

Buddha in der City

Achtsam leben im Alltag

Bearbeitet von
Eckart Kroneberg

1. Auflage 2016. Taschenbuch. 218 S. Paperback

ISBN 978 3 596 30995 5

Format (B x L): 12,5 x 19 cm

[Weitere Fachgebiete > Philosophie, Wissenschaftstheorie, Informationswissenschaft > Philosophie: Allgemeines > Philosophie: Sachbuch, angewandte Philosophie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Eckart Kroneberg
Buddha in der City
Achtsam leben im Alltag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

I. Die Erste Lehrrede des Buddha	9
Die erste Rede, die das Rad der Lehre in Bewegung setzte	9
II. Induruwa Klostertagebuch	15
Zitternd vor Angst	15
Der Ehrwürdige Ānanda	19
Falsch, Ehrwürdiger!	30
Ein Mönch ist keine Person	39
Gehen ist nicht verlässlich	45
Verschlechterung	53
Die Form ist der Inhalt	57
Kontrolle über das eigene Denken	62
Konzentrationschwächen	70
Der Geber hat zu danken	77
Frei von Angst	87
Die vier Tugenden der Buddha-Lehre	90
Die erste Tugend: Liebevoller Güte	90
Die zweite Tugend: Mitleid	95
Die dritte Tugend: Mitfreude	101
Die vierte Tugend: Gleichmut	105
III. Nachspiel in Europa	113
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	113
Eine ganz alltägliche Geschichte	113

Verdichten der Geschichte zu einer vorwärtslaufenden Kausalkette	123
Verdichten der Geschichte zu einer rückwärtslaufenden Kausalkette	125
Das Verknüpfen des letzten Gliedes der Kausalkette mit wahllos ausgesuchten früheren Gliedern	127
Dem Grundgesetz unterworfen	127
 IV. Zwischenbilanz	 137
Nach sechzehn Jahren	137
Veränderungen	138
Der Sohn	142
Verluste	146
Enttäuschungen	148
Wirkungen	151
Gewalt	154
Zorn	160
Achtsam in der City	162
Loslassen	171
 V. Anhang	 175
Die fünf Stationen des Anhaftens	175
Organe und Objekte	175
Der Pfirsich	176
Die Erkenntnis	179
Das Anhaften	182
Die drei Wesensmerkmale des Lebens	185
Unbeständig	185
Unbefriedigend	191
Nicht-ichhaft	196
Die Vier Hohen Wahrheiten	201
Weltgerecht	201

Die Erste Hohe Wahrheit: Unbefriedigung	204
Die Zweite Hohe Wahrheit: Die Ursache der Unbefriedigung	207
Die Dritte Hohe Wahrheit: Das Ende der Unbefriedigung	211
Die Vierte Hohe Wahrheit: Der Weg zum Ende der Unbefriedigung	214

I. Die Erste Lehrrede des Buddha

528 a. Chr.

*Die erste Rede, die das Rad der Lehre
in Bewegung setzte*

Der Vollerwachte hielt diese Rede im Gazellenhain von Isipatana bei Benares vor jenen fünf Wanderasketen, die sich, von ihrem Bruder Gotama enttäuscht, abgewandt hatten, nachdem sie gehört hatten, dieser habe aufgehört, ein Asket zu sein.

Bhikkhus, wer die Häuslichkeit verlassen hat, soll zwei Extreme vermeiden. Welche sind das?

Zum einen soll er sich nicht sinnlichem Verlangen hingeben, denn das ist eine niedrige, schmähhliche, unwürdige und schädliche Lebensweise.

Zum andern soll er sich nicht der Selbstkasteiung hingeben, denn das ist eine peinvolle, unwürdige und schädliche Lebensweise.

Von beiden Extremen mich lösend entdeckte ich den Mittleren Weg. Dieser verhilft zu Einsicht und Wissen. Er verschafft Frieden. Er gewährt Erkenntnis der Vier Hohen Wahrheiten. Wer ihn geht, wird voll erwachen und Nirwana berühren.

Und welches, *Bhikkhus*, ist dieser Mittlere Weg, der zu Einsicht und Wissen führt, der Frieden verschafft, Erkenntnis der Vier Hohen Wahrheiten gewährt, der voll

erwachen läßt den Gehenden, so daß er Nirwana berührt?

Es ist der Hohe Achtfache Weg, und dies sind seine Wegmarken: richtig erkennen, richtig gesinnt sein, richtig reden, richtig handeln, richtig Brot erwerben, sich richtig bemühen, richtig achtsam sein, sich richtig konzentrieren. Dies, *Bhikkhus*, ist jener Mittlere Weg, der zu Einsicht und Wissen führt, der Frieden verschafft, Erkenntnis der Vier Hohen Wahrheiten gewährt, der voll erwachen läßt den Gehenden, so daß er Nirwana berührt.

Was aber sind die Vier Hohen Wahrheiten?

Dies, *Bhikkhus*, ist die Erste Hohe Wahrheit. Sie handelt von der Unbefriedigung. Unbefriedigend ist die Geburt, unbefriedigend ist der Verfall, unbefriedigend die Krankheit, unbefriedigend der Tod, unbefriedigend ist Leid, Jammer, Schmerz, Trübsal, Verzweiflung; unbefriedigend ist das Zusammensein mit Ungeliebtem, unbefriedigend ist das Getrenntsein vom Geliebten; unbefriedigend ist, nicht zu bekommen, was man begehrt. Mit einem Wort: Der vom Greiftrieb bestimmte Mensch ist die fleischgewordene Unbefriedigung in Person.

Dies, *Bhikkhus*, ist die Zweite Hohe Wahrheit: Sie handelt von der Ursache der Unbefriedigung. Es ist der Greiftrieb, der zu Geburt und Wiedergeburt führt, der durchtränkt ist von Begierde und nirgends haltender Lust; es ist das Verlangen nach Sinnenfreuden; es ist der Durst nach Selbstverewigung und der Durst nach Selbstvernichtung.

Dies, *Bhikkhus*, ist die Dritte Hohe Wahrheit: Sie handelt vom Ende der Unbefriedigung. Es ist das Erlöschen dieses Greiftriebes; es ist das Aufgeben, das Ver-

gessen dieses Triebes, die Befreiung von ihm; es ist das Ende des Verlangens nach Verlangen.

Dies, *Bhikkhus*, ist die Vierte Hohe Wahrheit: Sie handelt von der Methode solcher Befreiung. Das aber ist jener Hohe Achtfältige Weg, und dies sind seine Kennmarken: richtig erkennen, richtig gesinnt sein, richtig reden, richtig handeln, richtig Brot erwerben, sich richtig bemühen, richtig achtsam sein, sich richtig konzentrieren.

Als ich diese Wahrheit von der Unbefriedigung erkannte, diese Wahrheit, die von bisher Ungedachtem handelt, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Und als ich die Wahrheit von der Ursache der Unbefriedigung erkannte, diese Wahrheit, die von bisher Ungedachtem handelt, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Diese Ursache der Unbefriedigung, von keinem zuvor gedacht, muß vernichtet werden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Diese Ursache der Unbefriedigung, von keinem zuvor gedacht, ist von mir bereits vernichtet worden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Und als ich die Wahrheit vom Ende der Unbefriedigung erkannte, diese Wahrheit, die von bisher Ungedachtem handelt, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Das Ende der Unbefriedigung, von keinem zuvor gedacht, muß in die Tat umgesetzt werden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Dieses Ende der Unbefriedigung, von keinem zuvor gedacht, ist von mir bereits in die Tat umgesetzt worden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Und als ich die Wahrheit von der Methode erkannte, die zum Ende der Unbefriedigung führt, diese Wahrheit, die von bisher Ungedachtem handelt, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Diese Hohe Wahrheit von der Methode, die zum Ende der Unbefriedigung führt, diese Wahrheit, von keinem zuvor gedacht, muß erlernt werden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Als ich erkannte: Diese Hohe Wahrheit von der Methode, die zum Ende der Unbefriedigung führt, diese Wahrheit, von keinem zuvor gedacht, ist von mir bereits erlernt worden, da gewann ich Hellsicht, Einsicht, Wissen, Erkenntnis, da erfüllte mich Licht.

Nun habe ich Wissen und Einsicht gewonnen. Ich weiß: Endgültig ist mein Geist befreit. Dies war meine letzte Geburt. Ich werde nicht noch einmal werden.

Also sprach der Vollerwachte, und die fünf Wanderasketen wurden glücklich durch seine Rede.

Als aber der Vollerwachte seine Rede beendet hatte, gewann der Ehrwürdige Kondañña ungetrübte Einsicht in die Lehre, und er bezeugte:

Alles, was entsteht, birgt in sich den Keim seiner Zerstörung.

Da nun der Vollerwachte das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt hatte, stießen die Götter der Erde und des Himmels einen Freudenschrei aus und riefen:

Im Gazellenhain von Isipatana bei Benares hat der

Vollerwachte den Äon der Unübertrefflichen Lehre eröffnet! Kein Denker noch Priester, kein Gott und kein Dämon noch sonst irgend etwas im Universum reicht an diese Lehre heran!

Im gleichen Augenblick drang dieser Freudenschrei bis in die höchste Brahmawelt, und das tausendfältige Weltsystem erbebte, und ein gewaltiges Licht erschien und überstrahlte den Glanz der Götter.

Darauf gab der Vollerwachte zu wissen:

Kondañña hat es begriffen! Kondañña hat es begriffen!

Die fünf Wanderasketen aber nahmen ihre Zuflucht zum Buddha, zur Buddha-Lehre und zum Buddha-Orden.

II. Induruwa Klostertagebuch

1977 p. Chr.

2505 p. Bdh.

Zitternd vor Angst

In Sri Lanka war ein alter Mann gestorben. Seine vier Töchter, einen Sohn hatte er nicht, wollten nun etwas Gutes vollbringen, mit dem Ziel, die guten Wirkungen der guten Ursache dem Toten zu übereignen, denn sie glaubten, daß man für Verstorbene etwas tun könne, um ihnen eine schmerzliche Wiedergeburt zu ersparen.

Im gleichen Land war eine alte Frau gestorben. Ihr Sohn wollte etwas Gutes vollbringen, mit dem Ziel, die guten Wirkungen der guten Ursache der Toten zu übereignen, denn er glaubte, daß man für Verstorbene etwas tun könne, um ihnen eine schmerzliche Wiedergeburt zu ersparen.

Dieser Sohn aber war der Mann einer jener vier Töchter, deren Schwestern gleichfalls verheiratet waren. So taten sich die vier Familien zusammen, um das erstrebte Gute gemeinsam zu vollbringen.

Als etwas sehr Gutes gilt es, einem anderen Menschen den Weg zu ebnen, der aus der Häuslichkeit in die Unhäuslichkeit führt; ihm zu helfen, alle Dinge loszulassen, deren Glanz das Leben lebenswert erscheinen läßt; ihm bei dem Versuch zu helfen, das zu tun, was jeder Mensch tun mußte, um schon in seinem jetzigen Leben Freiheit zu erlangen.

Als etwas sehr Gutes gilt es, einem anderen Menschen den Übertritt aus dem weltlichen Leben in ein Kloster des Buddha-Ordens zu ermöglichen.

Den vier Familien bot sich nun Gelegenheit, mich, der ich seit Jahren mit einer dieser Familien befreundet war und folglich auch mit den drei anderen, auszustatten mit dem, was ein Mensch braucht, um Mönch zu werden: die Gelbe Robe, zwei Unterroben, den gelben Stoffgürtel, das gelbe Tuch, die eiserne Almosenschale, das Bodentuch, um auch im Schmutz die Stirn darauf legen zu können.

Ich hatte das langfristig vorbereitet. In Burma ist es Tradition, daß ein Mann für einige Wochen Mönch gewesen sein muß, bevor er heiratet und das gründet, was man eine Existenz nennt. Das war es, was ich wollte: Mönch werden auf Zeit. Aber in Burma durfte sich ein Ausländer maximal 7 Tage aufhalten. Es ging nicht.

Das andere Land, in dem der ursprüngliche Buddhismus noch unvermischt gefunden werden kann, ist Sri Lanka. So lernte ich mit Hilfe des Abtes in dem von Sri Lanka betriebenen Buddhistischen Haus in Berlin die Pali-Schrift, in welcher der Buddhistische Kanon niedergeschrieben ist, und die Anfangsgründe der Landessprache. Und der Abt, Sri Gnanawimala Maha Thero, spann für mich Fäden zur Mönchs-Universität in Anuradhapura. Deren Abt wiederum war daran interessiert, die in Sri Lanka unbekannte Tradition, daß ein Mann Mönch auf Zeit sein könne, in seinem Lande heimisch zu machen: Sein und mein Interesse deckten sich. So wurde ich sein Schüler und wohnte, da ich als Nicht-Mönch nicht im Konvikt der Mönche hausen durfte, im Haus des Sekretärs der Universität, und es wuchs

Freundschaft zwischen diesem und mir. Er war der Ehemann einer jener vier Töchter des verstorbenen alten Mannes, und das Kloster, in das ich später aufgenommen werden sollte, war das Stammkloster des Abtes der Mönchsuniversität.

So reimten sich die Dinge.

Die vier Familien taten nun noch mehr für sich und ihre Toten, indem sie mehr für mich taten: Sie versammelten sich, um den Tag meines Eintritts in den Budha-Orden festlich zu begehen. Sie reisten aus Kolombo vierzig Meilen weit in den Süden, acht Erwachsene und siebzehn Kinder. Sie kauften Reis, Gemüse, Früchte und Fische, um für die Mönche des Klosters eine reiche Mahlzeit zu bereiten am Tag meiner Ordination. Sie mieteten Trommler und Flöter an, sie ließen bunte Fähnchen über den Waldpfaden aufhängen, und sie schenkten den Laienbrüdern im Kloster je einen weißen Sarong. Sie verhandelten schließlich mit dem Großabt, auf daß er die vier Familien als meine natürliche Familie anerkenne – denn üblicherweise ist es die Familie, die den eigenen Sohn dem Orden übergibt.

Einen langen Tag und eine kurze Nacht fühlte ich mich geborgen in der Liebe meiner Freunde, in einem dunklen Haus, zwei Meilen entfernt vom Kloster, einsam gelegen mitten im Regenwald, nur zu erreichen über einen sumpfigen roten Pfad, der von der Küste des Indischen Ozeans von Induruwa ins Landesinnere führte. Ich fühlte mich im Kreis dieser Menschen, die nun auch ich als meine natürliche Familie betrachtete, unendlich wohl. Aber am frühen Abend wurde ich zu Bett geschickt wie ein müdes Kind, während die anderen wach blieben. Die Väter lagen weiter in den langen bequemen