor mir einen entzückenden Erdenfleck, eine anmutige Baumgruppe, einen silbern strömenden Fluss, gut zugänglich, entzückend und in der Nähe ein Dorf zum Almosengang. Da kam mir, Ihr Mönche, der Gedanke: Wahrlich, das ist ein entzückender Erdenfleck, eine anmutige Baumgruppe, der Fluss strömt silbern, gut zugänglich, entzückend, und in der Nähe ist ein Dorf für den Almosengang. Genug, wahrlich, ist das zum inneren Fortschritt für einen Edelgeborenen, der nach innerem Fortschritt strebt. Und ich, Ihr Mönche, ließ mich eben dort nieder.«

Er schließt sich dort einer Gruppe von fünf Wandermönchen an, die ebenfalls in dem Hain ihre Zuflucht gefunden haben und die in ihm bald ihren Meister sehen, und gibt sich den härtesten Askese- und Yogaübungen hin: »Und es kam mir, Aggivessana²⁵, der Gedanke: ›Sollte ich nicht, die Zähne aufeinanderpressend, die Zunge an den Gaumen legend²⁶, durch Denken den Geist herunterzwingen, herunterkämpfen, herunterquälen?! ... Und während ich, so die Zähne aufeinanderpressend, die Zunge an den Gaumen legend, durch Denken den Geist herunterzwang, herunterkämpfte, herunterquälte, ergossen sich mir Ströme von Schweiß aus den Achselhöhlen ... Und es kam mir, Aggivessana, der Gedanke: ›Sollte ich mich nicht in Selbstvertiefung mit aufgehobener Atmung vertiefen?!‹ Und ich, Aggivessana, stellte nun sowohl vom Munde sowohl als auch von der Nase her die Ein- und Ausatmungen ein. Und während ich so vom Munde und von der Nase her die Ein- und Ausatmungen einstellte, ging mir da von den Ohren ein gewaltiges Geräusch der einsetzenden Strömungen aus. Gleich als wenn, Aggivessana, von eines

Schmiedes Blasebalg, der in vollem Blasen ist, ein gewaltiges Geräusch ausgeht ...«²⁷

Sechs brütend heiße Sommer verbringt Siddhartha im Wald von Uruvela, sechs alles durchdringende Regenzeiten, und widmet sich allen erdenkbaren Askeseübungen seiner Zeit. Später erzählt er über jene Jahre: »Ich raufte mir Haupt- und Barthaar aus, die Regel der Haar- und Bartausrauer befolgend; war ein Ständigsteher, verwarf Sitz und Lager; war ein Fersensitzer, übte die Zucht der Fersensitzer; war ein Dornenschläfer und legte mich zur Seite auf ein Dornenlager ... Ich lebte von Kräutern und Pilzen, von wildem Reis und Korn, von Samen und Kernen, von Pflanzenmilch und Baumharz, fristete mein Leben mit Wurzeln und Früchten des Waldes, lebte von abgefallenen Früchten. Ich trug ein Hemd aus Hanf, trug einen Rock, geflickt aus den in Leichenfeldern und auf der Straße gefundenen Fetzen, hüllte mich in Lumpen, in Felle, in Häute ...«²⁸ Und er gibt sich vollkommener Einsamkeit hin: »Wenn ich einen Rinderhirten sah oder einen Hirten von Kleinvieh oder einen, der Gras oder Holz holte, oder einen Waldarbeiter – dann stürzte ich von Wald zu Wald, von Dickicht zu Dickicht, von Tal zu Tal, von Höhe zu Höhe. Und warum? Damit sie mich nicht sähen und damit ich sie nicht sähe ...«²⁹ Und doch leidet er unter dieser Einsamkeit an diesen »Stätten des Grauens und Entsetzens«.

Immer härter werden die Übungen, die er sich auferlegt, bis er nach Jahren der Askese völlig entkräftet ist: »Wie die Knoten bei Gräsern und Kriechern, so wurden mir da die Gelenke, durch diese geringe Nahrungsaufnahme. Flach wie die Hufe eines Kamels, wurde da mein Gesäß, eben durch diese geringe Nahrungsaufnahme. Wie ein geknoteter Strick, so wurde da mein Rückgrat mit seinen Erhebungen und Senkungen eben durch diese geringe Nahrungsaufnahme. So wie bei einem zerfallenen Haus die Dachsparren nach allen Seiten herausstehen, so standen auch mir die Rippen nach allen Seiten heraus, eben durch diese geringe Nahrungsaufnahme [...] Die Bauchhaut wollte ich streichen, und bis ans Rückgrat geriet ich; das Rückgrat wollte ich streichen

Siddhattha am Fluss Nerañjara die erste feste Nahrung, eine Milchspeise, darbietet. Nachdem der Bodhisatta sein Mahl beendet hat, wirft er die Essschale in den Fluss mit den Worten: »Wenn ich heute in der Lage sein werde, ein Buddha zu werden, soll die Schüssel flussaufwärts treiben!«³² Tatsächlich treibt die Schüssel zur Flussmitte und dann flussaufwärts. Nun beschließt Siddhattha, einen zur Meditation geeigneten Platz aufzusuchen und findet ihn am anderen Ufer des Nerañjara unter einer Pappelfeige, dem seither in ganz Asien verehrten Bodhi-Baum auf einer Steinbank, dem sogenannten Diamantthron, die unter dem Baum errichtet wurde. Unterwegs begegnet ihm Sothiya, ein Grasschneider, der ihm ein Bündel Gras schenkt, aus dem Siddhattha sich einen Meditationssitz aufschüttet. Nachdem er den Baum sieben Mal umrundet hat, setzt er sich mit nach Osten gerichtetem Gesicht in der Lotus-Position nieder und beschließt: »Mag mein Körper hier auf diesem Platz vertrocknen, mögen Haut, Knochen und Fleisch schwinden – bevor ich nicht die in vielen Weltaltern schwer zu erlangende Erleuchtung erreicht habe, werde ich mich nicht von diesem Sitz erheben.«³³

Das Erwachen unter dem Feigenbaum

Doch vor seinem endgültigen Erwachen steht dem künftigen Buddha noch ein Kampf bevor, der Kampf mit Māra, dem Versucher, dem Geist und Herrscher der materiellen Welt. Dieser schickt all seine Heerscharen in den Kampf, sendet schließlich, als alle Waffen an dem Bodhisatta abprallen, seine Töchter aus, die Verkörperungen von Stolz, Gier, Furcht, Unwissenheit und Begehren, um den Bodhisatta mit den »zweiunddreißig Verführungskünsten der Frauen« in Versuchung zu führen: »Einige boten ihm halbbedeckte Brüste dar, andere Hüften, um die das Gewand nur lose gegürtet war ... Einige zeigten ihm, dass zwischen ihren vollen Brüsten kaum Platz war für eine Perlenschnur. Einige hatten die Schenkel zur Hälfte nackt ... Einige hatten allerlei Schmucksachen

