

# In Bekräftigung der Wahrheiten des Herzens: Eine Darlegung von Samvega und Pasáda

Ajahn Thanissaro

---

*Ajahn Thanissaro Bhikkhu ist ein westlicher Mönch der thailändischen Waldtradition. Er hat lange mit Ajahn Fuang Jotiko in der Provinz Rayong praktiziert und lebt heute in Metta Forest Monastery, Kalifornien. Der folgende Text ist dem Essay-Band "Noble Strategy" entnommen und wurde von Ajahn Akincano übersetzt.*

---

Wir stellen uns Buddhismus selten als eine besonders emotionale Religion vor. Gerade der frühe Buddhismus wird oft so dargestellt, als ob sein Schwergewicht eher im linken oberen Quadranten des Hirns anzusiedeln sei als in der Herzgegend. Und doch offenbart sich auf einen sorgfältigeren Blick, daß die Tradition von ihren frühesten Anfängen an auf einen tiefempfundenen emotionalen Kern zurückgeht.

Denken wir für einen Augenblick an die Geschichte des jungen Prinzen Siddhartha und seine ersten Begegnungen mit Alter, Krankheit, Tod, und dem wandernden Kontemplativen aus den Wäldern. Es ist eines der unmittelbar zugänglichsten Kapitel der buddhistischen Tradition - zweifellos wegen der unumwundenen Direktheit und Herzensqualität der Emotionen des jungen Prinzen. Er sah in Alter, Krankheit und Tod die absoluten Schrecken und setzte fortan all seine Hoffnungen auf ein Entkommen daraus in ein Leben als Kontemplativer im Wald. Wie Asvaghosa, der große buddhistische Dichter, uns die Geschichte erzählt, hat es dem jungen Prinzen nicht an Freunden und Familie gemangelt, die versucht haben, ihm diese Schreckenserkenntnis auszureden. Asvaghosa war klug genug, die lebenszugewandten Ratschläge aus dem Kreis der Freunde und Familie in sehr einnehmenden Licht darzustellen. Doch der Prinz verstand, daß, sollte er ihren Ratschlägen folgen, er dabei sein Herz verraten würde. Nur indem er seinen ehrlichsten Emotionen treu blieb, gelang es ihm, sich auf einen Weg zu machen, der ihn von den üblichen Werten seiner Gesellschaft weg und auf ein Erwachen hin führte, das jenseits der Schranken von Geburt und Tod lag.

Dies hört sich kaum wie eine im geläufigen Wortsinn lebensbejahende Geschichte an. Und doch bekräftigt sie etwas Tieferes als das Leben selbst: die Wahrheit des Herzens, wenn dieses nach absolut reinem Glück strebt. Die Macht dieses Strebens beruht auf zwei Emotionen, die in der Sprache des Pali *samvega* und *pasáda* heißen. Den wenigsten von uns werden diese Begriffe vertraut sein und doch benennen sie die der buddhistischen Tradition zu Grunde liegenden Emotionen. Nicht nur motivierten sie den jungen Prinzen auf seiner Suche nach Erleuchtung: auch nach seinem Erwachen empfahl der Buddha sie seinen AnhängerInnen als Gegenstand täglicher Entfaltung. Die Art und Weise wie er mit diesen Emotionen umging, ist dermaßen kennzeichnend, daß es sich dabei um einen der wichtigsten Beiträge seiner Lehre an unsere gegenwärtige Kultur handeln mag.

Was der junge Prinz bei seiner ersten Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod fühlte, nennt sich *samvega*. Es ist schwierig, für diesen Ausdruck eine präzise Übersetzung zu finden, denn der Begriff benennt ein komplexes Spektrum von Emotionen - mindestens drei verschiedene Gruppen werden damit angesprochen: das Ergriffenwerden durch erdrückende Gefühle des Entsetzens, der Bestürzung und des tiefsten Befremdens angesichts der Vergeblichkeit und Sinnlosigkeit unseres Lebens, wie wir es gewöhnlich zu verbringen pflegen; die ernüchternde Einsicht in unsere eigene Komplizenschaft, in unsere Überheblichkeit und Torheit, welche uns geblendet auf diese Weise haben leben lassen; schließlich ein Gefühl der ängstlichen Besorgtheit und der Dringlichkeit, aus diesem sinnlosen Kreislauf einen Ausweg zu finden. Dies sind Gefühlsbereiche, die wir alle irgendwann während unseres Lebens erfahren haben, doch kenne ich keinen einzigen englischen (oder deutschen, Anm. d. Ü.) Ausdruck, der die drei verschiedenen Aspekte abdecken würde. Solch ein Ausdruck wäre ganz nützlich und vielleicht ist dies Grund genug, einfach den Begriff *samvega* in unsere Sprache aufzunehmen.

Mehr als bloß den nützlichen Begriff, finden wir in der Lehre des Buddha zugleich eine effektive Strategie, um mit den tieferen Emotionen umzugehen, welche sich hinter diesem verbergen Emotionen, die unsere moderne Kultur bedrohlich findet und mit denen sie schlecht zu Rande kommt. Nun ist unsere Kultur nicht die einzige, die sich mit Emotionen von *samvega* schwertut. In der Geschichte Siddharthas finden wir, daß die Reaktion des Vaters auf die Entdeckungen seines Sohnes ungefähr jener gleich kommt, wie wir sie von den meisten Kulturen her kennen, die sich mit solchen Emotionen konfrontiert sehen: Er versuchte den Prinzen davon zu überzeugen, daß seine Maßstäbe für Glück unmöglich hoch seien und bemühte sich, seinen Sohn mit Beziehungen und allen erdenklichen Sinnesvergnügen abzulenken. Nicht nur arrangierte er für den Prinzen die ideale Heirat; er baute ihm auch für jede Jahreszeit einen Palast, kaufte ihm die besten Gewänder und versorgte ihn mit feinsten Accessoires für seine Toilette, unterhielt für ihn ein unablässiges Vergnügungsprogramm und bezahlte auch die Diener und Dienerinnen leidlich, daß diese den Anschein von Glück zu wahren wüßten, während sie sich anstregten, dem Prinzen jede seiner Launen zu erfüllen. Um es einfach auszudrücken: die Vorgehensweise des Vaters bestand darin, den Sohn von seinen hohen Zielen abzubringen und ihn an die Befriedigung durch ein geringeres und wenig lauterer Glück zu gewöhnen. Wäre der junge Prinz heute unter uns, hätte sein Vater eine ganze Reihe weiterer Mittel zur Verfügung, um der Unzufriedenheit seines Sohnes zu begegnen - darunter auch Therapie und religiöse Beratung doch die Grundausrichtung bliebe dieselbe: jene der Ablenkung und der Desensibilisierung, damit der Prinz sich schließlich niederlassen und ein wohlintegriertes und produktives Glied seiner Gesellschaft würde.

Glücklicherweise war unser Prinz zu sperberäugig und zu beherzt, um einer solchen Strategie auf den Leim zu gehen. Und mehr noch - auch dies ein glückhafter Umstand - unser Prinz wurde in eine Gesellschaft geboren, die ihm Gelegenheit bot, die Lösung für seine Erfahrung von *samvega* auf eine Weise zu finden, die der Tiefe der Wahrheiten seines Herzens gerecht wurde. Der erste Schritt auf dem Weg zu einer solchen Lösung wird in Siddharthas Geschichte symbolisiert durch die innere Erfahrung des Prinzen, als dieser auf seinen Ausflügen außerhalb des Palastes der vierten Gestalt gewahr wird: einem wandernden Kontemplativen aus den Wäldern. Verglichen mit dem, was er als den eingegengten und staubigen Gang der im Haushalt Lebenden sah, schien ihm die Freiheit eines kontemplativen Lebens als das offene schlechthin. Allein solch einen Pfad der Freiheit, so schien ihm, würde ihm Gelegenheit geben, Antwort auf seine drängenden Fragen nach Leben und Tod zu finden und ihm erlauben, ein Leben nach seinen idealen zu führen oder, wie er es nannte "so rein wie eine perlmuttergleiche Muschel".

In der Sprache des Pali wird die Emotion, welche der Prinz an diesem Punkt verspürte, *pasáda* genannt. Wie schon *samvega*, so beschreibt auch der Begriff *pasáda* ein ganzes Spektrum gefühlsmäßiger Schattierungen. Es wird gewöhnlich mit "Klarheit und heiterer Zuversicht" übersetzt - geistige Zustände also, die dafür sorgen, daß unsere Erfahrung von *samvega* nicht in Verzweiflung abgeleitet. Um auf den Fall des Prinzen zurückzugreifen: er erfuhr an diesem Punkt nicht nur einen klaren Einblick in seine zutiefst menschliche Zwangslage, sondern zugleich auch die Zuversicht, einen Ausweg daraus gefunden zu haben.

Die Darlegungen des frühen Buddhismus geben freiheraus zu, daß diese menschliche Zwangslage, die Zyklen von Geburt, Altern und Tod, zutiefst sinnlos ist. Sie machen keinen Hehl aus diesem Umstand und nötigen uns daher auch nicht zu Unehrllichkeit mit uns selbst oder etwa zum Versuch, vor der Realität der Dinge unsere Augen zu verschließen. Ein Lehrer hat es so formuliert: das buddhistische Eingeständnis der Unbestreitbarkeit von Leiden - vom Buddha für so wichtig befunden, daß Leiden seither als die erste edle Wahrheit geehrt wird - ist nichts weniger als ein Geschenk. Es bestätigt unsere prekärste und zugleich unmittelbarste Erfahrung - eine Erfahrung, die manche andere Tradition zu verleugnen sucht.

An dieser Stelle angelangt, legen uns die Darlegungen des frühen Buddhismus eine weitere Sensibilisierung nahe; bis uns aufgeht, daß der Ursprung unseres Leidens nicht irgendwo da draußen liegt in der Gesellschaft oder in jemandem außerhalb unserer selbst - sondern hier drinnen, in allem Begehren das den individuellen Geist bevölkert. Schließlich bekräftigen die Darlegungen die Möglichkeit eines Ausweges aus allem Leiden und eine Erlösung aus dem ganzen Zyklus. Sie zeigen im einzelnen den Weg zu dieser Erlösung auf: durch die Entfaltung und Vervollkommnung von bereits im Geist innewohnenden Qualitäten, bis diese das Begehren nach und nach ausrangieren und den Pfad in die Todlosigkeit eröffnen. Und so erkennen wir, daß das menschliche Dilemma eine praktische Lösung findet, eine Lösung wie sie in den Möglichkeiten eines jeden einzelnen Menschen liegt.

Auch ist es eine Lösung, die der kritischen Prüfung offensteht - zweifellos ein Hinweis auf das Vertrauen, das der Buddha in seine Handhabung der Problematik von *samvega* setzt. Für viele Menschen ist dies einer der attraktivsten Aspekte des authentischen Buddhismus - gerade wenn sie es müde sind zu hören, daß sie Einsichten verleugnen sollen, die ihnen die Erfahrung von *samvega* überhaupt erst verschafft haben. Der Buddhismus ist nicht nur zuversichtlich, daß er Gefühle von *samvega* handhaben kann, sondern - als eine der wenigen Religionen - kultiviert er diese in tiefgreifender Weise. Die in der Darlegung des Buddha vorgeschlagene Lösung der Probleme des Lebens bedarf so großer Anstrengung, daß praktizierende Buddhisten die Erfahrung starker *samvega* benötigen, um nicht unterwegs wieder in alte Gewohnheiten zurück zu fallen. Daher die Empfehlung an alle Buddhisten, gleich ob Frauen oder Männer, Mönche oder Nonnen, täglich über die Tatsachen des Alterns, der Krankheit, der Trennung und des Todes Betrachtungen anzustellen - um Gefühle von *samvega* zu kultivieren - und diese schließlich den einen Schritt weiter zur Erfahrung von *pasáda* zu führen.

Für Menschen, deren Sinn für *samvega* so ausgeprägt ist, daß sie die auf dem Pfad zur Auflösung des Leidens hinderlichen gesellschaftlichen Bindungen aufgeben möchten, bietet die Lehre des Buddha sowohl die erprobte Weisheit dazu als auch ein praktisches Sprungtuch: der klösterliche Sangha, eine monastische Gemeinschaft, welche engagierten Menschen erlaubt, ihre gesellschaftlichen Verpflichtungen eines Laienlebens aufzugeben, ohne deshalb um die größten Lebensnotwendigkeiten bangen zu müssen. Für alle andern, die diese Bindungen nicht aufgeben können oder möchten, bietet die Lehre des Buddha einen möglichen Wegführung, welche aufzeigt, wie man in dieser Welt lebt, ohne dabei von ihr überwältigt zu

werden. Es ist dies ein Leben der Großherzigkeit, der Sittlichkeit und der Meditation zur Stärkung der edlen Qualitäten des Geistes, welche zum Ende des Leidens hinführen. Die enge, symbiotische Beziehung dieser beiden Zweige der buddhistischen *parisá*, der Versammlung der Schüler und Schülerinnen des Buddha, garantiert, daß die monastischen Kontemplativen nicht als anpassungsunfähige Außenseiter auf Distanz zur Menschheit gehen, und daß andererseits Laien nicht die Nähe zu jenen Werten verlieren, die ihre Praxis lebendig erhalten.

Eine buddhistische Lebenshaltung sucht die Entfaltung der Emotion von *samvega* - ein Ergriffensein angesichts der Vergeblichkeit und Sinnlosigkeit von Geburt, Altern und Tod - und führt diese weiter in jene von *pasáda*: eine heitere Zuversicht auf dem Pfad in die Todlosigkeit. Dieser Pfad schließt neben einer erprobten Wegführung auch eine soziale Institution mit ein, welche eine solche Wegführung nährt und unterhält. Beides sind Dinge, die wir und unsere Gesellschaft dringend nötig haben. Bei unseren laufenden Anstrengungen, die Lehre des Buddha in den Hauptstrom des Wertkataloges modernen Lebens einzugliedern, sollten wir nicht außer Acht lassen, daß die Stärke des Buddhismus immer auch darin bestand, wenigstens einen Fuß außerhalb dieses Hauptstromes zu halten - und daß das Bild für spirituelle Übung in den alten Schriften jenes vom Überqueren des Stromes ist: über den Strom *hinweg* ans andere Ufer zu gelangen.