

# Angst

---

**Buddhadāsa Bhikkhu**



**Dhamma Dana**

Titel: Angst

Autor: Buddhadāsa Bhikkhu

Übersetzung: Viriya (Manfred Wiesberger)

**NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG**

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2020

## **Anumodanā**

An alle Dhamma-Kameraden, die zur Verbreitung von Dhamma beitragen:

Bringt die Mittel hervor, um Dhamma zu verbreiten und vertrauensvoll fließen zu lassen.

Verbreitet das majestätische Dhamma, um langlebige Freude auszustrahlen.

Veröffentlicht unübertroffenes Dhamma, um die Quelle der Tugend zu erschließen.

Lasst friedliche Freude fließen wie einen kühlen Gebirgsbach.

Langjährige Dhamma-Blätter sprießen erneut und breiten sich aus,  
Um sich in den Dhamma-Zentren aller Städte zu entfalten und zu blühen.

Um glänzendes Dhamma zu verbreiten und es in Herzen zu pflanzen,  
In Kürze werden Unkräuter der Trauer, des Schmerzes und des Leidens fliehen.

Während die Tugend in der gesamten thailändischen Gesellschaft wiederbelebt und erklingt,

Alle Herzen fühlen eine gewisse Liebe zu denen, die geboren werden, altern und sterben.

Herzlichen Glückwunsch und Segen an alle Dhamma-Kameraden,  
Die Dhamma teilen, um die reiche Freude der Menschen zu mehren.

Herzliche Anerkennung von Buddhādāsa Indapañño,

Die buddhistische Wissenschaft strahlt immer lang anhaltende Bodhi-Strahlen aus.

Im dankbaren Dienst werden alle Früchte des Verdienstes und der heilsamen Erfolge,

Alle zu Ehren des erhabenen Buddha gewidmet.

So möge das thailändische Volk für seine Tugend bekannt sein,

Möge ein perfekter Erfolg durch buddhistische Wissenschaft ihre Herzen erwecken.

Mögen der König und seine Familie lange in triumphierender Kraft leben,

Möge die Freude in dieser Welt auf Erden lange andauern.

# Angst<sup>1</sup>

Ich nenne diesen Vortragsstil Dhamma-Paṭimokha.<sup>2</sup> Ihr seid es gewohnt, dass sich Paṭimokha mit der klösterlichen Disziplin (Vinaya) befasst. Tatsächlich bedeutet Paṭimokha den wichtigen Kern eines Themas, der Punkt für Punkt in einer übersichtlichen, leicht zu merkenden Form zusammengefasst wird. Paṭimokha sind die Hauptthemen, die besprochen, erinnert und geübt werden müssen. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Ovāda-Paṭimokha des Buddha, der seine Lehre in drei Aspekten, vier zentralen Erinnerungen und sechs grundlegenden Praktiken zusammenfasst.

Erstens die drei Aspekte der Lehren aller Buddhas:

*Sabbapāpassa akaraṇaṃ*

Niemals das geringste Übel tun.

*Kusalassūpasampadā*

In der Tugend immer vollkommen,

*Sacitta pariyodapanam*

Das eigene Herz reinigen:

*Etam buddhānasāsanam*

Dies sind die Lehren aller Buddhas.

---

<sup>1</sup> Furcht ist das Gefühl einer Bedrohung durch eine gegenwärtige oder vorausgeahnte Gefahr. Angst hingegen ist abstrakt, diffus. Je nach Grad der Abstraktheit oder Konkretheit des zugrundeliegenden Vorstellungskomplexes sind Übergänge zwischen Angst und Furcht möglich.

<sup>2</sup>Einundzwanzig dieser Vorträge wurden in Dhamma-Paṭimokha Band 1 und zweiundzwanzig Vorträge in Band 2 gesammelt. Dieser Vortrag ist Nummer achtzehn in Band 2.

Als nächstes die Erinnerungen an vier zentrale Prinzipien:

*Khantī paramaṃ tapo tītikkhā*

Geduld verbrennt kilesa (Herzenstrübungen) am besten.

*Nibbānaṃ paramaṃ vadanti buddhā*

Alle Erwachten sagen, Nibbāna sei das Höchste.

*Na hi pabbajito parūpaghātī*

Diejenigen, die Schaden anrichten, sind nicht wirklich hinausgezogen;

*Samaṇo hoti paraṃ viheṭṭhayanto*

Diejenigen, die andere unterdrücken, sind noch nicht beruhigt.

Schließlich die grundlegenden Praktiken, die gelernt und beachtet werden müssen:

*Anūpavādo anūpaghāto*

Nicht böse sprechen, keinen Schaden anrichten,

*Pātimokkhe ca saṃvaro*

Zurückhaltung innerhalb der Trainingsdisziplin,

*Mattaññūtā ca bhattasmiṃ*

Das richtige Maß beim Essen kennen,

*Pantañca sayanāsaṇaṃ*

Schlafen und sitzen an einsamen Orten,

*Adhicitta ca āyogo*

Hingabe an das immer höhere Training des Geistes:

*Etam buddhānasāsaṇaṃ*

Dies sind die Lehren aller Buddhas.

Dies sind wesentliche Dhamma-Lehren, an die man sich erinnern muss.

In diesen Vorträgen besprechen wir nur die Dhamma-Grundlagen. Wir wiederholen und betonen sie immer wieder, insbesondere in Bezug auf Ich und Mein.<sup>3</sup> Wir fassen die Lehre bezogen auf Ich und Mein zusammen, denn das ist für gewöhnliche Menschen bequem beim Auswendiglernen, Studieren und Üben. Tatsächlich kann der gesamte Buddhismus auf viele Arten zusammengefasst werden. Am prägnantesten ist jedoch der eine Satz des Buddha: "Alle Dinge sollten nicht festgehalten werden." Dieses Festhalten bringt Ich und Mein hervor; wenn es kein Festhalten gibt, treten Ich und Mein nicht auf. Daher halten wir das Thema Ich und Mein für die prägnanteste Zusammenfassung der Worte Buddhas. Auf der Seite des Leidens sind die Angelegenheiten von Ich und Mein. Auf der Seite des Nicht-Leidens stehen die Dinge ohne Ich und Mein.

Die Leidensfragen verteilen sich über viele Themenbereiche. Hier sprechen wir ständig über das *dukkha* von Ich und Mein. Wir sprechen auch ständig über das Löschen von Ich und Mein. Infolgedessen sprechen wir auch jetzt in dem einen oder anderen Aspekt über nichts anderes als Ich und Mein, um ein ständig klarer werdendes Verständnis zu erreichen.

---

<sup>3</sup> Tuakoo und Khongkoo sind zentrale Begriffe in Ajahn Buddhadasas Lehre. Koo ist ein altes thailändisches Ich-Pronomen, das in der Neuzeit als grob galt. Tuakoo (Ich) ist das Gefühl von Subjektivität und Selbst, von dem angenommen wird, dass es unabhängig existiert, und das Selbstzentriertheit konstellierte. Khongkoo (Mein) ist alles, was sich dieses egozentrische Ego aneignet. Tuakoo und Khongkoo sind unweigerlich mit den häufigen Verweisen auf *kilesa* (Befleckungen) verbunden - die ignoranten, reaktiven, selbstsüchtigen und destruktiven Ich-Zustände, die für das buddhistische Verständnis von Dukkha von zentraler Bedeutung sind.

## Angst, ein sehr beunruhigendes Leiden

In der heutigen Diskussion zu Ich und Mein möchte ich über Angst sprechen. Angst ist eine Form des Leidens, die das menschliche Wohlbefinden enorm stört. Ein Teil dieser Angst sollte nicht so störend sein, ist es aber. Wir hören zumeist von Lust und Gier (*rāga* und *lobha*), Wut und Hass (*kodha* und *dosa*), wenn wir über die Ursachen des Leidens sprechen. Der umfassende Wahn, die Verblendung (*moha*) erhält weniger Aufmerksamkeit.

Angst fällt unter die *moha*-Kategorie von *kilesa*

Hier werden wir Angst und Furcht als eine Abart der Verblendung betrachten. Man sollte Angst korrekt der entsprechenden Art von *kilesa*, den Befleckungen, welche die natürliche Freiheit und Reinheit des Geistes verdunkeln und verschmutzen, zuordnen. Angst ist keine Form von Gier oder Hass, was bedeutet, dass es eine Form von *moha* (Verblendung), von Dummheit und Blindheit, von Unverständnis ist. Wenn wir etwas nicht verstehen, können wir ständig Angst davor haben. Gier, Lust, Wut und Hass sind eindeutig eine Sache von Ich und Mein. Wir lieben etwas und ziehen es zu uns her. Wütend oder hassend schieben wir weg oder zerstören. Beides wurzelt in Ich und Mein. Gier und Lust bestehen darauf, etwas zu haben oder zu bekommen; Wut und Hass will angreifen oder verhindern. Verblendung ist dumm. Sie will weder etwas noch will sie schaden oder zerstören. Im Fall von Angst hat die Dummheit Angst, etwas zu verlieren, das man hat.

Ihr solltet wissen, wie man zwischen diesen drei Kategorien von *kilesa* unterscheidet: *Rāga* und *lobha*, *dosa* und *kodha* und *moha*. Die Gruppe von *rāga* und *lobha* (Lust und Gier) möchte haben, was sie mag oder in was sie verliebt ist, was auch immer sie schon hat. Die *dosa* und *kodha* (Hass und Wut) Gruppe ist anders. Sie will verletzen oder zerstören, womit sie zu tun hat. Gier zieht her und Wut schiebt weg. Verblendung ist noch einmal anders. *Moha* ist verwirrt und unsicher, ob sie etwas mag oder nicht. Anstatt zu lieben oder zu hassen, hat sie zum Beispiel Angst, das zu verlieren, was sie liebt, oder nicht in der Lage zu sein, das zu bekämpfen, was sie nicht mag, oder ihre Feinde zu zerstören.



Wenn wir darüber nachdenken können wir sehen, dass jede Angst von der Angst vor dem Tod abhängt. Dies erfordert Aufmerksamkeit und Prüfung. Was auch immer wir fürchten mögen, die Angst besteht darin, Angst davor zu haben das Leben zu verlieren. Was auch immer wir fürchten, was auch immer für uns beängstigend ist - Kreaturen wie Tiger, unmittelbare Gefahren, die drohen, sogar Donner und Blitz – ist so, weil wir befürchten, dass sie unser Leben gefährden werden.<sup>4</sup> Dieses Phänomen gilt auch für kleine Tiere wie Geckos und Tausendfüßler. Alles wurzelt in der Angst, dass etwas unser Leben gefährden könnte. Dann hassen wir diese Dinge. Unsere Angst vermischt sich mit starker Abneigung. Das Wesentliche ist jedoch die Angst, dass sie auf die eine oder andere Weise eine Bedrohung darstellen. Wir können es nicht ertragen, uns sich ihnen zu stellen oder mit ihnen in Kontakt zu kommen. Diese Angewohnheit geht sogar so weit, Dinge zu fürchten, die wir nicht sehen können, wie Geister oder auch Dinge, von denen wir nicht wissen, was sie sind und dennoch befürchten wir, dass sie unser Leben schädigen könnten. Wenn wir sagen, dass wir vor Geistern Angst haben, heißt das nichts anderes, als dass wir Angst haben, sie könnten uns töten oder uns etwas Wichtiges rauben.

Der tierische Instinkt, der nicht sterben und überleben will, erfordert weder Gedanken noch Entscheidungen. Es gibt dabei keine Rationalität, weil er angeboren ist. Wir wollen instinktiv nicht unser Leben verlieren, wir wollen nicht sterben. Sobald etwas auch nur den Anschein macht, uns töten zu können, haben wir Angst. Dies macht Angst zu einer Form von Selbstsucht, die Selbstzentriertheit auf Ich und Mein. Derartige Ich und Mein Empfindungen können sehr intensiv sein. Der Überlebens- und Selbsterhaltungstrieb ist die Essenz von Ich und Mein. Folglich gibt es keine Möglichkeit für diese Selbstsucht, sich dem Leiden zu entziehen.

---

<sup>4</sup> In diesem Vortrag sind Tiger und Schlangen nicht einfach metaphorisch gemeint. Vor der massiven Umweltzerstörung, die mit der raschen wirtschaftlichen Entwicklung einherging, lebten Tiger und Leoparden in den Wäldern in der Nähe von Suan Mokkh und wanderten gelegentlich in das Kloster. In Pum Riang, wo Ajahn Buddhadasa aufwuchs, waren Krokodile verbreitet. Kobras und Kraits sind immer noch weit verbreitet.

## **Angst ist sowohl Grundursache als auch Leiden selbst**

Aus diesen Überlegungen wird ersichtlich, dass Angst eine Grundursache für *dukkha* (Leiden) ist. Wir können ebenfalls sagen, dass Angst an sich Leiden ist. Die Begriffe „*dukkha*“ und „Grundursache von *dukkha*“ können zwar verbal und konzeptionell getrennt werden, jedoch nicht in Erfahrung und Praxis. Es ist gar keine Zeit, sie zu trennen. Sobald die Grundursache des Leidens da ist, leidet man bereits. Die Dinge, die *dukkha* hervorbringen, sind bereits *dukkha*. Angst ist nicht anders, sobald Angst da ist, ist auch schon *dukkha* da. Diese Erfahrungsmomente sind so eng miteinander verbunden, dass sie nicht wirklich getrennt werden können – kurz Angst ist Leiden.

Angst ist ein Problem, bei dem wir immer vorsichtig sein müssen. Wenn ihr die Gelegenheiten für das Entstehen von Liebe und Gier, von Hass und Wut mit den Gelegenheiten für das Entstehen von Angst vergleicht, werdet ihr feststellen, dass es mindestens so viele Gelegenheiten für Angst gibt wie für die anderen *kilesa*. Liebe und Wut sind, wenn wir genau hinschauen, auch Gelegenheiten der Angst. Wir haben Angst, nicht das zu bekommen, was wir lieben, und wir haben auch Angst, das zu verlieren, was wir lieben. Wo also Liebe aufsteigt, wird auch dort Angst auftreten. Sobald wir etwas haben, das wir lieben, wird es Sorge und Befürchtungen geben, das Geliebte zu verlieren. Und bevor wir es erlangen, haben wir auch Angst, es nicht zu bekommen.

Folglich wird, solange die Hoffnung besteht, das zu bekommen, was geliebt wird, sie von Angst erfüllt oder mit Angst vermischt sein. Die Angst es nicht zu bekommen, wird den Geist bedrücken und verbrennen. Aus diesem Grund kann Angst alles verbrennen. Solange es die Angst gibt das Geliebte nicht zu bekommen, wird diese Liebe brennen. Sobald man etwas Geliebtes erworben hat, brennt die Angst, es zu verlieren. Wenn Angst von der Liebe abgeschieden werden kann, ist sie nicht mehr schädlich.

Mit Ärger und Wut ist es das gleiche. Um auch nur ein bisschen wütend auf etwas oder jemand zu sein, muss befürchtet werden, dass es oder er/sie eine Gefahr für uns darstellt, unser Konkurrent oder unser Feind ist. Deshalb mögen wir dieses Ding nicht. Uns gefällt nicht, wie es aussieht; wir möchten es nicht einmal sehen, vielleicht hassen wir es.

Wenn wir vor Wut auf jemanden brennen, muss die Grundursache die sein, dass diese Person für uns eine Gefährdung darstellt. Wir haben Angst, wir werden sterben. Oder wir befürchten, dass etwas, das von uns geliebt wird, beschädigt oder verletzt wird oder dass wir etwas verlieren, das wir schätzen. Folglich hassen wir oder sind von Anfang an wütend. Sobald es einen Beweis dafür gibt, dass unser Leben oder unser geliebtes Ding tatsächlich Schaden nimmt, geht unsere Wut durch die Decke. So sind Wut und Hass mit Angst vor dem Verlust des Lebens oder geliebter Dinge verbunden. Zuneigung und Abneigung, lieben und zürnen bergen die Angst in sich und zerstören so unser Wohlbefinden.

Die Angst an sich, wie die Angst vor der Dunkelheit, vor Geistern oder was auch immer, basiert auf dem Glauben oder der Sorge oder der Befürchtung: „Das ist gefährlich. Es wird mir schaden. Es ist eine Gefahr für mich.“ So fürchten wir auch Dinge, die wir nicht sehen oder berühren können. Auf der anderen Seite gibt es Dinge, die real und eindeutig gefährlich sind, wie die Annäherung eines Leoparden. Wir haben Angst vor Tigern und Leoparden, weil wir wissen, dass sie gefährlich sind. Auch wenn wir noch nie einen persönlich gesehen haben, haben wir Bilder gesehen und Geschichten gehört, die uns glauben lassen, dass sie wirklich gefährlich sind. Unsere Angst vor ihnen ist vollständig ausgebildet, noch bevor wir einen echten lebenden Tiger oder Leoparden getroffen haben. Wir können von ihnen träumen und Angst haben. So kann Angst die ganze Zeit auftreten, sei es bei Anlässen der Liebe, des Zorns, des Hasses oder einfach so.

In unserer gegenwärtigen Welt des Materialismus und Konsums haben wir Angst, unsere materiellen Güter und Konsumfreuden zu verlieren. Daher schützen wir uns so weit wie möglich vor solchen Eventualitäten bis hin zum Kämpfen und Töten. Diejenigen, die viele materielle Güter angesammelt haben, fürchten diejenigen, denen sie fehlen. Zum Beispiel befürchten die Investoren und Kapitalisten, dass die Arbeiter ihr Eigentum beschlagnahmen werden. Arbeiter haben da nicht so viel zu befürchten. Wir können sagen, dass jener, der am meisten klammert, die größte Angst hat. Wer viel Ich und Mein hat, wird viel zu befürchten haben. Deshalb haben die Kapitalisten Schlafstörungen - sie haben viel Ich und Mein und damit viel Angst. Die Arbeiter haben weniger Angst und schlafen besser. Dies ist im

gegenwärtigen Krieg zwischen Kapitalisten und Arbeitern durchaus von Bedeutung.

Wenn das Leben frei von Ich und Mein ist, ist es leicht und ruhig. Es gibt keine Angst. Aber die Leute sagen, dass das nicht geht. Sie behaupten, es sei unmöglich, keine Angst zu haben, genauso wie sie sagen, dass ein freier, leerer Geist unmöglich ist. Jeder schreit, dass es nicht geht. Wenn ein freier, leerer Geist nicht möglich ist, müssen sie sich halt mit *dukkha* abfinden. Mit der Angst ist es genauso. Ein Leben ohne Angst sei unmöglich, heißt es. Dass sie ein solches Leben nicht haben können, ist insofern wahr, als es normalerweise nicht möglich ist. Normalerweise können die Leute Ich und Mein nicht loslassen. Die Frage ist, werden sie für immer normale, gewöhnliche Menschen bleiben?

Wenn wir uns damit zufrieden geben wollen, gewöhnliche Menschen zu sein, bedeutet dies, dass wir uns damit abgefunden haben, immer wieder zu leiden. Wir würden uns dafür entscheiden, Normalbürger, Narren und Schwächlinge zu sein. Wenn wir das nicht wollen, müssen wir uns auf ein höheres Niveau begeben und das tun, wovon behauptet wird, es könne nicht getan werden. Alles, wovon wir dachten, es könne nicht getan werden, kann und muss überschritten werden und machbar gemacht werden, wie etwa das Anhaften zerstören, damit der Geist leer und frei von Ego ist.

### **Angst aufgrund von Dummheit**

Angst zu haben ist etwas, das nicht viel Einsatz erfordert. Es lohnt sich über die Frage nachzudenken „Warum leben wir nicht ohne Angst?“ Ist es möglich, können wir ohne die uns verstörende Angst leben? Es muss möglich sein, da Menschen es bereits getan haben. Insbesondere die Arahants haben es getan. In ihnen ist die Angst vollständig und eindeutig verschwunden. Nehmen nun diejenigen von uns, die keine Arahants sind, an, dass wir das überhaupt nicht können, oder eher, dass wir es doch zumindest in einigen Aspekten entsprechend unserer Fähigkeit tun können?

Unser gesunder Menschenverstand sagt uns, dass Angst eine Version von Dummheit (*moha*) ist, wie bereits besprochen. Angst vor Geistern,

Angst vor Dingen ohne Substanz, Angst vor der Dunkelheit, Angst vor Dingen, die nicht real sind, kann nicht anders als dumm sein. Selbst die Angst vor Dingen, die tatsächlich existieren, wie ein Tiger, der auf uns zugeht, ist immer noch dumm. Denkt darüber nach.

Zuallererst ist die Angst vor Geistern dumm, weil uns von Kindheit an beigebracht wurde, dumm zu sein. Hunde und Katzen haben keine Angst vor Phii, weil ihnen das niemand beigebracht hat.<sup>5</sup> Sie können das, was die Leute als Phii bezeichnen, sogar beißen und verschlingen. Sie laufen zu den Begräbnisstätten und graben Phii (Leichen) aus und nähren sich daran. Warum haben sie denn keine Angst? Wenn Menschen auch nur ein kleines Stück Knochen sehen, haben sie Angst, solche Angst, dass ihre Herzen zittern. Dies ist eine Form der Dummheit, die Tiere nicht haben. Das Skelett, das in der alten Dhamma-Halle aufgehängt ist, ist ein gutes Beispiel. Einige hatten zuerst Angst, wurden dann aber schlauer und verloren ihre Angst. Zuerst hat jeder Angst davor.

Lasst mich erzählen, wie es war als wir das Skelett dort aufgehängt haben. Als die Leute davon hörten, kamen sie, um nachzuschauen. Ein Lehrer brachte dreißig oder vierzig Schüler, die in ihren Reaktionen sehr unterschiedlich waren. Zwei oder drei von ihnen hielten sich am Pfosten am Fuß der Treppe fest und wollten nicht hochgehen. Sie blieben dort und klammerten sich an und zitterten, wirklich ängstlich. Gesehen hätten sie es trotzdem gerne. Die meisten Schüler gingen hinauf, hielten aber Abstand. Nur wenige Schüler kamen näher. Zwei, nicht mehr als drei Schüler wagten es, es zu berühren. Nur ein einziger Schüler wagte es, seinen Kopf in das Skelett zu stecken und sich von ihm umarmen zu lassen. So unterschiedlich waren die Kinder in ihrer Angst. Das gleiche Skelett löste unterschiedliche Reaktionen aus. Die zwei oder drei, die sich am Fuß der Treppe festhielten, gingen nach Hause und hatten die ganze Nacht Fieber. Die meisten von ihnen waren nicht sehr betroffen und einige waren überhaupt nicht betroffen. Obwohl es das gleiche Skelett war, waren die Reaktionen aufgrund des unterschiedlichen Ausmaßes der Dummheit verschieden.

---

<sup>5</sup> Phii ist das thailändische Wort für alle möglichen Geister, viele davon böse. Es wird auch für Leichen gebraucht.

Diese Kinder konnten einfach nicht eins und eins zusammenzählen. Hätten sie das gekonnt, so hätten sie bemerkt, dass sich auch in ihnen ein vollständiges Skelett befindet. Was das in der Dhamma-Halle hängende Skelett hat, hat jeder von uns. Wir haben sogar noch viel mehr, was dem Skelett fehlt, wie Blut, Fleisch, Herz, Leber und Lunge. Wenn wir uns vorstellen, dass das Skelett von einem Geist bewohnt wird, dann werden wir auch von einem Geist bewohnt. Unser Geist ist aber besser und stärker. Wenn wir kämpfen wollten, wären wir besser, weil wir dem Skelett mit Muskeln, Sehnen, Blutgefäße und vielem mehr einiges voraus haben. Wir würden den Kampf sicherlich Tag und Nacht gewinnen. Wenn sie nur ein bisschen besser denken hätten können, hätten sich die Kinder nicht fürchten müssen. Wenn wir klar und mit gesundem Menschenverstand denken, gibt es nichts zu fürchten.

Es macht uns nur die Dummheit Angst. Viele Menschen sind bereit zuzuhören und sorgfältig nachzudenken, bis ihre Angst nachlässt. Wenn wir diese Perspektive nicht fleißig durchdenken, werden wir die Angst, die im Kopf verweilt, nicht überwinden können. Daher ist es notwendig, ständig nachzudenken und zu reflektieren, um die Angst auszurotten.

In Bezug auf Dinge, die es eigentlich nicht gibt, ist es anscheinend ziemlich einfach, die Angst zu zerstören. In Bezug auf Dinge, denen wir uns tatsächlich gegenüber sehen, wie unsere Angst vor Tigern, Schlangen und Blitzen, die uns töten könnten, wird es schwieriger sein, die Angst loszuwerden. Die Intensität der Angst wird stärker sein. Trotzdem können wir in gleicher Weise erkennen, dass wir immer noch dumm sind. Angst macht jede Situation schwieriger. Wäre Furchtlosigkeit nicht besser, egal was passiert?

Die Angst übersteigt normalerweise die Ursache, die die Angst ausgelöst hat. Wenn wir etwas sehen, vor dem wir Angst haben, entsteht Angst. Manchmal denken wir, was wäre wenn, und machen uns damit Angst, obwohl möglicherweise gar keine tatsächliche Gefahr besteht. Stellt euch vor, ihr würdet irgendwo einen falschen Tiger sehen aufgestellt von jemand, der euch täuschen möchte. Ihr hättet genauso viel Angst wie vor einem echten Tiger. Trügerische Erscheinungen können ebenso wie echte Ängste auslösen. Dies bedeutet, dass Angst nicht von den real existierenden Dinge herrührt, wie die Leute denken. Stattdessen kommt sie von den Kreationen unserer eigenen Dummheit.

Durch den falschen Tiger, den wir für real halten, erschaffen wir einen echten Tiger in unseren Gedanken und erleben dann Angst.

### **Sich Dinge vorzustellen, kann uns Angst machen**

Vorstellungskraft, das Erzeugen geistiger Bilder, ist der eigentlich Schuldige. Vorstellungskraft ist der Hauptfaktor bei der Erzeugung von Angst. Wenn wir sie ausschalten, wird es keine Angst geben. Sie könnte nicht existieren. Wenn wir einen Tiger sehen, müssten wir uns vorstellen, dass er uns angreifen wird. Wir können uns das sogar bei einem falschen Tiger vorstellen. Einen echten Tiger zu sehen, der niemanden angreift oder verletzt, verursacht keine Angst. Eigentlich greifen Tiger nicht automatisch an, aber wir stellen uns vor, dass sie es immer tun. Dies ist eine entscheidende Tatsache bezüglich der Dinge, die wir fürchten. Es wird ein Bild erzeugt, das uns automatisch Angst macht, ganz ohne unsere Absicht. Dann dominiert es unseren Geist, so dass zu diesem Zeitpunkt kein Platz für Intelligenz ist. Angst ist das Ergebnis.

Wer ein großes Ego hat, hat besonders viel Angst vor dem Sterben. Wer sich selbst wirklich liebt oder sein Eigentum und seinen Reichtum wirklich liebt, wird wirklich Angst vor dem Sterben haben. Wer seinen Ehepartner und seine Kinder wirklich liebt, hat große Angst vor dem Sterben. Wer nicht so viel von solchen Lieben hat, wird keine Angst vor dem Sterben haben. Wenn sie einen Tiger sehen, werden sie im Vergleich zu denen, die sich wirklich lieben, keine Angst haben. Einige Menschen haben Angst, andere haben kaum Angst. Jäger, die regelmäßig in den Dschungel gehen, haben wenig Angst davor. Anstatt Angst zu haben, denken sie nur daran, den Tiger zu erschießen und vergessen, den Tiger zu fürchten. Auf diese Weise wird die grundlegende Vorstellungskraft unterdrückt und manifestiert sich nicht. Es gibt nur "Ich werde dich erschießen" und niemand hat Angst.

Arahants haben keine Angst, weil es keine Ego-Empfindung mehr gibt. Ohne das Gefühl, dass etwas Ich oder Mein ist, haben sie keine Angst. Es gibt absolut keine Angst, weil es kein *upādāna* (Festhalten am Ego)

mehr gibt. Es gibt kein Subjekt, das verletzt oder zerstört werden könnte - das heißt, es gibt kein Ego, das vom Tiger angegriffen werden könnte. Es gibt nichts zu befürchten. Wenn die Angst nicht über Hand nimmt, ist der Geist voller Bewusstheit und Intelligenz - genug, um zu wissen, was zu tun ist. Sollte man still stehen oder ruhig weggehen? Was passt am besten zu den Umständen? Es ist nicht so kompliziert. Wenn uns der Tiger tatsächlich anspringt, besteht keine Notwendigkeit zu fliehen. Er wird uns sowieso fressen. Wenn wir vermeiden können, gefressen zu werden, dann tut man dies angemessen ohne Überreaktion.

Dies bringt uns zu der Frage hinsichtlich des Unterschieds zwischen gewöhnlichen Menschen und Arahants. Arahants haben keine Angst zu sterben, weil sie sich nicht an Ich und Mein festhalten. Damit gewöhnliche Menschen den Tod bis zu einem gewissen Grad nicht fürchten, brauchen sie etwas, um dieses Festhalten zu überlagern. Draufgängertum zum Beispiel kann, wenn es stark genug ist, das Anhaften verdecken und die Angst vor dem Tod nicht aufkommen lassen. Wenn ein Jäger einen Tiger schießen soll, kann er Angst nicht zulassen. Er braucht ein anderes Gefühl, um *upādāna* zu unterdrücken, damit es nicht funktionieren und Angst auslösen kann. Bestimmte verrückte Menschen haben auch keine Angst und können so draufgängerisch sein mit dem Tiger zu kämpfen, nur um vor anderen angeben zu können. Ein solcher Mangel an Angst ist möglich.

Daher hängt Furchtlosigkeit von dem Prinzip ab, dass das Festhalten an Ich und Mein nicht funktioniert, entweder weil es kein Festhalten mehr gibt oder weil es vorübergehend nicht funktioniert. Wenn Festhalten weiterhin vorhanden ist, es aber keine Gelegenheit hat, in Erscheinung zu treten, kommt keine Angst auf. Die Furchtlosigkeit von Arahants hingegen resultiert aus der Tatsache, dass das Anhaften nicht mehr existent ist. Manchmal kann es auf Grund nicht vorhandener Todesfurcht den Anschein haben, dass sich eine verrückte Person oder ein böartiger Verbrecher wie ein Arahant verhält.

Am besten ist es, sich auf gewöhnliche Menschen wie uns selbst, die dabei sind, sich selbst zu verbessern, zu konzentrieren. Erlaubt der Angst nicht uns in dem Ausmaß zu dominieren, zu unterdrücken und zu tyrannisieren, wie wir ihr das in der Vergangenheit gestattet haben. Verringert und schwächt sie Schritt für Schritt. Dafür gibt es keinen



anderen Weg, als gründlich und detailliert zu studieren, wie es die Arahants gemacht haben, um dann ihren Fußstapfen zu folgen. Das heißt, *upādāna* zu schwächen und es stetig durch Bewusstheit und Weisheit zu ersetzen, bis das Festhalten zerstört ist.

Versteht ihr das das? Das selbstzentrierte Festhalten erzeugt Angst in uns, wenn wir einen Tiger sehen. Mit achtsamer Intelligenz lassen wir das nicht zu; klares Verständnis tritt an seine Stelle. Kluges Denken ist besser, weil es weniger Angst und weniger Leiden gibt. Wenn wir einen Tiger treffen, müssen wir die Angst nicht übernehmen lassen, bis wir nichts mehr richtig machen können: vor Angst zittern, vor Angst in Ohnmacht fallen, aus Angst überhaupt nicht funktionieren können. Stattdessen schaffen wir ein bewusstes, weises Erfahren.

Warum Angst haben, wenn man einen Tiger trifft? Wir sollten unsere Intelligenz anstelle dieser Angst nutzen, um zu überlegen, was wir tun sollten. Wenn wir rennen sollten, dann rennen wir. Wenn wir auf einen Baum klettern sollen, dann klettern wir. Wenn wir uns verstecken, ducken oder was auch immer, tun wir es ohne Angst. Wenn wir voller Angst rennen, werden wir hinfallen. Wenn wir voller Angst versuchen, auf einen Baum zu klettern, kommen wir entweder nicht hoch oder rutschen aus und fallen runter. Bei jedem Kletterversuch rutschen wir aus und fallen. All dies erlaubt dem Tiger, uns zu fressen. Der Tiger hat immer den Vorteil.

Ohne Angst können wir nach besten Kräften rennen oder gekonnt auf einen Baum klettern. Was auch immer wir für eine Flucht vorbereiten, wir können es gut machen. Wenn uns die Fluchtwege ausgehen oder es keine Bäume zum Klettern gibt und wir uns dem Tiger stellen müssen – fürchtet euch nicht. Dreht euch um und stellt euch dem Tiger ohne Angst, denn es gibt nichts Besseres zu tun. Es besteht immer noch die Möglichkeit, dass wir den Tiger mit bloßen Händen und ohne Angst abwehren können. Das ist besser als jemand, der nichts tun kann außer Angst zu haben. Vielleicht haben wir die Intelligenz, etwas einzusetzen was zur Hand ist oder es mit Judo zu versuchen. Wir werden jedenfalls nicht leiden und könnten sogar die Herausforderung genießen.

### **Wissen, wie man ohne Rest erlischt und Arahant wird**

Was ist mit Situationen, in denen wir den Tiger nicht abwehren können, der Tiger bereits gebissen hat oder schon an uns kaut? Es besteht kein

Grund zur Angst. Es gibt immer noch die Hoffnung, ein *jīvitasamasīsī* Arahant zu werden, d.h. im Moment, wenn der Geist erlischt (beim physischen Tod), zu erwachen und Befreiung zu erlangen. Wenn keine Angst da ist, bis sich das Bewusstsein auflöst, ist es *jīvitasamasīsī*. Jemand, der sich wirklich mit dem rückstandslosen Erlöschen befasst hat, sich bereits dem rückstandslosen Erlöschen verschrieben hat und in diesem Moment immer noch darauf bedacht ist, das rückstandslose Erlöschen zu erreichen, wird in der letzten Sekunde im Maul des Tigers zu einem *jīvitasamasīsī* Arahant.<sup>6</sup> Wenn einer sterben muss, ist dieses Ende besser als jedes andere.

Ich habe das Beispiel eines Tigers verwendet, weil die Menschen sie sehr fürchten.

In dem Kommentar zu D22 Mahāsatipatṭhāna Sutta - Die große Lehrrede von den vier Ausrichtungen der Achtsamkeit wird eine Geschichte erzählt, die zu der Situation passt, die ich hier besprochen habe. Ein bestimmter Mönch, kein Arahant, sondern nur ein gewöhnlicher Mönch, war im Wald und bemühte sich in der Meditation, um die Arahantschaft zu erreichen, als ein Tiger angriff. Er kultivierte die Betrachtung von *vedanā* als eine Grundlage der Achtsamkeit und sah, dass *vedanā*, der Gefühlston der Erfahrung, nichts anderes als ein natürlicher Mechanismus war, der dem Naturgesetz entsprechend aufgrund von Ursachen und Bedingungen im Geist auftritt. Es ist nicht Selbst, Ego, Person, wir, sie oder irgendetwas in dieser Art. Er nahm das schmerzhafteste *vedanā* des Tigerbisses als Objekt, um Achtsamkeit herzustellen, und untersuchte es. Der Tiger kaute und aß. Dieser Mönch steigerte die Kraft des Geistes genug, um die Kontemplation trotz intensiven *vedanā* aufrechtzuerhalten. Er kontemplierte, während der Tiger ihn fraß, bis zur letzten Sekunde, als der Tiger ihn tötete. Nichtsdestotrotz wurde er ein *jīvitasamasīsī* Arahant.

Wenn wir uns etwas stellen müssen, vor dem wir Angst haben oder das eine ernsthafte Bedrohung für das Leben darstellt, sollten wir keine oder zumindest weniger Angst als andere Menschen haben. Nutzt diese Gelegenheit, um Arahant zu werden. Entwickelt die Kraft, gleichzeitig

---

<sup>6</sup> Mit dem „rückstandslosen Erlöschen“ bezieht sich Tan Ajahn auf die Abkühlung und das Erlöschen von Feuern, die sich nicht wieder entzünden

mit dem Sterben Arahant zu werden. Das ist besser als niemals Arahant zu sein. Wenn man Angst-Angst-Angst hat, ist nichts, was man tut, richtig und man stirbt unnatürlich und schlecht. Das geschieht uns Narren recht. Unnatürlich zu sterben bedeutet zu sterben, ohne sterben zu wollen. So stirbt fast jeder unnatürlich, weil er in dem Bestreben stirbt, es zu vermeiden. Doch wenn etwas den Tod unvermeidlich macht, dann stirbt man ohne klares Bewusstsein und Verständnis, unnatürlich, ja sogar brutal.

Wir können unnatürliche Todesfälle verhindern, indem wir keine Angst haben. Lass den Tod nicht zu, während du Angst vor dem Sterben hast. Verwirre dich nicht mit dem Wunsch nicht sterben zu wollen, obwohl der Tod sowieso passiert. Sobald etwas Tödliches passiert, sei sofort achtsam und klarbewusst, selbst bei einem Unfall oder unerwarteten Ereignissen wie einer explodierenden Bombe oder einem Zugunglück. Wir können unsere Achtsamkeit meistern. Wenn der Tod unvermeidlich ist, sterben wir achtsam und nicht nutzlos und unnatürlich. Bei großen Zugunglücken wollen Menschen nicht sterben und sind verrückt vor Angst, daher sterben sie gewaltsam und unnatürlich. Wir werden uns jedoch nicht erlauben so zu sterben. Mit Achtsamkeit und Einsicht, während die verschiedenen Aspekte des Lebens zu Ende gehen, nehmen wir dieses Ende als unser Objekt für das rückstandslose Erlöschen und das Ende der Wiedergeburt. Auf diese Weise könnten wir sogar Arahant werden, ohne es zu merken. Das ist gar nicht so schwierig, wenn wir gut üben.

Dies sind also die mit der Angst verbundenen Tatsachen. Wir können sie zu unserem Vorteil nutzen. Die Dinge, die Angst hervorrufen und die Anlässe dazu können in unserem Dhamma-Leben von Vorteil sein. Umgekehrt können sie verwendet werden, um Feiglinge und die Geister derer zu erschaffen, die schwer sterben. Achtet daher darauf, nicht zu viel Zeit mit Angst zu verschwenden. Überlegt und reflektiert genau. Bereitet euch gut vor; schließlich können wir jederzeit auf Angst stoßen.

Wenn ihr heute Abend zu eurer Hütte im Wald zurückgeht und die ganze Zeit Angst vor Schlangen habt, werdet ihr die ganze Zeit dumm sein. Alternativ könnt ihr den Weg aber auch ohne Angst gehen. In Zeiten, in denen ihr Angst habt, werdet ihr herausfinden und wissen, wie Angst ist und wie anfällig wir dafür sind. Hier und jetzt an diesem Ort könnt ihr das nicht erfahren, denn es gibt hier nichts zu befürchten

es ist alles in Ordnung und ihr fühlt euch gut und schlau. Wenn ihr jedoch im Dunkeln auf schmalen Pfaden gehen müsst, habt ihr Angst, auch wenn keine Schlangen da sind, dass es überall Schlangen gibt. Dann könnt ihr selbst erkennen, dass ihr Angst nicht von eurem Geist unterscheiden könnt, wenn ihr dies zulasst, genau wie jeder, der das nicht versteht. Wenn wir Schüler Buddhas sind, sollten wir etwas haben, das die Angst davon trennen kann oder vielleicht gar keine Angst haben, und dennoch die Intelligenz haben Vorsichtsmaßnahmen für die Schlangen zu treffen.

Solltet ihr tatsächlich gebissen werden, könnt ihr in vielerlei Hinsicht davon profitieren. Die Methode ist dieselbe: Versteht die Fakten der Natur, des Lebens, der Welt, des Körpers und der Bedingungen. Das bedeutet nicht, dass ich euch lehre, einen Tiger oder eine Schlange zu suchen, um euch beißen zu lassen. Ich wünschte mir nur, dass die Dinge natürlich entsprechend der Ursachen und Bedingungen verlaufen und dass ihr das Wissen, die Achtsamkeit und die Intelligenz zum Beobachten und Studieren habt und jede Gelegenheit als Lektion zur Steigerung der Weisheit verwendet. Bewertet und beobachtet euch ständig. Erhebt euch stetig weiter in die Freiheit jenseits der *kilesa*.

Wenn die Angst verringert werden kann, verringern sich andere *kilesa* entsprechend. Liebe und Wut werden nachlassen, weil sie alle aus derselben Pfahlwurzel stammen - sie klammern sich an Ich und Mein. Sie werden zusammen schwächer. Wenn wir eine Art von Befleckung ausmerzen, ob *rāga*, *dosa* oder *moha*, wird dies die Wurzel von Ich und Mein schwächen. Die Frage ist, welches *kilesa* unseren Frieden und unser Glück am meisten stört, darauf sollten wir uns konzentrieren. Wenn Angst die ganze Zeit stört, dann packe sie zuerst an. Greife zumindest zunächst die kleinen Ängste an, die du mit dir trägst, wie z.B. Angst vor Dunkelheit, Geistern, Schlangen und dergleichen.

Wir nehmen Dinge aus dem wirklichen Leben als unsere Lektionen zum Üben. Liegt nicht herum und träumt von Dingen, die nicht real sind. Solche Fantasien über die Praxis werden alle wunderbar und perfekt aussehen. Wir müssen aber mit realen Dingen arbeiten, die tatsächlich die Macht haben, unseren Geist zu übernehmen. Habt ihr das Zeug dazu es mit ihnen aufzunehmen? Probiert es aus. Seid nicht

so verängstigt, dass ihr es nicht wagt, etwas gegen sie zu unternehmen. Passt auf, sonst werdet ihr es bald nicht wagen, etwas Reales zu tun. Könnt ihr das verstehen?

## **Die Epidemie der Angst und die Selbstprüfung**

Wenn ihr zulasst, dass sich eure Ängste ausdehnen und ausbreiten, werdet ihr es nicht wagen, überhaupt etwas zu tun. Ihr werdet Angst haben, Almosen aus diesem Dorf zu essen, in dem das Essen nicht sauber ist und es Typhus, Ruhr und andere Bakterien gibt. Ihr könntet Angst haben, hier etwas zu essen, aus Angst euch etwas zu holen. In diesem Fall ist das, was ich sage, wahr. Ich versuche nicht, euch auszutricksen. Es ist eine Tatsache, dass solche Dörfer nicht in der Lage sind, die sanitären Maßnahmen zu nutzen, die zur Ausrottung solcher Bakterien erforderlich sind.

Früher war es viel schlimmer. Am ersten Tag, als ich hier war, hatte ich Ruhr. Mit der Zeit und Vertrautheit entwickelte mein Körper Immunität. Wir sollten diesen Bakterien - Typhus, Ruhr, was auch immer - dankbar sein, die Immunität in uns schaffen, sobald wir ihnen ausgesetzt sind. Schließlich können wir mehr essen und mehr dieser Keime vertragen. Dies ist eine bessere Möglichkeit, solche Dinge zu betrachten. Wenn Ihr Angst vor Dingen habt, braucht Ihr gar nicht erst mit dem Essen anfangen. Ihr werdet nur mit Anspannung und Angst essen. Eure Gesundheit wird sich verschlechtern und ihr würdet schließlich sterben.

Ein tatsächlicher Fall wie dieser ereignete sich vor Jahrzehnten mit einem Richter in Ban Don, dem Provinzsitz. Alles musste perfekt sauber sein. Sogar die großen Wasserspeicherbehälter wurden immer wieder gewaschen und geschrubbt, alles wurde wieder und wieder abgekocht. Alles musste gründlich gereinigt werden. Er hat es nicht lange gemacht. Er hatte keine Immunität und eine kleine Infektion tötete ihn. Diese Geschichte zeigt, dass wir die Grenzen der Angst kennen müssen. Einer mit so großer Angst, was glaubt ihr, war er ein Dummkopf oder war er intelligent?

Deshalb sollten wir dankbar sein für die Dinge, die uns Angst machen. Wir sollten ihnen dafür danken, dass sie uns immer intelligenter und geschickter gemacht haben. Wir werden den größten Nutzen aus den Dingen ziehen, vor denen die Menschen Angst haben,

wenn wir die Intelligenz haben, sie mit den Fähigkeiten, die uns der Buddha lehrt, zu empfangen. Diese Intelligenz betrachtet sie als Lektionen, um zu erkennen, dass dieses *vedanā* nur *vedanā* ist, diese Erfahrung und wie es sich anfühlt, nur *vedanā* ist und nicht ein separates Wesen, eine individuelle Person, ein dauerhaftes Selbst, wir oder sie.

Es gibt viele Begriffe, um über Arahants zu sprechen, wie *ajjhambhī* (nie erschrocken) und *anuttarāsī* (nie furchtsam). Ihre Haare stehen nie zu Berge, sie haben nichts mit Angst zu schaffen und sie sind immer ruhig und gelassen, weil sie den Bezug zu Ich und Mein aufgegeben haben. Ohne Ich und Mein, das erfahren wird und bereit ist geboren zu werden, ist die Angst beendet.

Diese Sache mit Ich und Mein ist das wichtigste Thema, mit dem jeder lernen, trainieren und üben muss. Geht nicht davon aus, dass dies nicht praktiziert werden kann. Es ist nur unmöglich, wenn es Ablehnung und mangelnde Bereitschaft zum Üben gibt.

Angst kann aufgegeben werden, sie kann geschwächt werden. Deshalb sollten wir uns konsequent testen: Ist dieser Monat eine Verbesserung gegenüber dem letzten Monat? Ist dieses Jahr in Bezug auf Angst und Schrecken besser als das letzte? Tun Dinge, die früher unsere Haare aufgerichtet haben, das nicht mehr? Dinge im Dunkeln, die wir früher fürchteten, sind sie nicht mehr beängstigend? Wirklich, im Dunkeln versteckt sich nichts. Aber etwas taucht auf und unsere Haare stehen zu Berge, auch wenn es nur eine Zikade ist. Dass sich unsere Haare aufrichten, ist etwas Dummes in Menschen, die in dieser Hinsicht niedriger sind als Tiere.

Nun, das war der Dhamma-*Paṭimokha*, in dem wir kontinuierlich und ausschließlich Fragen in Bezug auf Ich und Mein besprechen. Und das ist die ganze Zeit, die wir heute haben.



## Angst & Lernen

Auszug aus „Zehn Jahre in Suan Mokkh“, eine Tagebucheintragung aus dem Jahr 1943

Jeden Morgen machte ich mich auf den Almosengang durch Suan Mokkhs weitläufiges Klostergelände, entlang des schmalen Pfades, der durch das Dickicht neben dem großen Teich führte. Auf der Mitte dieses Weges habe ich ‚Zeit verschwendet‘, um ein junges Ottermännchen zu beobachten, der herausgekommen war, um sich auf dem sandigen Boden zu wälzen und herumzutollen. Dann, nachdem er damit fertig war, ging er mir aus dem Weg. Während ich wartete, erhob er sich von Zeit zu Zeit auf zwei Beine, um mich anzusehen. Es war, als würde er mich herausfordern: „Wenn du es wagst, es mit mir aufzunehmen, dann komm schon.“ Wie er sich in einer Entfernung von gerade Mal acht oder neun Metern aufrichtet und mir dabei bis zur Brust reicht, geht es mir wie euch allen - ich bin noch nie vorher auf ein solches Problem gestoßen. Außerdem bin ich in der Anfangsphase, mich in der höchsten Art des Dhamma des Erhabenen zu trainieren - das heißt, nicht zu kämpfen und mich nicht zu schützen, doch nicht zu fliehen, keine Angst zu haben und mich nicht zurückzuziehen. Was würdet ihr von mir erwarten, das ich tun soll, außer stehenzubleiben und darauf zu warten, dass er verschwindet?

Ein anderer Aspekt davon, der als etwas ganz Besonderes angesehen werden sollte und für mich eine große Unterstützung war, ist die Liebe zum Lernen, das Verstehenwollen, das Ausprobierenwollen. Solange mentale Stärke und Achtsamkeit noch bei mir sind, will ich alles versuchen, auch wenn es bedeutet, herauszufinden, wie ein Tigerbiss oder ein Schlangenbiss oder die Tricks eines Geistes oder ein Gespräch mit bösen Geistern aussehen. All dies kann als Gelegenheit genutzt werden, solche Dinge zu studieren und meine eigene Stärke, meinen Mut und meine Sensibilität zu testen.

Es scheint jedoch, dass das Glück nicht in diese Richtung führt. Angst erweist sich als etwas Täuschendes und Sinnloses, mit anderen Worten, ich habe meine Chancen verschwendet, wie es sich für diese Dummheit gehört, die sich selbst Angst gemacht hat. Wenn wir jedoch über

ausreichende Weisheit und Verstand verfügen, um uns selbst zu erhalten, können wir sowohl auf Sicherheit als auch auf Möglichkeiten für verfeinerte Studien hoffen.

Die Dinge, vor denen ich Angst hatte, werden zunehmend zu gewöhnlichen Dingen, bis es Zeiten gibt, in denen sie zu Vergnügungsobjekten werden und ich mich in eine andere Person verwandle. Und wenn die Dinge so weitergehen, nehmen die angstbasierten Hindernisse, die die mentale Stabilität und Konzentration beeinträchtigt haben, ab und verschwinden schließlich. Ich kann nachts ganz alleine draußen an stillen Orten sitzen, ohne irgendeinen Schutz außer den Roben, die ich trage. Dann ist der Geist fest und direkt bei der beabsichtigten Praxis.

Früher dachte ich, wir müssten uns auf Schutzmaßnahmen wie Zäune und Moskitonetze verlassen, um die Angst zu verringern, wenn wir allein an unheimlichen Orten sitzen. Ich muss meinen Mitstudenten jedoch gestehen, dass dies wahrscheinlich nicht der Fall ist. Wir werden durch diese Herangehensweise niemals einen neuen Geist erreichen, der völlig losgelassen hat. Dieser Geist bleibt ängstlich und hat nie genug Kraft und Motivation. Sobald solche tröstlichen Unterstützungen wegfallen, kehrt die Dummheit der einfachen Leute wieder zurück.



# **Das Dhamma-Dana Projekt der BGM**

**[www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)**

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE33 7001 0080 0296 1888 07

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

## **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

## **Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)**

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

### **Bücherbestellungen**

[dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de](mailto:dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de)

### **Kontakt zur BGM**

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

[bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)

[www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)