



Aus dem dunklen Schlamm des Körpers einen Lotus wachsen lassen

ZUSAMMENGESTELLT VON NICOLA HERNÁDI

„LOTOSWACHSTUM“ - ASKESE UND DER WEG DER MITTE

Im Mahasaccakasutta wird Buddha von einem jungen Jaina-Anhänger besucht. Ananda bittet den Buddha um Korrektur von dessen Fehlmeinungen, aus Mitgefühl und zu dessen Nutzen. Die Jainas sind für sehr anspruchsvolle asketische Praktiken bekannt, und offenbar beschäftigen solche körperlichen Leistungen Saccaka. Er grübelt über die Art, wie sich Körper und Geist entwickeln lassen, damit sie einander für das Erlangen spiritueller Ziele ergänzen. Ist der Geist nicht entwickelt, führen körperliche Praktiken zu Schaden und Wahnsinn, ist der Körper nicht entwickelt, kommt kein Resultat zustande. Buddha lässt sich zunächst diese „Entwicklung des Körpers“ beschreiben. Saccaka nennt Namen von berühmten Asketen und wie diese sich schinden, während sie vielerlei Reinheitsvorschriften beachten: von wem sie, wenn überhaupt, ein Nahrungsbröckchen annehmen dürfen, unter welchen Umständen. Allen ist gemein, dass sie nicht dauerhaft so leben, sondern zwi-

schendurch sich den Fett-Vorrat anspeichern, von dem sie dann während der Askese zehren. Buddha kritisiert, die geschilderten Verfahrensweisen zeugten davon, dass die Beteiligten keine Ahnung hätten, wie man den Körper entwickelt, geschweige denn den Geist.

„(...) ein angenehmes Gefühl entsteht in einem nicht unterrichteten, gewöhnlichen Menschen. Erfasst von diesem angenehmen Gefühl, neigt er diesem zu und entwickelt eine Sehnsucht nach dem Angenehmem. Hört das angenehme Gefühl auf, entsteht ein schmerzhaftes Gefühl aus dem Aufhören des angenehmen Gefühls. Erfasst von diesem schmerzhaften Gefühl jammert er, klagt er, schlägt sich an die Brust und ist desillusioniert. Das angenehme Gefühl, Aggivessana (Saccaka), das ihn erfasste und in seinem Geist aufschlägt, verweilt durch Nicht-Entwicklung des Körpers. Und das schmerzhaftes Gefühl, das in ihm entstand und ihn erfasste, verweilt in seinem Geist durch Nicht-Entwicklung des Geistes. Jeder, in welchem auf solche zweifache Art, entstandenes angenehmes Gefühl den

Geist erfasst, weil der Körper nicht entwickelt ist, und entstandenes schmerzhaftes Gefühl den Geist erfasst, weil der Geist nicht entwickelt ist, ist somit weder geistig noch körperlich entwickelt.“

Das Gegenteil liegt auf der Hand und wird prompt erläutert: Angenehmes Gefühl entsteht, erfasst den Geist, doch es entsteht keine Begierde nach Angenehmem, und es setzt sich auch keine Sehnsucht nach Angenehmem fort. Hört das angenehme Gefühl auf, kommt zwar ein schmerzhaftes Gefühl auf, doch es entstehen keine Sorge, Klage, Jammern oder Trauer. Der Geist ist beherrscht bei Angenehmem, weil der Körper beherrscht ist, und auch bei Schmerz, weil der Geist beherrscht ist.

UNHÖFLICHES KOMPLIMENT - WISSENDER BUDDHA

Nun will Aggivessana Saccaka dem Erhabenen ein Kompliment machen und „schleimt“ ein bisschen: „Meister Gautama ist entwickelt im Körper und im Geist!“, so denke er zuversichtlich über den Buddha, doch der erwidert erstaunlicherweise:

„Deine Worte, Aggivessana, sind definitiv verletzend und unhöflich, aber ich werde Dir dennoch antworten.“ Buddha sagt aus, er habe seit seinem Auszug in die Hauslosigkeit es nie zugelassen, dass ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl seinen Geist beherrschen konnte. Unerwartete Reaktion und überraschende Worte, denn war das nicht noch lange vor seiner Befreiung unter dem Bodhibaum? Möglicherweise deutet diese Aussage auf das Erreichen des Pfades der Ansammlung hin, denn dort stellt sich „Gewissheit in Bezug auf den Pfad“, sprich Entsagung, als natürlicher, anstrengungsloser Zustand des Geistes ein – Voraussetzung für die echte Entscheidung zu „Hauslosigkeit“: kein Heim mehr in dieser Welt. Der Geist eines Buddha bewegt sich allerdings auf einem völlig anderen, ungleich höheren Niveau, schließlich befindet sich die Stufe des Pfades der Ansammlung gerade mal am Anfang der Erlangungen und noch vollkommen im weltlichen Bereich. Somit wäre Saccakas Schmeichelei tatsächlich eine Unverschämtheit. Ein humorvoller Schachzug des großen Buddha, der Saccakas ungestüme Art geschickt zu lenken weiß, wie später im Text noch deutlich wird.

VOM TOD ZUM LEBEN - GEISTIG UND KÖRPERLICH

Buddha erzählt ihm nun die wichtigen Stationen seines Werdegangs, wie er sich unter vielversprechenden Meistern schulte, bis er deren hohes Niveau selbstbewusst, aber ohne Hochmut erlangte. Wissend, dass das Ziel dennoch so nicht erreicht war, auch wenn er sich zumindest bis zu sehr hohen Stufen, wie „Weder-Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung“ bringen konnte, also in die formlosen Bereiche, nahe dran am „Limit von Existenz“ im Daseinskreislauf, jedoch nicht jenseits davon. In der finalen Passage der letzten Schritte zur Buddhaschaft schildert Buddha das Suchen geeigneter Methoden, erkennend, dass auch gute Mönche und Brahmanen nicht fähig sind, diese Gefühle von Lust und Schmerz und deren Wirkung im Geist aufzugeben, wie wenn man zum Feuermachen „nasses Holz, Reibestock und trockenes Holz“ aneinanderriebe. Selbst abgeschieden vom „Wasser“ - den beeinträchtigenden Objekten der Begierde, die den Geist ausufern lassen - bleibt das eine Holz noch grün und feucht, wird der Funke nicht geschlagen - klassische Metaphern für Meditation und das finale Gelingen

des Samadhi. Und im Folgenden schildert er in sechs Absätzen die Hardcore-Askese, der er sich für insgesamt 6-7 Jahre am berühmten „Ufer des Flusses Nairanjana“ unterzog – mit dem grobstofflichen Körper und dessen schwer zu beherrschenden Energien um den feinstofflichen Zentralkanal herum. Er beschreibt die schmerzhaften Gefühle, Brennen, Überreizung und Unruhe anschaulich, auch wenn diese seinen Geist nicht nachhaltig durchdrangen. Die reine, freiwillige Folter, die ihn an den Rand des Todes brachte.

„Als Devas mich sahen, sagten einige: Der Mönch Gautama ist tot.“ Andere Devas sagten: Der Mönch Gautama ist nicht tot, er liegt im Sterben.“ Wieder andere sagten: „der Mönch Gautama ist weder tot, noch liegt er im Sterben, er ist ein Arhat, denn Arhats leben so.“ Ich dachte: „Was, wenn ich nun vollkommen auf Nahrung verzichtete?“ Da kamen Devas zu mir und sagten: Edler, praktiziere nicht vollkommenen Verzicht auf Nahrung. Wenn Du das tun solltest, werden wir dich durch die Poren deiner Haut mit Nektar nähren.“

Das lehnt Buddha ab, denn er möchte nicht „cheaten“. Und in ergreifenden Bildern stellt er seinen Zustand dar, auf ein Minimum an Nahrung beschränkt: *(...) „Weil ich so wenig aß, sank der Glanz meiner Augen tief in die Augenhöhlen zurück und sah aus, wie der Glanz des Wasserspiegels in einem Brunnen, der tief abgesunken ist. Weil ich so wenig aß, verdorrte und verschrumpelte meine Kopfhaut, so wie ein grüner Bitterkürbis in der Sonne verdorrt und verschrumpelt. Weil ich so wenig aß, lag meine Bauchdecke auf meinem Rücken auf...stürzte ich beim Urinieren oder beim Stuhlgang aufs Gesicht ...fiel mir an den Wurzeln das verfaulte Haar aus... (...).“*

Und auch wenn Buddha nicht direkt durch diese Praxis zur Befreiung kam, wies sie ihm doch eine Richtung und stattete ihn mit Erfahrungen aus, die ihn erkennen lassen. Er erinnert sich an die Erfahrung von Glückseligkeit als Kind, meditierend im Schatten des Rosenapfelbaumes. (...) „Könnte das der Pfad zur Erleuchtung sein?“ Ich dachte: „Warum habe ich Angst vor jener Glückseligkeit, die nichts mit Sinnesvergnügen und unheilsamen Geisteszuständen zu tun hat?“ Ich dachte: „Ich habe keine Angst...(...).“

DAS GRÜNE HOLZ MÜHEVOLL TROCKEN KRIEGEN

Uns in der Nachfolge des Buddha, die wir gerne ebenfalls über uns hinauswachsen möchten, prägt leider zumeist der beschriebene ungeeignete Zustand des „grünen Holzes“. Selbst diejenigen, welche es ernst meinen mit dem „Sich zur Reife bringen“, stoßen immer wieder schmerzlich an ihre Grenzen, denn der Geist wird von Gefühl etc. komplett erfasst und beherrscht und der Körper scheint sich echter Entwicklung immer wieder plump zu entziehen. Um das in den Griff zu bekommen, ersann der Tendai Meister Soo Kasho (831-918 n. Chr.), als eine von „drei freiwilligen Höllen“ forciertes Praxis, das Kaihogyo, ein Retreat mit äußerster körperlicher Auszehrung, das, in späterer Zeit weiter entwickelt und formalisiert, in vielen Punkten an die Askese des Buddha erinnert. Es umfasst ein anspruchsvolles Laufprogramm – doch tatsächlich ist Lauf-Meditation eine antike Technik, und es finden sich Laufbahnen bei indischen Klöstern, die lange Rätsel aufgaben. Innerhalb der siebenjährigen Dauer der Intensiv-Praxis in Japan am Berg Hiei findet im fünften Jahr eine Zäsur statt, kulminierend in einem Ex-

trem, das an den Nahtod des Buddha erinnert: das sogenannte „doiri“, neun Tage der Praxis ohne Essen, Wasser und Schlaf. Der Mönch, der diesen Punkt des Standes eines „gyoja“ – eines kaihogyo-Praktizierenden erreicht, sendet einen Brief aus, in dem er angibt, dass er „nährischerweise“ nun neun Tage lang den Versuch des Haltens dieser besonderen Gelübde anstrebe, und er läßt darin zu einer „Henkersmahlzeit“, einer Art „Letztem Abendmahl“ ein, an dem er zwar teilnimmt, aber nichts essen wird. Der Raum wird wie zu seiner Beerdigung hergerichtet. Zuvor hat er sich über Wochen an ein Minimum an Nahrung bereits gewöhnt. Auch wenn das Hungergefühl bald weicht und lediglich Schwäche und Übelkeit empfunden werden, sorgt der Flüssigkeitsmangel ab dem fünften Tag für ernste Probleme und die Mundorgane kleben im Mund zusammen; er schmeckt Blut. Deshalb ist es dem *gyoja* gestattet, sich den Mund mit Wasser zu spülen, wobei jedoch darauf geachtet wird, dass die gleiche Menge wieder ausgespuckt wird, die aufgenommen wurde – meist ist es sogar etwas mehr. Dazwischen liegen Praktiken von Rezitationen, Niederwerfungen, Mantrarezitationen des Fudo Myo (Acala) in den rauchgeschwängerten, verdunkelten Räumen, denn als diese flammende Gottheit sollen sich die Praktizierenden hervorbringen. Danach ins Freie tretend, erscheine es ihnen, „als ob die Feuchtigkeit der Bergluft und des Waldes durch die Poren ihrer Haut dringe“. Die größte Schwierigkeit bestünde jedoch nicht im Hungern, sondern darin, den schweren Kopf auf den Schultern zu halten. Der ausgezehrte Zustand verfeinere immens ihre Sinnesfähigkeiten, so dass sie den Fall der Asche der Räucherstäbchen hören können, weit entfernte Gerüche und selbst schwächstes Licht wahrnehmen. Zum Ende des *doiri* versammelt sich eine große Zahl Mönche, das Finale feierlich unterstützend zu begleiten. Viele interessante Ritual-Details markieren dessen Verlauf. Dem *gyoja* wird ein medizinischer Trank, eine Art Lebenselixier, gereicht, der ihn wiederbeleben soll. Drei Umwandlungen der Halle beenden offiziell die Verwandlung, aus der er dann als strahlender Held hervorgeht, und

„(...) die meisten *gyoja* berichten, dass sie für eine Sekunde oder zwei ohnmächtig wurden, als sie aus dem Tempel zur Veranda hervorkamen, was wie ein Überschreiten vom Tod zurück ins Leben wirke – für den *gyoja*, der nach Ansicht einiger Physiologen, welche an ihnen nach Vollendung Untersuchungen anstellten, viele Symptome von Toten aufweise. (...) Wie ein Verwandter eines *gyojas* einmal bemerkte: „Ich habe Buddhismus immer als abergläubischen Unsinn abgetan, bis ich meinen Bruder aus der (Fudo-) Myo-do-Halle nach dem *doiri* beraustraten sah. Er war wirklich ein lebender Buddha.“ (John Stevens, „The Marathon Monks of Mount Hiei“)

Dem *gyoja* liegt eine starke Mahayana-Motivation zugrunde. Seine Rückkehr aus dem *doiri* wird auch mit dem Zen-Thema „Rückkehr des Buddhas aus den Bergen“ verglichen, als der Buddha nach dem Erwachen zurück in die Welt kam, um den leidenden Wesen beizustehen und ihnen wirksam zu Verdienst zu verhelfen. Es ihm gleichzutun zu können, nimmt der Mönch als Bodhisattva diese Strapaze auf sich. Wenn er im Verlauf seiner unfassbaren Askese durch Kyoto läuft, knien die Menschen nieder und er segnet sie im Lauf. Keine Mühen der Anstrengung zu scheuen, freiwillig mitten durch die Hölle zu gehen, Leben und Tod zu transzendieren, um ein wahrer Segen für andere zu werden – das toppt jeden weltlichen „Iron-Man“-Wettbewerb.

Im Mahasaccaka-Sutta redet der junge Frager frei mit dem Buddha und gibt an, dass das, was der Buddha im Weiteren erläutert, wie z. B. sein bequemer Mittagsschlaf nach Belehrung in der heißen Jahreszeit, von anderen Meistern als „Verweilen in Verblendung“ bezeichnet würde. Er ist sich bewusst, dass dies nicht wenig respektlos, sogar provozierend wirken muss, doch Buddha erläutert ihm, was wahrhaft verwirrt ist, und was nicht. Am Ende ruft Saccaka aus: „Es ist wunderbar, Meister Gautama, es ist erstaunlich, wenn Meister Gautama wieder und wieder auf verletzende Art und Weise angesprochen wird, mit unhöflicher Rede angesprochen wird, wie da seine Hautfarbe strahlend und seine Gesichtsfarbe klar wird, wie es von einem Verwirklichten und vollständig Erwachten erwartet wird.“ Und er zählt eine Reihe anderer Meister auf, die er ähnlich anging, und die daraufhin ärgerlich, bitter, mit Sich-Abwenden und Ausflüchte-Suchen reagierten. Dieses Sutra enthält viele wertvolle Informationen zum Nachdenken über Wege aus dem Dunkel des gegenwärtigen Zustands, woraus genau er besteht und über die Mühen, die es braucht, ihn zu überwinden, und über die Motivation, die auch beim Buddha aus Liebe für alle bestand, Provokationen nicht beachtend. Genau dahin könnte, sollte und müsste man sich bringen.

Die Informationen und das Zitat zum *doiri* stammen aus dem wunderbaren, absolut empfehlenswerten Buch „The Marathon Monks Of Mount Hiei“ von Prof. John Stevens, mit freundlicher Genehmigung zum Abdruck vom Verlag „Echo Point Books & Media“, die Zitate aus dem Mahasaccaka-Sutta aus Übersetzungen der Pali-Text-Society und den ebenfalls großartigen Übersetzungen von Kai Zumwinkel, Jhana Verlag, „Die Lehrreden des Buddha der Mittleren Sammlung“, 3 Bände.