

Thich Nhat Hanh

NIRVANA

Die Lehre
von der
großen
Freiheit im
Hier und
Jetzt

O.W. BARTH 

Thich Nhat Hanh

NIRVANA

Die Lehre
von der
großen Freiheit
im Hier und Jetzt

Aus dem amerikanischen Englisch
von Ursula Richard

Über dieses Buch

»Nirvana ist unser höchstes Ziel. Es ist das Schönste, was wir in diesem Leben verwirklichen können.« Thich Nhat Hanh

Der bekannte Zen-Meister Thich Nhat Hanh erklärt anhand eines alten buddhistischen Textes, wie Erleuchtung in unserem lauten Alltag verwirklicht werden kann.

Viele Menschen glauben, dass Nirvana ein entfernter Ort der Glückseligkeit sei. Doch schon der Buddha lehrte, dass es nur im Hier und Jetzt zu finden ist. Vor diesem Hintergrund erläutert Thich Nhat Hanh in diesem buddhistischen Standardwerk die 36 Verse aus dem »Kapitel über Nirvana« des Chinesischen Dharmapada. Er zeigt, wie sehr unser Denken, Reden und Handeln unsere Zukunft bestimmen und wie wir tiefen Frieden und geistige Ruhe in jedem Augenblick verwirklichen können.

Mit Achtsamkeit und Meditation können wir unserem Leben eine neue, heilsame Richtung geben. Sobald wir bewusst mitbekommen, was in unserem Geist wirklich geschieht, eröffnen sich uns Möglichkeiten für unser Sein.

Wir können frei werden von allen einengenden
Vorstellungen - empfänglich für die große Freiheit.

»Nirvana ist ein Wunsch, der sehr tief geht. Stellen Sie sich vor, Sie wachen um vier Uhr morgens auf. Der Mond und die Sterne leuchten hell am Himmel. Die Bäume erwachen mit dem Rauschen des Windes. Alles, was Sie tun müssen, ist, unter Ihrer warmen Bettdecke hervorzuschlüpfen, sich etwas anzuziehen und hinauszugehen, um die Schönheit dieser Nacht zu genießen. Dieses Glück ist vergleichbar mit Nirvana, wir müssen uns aufmachen und empfänglich werden für die große Freiheit.«

Inhaltsübersicht

Vorwort der englischen Übersetzerin

Einleitung

Zwei Hindernisse: Die Geistesplagen und das Gewusste

Der Pfad zu Nirvāṇa

Auf dem Pfad sein bedeutet Nirvāṇa erfahren

Der Raum außerhalb des Raums

DER TEXT

Einführung in das Nirvāṇa-Kapitel

Die zusammengesetzte Natur des Sūtra

Sūtras mit konventioneller und Sūtras mit tiefer Bedeutung

Über die Übersetzung

Das Nirvāṇa-Kapitel

Nirvāṇa – das Letztendliche genießen

DER KOMMENTAR

Einleitung

Außerhalb von Raum und Zeit

Außerhalb von Worten und Konzepten

In der letztendlichen Dimension ruhen

Die Rolle des Glaubens und die wissenschaftliche
Herangehensweise

Der Unterschied zwischen dem, was der Buddha
lehrte, und dem, was später hinzugefügt wurde

Relative Wahrheit und absolute Wahrheit stehen
nicht im Gegensatz zueinander

Die vier Bereiche des Vertrauens

Kommentar zum Nirvāṇa-Kapitel

Schlussfolgerung: Nirvāṇa im täglichen Leben

Nirvāṇa ist hier und jetzt

Kontakt

*Genau hier und genau jetzt
kann Nirvāṇa verwirklicht werden –
in diesem Leben.*

Vorwort der englischen Übersetzerin

Dieses Buch enthält die erste englische [hier deutsche] Übersetzung des sechsunddreißigsten Kapitels des chinesischen *Dharmapada*. Dieses Kapitel wird »Das Kapitel über Nirvāṇa« oder »Nirvāṇa-Kapitel« genannt. Im Pali-*Dhammapada*, das viel bekannter ist als die chinesische Fassung, findet sich dieses Kapitel nicht. Allerdings sind einige der Verse in der Sanskrit-Version des *Udānavarga* enthalten. Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat ein sehr komplexes, prägnantes Chinesisch in ein leicht verständliches Vietnamesisch übersetzt. Ich habe mein Bestes getan, um das Vietnamesische ins Englische zu übertragen. Thich Nhat Hanhs Übersetzung aus dem Chinesischen ist keine wortwörtliche Übertragung, sondern erweitert das sehr verdichtete Chinesisch so, dass es für heutige Leserinnen und Leser verständlich und zugänglich wird. Dies ist auch der Zweck der Kommentare, die in Vorträgen einer Zuhörerschaft aus Laien, Mönchen und Nonnen, einschließlich Dharma-Lehrenden, aber auch Menschen, die mit der Praxis erst begannen, vermittelt wurden.

Den englischen Titel *Enjoying the Ultimate* («Das Letztendliche genießen») hat Thich Nhat Hanh selbst vorgeschlagen. Inspiriert wurde er dabei von einem vietnamesischen Laien-Zen-Meister aus dem dreizehnten Jahrhundert, Tue Trung Thuong, der nach seiner Verwirklichung von Nirvāṇa ein Gedicht über die Freude am freien Umherschweifen in der letztendlichen Dimension verfasst hatte. Er hatte folglich in diesem Leben die Befreiung erfahren, die mit Nirvāṇa verbunden ist.

Thich Nhat Hanh erinnert uns immer wieder an unsere Fähigkeit, Nirvāṇa selbst zu erfahren. Er zeigt uns, dass auch der Buddha dies gelehrt hat und Beweise dafür in den frühen Sūtras zu finden sind: besonders im *Udāna*, *Itivutthaka* und *Sutta Nipāta*. Der Wert dieser Lehren liegt darin, dass sie uns unterstützen, den buddhistischen Weg des Verstehens und der Liebe in unserem täglichen Leben zu gehen. Thich Nhat Hanh hilft uns zu erkennen, dass auch Praktizierende der theistischen Religionen die Lehren über Nirvāṇa bereits anwenden oder dies tun könnten.

Einleitung:

Das Abkühlen der Flammen

Viele Menschen glauben, dass Nirvāṇa ein Ort des Glücks für erleuchtete Menschen nach ihrem Tod sei. Keine Vorstellung könnte irreführender sein. Der Buddha lehrte viele Male über das Nirvāṇa, das hier und jetzt, in *diesem* Leben (*dr̥ṣṭadharmā-nirvāṇa*), verwirklicht werden kann. Nirvāṇa bedeutet Befreiung und Freiheit. Wenn wir in der Lage sind, uns von unseren Geistesplagen **1** wie Anhaftung, Hass und Eifersucht zu befreien, und wir uns ebenso von falschen Ansichten wie unseren Vorstellungen von Geburt und Tod, Sein und Nichtsein, Kommen und Gehen und so weiter befreien, können wir im gegenwärtigen Moment mit Nirvāṇa in Berührung kommen.

Haben wir uns einen Dorn eingetreten, werden wir, solange er noch in unserem Fuß steckt, Schmerz empfinden. Ist der Dorn entfernt, fühlen wir uns erleichtert und entspannt. Dieses Wohlfühl ist eine Art Befreiung und Freiheit; wir müssen nicht sterben, um Befreiung und Freiheit zu spüren. Die gegenwärtigen Geistesplagen von Anhaftung und Hass, falschem Verstehen und Angst erleben wir als sehr unangenehm; wir leiden darunter und

fühlen uns niedergedrückt. Geistesplagen und falsche Sichtweisen sind wie Dornen, die wir noch nicht entfernen konnten. Durch jeden entfernten Dorn wird sich ein zusätzliches Wohlfühl einstellen, und dieses Gefühl ist Nirvāṇa.

Zwei Hindernisse: Die Geistesplagen und das Gewusste

Es gibt zwei Barrieren, die uns den Kontakt mit Nirvāṇa versperren: die Geistesplagen oder Geistestrübungen und das Gewusste ². Das Hindernis der Geistesplagen besteht aus Begierde, Hass und Eifersucht. Sie sind wie Flammen, die uns verbrennen. Das Hindernis des Gewussten besteht aus diskriminierenden, dogmatischen und dualistischen Denkgewohnheiten und falschen Ansichten wie dem Glauben an ein getrenntes Selbst und daran, dass die Dinge außerhalb voneinander existieren. Oft halten wir unsere falsche Ansicht für die Wahrheit, aber in Wirklichkeit verdeckt und verschleiert sie die Wahrheit der Dinge. Wenn wir falsche Ansichten transzendieren können, spüren wir einen immensen Raum um uns herum und in uns selbst. Die Flammen, die uns verzehrten, sind erloschen. Nirvāṇa bedeutet das Erlöschen der Flammen der Geistesplagen und das Verschwinden des Hindernisses des Gewussten. Es ist ein Zustand der Ruhe, Kühle, Sicherheit und Freiheit. Es ist der tägliche Verweilort der Menschen, die wir Weise oder Heilige nennen. Im Nirvāṇa-Kapitel steht der Vers:

Das Wild sucht Zuflucht in der freien Natur,

Vögel suchen sie im Himmel ...

Die Heiligen verbringen ihre Zeit in Nirvāṇa.

Der Pfad zu Nirvāṇa

Es gibt einen Praxispfad, eine edle Lebensweise, genannt der Edle Achtfache Pfad³, der mit Rechter Ansicht beginnt. Rechte Ansicht oder Sichtweise transzendiert alle Vorurteile und jeden Dogmatismus, alle dualistischen Denkweisen, alle Vorstellungen von Sein und Nichtsein, Geburt und Tod. Auf Rechter Ansicht gründen Rechtes Denken, Rechte Rede und Rechtes Handeln. Diese Praktiken helfen uns dabei, die Hindernisse der Geistesplagen und des Gewussten allmählich zu entfernen. In dem Maße, in dem wir sie praktizieren, erfahren wir Nirvāṇa.

Diese Hindernisse müssen wir nicht vollständig entfernt haben, um Nirvāṇa zu erfahren. Wenn wir zehn Prozent der Hindernisse der Geistesplagen und des Gewussten transformieren können, haben wir zehn Prozent Nirvāṇa. Sind es neunzig Prozent, werden wir neunzig Prozent Nirvāṇa haben. Die Geistesplagen und das Hindernis des Gewussten, die verbleiben, werden als Überreste bezeichnet. Noch nicht hundertprozentiges Nirvāṇa wird Nirvāṇa mit Überrest genannt. Wenn die verbliebenen Geistesplagen und das Hindernis des Gewussten vollständig transformiert sind, verwirklichen Praktizierende das endgültige Nirvāṇa, genannt Nirvāṇa ohne Überrest.

Die auf der Erde lebenden Buddhas und Bodhisattvas sind in der Lage, in diesem Nirvāṇa ohne Überrest zu verweilen. Diese Lehrauffassung findet sich in den frühen Lehren des Buddha. 4

Später hat es in der Übertragung der Lehren Fehler gegeben. So entwickelte sich die falsche Vorstellung, dass der erwähnte *Überrest* sich auf die fünf *skandhas* 5 bezöge. Aus diesem Grund wurde dann angenommen, das letztendliche Nirvāṇa sei nur möglich, wenn es keine Skandhas mehr gebe.

Diese Ansicht führt fälschlicherweise zu der Auffassung, dass Nirvāṇa mit Überrest ein vorübergehender Zustand des Glücks sei, der die restlichen Jahre im Leben jener Praktizierender andauere, die den Pfad verwirklicht haben, und dass nach der Auflösung der fünf Skandhas der ewige Tod folge (Nirvāṇa ohne Überrest).

Auf dem Pfad sein bedeutet Nirvāṇa erfahren

In den Lehren der Vier Edlen Wahrheiten **6** ist die Dritte Wahrheit gleichbedeutend mit Nirvāṇa. Nirvāṇa ist das Zur-Ruhe-Kommen und Erlöschen der Geistesplagen und des Hindernisses des Gewussten. Deshalb wird Nirvāṇa manchmal die Wahrheit des Erlöschens oder Aufhörens (*nirodha*) genannt. Erlöschen bedeutet die Abwesenheit oder das Zur-Ruhe-Kommen des Leidens; es ist Frieden und Freiheit. Die Vierte Wahrheit ist der Achtfache Pfad (*aṣṭāṅgika mārga*), der Pfad, der das Ende des Leidens beinhaltet.

Wenn wir die Vier Edlen Wahrheiten auf nichtdualistische Weise verstehen, sind der Pfad und das Erlöschen des Leidens nicht zwei verschiedene Dinge. Auf dem Pfad (die Vierte Edle Wahrheit) erfahren wir auch die Beendigung des Leidens (die Dritte Edle Wahrheit) und das bedeutet: Wir erfahren Nirvāṇa – Nirvāṇa mit Überrest (*upādiśeṣa*). Sobald wir also die Vierte Edle Wahrheit, den Pfad, zu praktizieren beginnen, kosten wir den Wohlgeschmack von Nirvāṇa. Ob Mönch, Nonne, Laie oder Laiin – wir alle haben die Fähigkeit, mit Nirvāṇa eng verbunden zu sein, während wir die Vierte Edle Wahrheit

praktizieren. Deshalb können wir sagen: »Es gibt keinen Weg zu Nirvāṇa; Nirvāṇa ist der Weg.« Dies ist die nichtdualistische Weise, die Vier Edlen Wahrheiten zu verstehen.

Der Raum außerhalb des Raums

Tue Trung Thuong Si, der Autor von *Die Aufzeichnungen des Erhabenen Meisters*, war ein vietnamesischer Zen-Meister aus dem dreizehnten Jahrhundert. Er war der ältere Bruder von Hung Dao Vuong Tran Quoc Tuan⁷. Er hat Nirvāṇa als den Raum außerhalb des Raums beschrieben. Der Raum außerhalb des Raums ist unermesslicher als der Raum innerhalb des Raums. In unserem Leben als Mensch sind wir durch Zeit und Raum begrenzt, durch Geburt und Tod, Andauern und Aufhören, Sein und Nichtsein. Das liegt daran, dass unsere Wahrnehmungen durch falsche Sichtweisen und Geistesplagen verdunkelt sind. Wenn wir fähig sind, beide zu überwinden, erreichen wir den Raum außerhalb des Raums, der viel weiträumiger und viel glückverheißender ist. Der Raum außerhalb des Raums ist Nirvāṇa. Das ist kein utopischer Traum. Wenn wir uns auf die Vierte Edle Wahrheit verlassen und unsere Praxis daran orientieren, wird der Raum außerhalb des Raums sofort real. In seinem Gedicht »Gehen in Freiheit« (»Phóng Cuồng«) schrieb Tue Trung: »Mit seinem Stab in der Hand wandert er frei umher im Raum außerhalb des Raums.« Wenn unsere spirituellen Vorfahren dazu in der Lage waren, was sollte uns, ihre Nachkommen, daran hindern, das Gleiche zu tun?

DER TEXT

1

Einführung in das Nirvāṇa-Kapitel

Anhand der folgenden Methode können wir das *Dharmapada* erfolgreich studieren und verstehen.

Die zusammengesetzte Natur des Sūtra

Als unsere Dharma-Vorfahren das *Dharmapada* zusammenstellten, versammelten sie Verse unter verschiedenen thematischen Überschriften. 8 Sie ordneten sie anders an, als sie in den ursprünglichen Sūtras zu finden waren. Das »Nirvāṇa-Kapitel« ist eine dieser Überschriften. Es gibt noch weitere wie »Unbeständigkeit« und »Liebende Güte«. Die Dharma-Vorfahren sammelten Versunterweisungen des Buddha über Nirvāṇa aus vielen verschiedenen Sūtras des buddhistischen Kanons und fügten sie zu einem Kapitel über Nirvāṇa zusammen.