

# Theravāda-Buddhismus

## Christina Garbe

Theravāda heißt Schule der Älteren. Es ist der ursprüngliche Buddhismus, welcher sich auf die Lehren des Buddha Gotama, der vor ca. 2500 Jahren in Indien lebte, bezieht.

Obwohl der Buddhismus zu einer der Weltreligionen zählt, ist er doch eher eine Methode der Geistesschulung, die auf Reinigung, Entfaltung und Befreiung des Geistes abzielt.

Religion im wörtlichen Sinne von ‚Rückbindung‘, Rückbindung zur Sicht der Dinge wie sie wirklich sind, trifft hier jedoch zu.

Die Buddha-Lehre ist keine Glaubensreligion. Es ist ein Weg des eigenen Erforschens der Gesetzmäßigkeiten unserer Existenz. Die Buddha-Lehre ist nichts Mystisches. Alle Stufen des Erkenntnis- und Befreiungsweges sind durch eigene Erfahrungen nachvollziehbar. Der Buddha selbst hat seine Schüler angewiesen, die Lehre sorgfältig durch die eigene Praxis zu überprüfen.

Der Buddha war weder ein Gott noch der Prophet eines Gottes, sondern ein Mensch, der einen auf Leidbefreiung abzielenden Weg der Geistesschulung entwickelt hat und selbst gegangen ist.

Die Ursache des Leidens liegt nach der Erkenntnis des Buddha in Verlangen (*lobha*), Abneigung (*dosa*) und Verblendung (*moha*), da diese Wurzeln des Bewußtseins unangenehme Resultate schaffen. Der Buddha hat einen Weg gefunden, diese leidverursachenden Wurzeln vollkommen zu überwinden. Dieser Weg führt zu einem Zustand frei von jeglichem Verlangen, jeglicher Abneigung und Verblendung.

Durch aktive Arbeit am eigenen Geist kann man frei werden von geistigen Verunreinigungen und wirkliches Glück erfahren.

Buddho heißt Erleuchteter oder Erwachter, Buddhismus heißt, die Lehre, welche zum Erwachen oder zur Erleuchtung führt.

Erwachen im buddhistischen Sinne ist das Ende aller geistigen Verunreinigungen durch das Erlangen von Weisheit. Dieses Ziel kann auch in der heutigen Zeit erreicht werden.

Der Weg dorthin ist ein Stufenweg des Erforschens des gesamten Daseins, welcher zur Reinigung des Geistes führt. Somit ist die Buddha-Lehre ein Lebensweg, der auf der eigenen Kraft und Entschlossenheit basierend, alle Bereiche des Lebens durchleuchten sollte. Es ist ein Weg zu heilsamem Glückseligkeit und Frieden in diesem Leben und darüber hinausgehend.

Meditation ist ein wesentlicher Teil dieser Praxis. (s. Samatha/Vipassanā)

Der Theravāda-Buddhismus, der ursprüngliche Buddhismus, wird heute hauptsächlich noch in Burma, in Thailand und Sri Lanka, Kambodscha und Laos praktiziert.

### Die Lehre (Dhamma)

Der Buddha Gotama beschreibt den von ihm entwickelten Weg, **die Lehre (Dhamma)**, unter 6 Aspekten:

1. Wohlverkündet: diese Sicht bedeutet, daß die Lehre edel ist, weil sie zum Heilsamen, zur Befreiung der Wesen vom Leiden führt, und, daß sie vom Buddha selbst erfahren und danach detailliert erklärt wurde.

2. Sichtbar: dieser Aspekt bedeutet, daß, wenn man korrekt praktiziert, man selbst die Lehre verwirklichen kann und den Pfad sehen und erreichen kann.
3. An keine Zeit gebunden: diesen Aspekt kann man in zweifacher Weise sehen, einmal, daß die Praxis der Lehre immer gute Früchte bringt sofort und auch in der Zukunft; andererseits ist das Gesetz der Lehre immer gültig und an keine Zeit gebunden.
4. Einladend: die Lehre ist so rein und klar, daß sie einlädt, sofort zu praktizieren.
5. Anregend oder hinführend: die Lehre regt an, zu praktizieren, weil sie zur Befreiung hinführt.
6. Durch die Weisen zu erkennen: Schon viele Wesen haben durch die Lehre Weisheit erlangt. Sie haben Befreiung vom Leiden gefunden.

## Die vier edlen Wahrheiten

Zusammengefaßt finden wir die Lehre, auf die sich der Theravāda Buddhismus bezieht in den vier edlen Wahrheiten, welche der Buddha in seiner allerersten Lehrrede nach seinem eigenen Erwachen erklärte:



Stupa im Hirschpark in Sarnath/ Indien, wo der Buddha das Rad seiner Lehre in Gang setzte mit der Erklärung der vier edlen Wahrheiten (Dhammacakkapavattana Sutta).

### Die 4 edlen Wahrheiten:

(welche zu entwickeln sind - *bhāvanā*)

- **1. Die Wahrheit von den Schwierigkeiten und Problemen (*dukkha*), welche uns Dasein (Körper und Geist) macht, nämlich als:**  
Sorgen, Lamentieren, Klagen, körperliche Beschwerden/ Schmerzen, geistiges Unwohlsein (Trauer, Angst, Depressionen, Burn-out etc.), Verzweiflung;  
nicht zu bekommen was man möchte;  
mit Menschen und Dingen zusammen zu sein, die man nicht mag;  
von den Liebsten und den erwünschten Dingen getrennt sein ... ;  
Vergänglichkeit aller bedingt entstandenen Erscheinungen,

als wechselnde Erfahrungen von Glück und Leid;  
 zusammengefaßt als das Unbefriedigende in den 5 Daseinsgruppen (Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Geistesfaktoren, Bewußtsein).  
 Diese Wahrheit ist zu untersuchen und zu erkennen.

- **2. Die Wahrheit von der Ursache der Schwierigkeiten:**

Durst (Verlangen, Anhaftung, Abhängigkeit und Abneigung begründet in unklarer Sicht der Dinge). Diese Ursachen wurden vom Buddha genauer dargelegt in 12 Faktoren als *Paṭiccasamuppāda*, bedingtes Entstehen.  
 Diese Wahrheit ist zu überwinden (durch direktes Erkennen der Ursachen).

- **3. Die Wahrheit vom Ende aller Schwierigkeiten:**

Nibbāna,  
 das Bedingungslose, das Wunschlose, das Merkmallose  
 oder das Ende von Verlangen, Abneigung und Verblendung.  
 Diese Wahrheit ist zu verwirklichen.

- **4. Der Weg, der zum Überwinden der Schwierigkeiten führt,**  
 der edle achtfache Pfad:

Übung in Weisheit:

1. Rechte Ansicht
2. Rechtes Denken

Übung in Ethik:

3. Rechte Rede
4. Rechte Handlung
5. Rechter Lebenserwerb

Übung in Konzentration:

6. Rechtes Bemühen
7. Rechte Achtsamkeit (*sati*)
8. Rechte Konzentration

Diese Wahrheit ist zu üben, zu praktizieren.

Im edlen achtfachen Pfad finden wir **die 3 wesentlichen Übungsgebiete** des Theravāda-Buddhismus:

- Ethisches Verhalten
- Konzentration
- Weisheit

Bei der Verwirklichung der 4 edlen Wahrheiten handelt es sich nicht nur um eine akute, vorübergehende Problemlösungsstrategie, sondern um eine grundsätzliche Befreiung vom Leiden. Es war zu Lebzeiten des Buddha Gotama in Indien sehr verbreitet, einen Ausweg aus dem grundsätzlichen Leiden in Existenz zu suchen. Der Buddha Gotama hat einen Weg gesucht und gefunden.

## Pāḷikanon

Wir haben diese Lehre, Dhamma genannt, heutzutage in schriftlicher, überlieferter Form, dem Pāḷikanon, als auch in einer authentischen Linie der Praxis. Das Wissen wurde von Generation zu Generation von Realisierten weitergegeben. Nur so, durch Wesen, welche die Lehre bis zum Erwachen realisiert haben, kann die Lehre nach dem Tode eines selbsterwachten Buddha aufrechterhalten werden. Die Schriften bieten die Möglichkeit der Überprüfung der eigenen Erfahrungen.

Der Pāḷikanon wurde seit dem Tod des Buddha Gotama in 6 Konzilen überprüft und bestätigt. Das erste Konzil fand drei Monate nach dem Tod des Buddha Gotama in Indien statt. Das sechste fand von 1954 bis 1956 in Myanmar (Burma) statt.

Der Pāḷikanon besteht aus drei Teilen, Körbe (*Tipitaka*) genannt:

- Der erste Korb ist der *Vinaya*, die Verhaltensregeln mit Erklärungen, welche der Buddha seinen Schülern gab, um sie dem Ziel des Erwachens näher zu bringen und um ein harmonisches, konfliktfreies Zusammenleben zu ermöglichen.
- Der zweite Korb sind die Lehrvorträge (*Suttā*), welche der Buddha gab. Sie sind gesammelt in 5 Sammlungen, *Nikāya* genannt.
- Der dritte Korb ist der *Abhidhamma*, übersetzt höhere Lehre. Hier finden wir Meditationserfahrungen in systematischer Weise aufgelistet.

Die *Suttā* bieten die Anweisungen, der *Abhidhamma* zeigt das Ergebnis. Verständlich wird der *Abhidhamma* nur, wenn man beginnt, den *Suttā* entsprechend zu praktizieren.

## Praxis am Beispiel des Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Das bekannte Mahāsatipaṭṭhāna Sutta (Die große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit) ist gegliedert in 4 Gebiete der Achtsamkeit (*sati*):

1. Betrachtung des Körpers (*kāyānupassanā*)
2. Betrachtung der Gefühle (*vedanānupassanā*)
3. Betrachtung des Bewußtseins (*cittānupassanā*)
4. Betrachtung der Objekte des Bewußtseins (*dhammānupassanā*).

Das erste Kapitel beginnt mit der Beschreibung der Achtsamkeit auf den Atem (*ānāpānasati*).

- Die Achtsamkeit auf den Atem ist eine Samatha-Meditation die zu tiefer Konzentration führt, nämlich bis zum 4. *Jhāna*<sup>1</sup>.

Am Ende dieser Lehrrede beschreibt der Buddha, daß rechte Konzentration im Sinne des edlen achtfachen Pfades das Erreichen der 4 *Jhāna* ist.

- Desweiteren weist er in diesem ersten Kapitel an, während aller Körperhaltungen und Aktivitäten, die man im Laufe eines Tages verrichtet, nicht nur Achtsamkeit (*sati*) zu entwickeln, sondern auch klares Verstehen.

Weitere Anweisungen im ersten Kapitel dieses Lehrvortrags bilden:

- die Betrachtung der 32 Körperteile als unschön, womit man das erste *Jhāna* erreichen

---

<sup>1</sup> *Jhāna* sind Zustände tiefer Konzentration, in denen der Geist vollkommen in das Objekt der Betrachtung absorbiert ist. Die geistigen Verunreinigungen können daher nicht auftreten, der Geist wird klar, gereinigt und einsichtsfähig.

kann,

- die Vier-Elemente-Meditation, welche in allen Körperhaltungen praktiziert werden sollte,
- als auch die Leichenbetrachtungen, mit denen das erste *Jhāna* erreicht werden kann.

Am Ende jeden Kapitels, basierend auf der *Samatha*-Konzentration des 4. *Jhāna*, wie zu Beginn dieser Lehrrede beschrieben, weist der Buddha dann an, innerlich und äußerlich den Körper zu betrachten.

Darauf basierend ist der nächste Schritt das Entstehen und Vergehen der Erscheinungen, sowie ihre Ursachen zu betrachten.

Darauf folgen die Anweisungen zu den weiteren 3 Gebieten der Achtsamkeit:

die Betrachtung der Gefühle,

die Betrachtung der Bewußtseinsarten, sowie

die Betrachtung der Geistobjekte,

jedes dieser Gebiete ist nach ihrer analytischen Betrachtung

dann ebenfalls immer mit der Betrachtung innerlich und äußerlich,

sowie der des Entstehens und Vergehens der beteiligten Faktoren,

als auch ihrer Ursachen zu vervollständigen.

Wenn man so praktiziert, bildet der *Abhidhamma* eine gute Hilfe, um die eigenen Erfahrungen zu vergleichen.

Wenn man nicht die Voraussetzungen für das Verständnis des *Abhidhamma* im eigenen Bewußtseinsstrom schafft, d. h. *Jhāna*-Konzentration, kann man seinen Wert nicht bemessen. Die Dimension des Bewußtseins aus dem 4. *Jhāna*, auf welchem basierend der Buddha selbst auch praktiziert hat, ist eine völlig andere, als die des gewöhnlich denkenden Geistes. Deshalb bleibt *Abhidhamma* für einen Geist, der sich nur auf einer Alltagsebene befindet oder sich rein intellektuell versucht dem *Abhidhamma* zu nähern, letztendlich unverständlich.

In der später verfassten Kommentarliteratur sind die beiden Teile des *Tipitaka*, die *Suttā* (Belehrungen) und der *Abhidhamma* häufig kombiniert, um dem Praktizierenden die Einschätzung der eigenen Praxis zu erleichtern, bzw. die Anleitungen in den *Suttā*, welche der Buddha basierend auf dem Wissen individueller Zuhörer gab, für eine breitere Zuhörerschaft verständlich und praktizierbar zu machen.

So finden wir auch im *Visuddhi Magga*<sup>2</sup>, einem Handbuch zur buddhistischen Meditation, basierend auf dem *Tipitaka*, breitgefächerte Erklärungen für *Sutta*-Anweisungen, wie man sich effektiv und zufriedenstellend die Praxis erarbeiten kann.

Leider sind diese Zusammenhänge aufgrund der Degeneration der Praxis im Theravāda-Buddhismus über mehrere Jahrhunderte, nicht zuletzt durch unqualifizierte Lehrer, in vielen Kreisen in Vergessenheit geraten.

Die Möglichkeiten tiefgründiger Einsicht (*vipassanā*) und Befreiung, die sich durch die korrekte Praxis entsprechend *Suttā* und *Abhidhamma* des *Theravāda*-Buddhismus ergeben, gehen weit hinaus über die moderne Bewußtseinsarbeit, welche häufig auch *Vipassanā* genannt wird. Vor allen Dingen entwickeln sich bei korrekter Praxis langanhaltende Zustände von heilsamem Glück und heilsamer Freude (Freude ist einer der Erleuchtungsfaktoren), die

---

<sup>2</sup> Ein grundlegendes Kommentarwerk zum Pālikanon, zur praktischen Meditation, finden wir in dem *Visuddhi magga*, geschrieben im 5. Jh. von dem indischen Mönch Acariya Buddhaghosa. Eine Zusammenfassung zur praktischen Meditation entsprechend diesem Werk findet sich auf dieser website unter 'Artikel - Christina Garbe': Was ist Theravāda-buddhistische Meditation?

tragend sind, diesen Weg bis zum Ende der Überwindung aller geistigen Verunreinigungen weiter zu gehen.

## **Theravāda-Buddhismus in westlichen Ländern**

Bis zum Ende des neunzehnten Jahrhunderts war die Buddha-Lehre im Westen, in Amerika und Europa, sehr wenig bekannt. Erst im letzten Jahrhundert entstanden zahlreiche Zentren in westlichen Ländern und der Pāḷikanon wurde in westliche Sprachen übersetzt. Die Buddha-Lehre ist somit recht jung in westlichen Ländern und kann nicht wirklich auf eine kulturelle Integration zurückblicken.

## **Ziel des Theravāda**

Wenn wir die Belehrungen (*Suttā*) des Buddha Gotama lesen, ist es eindeutig, daß seine Lehre ein klares Ziel hat, das Ziel des vollkommenen Abschneidens von geistigen Verunreinigungen. Das bedeutet das Erlangen der vierten Erwachensstufe, Arahatschaft genannt. Dieses Ziel geht einher mit der Verwirklichung des Bedingungslosen, *Nibbāna* genannt, oder dem Ende jeglichen Verlangens.

Zur Weitergabe der Lehre sagt der Buddha in MN 8 Sallekha Sutta:

*'Cunda, daß jemand der selbst im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist unmöglich; daß jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen sollte, ist möglich. Daß jemand der selbst unbezähmt, ungezügelt ist und nicht in Nibbāna erloschen ist, einen anderen bezähmen, zügeln, zum Erlöschen in Nibbāna führen sollte, ist unmöglich; daß jemand, der selbst bezähmt, gezügelt ist und in Nibbāna erloschen ist, einen anderen bezähmen, zügeln, zum Erlöschen in Nibbāna führen sollte, ist möglich.*