



european institute
of applied buddhism

eiab

Mindfulness Concentration Insight

INTERNATIONALE BUDDHISTISCHE KONFERENZ ÜBER DIE DREI ÜBUNGEN

Anmerkungen von Ven. Thầy Pháp Ân*

Direktor und Studiendekan, Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)

Per Zoom, 6. März 2021

„Weisheit ist der Weg“

Eure Heiligkeit; Professor Asanga Tilakaratne; verehrte Venerables; verehrte Gelehrte und Teilnehmer.

Mein Lehrer, Zen-Meister Thich Nhat Hanh in Vietnam, hat mich gebeten, Ihnen seine Liebe zu übermitteln und seine tiefe Dankbarkeit dafür auszudrücken, dass Sie verschiedene buddhistische Traditionen und Schulen für diese wichtige Konferenz zusammenbringen. Sie verkörpert wahrhaftig den Geist des *Avatamsaka Sutra*, auf dem er die zentralen Lehren seines gesamten Lebens, nämlich über das Intersein und die Verbundenheit untereinander, aufgebaut hat.

Ich fühle mich geehrt, an dieser bedeutenden internationalen Versammlung von meinem Wirkungsort aus, dem Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB) in Deutschland, teilzunehmen und einige Gedanken über Weisheit (*Prajna*) aus der Perspektive der Plum-Village-Tradition darzulegen. Wie einige vielleicht wissen, kommt unsere Tradition aus Vietnam und hat ihre Wurzeln sowohl in der Pali- als auch in der Sanskrit-Tradition.

Jeder, der in ein Plum-Village-Praxiszentrum kommt, wird in die Praxis der Achtsamkeit im täglichen Leben eingeführt. Am Ende unserer Retreats wird jeder Teilnehmer eingeladen, sich an die Fünf Achtsamkeitsübungen zu binden. Dies sind die fünf Gebote des Buddha, die von unserem Lehrer umgeschrieben und erweitert wurden. In unserer Tradition gilt das Ablegen und Praktizieren der Fünf Achtsamkeitsübungen im täglichen Leben als konkreter Ausdruck von *Prajna* (Weisheit und Einsicht) sowie als Manifestation von *Sila* (ethisches Leben) und *Samadhi* (Konzentration).

In Plum Village sehen wir eine starke Verbindung zwischen Weisheit und Achtsamkeit. Jede der Fünf Achtsamkeitsübungen beginnt mit den Worten „Im Gewährsein des Leidens, das durch ... verursacht wird ...“. Mit Achtsamkeit sind wir uns bewusst, was in unserem Körper, unseren Gefühlen, unserem Geist und der Welt vor sich geht, und wir vermeiden es, uns und anderen Schaden zuzufügen. Achtsamkeit schützt uns, unsere Familien und unsere Gesellschaft. Wenn wir achtsam sind, können wir erkennen, dass wir, indem wir eine Sache unterlassen, eine andere Sache verhindern können. Wir gelangen zu unserer eigenen, einzigartigen Einsicht. Sie ist nicht etwas, das uns von einer äußeren Autorität auferlegt wird. Das Praktizieren der Achtsamkeitsübungen bringt uns also Weisheit und Einsicht.

Es ist durchaus möglich, dass niemand jemals in der Lage sein wird, die Weisheit und Einsicht zu entwickeln, die der Buddha vor 2.500 Jahren bei seiner Erleuchtung erlangt hat, noch die Tiefe seiner Lehre in allen Aspekten wirklich zu verstehen. Es ist jedoch möglich, sich darauf zu einigen, dass die Reise zur Erleuchtung von Siddhartha, dem zukünftigen Buddha, mit *Duhkha* (Leiden) begann, mit Gefühlen der Unzufriedenheit mit seinem privilegierten Leben und der Sehnsucht nach einem heiligen, edlen und lebenswerten Leben.

Nach der buddhistischen Weltanschauung wandern wir endlos in Zyklen leidvoller Leben umher, und das wird *Samsara* genannt. Unser eigenes *Duhkha* zu verstehen und unseren eigenen Weg aus dem *Samsara* zu finden ist daher das Hauptanliegen von Buddhisten. Es ist auch das, was den Buddhismus von anderen intellektuellen Disziplinen unterscheidet, die versuchen, Wissen zu erlangen, sei es spirituell oder weltlich.

In der Plum-Village-Tradition beginnt *Duhkha* in uns zu entstehen und sich anzusammeln, weil wir nicht in der Lage sind, für das Leben im Hier und Jetzt präsent zu sein. Wir haben die Tendenz, uns im Lauf eines Tages von starken emotionalen Reaktionen auf die Dinge, die gerade passieren, mitreißen zu lassen oder im Bedauern über die Vergangenheit zu verweilen oder uns in Projektionen und Ängsten bezüglich unserer Zukunft zu verlieren. Diese Unfähigkeit, in der Gegenwart verankert und voll bewusst zu sein, führt zu Verwirrung und mangelndem Verständnis unserer eigenen Situation und der Bedingungen in der Welt um uns herum. Die Energie der Unwissenheit und des Mangels an Einsicht sammelt sich an und wird zu unserem Charakter, unserem Wollen oder unserem Streben. Sie wird zur Grundlage unseres persönlichen *Samsara*.

Die meiste Zeit haben wir in jedem gegenwärtigen Moment alle Bedingungen für Glück um uns herum. Zum Beispiel sind etwa unsere Augen in gutem Zustand, unsere Ohren sind in gutem Zustand, und wir können unser Essen riechen, im Gegensatz zu vielen unglücklichen Menschen, die mit Covid-19 infiziert sind. Aber trotzdem sind wir nicht glücklich; wir haben das Gefühl, dass uns etwas fehlt, dass wir etwas vermissen. Wir sind auf der Suche nach einem Glück, das über unsere bereits guten Bedingungen hinausgeht.

Der Durchbruch des Buddha bestand darin herauszufinden, wo das Problem liegt, nämlich darin, dass unser Körper und unser Geist nicht vereint sind. In seinem verwirrten Zustand versucht unser Körper, Signale an den Geist zu senden und andersherum. Aber keiner von beiden hört auf den anderen. Also verschwenden wir Energie. Wir haben nicht genug Energie, um uns um uns selbst, um unsere direkte Umgebung, um unsere Familie oder um unsere Gemeinschaft zu kümmern. Wir haben einfach nicht genug Energie, um aufzuwachen und festzustellen, dass wir die Wunder des Lebens im gegenwärtigen Moment verpassen.

Wenn jedoch Körper und Geist in einem friedvollen Zustand sind, wenn sie in Harmonie miteinander arbeiten, hören wir auf, Energie zu verschwenden. Wir haben die Chance, zu unserem Leben und den vielen guten Bedingungen um uns herum aufzuwachen. Dies ist die Grundlage der Lösung, die der Buddha entdeckte.

Aus der Sicht von Plum Village besteht der Zweck der Drei Übungen darin, dem Körper und dem Geist zu helfen, in Harmonie miteinander zu sein. Wir praktizieren sie, damit der Körper und der Geist eins werden können, dass sie sich vereinen und dass wir allmählich die Energie in uns ansammeln können, die wir zum Erwachen brauchen.

Mit unserer Achtsamkeit bauen wir allmählich *Samadhi* auf. Achtsamkeit und *Samadhi* zusammen werden zu einer Fackel, die unseren Weg zu einer anderen Lebensweise erhellt, einer, die *Sila* verkörpert. Dank der Kombination all dieser Elemente - Achtsamkeit, *Samadhi* und *Sila* - werden wir

weise. Wir erwachen aus unserer Unwissenheit, unserer Verwirrung und dem Mangel an Verständnis, und wir werden befreit.

Diese Reifung unserer Praxis erleben wir als einen Durchbruch in der Wahrnehmung unseres Selbst und in unserer Sicht auf die Welt um uns herum. Plötzlich wissen wir, dass wir nie wieder dieselben sein werden. Die Weisheit hat uns über unsere alte Art zu leben hinaus auf eine andere Ebene der Existenz katapultiert. Das ist für mich die lebensverändernde Auswirkung von *Prajna*.

Während Buddhisten einen gemeinsamen Ausgangspunkt haben – *Dukkha* und *Samsara* –, hat der Buddhismus viele Lebenswege und -stile entwickelt, wie die verschiedenen Schulen und Traditionen auf dieser Konferenz zeigen. Um welche Schulen und Traditionen es sich auch handelt, es geht ihnen allen darum, sinnvolle Lösungen für das Problem des Leidens zu finden.

In jeder Tradition repräsentiert ihre Lebensweise ihre Weisheit. Wie das *Avatamsaka Sutra* sagt: „Alle buddhistischen Lehren durchdringen die eine Lehre. Die eine Lehre durchdringt alle buddhistischen Lehren.“ Die wechselseitige Durchdringung von *Sila*, *Samadhi* und *Prajna* ist in meinen fast 30 Jahren als Mönch immer zentral für meine Achtsamkeitspraxis gewesen.

Wir können uns die Drei Übungen als drei Elemente vorstellen, die innerhalb einer Spirale interagieren. Einige von uns betreten die Spirale mit einer dualistischen Sichtweise und sehen die Praxis in Begriffen von *Samsara* und *Nirvana*. An diesem Punkt, wenn wir unsere Verpflichtung verstärken, ein dem Heiligen geweihtes Leben zu führen, spielt *Sila* eine dominante Rolle. Während wir uns achtsam auf das Zentrum zubewegen, entdecken wir, dass alle der Drei Übungen – *Sila*, *Samadhi* und *Prajna* – darin eingebettet sind. Bei jeder Drehung und Wendung unserer Spirale spielt eine dieser Übungen eine führende Rolle, während die beiden anderen unterstützende Rollen spielen. Je mehr wir uns dem Zentrum nähern, desto weniger dualistisch wird unsere Sicht der Praxis. Das liegt daran, dass dort, im Zentrum, *Nirvana* und *Samsara* ineinander übergehen. An diesem Punkt übernimmt *Prajna* die Führung unserer Praxis.

Verschiedene buddhistische Schulen haben ihre eigenen Wege gefunden, die verschiedenen Elemente der Drei Übungen in ihrer Praxis zu priorisieren und die Natur des Erleuchteten und seiner Erleuchtung zu verstehen. Daher haben sie unterschiedliche Sichtweisen von *Prajna* und dem Weg zu *Prajna*. Wie wir wissen, werden diese Schulen grob in südliche und nördliche Übertragungen unterteilt.

In der südlichen Übertragung, die ihre alte Form bewahrt hat, hat sich der Weg zu einem der Analyse des Geistes auf mikroskopischer Ebene entwickelt. Wir zerlegen unser Untersuchungsobjekt in kleinere Einheiten, sodass wir jede einzelne tiefer untersuchen und verstehen können. Wir entwickeln ein differenziertes Verständnis dieser subtilen Erfahrungen und der mikroskopischen Reaktionen des Geistes. Wir entdecken, dass unser Geist sich ständig „bewegt“, weil er mit dem Gegenwärtigen nicht zufrieden sein kann. Er beginnt sich zu sehnen, und das ist der Ursprung des Leidens.

In der Interpretation des *Abhidharma* in der südlichen Übertragung bedeutet Weisheit zu haben: diese dynamische Bewegung des Bewusstseins auf der mikroskopischen Ebene vollständig wahrzunehmen, in der Lage zu sein, das Verlangen zu beseitigen und die Frucht eines *Arhats* zu kosten. Das ist die Lösung: für immer von unserem Leiden befreit zu werden. Es geschieht in einem Bewusstseinsblitz, der uns von *Samsara* ins *Nirvana* bringt.

In der *Mahayana*-Tradition der nördlichen Übertragung ist die Herangehensweise die einer Synthese. Wir gehen nicht in die mikroskopische Analyse der Bewegung von Geist und Bewusstsein. Vielmehr werfen wir einen makroskopischen Blick auf die Muster unseres Verhaltens. Wir sehen, dass diese auf unseren Ansichten, unseren Vorstellungen, unseren Ideen beruhen. Wir sehen, dass Leiden aus der

Verwirrung und der negativen Energie entsteht, die sich aufbaut, weil wir an unseren Ansichten festhalten und sie mit der Realität verwechseln. Das Leiden vermehrt sich mit der Zeit aufgrund unserer Ansichten.

Der Syntheseprozess des *Mahayana* hat mehrere Lösungen für das Problem von *Dukkha* und den Umgang mit *Samsara* hervorgebracht.

Das *Prajnaparamita Sutra* sagt uns, dass alle Ansichten einseitig sind und dass die wahre Realität von keiner Ansicht, keinem abstrakten Begriff oder keiner Idee erfasst oder durch sie wahrgenommen werden kann. Die Lösung für unser Leiden besteht also darin, eine leere Sichtweise zu haben und *Nirvana* inmitten von *Samsara* zu erfahren; das heißt, ein Leben jenseits von Geburt und Tod zu führen, während wir auf den Wellen von Geburt und Tod reiten. Wenn wir erst ein gutes Verständnis des Geistes erlangt haben, können wir den Bereich des „So-Seins“ berühren, der im späteren *Lotus Sutra* in zwei Dimensionen betrachtet wird - die letztendliche Dimension und die historische Dimension.

Der vietnamesische Zen-Meister Mãn Giác, der im 11. Jahrhundert lebte, drückte „So-Sein“ eindrücklich in einem Vers aus, in dem kundtat, dass er erkrankt war:

*Wenn der Frühling geht, verwelken hundert Blumen,
Wenn der Frühling kommt, erblühen hundert Blumen.
Ein Ereignis nach dem anderen, das Leben zieht vor unseren Augen vorüber,
Das Alter senkt sich auf unser Haupt.
Täusche dich nicht, dass alle Blumen verwelken, wenn der Frühling endet,
Letzte Nacht, jenseits der Veranda ... ein Pflaumenzweig.*

Als fühlende Wesen sind wir von Natur aus leer, so die nördliche Überlieferung. Aber die nördliche Tradition erkennt auch an, dass wir als bewusste Menschen eine tiefe Intuition haben, dass unsere Existenz auf ein *Mehr* hinausläuft. Dies hat verschiedene *Mahayana*-Sutras und -Schulen entstehen lassen, die die Idee der *Buddha-Natur* und des *Tathagatagarbha* (*Buddha-Embryo*, wörtlich „der Schoß des So-Gewordenen“) erforschen. Das *Lotus-Sutra* spricht implizit von unserer *Buddha-Natur* und von der Möglichkeit, unsere spirituelle Armut als „verlorener buddhistischer Sohn“ zu überwinden, damit wir unsere Souveränität als Buddha zurückgewinnen können. Es gibt auch die Nur-Geist-Manifestation der *Yogachara*-Tradition.

Im *Mahayana* haben wir *Bodhisattvas* – erleuchtete Wesen, die ins *Samsara* zurückkehren, um allen Lebewesen zu helfen. Wir haben *Ch'an*-„Wanderer“, die, wie die chinesischen Taoisten, ein Leben frei von Angst führen, weil sie wissen, dass alle drei Bereiche – Verlangen, Form und Formlosigkeit – nur Manifestationen unseres Geistes sind. Wir haben tibetische *Siddhas*, die, erfüllt von außergewöhnlichen psychischen und spirituellen Kräften und von Weisheit, die Buddhaschaft in ihrem eigenen Körper verwirklicht haben.

Insgesamt also haben verschiedene buddhistische Traditionen unterschiedliche Wege, das allgemeine Problem von *Dukkha* und *Samsara* zu durchdringen. Aber alle Traditionen bieten Lösungen an. Ihre Praxis und ihr Weg werden von der Wahl bestimmt, wie man sich dem Objekt des Leidens nähert und wie die Weisheit kultiviert wird.

Die Lösung von Plum Village ist aus verschiedenen Elementen abgeleitet. Dazu gehören die vietnamesische Zen-Tradition, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen (von Zen-Meister Thich Nhat Hanh als Engagierter Buddhismus wiederbelebt), die Lehre des *Avatamsaka Sutra* (Intersein) und die intellektuelle Offenheit gegenüber den aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften, der Psychologie und der Naturwissenschaften.

Die Anwendung all dieser Elemente und Erkenntnisse mit dem Ziel, Weisheit zu entwickeln und das Problem von *Dukkha* und *Samsara* zu lösen, ist in den Plum-Village-Praxiszentren und im EIAB zu einer Lebensform geworden. Wir betrachten das Leiden in tiefer Kontemplation, wir entwickeln eine Perspektive darauf, und wir verwandeln diese Perspektive in eine Lebensweise, die von Achtsamkeit geleitet und bestimmt wird.

Im Laufe seines langen und ereignisreichen Lebens hat mein Lehrer, Zen-Meister Thich Nhat Hanh, unzähligen Schülern geholfen, indem er komplexe buddhistische Lehren in prägnante Sätze destillierte, insbesondere: „Es gibt keinen Weg zur Erleuchtung; Erleuchtung *ist* der Weg“, und „Es gibt keinen Weg zum Frieden; Frieden *ist* der Weg“.

Heute ist mein Lehrer 95 Jahre alt. Er residiert friedlich in seinem Wurzel-Tempel in Hue in Zentralvietnam, in den er vor etwa 80 Jahren als Novize eintrat. Sein ganzes Leben bestand darin, den Pfad der Weisheit zu gehen und zu lehren, um so eine geliebte *Sangha* des Friedens und des Mitgefühls aufzubauen. Wir alle in der Plum-Village-Tradition streben danach, seiner zentralen Einsicht zu folgen, dass es keinen Weg zur Weisheit gibt, sondern dass Weisheit der Weg *ist*.

Mögen die Früchte dieser Internationalen Buddhistischen Konferenz über die Drei Übungen allen Lebewesen zugutekommen.

Der Autor möchte Frau Sarah Monks seine tiefe Dankbarkeit für ihr detailliertes, kreatives und sorgfältiges Lektorat ausdrücken; ebenso dankt er Schwester Song Nghiê, einer am EIAB tätigen Nonne; der Sangha Bàu Tròi Xanh (München) und anderen vietnamesischen Sangha-Mitgliedern für ihr tiefes Zuhören bei den in diesen Ausführungen dargestellten Gedanken, die auf einem Dharma-Vortrag basieren, der am 14. Februar 2021 zur Feier des Mondneujahrs des Metall-Wasserbüffels (Tết Tân Sửu) gehalten wurde.

*Bhikshu Thích Chân Pháp Ấn (Dr. Thu Phạm)
Viện Trưởng Viện Phật Học Ứng Dụng Châu Âu
Direktor und Studiendekan
Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)
Schaumburgweg 3
51545 Waldbröl, Deutschland
<http://www.eiab.eu>