

Furcht und Schrecken – Wie Buddha der Angst begegnet

So habe ich gehört. Einmal hielt sich der Erhabene bei Sāvattthī im Jeta Hain, dem Park des Anāthapindika auf.

Da ging der Brahmane Jānussoni zum Erhabenen und tauschte Grußformeln mit ihm aus. Nach diesen höflichen und freundlichen Worten setzte er sich seitlich nieder und sagte: „Meister Gotama, wenn Männer aus guter Familie aufgrund ihres Vertrauens in Meister Gotama von zu Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, haben sie dann Meister Gotama als ihr Oberhaupt, ihren Helfer und ihren Führer? Und folgen diese Leute dem Beispiel von Meister Gotama?“

„So ist es, Brahmane, so ist es. Wenn Männer aus guter Familie aufgrund ihres Vertrauens in mich von zu Hause fort in die Hauslosigkeit ziehen, haben sie mich als ihr Oberhaupt, ihren Helfer und ihren Führer. Und diese Leute folgen meinem Beispiel.“

„Aber, Meister Gotama, entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald sind schwer auszuhalten, Abgeschiedenheit ist schwierig zu praktizieren, und es ist schwer, sich an der Einsamkeit zu erfreuen. Man möchte meinen, der Dschungel müsste einem Bhikkhu den Verstand rauben, wenn er keine Konzentration hat.“

„So ist es, Brahmane, so ist es. Entlegene Lagerstätten im Dschungeldickicht im Wald sind schwer auszuhalten, Abgeschiedenheit ist schwierig zu praktizieren, und es ist schwer, sich an der Einsamkeit zu erfreuen. Man möchte meinen, der Dschungel müsste einem Bhikkhu den Verstand rauben, wenn er keine Konzentration hat.“

Vor meiner Erleuchtung, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, erwog auch ich so. Ich erwog: ‚Es gibt diese besonders glückverheißenden Nächte am vierzehnten, am fünfzehnten und am achten des Halbmonats. Wie wäre es, wenn ich mich in solchen Nächten an so ehrfurchtseinflößenden, schreckenerregenden Plätzen, wie Obstgartenschreinen, Waldschreinen und Baumschreinen aufhielte? Vielleicht könnte ich jener Furcht und jenem Schrecken begegnen.‘ Und später hielt ich mich in solchen Nächten an so ehrfurchtseinflößenden, schreckenerregenden Plätzen, wie Obstgarten-Schreinen, Waldschreinen und Baumschreinen auf. Und während ich mich dort aufhielt, kam gelegentlich ein wildes

Tier in meine Nähe, oder ein Pfau schlug einen Ast ab, oder der Wind raschelte in den Blättern. Ich dachte: ‚Was nun, wenn jetzt Furcht und Schrecken kommen?‘ Ich dachte: ‚Warum weile ich immer in Erwartung von Furcht und Schrecken? *Wie wäre es, wenn ich jene Furcht und jenen Schrecken unterwürfe, während ich die Stellung beibehalte, in der ich mich befinde, wenn sie über mich kommen?*‘

Während ich auf und ab ging, kam Furcht und Schrecken über mich; weder blieb ich stehen, noch setzte ich mich, noch legte ich mich hin, bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte. Während ich stand, kam Furcht und Schrecken über mich; weder ging ich auf und ab, noch setzte ich mich, noch legte ich mich hin, bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte. Während ich saß, kam Furcht und Schrecken über mich; weder ging ich auf und ab, noch stand ich auf, noch legte ich mich hin, bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte. Während ich lag, kam Furcht und Schrecken über mich; weder ging ich auf und ab, noch stand ich auf, noch setzte ich mich, bis ich jene Furcht und jenen Schrecken unterworfen hatte.

Unerschöpfliche Energie wurde in mir hervorgebracht und ununterbrochene Achtsamkeit wurde gegenwärtig, mein Körper war still und unbeschwert, mein Geist war konzentriert und einspitzig.“

MAJJHIMA NIKĀYA 4



Anm.: Buddha ist der Angst begegnet, ohne seine Körperhaltung zu verändern, d.h. ohne auf sie zu reagieren. Obwohl Er sich des Schreckens vollbewusst war, kam es zu keiner Identifikation mit ihr. Man könnte sagen, Sein Gewahrsein fiel auf die Angst, hat sie akzeptiert und ertragen, bis zu ihrer Auflösung. Das ist es wohl, was Buddha mit der „Unterwerfung“ von Furcht und Schrecken meint.