

# **Unter dem Bodhibaum**

Buddhas ursprüngliche Sicht  
auf die bedingte Zusammenentstehung

von Buddhādāsa Bhikkhu

„Unter dem Bodhibaum - Buddhas ursprüngliche Sicht auf  
die bedingte Zusammenentstehung“  
von Buddhādāsa Bhikkhu

Copyright © 2017 by Santikaro, published by Wisdom Publications

German translation rights arranged with WISDOM PUBLICATIONS INC.

Übersetzung aus dem Englischen ins Deutsche: Viriya

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin), 2024

Kontakt/Bestellungen: [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de)  
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Übersetzers und Danksagung.....	1
1. Buddhismus ist natürliche Wahrheit	19
2. Unabhängig Ursachen und Bedingungen untersuchen	33
3. Training im direkten Erleben von Freiheit	49
4. Jenseits von positiv und negativ	63
5. Das natürliche Gesetz der Konditionalität	77
6. Unwissenheit, Selbstsucht und Aberglauben überwinden	87
7. Paṭiccasamuppāda: Geburt ins Leiden	99
8. Dimensionen und Verläufe des Paṭiccasamuppāda	109
9. Paṭiccasamuppāda für Kinder	125
10. Drei Daseinsformen als Grundlage des Selbst	137
11. Himmel und Höllen	151
12. Den Strom des Leidens eindämmen	163
13. Bedingtes Erlöschen ( <i>paṭiccanirodha</i> )	175
14. Achtsamkeit trainieren durch Achtsamkeit mit dem Atmen	189
15. Bedingtes Zusammenentstehen - Kontroversen	207
16. Der Beginn und das Ende des spirituellen Lebens	223
Quellentexte .....	233
Worterklärungen.....	277



## Vorwort des Übersetzers und Danksagung

### Hintergrund und Herkunft

Die Morgenglocke klingt um vier Uhr morgens durch den Kokospalmenhain der Suan Mokkh International Dhamma Hermitage. Etwas landeinwärts vom Golf von Siam ist das Klima schon warm und tropisch aber relativ kühl so früh am Tag. Die Teilnehmer des monatlichen Meditationskurses wachen auf, ziehen sich an und versammeln sich zum eineinhalb Kilometer langen Spaziergang in der Dunkelheit. Wie häufig in den Monaten von Februar 1986 bis Oktober 1991 wird Ajahn Buddhādāsa auch während dieses Retreats sprechen. Viele in der Reihe, die sich auf der Stichstraße zwischen Sümpfen und Mangroven in Richtung Suan Mokkh (Garten der Befreiung) bewegt, wissen wenig bis gar nichts über den achtzigjährigen Mönch, den sie gleich treffen werden - den Gründer dieses Ortes, an den sie gekommen sind, um etwas über Buddhismus und Meditation zu lernen. Für etwa ein Drittel von ihnen ist der Buddhismus ganz neu und sie sind direkt von den Stränden Süd-Thailands in diesen Retreat gestolpert. Doch die Gastfreundschaft der Thais und die Freundlichkeit der Kursbetreuer, zumeist Westler wie sie selbst, machen es ihnen leicht dem Programm zu folgen.

Die Kursteilnehmer betreten unter den Laubkronen großer Bäume das eigentliche Suan Mokkh, das von Ajahn Buddhādāsa 1932 gegründete und in den frühen 1940ern hierher verlegte Kloster. Pünktlich um 5.00 Uhr sitzen sie auf den Betonbänken außerhalb eines einfachen zweistöckigen Gebäudes. Ein älterer, rundlicher Mönch geht mit Hilfe eines Stocks langsam zu seinem Sitzplatz, gefolgt von einem Hund, der den Anschein erweckt, als gehöre ihm dieser Platz. Während Ajahn Buddhādāsa seine Robe ordnet und sich zurechtsetzt, nimmt ein dünner amerikanischer Mönch den Platz

neben ihm ein. Ajahn Buddhādāsa räuspert sich und beginnt nach einer kurzen Begrüßung mit dem heutigen Thema. Der Amerikaner - ich - übersetzt erst Satz für Satz, dann ein paar Sätze hintereinander und schließlich einige Minuten lang. Wenn der Übersetzer etwas auslässt, wiederholt es Ajahn Buddhādāsa. Gelegentlich unterbricht er die Übersetzung mit einem Hüsteln und einer Korrektur. Da der amerikanische Mönch seit über zwei Jahren für ihn übersetzt, wird er durch die Korrekturen kaum aus dem Konzept gebracht und ist dankbar für das warnende Hüsteln.

Ajahn Buddhādāsa ist nicht in Eile, denn er hat über eine Woche Zeit für seine Erklärungen. Ausgehend von der Annahme, dass seine Zuhörer wenig über den Buddhismus wissen und somit frei von vorgefassten Meinungen sind, die viele der geborenen Buddhisten mit sich tragen, legt er die Grundlage dafür, was Buddhismus ist und was er nicht ist. Wesentlich besser mit westlicher Philosophie und Literatur vertraut als andere Meister der thailändischen Waldtradition, kann er mit gängigen Annahmen über „Ismen“ (Ideologien), Philosophie und Religion umgehen. „Religion“ auf eine Weise betrachtend, die mit der Lehre des Buddha übereinstimmt, statt den Buddhismus in westliche Kategorien zu pressen, erklärt er, welche Art von Religion der Buddhismus ist. Er spricht sogar das Thema „Gott“ an, obwohl der amerikanische Übersetzer ihn darauf hingewiesen hat, dass nur wenige der Zuhörer an den Gott glauben, über den Ajahn Buddhādāsa in der Bibel und im Koran gelesen hat.

Seine beiden Einführungsvorträge beschließt er, indem er von der Kühle und der Freiheit, die das Ziel des Buddhismus sind, spricht. Im dritten Vortrag greift er dann sein primäres Thema auf - die Bedingte Zusammenentstehung. Wie sich diese Lehre als einigender roter Faden durch die gesamte Buddhalehre zieht und auf deren tiefste Einsichten hinweist, bietet mehr als genug Stoff für die nächsten Vorträge.

Jedes Lehrgespräch mit Übersetzung dauert zwei Stunden. Währenddessen kommen und gehen gelegentlich ein paar Hunde, die Dämmerung setzt ein und die Hähne beginnen ihr morgendliches Konzert. Hinter uns verlassen die Mönche das Kloster zu ihrem Almosengang. Um 7 Uhr kehren die Kurs- teilnehmer zur Internationalen Dhamma Hermitage zurück, um zu frühstücken und sich dann einen Tag der meditativen Praxis zu widmen und Anleitung zur „Geistesgegenwart beim Atmen“ zu erhalten. Ajahn Buddhādāsa verabschiedet sie zu ihrem „Morgenspaziergang“ gerne mit dem Rat „zu gehen ohne einen Gehenden“.

## Bedingtes Zusammenentstehen im Buddhismus

Der umfangreiche Lehrkorpus des Buddha hat seine Veranke- rung in einer Handvoll Kerneinsichten und Prinzipien. Der Buddha erklärte, dass seine Lehre sich nur mit *dukkha* (Be- drückung, Unbefriedigendheit, Leid) und seinem Erlöschen (*nirodha*) befasst.

„Bhikkhus, es gibt Gruppen von Samanas (Wanderaske- ten) und Brahmanen, die mich grundlos, auf nichtige Wei- se, unwahr und falsch so darstellen: ‚Der Samana Gotama ist einer, der in die Irre führt; er beschreibt die Vernich- tung, die Zerstörung, die Auslöschung eines existierenden Wesens.‘ Da ich das nicht lehre, da ich das nicht verkün- de, bin ich also grundlos, auf nichtige Weise, unwahr und falsch von einigen Samanas und Brahmanen so dargestellt worden. Ihr werdet mich Derartiges nie sagen hören.

Freunde, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, nur *dukkha* und das rückstandslose Erlöschen von *dukkha*.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> MN 22: Alagaddūpama Sutta, (auch SN 22, 86 und SN 44, 2)

Betrachtet wird dieses Kernanliegen durch das Prisma des tiefgründigen Verstehens der Konditionalität (*idappaccayatā*), dass alles, was immer auch entstehen, sich verändern und vergehen mag, das nur in Abhängigkeit von anderen, gleichermaßen essenziellen Dingen tun kann.

„Wenn dieses existiert, existiert (naturgemäß) dieses;  
Durch das Aufsteigen von diesem, steigt dieses (folgerichtig) auf.  
Wenn dieses nicht existiert, existiert dieses (naturgemäß) nicht;  
Durch das Erlöschen von diesem, erlischt (folgerichtig) dieses.“<sup>2</sup>

Wenn wir uns selbst und unsere Welt auf diese Weise betrachten, als Prozesse, die gemäß der natürlichen Gesetzmäßigkeit ablaufen, statt als Entitäten, dann sehen wir den Dhamma, dann sehen wir den Buddha.

„Wer die Bedingte Zusammenentstehung sieht, sieht den Dhamma.“<sup>3</sup>  
„Wer den Dhamma sieht, sieht den Buddha.“<sup>4</sup>

Unter Berufung auf diese Aussagen des Buddha wurde Ajahn Buddhadasa nicht müde darauf hinzuweisen und daran zu

---

<sup>2</sup> MN 79: Cūḷasakuludāyī Sutta. (auch SN 12, 21; SN 22, 57; A X, 92; u.a.) Üblicherweise übersetzt als „Wenn dieses existiert, existiert jenes.“ Der ehrw. Ñāṇananda stellt klar, dass es hier um die Konditionalität zwischen zwei Elementen, die gepaart sind, geht. „Jenes“ wäre etwas außerhalb dieser Paarung und das wäre irreführend.

<sup>3</sup> Mahhatthipadopama Sutta, MN 28

<sup>4</sup> Vakkali Sutta, SN 22, 87

erinnern, dass die Bedingte Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*) den Kern des Buddha-Dhamma darstellt. *Paṭicca-samuppāda* liefert die maßgebliche Perspektive auf die Einsichten des Buddha und sein Erwachen. Erkennt man *paṭicca-samuppāda*, dann erkennt man auch die natürliche Wahrheit, die das Leben befreit.

Folgerichtig bestand Ajahn Buddhādāsa darauf, gleich ob er zu ausländischen Besuchern sprach, für die der Buddhismus neu war oder ob er es Thais, die in den Buddhismus geboren waren, in Erinnerung rief, dass die Bedingte Zusammenentstehung der Kern der Erfahrung und der Lehre Buddhas ist und damit auch der Kern unseres eigenen Studiums und unserer Praxis sein müsse. Fest davon überzeugt, war Ajahn Buddhādāsa bestrebt *paṭicca-samuppāda* wieder den zentralen Platz in der Lehre und der Ausübung des Dhamma einzuräumen.

Er empfand es als Verpflichtung, dass jemand wie er, der sein Leben dem Dienst am Buddha gewidmet hat, alles in seiner Macht Stehende unternimmt, um die Lehre des *paṭicca-samuppāda* zu verkünden. Daran konnten auch die Warnungen von Älteren der monastischen Hierarchie, dass gewöhnliche Menschen nicht im Stande seien, das zu verstehen, nichts ändern. Vielmehr hielt er es für zwingend notwendig, zum Kern des ursprünglichen Erwachensverständnisses des Buddha vorzudringen und sich nicht mit späterer Rechtgläubigkeit, geschweige denn Frömmeleien und Dogmen zu begnügen. Schließlich sah er als „Diener des Buddha“ (Buddhadāsa) seine Aufgabe darin, die Lehre so zugänglich wie möglich zu machen, ohne sie jedoch zu verwässern.

In diesem Sinne sprach Ajahn Buddhādāsa zum Auftakt der monatlichen Retreats in Suan Mokkh zu den ausländischen Meditierenden und machte sie mit den Kern-Dhamma-Lehren, zumeist mit *paṭicca-samuppāda*, bekannt. Er wollte diesen Neulingen, die sich unbelastet von traditionellen buddhistischen Glaubensvorstellungen, jedoch vertraut mit wissenschaftlichem Gedankengut, sich dem Buddhismus näher-

ten, das verständlich machen, was im Buddhismus einzigartig und von zentraler Bedeutung ist. So ließ er die Glaubenssätze weg, die traditionellen Buddhisten gefallen und befasste sich nur mit dem Kern der Lehre. Dieses Buch will diesen Ansatz nachvollziehen.

Unter den traditionellen Annahmen über *paṭiccasamuppāda* findet sich die Ansicht, dass diese Lehre zu schwierig für Laienanhänger sei, dass sie dadurch nur verwirrt und in die Irre geführt würden.<sup>5</sup> Es ist aber zur Befreiung unabdingbar notwendig *paṭiccasamuppāda* zu verstehen und der Buddha machte das deutlich, als er zu Ānanda sagte:

„Diese Bedingte Entstehung, erscheint tiefgründig und ist wahrhaftig tiefgründig. Weil dieses Dhamma nicht verstanden, nicht durchschaut wird, darum ist die Menschheit verwirrt wie ein Garnknäuel, verfilzt wie ein Vogelnest, verheddert wie Gestrüpp“<sup>6</sup>

Für uns als empfindende Wesen, die wir im Leiden festsitzen, weil wir *paṭiccasamuppāda* nicht verstehen, ist das Ergründen von *paṭiccasamuppāda* entscheidend, um die Leidfreiheit, das Erlöschen von *dukkha*, dem alleinigen Zweck des ursprünglichen Buddha-Dhamma, zu erreichen. Dies macht es obligatorisch für Dhamma-Lehrer diese wichtige Lehre allen ernsthaft Praktizierenden, auch den Nicht-Ordinierten, zugänglich zu machen. Diese Übersetzung soll Ajahn Buddhadasa bei diesem Bemühen unterstützen.

Die Bedingte Zusammenentstehung hängt auch mit den Lehren von *anattā* (Nicht-Selbst) und *suññatā* (Leerheit) zu-

---

<sup>5</sup> Ähnliches wird auch von *anattā* and *suññatā*, Nicht-Selbst und Leerheit behauptet, obwohl nichts darauf hinweist, dass der Buddha derartige Ansichten vertreten hätte.

<sup>6</sup> DN 15, SN 12, 60

sammen. Im Buch „Kernholz des Bodhibaums“<sup>7</sup> haben wir eine repräsentative Darstellung zur Rolle der Leerheit in den Pāli Suttan (Lehrreden des Buddha). Hier nun finden wir die komplementären Perspektiven von *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda*. Sie alle helfen uns zu erkennen, dass nichts gefunden werden kann, das ein wirkliches Selbst - ein substantielles, unabhängiges und dauerhaftes Etwas, das ‘Ich’ bin - wäre, und daher gibt es auch nichts, das es wert wäre, als Ich oder Mein festgehalten zu werden. Darum geht es im Buddha-Dhamma, und nicht um Religiosität, Moralismus, Tradition, Klerikalismus, Philosophie oder Gruppenzugehörigkeit. Viele Jahrzehnte lang tat Ajahn Buddhadāsa alles, was er konnte, um solche zweitrangigen Belange abzutrennen und den Kern, den Sinn und Zweck von *paṭiccasamuppāda* freizulegen.

## Ajahn Buddhadāsas Bedingte Zusammenentstehung

Ajahn Buddhadāsas Rolle im Theravāda-Buddhismus ist unbestreitbar die der Wiederherstellung der Kern-Perspektiven, die in dem Maße, in dem der Buddha-Dhamma mit den äußerlichen Kennzeichen einer Religion belastet wurde, ignoriert, verloren oder verdeckt worden waren. Rituale, moralistische Glaubensvorstellungen, Spekulationen über ein Leben nach dem Tod, Rechtfertigungen des Spendensammelns, Instant-Meditationstechniken und vor allem eine zunehmend einflussreiche religiöse Kaste aus den Reihen derer, die sich selbst *bhikkhus* und *bhikkhunis*<sup>8</sup> nannten, entstanden in den

---

<sup>7</sup> Zu beziehen bei der Buddhistischen Gesellschaft München (BGM); im Internet unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

<sup>8</sup> *Bhikkhu*: Almosensammler, einer der die Gefahr in *samsāra* sieht; Mönch. Die Ordenslinie ihrer weiblichen Gegenstücke, der

Jahrhunderten nach Buddhas Hinscheiden. Der Dhamma wurde aufgespalten in den der Ordinierten und den der Haushälter (*upāsakas* und *upāsikās*).

Darüber hinaus machte sich ein moralisierender Ton breit, und der Schwerpunkt verlagerte sich von der Befreiung in diesem Leben zum Erlangen eines besseren Lebens nach dem Tod. Auch wenn diese Entwicklungen ihren Platz haben, geriet etwas Entscheidendes in diesem Prozess durcheinander. Ajahn Buddhadasa akzeptierte weder diese Trennung und die ihr zugrunde liegende Voreingenommenheit noch das Schwarz-Weiß-Moralisieren, das die in den Pāli Sutten zu findenden subtileren Betrachtungsweisen unbeachtet lässt.

Nachdem Ajahn Buddhadasa aus dem klösterlichen Bildungssystem des bloßen Auswendiglernens ausgestiegen war - an einer administrativen Position hatte er ohnehin kein Interesse - zog er sich in einen verlassenen Tempel zurück, vertiefte sich in die Sutten und unterzog sein Studium der Feuerprobe der eigenen Praxis. Auf diesem Weg entdeckte er den *paṭicasamuppāda* wie ihn seiner Ansicht nach der Buddha intendiert hatte und nicht wie ihn die pedantische, traditionelle Orthodoxie interpretiert. Dies erforderte die Erforschung von *paṭicasamuppāda* im Lichte anderer Kernlehren: „Nur *dukkha* und das Erlöschen von *dukkha*“; „Nichts ist es wert (als Ich oder Mein) ergriffen zu werden“; Leerheit; Soheit; und der mittlere Weg. Vor allem aber musste wahres Verständnis für ihn von praktischer Art sein und die Betonung auf der Befreiung von *dukkha* liegen, statt auf einer metaphysischen, ontologischen oder kosmologischen Sichtweise; eine Sache der Erfahrung und nicht eine der einfachen Akzeptanz der Behauptungen spiritueller Autoritäten, praktikabel und in diesem Leben zur Befreiung führend.

---

*bhikkhunis*, starb in den meisten Traditionen aus und wird vielerorts gerade wiederbelebt.

Zur Unterstützung seiner Forschung trug er über 800 Seiten mit Textstellen aus den Pāli-Sutten zusammen, die sich auf die eine oder andere Weise auf *paṭiccasamuppāda* beziehen.<sup>9</sup> Diese wurden unter dem Titel „*Paṭiccasamuppāda* from His Own Lips“ veröffentlicht. Darin kann man die wunderbare Vielfalt der Perspektiven und Details zu *paṭiccasamuppāda* in den Worten des Erhabenen nachlesen, weitgehend frei von Annahmen und Verzerrungen späterer Interpretationen. In der Übersetzung des Pāli-Textes ins Thailändische beließ Ajahn Buddhādāsa die wichtigsten Begriffe in Pāli, wodurch eine Bedeutungsveränderung durch die Übersetzung vermieden wurde - ein Problem jeder Übersetzung. Zum Beispiel bleibt *viññāna* einfach *viññāna* (Bewusstsein) und wird nicht zu „Wiedergeburtsbewusstsein“<sup>10</sup> verdreht, ein Begriff, den der Buddha selbst nie benutzt hat. Das Wort *jāti* (Geburt) bleibt einfach *jāti* und es wird ihm nicht die Bedeutung „Wiedergeburt“ unterstellt - schließlich findet sich auch hier kein „wieder“ in Pāli. Wenn eine Suttan-Passage nicht eindeutig war, überließ er es dem Leser, diese Mehrdeutigkeit zu erkunden. Seine eigenen Ansichten finden sich als Kommentare im Anhang. Dieses Buch enthält eine Reihe solcher Passagen.

Die Entscheidung den orthodoxen Theravāda Kommentaren wieder ihren rechtmäßigen Platz zuzuweisen - zweitrangig gegenüber den Pāli-Sutten, aber potenziell hilfreich für das Verständnis der Originale - setzte ihn dem konstanten Beschuss jener aus, die die Kommentarliteratur nie in Zweifel zogen. Statt sich zu erinnern, dass die Kommentare von den ursprünglichen Lehren abgeleitet waren, wurden auch sie als

---

<sup>9</sup> Zuvor schon hatte er ähnliche Zusammenstellungen zu Buddhas Leben und den vier edlen Wahrheiten angefertigt. Zu dieser Zeit gab es noch keine ausführlichen Übersetzungen dieser Texte auf Thai.

<sup>10</sup> Im Englischen auch „re-linking consciousness“.

Buddha-Wort akzeptiert. In Antwort auf diejenigen, die sich von seinem Ansatz bedroht fühlten, bestand Ajahn Buddhādāsa darauf, dass er sich lediglich an die Absicht des Buddha hielt: Befreiung von *dukkha*. Seiner Kritik an der Kommentarliteratur wird in diesem Buch nicht viel Raum gegeben, da die ursprünglichen Vorträge an ein weitgehend westliches Publikum gerichtet waren, die nicht mit den Pāli Suttan und ihren Kommentaren vertraut waren. Bei dieser Zuhörerschaft war es nicht notwendig, traditionelle Verirrungen zu klären, wie das normalerweise bei Thai-Publikum der Fall war. Dennoch spricht er das kommentarielle System ein paar Mal an, und die Leser bekommen zumindest eine Ahnung von dieser Kontroverse.

Bestimmte Autoren, die dem kommentariellen Verständnis von einem *paṭiccasamuppāda*, der sich über wenigstens drei physische Leben erstreckt, anhängen, warnen und schelten diejenigen, die nicht ihres Glaubens sind. Während die besseren Gelehrten unter ihnen gültige Argumente vorbringen können, die ernsthafte Schüler des Buddhismus nicht ignorieren sollten, neigen sie doch zu Vereinfachungen oder missverstehen schlichtweg die Kritik an ihren Überzeugungen. Zu unterstellen, wie es verschiedentlich getan wurde, dass bedachte Lehrer wie Ajahn Buddhādāsa amoralisch, unverantwortlich, oder ketzerisch seien, hat den Beigeschmack von Autoritarismus, der oft mit scholastischem Hochmut und patriarchalischem Rollenverhalten des Klerus einhergeht. Statt Dogmen zu verbreiten und den Glauben zu verteidigen sprach sich Ajahn Buddhādāsa für eine vernünftige Debatte aus, auch mit aufrichtigen Meinungsunterschieden, in der nie vergessen wird, dass unser gemeinsames Ziel das Ende von *dukkha* ist. Vielleicht versteht niemand von uns *paṭiccasamuppāda* wahrhaftig und vollkommen und wir können uns den Rest unseres Lebens an seiner Erforschung erfreuen, wie es auch der Buddha getan zu haben scheint. Genaue und unvoreingenommene Übersetzungen der relevanten Suttan sind dabei von entscheidender Bedeutung.

Die Apologeten der „Drei-Lebenszeiten-Interpretation“ behaupten, dass diese sehr wohl im Einklang mit *anattā* sei. Ajahn Buddhādāsa fand ihre Erklärungen nicht überzeugend, da dies die Schlussfolgerung, dass etwas Gleichbleibendes vorhanden sein muss, das von einem Leben zum nächsten weitergetragen wird, unausweichlich machte. Dieses Vehikel kammischer Resultate riecht doch sehr nach einem *attā*, also nach einer individuellen, eigenständigen und beständigen Entität. Ohne eine solche „Entität“ aber können sie nicht erklären - wie sie es gerne würden - wie *kamma* über verschiedene Lebzeiten funktioniert. Ajahn Buddhādāsas Ansicht nach opfern sie den befreienden Wert eines *anattā* - Verständnisses von *paṭiccasamuppāda* für ihre moralisch geprägte Version von *paṭiccasamuppāda*. Ihr konventionelles Verständnis mag auf der ethischen Ebene korrekt sein und mag deshalb einen gewissen Wert haben, die höchste Ebene jedoch entgeht ihnen dadurch. Ajahn Buddhādāsa betrachtete das als eine unglückliche Entwicklung.

Es besteht kein Zweifel, dass Textstellen, welche die „Drei-Lebenszeiten-Interpretation“ zu stützen scheinen, in den Suttan vorkommen. Was soll man von ihnen halten? Nehmen wir sie als buchstäblich materiell wahr an? Wenn ja, wie gehen wir damit um, dass sie der Vorstellung von Nicht-Selbst zu widersprechen scheinen? Müssen wir eine Sichtweise verfälschen, um eine andere zu schützen? Gibt es weniger Widersprüchliches in den Suttan, wenn unser Verständnis weniger wörtlich ist? Handelt es sich bei den Suttan um konventionelle Wahrheit oder um letztendliche Wahrheit? Könnte es von Wert sein, verschiedene Verständnisebenen von *paṭiccasamuppāda* zu haben, ohne eine von ihnen, nicht einmal die von Ajahn Buddhādāsa, als einzige und vollständige Wahrheit zu betrachten?

Ajahn Buddhādāsa ist nicht der einzige intelligente und denkende Gelehrte des Buddha-Dhamma, der einen augenscheinlichen logischen Widerspruch in der orthodoxen Sichtweise in Frage stellt, auch wenn er der erste und bekannt-

teste Theravada-Lehrer war, der das getan hat. So diskutierte beispielsweise ein persönlicher Vertrauter von ihm, der einen hohen Rang in der monastischen Hierarchie einnahm, diesen Widerspruch im privaten Gespräch aber nicht öffentlich. In den letzten Jahrzehnten hat eine wachsende Zahl von Gelehrten und Dhamma-Studenten, sowohl Laien als auch Ordinierte, sowohl Asiaten als auch Westler, diese Fragen in verschiedener Weise gestellt. Glücklicherweise werden die Versuche derartige Fragen damit abzutun, dass der Fragende es einfach nicht versteht, nicht mehr als ehrliche Erwiderung akzeptiert. Schließlich haben jene, die diese Fragen aufwerfen, das Thema zumindest genauso tiefgreifend studiert wie die traditionellen Vertreter.

Der Buddha griff nicht auf Mystik zurück. Er erkannte an, dass die religiöse Ausdrucksweise, einschließlich die seiner Lehre, die gewöhnliche Sprache nutzen muss, um Erkenntnisse und Wirklichkeiten auszudrücken, die weniger offensichtlich sind als die, für welche die Umgangssprache geschaffen wurde. Der fundamentalistische Geist scheint nicht willens oder in der Lage zu sein diese grundlegende Tatsache anzuerkennen und will alle Lehren wörtlich interpretieren. Im Gegensatz dazu erkannte Ajahn Buddhādāsa, kreativ und geschickt, zwei Ebenen der Sprache: die gewöhnliche Ebene der menschlichen Interaktion und die Dhamma-Ebene des Nicht-Selbst und des Bedingten Zusammenstehens.<sup>11</sup> Sprachliches Feingefühl für die Bedeutung der Schlüsselbegriffe und ihrer Veränderung im Laufe der Zeit ist von zentraler Bedeutung für das Verständnis dieser wesentlichen Lehre.

Kurz gesagt besteht ein Teil von Ajahn Buddhādāsas Bedeutung in seiner konsequenten Lesart der Sutten aus der *anattā*-Perspektive. Die Ansicht, dass sich *paṭiccasamuppāda*

---

<sup>11</sup> Siehe Appendix A und „Zwei Arten der Sprache“ erhältlich bei der BGM oder im Internet unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de).

über mehrere Lebzeiten erstreckt, hatte lange Zeit die Theravada-Lehre dominiert. Ajahn Buddhadāsa war der erste bekannte Mönch im Thai Buddhismus, der diese öffentlich in Frage stellte. Man muss mit ihm weder ganz noch teilweise übereinstimmen, um anzuerkennen, dass er sich ernsthaft und tiefgreifend mit diesem Thema befasst hat. Wenn das Sehen von *paṭiccasamuppāda*, dem Sehen des Dhamma entspricht, dann kann Ajahn Buddhadāsas Sichtweise uns dazu herausfordern in dieser Angelegenheit tiefer zu schürfen. Mögen diese Bemühungen dem Ende von Selbstsucht und *dukkha* dienlich sein!

## Der Text

Wie auch „Ānāpānasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“<sup>12</sup> ist dieses Buch aus Niederschriften der ursprünglichen mündlichen Übersetzungen entstanden. Ich habe diese Niederschriften noch einmal mit den Originalaufnahmen von Ajahn Buddhadāsas auf Thai gehaltenen Vorträgen verglichen, um sicher zu stellen, dass nichts von Bedeutung ausgelassen wurde und die Ausführungen des Übersetzers angemessen waren. Mit Hilfe der unten erwähnten Freunde wurde aus diesen Vorträgen ein Buch; es enthält alles, was er sagte. Ich habe auch einige meiner Erläuterungen beibehalten, falls sie sich auf Dinge stützten, die er zu anderen Gelegenheiten sagte. Die in der mündlichen Belehrung natürlich auftretenden Wiederholungen wurden zum Teil zusammengefasst. Allerdings wurden einige davon beibehalten, um Ajahn Buddhadāsas Vortragsstil Rechnung zu tragen.

---

<sup>12</sup> Erhältlich bei der BGM oder im Internet unter [www.dhammadana.de](http://www.dhammadana.de).

Kapitel- und Abschnittsüberschriften sowie Endnoten wurden von mir eingefügt, um dem Leser die Arbeit mit diesem Buch zu erleichtern. Gelegentlich habe ich auf meine Erinnerung und mein Verständnis seiner Lehren zurückgegriffen. Nach meinem besten Wissen sind die dort zu findenden Erklärungen im Einklang mit seinem Verständnis des Buddha-Dhamma und des Lebens.

Ich habe mich dafür entschieden den Text weder zu sehr zu glätten, noch die gelegentlich etwas provokante Ausdrucksweise abzumildern, denn das hätte bedeutet, den Wortlaut und den Stil stärker zu verändern als es mir meine Loyalität erlaubt. Lieber erhalte ich seine eigenen Worte. Ajahn Buddhadāsa sagt wichtige Dinge auf seine eigene Weise, und es soll ja nicht das Buch von jemand anderem oder eines der gängigen Dhamma-Bücher werden.

Die ursprünglichen Vorträge und deren Übersetzungen entstanden in einem gemeinschaftlichen Prozess. Normalerweise begann dieser damit, dass Ajahn Buddhadāsa über sein Thema für die nächste Vortragsreihe nachdachte und es mit mir besprach. Es hat eine Weile gedauert, bis ich das erkannte, aber er probierte bei unseren Gesprächen in der Woche vor einem Kurs bestimmte Themen und Begriffe an mir aus. Er ließ mich bestimmte Worte im Wörterbuch nachschlagen und besprach sie mit mir, so dass ich eine angemessene Übersetzung parat hatte. Während meiner Übersetzung hörte er zu, um sicherzustellen, dass ich nichts Wichtiges ausließ. Wenn ich es tat oder wenn ich zu viel eigene „Verbesserungen“, wie er es nannte, einfließen ließ, wies er mich mit einem höflichen Räuspern darauf hin. Wie ich übersetzte, hatte Einfluss auf das, was er als Nächstes sagen würde. In jedem Fall bin ausschließlich ich als Übersetzer für einige Ausdrücke und Sätze im Text, die nicht im ursprünglichen Thai zu finden sind, verantwortlich und ich entschuldige mich für die Stellen, bei denen meine Entscheidung nicht weise gewesen sein mag.

## Hinweis zu den Pāli Quellen

Ajahn Buddhādāsa's Lehrdarlegung bezieht sich konsequent auf die Pāli Suttan des Theravāda-Buddhismus. Zusammen mit den Sutras der chinesischen Agamas stellen sie die vollständigsten und ältesten erhaltenen Aufzeichnungen der Lehrreden des Buddha dar, die den Original-Lehren des Buddha wahrscheinlich am nächsten kommen. Um den Lesern diese ursprünglichen buddhistischen Lehren nahezubringen - und als Hintergrund für Ajahn Buddhādāsa's Erklärung der wichtigsten Erkenntnisse des Buddha in Bezug auf das Bedingte Zusammenentstehen - habe ich Passagen aus den Pāli Suttan zwischen den Kapiteln dieses Buches eingefügt. Die Übersetzungen sind meine eigenen, basierend auf Ajahn Buddhādāsa's Übersetzungen aus dem Pāli ins Thailändische.<sup>13</sup> Da die Pāli Suttan für Ajahn Buddhādāsa **der** Lehrer waren, hielt ich das für angebracht.

Um eine gemeinsame Verständnisgrundlage der zentralen Begriffe zu schaffen, betonte Ajahn Buddhādāsa die Bedeutung der Pāli-Begriffe, die in den Lehrreden des Buddha vorkommen. Sich mit ihnen vertraut zu machen ist eine große Hilfe beim genauen Lesen der Lehren. Ich bin mir bewusst, dass das manchen Lesern sperrig erscheinen mag, jedoch bitte ich darum, die Mühsal mit diesen präzisen Begriffen im Dienst eines sorgfältigen und tiefgreifenden Studiums zu ertragen.

Ajahn Buddhādāsa legte beträchtlichen Wert auf die Bedeutung und die ordnungsgemäße Verwendung der Pāli-Begriffe. Das ist in einer buddhistischen Kultur wie der thailändischen, wo viele Begriffe ohne Beibehaltung der ur-

---

<sup>13</sup> Die deutschen Übersetzungen wurden von [www.palikanon.com](http://www.palikanon.com) übernommen und entsprechend der englischen Vorlage angepasst. Dadurch ergibt sich gelegentlich eine neue, ungewohnte und interessante Perspektive.

sprünglichen Bedeutung in die Sprache aufgenommen wurden, nicht immer einfach. Er war wohlbekannt dafür Begriffe wiederzubeleben, die im Laufe der Jahrhunderte verwechselt, vernachlässigt, verzerrt oder in Vergessenheit geraten waren. Wenn ihr also auf Begriffe wie Geburt, *kamma*, Glauben, Religion, Gott - oder auch Dhamma und Achtsamkeit - stoßt, dann überprüft bitte, ob ihr die Bedeutung, so wie er sie verstand, versteht. Ihr müsst nicht mit ihm übereinstimmen, aber es wäre gut, einen Unterschied zu bemerken, wenn es ihn gibt. Das gleiche gilt für andere Lehrer und Übersetzungen, asiatische und westliche, alte und moderne. Die Annahme, dass Begriffe statisch sind und überall die gleiche Bedeutung besitzen, führt in der Regel zu Missverständnissen.

Daher folgt den Anhängen ein umfangreiches Glossar. Bitte nutzt es, da Ajahn Buddhādāsa Begriffe so verwendet, wie sie ursprünglich in den Pāli Lehrreden gebraucht wurden, was nicht immer dem späteren Gebrauch entspricht, sei es in den Pāli-Kommentaren oder der modernen westlichen Literatur. Ich hoffe, dass die Worterklärungen und die sorgfältige Verwendung der Pāli Begriffe euch helfen werden, Nutzen aus der Sprache der ursprünglichen Lehre zu ziehen.

## Verwendete Abkürzungen

AN	Āṅguttara-Nikāya
DN	Dīgha-Nikāya
MN	Majjhima-Nikāya
SN	Saṃyutta-Nikāya
Iti	Itivuttakka (aus dem Khuddaka-Nikāya)
Ud	Udāna (aus dem Khuddaka-Nikāya)
Life	The Buddha's Life from His Own Lips (Thai)
AS	The Noble Truths from His Own Lips (Thai)
PS	Paṭiccasamuppāda from His Own Lips (Thai)
AB	Ānāpānasati-Bhāvanā (Thai)

## Danksagung

Zwei alte Freunde aus Suan Mokkh haben dabei geholfen dieses Projekt anzustoßen: Sister Wendy McCrae transkribierte die ursprünglichen mündlichen Übersetzungen und Sam Settle (Sujitto Bhikkhu) machte frühe Korrekturen. Jonathan Watts hat sich mehr als jeder andere für dieses Manuskript eingesetzt und ließ nicht locker, bis es fertig war. Er hat auch die Kapitel zu *bhava* transkribiert und half bei der Einteilung der Kapitel.

Viriya, ein noch älterer Dhamma-Freund aus Suan Mokkh und Lise McLean, eine neuere Studentin, lasen Entwürfe des Manuskripts und halfen mit freundlichem Rat. Außerdem stellten die Teilnehmer in den Klassen in Oak Park und Chicago, Illinois, und Viroqua und Madison, Wisconsin, hilfreiche Fragen, hinterfragten bestimmte Formulierungen und gaben mir die Chance, die Kapitel an ihnen auszuprobieren.

Jo Marie Thompson, meine Lebenspartnerin in den späteren Phasen des Projekts, gab mir die notwendige emotionale Unterstützung, die mir über einige persönliche Blockaden und eine einjährige Krebstherapie half. Ohne ihre vielfältige Hilfe wäre dieses Buch niemals fertig geworden. Sie übernahm auch das letzte Korrekturlesen.

Santikaro



## Buddhismus ist natürliche Wahrheit<sup>14</sup>

„Recht habt ihr, Kālāmer, dass ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen.

Kālāmer, akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück<sup>15</sup>), rein aufgrund einer mündlichen Überlieferung;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil es ein allgemeiner Brauch ist;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil es ein weitverbreitetes Gerücht ist;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil es in heiligen Schriften steht;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), rein aufgrund logischer Schlüsse;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), rein aufgrund bloßer Vernunftgründe;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil es einer oberflächlichen Betrachtung standhält<sup>16</sup>,

---

<sup>14</sup> Alle Anmerkungen und Kommentare, die nicht gesondert gekennzeichnet sind, stammen von Santikaro. (Viriya)

<sup>15</sup> Diese Liste wird häufig dazu benutzt, um gewisse Aspekte des traditionellen Buddhismus zurückzuweisen, wodurch man vom mittleren Weg abkommen kann; deshalb dieser Einschub, der in der Sutta nur impliziert wird.

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), rein aufgrund bevorzugter Meinungen (Lieblingsideen);

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil der Sprecher glaubhaft erscheint;

akzeptiert nicht etwas als wahr (oder weist es als unwahr zurück), nur weil der Sprecher „mein Lehrer“ ist.

Wenn ihr aber, Kālāmer, selbst erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind schädlich, werden von Weisen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Leiden und bringen keinen Nutzen, dann Kālāmer, mögt ihr sie aufgeben.

Was glaubt ihr, Kālāmer: Gereicht die Gier, die in einem Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Wenn dieser Mensch gierig ist, von der Gier dominiert, wenn Gier sein Herz überwältigt, mag er dann töten, stehlen, Ehebrechen, und auch andere dazu anspornen; also Handlungen begehen, die zu Leiden und für lange Zeit zum Unheil führen?“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: Gereicht der Hass, der in einem Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Wenn dieser Mensch hasserfüllt ist, von Hass dominiert, wenn Hass sein Herz überwältigt, mag er dann töten,

---

<sup>16</sup> *Ākāraparivittakka*: Untersuchung der Bedingungen, Prüfung der Umstände.

„Man sollte eine Behauptung nicht aufgrund oberflächlichen Denkens für wahr halten, nur weil sie dem sogenannten „gesunden Menschenverstand“ entspricht. Nur weil etwas unseren kulturgebundenen, gedanklichen Gewohnheiten entspricht, wird es dadurch nicht wahr.“ - „Hilf Kālāma Sutta hilf“ BGM 1999.

stehlen, Ehebrechen, und auch andere dazu anspornen; also Handlungen begehen, die zu Leiden und für lange Zeit zum Unheil führen?“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: Gereicht die Verblendung, die in einem Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Wenn dieser Mensch verblendet ist, von Verblendung dominiert, wenn Verblendung sein Herz überwältigt, mag er dann töten, stehlen, Ehebrechen, und auch andere dazu anspornen; also Handlungen begehen, die zu Leiden und für lange Zeit zum Unheil führen?“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: Sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Unheilsam, Herr.“

„Werden sie von Weisen getadelt oder gepriesen?“

„Getadelt, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zu Unheil und Leiden oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden. So denken wir hierüber.“

Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind schädlich, werden von Weisen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Leiden und bringen keinen Nutzen, dann Kālāmer, mögt ihr sie aufgeben.

[Der Buddha wiederholt die zehn Grundlagen noch einmal und stellt dann die gleichen Fragen bezüglich Nicht-Gier, Nicht-Hass und Nicht-Verblendung, worauf die Kālāmer entsprechend antworten.]

Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind heilsam, sind unschädlich, werden von Weisen ge-

priesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Glück und bringen Nutzen, dann Kālāmer, mögt ihr sie euch zu eigen machen.<sup>17</sup>

Wir sind hier, um etwas, das von zentraler Bedeutung für unser Leben ist, zu erforschen und ein ausgezeichneter Anfang dafür ist das Wort „Buddhismus“ (*Buddha-sāsanā*, Buddha-Lehre). Mir fällt kein besserer Ausgangspunkt für unsere Untersuchung ein, als sich über die Bedeutung dieses Wortes klar zu werden. Später werden wir andere wichtige Begriffe betrachten, darunter einen, der den Kern des Buddhismus darstellt. Lasst also bitte eure vorgefassten Meinungen über den Buddhismus und die Religion im Allgemeinen erst einmal beiseite, um diese Themen mit einem frischen Geist zu ergründen. Wir werden damit beginnen, die Art von Religion, die der Buddhismus ist, klarzustellen. In den folgenden Vorträgen werden wir weiter zum Kern des Buddhismus vordringen, dem Gesetz der Konditionalität (*idappaccayatā*).<sup>18</sup>

## Welche Art von „-ismus“ ist der Buddhismus?

Die Welt ist voll von „Ismen“, jeder von ihnen mit verschiedenen Bedeutungen. Die Nachsilbe „-ismus“ bezeichnet in ihrer Bandbreite die unterschiedlichsten Veränderungen und Transformationen von Glaubensvorstellungen. Insbesondere „Ismen“ wie Kommunismus, Sozialismus, Materialismus und Konsumismus unterscheiden sich grundlegend von dem „Is-

---

<sup>17</sup> AN III, 66 Kesaputti (Kālāma) Sutta.

<sup>18</sup> I + dap + paj + ja + ya + tā: *idappaccayatā*, Konditionalität, der Zustand (*tā*) mit diesem (*ida*) als Bedingung (*paccaya*). Siehe Glossar für weitere Erläuterungen.

mus“ des Buddhismus. Da uns diese „Ismus“-Formen zu Vorurteilen verleiten könnten, sollten wir versuchen zu verstehen, was der „Ismus“ des Buddhismus bedeutet.

Obwohl der Buddhismus auch ein „Ismus“ ist, unterscheidet er sich doch in einem wichtigen Punkt von allen anderen „Ismen“ der Welt. Alle anderen „Ismen“ sind von Menschen geschaffene Theorien und Ideologien. Sie werden aus von Menschen geschaffenen Ideen, Meinungen, Überzeugungen, Theorien und Strukturen konstruiert. Der „Ismus“ des Buddhismus hingegen ist in keiner Weise abhängig von Menschen, noch wurde er von ihnen erschaffen. Der Kern des Buddhismus ist etwas, das ganz natürlich in der Natur existiert und durch den Buddha entdeckt werden konnte, weil es schon immer zur Entdeckung bereitstand. Deshalb ist der wahre Buddhismus nicht von Menschen gemacht.

Da er die Wahrheit der Natur darstellt und von der Natur nicht zu trennen ist, ist der Buddhismus an sich frei und unabhängig. Er hängt nur von dieser Wahrheit, die er selbst ist, ab. Bitte denkt an die Worte „Tatsache“, „Wahrheit“ und „Gesetz“ und dann denkt an die Tatsachen und Wahrheiten, die natürlich vorhanden sind, die im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur stehen. Das ist Buddhismus. Ein Mensch entdeckte diese Wahrheit der Natur und zeigte dann anderen Menschen, wie man sie erkennen und im täglichen Leben anwenden kann. Diese Wahrheit und der Weg des Verstehens dieser Wahrheit ist alles, was es mit dem Buddhismus auf sich hat. Alle Aspekte dieses Prozesses sind ebenfalls natürliche Gesetzmäßigkeiten. Deshalb kann jeder, der daran Interesse hat, es für sich selbst entdecken.

Aus diesem Grund ist der Buddhismus einzigartig unter allen anderen „Ismen“, insofern er weder exklusiv noch monopolistisch ist. Er maßt sich weder ausschließliche Autorität an, noch hängt er von einer solchen Autorität ab. Er bleibt geistig frei und spirituell unabhängig als natürliche Wahrheit, die darauf wartet, entdeckt, studiert und erforscht zu werden, von jedem, der danach Ausschau halten mag.

Ursprünglich sprach man nicht von Buddhismus oder *buddha-sāsanā* (vor allem nicht in der Art wie *sāsanā* heute in einigen buddhistischen Ländern als Entsprechung für „Religion“ im modernen Sprachgebrauch verwendet wird)<sup>19</sup>. In der Zeit des Buddha nannten es seine Nachfolger nicht „Buddhismus“, „buddhistische Religion“ oder Ähnliches. Der Buddha sprach ursprünglich von *brahmacariya*, der Lebensweise, die erhaben und hervorragend ist, und in der Lage, alle menschlichen Probleme zu lösen. Diese höchste Art zu leben, wurde später „*sāsanā*“ genannt, und mit dem Begriff „Religion“ assoziiert, wodurch zwangsläufig Missverständnisse entstanden. Der Buddha aber sprach nicht von „*sāsanā*“, wie es Asiaten jetzt tun, und noch viel weniger von dem, was Menschen aus dem Westen unter „Religion“ verstehen. Wenn wir den Buddhismus in Begriffen der Religion betrachten, wird unsere Diskussion hier wahrscheinlich ungenau, kompliziert oder verwirrend. Viel besser ist es stattdessen die Dinge klar und einfach zu halten und in Bezug auf den Buddhismus in Begriffen wie „Wahrheit“, „Gesetz der Natur“, „Tatsachen der Natur“ und „Wahrheiten der Natur“ zu denken. Diese Wahrheiten oder Gesetze waren die Grundlage für den Buddha. Er hat sie wiederentdeckt und zeigte sie dann anderen auf. Bitte überlegt euch, wie wir diese Gesetze oder Wahrheiten verstehen und anwenden können, so dass wir frei von Problemen leben können.

Der Buddhismus hängt weder von einer äußeren Autorität ab noch beansprucht er sie für sich. Er ist weder exklusiv noch besitzergreifend. Buddhist zu sein bedeutet, den höchst-

---

<sup>19</sup> Der Begriff „Buddhismus“ wurde von europäischen Gelehrten geprägt, die diese Lehre von außen betrachteten und sie insofern mit manchen Begriffen erklärten, die ihr fremd sind. Ajahn Buddhadasa legt wenig Wert auf derartige Äußerlichkeiten und sozialwissenschaftliche Perspektiven; vielmehr will er den Kern der Lehre freilegen, der vom Leid befreit.

ten Lebenswandel, *brahmacariya*, zu führen, wobei man die Gesetze der Natur erforscht und mit ihnen in Harmonie lebt. Es ist keine Angelegenheit einer äußerlichen Identität oder Zugehörigkeit. So gibt es keine Notwendigkeit für euch zu konvertieren oder euch als Buddhist registrieren zu lassen. Ihr könnt eure ursprüngliche Religion beibehalten oder irgendeiner Religion, die euch gefällt, folgen, und trotzdem den Buddhismus studieren und praktizieren. Jeder kann sich damit auseinandersetzen, damit experimentieren und davon profitieren. Was wir *brahmacariya* nennen, ist die höchste, hehrste Art zu leben - ein Leben frei von Problemen. Dies kann von jedem, der bereit ist, sich dem zu nähern, zu lernen, zu untersuchen, zu praktizieren und gemäß der natürlichen Wahrheit zu leben, erfahren werden. So ist der Buddhismus für jedermann zugänglich und in keiner Weise exklusiv.

Ein anderer Ansatz, den Buddhismus zu verstehen, ist es, das Wort „Buddha“ zu betrachten. Dieses Wort bedeutet „aus dem Schlaf erwachen, wach sein.“ Es hilft, wenn ihr über den Unterschied zwischen normalem Schlaf und normalem Wachsein reflektiert. Hier aber heißt „wach sein“ noch mehr. Es bedeutet, nicht in einer verschlafenen, verwirrten Weise durch das Leben zu gehen. Dazu ist es nötig, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind, die wirkliche Wahrheit der Dinge zu erkennen. Unsere Praxis als Buddhisten besteht also darin aufzuwachen und dieses Erwachen zu nutzen, um alles im Licht der Wahrheit zu sehen, und dementsprechend zu leben.

Einmal erwacht, weiß man. Man sieht und erlebt alle Dinge, wie sie wirklich sind. Durch dieses Wissen, erblüht man zur Fülle des Lebens - klar, ruhig und rein. So verstehen wir das Wort „Buddha“ in Thailand: Der Erwachte, der Wissende und der voll Erblühte. Der Lotus, der aus dem schlammigen Teichwasser herauswächst und sich vollständig der Sonne öffnet, symbolisiert Buddhas Erwachen und diese Erfahrung des Erwachens definiert den Buddhismus. Das ist es, was die Wörter „Buddha“ und „Buddhismus“ bedeuten.

Wenn wir wollen, können wir auch das Wort „Religion“ betrachten, aber lasst uns vorsichtig sein, damit unser Verständnis nicht oberflächlich bleibt. Die lateinischen Wurzeln des Wortes sagen uns, dass Religion ein System von Leben und Üben ist, welches die Menschheit mit dem „Höchsten“, der „höchsten Wirklichkeit“ verbindet. Dabei muss es sich nicht notwendigerweise um Gott handeln. Im Buddhismus sprechen wir von der „Höchsten Wirklichkeit“ (*paramadhamma*). In unserem Fall bezieht sich die „Höchste Wirklichkeit“ auf den Zustand oder die Realität, worin alle Probleme enden und es kein Leiden, kein *dukkha*, mehr gibt.

Wir Buddhisten nennen diese „Höchste Wirklichkeit“ Nibbāna (Sanskrit: Nirvāna). Nibbāna ist das Ende allen Leidens, allen Elends, aller Dinge, die beißen und brennen. Nibbāna ist die Kühle des Lebens, die Löschung aller Feuer, die uns in Elend und Leid (*dukkha*) verzehren. Dies ist die „Höchste Wirklichkeit“ im Buddhismus, die höchste Wahrheit, die verwirklicht werden kann.<sup>20</sup>

Manche Menschen behaupten, der Buddhismus habe keinen Gott. Dem muss man keine Beachtung schenken, wenn man weiß, dass der Buddhismus seine eigene Art von „Gott“ hat, der allerdings anders verstanden wird als die altindischen vorbuddhistischen Götter oder die monotheistischen Götter des Westens. Es ist weder richtig noch fair, den Buddhismus als atheistisch zu bezeichnen, sondern eine eher engstirnige Sichtweise. Der Buddhismus hat einfach eine ganz andere Art Gott als die meisten Menschen es verstehen. Der buddhistische Gott ist nicht persönlich. Er besitzt keine anthropomor-

---

<sup>20</sup> Ajahn Buddhadasa ging bei seinen westlichen Zuhörern von einer tiefsitzenden christlichen Konditionierung aus und hielt es deshalb für notwendig den Unterschied zwischen theistischen Vorstellungen und der Buddha-Lehre immer wieder deutlich zu machen. (Viriya)

phen Eigenschaften, wie Bewusstsein und persönliche Empfindungen, die viele Menschen Gott zuschreiben.

Wie dem auch sei, bitte lasst nicht zu, dass derart belanglose Angelegenheiten eure Studien stören, so dass es durch sie schwierig für euch wird zu praktizieren, oder dass es aufgrund dessen für die Religionen unmöglich wird, miteinander auszukommen. Diese Fragen sind nicht wichtig, und wir sollten daraus keine Hindernisse oder Spaltungen fabrizieren. Oft handelt es sich dabei nur um ein sprachliches Problem und so ist es am besten, nicht zuzulassen, dass sie der Verständigung im Weg stehen. Worauf es letztlich ankommt, sind das Ende des Leidens und die Lösung unserer Probleme. Sobald das Leben voll erblüht, erwacht und befreit ist, ist das gut genug.

Des Weiteren sorgt euch bitte nicht, ob ihr an eine andere Religion glauben und trotzdem noch den Buddhismus praktizieren könnt. Bitte lasst solche Befürchtungen und Ängste ebenso los wie jede Art von Opposition oder Hass, die ihr dem Buddhismus oder anderen Religionen gegenüber empfinden mögt. Und lasst auch die Vorstellung los, dass es für die verschiedenen Religionen unmöglich wäre, zusammen zu kommen und zusammenzuarbeiten. Es ist nicht wahr, dass wir kein gegenseitiges Verständnis entwickeln könnten. Wir können alle wunderbar miteinander auskommen, wenn wir uns gegenseitig dabei helfen, Wege zu finden, die dem Leiden ein Ende bereiten. Jede Religion kann dazu mit ihren eigenen Methoden und Praktiken beitragen, je nachdem, was in der jeweiligen Situation für welchen Menschen am besten funktioniert.

Wir haben das Recht, für uns selbst aus allen Religionen der Welt eine auszuwählen. Als Menschen können wir so viele Lehren und Praktiken ergründen, wie wir wollen. Wenn eine davon Sinn macht, können wir sie ausprobieren, sie selbst testen. Wenn eine davon uns wirklich vom Leiden befreien kann, können wir sie bejahen, sie annehmen und ihr folgen, und wir können mit fester Zuversicht an sie glauben. Das ist unser Recht und unsere Freiheit im Rahmen der Ge-

setze der Natur. Wenn ihr euch den Buddhismus genauer ansehen wollt, solltet ihr diesen Punkt von Anfang an verstehen.

## Glauben, Energie und Weisheit in der religiösen Praxis

Das bringt uns zu einem anderen problematischen Wort - „Glaube“. Es gibt zwei Arten des Glaubens. Eine ist *saddhā*, wie wir es im Buddhismus nennen, die Art von Glauben, die zusammen mit Wissen, Intelligenz und Weisheit entsteht. Dieser Glaube ist ein Produkt von richtigem Verständnis und Weisheit. Die andere Art ist der blinde Glaube, der bloße Glaube, der vor oder anstelle von echtem Verständnis entsteht. Beide Arten mögen notwendig sein. Blindes Vertrauen kann notwendig sein für diejenigen, die nicht direkt zu verstehen vermögen, wie etwa kleine Kinder. Für diejenigen aber, die reif und intelligent genug sind, um zu verstehen, was jetzt in ihrem Leben passiert, die in der Lage sind, *dukkha* in ihrem eigenen Leben zu untersuchen, gibt es keine Notwendigkeit für blinden Glauben. Wir brauchen nur den Glauben, der mit der Weisheit einhergeht, *saddhā*, der aus der klaren Erkenntnis des Leidens entsteht. Wenn ihr den Unterschied zwischen blindem Glauben und *saddhā* verstehen könnt, wird euch das Wort „Glaube“ keine Probleme bereiten.

Manche mögen Worte wie „Vertrauen“ und „Zuversicht“ vorziehen. „Vertrauen“ impliziert eine Gewissheit, eine Überzeugung, die nur von Weisheit kommen kann. Wenn es uns an direktem Wissen und Verständnis fehlt, ist wirkliche Gewissheit unmöglich. Wahres *saddhā* muss das Ergebnis von Weisheit sein. Die Art des blinden Glaubens, die nur glaubt, ohne Grund und direkte Erfahrung, die einfach glaubt, was einem gesagt wurde, dass man zu glauben hat, ist etwas

anderes, eine falsche Gewissheit. Bitte lernt den Unterschied zu erkennen.

Wenn es sich um echtes Vertrauen im buddhistischen Sinne handeln soll, muss es von zwei weiteren Faktoren oder Qualitäten begleitet werden. Die eine ist *virīya*, die Energie und die Anstrengungen, die wir in das, was wir glauben, stecken. Wir müssen unseren Glauben mit Bemühen und Ausdauer stützen. Die andere ist *paññā*, die Intelligenz und Weisheit, die alle anderen Faktoren überwacht und reguliert, so dass sie ihre Funktion korrekt erfüllen.<sup>21</sup> Alle diese drei Faktoren - Glaube, Energie und Weisheit - sind erforderlich, um zu praktizieren, gleich welcher Religion man folgt. Mangelt es an einer dieser Qualitäten, kann man nicht vorankommen. Probleme und Missverständnisse können jedoch auftreten, wenn Religionen einen Faktor auf Kosten der anderen übermäßig betonen. Einige Religionen legen größeres Gewicht auf Vertrauen und Glauben, andere betonen Energie und Anstrengung, und einige heben Verständnis und Weisheit hervor. Jede Religion neigt dazu, einen Faktor als tonangebend herauszustreichen. Der Buddhismus fällt in die Gruppe derer, die Weisheit und Erfahrungswissen als zentrales Prinzip betonen. Deshalb ist der Buddhismus auch nach dem Buddha benannt - das, was wissend, erwacht, und voll erblüht ist. Obwohl der Buddhismus Weisheit (*paññā*) besonders herausstellt, sollten wir verstehen, dass es zu Problemen in unserer Praxis führen wird, wenn wir die wesentlichen Qualitäten Glaube (*saddhā*) und Energie (*virīya*) vernachlässigen.

Wird der Glaube zum wichtigsten Prinzip, woher kommt dann die Energie für die nötige Anstrengung? Ist genügend

---

<sup>21</sup> Ajahn Buddhadasa benutzt häufig die Worte 'korrekt', 'richtig' oder 'angemessen'. Man sollte sie im Sinne von *sammā* des edlen achtfachen Pfads verstehen. Etwas ist ausreichend, um eine Arbeit zu erledigen, der Situation angemessen, im Einklang mit dem Dhamma und von dukkha wegführend.

Weisheit vorhanden, um die Überzeugungen und Ansichten in die richtige Richtung zu steuern? Manchmal hören wir, dass alles, was wir tun müssen, zu glauben ist und dass es nicht notwendig ist, uns anzustrengen. Einige sagen sogar, dies sei der Weg, um das Leiden zu beseitigen. Ob das funktioniert oder nicht, ich weiß es nicht, ich bin nicht so vorgegangen.

Religionen, die fast ausschließlich auf Motivation, geistige Anstrengung, meditative Kraft und Energie als zentrales Mittel setzen, um das Leiden loszuwerden, sollten Glaube und Weisheit nicht unter den Tisch fallen lassen. Dieser Ansatz wird auch im Buddhismus gelegentlich betont.

Es ist nur natürlich, dass wir von der Art Religion angezogen werden, die mit ihrem jeweiligen Schwerpunkt unseren Bedürfnissen und unserer Situation am angemessensten erscheint.

Man wird ausreichend *saddhā* in den Situationen und bei den Ereignissen benötigen, die Glauben erfordern. Man wird angemessen viel *virīya* brauchen in Umständen, die Energie benötigen. Und natürlich wird man ausreichend *paññā* in den Situationen benötigen, in denen Weisheit das Wichtigste ist. Ihr müsst euch selbst gut genug kennen, um unterscheiden zu können, welche Situationen Glauben, welche Energie, und welche Weisheit verlangen. Dann habt ihr die Werkzeuge, um frei von Leid zu werden, und diese werden euch erlauben, von allen Religionen zu profitieren und sie schließlich alle zu transzendieren.

In Indien, dem Ursprung vieler Religionen, einschließlich des Buddhismus, werden unterschiedliche Formen der Religion seit Urzeiten praktiziert. Dort hat man schon immer verstanden, dass diese drei Qualitäten benötigt werden. Alle von ihnen sind nützlich, wir müssen keine von ihnen ablehnen. Fangt gar nicht erst an, sie als richtig oder falsch, gut oder schlecht zu beurteilen. Sie alle haben ihren Platz und ihren Wert.

Wenn wir erkennen, dass der Hintergrund und die Entwicklung bestimmter Kulturen und Individuen verschiedene Qualitäten zu unterschiedlichen Zeiten benötigen, dann haben wir keinen Grund, den Menschen zu missgönnen, was sie brauchen. Wir brauchen nicht zu sagen, dass unser Weg richtig ist, und dass andere Wege falsch sind, oder dass dieser Weg gut und jener schlecht sei. Solche Urteile sind unnötig. Wir können alle drei Ansätze und alle drei Arten von Religion akzeptieren: Glaubens-dominant, Anstrengungs-dominant und Weisheits-dominant.

Das Wichtigste ist, sich daran zu erinnern, dass jeder Einzelne alle drei Qualitäten einsetzen muss. Glaube, Energie und Weisheit spielen im Leben jedes Einzelnen wichtige Rollen. Es gibt keinen Grund, diese oder jene Religion, die in erster Linie auf der einen oder anderen Qualität basiert, zu verunglimpfen. Wir können geschickt mit ihnen umgehen, je nach den verschiedenen Problemen und Herausforderungen, die uns im Leben begegnen. Also lasst uns einfach akzeptieren, dass je nach dem Hintergrund der jeweiligen Person und den Umständen, in denen wir uns befinden, es manchmal der Glaube ist, der am meisten gebraucht wird, manchmal die Energie, und manchmal die Weisheit. Wenn wir die Unterschiede zwischen den Religionen auf diese Weise verstehen, verlieren wir jede Neigung, uns auf Streitereien darüber einzulassen, welcher Ansatz am besten oder am richtigsten ist.



## Unabhängig Ursachen und Bedingungen untersuchen

„Drei Glaubensstandpunkte gibt es, Freunde. Werden sie von Verständigen geprüft, untersucht und gründlich vorgenommen, dann ergibt sich, dass sie, selbst wenn man ihnen bloß der Tradition wegen folgt, in Untätigkeit hinsichtlich des Heilsamen enden. Welches sind diese drei Glaubensstandpunkte?

1. Es gibt einige Asketen und Priester, die da behaupten und der Ansicht sind, dass, was auch immer der Mensch empfindet, sei es Wohl oder Wehe oder weder Wohl noch Wehe, dass dies alles bedingt sei durch frühere Tat.
2. Es gibt einige Asketen und Priester, die da behaupten und der Ansicht sind, dass, was auch immer der Mensch empfindet, sei es Wohl oder Wehe oder weder Wohl noch Wehe, dass dies alles bedingt sei durch Gottes schöpferische Kraft.
3. Und es gibt einige Asketen und Priester, die behaupten und der Ansicht sind, dass, was auch immer der Mensch empfindet, sei es Wohl oder Wehe oder weder Wohl noch Wehe, dass dies alles ohne Ursache und Grund geschieht.

Jene Asketen und Priester nun, die da behaupten und der Ansicht sind, dass alles bedingt sei durch frühere Tat, diese habe ich aufgesucht und also gefragt:

„Ist es wahr, Verehrte, dass ihr, wie es heißt, behauptet und der Ansicht seid: was auch immer der Mensch empfindet, sei es Wohl oder Wehe oder weder Wohl noch Wehe, dass dies alles bedingt ist durch frühere Tat ... durch Gottes schöpferische Kraft ... ohne Ursache und Grund?

Derart von mir befragt, stimmten jene mit „Ja“ zu. Ich aber sprach zu ihnen: „Demnach also, Verehrte, würden die Menschen infolge früherer Tat zu Mördern, Dieben, Unkeuschen, Lügnern, Zuträgern, Schimpfbolden, Schwätzern, Habgierigen, Gehässigen und Irrgläubigen?“

Wahrlich, Freunde, denjenigen, die sich auf frühere Tat ... auf Gottes schöpferische Kraft ... auf Ursachlosigkeit als das Entscheidende berufen, fehlt es an Willensantrieb und Tatkraft und [an einem Anlass] dieses zu tun oder jenes zu lassen. Wenn angemessene Handlungen nicht unternommen werden und unangemessene Handlungen nicht gelassen werden, verdienen solche Menschen, denen es an Achtsamkeit und Selbstbeherrschung mangelt, die Bezeichnung als *samaṇa* (umherziehende Wahrheitssucher) nicht. Dies ist mein begründeter Vorwurf gegen jene Asketen und Priester, die solches behaupten, solcher Ansicht sind.“<sup>22</sup>

Nachdem wir das Thema „Religion“ im Allgemeinen betrachtet haben, wenden wir uns nun gezielt dem Buddhismus zu, der die Weisheit als vorherrschenden Faktor in der spirituellen Praxis betont. Der Name - *Buddha-sāsanā* oder Buddhismus - kündigt bereits deutlich davon, worum es geht. „Buddha“ bedeutet, zu wissen, zu erwachen und zur Fülle des menschlichen Potenzials zu erblühen.

---

<sup>22</sup> AN III, 62 *Titthāyatanādi Sutta*

Der Buddha ist die weise Person, die Weisheit bei der Lösung von Problemen anwendet. Dhamma ist das Weisheitssystem, das der Buddha für die Lösung dieser Probleme darlegte. Sangha sind diejenigen, die entsprechend diesem System üben, um ihre Probleme zu lösen, beziehungsweise das Leiden zu beenden. So gibt es im Buddhismus das weise Wesen, das System der Weisheit selbst, und die Ausübung dieses Weisheitssystems. Auf diese Weise sind Buddha, Dhamma und Sangha - die drei Juwelen des Buddhismus - alle eng mit Weisheit (*paññā*) verbunden.

## Der Weg der weisen Selbstverantwortlichkeit

Beim Glauben muss es immer ein Objekt geben, an das man glaubt, sei es eine Person oder eine Sache. Wenn man Glauben besitzt, ist es der Glaube an etwas oder jemanden. So impliziert Glaube also die Abhängigkeit von etwas außerhalb von uns selbst. Wenn es jedoch um Energie und Anstrengung geht, tun wir selbst das für uns Notwendige. Dabei können wir uns nicht auf jemand anderen verlassen; Energie aufzubringen liegt im Bereich der eigenen Verantwortung. Dies gilt umso mehr für die Weisheit, die vollständig eine Sache der Selbstverantwortlichkeit ist, denn Selbsterkenntnis und Einsicht müssen notwendigerweise direkt und gründlich sein. Niemand kann unsere eigene Realität für uns erkennen. Wir können uns dabei letztlich nicht auf irgendjemanden oder irgendetwas außerhalb von uns verlassen, auch wenn dieser Jemand oder dieses Etwas für uns eine große Hilfe auf dem Weg sein mögen. So kann man sich, soweit es Energie und Weisheit betrifft, nur auf sich selbst verlassen, während der Glauben sich auf andere stützen mag. Deshalb lehrt der Buddhismus eine Eigenständigkeit, die über den Glauben an Dinge außerhalb unserer selbst hinausgeht.

Auf den Dhamma zu vertrauen ist gleichbedeutend mit Selbstverantwortlichkeit. Selbstverantwortlichkeit bedeutet, sich auf den Dhamma zu stützen, der aufgrund der eigenen Anstrengung entsteht. Selbstverantwortung heißt, sich auf die eigene, dem Dhamma entsprechende Handlung zu verlassen, die wir für uns selbst, in, mit und durch uns selbst ausführen. Wobei es sich nicht um eine Form von egoistischer Selbstverwirklichung handelt.

Wenn es einen Gott gibt, der uns wirklich helfen oder retten kann, ist es der Gott der dhammischen Pflichterfüllung und der Selbstverantwortlichkeit. Mit anderen Worten, der wahre, korrekte Dhamma, mit Weisheit praktiziert, ist der „Gott“, der die Anhänger des Buddhismus rettet. Dabei handelt es sich um die Weisheit, die das natürliche Gesetz und die sich daraus ergebende Pflicht klar erkennt.

Auf diesem Weg der Selbstverantwortung sind die grundlegenden Fragen, die wir uns stellen müssen, folgende: Woher kommt das Problem? Wodurch entstehen Freud und Leid?

Im Buddhismus gehen wir nicht davon aus, dass Glück und Leid von einem anthropomorphen Gott kommen. Noch entstehen sie aus dem „alten *kamma*“ vergangener Leben, noch sind sie eine Angelegenheit des Schicksals. Vielmehr gehen wir davon aus, dass Glück und Leiden davon abhängen, ob wir richtig oder falsch handeln, in Bezug auf das natürliche Gesetz der Konditionalität (*idappaccayatā*), den Strom und die Verflechtung von Ursachen und Bedingungen. Obwohl die Details von *idappaccayatā* in einem späteren Kapitel behandelt werden, sollte man hier schon wissen, dass die Weisheit, die *idappaccayatā* versteht, unerlässlich ist. Diese Weisheit ermöglicht es uns, die Pflicht des Augenblicks zu erkennen und richtig zu praktizieren; zu praktizieren im Einklang mit *idappaccayatā*, so dass *dukkha* nicht entsteht und keine Probleme auftreten.

Bitte erkennt die wahren Quellen von Glück und Leid. Die Realität ist sehr einfach. Glück und Leid sind die Ergebnisse

der richtigen und falschen Handlungen hinsichtlich *idappaccayatā*. Diese natürliche Tatsache kann nur durch Weisheit erkannt werden.

Eine eingehende Untersuchung der oben genannten Fragen führt uns zu der Weisheit, die erkennt, wie es zu *dukkha* kommt und aus welcher Ursache es entsteht.

Eine weitere wichtige Frage, die es zu betrachten gilt, ist die Frage, ob Leiden ständig oder intermittierend auftritt. Wir werden feststellen, dass Leiden immer nur dann aufsteigt, wenn es zu Fehlhandlungen kommt, Handlungen, die in Konflikt mit dem Gesetz von *idappaccayatā* stehen. *Dukkha* tritt also nicht die ganze Zeit auf, es ist kein kontinuierliches Phänomen, wie manche denken. Dadurch haben wir die Möglichkeit, *dukkha* am Aufsteigen zu hindern. Mit der Weisheit, die das erkennt, werden wir in der Lage sein Leiden zu verhindern und die damit verbundenen Probleme zu lösen. Da Leiden nur zeitweise auftritt, gibt es Zeiten, in denen unsere Pflicht darin besteht, uns gegen neu aufsteigendes Leiden zu schützen. Zu anderen Zeiten ist es unsere Pflicht, uns von dem bereits aufgestiegenen Leiden zu befreien. Beides erfordert die Weisheit, die das Gesetz der Natur versteht.

## Untersuchung der Ursachen und Bedingungen

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Grundsatz der Konditionalität im Buddhismus den zentralen Platz einnimmt. Alles, was geschieht, hat Ursachen und Bedingungen, verläuft entsprechend von Ursachen und Bedingungen und führt zu Ergebnissen im Einklang mit diesen Ursachen und Bedingungen.<sup>23</sup> Der Buddhismus konzentriert sich auf diese Ursachen

---

<sup>23</sup> *Hetu* (Ursache) bezieht sich auf den primären Einfluss und *pac-caya* (Bedingung) auf andere Einflüsse. Beide Begriffe werden häufig als *hetupaccaya* kombiniert, wie in diesem Absatz. Für sich

und Bedingungen, vor allem darauf, ob wir richtig oder falsch handeln in Bezug auf das Gesetz von *idappaccayatā*. Wie gesagt sind wir nicht der Ansicht, ein persönlicher Gott oder Handlungen in vergangenen Leben seien ursächlich für die Probleme in unserem Leben verantwortlich.<sup>24</sup> Vielmehr sind die Ursachen und Bedingungen in einem Mangel an Weisheit zu suchen und in der Torheit, die unser Handeln in Konflikt mit dem Gesetz von *idappaccayatā* geraten lässt. Das ist der Ursprung des Leidens. Durchschaut man das, ist genug Weisheit vorhanden, um korrekt, im Einklang mit dem Gesetz von *idappaccayatā*, zu handeln. Dann kann Leiden nicht auftreten. Die Weisheit, die wir hinsichtlich der Konditionalität gewinnen, ermöglicht es uns, mit dem *dukkha* in unserem Leben fertig zu werden.

Das Prinzip von *idappaccayatā* erfordert eine sorgfältige Untersuchung, damit wir es richtig verstehen. Alles geschieht aufgrund seiner jeweiligen Ursachen und Bedingungen, folglich müssen wir uns mit diesen Ursachen und Bedingungen befassen und nicht mit den Auswirkungen und Ergebnissen. Im Thailändischen gibt es ein Sprichwort, das diesen Punkt illustriert. Obwohl es ziemlich unfein ist, kann es euch helfen, diesen wichtigen Punkt zu verstehen. Das Sprichwort lautet: „Kratz nicht mit einem kurzen Stock in der Scheiße.“ Wenn man Tierdung irgendwo beseitigen oder Toiletten des alten Stils sauber machen will, wird man sich wahrscheinlich ziemlich einsauen, wenn man ein kurzes Stöckchen verwen-

---

genommen hat *paccaya* oft eine breite, allgemeine Bedeutung, die *hetu* und andere Formen von Verknüpfungen umfasst. Deshalb verwenden wir lieber die Worte „Konditionalität“ oder Bedingtheit, für *idappaccayatā*, die umfassender sind als „Kausalität“ oder „Ursache und Wirkung“, vor allem wenn darunter die begrenzte und lineare Kausalität verstanden wird, wie das häufig im Westen geschieht.

<sup>24</sup> A III, 61.

det. Deshalb nimmt man besser einen langen Stock. Das heißt im übertragenen Sinn, wenn es ein Problem gibt, stochert man nicht einfach mit einem Stöckchen darin herum und schiebt das, was bereits geschehen ist, von hier nach da. Man tritt zurück, „benutzt einen langen Stock“, findet die Ursachen und Bedingungen dieses Problems heraus und behebt sie. So ist es viel wahrscheinlicher, erfolgreich zu sein.

Der normale Thai versteht „Kratz nicht mit einem kurzen Stock in der Scheiße“ als Bezeichnung für etwas, das nicht geeignet ist, um eine Aufgabe richtig zu erfüllen. Wenn wir nur an den Ergebnissen herumfuschen, werden wir nie etwas erreichen. Wir stecken im Krisenmanagement-Modus fest. Es geht darum herauszufinden, was die Ursachen und Bedingungen des Problems sind. Wenn ein Feuer brennt, kann man es nicht löschen, ohne herauszufinden, was es bedingt. Kämpft nicht einfach ungestüm gegen das Feuer, findet heraus, was es verursacht und geht dagegen an. Die buddhistische Weise, ein Feuer zu löschen, besteht darin, den Brennstoff zu entfernen.<sup>25</sup>

Das ist ein weiteres wesentliches Prinzip des Buddhismus: Finde heraus, was die Ursachen und Bedingungen eines Problems sind, entferne sie, und du wirst die Ergebnisse, die du zu erreichen suchst, erhalten.

Ich habe noch ein Beispiel gehört, das den gleichen Punkt illustrieren soll, wenngleich ich nicht weiß, ob es wahr ist oder nicht. Es wird gesagt, dass, wenn man einen langen Stock nimmt, um einen Welpen anzustupsen, um ihn zu ärgern oder zu schikanieren, der Welpen in das Ende des Stockes beißen wird. Wenn man aber den gleichen Stock nimmt, um einen Löwen zu ärgern, wird der Löwe nicht in den Stock beißen, sondern in den, der den Stock hält. Der Löwe besitzt

---

<sup>25</sup> S 44, 9, M 38 u.v.m. - siehe auch Bhikkhu Thanissaro: „Der Geist wie ungebundenes Feuer“ BGM 2013.

die Intelligenz, die dem Welpen fehlt. Der Löwe versteht die Ursache seines Problems, während der Welpen nur reagiert.

Was werden wir in unserem Leben sein? Werden wir Welpen oder Löwen sein? Wenn Probleme auftreten, werden wir ungestüm reagieren oder werden wir uns der Quelle des Problems zuwenden? Der eine Ansatz ist ziemlich dumm, der andere ist der Ansatz der Weisheit. Der Ansatz des Löwen ist der des Buddha - des Erwachenden, des Weisen, des Wissenden. Also folgen wir dem gleichen Prinzip, gehen zu den Ursachen der Probleme und beseitigen sie. Diese Methode lernen wir, wenn wir den Übungsweg des Buddha aufgreifen.

## Die natürliche Evolution der Wahrheit und die daraus erwachsende Pflicht

Der Buddhismus hat einen evolutionären Ansatz. Der Buddhismus sagt, dass sich die Welt und alles in ihr aufgrund verschiedener Ursachen und Bedingungen entwickelt. Das Verständnis, wie diese natürliche Evolution durch unser Leben fließt, ist das Herzstück des Buddhismus. Im Gegensatz dazu glauben die Schöpfungsreligionen, dass die Welt von einem Schöpfergott geschaffen wurde. Heutzutage haben wir die Freiheit zu wählen, welcher Ansatz uns befriedigender erscheint, womit wir glauben, das Leiden am besten ausmerzen zu können. Das buddhistische evolutionäre Verständnis folgt dem Gesetz der Natur und nutzt es, um zu untersuchen, wie *dukkha* entsteht. Wenn wir das Gesetz der Natur studieren und lernen, wie Kummer und Leid auftreten, dann können wir lernen, wie wir ohne sie leben können. Der Buddhismus sieht dies als eine natürliche Evolution an, die uns jenseits des Leidens führt. Statt uns mit einer Schöpfungsgeschichte zu befassen, konzentrieren wir uns auf die Kernfrage nach der Realität, in der sich kein Leiden mehr findet.

Wenn wir mittels unseres logischen Denkvermögens die Prinzipien der Evolution zufriedenstellend erkannt haben, gilt es, vier grundlegende Kategorien der Natur zu studieren und zu untersuchen, um zu verstehen, was es mit dem, was wir „Natur“ nennen, auf sich hat.

Die erste Kategorie, die untersucht werden muss, ist die Natur selbst, die zweite ist das Gesetz der Natur (*idappaccayatā*), die dritte ist die Pflicht, die sich aus dem Gesetz der Natur ergibt, und die vierte ist das Ergebnis einer entsprechenden Lebensweise, die Früchte, die aus dem Befolgen der natürlichen Pflicht dem Gesetz der Natur entsprechend erwachsen. So studieren, untersuchen und praktizieren wir mit der Natur, mit dem Gesetz der Natur, mit der natürlichen Pflicht, und mit den natürlichen Ergebnissen, die von der korrekten Pflichterfüllung herrühren. Wenn wir alle vier Aspekte der Natur ergründen, werden wir die Natur vollständig verstehen.

Dem Wort „Dhamma“ (Dharma in Sanskrit), wie es im Buddhismus gebraucht wird, können alle vier für uns relevanten Aspekte der Natur zugeordnet werden: Die Natur selbst, das Naturgesetz, die natürliche Pflicht und natürlichen Früchte. Von diesen vier Bedeutungen des Wortes Dhamma ist „Pflicht“ vielleicht die älteste. Diese Bedeutung von Dhamma ist sehr wichtig und sollte nicht so leichtfertig abgetan werden, wie es oft heutzutage geschieht. Es handelt sich hierbei einfach um die Pflicht, die sich aus dem Gesetz der Natur ergibt und die im Einklang mit dem Gesetz der Natur erfüllt werden muss. Dies ist die Kernbedeutung des Wortes Dhamma und zugleich die Essenz des Buddhismus.

Im Gegensatz zum vor-buddhistischen Verständnis verstehen wir diese Pflicht als bezogen auf die Gesetzmäßigkeiten der Natur und nicht als von Gott gegeben oder von Menschen gemacht. Wir erfüllen diese Pflicht aufgrund der Autorität der Weisheit und nicht aufgrund des Zwangs externer Autoritäten. Wenn ihr den Begriff „Pflicht gegenüber dem Gesetz der Natur“ richtig versteht, werdet ihr in der Lage sein, eure

Pflichten weise zu erfüllen. Die erhabene Lebensweise, *brahmacariya*, ist nichts anderes als die Pflichterfüllung im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur. Wenn ihr dementsprechend praktiziert, bis ihr alles Leiden und allen Kummer zu beenden vermögt, dann ist das die höchste Pflichterfüllung, wie sie im Buddhismus verstanden wird. Diese Praxis ist die Essenz des Buddhismus.

## Die natürliche wissenschaftliche Methode Buddhas

Insofern der Buddhismus alles als bedingt entstanden und als sich aufgrund von Ursachen und Bedingungen weiterentwickelnd ansieht, verwendet er das gleiche Grundprinzip wie die Wissenschaft. Bei einer wirklich wissenschaftlichen Vorgehensweise sucht man nach den Ursachen und Bedingungen, um Probleme auf der Ebene der ihnen zugrundeliegenden Ursachen zu lösen oder sie mittels dieser in den Griff zu bekommen. Wenn wir allerdings einen philosophischen Ansatz verwenden, und allein auf Logik und induktives Denken setzen, dann basteln wir uns nur eine Hypothese, interpretieren die Daten, so dass sie passen und behaupten dann, die Hypothese sei richtig. Im Buddhismus verwenden wir statt einer hypothetischen Betrachtung lieber die direkte und pragmatische wissenschaftliche Methode und suchen nach den Ursachen und Bedingungen eines Problems. Sobald wir die relevanten herausgefunden haben, können wir mit ihnen angemessen umgehen und das Problem lösen bzw. die Ergebnisse erhalten, die wir erwarten. Auf diese Weise ist der Buddhismus eher eine pragmatische Wissenschaft als eine Philosophie, eher eine Methode als eine Theorie oder Theologie.

Nun wollen wir uns der Abfolge oder dem Prozess der Übung zuwenden. Erstens, wir müssen erlernen, was wir üben müssen. Zweitens müssen wir anwenden, was wir ge-

lernt haben, wir müssen es in der Praxis testen. Drittens erhalten wir Ergebnisse entsprechend unseren Handlungen und werten diese aus, um zu beurteilen, wie korrekt unsere Praxis gewesen ist. Es gibt also drei ineinandergreifende Schritte: Lernen, das Gelernte anwenden und die Ergebnisse evaluieren. Alle drei Stufen stehen auf dem Fundament der natürlichen Verkettung von Ursache und Wirkung.

Aus welchem Grund sollte man das lernen? Welche Konditionalität ist notwendig, um diese oder jene Wahrheit zu erkennen? Aus welchem Grund übt man auf eine bestimmte Weise? Wonach suchen wir und welchen Effekt erwarten wir? Was ist die Grundannahme hinter unserer Praxis und welchen Bedingungen folgt sie? Welche Ergebnisse treten tatsächlich auf? Aus welchen Gründen?

Nichts davon geschieht ohne Ursachen und Bedingungen. Jede Wirkung hat ihre Ursachen und Bedingungen. Verständnis und Nachdenken über die Praxis in Bezug auf die natürliche Konditionalität ist von grundlegender Bedeutung für den Buddhismus. Dieser Prozess erfordert Weisheit. Wir müssen lernen, müssen diese Dinge ausprobieren, und wir müssen genau beobachten, welche Resultate sich ergeben. Dieses Prinzip ist das Herz der buddhistischen Praxis.

## Spirituelle Freiheit und intelligente Unabhängigkeit

Das nächste grundlegende Prinzip ist das der Freiheit oder Unabhängigkeit. Lasst uns von Anfang an klarstellen, dass der Buddhismus eine Religion der Freiheit ist. Es gibt keinen Druck, Zwang oder Verpflichtung, etwas zu glauben oder etwas zu tun. Als eine Religion der Intelligenz und der Weisheit ist der Buddhismus kein dogmatisches System und akzeptiert keine Dogmen, ohne sie zu hinterfragen. Autoritative Dogmen sind mit dem Geist des Buddhismus nicht in Einklang zu bringen. Hier gibt es die Freiheit zu denken, zu un-

tersuchen, zu erforschen und für sich selbst Erfahrungen zu sammeln. Wird man gedrängt, etwas zu glauben oder gibt es irgendwelche Dogmen, dann ist das nicht Buddhismus. Der Buddha selbst hat dies klar in einer Lehrrede, die als Kālāma Sutta bekannt ist, zum Ausdruck gebracht.<sup>26</sup> In dieser Lehrrede weist der Buddha auf die Bedeutung der Unabhängigkeit in Gedanken, Studium, Verständnis, Praxis und des aus der Praxis entstehenden Nutzens hin. All das muss in völliger Freiheit geschehen, sonst handelt es sich nicht um Buddhismus.

Im Buddhismus seid ihr nicht verpflichtet, etwas zu glauben, auch wenn unser Prophet oder unser Gründer es sagte.<sup>27</sup> Dies ist die Art von Freiheit, die der Buddhismus vertritt. Ihr müsst nicht blind an seine Lehren glauben. Vielmehr solltet ihr aufmerksam zuhören und über diese Lehren nachdenken, bevor ihr sie glaubt.

Machen sie Sinn? Welche Ergebnisse bringen sie? Werden sie dem Leiden ein Ende setzen? Wenn ihr selbst erkennen könnt, dass diese Lehren zum Ende des Leidens führen, probiert sie aus. Testet sie und seht, zu welchen Ergebnissen sie tatsächlich führen. Wenn die Anwendung dieser Lehren wirklich *dukkha* löschen kann, dann könnt ihr an sie glauben. Dies ist die Essenz des Kālāma Sutta und ein klares Beispiel dafür, dass der Buddhismus eine Religion der Freiheit ist. Welche andere Religion hat den Mut zu sagen, wir brauchen das, was

---

<sup>26</sup> Diese Sutta in AN III, 66 wurde nach den Kālāma benannt, die in einem Distrikt namens Kesaputta lebten. Sie ist auch unter dem weniger geläufigen Namen Kesaputti Sutta bekannt. Für eine eingehende Besprechung siehe „Hilf! Kālāma Sutta Hilf!“ auf <http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm#buddhadasa>.

<sup>27</sup> *Sāsadā* (von *sattha*) bezieht sich auf den Lehrgründer einer Religion (*sāsanā*) und kann im entsprechenden Kontext auch als „Prophet“ übersetzt werden.

unser eigener Gründer und Lehrer gesagt hat, nicht zu glauben?

Im Kālāma Sutta empfahl der Buddha, etwas nicht bloß deswegen zu akzeptieren, weil es sich um eine über Generationen weitergegebene Tradition handelt, noch weil jeder darüber spricht, noch weil es in heiligen Schriften geschrieben steht. Glaubt nicht einfach etwas nur, weil es logisch ist, noch weil man durch die Methoden der philosophischen oder metaphysischen Spekulationen zu einem bestimmten Schluss kommt, noch weil es dem „gesunden Menschenverstand“ entspricht.<sup>28</sup> Glaubt nicht nur, weil etwas mit eigenen Meinungen übereinstimmt oder weil der Sprecher beeindruckende Referenzen, eine angenehme Stimme oder ein freundliches Auftreten hat; noch nicht einmal, nur weil der Sprecher dein Lehrer, dein Guru oder der Gründer deiner Religion ist. Der Buddha lehrte, dass nichts davon ein ausreichender Grund ist, um etwas zu glauben. Stattdessen ist etwas glaubwürdig, wenn es gründlich untersucht und durch direkte Erfahrung bestätigt wurde. Das ist die Art der Unabhängigkeit, die der Buddha im Kālāma Sutta als Grundprinzip der buddhistischen Praxis empfahl.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Im Englischen „common sense“, und jemand bemerkte einmal, dass dieser meist eher „common“ (gewöhnlich, gemein) als „sense“ (sinnvoll) sei. (Viriya)

<sup>29</sup> Die hier aufgeführten Kriterien können auch benutzt werden, um die Lehren abzulehnen. Heutzutage sollten wir uns aber auch darüber Gedanken machen, ob die Ablehnung von Lehren allein auf der Basis der direkten persönlichen Erfahrung nicht auch eine Form des blinden Glaubens ist.

„Hier in den USA und vor allem bei der Baby-Boomer-Generation, die den amerikanischen Buddhismus dominiert, gibt es die Tendenz, Erleben zu romantisieren wie etwa die Hippies in den 60er Jahren oder die früheren deutschen Romantiker. (Siehe auch Buddhistische Romantik, BGM 2022)

Wir sollten diesen Standard auch bei Kindern anwenden. Statt ihnen mit der Rute zu drohen, wenn sie nicht das tun, was wir sagen, sollten wir ihnen helfen, natürliche Schlussfolgerungen zu ziehen: „Wenn du dich so verhältst, welche Folgen wird das haben? Wenn du das tust, was wird passieren? Betrachte genau die Ergebnisse deiner Handlungen und dann entscheide, was am besten ist.“ Bei Kindern sollte man weder Zwang noch Belohnung oder Bestechung benutzen. Solche Mittel sind falsch. Wir müssen Kinder weder zwingen noch austricksen, damit sie glauben, was wir wollen. Stattdessen können wir ihnen beibringen, für sich selbst zu denken: Welcher Weg ist richtig? Welcher Weg ergibt den richtigen Nutzen? Kinder sind durchaus in der Lage, selbst zu entscheiden, was richtig ist. Das Kālāma Sutta gilt auch für sie.

Leider wird dem eben Gesagten von religiösen Konservativen in Thailand (wie auch an den meisten anderen Orten) widersprochen. Diese Autoritäten behaupten, das Kālāma Sutta sei nicht auf die heutigen Menschen, seien es Kinder oder Erwachsene, anwendbar. Sie behaupten, die Menschen

---

Natürlich ist die persönliche Erfahrung wichtig und hier testen wir den Wahrheitsgehalt der Lehren des Buddhismus. Aber worauf beruhen diese Erfahrungen? Reicht ein bisschen hier und da herumprobieren, um die Art persönlicher Erfahrung zu erzeugen, die erforderlich ist um die Dhamma-Lehren zu testen? Ja, man erlebt, dann legen sich unsere Erinnerungen und Wahrnehmungen darüber und schließlich bilden wir uns aufgrund verschiedenster Einflüsse eine Meinung dazu und fassen diese in eine bestimmte Ausdrucksweise. Zu diesem Zeitpunkt mag man von der direkten Erfahrung von *dukkha* und seinem Erlöschen schon sehr weit entfernt sein. Deshalb vertrete ich den Standpunkt, dass eine gute Praxis im intensiven Dialog zwischen dem Buddha-Dhamma der Sutten und unseren Lebensexperimenten und ihren Ergebnissen besteht. Etwas Demut ist ebenfalls hilfreich.“ (Santikaro in einer Budhadāsagroup Diskussion)

seien nicht gebildet genug oder zu dumm, und dass es notwendig sei sie zu täuschen, zu überzeugen oder zu bestechen, um sie zum Glauben zu bewegen. Die Angst, dass die Menschen nicht weise genug sind, um richtig zu wählen, hat nichts mit dem buddhistischen Weg zu tun. Vielmehr sollten wir alles tun, was wir können, um die Menschen in die Lage zu versetzen, klug und unabhängig eine Wahl zu treffen. Lasst uns jedem, der bereit ist, in seiner eigenen Praxis zuzuhören, nachzudenken und zu untersuchen, ein Höchstmaß an geistiger Freiheit zugestehen. Der Buddhismus ist eine Religion, die diese Freiheit im Denken, in der Praxis und beim Erlangen von Weisheit anbietet. Dies bedeutet aber nicht eine Art egoistischer Unabhängigkeit, die jemand blind das tun lässt, was immer er will. Vielmehr geht es darum, etwas sorgfältig zu untersuchen und um die Freiheit, Dinge gründlich zu durchdenken, sie auszuprobieren und dann auf der Grundlage dieser persönlichen Erfahrung etwas zu glauben. Das ist die Freiheit, die der Buddhismus für grundlegend hält, und die durchgängig in unserem Studium, unserer Praxis und unserer Verwirklichung notwendig ist.



## Training im direkten Erleben von Freiheit

„Bhikkhus, abhängig von Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt entsteht das als angenehm, schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm Gefühle.

Wenn jemand ein angenehmes Gefühl erfährt, ergötzt er sich daran, heißt es willkommen und bleibt daran hängen. Die Neigung zur Begierde nimmt bei ihm auf natürliche Weise zu. Wenn jemand ein schmerzhaftes Gefühl erfährt, wird er bekümmert, trauert, klagt und ist darauf bezogen verwirrt. Die Neigung zur Abneigung nimmt bei ihm auf natürliche Weise zu. Wenn jemand ein weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl erfährt, versteht er den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf jenes Gefühl nicht der Wirklichkeit entsprechend. Die Neigung zur Unwissenheit nimmt bei ihm auf natürliche Weise zu.

Freunde, so eine Person kann die Neigung zur Begierde, die als Reaktion auf angenehmes Gefühl in ihm aufsteigt, nicht überwinden, kann die Neigung zur Abneigung, die als Reaktion auf schmerzhaftes Gefühl in ihm aufsteigt, nicht vernichten, kann die Neigung zur Unwissenheit, die als Reaktion auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl in ihm aufsteigt, nicht ausrotten. Nicht im Stande Unwissenheit zu überwinden kann er wahres Wissen nicht entstehen lassen. Dass er dem Leiden

hier und jetzt ein Ende machen könnte, dies ist unmöglich.“<sup>30</sup>

(Der gleiche Wortlaut wird im Folgenden auf die anderen Sinnesgrundlagen, auf das jeweilige Sinnesbewusstsein, die Sinneskontakte und die Gefühle, die abhängig von ihnen entstehen, angewandt.)

Natürlich haben sich während der mehr als 2500 Jahre, seit der Buddha lehrte, Veränderungen ergeben. In der auf dieser Lehre basierenden Religion gab es ungenaue Überlieferungen aufgrund fehlerhaften Auswendiglernens ebenso wie fehlgeleitete Korrekturen und Ergänzungen. Dies macht Freiheit bei der Prüfung und Interpretation des Buddhismus, einschließlich des Tipiṭaka<sup>31</sup> notwendig, ganz zu schweigen von den späteren Kommentaren, Meinungen und Interpretationen, die sich seit der Zeit des Buddha angesammelt haben. Wir müssen die Pāli-Texte, die Kommentare und die traditionellen Interpretationen des Buddhismus nicht akzeptieren, bis wir sie gründlich untersucht und in unserer eigenen praktischen Erfahrung überprüft haben. Aufgrund dessen gibt es weder einen Grund sich zu sorgen, dass etwas verloren gegangen sei oder über die vergangenen Jahrhunderte missverstanden worden wäre, noch müssen wir uns von der Diversität und den augenscheinlichen Unterschieden der verschiedenen Schulen und Traditionen des Buddhismus verunsichern lassen - vorausgesetzt, wir halten uns an das Grundprinzip der geschickt angewendeten Unabhängigkeit beim Studium des Buddhismus.

---

<sup>30</sup> MN 148 Chachakka Sutta

<sup>31</sup> Die „Drei Körbe“, der Hauptteil der buddhistischen Schriften.

## Spirituell-empirische Wissenschaft

Wie wir von Anfang an gesagt haben, wollen wir den Buddhismus wissenschaftlich studieren, denn wir betrachten ihn als eine spirituelle Wissenschaft. Wenn wir von spiritueller Wissenschaft sprechen, meinen wir damit, dass wir vorrangig unsere eigene spirituelle Erfahrung studieren und daraus lernen müssen, statt durch das Studium von Schriften und Texten. Wir beobachten und untersuchen *dukkha*, wie es tatsächlich in Herz und Geist (*citta*)<sup>32</sup> aufsteigt. Wir suchen nach den Ursachen und Bedingungen von *dukkha* und lernen sie zu entfernen, um frei zu sein von allem Leid, Elend und Verzweiflung. Auf diese Weise gibt es eine direkte spirituelle Erfahrung von diesen Dingen und nicht bloße Hypothesen und Theorien. Wenn wir uns dem Buddhismus als spiritueller Wissenschaft nähern, werden wir keine Probleme haben in Bezug auf die Genauigkeit der Schriften, noch werden wir uns Sorgen über Fehler und Ungenauigkeiten machen, die sich im Laufe der Jahrhunderte eingeschlichen haben könnten, oder welche Zweifel auch immer entstehen mögen. Sie werden uns nicht beunruhigen, weil wir in der Lage sein werden, den Buddha-Dhamma empirisch für uns selbst zu verifizieren, in unserer eigenen inneren spirituellen Erfahrung.

Auch Überlegungen über die Rolle der verschiedenen ökologischen und kulturellen Faktoren müssen wir nicht anstellen. Wenn wir den Buddhismus als spirituelle Wissenschaft ansehen, brauchen wir nicht übermäßig an solchen Dingen interessiert sein, zumindest nicht in dem Maße, dass sie zu

---

<sup>32</sup> *Citta* umfasst in der Thai-Tradition Verstand, Herz, Bewusstsein, und Gewahrsein. In unserem modernen Sprachgebrauch neigen wir dazu, uns von den Assoziationen von „Herz“ und „Geist“ verwirren zu lassen.

Ablenkungen werden.<sup>33</sup> Nicht wenige westliche Gelehrte des Buddhismus konzentrieren sich auf Indien, seine Geschichte, Geographie, Politik, Philosophie und dergleichen. Sie gehen zu weit mit unnötigen Dingen wie etwa vergleichender Psychologie, bevor sie sich tatsächlich mit dem Studium des Buddhismus befassen. Verschwendet keine Zeit mit Dingen, die nicht essentiell sind, und wendet euch stattdessen direkt der spirituellen Erfahrung zu. Ich möchte sagen, dass sogar die Lebensgeschichte Buddhas unnötig ist. In der Zeit des Buddha studierte niemand die Details seines Lebens, so wie es heute getan wird.

Was ist mit den populären Büchern über den Buddhismus in China, den Buddhismus in Tibet, den Buddhismus in Burma, den Buddhismus in Sri Lanka, den Buddhismus in Thailand und dergleichen? Keines davon ist wesentlich oder notwendig, weil sie sich nicht wirklich mit dem eigentlichen Buddhismus befassen. In solchen Büchern geht es um die äußeren kulturellen Merkmale, die äußere Kruste, die von den Kulturen der verschiedenen Länder, in denen der Buddhismus blühte, hinzugefügt wurde. Ihr müsst diese Krusten und Rinden nicht studieren; lasst sie erst einmal beiseite. Konzentriert eure Studien einfach auf die grundlegenden Tatsachen des Leidens, wie ihr sie in eurem eigenen Herz erkennen könnt und sucht auch dort nach dem Weg aus dem Leiden heraus. Die direkte spirituelle Erfahrung von *dukkha* ist das einzige Thema, mit dem ihr euch wirklich befassen müsst.

---

<sup>33</sup> Ajahn Buddhādasā selbst war ein Experte in der lokalen Archäologie und Geschichte der Ban Don Bay, dem Teil des südlichen Thailands, in dem er fast sein ganzes Leben verbrachte. Wenn man die Zeit für solche Studien hat und sie konstruktiv verwenden kann, müssen sie nicht zur Ablenkung werden. Seine Bedenken waren dahingehend, dass derartige Interessen so weit in den Fokus rücken, dass sie das Herz des Buddhismus verschleiern.

## Training durch innere Erfahrung

Alles, was wir wissen müssen, können wir in uns selbst lernen. Die Methode dafür heißt *sikkhā*, was bedeutet „sich selbst sehen“ (*ikkhā*, „schauen“ oder „sehen“; *sa*, „sich selbst“). Der tiefere Sinn dieses Pāli-Begriffs besteht darin, in sich selbst zu schauen, sich in sich selbst zu beobachten, bis man sich selbst sieht und sich selbst erkennt, so wie man tatsächlich ist. Bitte verwechselt das nicht mit dem modernen thailändischen Verständnis von *sikkhā* als Bildung oder Studium, wobei es sich um Bücher, Schulen und andere Äußerlichkeiten handelt. Eine korrekte buddhistische Ausbildung oder *sikkhā* bedeutet in sich selbst zu schauen, sich selbst zu sehen und zu erkennen. Wieder einmal ist die einzige Autorität unsere eigene direkte spirituelle Erfahrung, aus der wir etwas über *dukkha* lernen. Auf diese Weise studieren wir wirklich Buddhismus.

Wir untersuchen *dukkha* direkt, wie ein Chirurg, der eine Wunde untersucht. Der Chirurg öffnet die Wunde, um herauszufinden, was nicht stimmt, um dann die Krankheit entsprechend ihrer Ursache richtig heilen zu können. Sobald er die Ursache gefunden hat, entfernt er sie und löst das Problem. Wir können dieses Vorgehen beispielhaft für unsere Annäherung an das Leben und den Buddhismus hernehmen. Wenn es ein Problem gibt, schneidet direkt bis in sein Zentrum hinein und sucht nach der Ursache. Wenn wir das Problem klar sehen, werden wir auch sein Gegenteil erkennen, den Zustand des Wohlbefindens, der frei von diesem Problem ist. Dann entfernt die Ursache und erlebt das daraus resultierende Wohlbefinden. Das nennen wir „Buddhismus wie ein Chirurg studieren“.

*Sikkhā* muss Praxis (*paṭipatti*, wörtl. den Weg beschreiten) beinhalten. Die übliche Art des Lernens ist nicht ausreichend. Unser Studium muss durch direkte Praxis im Leben selbst

angewendet werden, damit es zu spiritueller Erfahrung führt. Durchdenkt genau, was ihr gelernt habt, und probiert es dann aus, testet es, und wendet es im wirklichen Leben an. So lernt man wirklich etwas über den Buddhismus, nämlich durch die tatsächliche Praxis. Schulen, Bücher und Klassenzimmer sind dafür nicht notwendig, auch wenn sie von Nutzen sind. Selbst der Tipiṭaka ist unnötig. In der Zeit des Buddha gab es nichts dergleichen und doch waren seine Anhänger in der Lage, erfolgreich zu praktizieren. Sie stützten sich nicht auf eine der späteren Entwicklungen, die heute als so wichtig angesehen werden. Für die ersten Nachfolger war das Studium die Praxis. Sie gingen die Probleme des Lebens direkt an und lernten diese Probleme unter Anleitung des Buddha zu lösen. Die Lösung der Probleme des Lebens ist die praktische Bedeutung von „lernen und studieren“.

## Wissen und Weisheit als direkte Erkenntnis

Jetzt ist es an der Zeit, etwas über Wissen und Weisheit zu sagen, die in der Pali-Sprache *ñāṇa* und *paññā* genannt werden. Wissen umfasst viele Bereiche, die wir als drei grundlegende Ebenen zusammenfassen können. Die erste Ebene ist das erlernte Wissen (*suta-maya-paññā*), das aus Büchern kommt, davon, anderen zuzuhören und von dem, was wir in den Schulen lernen. Wir können es Wissen aus dritter Hand nennen.

Die zweite Ebene ist das reflektierte Wissen (*cinta-maya-paññā*), das vom Überlegen und Durchdenken des Gehörten und Gelernten kommt, von der Reflexion und den daraus gezogenen Schlussfolgerungen. Wir können das Gelernte mit allen uns zur Verfügung stehenden Werkzeugen des Denkens und der Logik untersuchen, insbesondere auf der Grundlage der vier edlen Wahrheiten. Das ist eine höhere Ebene des Wissens, die man Verständnis nennen könnte. Dieses Wissen

aus zweiter Hand ist verlässlicher und nützlicher als das bloße Buchwissen.

Die dritte und höchste Ebene des Wissens ist die Erkenntnis, die aus der spirituellen Entwicklung (*bhavana-maya-paññā*) kommt. Während *suta-maya-paññā* aus dem Hören der Worte von anderen und vom Bücherlesen erwächst, und *cinta-maya-paññā* durch Denken, Reflektieren und Schlussfolgern entsteht, geht *bhavana-maya-paññā* aus der unmittelbaren spirituellen Erfahrung im Geist hervor. Diese Erkenntnis aufgrund von direkter Erfahrung unterscheidet sich sehr von den vorherigen zwei Ebenen. Sie allein kann als Wissen aus erster Hand oder direktes Wissen angesehen werden. Um den Buddhismus zu verstehen, wird diese dritte Ebene der direkten spirituellen Erkenntnis benötigt. Bitte seid euch bewusst, dass es Wissen auf diesen drei Ebenen gibt; verfeinert euer Verständnis von Wissen, so dass ihr euch darin zu üben lernt, auf allen drei Ebenen Wissen zu erlangen.

Heutzutage geht es bei dem, was in der Welt als Bildung gilt, zumeist nur um die erste Art von Wissen und manchmal auch die zweite. Folglich können uns alle Schulen und Universitäten der ganzen Welt, alle großen Institutionen der höheren Bildung und die Bibliotheken mit Millionen von Bänden gefüllt, nie zum Kern des buddhistischen Verständnisses führen. Wir können studieren, so viel wir wollen, uns reichlich Notizen machen, ja sogar unsere eigenen Bücher schreiben, aber es bleibt doch immer nur das Studium der Aufzeichnungen und Texte. Wir müssen verstehen, dass ein derartig Erlerntes nicht unser Ziel ist. Vielmehr wollen wir die wissenschaftliche Vorgehensweise anwenden, um Leid und seine Ursachen zu untersuchen, so dass wir die zugrundeliegenden Ursachen des Leidens beseitigen können. Schlussendlich wird uns das zur Verwirklichung der Leidfreiheit führen. Über das Leiden, seine Ursachen und sein Ende lediglich nachzudenken, wird das Dilemma des Leidens nie lösen können. Wir müssen es direkt in unserem eigenen Herzen sehen und erleben. Niemand kann dies an unserer Stelle lernen und

eine solche Erkenntnis kann auch nicht gelehrt werden. Wir müssen selbst erforschen und entdecken, wenn es *bhavana-maya-paññā* sein soll, die Erkenntnis, die zum Erwachen führt. Verwirklichung und Erwachen kommen nur davon. Bitte verfeinert euer Verständnis des richtigen Studiums. Wirklich Wichtiges muss stets auf diese Weise erlernt werden.

Macht euch nicht abhängig von äußeren Bedingungen. Euer spirituelles Wohlbefinden sollte sich nicht auf externe Faktoren stützen. Lasst es stattdessen auf inneren Grundlagen ruhen. Das eigentliche Klassenzimmer, ebenso wie die umfangreichste Bibliothek, sind in uns selbst zu finden. Es ist nicht notwendig, ganze Bibliotheken mit Tausenden von Büchern zu lesen. Ein paar gut gewählte Bücher sind mehr als genug, wenn sie die systematische innere Erforschung und die direkte spirituelle Erfahrung unterstützen. Hier findet wahres Lernen statt.

Weil ihr glaubt, Hilfe von außen zu brauchen, sei es durch Bücher, Belehrungen oder Gurus, seid ihr aus Europa, Amerika, Australien und verschiedenen Teilen Asiens hierhergekommen, um den Buddhismus zu studieren. Obwohl gut gemeint, können euch eure Bemühungen doch in die Irre führen. Ihr solltet wissen, dass das, was ihr im besten Fall im Außen tun könnt, ist, die Methode zum Entdecken des Buddhismus zu lernen; den Buddhismus selbst werdet ihr durch solche Äußerlichkeiten nie finden, weder hier noch anderswo in Asien. Stattdessen sitzt einfach still. Setzt euch und beginnt mit euren inneren Studien. Wenn ihr hierhergekommen seid, um etwas über den Buddhismus zu erfahren, dann lernt die Methodologie des Sitzens und des inneren Studiums. Wir nennen das *sandiṭṭhiko*, den Dhamma für sich selbst sehen, den Dhamma in sich selbst erkennen. Dies sind die einzig gültige Schule und Bibliothek, um den Buddhismus zu erlernen. Ihr könnt den wahren Buddhismus von niemandem außer euch selbst lernen. Andere Leute können euch bestenfalls helfen, die Methoden des Studiums und der Praxis zu verste-

hen. Versteht bitte, dass es das ist, was wir meinen, wenn wir vom inneren Lernen sprechen.

## Die Gefängnisse der Positivität und der Negativität

Kurz gefasst, wir untersuchen *citta* (Geist, Herz, Bewusstsein). Ihr könnt das Psychologie nennen, aber es ist nicht die Psychologie, wie sie im Allgemeinen in der heutigen Welt studiert wird. Der Großteil der modernen Psychologie dient dem persönlichen Nutzen und dem Gewinnstreben. Psychologisches Geschick kann einen Vorteil im Wettbewerb, im Marketing und bei der Geschäftemacherei bedeuten, was oftmals der Hauptzweck der heutigen Lernpsychologie ist. Obwohl klinische und therapeutische Psychologie einigen Nutzen für die Menschen haben, sind sie nicht die primären Anwendungen, und im besten Fall ordnen sie die Ego-Struktur neu, statt sie aufzulösen.<sup>34</sup>

Buddhistische Psychologie ist eine ganz andere Sache. Sie soll den Geist vom Anhaften und somit vom Leiden, von allen Problemen befreien. Wenn er erst einmal frei davon ist, mögen auch andere angemessene Vorteile daraus folgen. Bit-

---

<sup>34</sup> Einige Leser mögen diese Kritik als sehr hart empfinden. Denjenigen, die einwenden könnten, dass die humanistische und transpersonale Psychologie anders ist, oder dass Psychotherapie Menschen mit ihren Problemen hilft, würde Ajahn Buddhāsa wohl erwidern, dass sie alle begrenzt sind durch den Individualismus, der sie hervorgebracht hat, und das Privileg derjenigen, die sie für sich in Anspruch nehmen können. In jedem Fall aber müssen Psychotherapieformen mit wesentlich kleineren Budgets auskommen als die Marketingpsychologie. Psychologie wird bekanntermaßen vom Militär und Großunternehmen eingesetzt. Auch weist er darauf hin, dass etwas, das von der gebildeten Mittelschicht als gut angesehen wird, keineswegs absolut gut ist und in einer Weise schädlich sein kann, die wir lieber nicht sehen wollen.

te verwechselt die buddhistische Psychologie nicht mit der normalen weltlichen Psychologie.

Der Geist ist in einem abgrundtiefen Gefängnis eigener Herstellung gefangen, dem Gefängnis der Vernarrtheit in Positivität und Negativität. Die buddhistische Psychologie hat das Ziel, den Geist aus diesem Gefängnis der Probleme und der Unfreiheit zu befreien. Wenn der Geist durch die Positivität und Negativität dieser Welt getäuscht wird, klammert er sich daran und wird von ihnen gefangen. Positivität und Negativität sind die Gefängnisse des Geistes; närrische Anbindung daran macht unseren Geist zu ihren Gefangenen. Damit eine Psychologie als buddhistisch bezeichnet werden kann, muss sie diese spirituellen Gefängnisse erkannt haben und unserem Geist zur Flucht verhelfen können.

Wenn wir etwas für positiv halten und uns daran klammern, wird eine positive Art von Ego geboren, und wir sind in einem positiven Gefängnis gefangen. Wenn wir an etwas als negativ festhalten, wird eine negative Art von Ego geboren und wir sind in einem negativen Gefängnis gefangen. Seht genau hin! Sowohl Positivität als auch Negativität sind ein Gefängnis. In dieser Hinsicht gibt es keinen Unterschied zwischen ihnen. Beides führt zu Anhaften und Unfreiheit, was wiederum zu Problemen und Leiden führt, in denen wir uns verfangen, deshalb nennen wir sie Gefängnisse. Bitte vermeidet diese Gefängnisse, sowohl die positiven als auch die negativen, egal wie attraktiv oder abstoßend sie auch erscheinen mögen.

Wenn wir uns positiv fühlen, wenn wir ein positives Selbstbild haben, ziehen wir die Dinge an uns, sammeln sie an. Wenn wir uns negativ fühlen, wenn wir ein negatives Selbstbild haben, schieben wir die Dinge weg, versuchen wir sie loszuwerden. Unser Leben ist einziges An-uns-ziehen und Von-uns-weg-schieben - Schieben und Ziehen, die ganze Zeit. Ist das erfreulich? Macht das wirklich Spaß? Macht euch ein Leben des ständigen Schiebens und Ziehens glücklich? Oder ist es unerträglich? Bitte überlegt, ob es etwas

gibt, das schwieriger und mühsamer ist. Erwägt ein Leben zu suchen, das frei ist, anstatt eines Lebens des Schiebens und Ziehens. Mit dieser Zielsetzung wird euer Studium des Buddhismus einfach und schnell von statten gehen.

Freude und Glück sind überhaupt nicht erholsam. Sie sind sehr geschäftig, stressig und dynamisch. Traurigkeit ist schmerzhaft, nicht erholsam. Auch sie ist ziemlich stressig. Weder Freude noch Trauer sind ruhig und friedlich. Beide halten den Geist beschäftigt, aufgeregt und lassen ihn sich um sich selbst drehen. Wahre spirituelle Ruhe kann nur gefunden werden, wenn wir über Glück und Leid, Positivität und Negativität, Gut und Böse hinausgelangt sind. Wenn wir Frieden wollen, müssen wir den Geist darüber erheben. Dies ist das Ziel unserer Studien und unserer Übungen.

## Das Schieben, Ziehen und Kreisen der Befleckungen

Wir müssen unsere Intelligenz benutzen, und die Dinge, die *kilesa* (Befleckungen, reaktive Emotionen) genannt werden, richtig verstehen. Positive Gefühle verursachen positive Befleckungen wie Lust (*rāga*) und Gier (*lobha*). Negative Gefühle verursachen negative Befleckungen wie Hass (*dosa*) und Wut (*kodha*). Etwas zu mögen führt zu positiven Befleckungen, die anziehen und heranziehen; etwas nicht zu mögen führt zu negativen Befleckungen, die abstoßen und wegdrücken. Diese positiven und negativen Befleckungen sind schon schlimm genug, doch es gibt noch eine dritte Art der geistigen Verunreinigung, die in Bezug auf Positivität und Negativität verwirrt und töricht ist. Diese Befleckung der Torheit (*moha*) kann nicht unterscheiden, herausfinden oder entscheiden, was positiv und was negativ ist. Sie dreht sich im Kreis.

Positive Befleckungen ziehen heran, negative Befleckungen schieben weg und weder-positive-noch-negative Befleckungen rennen in wirren Kreisen herum. Sie alle ermüden

uns fast zu Tode und lassen uns keine Gelegenheit, uns auszuruhen und Ruhe zu finden. Bitte entwickelt ein sehr klares Verständnis von diesen Dingen, die wir *kilesa* nennen.

Ihr solltet wissen, dass es viele Begriffe für die Unterscheidung der Befleckungen gibt. Wir können Dutzende, Hunderte, ja Tausende von ihnen klassifizieren. Wenn wir sie alle im Detail aufführen wollten, gäbe es zahllose. Wenn wir allerdings prägnant sein wollen, können wir sie einfach als diese drei grundlegenden Arten oder Typen kategorisieren: Befleckungen, die heranziehen, Befleckungen, die wegstoßen und die Befleckungen, die kreisen. Positive Befleckungen veranlassen uns, Dinge zu wollen und an uns zu ziehen, und so unterliegen wir unter der Macht des Mögens und Brauchens. Negative Befleckungen veranlassen uns, Dinge nicht zu wollen und wegzuschieben, und so unterliegen wir der Macht von Abneigung und Hass.

Die dritte Art der Befleckung, die Art, die weder positiv noch negativ ist, macht uns unsicher und lässt uns zweifeln. Dieses Wort „Zweifel“<sup>35</sup> ist sehr wichtig. Es betrifft die Wahrheit und unsere Unfähigkeit, die Dinge zu sehen, wie sie sind. Der Buddhismus versucht den Zweifel zu beseitigen, weil er Verwirrung stiftet und uns schrecklich verstört. Zweifel ist so störend, dass er uns nachts vom Schlafen abhält. Wenn es weder Positives noch Negatives zu finden gibt, fragt er, ob das positiv oder negativ ist. Er erzeugt Verwirrung aus der Neutralität. Diese dritte Art der Verunreinigung wird als *moha* (Wahn) bezeichnet. Bitte versucht, diese drei Kategorien der *kilesa* zu verstehen. Obwohl ihre Variationen zahllos sind, sind sie doch alle in unseren eigenen Herzen zu finden. Durch den Wegfall des Zweifels können wir frei sein von

---

<sup>35</sup> Verwechselt diese Bedeutung von „Zweifel“, die sich auf das Anzweifeln dessen, was wahr ist, und die Skepsis gegenüber der Realität bezieht, nicht mit der „Unsicherheit“, die auftritt, wenn keine ausreichenden Informationen zur Verfügung stehen.

allen diesen Arten von Verunreinigungen. Gier, Hass und Verblendung: alle die Tausenden von Verunreinigungen und reaktiven Emotionen - jede Art unheilsamer Gemütsverfassung ist in diesen drei Begriffen enthalten.

Bitte betrachtet dieses Ding namens „Zweifel“ besonders genau; es hindert uns daran, Lust und Begierde Einhalt zu gebieten. Ist der zweifelnde Geist gegenwärtig, ist es unmöglich Wollen und Wünschen zu beenden. Und immer wenn Lust und Begierde vorhanden sind, gibt es auch *kilesa* und *dukkha*. Wenn wir zweifeln, wissen wir nicht, ob etwas gut oder schlecht, nützlich oder schädlich, richtig oder falsch, ausreichend oder unzureichend ist. So bleiben wir stets unsicher und voller Verlangen. Sogar Millionäre mit einem Haufen Geld fragen sich immer noch, ob sie genug haben: „Wird es jemals genug sein?“ Zweifel ist überaus beunruhigend. Wer in der Lage ist, Zweifel vollständig zu beseitigen, wird ein Heiliger, ein Arahant werden. Ohne Zweifel befindet man sich jenseits von Positivität und Negativität. Solange man noch dem wirklichkeitsverzerrenden Einfluss dieses binären Paares unterliegt, wird man nicht in der Lage sein, den Zweifel aufzugeben. Ihr solltet Zweifel zu eurem Hauptfeind erklären. Das Beseitigen des Zweifels erfordert Wissen, Intelligenz, Weisheit und ein hohes Maß an Verwirklichung. Dort endet dann die Geschichte. Man realisiert die höchste Kühle, Nibbāna.



## Jenseits von positiv und negativ

Gewinn, Verlust, Verehrung und Verachtung,  
auch Lob und Tadel, Freude sowie Leid.  
Das sind die normalen menschlichen Bedingtheiten,  
vergänglich, unbeständig und wandelbar.  
Der Weise, stets achtsam, erkennt diese dhammas,  
erkennt sie als dem Wechsel unterworfen.  
Erwünschte Erfahrungen erregen seinen Geist nicht.  
Unerwünschte Erfahrungen irritieren ihn nicht.  
Seine Tugend verfällt nicht durch Ergreifen  
noch durch Widerwillen hinsichtlich dieser Bedingtheiten.  
Der Weise, der den Pfad erkennt,  
verwirklicht Nibbāna, frei von Leidenschaft und Sorge.  
So einer hat das Ende des Werdens gefunden.<sup>36</sup>

Unser Studium leitet uns an, die Wirklichkeit und Wahrheit aller Dinge zu sehen. Wenn wir die Dinge (*dhammas*, Phänomene) so sehen, wie sie wirklich sind, können sie uns nicht täuschen oder belügen, weder mit Positivität noch mit Negativität. Wann immer wir von der Wahrheit sprechen, kann diese nie positiv oder negativ sein. Nun sind aber die meisten von uns verblendet durch Positivität und Negativität und möchten die Wahrheit positiv deuten. Positive und negative Vorstellungen steigen wiederholt in unserem Geist auf als Konzepte wie gut und schlecht, wie richtig und falsch oder so ähnliche Dichotomien, die keinen wirklichen Wert oder Be-

---

<sup>36</sup> AN VIII, 5&6 Lokadhamma Suttas

deutung haben. Glück und Trauer sind ebenso wertlos und täuschend wie Gewinn und Verlust und all die anderen Gegensatzpaare. Sie täuschen uns, legen uns herein und führen uns in die Irre. Himmel und Hölle sind die schlimmsten von allen, sie stinken geradezu nach positiv und negativ. Da sie uns im Leiden gefangen halten, haben wir keine wirkliche Verwendung für sie. Unser Ziel ist es, über alle Bedeutung von positiv und negativ hinaus zu gelangen. Unser Ziel ist die Freiheit des Geistes, unabhängig von allen trügerischen, schädlichen Gegensatzpaaren.

## Das grundlegende Dilemma der Dualität

Dieser Punkt wurde von den hebräischen Lehrern, die das Alte Testament zusammengestellt haben, richtig verstanden. Im dritten Kapitel des Buches Genesis warnt Gott unsere Vorfahren Adam und Eva davor, von der Frucht des Baumes der Erkenntnis von Gut und Böse zu essen.<sup>37</sup> Sobald die Frucht gegessen wird, haften wir an Gut und Böse und als Konsequenz kreisen und wirbeln wir wieder und wieder in diesem Gut und Böse, das nichts anderes als Leiden ist, herum. Weisen Menschen war das seit Jahrtausenden bekannt. Nicht durch die Bedeutung von Gut und Böse verklavt zu werden, ist das Herz des Buddhismus. Wenn ihr das wisst, werdet ihr alles wissen, was ihr wissen müsst, und ihr werdet der Tyrannei und dem Elend aller Beeinflussung durch Positivität und Negativität, durch Vorstellungen von Gut und Böse und von Himmel und Hölle entkommen. So gelangt ihr jenseits von *dukkha* und das ist der einzige Zweck unseres Studiums und unserer Übung.

Jede und jeder von uns haftet an Gut und Böse, an Positivität und Negativität - damit leben wir seit unserer Geburt.

---

<sup>37</sup> Gen 3:3.

Obwohl die Befreiung von positiv und negativ immens beschwerlich ist, ist es doch das Ziel unseres Weges, über sie hinaus zu gelangen. Es ist das Herz des Buddhismus, jenseits aller Einflüsse von Positivität und Negativität zu leben.

Wir mögen nun verstehen, inwiefern das Festhalten an positiv und negativ ein Problem darstellt, Elend verursacht und Leiden schafft, aber wir sind noch nicht in der Lage, uns aus der Macht des Positiven und des Negativen befreien. Beispielsweise mag uns bewusst sein, dass Liebe problematisch ist, besonders in der verworrenen Weise, wie oft über sie gesprochen wird. Doch obwohl sie uns immer und immer wieder in Schwierigkeiten bringt und uns quält, sind wir nicht im Stande, uns von ihrer Macht zu befreien.<sup>38</sup>

Etwas offensichtlicher ist es bei Wut und Hass. Wir wissen, dass diese Empfindungen schmerzhaft und wertlos sind, aber auch ihrer Macht können wir nicht entkommen. Wir

---

<sup>38</sup> Love, *rak*, ist ein recht uneindeutiges Wort im Thailändischen. Im Gegensatz zu *karunā* (Mitgefühl) und *mettā* (liebvolle Freundlichkeit), die viel klarer in der Bedeutung sind, umfasst das Bedeutungsspektrum von *rak* leidenschaftliches Anhaften, egoistisches Verlangen nach Zuneigung, die Liebe einer Mutter für die Kinder, und die erhabene *agape*. Ajahn Buddhādaśa nutzt dieses Wort hier, um zu provozieren und herauszufordern, anstatt einfach unbedacht davon auszugehen, dass Liebe immer gut ist. Im Mittelpunkt der Diskussion hier steht die Tatsache, dass Liebe bedingt und begrenzt ist, insbesondere die persönliche Liebe eines egoistischen Wesens für ein anderes.

Wikipedia: Das griechische Verb *agapan* bedeutet „sich zufriedengeben mit etwas“, aber auch „jemanden mit Achtung behandeln, bevorzugen“. *Agape* bedeutet nicht direkt jene Art der Liebe, die im deutschen Sprachgebrauch üblicherweise mit dem Begriff „Liebe“ verbunden wird, sondern vielmehr eine spirituelle und „metaphysische“ Verbindung zwischen Menschen. Bei *Agape* handelt es sich nicht um (exklusive) partnerschaftliche Liebe, sondern um eine (inklusive) gemeinschaftliche Liebe.

springen zwischen Sympathie und Antipathie hin und her, zwischen lieben und hassen, gefangen von den Wahnvorstellungen der Positivität und der Negativität. Wir sind spirituelle Ping-Pong-Bälle, unfähig Frieden zu finden, gefangen in endlosen Zyklen von Himmel und Hölle.

Mit diesem spirituellen Dilemma zu leben ist die Hölle schon in diesem Leben. Positivität und Negativität, Sympathie und Antipathie - mit anderen Worten Gut und Böse - sind unser elementares Problem. Diese beiden sind die Grundvoraussetzungen für all unsere Probleme. Wann immer wir auf positiv oder negativ hereinfliegen, wird Selbstsucht geboren. Sei es, wenn wir etwas nicht mögen, mit etwas unzufrieden sind, etwas verachten oder hassen, wenn wir etwas loswerden wollen oder wenn wir sogar etwas zerstören oder jemanden umbringen wollen. Sei es, wenn wir etwas mögen, etwas gutheißen oder bevorzugen, wenn wir etwas wollen, es unbedingt haben müssen, wenn wir etwas besitzen wollen und mit anderen in Wettbewerb darum treten.

Wenn etwas positiv ist, führt es zu mögen und wollen und selbstsüchtigem Verlangen, es zu bekommen. Wenn etwas negativ ist, führt es zu Abneigung, Wut und Hass und selbstsüchtigem Verlangen, es zu loszuwerden oder zu zerstören. Ob durch Sympathie oder Abneigung, durch lieben oder hassen hervorgerufen, es gibt immer ein Problem. Positivität und Negativität verursachen Verliebtheit, Wut, Angst, Aufregung, Verwirrung, Sorgen über das, was noch nicht geschehen ist, und die Sehnsucht nach dem, was vergangen ist.

Unser Leben und die Welt sind voll von diesen Problemen, sowohl individuell als auch kollektiv. Wir sind bis oben hin angefüllt mit Selbstsucht und dem Schaden, den sie uns und anderen zufügt. Und diesen ganzen Egoismus und die daraus entstehende Gewalt gibt es nur, weil wir in Positivität und Negativität gefangen sind. Bitte studiert das Leben so lange, bis ihr in der Lage seid, jenseits von positiv und negativ zu leben.

Wir könnten das als ein „neues Leben“ bezeichnen, zumindest für diejenigen, die nicht damit vertraut sind. Tatsächlich ist es nichts wirklich Neues. Es erscheint einfach neu für diejenigen, die noch nicht davon gehört haben oder es gar erlebt haben, für diejenigen, die noch in dem alten, abgestandenen Leben der Positivität und Negativität gefangen sind. Eigentlich ist es das ursprüngliche Leben, das Weise und Heilige schon immer verwirklicht haben.

## Die höchste Ebene nichtzusammengebrauten Wissens

Das höchste Dhamma, das erhabenste Dhamma, das erkannt und verwirklicht werden muss, wird *atammayatā* (Unzusammenbraubarkeit) genannt. Ich vermute, dass dies ein euch unbekanntes Wort ist, es ist unwahrscheinlich, dass ihr je davon gehört habt. Obwohl es im Tipiṭaka erscheint, spricht niemand über *atammayatā* oder lehrt es. Dennoch ist dies das wichtigste Dhamma. *Atammayatā* ist sehr mächtig, weil es bedeutet, dass weder positiv noch negativ zusammengebraut werden kann. Mit *atammayatā* ist der Geist in einem Zustand, in dem ihn nichts beeinflussen oder zusammenbrauen kann. Wir nennen das „Unzusammenbraubarkeit“. Hier wird nichts als positiv oder negativ angesehen, somit gibt es nichts, das den Geist beeinflussen oder gestalten oder Gedanken, Stimmungen und Reaktionen in ihm zusammenbrauen könnte. Wenn der Zweifel beendet ist, gibt es kein Zusammenbrauen mehr. Wenn Zweifel besteht, wird es ständiges Zusammenbrauen aufgrund von Positivität und Negativität geben. *Atammayatā*, der Seinszustand, der so frei ist, dass positiv und negativ ihn niemals beeinflussen oder zusammenbrauen können, kann dann nicht auftreten. Normalerweise gibt es immer eine Bedingung oder eine Situation, die den Geist zusam-

menbraut, zubereitet, würzt und aufrührt. Deshalb setzt euch bitte die höchste Freiheit, *atammayatā*, als Ziel.

Wir haben die Wörterbücher des Buddhismus, die im Westen veröffentlicht wurden, durchgesehen und keines von ihnen scheint etwas über *atammayatā* zu sagen zu haben. Das ist wirklich ziemlich überraschend, da dieses Wort in den Schriften einen wichtigen Platz einnimmt. Dass die westlichen Gelehrten, die diese Wörterbücher zusammengestellt haben, dieses wichtige Wort ausgelassen haben, zeigt, dass ihr Verständnis des Buddhismus in dieser Hinsicht mangelhaft war. Bitte macht nicht den gleichen Fehler, dieses Wort *atammayatā* zu übersehen, dessen Bedeutung uns zur höchsten Erkenntnis führen kann. Mit *atammayatā* als Ziel, dem Zustand des Geistes, der von nichts mehr durcheinandergebracht werden kann, trifft ihr auf das neue Leben, das höchst außerordentlich und friedvoll ist.

Wenn *atammayatā* sowohl als Erkenntnis als auch als Verwirklichung vorhanden ist, wenn das Leben jenseits aller Einflüsse von positiv und negativ stattfindet, können Vorstellungen eines Selbst oder einer Seele nicht mehr entstehen. Empfindungen von positiv und negativ können in einem Geist, der *atammayatā* hat, nicht mehr auftreten. Gedanken von ich und mein, er und sie, ihres und seines, können mit *atammayatā* nicht mehr aufsteigen. Derzeit, weil es uns an *atammayatā* fehlt, müssen wir mit all den Problemen und dem Leiden, die ein Selbst und ein Ego mit sich bringen, die mit ich und mein, mit ihm und ihr verbunden sind, leben. Leiden tritt aufgrund dieser Konzepte auf, weil wir glauben, wir seien getrennte Individuen, und dann dieser Individualismus zur Selbstsucht heranwächst. Selbstsucht führt zwangsläufig zu Leiden im Leben. Doch werden wir nur selbstsüchtig, weil wir *atammayatā* nicht sehen.

Wenn euch das Verständnis von *atammayatā* fehlt und ihr nicht mit einem Geist frei von positiven und negativen Einflüssen leben könnt, könnt ihr um die Welt reisen, so oft ihr

wollt, ohne jemals einen Platz zum Ausruhen zu finden. Betrachtet *atammayatā* als „Ruhestätte gequälter Seelen“.

Unser Leben besteht aus ständigem Kampf und Qual. Verzweifelt auf der Suche nach einem Ort der Ruhe finden wir ihn nie. Aber sobald ihr *atammayatā* entdeckt, hier und jetzt, werdet ihr in der Lage sein, Ruhe und Frieden in *atammayatā* finden.

Stellt euch *atammayatā* nicht als etwas Negatives vor oder glaubt, dass da etwas fehlen würde. *Atammayatā* ist Leerheit - die Realität leer und frei von einem Selbst. Es ist die letzte „Ruhestätte der Seele“, die ohne Unterlass mit Konflikten gekämpft hat, bedrängt, verstört, geplagt. Der Geist wird in *atammayatā* frei sein, nicht länger zusammengebraut durch positiv und negativ, jenseits von Ego und Selbstsucht, unbeeinflusst von allen Dingen, die ihn einmal gestört, verletzt und verärgert haben. Dies ist die Essenz oder das Herz des Buddhismus, also schenkt bitte diesem Wort *atammayatā* eure besondere Aufmerksamkeit.

## Erlöst von positiv und negativ in *suññatā*

Im Buddhismus sprechen wir von der Befreiung (*vimutti*) von allen Dingen, so dass sie nie wieder Leid und Elend verursachen können. *Vimutti* ist weder positiv noch negativ. Wahre Befreiung ist jenseits aller Bedeutung und allen Einflusses von positiv und negativ. Dies ist unser oberstes Ziel, die höchste Befreiung.

Bitte hebt euer Verständnis über positiv und negativ hinaus. Das muss dann als leer und frei (*waang*) bezeichnet werden. Bedenkt, dass Leerheit (*suññatā*) keine Dimensionen hat, und etwas ohne Dimensionen kann nicht positiv oder negativ sein. Der Geist, der frei ist und Leerheit realisiert hat, haftet nicht an Positivem oder Negativem. Wir betrachten diese Leerheit in ihrer buddhistischen Bedeutung als die höchste Befreiung.

Bitte macht euch mit den Pāli Worten *suñña* und *suññatā* vertraut. Die richtige Übersetzung dafür zu finden, ist schwierig. Wörter wie „leer“ und „Leerheit“ können die Bedeutung nicht vollständig erfassen. Dennoch ist es notwendig, diese Worte vorläufig zu verwenden, bis ihr die volle Bedeutung für euch selbst entdeckt. Dann könnt ihr selbst die beste Übersetzung für diese Worte finden. Aber gleich welche Übersetzung auch gewählt wird, es ändert nichts daran, dass *suññatā*, Leerheit, keine Dimensionen oder Aspekte hat, die positiv oder negativ sein könnten, und dass genau das Freiheit auf höchstem Niveau ist.

## Kühle beißt nie

Nachdem wir *suññatā* betrachtet haben, kommen wir zu dem, was in Pāli Nibbāna und in Sanskrit Nirvana genannt wird. Nibbāna ist das *summum bonum*<sup>39</sup> des Buddhismus. Man sollte jedoch sehr vorsichtig damit sein, Nibbāna als das „höchste Gute“ zu bezeichnen, denn man könnte es leicht mit etwas Positivem verwechseln.

Gewöhnliche Menschen gehen, auch wenn sie das Wort Nibbāna hören, davon aus, dass es etwas Positives sei. Die Menschen fassen die Dinge immer auf die eine oder andere Weise auf und haften dann daran an. Nibbāna Positivität zuzuschreiben, ist jedoch falsch, stellt Nibbāna falsch dar und macht es zu etwas anderem als das, was Nibbāna eigentlich ist. Wahres Nibbāna ist frei von positiv und negativ, es hat nichts damit zu tun. Bitte denkt daran, dass Nibbāna völlig

---

<sup>39</sup> Wikipedia: Höchstes Gut oder Ziel (lateinisch: *summum bonum*) ist dasjenige Gut, dem unbedingter Wert beigelegt wird. Daher wird es in der philosophischen Ethik auch als letzter Zweck des moralischen Handelns angesehen, als höchster handlungsleitender Wert und höchstes Ziel.

leer ist, es ist die höchste Befreiung und enthält *atammayatā* in vollem Umfang.

Es ist wichtig für euch, das Wort Nibbāna richtig zu verstehen. Es muss über das „höchste Gute“ hinausgehen, wenn es wirklich leer und das wahre Nibbāna sein soll. Es ist völlig jenseits vom „höchsten Guten“, und es ist eigentlich unmöglich es zu beschreiben oder darüber zu sprechen. Im Gespräch mit einfachen Menschen aber, dem sprichwörtlichen Mann auf der Straße, müssen wir Worte wie „das höchste Gute“ und „das höchste Glück“ verwenden. Insofern könnte man sagen, dass „das höchste Gute“ jenseits aller Formen des Guten und „das höchste Glück“ jenseits aller Formen des Glücks zu finden ist. Dieses Verständnis von Nibbāna kann zu wahrer Freiheit, das heißt zur Verwirklichung von Nibbāna führen.

Nibbāna ist der Zustand, der absolut, perfekt, und völlig frei von allem Anhaften ist. In Nibbāna gibt es kein Festhalten an gut oder schlecht, an ich und mein oder irgendetwas sonst. Wann immer man etwas ergreift und festhält, wird man gebissen. Der Geist wird aufgewühlt, was zu Schmerzen, Leiden und Elend führt. Wenn wir uns gut fühlen, werden wir gebissen. Wenn wir uns schlecht fühlen, werden wir gebissen. Es mag auf verschiedene Weise beißen, aber es ist gleichwohl schmerzhaft, schwierig und qualvoll. Je besser sich etwas anfühlt, desto verführerischer ist es und desto mehr wird an diesem Guten festgehalten. Je stärker man festhält, desto mehr beißt es und desto stärkeres Leiden ist vorhanden. Klammert euch nicht an schlecht oder gut, dann können sie nicht beißen. Jenseits von Gut und Böse wird man nicht gebissen. Die Abwesenheit von allem Beißenden, sei es durch Positivität oder durch Negativität, heißt im Buddhismus Nibbāna.

Dieses Wort Nibbāna bedeutet „Kühle“. Euch wurde möglicherweise irrtümlich gesagt, dass Nibbāna Tod bedeutet oder mit dem Tod zu tun hat. Wenn ihr es auf diese Weise versteht, könntet ihr auf den Gedanken kommen, dass der

Tod wünschenswert sei und vielleicht erwägen, Selbstmord zu begehen. Aber das wäre absolut falsch und verrückt. Niemand kann Nibbāna durch Selbstmord realisieren. Nibbāna bedeutet nicht Tod, vielmehr bedeutet es die Art der Kühle, die jenseits von Tod und Sterben liegt. Diese höchste Kühle wird entdeckt, wenn das Leben nicht mehr von Positivität und Negativität gebissen wird. Wenn wir tot sind, gibt es keine Möglichkeit auf diese Weise kühl zu sein. Bitte versteht dieses höchst wichtige Wort „Nibbāna“ in der richtigen Weise.

Wenn die Kühle vorübergehend ist, ist es temporäres Nibbāna. Wenn die Kühle immerwährend ist, es ist ewiges Nibbāna. Kühle bedeutet hier die Abwesenheit von Hitze, das heißt, nichts verbrennt den Geist und verursacht Leiden. Mit anderen Worten, man wird nicht von positiv und negativ gebissen. Hier geht es nicht um den Tod, der Tod ist nur eine andere Art von Hitze. Wenn negativ und positiv den Geist beißen, wird der Geist heiß und leidet. Nibbāna ist das Fehlen jeglicher Hitze, die den Geist beißen würde. Wir nennen es Kühle und diese Kühle wird durch *atammayatā* realisiert. Mit *atammayatā* kann nichts den Geist beißen, weil *atammayatā* Positivität und Negativität daran hindert, den Geist zu beeinflussen. Bitte interessiert euch für Nibbāna. Mit dem richtigen Verständnis werdet ihr das Ziel des Lebens richtig verstehen und eine Karte besitzen, die euch zeigt, wie man den Weg des Lebens richtig beschreitet. Ich kann nicht oft genug betonen, wie wichtig das ist.

Das Positive beißt, ist heiß und bringt Leid. Das Negative beißt, ist heiß und bringt Leid. Der Kern dieser Angelegenheit ist Festhalten (Anhaften, *upādāna*). Ob es sich um Festhalten an gut oder Festhalten an böse, um Festhalten an positiv oder Festhalten an negativ handelt, Festhalten ist das zentrale Thema. Ohne Festhalten gibt es weder gut noch böse. Festhalten erwächst aus Unwissenheit (*avijjā*), aus dem Nicht-Verstehen der Dinge, wie sie wirklich sind. Wenn es keine Unwissenheit gibt, gibt es kein Anhaften und somit

kein gut oder böse. Dann entdecken wir Kühle, worin der Einfluss von positiv und negativ uns nicht packen kann. Bitte versteht Nibbāna in dieser Weise.

## Über der Welt, in der Welt

Obwohl diese Angelegenheit etwas sehr Tiefgründiges ist, können wir sie trotzdem auch Kindern lehren, indem wir ihnen beibringen die Dinge zu erkennen, die sie jeden Tag beißen. Wir müssen den Kindern eins nach dem anderen zeigen, weil es so viele Dinge gibt, die sie beißen und es werden immer mehr, je älter sie werden. Fangt vielleicht mit Liebe an, lasst sie beobachten, wie egoistische Liebe beißt. Fordernde und bedürftige Liebe beißt ziemlich schlimm. Als Zweites versucht Hass: Wie heiß fühlt sich Hass an und wie beißt er? Drittens, Wut: Wie beißt Wut? Helft Kindern, Hass und Wut zu beobachten. Viertens, Angst: Wie beißt Angst, wie ist es, wenn sie keinen Raum lässt, keine Möglichkeit der Ruhe oder des Friedens? Fünftens, Aufregung: Es gibt keine Gelassenheit, keine Beruhigung, wenn wir aufgeregt sind, wie beißt das? Sechstens, Sorge und Angst über die Dinge, die noch nicht geschehen sind: Wie beißen sie? Siebtens, Sehnsucht nach oder Bedauern über die Vergangenheit: Wenn wir an Dingen haften, die vergangen sind, wie beißt das? Achtens, Neid: Wie beißt das und wer wird zuerst gebissen? Wird der Neider zuerst gebissen oder die beneidete Person? Schließlich neuntens, Eifersucht. Auf Thai gibt es zwei Arten von Eifersucht. Die allgemeinere Form von Eifersucht ist besitzergreifend in Bezug auf Dinge und die spezifischere, intensivere Form ist sexuell besitzergreifend bezogen auf Liebhaber, Ehemann oder Ehefrau. Wenn die jeweilige Form von Eifersucht oder Besitzdenken auftritt, wie beißt sie? Zeigt Kindern, wie sie diese verschiedenen Arten des Gebissens in sich und in ihrer Umgebung beobachten kön-

nen. Dabei werdet auch ihr das Gebissenwerden besser verstehen.

Obwohl es viel mehr davon gibt, sind diese Beispiele für unsere Zwecke ausreichend. Wann immer eines davon auftritt, ist es nicht kühl, es ist heiß, und es beißt. Wenn keines davon auftritt, wie kühl wäre das Leben? Dieser Ansatz kann angewandt werden, um Kindern dabei zu helfen zu verstehen, was Nibbāna ist. Obwohl Nibbāna das Tiefgründigste ist, das wir im Leben erkennen können, können wir es doch so erklären, dass Kinder es verstehen können.

Alles in der Welt Existierende steht bereit, eine positive oder negative Bedeutung anzunehmen. Immer wenn es zu Anhaften an einer positiven oder negativen Bedeutung kommt, brennt es und es entsteht Leid in den Ausprägungen, die wir gerade genannt haben, wie eben Liebe, Hass, Wut, Angst und Furcht. Die Welt bietet Bedeutungen nur als positiv und negativ an. Jenseits des Einflusses von positiv und negativ zu sein, wird im Buddhismus als „leben über der Welt“ (*lokuttara*) bezeichnet. Wir können über der Welt sein, obwohl unser Körper in der Welt ist. Die Welt auf diese Weise zu transzendieren, ist Nibbāna. Nibbāna bedeutet über und jenseits des Einflusses aller Dinge der Welt zu stehen.

Diese Worte sind sehr seltsam, nicht wahr? „Über der Welt zu sein, während man sich in der Welt befindet“ klingt vielleicht recht bizarr. Wenn der Einfluss oder die Macht der Welt, egal ob positiv oder negativ, uns nichts anhaben können, dann ist man „über der Welt, während man in der Welt ist.“ Bitte hört sorgfältig hin: „In der Welt, aber über der Welt“ oder „in der Welt, als ob über der Welt“.

Das mag unlogisch klingen, ist es aber nicht. Dies ist das korrekteste Verständnis, wenn wir erst einmal wissen, wie man den Geist über den Einfluss aller positiven und negativen Dinge erheben kann. Dann werden wir über der Welt sein und dennoch in ihr leben.

Das ist es, was ich „neues Leben“ nenne. Es ist neu für diejenigen, die noch nie davon gehört oder es noch nicht ver-

standen haben. In der Tat kennen Menschen diese Art zu leben seit Tausenden von Jahren. Bis wir es für uns selbst erkennen, kann es jedoch seltsam klingen und scheint etwas Neues zu sein. Gleich, ob ihr es als neues Leben oder eine neue Art zu leben betrachtet, mögt ihr alle durch den Kontakt mit dem Buddhismus Erfolg dabei haben, ein neues Leben zu entdecken.



## Das natürliche Gesetz der Konditionalität

Die Welt, Bhikkhus, hat der Tathāgata<sup>40</sup> völlig durchschaut, und von der Welt ist der Vollendete losgelöst. Der Welt Entstehungsgrund hat der Tathāgata völlig durchschaut, und den Entstehungsgrund der Welt hat der Tathāgata überwunden. Der Welt Erlöschung hat der Tathāgata völlig durchschaut, und der Welt Erlöschung ward vom Tathāgata verwirklicht. Den zur Erlöschung der Welt führenden Pfad hat der Tathāgata völlig durchschaut, und den zur Erlöschung der Welt führenden Pfad hat der Tathāgata entfaltet.

Was da in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern, ihren Brahma-Göttern, den Scharen der Asketen und Priester, Götter und Menschen gesehen, gehört, empfunden, erkannt, erreicht, erstrebt, im Geiste erwogen wird, das hat der Tathāgata völlig durchschaut: eben darum heißt er der Tathāgata.<sup>41</sup>

Im ersten Kapitel haben wir erklärt, dass der Buddhismus nicht akzeptiert oder glaubt, dass Glück und Leid als Früchte alter Handlungen, die in früheren Leben begangen wurden, in uns aufsteigen, oder dass sie von Gott verordnet entstehen. Vielmehr hängen Glück und Leid davon ab, ob man richtig oder falsch in Bezug auf das Gesetz von *paṭiccasamuppāda*

---

<sup>40</sup> Der in Soheit Angekommene, einer der „nur so“ ist; der von Buddha favorisierte Begriff, wenn er von sich selbst sprach.

<sup>41</sup> AN IV, 23 Loka Sutta

(Bedingte Zusammenentstehung) handelt. Darauf wollen wir noch etwas näher eingehen.

Wenn wir allgemein über irgendeine Art von Phänomen sprechen, gleich ob geistig oder körperlich, belebt oder unbelebt, bezogen auf menschliche Wesen oder nicht, verwenden wir das Wort *idappaccayatā* (Konditionalität). Das Gesetz der Konditionalität ist umfassend und allgemein. Wenn wir speziell über fühlende Wesen, die Gefühle von Glück und Leid erfahren, sprechen, benutzen wir das Wort *paṭiccasamuppāda*. Es ist anwendbar auf die Dinge, die sich im geistigen Erleben, in der inneren Welt des Bewusstseins, abspielen und bezieht sich ganz spezifisch darauf, wie Leiden in fühlenden Wesen entsteht. Grundsätzlich verweisen beide Begriffe auf das gleiche Prinzip, das gleiche Gesetz, sie unterscheiden sich aber in Bezug darauf, wie wir dieses Gesetz anwenden und beobachten.

## Das Gesetz des Entstehens

Wenn wir im Einklang mit den buddhistischen Prinzipien sprechen, verwenden wir weder das Wort „erschaffen“ noch das Wort „Schöpfer“. Stattdessen sprechen wir von entstehen und verursachen ohne die anthropomorphen Implikationen einer dahinterstehenden Absicht oder eines Willens. Wenn jemand fragen würde, „Wer hat die Welt erschaffen?“, würde diese Frage im buddhistischen Kontext keinen Sinn ergeben. Der Buddhismus kann auf eine solche Frage nicht antworten, weil sie nicht richtiggestellt wurde. Wenn die Frage allerdings so formuliert wird, „Wie kommt die Welt zustande?“ oder „Wie ist die Welt entstanden?“, gibt es eine direkte buddhistische Antwort: Die Welt entsteht durch das Gesetz von *idappaccayatā*:

„Weil dieses existiert, existiert dieses, weil dieses entsteht, entsteht dieses.“<sup>42</sup>

Wenn man glaubt, dass die Erde ein herausgeschleudertes Fragment der Sonne ist, bedeutet dies, dass die Existenz der Erde von der Sonne abhängt. Auch wenn man davon ausgeht, dass sie in einem Nebel aus stellaren Gasen oder etwas in der Art geformt wurde, ist es immer noch so, dass das entsprechend dem Gesetz von *idappaccayatā* geschah. Etwas musste existieren, damit andere Dinge daraus entstehen konnten und dieses Etwas entstand wiederum aus anderen Dingen. Mit diesem breiten, allgemeinen Verständnis der Konditionalität beziehen wir uns auf *idappaccayatā*. Die Welt entstand aufgrund der Konditionalität, sie hat die Welt ins Dasein gebracht. Bitte versteht *idappaccayatā* in dieser Weise.

Wenn wir glauben, dass die Erde aus der Sonne stammt, bedeutet dies, dass sie aufgrund der Gesetzmäßigkeit von *idappaccayatā* dort herausgerissen wurde. Natürlich ist die nächste Frage, woher die Sonne kommt. Wir antworten, dass auch die Sonne aus der einen oder anderen Ursache nach dem gleichen Gesetz der Konditionalität entstand. Egal, wie weit man die Dinge zurückverfolgt, alles kommt von *idappaccayatā* und hängt davon ab. Sobald es diese Welt gibt, entstehen

---

<sup>42</sup> Einige übersetzen: „Weil dies existiert, entsteht jenes; durch das Entstehen von diesem, geschieht jenes.“

Die hier verwendete Übersetzung ist jedoch näher am Original. (Siehe A X, 92 und S 12, 49)

Bhikkhu Ñānananda: „In dieser Formel müssen wir die beiden Elemente, die ein Paar bilden, und die Konditionalität zwischen ihnen analysieren. „Jenes“ impliziert etwas außerhalb dieses Paares und das ist irreführend. *Paṭiccasamuppāda* muss zwischen den Elementen des Paares gesehen werden. Der Trick liegt in der Mitte, es macht keinen Sinn, sich an den Enden festzuhalten. Und sogar die Mitte muss losgelassen, darf nicht ergriffen werden.“

Dinge auf ihr aufgrund der Konditionalität. Wasser, Bakterien, Pflanzen, Tiere und Menschen erschienen auf diesem Planeten durch Konditionalität. Dieses Gesetz gilt für alles, es ist universell: Dieses entstand durch dieses, das wiederum entstand durch das, und endlos so weiter. Beobachtet, wie alles, was entstanden ist, geboren wurde oder geschehen ist, aufgrund von Ursachen existiert. Dies setzt sich auch in die Zukunft fort. Gleich, wie weit wir vielleicht zurück in die Vergangenheit oder vorwärts in die Zukunft gehen - alles kann auf *idappaccayatā* zurückgeführt werden. Dies ist die grundlegende Gesetzmäßigkeit, die untersucht werden muss.

## Universelles Gesetz und Leid

Falls einige von euch immer noch am Wort „Gott“ hängen, könnte es interessant sein zu wissen, dass wir im Thailändischen ein Wort mit der im Wesentlichen gleichen Bedeutung haben. Es klingt sogar ziemlich gleich: *gōt*. Das thailändische *gōt* bedeutet „Gesetz“.

Gott ist für uns gleichbedeutend mit der der Natur inwohnenden Gesetzmäßigkeit, die es, wenn man im Einklang damit weise und vollständig praktiziert, ermöglicht, jegliches *dukkha* zu löschen. Dieses Naturgesetz erfüllt die Funktionen des Erschaffens der Welt, der Erhaltung und Bewahrung der Welt und des Zerstörens der Welt. Es hat alle Attribute, die, zum Beispiel im Vedanta, mit Gott in Verbindung gebracht werden.

Um die Unterscheidung zwischen *idappaccayatā* und *paṭīcasamuppāda* leicht verständlich und klar zu halten, merkt euch bitte: Wenn wir allgemeine, universelle Begriffe benutzen, um über irgendetwas zu sprechen, verwenden wir *idappaccayatā*, das universelle Gesetz der Natur. Sprechen wir aber speziell über fühlende Wesen und ihre Erfahrungen, vor

allem, wenn es sich um *dukkha* handelt, verwenden wir *paṭiccasamuppāda*.

Seien es Pflanzen, Tiere oder Menschen, ihre Körper, alle physischen und materiellen Aspekte ihres Lebens und ihrer Welt entstehen und entwickeln sich nach dem Gesetz der Konditionalität. Aber die Aspekte der Erfahrung, die in ihren Köpfen entstehen, insbesondere Glücksgefühle, schmerzliche Gefühle, Freude und Elend geschehen aufgrund des Gesetzes der Bedingten Zusammenentstehung.<sup>43</sup> Das gilt für Menschen, Tiere und sogar Pflanzen (vorausgesetzt, Pflanzen haben auch Bewusstsein und die Sensibilität, um *dukkha* zu erfahren).

Um die Angelegenheit noch deutlicher zu machen, die materiellen oder körperlichen Anteile in jedem von uns rühren von *idappaccayatā* her. Die Empfindungen, die *dukkha*, schmerzlich oder leidhaft sind, die psychischen Phänomene, ergeben sich aus dem Gesetz von *paṭiccasamuppāda*. In einem Menschen kommen diese beiden Aspekte zum Tragen.

Alle materiellen, physischen Aspekte entstehen und geschehen aufgrund des Gesetzes der Konditionalität. Auf der anderen Seite sind die geistigen Gefühle von Glück und Leid eine Sache des Gesetzes der Bedingten Zusammenentstehung.

Bedauerlicherweise werden diese beiden Worte ganz oft durcheinandergebracht und synonym verwendet. Im Allgemeinen treffen Buddhisten keine klare Unterscheidung zwischen *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda*. Zum Beispiel habe ich von buddhistischen Autoren gelesen, dass die Sonne wegen *paṭiccasamuppāda*, dem Bedingten Zusammenentstehen, aufgeht. Das ist nicht richtig, sie sollten sagen, dass dies aufgrund von *idappaccayatā* geschieht. Sie sollten *paṭicca-*

---

<sup>43</sup> *Vedanā* ist ein zentraler Begriff im *paṭiccasamuppāda*. Die Übersetzung 'Gefühl' ist sowohl angemessen als auch irreführend; siehe Worterklärungen.

*samuppāda* nur für Angelegenheiten des Geistes verwenden, insbesondere jener, die sich auf Leiden, sein Entstehen und sein Erlöschen beziehen. Diese Verwirrung ist allerdings weit verbreitet, sogar hier in Thailand. Das ist unnötig, da es sehr einfach ist, eine klare Unterscheidung zwischen *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda* zu treffen. Bitte verwendet diese Begriffe auf die richtige Weise.<sup>44</sup>

## Glück und Leid entsteht, verändert sich und vergeht

Auf die Frage, woher Freude und Leid kommen, können wir antworten, dass sie durch das Gesetz von *idappaccayatā* und speziell aufgrund von *paṭiccasamuppāda* entstehen. Es mag andere geben, die glauben, dass Leiden und Freude von einem persönlichen Gott stammen, aber das hat keine Bedeutung für uns. Für uns ist es die Gesetzmäßigkeit von *idappaccayatā*, der „unpersönliche Gott“, der alles geschehen lässt. Um das zu verstehen, müsst ihr wissen, wie sich der unpersönliche Gott des Buddhismus von einem persönlichen Gott unterscheidet. Wenn wir diesen Punkt richtig verstehen, werden wir in der Lage sein, unsere Diskussion sinnvoll fortzusetzen.

Der Pāli Ausdruck für den „persönlichen Gott“ ist *issara* (sanskrit: *ishvara*). Der Buddha weist ausdrücklich darauf

---

<sup>44</sup> Das Gleiche gilt für die allzu weitgefasste Verwendung der Begriffe „Gesetz des *kamma*“ und „*kamma*“ (sanskrit: *karma*). Korrekt heißt *kamma* „Handlung/Aktion“ und ist nicht das Gleiche wie das Kausalgesetz, dem Handlungen unterworfen sind: *kamma-niyama*.

Das Gesetz des *kamma* (*kamma-niyama*) beschränkt sich auf den ethischen Aspekt willentlicher Handlungen (*kamma-cetanā*) und deren Folgen (*vipāka*) und ist weder so weitgefasst wie *idappaccayatā* noch so tiefgründig wie *paṭiccasamuppāda*.

hin, dass Glück und Leid nicht wegen *issara* auftreten. Darüber hinaus entstehen weder Glück noch Leiden, auch nicht durch altes *kamma*, das in sogenannten früheren Leben angehäuft wurde, wie einige behaupten. Er betonte auch, dass Glück und Leid (*sukha* und *dukkha*) nicht ohne Ursachen und Bedingungen auftreten. *Sukha* und *dukkha* sind nicht eine Frage des Glücks oder des blinden Zufalls. Sie treten aufgrund von Ursachen und Bedingungen auf, das heißt aufgrund der Gesetzmäßigkeit von *paṭiccasamuppāda*, der gleichen grundlegenden Gesetzmäßigkeit wie *idappaccayatā*, nur eben auf die Erfahrungen fühlender Wesen bezogen, die von ihnen als Glück oder Leid empfunden werden. Folglich müssen wir, wenn wir etwas über *sukha* und *dukkha* erfahren wollen, etwas über *paṭiccasamuppāda* lernen.

Wenn wir gefragt werden, „Was ist *idappaccayatā*?“, antworten wir, dass es die Gesetzmäßigkeit ist, die alle Dinge entstehen, in Veränderung weiterbestehen und vergehen lässt. Alles entsteht durch das Gesetz von *idappaccayatā*, nimmt seinen Verlauf, verändert sich und endet oder erlischt durch das Gesetz von *idappaccayatā*. Auch Glück und Leid entstehen, verändern sich fortwährend und vergehen dann genau wie alles andere. Seien es materielle Dinge oder der Stoff, aus dem sich Erleben zusammensetzt, die Charakteristiken des Entstehens, Bestehens und Vergehens treten immer auf Grund von *idappaccayatā* auf.

Es ist notwendig, die Symptomatik des Entstehens, Bestehens und Vergehens aufgrund von *idappaccayatā* zu beobachten, zu erkennen und zu kontemplieren. All das kann als Strom des Werdens beschrieben werden, aber nie in Bezug auf einen Schöpfer. Es ist einfach das Wesen aller Dinge dieser Welt, dass sie entstehen, weiterbestehen in Veränderung und vergehen, immer und immer wieder. Es ist einfach der Prozess des Werdens aufgrund von *idappaccayatā*. Wenn ihr diese drei Aspekte des Prozesses des Werdens verstanden habt, habt ihr *idappaccayatā* verstanden.

## Gott entstand aus *idappaccayatā*

Wir haben das Privileg sagen zu können, dass in Indien vor dem Erscheinen des Buddha die Begriffe *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda* nicht existierten. Stattdessen glaubten die meisten Menschen dieser Zeit, dass ein Gott oder Götter Dinge geschehen lassen. Andere wiederum bestritten, dass es so etwas wie Kausalität überhaupt gibt. Niemand sprach von *idappaccayatā* oder *paṭiccasamuppāda*. Der Buddha war der Erste, der diese beiden Worte benutzte. Es gab diejenigen, die alles, was geschieht, auf Gott zurückführten, es gab diejenigen, die behaupteten, es gebe keinen Grund, keine Ursache und keinen Sinn, warum Dinge geschehen, und es gab auch noch diejenigen, die einen radikalen Materialismus predigten. Da keine dieser Gruppen etwas von *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda* wusste, können wir sicher sagen, dass diese Worte in der Welt nicht existierten, bis der Buddha erschien.

Um diese Unterscheidung noch weiter zu treiben, wenn die Frage gestellt wird, woher Gott kommt und wie Gott besteht, können wir ganz einfach antworten, dass auch der persönliche Gott entsprechend dem Gesetz der Konditionalität entsteht und besteht. Der unpersönliche Gott, *idappaccayatā* aber, ist die einzige Ausnahme von diesem Gesetz, weil es sich hier um das grundlegende Naturgesetz selbst handelt. Auch diese subtile Unterscheidung zu treffen, ist notwendig, um *idappaccayatā* richtig zu verstehen.

Als die Menschen in der Lage waren, Aktion und Reaktion zu beobachten, d. h. *kamma*, die Früchte des *kamma* (*vipaka*) und die Gesetzmäßigkeit (*niyama*) des *kamma*, schrieben sie das alles Gott zu. Ihrer Meinung nach regelt Gott *kamma* und *vipaka*. Sie kamen nicht auf den Gedanken, dass Handlung und die Ergebnisse der Handlung einfach die Funktionsweise von *idappaccayatā* sein könnten. Ein derartiges Verständnis des *kamma*-Gesetzes ist nicht das Gleiche wie *idappacca-*

*yatā*. Nur aus der Perspektive von Ursachen und Bedingungen gesehen - nur wenn die gegenseitige Bedingtheit dessen, was „Aktion“ und dessen, was „Reaktion“ genannt wird, miteinbezogen wird, ist das *kamma*-Gesetz das Gleiche wie *idappaccayatā*. Und dieses *kamma*-Gesetz, das nichts anderes als *idappaccayatā* ist, bedarf keiner Entität über oder jenseits von Konditionalität selbst.

Der Punkt ist hier nicht, eine Auseinandersetzung zu gewinnen oder andere zu konvertieren, sondern auf faire Weise die verschiedenen Lehren zu verstehen, auch diejenigen, mit denen wir nicht einverstanden sind. Wir können das Verständnis anderer respektieren, ohne zu streiten. Also lasst uns höflich mit solchen Unterschieden umgehen. Bitte überlegt sorgfältig und gelangt zu eurem eigenen Schluss: Erschuf Gott das Gesetz von *idappaccayatā* oder hat das Gesetz von *idappaccayatā* Gott erschaffen?

Man könnte sich dieser Frage aus der Perspektive nähern, dass Gott eine menschliche Vorstellung ist und dass ein Entwicklungsprozess dazu führte, dass diese Vorstellung in die Welt gesetzt wurde. Für unsere lange zurückliegenden Verfahren waren in der Welt geheimnisvolle Kräfte und heilige Mächte am Werk. Schließlich führte dies zu der Idee einer heiligsten und höchsten Macht, die sie „Gott“ nannten. Wenn ihr genau nachdenkt, könnt ihr sehen, dass Gott nur eine Vorstellung ist, die in den Köpfen der Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt ihrer Entwicklung aufgetreten ist. Dann werdet ihr sofort erkennen, wie Gott aufgrund der Gesetzmäßigkeit von *idappaccayatā* entstanden ist.

In den alten Zeiten begannen die frühen Menschen zu denken und Dinge zu benennen. Ihr Denken entwickelte sich bis zu der Vorstellung, dass allem, was es gibt, etwas wie Geist, Bewusstsein oder Seele innewohnt. Die Art zu denken, die moderne Menschen als Animismus bezeichnen, erschien in den Köpfen jener Altvorderen. Sie nahmen ferner an, dass diese Geister große Macht hatten und von zentraler Bedeutung für das, was geschah, waren. Sie sahen in ihnen die Fä-

higkeit verschiedene Dinge zu kontrollieren. Hinter diesen kleineren Geistern standen größere (Götter), die Macht über die kleineren hatten. Schließlich führte diese Denkrichtung zu dem Glauben an einen allmächtigen Geist. Sie nannten diesen allmächtigen Geist, diese Macht, Gott. So entstand die Vorstellung von Gott durch und aufgrund von *idappaccayatā*, wie alles andere auch. So zumindest sieht der Buddhismus dies.

*Idappaccayatā* regiert alles, ohne dass es Bewusstsein, Intentionalität oder einer Entität bedarf.

Es ist euch völlig freigestellt, dieses Thema zu untersuchen eure eigenen Schlüsse zu ziehen, zuzustimmen oder nicht und zu glauben, was ihr wollt. Solltet ihr zum gleichen Ergebnis wie der Buddhismus kommen, werdet ihr sehen, dass das Gesetz von *idappaccayatā* alle materiellen Dinge, alle geistigen Dinge, alle Dinge - auch die Vorstellung von Gott - entstehen lässt.

## Unwissenheit, Selbstsucht und Aberglauben überwinden

(Die Devatā:) „Die innere Wirrnis und die äußere Wirrnis, die Wesen sind in Wirrnis verstrickt. Mit Knoten innen und mit Knoten außen, Das frage ich dich, Gotama: Wer kann die Wirrnis entwirren?“

(Der Tathāgata:)

„Der in der sittlichen Zucht fest steht, der weise Geist und Erkenntnis schult, der eifrige und scharfsichtige Kultivierende, er kann die Wirrnis entwirren.

Bei denen Begierde und Hass und Nichtwissen beseitigt wurden,

die Arahants, bei denen die weltlichen Einflüsse vernichtet sind,

für sie ist die Wirrnis entwirrt.

Wo Name und Form restlos aufgehoben wird, ebenso wie Sinnesgeprassel und Formvorstellung, dort wird diese Wirrnis durchtrennt.“<sup>45</sup>

Nach der Diskussion der allgemeinen Grundsätze von *idappaccayatā* lasst uns nun einen Blick auf uns selbst, auf unsere Seite der Dinge werfen. Die Vorstellung von uns selbst, von

---

<sup>45</sup> SN 1, 23 Jatā Sutta

der wir als „Selbst“ oder „Seele“ sprechen könnten, auch sie ist ein Produkt der Konditionalität. Das Gesetz der Konditionalität erzeugt Vorstellungen von *attā*, Selbst, Seele oder Ego - wie immer wir das auch nennen wollen. Sie entstehen aufgrund von Ursachen und Bedingungen, sie haben keine eigene Existenz. Folglich können Konzepte wie *attā*, Selbst, Ego und Seele nicht mit der Einsicht in das Gesetz der Konditionalität koexistieren. Sie stehen im Gegensatz zu ihr; Einsicht und Verblendung gehen nicht zusammen. Wenn man *idappaccayatā* wirklich sieht, verschwinden derartige Konzepte eines Selbst und einer Seele. Wenn man immer noch an solche Vorstellungen glaubt und sich an sie klammert, hat man das Gesetz der Konditionalität nicht verstanden. Deshalb haben wir im Buddhismus die Lehre des Nicht-Selbst (*anattā*). Alles geschieht durch das Gesetz der Konditionalität, ohne dass es ein selbst-existentes beständiges Ego oder eine Seele gäbe.

### Verspottet *anattā* nicht

Einige, vielleicht die meisten Menschen denken, dass diese Sache mit dem Nicht-Selbst verrückt oder dumm sei. Das Fehlen eines *attā* oder Selbst erscheint ihnen verwirrend, weil sie darauf bestehen, ein gutes Selbst oder ein besonderes Selbst oder ein höchstes Selbst zu besitzen. Die Menschen denken, sie müssen einfach ein Selbst haben. Wir sagen ihnen aber, dass kein derartiges *attā* zu finden ist und dass *anattā* (Nicht-Selbst) zu verstehen das Wichtigste ist, um das Auftreten von *dukkha* in diesem Leben zu verhindern, damit das Leben nicht beißen kann. Wenn das Konzept des Selbst erscheint, beißt das Leben seinen Besitzer. Ein Leben ohne Selbst heißt frei zu sein von allen Problemen und von allem Leiden. Nicht-Selbst zu verstehen ist deshalb von entscheidender Bedeutung.

*Dukkha*, der Zustand der „Selbst-Qual“, entsteht aus dem Geist, der die Vorstellung eines Selbst enthält, der sich an ein Selbst klammert. Dieses geistige oder spirituelle Festhalten ist wie ein schweres Gewicht oder eine Last, die man trägt. Wann immer Hände und Arme eine schwere Last tragen müssen, werden sie müde und fangen sogar an, unter dem Gewicht zu schmerzen. Wenn die Belastung eines Selbst im Geist getragen wird, ist es nicht anders, denn *attā* ist schwer zu ertragen (*dukkha*). Der Geist belastet sich selbst durch das Festhalten an einem Selbst, durch das Festhalten am Ego-Ich. Und gerade so, wie wir materielle Lasten absetzen können, kann sich auch der Geist von der Last von *attā*, Selbst, Ego-Ich, befreien.

Dieses *dukkha* des Tragens von Lasten hat sowohl positive als auch negative Aspekte. Bitte glaubt nicht, dass die positive Seite nicht auch eine Last sein könnte. Die positiven Aspekte sind ebenso belastend wie die negativen Aspekte. Sie sind Gegensätze, aber ebenso beschwerend. Wir können sowohl auf negative als auch auf positive Weise festhalten; in jedem Fall werden wir gebissen. Etwas Positives kann uns dazu verleiten, daran noch stärker zu klammern als an etwas Negativem. Wir mögen das Positive, ohne zu wissen, dass es eine schwerere Last ist. Manchmal sind die Schmerzen und die Not aufgrund von etwas Positivem noch größer als diejenigen, die durch etwas Negatives entstehen. Beide sind Belastungen; aber Leid und Qual entstehen vor allem, weil wir uns in Dinge verliebt haben, an denen wir uns als etwas Positivem festhalten.

## Das Festhalten an einem Selbst ist die größte Last

Ihr müsst erkennen, dass es nichts Schwereres gibt als das Festhalten an der Vorstellung eines Selbst. Wo es ein Selbst gibt, gibt es Belastung und nichts ist eine größere Last als ein Selbst. Was noch schlimmer ist - wenn das Selbst-Konzept

auftaucht, folgt ihm die Selbstsucht auf dem Fuß. Die Belastung breitet sich dann auf andere aus; sie nutzt andere aus, schädigt und missbraucht sie. Wirbürden unsere Last der Welt auf. Selbstsucht ist die schwerste Belastung, die die Welt zu tragen hat. Das Festhalten an einem Selbst führt zu Selbstsucht, die weiterführt zu Gewinnsucht, zu Konflikt und Kampf, die die Welt erfüllen und quälen.

Bitte schaut genau hin und prüft sorgfältig. Ihr könnt sicher selbst erkennen, dass Selbstsucht die ganze Welt dominiert. Unser gesamtes Universum wird von Selbstsucht bestimmt. Selbstsucht versucht die Welt dazu zu zwingen, nach ihren Wünschen zu funktionieren, und so können wir sagen, dass alle Probleme und Krisen dieser Welt aus der Selbstsucht entstanden sind: wirtschaftliche Probleme, politische Krisen, Ausbeutung von Frauen und Kindern, Umweltzerstörung, Kriminalität und der ganze Rest. Es gibt keine einzige Krise, der die Selbstsucht nicht zugrunde liegen würde. Wenn wir die Selbstsucht und die Probleme, die sie verursacht, beseitigen wollen, müssen wir Dummheit und Missverstehen hinsichtlich des Selbst beseitigen. Wie dies zu tun ist, ist unser Thema hier.

Zum besseren Verständnis können wir unsere gegenwärtige Situation mit der vor zehntausend oder sogar vor hunderttausend Jahren vergleichen, als unsere waldbewohnenden Vorfahren noch nackt herumliefen. Damals war die Selbstsucht minimal, weil die Menschen nicht so viele Dinge hatten, die sie sich wünschen konnten, wie wir das heute tun. Mit wenigen wünschenswerten Dingen waren auch ihre Wünsche und ihre Selbstsucht gering. Als sich die Waldmenschen allmählich im Laufe der Jahrhunderte und Jahrtausende entwickelten, wuchs die Selbstsucht zusammen mit der materiellen Entwicklung. Bei der riesigen materiellen Entwicklung der Neuzeit angekommen, ist das Leben erfüllt von Selbstsucht. Heutzutage ist die Selbstsucht überall und regiert die Welt.

Das vordringliche Problem dabei ist, je selbstsüchtiger wir sind, desto mehr verhalten wir uns in einer Weise, die uns selbst und andere ausbeutet und schadet. Ist das nicht absurd? Ausgerechnet unser Eigeninteresse, unsere Egozentrik und unser übermäßiges Um-uns-selbst-kreisen peinigt uns selbst und andere.

Die moderne Welt hat das Bildungswesen auf ein sehr hohes Niveau entwickelt und verbreitet die moderne Schulbildung überall. Viele von uns sind nach langen Jahren in der Schule hochgebildet. Trotz all ihrer Stärke aber liegt die Schwäche der modernen Erziehung darin, dass sie nichts oder nicht viel tun kann, um die Selbstsucht zu begrenzen oder zu verringern. Tatsächlich scheinen moderne Erziehungsmethoden ganz im Gegenteil die Selbstsucht oft noch auf subtile, tiefgreifende und komplexe Weise zu unterstützen und zu stärken. Derartige Selbstsucht und Erziehung zur Selbstsucht verhindern wirklichen Frieden in der Welt.

Heute haben wir Stufen der materiellen und technologischen Entwicklung erreicht, die unbeschreiblich sind. Wir haben Strom, Fernseher, Computer, Autos, Flugzeuge und viele andere Dinge, von denen unsere Vorfahren nicht einmal hätten träumen können. Warum also haben wir keinen Frieden in unserer Welt? Trotz all unserer modernen Entwicklungen, warum haben wir stattdessen so viele Krisen - Krisen, die zuzunehmen scheinen und immer schlimmer werden? Unsere Vorfahren in den Wäldern hatten nicht einmal Kleidung und sie hatten auch nicht die Probleme, die die moderne Menschheit jetzt hat. Wir haben eine, durch moderne Erziehung geprägte, zunehmende Selbstsucht. Wir müssen einen Weg finden, um diese Situation aufzulösen und um zu verstehen, wie es dazu kam. Befreit euch von Selbstsucht, und Frieden wird erscheinen.

Es ist sowohl amüsant als auch erbärmlich, dass wir so stolz auf unsere Entwicklung und unseren Fortschritt sind. Dennoch haben wir aufgrund unserer Selbstsucht alle möglichen Probleme, die wir nicht haben sollten. Unsere Vorfahren

hatten keine Probleme mit Drogen, Umweltverschmutzung und Atomwaffen. Welche Entwicklung findet da wirklich statt? Zu einem großen Teil entwickeln wir doch nur durch Selbstsucht und dem Festhalten an einem Selbst entstandene Krisen. Dadurch wiederum stürmen Unsicherheiten und Ängste auf uns ein. Bis wir gelernt haben, uns nicht-selbstsüchtig und friedlich zu entwickeln, gibt es wirklich nicht viel für uns, worauf wir stolz sein könnten.

## Die Geister lachen über uns

Warum überlegen wir nicht einmal eine Minute, ob diese Menschen, die in den Wäldern lebten, nicht vielleicht über unsere heutige Situation lachen würden? Sie hatten keines dieser modernen Probleme, die uns so beunruhigen - Umweltverschmutzung, Suchtmittel, immer mehr psychische Erkrankungen - aber wir haben sie alle. Sie hatten sie nicht - wir haben sie. Wenn sie uns jetzt sehen könnten, würden sie über den irrwitzigen Zustand, indem wir uns befinden, sicher lachen.

Schaut euch die Welt heutzutage an. Es ist Zeit, unsere Fehler und die Unausgewogenheit der modernen Entwicklung, die zu sehr auf materielle Güter ausgerichtet ist, zu erkennen. Wir töten einander mehr denn je zuvor. Menschen begehen in größerer Zahl Selbstmord. Abtreibungsraten steigen. Wir müssen ständig mehr Gefängnisse und psychiatrische Kliniken bauen. Militär und Polizei werden ständig aufgestockt und der globalisierte Waffenhandel wächst stetig. Unsere Vorfahren, die Waldmenschen, kannten nichts davon. Wir sollten uns vor ihnen schämen. Wenn sie uns nur sehen könnten - wie sehr würden sie lachen!

Hätten wir all diese Probleme nicht, könnten wir uns tatsächlich als fortgeschrittener betrachten. Sie waren nicht so zivilisiert und entwickelt, doch wir sind es, die sich mit all diesen Problemen, die für sie lachhaft wären, herumschlagen

müssen. Wir sind in dieser misslichen Lage wegen der Selbstsucht. Selbstsucht ist abhängig von der Empfindung, ein Selbst zu besitzen, abhängig vom Glauben an das Konzept eines Selbst oder eines Individuums. Um das Selbst-Empfinden korrekt zu beseitigen und das Selbst-Konzept loszulassen, haben wir die Lehre von *anattā*. Der Zweck der Nicht-Selbst-Lehre ist ein Leben, das von achtsamer Weisheit regiert wird und das frei von Ego-Ich ist. Das Ziel des Buddhismus ist diese Verwirklichung und ein Leben, das kein Ego-Ich braucht, und somit frei von Selbstsucht und all den damit verbundenen Problemen und Leiden ist.

Wir Thais haben ein Sprichwort, *phii huaror*, was bedeutet „die Geister lachen“. *Phii* sind die Geister der Bäume, Flüsse, Berge, Erde, Himmel und von allem anderen, was in der Natur wichtig ist. Über *phii* zu sprechen ist für Thais völlig normal. Haben europäische Kulturen ein Konzept wie dieses? Die Geister, die *phii*, lachen über die Torheit der Menschen. Ob Geister, Engel oder was auch immer, sie können nicht umhin, als über den Wahn von uns Menschen zu lachen, da wir so viele falsche und destruktive Dinge tun, die uns selbst großes Leid bescheren. Oder vielleicht weinen sie auch aus Mitgefühl.

Mit den Geistern ist es das Gleiche wie mit unseren Vorfahren, die auch gelacht hätten, aber diese Vorfahren gibt es nicht mehr. Die Geister jedoch sind immer noch hier, überall um uns herum, und sie lachen über die Dummheit der Menschen, die so viel falsch machen, so viel Schaden anrichten, so dass unser Leben voller Probleme und die Welt voller Krisen ist.

Wenn wir ein wenig beschämt wären und es uns verlegen machen würde, von den Geistern verspottet zu werden, würden wir vielleicht nicht so viele törichte und schädliche Dinge tun. Wir würden vielleicht nicht so falsch handeln, und es gäbe mehr Frieden in der Welt, wenn wir uns nur ein wenig vor uns selbst dafür schämen würden, dass die Geister uns verspotten.

## Unkenntnis von *idappaccayatā*

Im Buddhismus haben wir ein bestimmtes Wort für den Zustand der Unkenntnis oder des Nichtverstehens von *idappaccayatā* und *anattā*. Dieses Wort ist *avijjā* und bezeichnet speziell das Nicht-Wissen dessen, das gewusst werden sollte. Es hat nichts mit einem Mangel an gesundem Menschenverstand oder einem Mangel an Wissen in akademischen Bereichen, von obskuren Trivialitäten oder übermäßigen Datensammlungen zu tun. Nichtwissen versteht die Konditionalität nicht, was natürlich das ist, was gewusst werden sollte.

*Avijjā*, insbesondere Nichtwissen hinsichtlich *idappaccayatā*, ist die Grundlage und die Stütze abergläubischer Vorstellungen, Überzeugungen und Praktiken.<sup>46</sup> Wir sprechen hier von Aberglauben, weil die darauf beruhenden Handlungen unvernünftig sind, kaum eine Grundlage in der Wirklichkeit haben, und sie nicht wirklich erreichen, was sie zu erreichen vorgeben. Sie resultieren aus den Gefühlen und Emotionen der Menschen, die Konditionalität nicht verstehen. All die dummen, törichten und geschmacklosen Dinge, die wir als abergläubisch bezeichnen, entspringen der Unkenntnis und dem Nichtverstehen der Konditionalität. Dies bedeutet auch, dass Aberglauben und Selbstsucht oft Hand in Hand gehen.

Unsere Vorfahren waren in ihrer Erfahrung und ihrer Sensibilität im täglichen Leben animistisch geprägt. Sie sahen heilige Geister in allen möglichen Dingen, in Bäumen, Felsen, Flüssen, Sternen, der Sonne und dem Mond. Sie nahmen an, diese Geister seien ursächlich verantwortlich dafür, wie die Dinge geschahen. Sie verehrten diese Geister, um ihre

---

<sup>46</sup> *Sayasatra*, die Wissenschaft des Schlafens (in Unwissenheit): Falsches Verständnis davon, wie natürliches Gesetz und natürliche Pflicht funktionieren, etwas kausale Wirksamkeit zuzuschreiben, wo sie nicht existiert und sich dementsprechend zu verhalten.

Gunst zu erwerben. Als sich ihr Verständnis entwickelte, ersannen sie Götter, stärkere Versionen dieser Geister. Diese Glaubensentwicklung mündete schließlich in dem Glauben an einen allmächtigen Gott. So beteten sie diesen höchsten Gott an, beteten zu ihm und baten ihn um Hilfe und Schutz.

Der Buddhismus wertet solche Überzeugungen als Aberglauben, denn diese Menschen wussten nichts über das Gesetz von *idappaccayatā*. Animismus und seine Weiterentwicklungen entstanden, weil die Menschen das Gesetz der Konditionalität nicht verstanden. Würden die Menschen *idappaccayatā* verstehen, würden sie aufhören, derartige Dinge zu glauben. Geistige und spirituelle Kultivierung sollten sich vom Nichtverstehen der gesetzmäßigen Konditionalität zu beginnendem Verständnis und schließlich zum durchdringenden Verständnis davon entwickeln. Dann werden wir in der Lage sein, alle Dinge richtig zu verstehen, das heißt, zu erkennen, wie alles dem Gesetz von *idappaccayatā* unterworfen ist.

## Heilige Verwirrung

Als nächstes wollen wir etwas betrachten, das im Thailändischen als „höchste Heiligkeit“ bezeichnet wird.<sup>47</sup> Wenn die Menschen *idappaccayatā* nicht verstehen, schreiben sie die

---

<sup>47</sup> Der Schlüsselbegriff hier ist *saksit*, was man als „heilig“ (sacred oder holy) übersetzen kann, obwohl es das nicht wirklich zufriedenstellen trifft. *Saksit* ist sowohl ein Adjektiv als auch ein Substantiv. Im Englischen bedeutet „sacred“ etwas, das „für einen religiösen Zweck bestimmt ist, und deshalb der Verehrung wert ist; geheiligt durch eine Verbindung mit einem Gott oder einem anderen Objekt der Verehrung; gesegnet, geweiht“ (Oxford English Dictionary). Zusätzlich zu dieser Bedeutung enthält der Thai-Begriff noch Assoziationen wundersamer, mysteriöser Kraft (*sakti*).

höchste Heiligkeit oder die heiligste Kraft einem Gott, einer ersten Ursache oder einem Schöpfer zu. Wenn sie besonders töricht sind, werden sie Dinge, die sie nicht verstehen, für heilig halten, wie etwa Sonne und Mond oder scheinbar geheimnisvolle Kräfte der Natur. In solchen Fällen bezeichnet das Wort „heilig“ einfach nur die Dinge, die Menschen nicht verstehen.

Sobald wir *idappaccayatā* verstehen, werden wir sehen, dass es keine wirklich heiligen Dinge gibt. Es ist einfach das Gesetz der Konditionalität, das alles regelt und steuert. Oder andersherum ausgedrückt, das Gesetz von *idappaccayatā* ist die heiligste heilige Sache im ganzen Universum. Dies ist etwas ganz anderes als bei den primitiven Völkern der Vorzeit, die alle möglichen Dinge als heilig betrachteten: heilige Bäume, heilige Berge, heilige Flüsse, heilige Elefanten, sogar heilige Affen. Alles war heilig und sie beteten alles an, aufgrund ihrer Unkenntnis der Konditionalität.<sup>48</sup> Das ist die Strafe und die Gefahr davon, *idappaccayatā* nicht zu kennen.

Bei meinem Besuch in Indien vor vielen Jahren gab es in den modernen Krankenhäusern, die wir uns ansahen, noch kleine Schreine mit dem Bildnis heiliger Kühe und dem Abbild Hanumans, dem Affengott. Als wir fragten, wozu diese Bildnisse da seien, wurde uns gesagt, sie wären für die Patienten zur Verehrung und Anbetung, damit sie sich schneller erholen und geheilt werden würden. In Bahnhöfen ebenso wie in Krankenhäusern oder an geweihten Badeplätzen gab es solche Abbilder von Hanuman die von Menschen verehrt wurden. Diese abergläubischen Objekte und Überzeugungen sind

---

<sup>48</sup> Das soll nicht heißen, dass derartige Glaubensvorstellungen schlecht sind. Interessanterweise trugen sie mehr dazu bei, die Urwälder Thailands zu schützen als das wissenschaftliche Wissen, das in modernen Schulen gelehrt wird, und es der Industrie ermöglicht, Bäume wesentlich schneller zu fällen als weniger entwickelte Menschen es gekonnt hätten.

immer noch sehr einflussreich, auch in der angeblich so modernen und fortschrittlichen Welt. Schaut genau hin, dann werdet ihr erkennen, dass viele moderne Menschen immer noch nichts vom Gesetz der Konditionalität wissen.

Viele abergläubische Vorstellungen und Praktiken gibt es immer noch in der Welt, weil die Menschen *idappaccayatā* ignorieren. So mögen zum Beispiel einige von euch glauben, dass die Zahl 13 eine besondere Macht oder Einfluss hat. Sobald ihr das Gesetz der Konditionalität versteht, wird die Zahl 13 keine Bedeutung mehr haben. Ist es nicht seltsam, dass so viele abergläubische Vorstellungen in dieser modernen, wissenschaftlichen Welt immer noch weiterwirken? Sie schaffen es, mit der Wissenschaft zu konkurrieren. Bitte lernt die Konditionalität eingehend und gründlich kennen.

Abergläubische Vorstellungen existieren seit Zehntausenden von Jahren. Sie gehen zurück auf unsere waldbewohnenden Ahnen, die nichts von *idappaccayatā* wussten. Ihre animistischen Vorstellungen und ihre abergläubischen Ideen entwickelten sich, und jetzt - Zehntausende von Jahren später - existieren sie immer noch, weil die Konditionalität nicht verstanden wird. Aufgrund unserer Ängste, die aus Unwissenheit entstehen, klammern wir uns an Aberglauben. Warum ist es notwendig, beim Start eines neuen Schiffes eine Flasche Champagner zu zerbrechen? Was ist der Grund dafür? Wir kennen auch im Zeitalter der Wissenschaft *idappaccayatā* immer noch nicht. Ich bitte euch, *idappaccayatā* zu studieren - einschließlich *paṭiccasamuppāda* - weil es tatsächlich unsere Probleme lösen kann. Im Erkennen der Konditionalität werdet ihr auch Nicht-Selbst erkennen.

## Das Gegenmittel für Unwissenheit und Aberglauben

Jetzt wollen wir eingehender und klarer die Essenz von *idappaccayatā* und *paṭiccasamuppāda* untersuchen und studieren.

Die Grundformel für *idappaccayatā* lautet wie folgt:

„Weil dieses existiert, gibt es dieses;  
mit der Entstehung von diesem entsteht dieses.  
Weil dieses nicht existiert, existiert dieses nicht;  
mit dem Aufhören von diesem hört dieses auf.“<sup>49</sup>

Das ist die ganze Formel von *idappaccayatā*, nicht mehr als das.

Ihr könnt selbst erkennen, dass sie gesetzmäßig, zeitlos, uneingeschränkt und unbegrenzt gültig ist. Ihr könnt es auf alles zu jeder Zeit anwenden. Es gibt nichts, was nicht in dieser Weise geschehen würde. Alles entsteht, besteht, verändert sich und vergeht nach dem Gesetz der Konditionalität. Versucht zu beweisen, dass es falsch ist. Verwendet dazu jeden Computer, den ihr wollt - es gibt einfach keine Möglichkeit zu zeigen, dass dieses Gesetz falsch sein kann. Man kann einfach keine Ausnahme von dieser Regel finden, dass alles aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht, geschieht, sich ändert und endet.

Alles ist in der Tat *anattā* (Nicht-Selbst). Etwas über dieses Gesetz zu stellen oder etwas als diesem Gesetz nicht unterworfen anzusehen ist Aberglaube. Weise Praxis besteht darin, dieses Gesetz anzuerkennen und diesem Gesetz entsprechend zu leben, in der Erkenntnis, dass nichts gefunden werden kann, das ein unabhängiges, dauerhaftes *attā* (Selbst) sein könnte.

---

<sup>49</sup> Siehe unter anderem M 79; S 12, 21; A X,92 - häufig gefolgt von einer Erklärung von *paṭiccasamuppāda*.

## Paṭiccasamuppāda: Geburt ins Leiden

Was sind die Zusammenbauungen? Es gibt drei Arten von Zusammenbauungen: Körperliches Zusammenbrauen, sprachliches Zusammenbrauen und geistiges Zusammenbrauen. Das bhikkhus nennt man saṅkhāra.<sup>50</sup>

Bhikkhus, warum spricht man von ‘„Zusammenbauungen“? Aufgrund der Aktivität, „etwas“ zusammenzubrauen, nennt man diese Aktivität saṅkhāra. Und was braut diese Aktivität zu etwas Zusammengebrautem zusammen? Sie braut Form zu „Form“ zusammen, sie braut Gefühl zu „Gefühl“ zusammen, sie braut Wahrnehmung zu „Wahrnehmung“ zusammen, sie braut Zusammenbauungen zu „Zusammenbauungen“ zusammen, sie braut Bewusstsein zu „Bewusstsein“ zusammen. Aufgrund der Aktivität „etwas“ zusammenzubrauen, wird diese Aktivität saṅkhāra genannt.“<sup>51</sup>

Jetzt wollen wir uns auf *paṭiccasamuppāda* (Gesetz der Bedingten Zusammenentstehung) konzentrieren. Im Gegensatz zu dem allgemeinen Gesetz von *idappaccayatā* ist *paṭiccasamuppāda* spezifischer, ausschließlich eine Angelegenheit der fühlenden Wesen und ihres bewussten Erlebens. *Paṭiccasamuppāda* beginnt mit Nicht-Wissen (*avijjā*) über das Gesetz von *idappaccayatā*.<sup>52</sup> Aufgrund mangelnder Kenntnis

---

<sup>50</sup> S 12, 2 Vibhaṅga Sutta

<sup>51</sup> SN 22, 79 Khajjanīya Sutta. Die Anführungszeichen sollen auf ein von der Wirklichkeit abstrahiertes Konzept hinweisen.

<sup>52</sup> Das schließt das Nichtwissen hinsichtlich der Vier Edlen Wahrheiten, der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit, der Nicht-

dessen, was gewusst werden sollte, entsteht *saṅkharā*, die Kraft, verschiedene Dinge zusammenzubrauen und ins Dasein treten zu lassen. *Saṅkharā* hat aufgrund der Unwissenheit die Macht, Dinge zusammenzubrauen, Bedingungen zu gestalten.

## Die Macht des Gestaltens

*Saṅkharā* ist ein wichtiger Pāli Begriff, der „zusammenfügen, fertigmachen, vorbereiten“ bedeutet. In seiner Verbform können wir ihn als „zusammenbrauen, bedingen, gestalten, fabrizieren“ übersetzen. Die äquivalenten Substantivformen sind Zusammenbrauer und Zusammengebraultes, Bedinger und Bedingung, Gestalter und Gestaltetes, Fabrikant und Fabriziertes.<sup>53</sup> Durch die Kraft von *saṅkharā* gibt es Bewusstsein (*viññāṇa*). Dies bedeutet, dass das natürlich vorhandene Bewusstseins-Element (*viññāṇa-dhātu*) zu Sinnes-Bewusstsein - das Dinge, Objekte mittels der sechs Sinne erfährt - gestaltet wird, zusammengebraut wird. Mit anderen Worten, das grundlegende Potenzial des Geistes wird bereitgemacht, die Funktion als wahrnehmendes Bewusstsein zu erfüllen. Ein Bewusstsein, das sich über die Sinnesgrundlagen (*saḷāyatana*) der Dinge bewusst wird, die aufgrund von Nichtwissen zusammengebraut wurden. Das Bewusstseins-Element nimmt durch die Kraft des Zusammenbrauens die Form des Sinnen-Bewusstseins an.

Weil es ein derartiges Bewusstsein und die ihm innewohnende Gestaltungskraft gibt, entsteht Name-Form

---

Selbthaftigkeit, der Leerheit und der Soheit mit ein, die in den ursprünglichen Lehren alle mit *idappaccayatā* verbunden sind.

<sup>53</sup> Der hier nicht erwähnte, dritte Aspekt von *saṅkharā* ist der Prozess des Gestaltens, des Zusammenbrauens, des Fabrizierens selbst. (Viriya)

(*nāmarūpa*).<sup>54</sup> Obwohl von Geist und Körper als von zwei verschiedenen Dingen gesprochen werden kann, handelt es sich hier nur um ein Ding, nämlich *nāmarūpa* (Name-Form). Gäbe es nur Form (*rūpa*) oder Körper ohne Bewusstsein, würde es *nāmarūpa* nicht geben. Bewusstsein ermöglicht *nāmarūpa*, ein lebendes Wesen mit Körper und Geist, etwas, das wir üblicherweise als „Person“ bezeichnen. In unserer hier verwendeten nicht-personenbezogenen Terminologie heißt das: Aufgrund von *viññāna* (Bewusstsein) entsteht *nāmarūpa* (Name-Form). Vergesst aber nicht, dass diese Geist-Körper-Gestaltung durch Unwissenheit bedingt ist.

Sobald Name-Form als nichtwissende aktive Struktur vorbereitet ist, entstehen die Sinnesgrundlagen (*salāyatana*) in diesem Geist-Körper. Die *salāyatana* sind die Medien, die uns ermöglichen, die Welt zu erleben: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Aufgrund von *nāmarūpa* existieren und funktionieren die sechs Sinnesorgane. In Dhamma-Begriffe gefasst heißt das, je eine Sinnesgrundlage entsteht und erfüllt ihre Funktion zu einem jeweiligen Zeitpunkt, je nachdem wie Sinnesbewusstsein zusammengebracht wurde. Vor diesem entsprechenden Zeitpunkt existieren die Sinnesgrundlagen nur in einem inaktiven Zustand, lediglich als physische Struktur.<sup>55</sup>

Ist ein Sinnesorgan aktiv, kommt es zu Kontakt (*phassa*). Die Sinnesorgane machen es möglich, dass die äußeren Sinnesob-

---

<sup>54</sup> *Nāmarūpa*, wörtl. Name-Form, wird häufig mit Geist-Körper übersetzt, was aber nur grob wiedergibt, was damit eigentlich gemeint ist.

<sup>55</sup> Einige Sutten beziehen sich auf die Sinnesgrundlagen in einem kollektiven Sinn, der die zugrundeliegende Struktur beschreibt. Geht es um das Erleben von Moment zu Moment, werden die spezifischen Sinnesgrundlagen genannt, von denen wiederum jede einen spezifischen Sinneskontakt entstehen lässt, der wiederum ein spezifisches Gefühl entstehen lässt und so fort.

jekte der Welt - Anblicke, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und geistige Phänomene - mit uns in Kontakt treten, das heißt, sie machen einen sinnvollen Eindruck auf den Geist. Basierend auf dem gerade Aufgestiegenen kommt es zur Interaktion von Sinnesorgan und Sinnesobjekt, genannt „Kontakt“. Eine andere Bezeichnung für Kontakt wäre Sinneserfahrung. Also können wir sagen, dass aufgrund der Sinnesgrundlagen (*salāyatana*) Kontakt oder Erfahrung entsteht. Erfahrung bedeutet, es handelt sich um bewusstes und empfundenes Erleben und nicht nur um ein physisches Aufeinandertreffen von Sinnesobjekt und Sinnesorgan.

## Begehren reagiert auf Gefühl

Weil es Kontakt gibt, gibt es *vedanā* - gewöhnlich mit Gefühl übersetzt<sup>56</sup>. Ohne die Sinne gibt es keinen Kontakt. Ohne Kontakt würden wir nichts fühlen, nichts wissen; nichts würde existieren, auch nicht die Welt. Aufgrund des Kontakts, durch diese sechs Arten des Erlebens der Dinge der Welt, entsteht das Gefühl. *Vedanā* bezieht sich auf die Gefühlsarten angenehm, unangenehm und weder-angenehm-noch-unangenehm, die zusammen mit Kontakt aufsteigen. Da *vedanā* von *phassa* abhängt, der wiederum von den *saḷāyatana* und *nāmarūpa* abhängt - die alle durch *avijjā* zusammengebraut wurden - ist *vedanā* hier tönicht. Weil alles mit einem Mangel an Verständnis anfängt, der diese Dinge in ihrem Entstehen beeinflusst, sind folglich auch die auftretenden Gefühle mit Nichtwissen durchzogen.

Durch das *vedanā* entsteht *taṇhā* (Verlangen). Nichtwissendes Gefühl führt zu nichtwissendem Begehren oder Verlangen. *Taṇhā* bezieht sich nur auf tönichtes, unwissendes

---

<sup>56</sup> *Vedanā* wird häufig mit Emotion oder auch physischen Empfindungen verwechselt, deshalb bevorzugen wir den Palibegriff.

Wollen. Wenn ein Wunsch intelligent und weise ist, bezeichnen wir ihn nicht als *taṇhā*. Weises, intelligentes Wollen (*chanda*) oder weises Bestreben (*sammāsankappa*) ist nicht das Gleiche wie Verlangen. Törichtes Gefühl bedingt törichtes Verlangen und törichte Begierde.

Lasst uns das näher betrachten. Wenn das Gefühl in positiver Weise auftritt, wird das Verlangen positiv ausgerichtet sein: Habenwollen. Wenn das Gefühl in negativer Weise auftritt, wird das Verlangen negativ gefärbt sein: Nicht-Habenwollen. Ob nun der Kontakt positiv oder negativ empfunden wird, das Ergebnis ist immer Verlangen, törichtes Wollen, nichtwissend, auf eine Weise, die nicht wirklich von Vorteil für uns ist.

Das Verlangen wiederum führt zu Festhalten oder Anhaften (*upādāna*). Die sich intensivierende Begierde lässt Festhalten entstehen. Dies ist ein sehr wichtiges Wort, ich hoffe ihr merkt es euch gut: *Upādāna*, Anhaften, das ist die „Empfängnis“ des Selbst. Ohne *upādāna* ist es, als ob nichts (für mich) existieren würde, und es gibt kein *dukkha*. Mit *upādāna* kann alles und jedes als „Mein“ ergriffen werden. *Upādāna* haftet an den Dingen auf zwei grundlegende Arten: Die erste hält an Dingen als „Selbst“, „Ich“, oder „Seele“ fest, die zweite hält an Dingen als „des Selbst“, „dem Selbst zugehörig“, „auf ein Selbst bezogen“ oder als „Mein“ fest. Das ist mit *upādāna*, Anhaften und Festhalten, gemeint.

Ein wichtiger Punkt, der hier zu beachten ist, ist, dass *upādāna*, Anhaften an Ich oder Mein, nur ein Konzept, eine Vorstellung ist, die gerade erst jetzt aufgestiegen ist. Vor einem Moment gab es sie noch nicht. Normalerweise haftet der Geist nicht an den Dingen. Die grundlegende Natur des Geistes sieht klar und hält nicht fest. Vor *upādāna* existierte das Ego-Ich nicht. Wann immer es zu Anhaften kommt, werden die Konzepte Ich und Mein hier und jetzt aufgrund der Begierde geboren. Es ist, als würde ich nicht existieren, bis das Konzept des Selbst oder der Seele geboren wurde. Dann aber existiere ich, wenn auch nur als ein inneres, im Geist gebore-

nes Konzept, und nicht als etwas physisch in der Welt Vorhandenes. Dies ist die Essenz von *upādāna*. Sucht nicht im Außen danach, ihr werdet es direkt hier im Inneren finden, wenn Begierde Anhaften erzeugt.<sup>57</sup>

Sobald Anhaften geboren ist, verursacht es das Entstehen von dem, was wir *bhava* (Existenz) nennen. Durch die Vorstellungen eines Selbst und etwas dem Selbst Zugehörigen, erscheint das Konzept der Existenz oder des Werdens. Ist erst einmal irgendeine Art von Festhalten vorhanden, gibt es eine Grundlage für die Existenz von etwas. Was auch immer als „Ich“ ergriffen wird, existiert nun als „Jemand“ an einem irgendeinem Ort. *Bhava* kann auch, „Existenzbereich“ bedeuten, so dass es sowohl ein Wesen als auch einen es umgebenden Daseinsbereich gibt, die innerlich geschaffen werden und dadurch zu einer weiteren Verfestigung der Trennung zwischen innen und außen führen.

Auf *bhava* folgt *jāti* (Geburt). Mit Existenz oder Werden als Bedingung gibt es Geburt. Auch wenn es bisher nur das Festhalten an einem Konzept war, ist die Selbstvorstellung gewachsen, hat sich entwickelt und ist intensiver geworden, bis ein vollständiges Ego-Gefühl oder ein selbstzentriertes „Ich“ geboren wurde. Dies wird als „Geburt“ (*jāti*) bezeichnet. Ein einfacher Weg, um diese Entwicklung zu verstehen, ist sie mit der Entwicklung des menschlichen Fötus zu vergleichen. *Upādāna* entspricht der Empfängnis des Embryos, der sich zu einem Fötus entwickelt. *Bhava* entspricht der Entwicklung, dem Heranreifen des Fötus im Mutterleib. Er

---

<sup>57</sup> Anhaften am „Mein“ wird leichter und häufiger erkannt und wird auch häufiger in Dhamma-Vorträgen besprochen, wohingegen Anhaften am „Ich“ grundlegender, zentraler und wichtiger ist und doch seltener besprochen wird. Wir hegen die Hoffnung, dass ernsthaft Praktizierende ihr Augenmerk stärker auf das Anhaften an der eigenen Subjektivität richten und nicht nur auf das Anhaften an Besitztümern und äußeren Dingen.

wächst, bis er entwickelt genug ist, um geboren zu werden. *Jāti* entspricht der Geburt des Neugeborenen.

Auch das „Ich“ oder Selbst wird empfangen, reift und wird als vollentwickeltes „Ich“ und „Mein“ geboren. Dies ist die natürliche Abfolge von Festhalten, Werden und Geburt. Aufgrund von *upādāna* gibt es *bhava* und aufgrund von *bhava* gibt es *jāti*. Ihr habt jeden Tag viele Gelegenheiten diesen Geburtsprozess zu beobachten.

Geburt muss richtig verstanden werden. Im *paṭiccasamuppāda* ist die Geburt eine geistige oder spirituelle Art der Geburt, nicht die physische oder biologische Geburt aus dem Mutterleib, die nur einmal im Leben geschieht. Vielmehr vollzieht sich *jāti* geistig oder spirituell jedes Mal, wenn Begierde auftritt. Wann immer *taṇhā* vorhanden ist, wächst das empfangene „Ich“ durch *upādāna*, *bhava* und *jāti* in die Existenz, und die Geburt des Egos folgt. Das Gefühl von Ich und Mein, das mit Festhalten beginnt, wächst, bis es so groß ist, dass „jemand“ geboren wird. Dann wird unser inneres Leben von diesem Ego und dem, was als dem Ego zugehörig betrachtet wird, dominiert. Es ist wie die Geburt eines Geistes, eines „Ego-Gespenstes“, und so nennen wir es geistige Geburt.

Diese andere Art der Geburt ist äußerst wichtig, da alle möglichen Probleme mit ihr verbunden sind. Im Gegensatz zur physischen Geburt aus dem Mutterleib vollzieht sich diese Art der Geburt jeden Tag viele Male - dutzende Male, vielleicht hundert oder tausend Mal - je nachdem, wie oft Verlangen aufsteigt. Mit jedem Mal, da es Begierde gibt, wird es auch eine Geburt geben.

Bitte erinnert euch an diese Bedeutung von *jāti*, sie ist wichtig für ein tiefgreifendes Verständnis des Buddha-Dhamma. Diese spirituelle Geburt ist etwas, von dem die meisten Menschen nie etwas hören, das sie nie studieren, und nur selten verstehen. Doch sie wiederholt sich mehrmals am Tag und ist von großer Bedeutung in unserem geistigen Leben. Denkt immer daran, dass es eine spirituelle Geburt im

Geist ist. Verwechselt sie nicht mit der körperlichen Art der Geburt, die stellt jetzt kein Problem mehr da. Die psychische Geburt, die von Begierde und Festhalten herrührt, tritt jedoch wieder und wieder auf, schier endlos.

## Der Prozess der Ego-Geburt und das Aufsteigen von Leid

„Aus Verlangen geboren“ - wir könnten aber geradeso gut sagen „aus Festhalten geboren“ oder „durch Werden geboren“ oder „in Ignoranz geboren“, da alle diese Faktoren daran beteiligt sind. Normalerweise jedoch sagen wir „aus Verlangen geboren“. Ein spezieller Begriff für Verlangen ist *ponobhavika*<sup>58</sup>: „zu erneuter Geburt führend“. Jedes Mal, wenn es Verlangen gibt, wird es zu dieser Art Geburt kommen. Bedauerlicherweise sind viele Buddhisten nicht an dieser Art Geburt interessiert, schenken ihr keine Beachtung und können dem Leiden kein Ende setzen.

Übt, euch selbst zu beobachten: Ist Verlangen bereits aufgestiegen? Ist Verlangen gegenwärtig oder nicht? Sobald Verlangen entstanden ist, steigt Festhalten auf und sofort wird das Selbst geboren. Jeden Tag geschieht das ein Dutzend, einhundert, vielleicht eintausend Mal. Wie läuft das in euch ab? Wie fühlt sich *jati*, die Ego-Geburt an?

Könnt ihr diese Art der Geburt in den verschiedenen Umständen eures Lebens erkennen?

Die entscheidende Erkenntnis besteht darin, dass jede Geburt *dukkha* ist - jedes Mal, ohne Ausnahme. Die Geburt des Egos ist grundsätzlich der Kern jedweden Problems. Nur durch die Ego-Geburt entstehen alle Probleme des Lebens.

---

<sup>58</sup> *Punabhava* wörtl. Erneutes Werden, erneute Existenz; noch genauer: abermaliges Hervorbringen von Werden - *puna* (abermälig) *bbhavā* (werden/existieren) (*a*)*bhinibbatti* (hervorbringen).

Insofern ist es absolut natürlich, zu sagen, dass Geburt Leiden ist. Jedoch ist das nichts, was man primär aus Büchern lernen kann oder davon, dass man anderen Leuten zuhört. Es handelt sich um eine Tatsache, die wir in uns selbst erkennen müssen, indem wir beobachten, wie derartige Geburt und derartiges Leid in uns auftreten. Und genau deshalb, weil wir das eben nicht wissen und diese Tatsache nicht gelernt haben, werden wir pausenlos geboren. Die verschiedenen Formen des Egos werden ständig neu geboren, wieder und wieder. Folglich fallen wir wiederholt in leidhafte Zustände und es gelingt uns nicht, *dukkha* am Aufsteigen zu hindern. Mit Geburt als Ursache treten alle Formen des Leidens auf, Altwerden, Sterben und die Erfahrungen von allen möglichen Ängsten und Kümernissen. Alles das entsteht durch die zugrundeliegende Bedingung der Geburt.

Der Buddha drückte es so aus:

„Leiden ist alles, was entsteht und Leiden ist alles, was vergeht.“<sup>59</sup>

Ein weiteres Geheimnis, das niemand zu bemerken scheint, besteht darin, dass, sobald das Ego geboren ist und existiert, es die Grundlage darstellt, um alle natürlich existierenden Dinge als „Mein“ aufzugreifen. Alle Dinge, die natürlich bestehen, werden vom Ego an sich gerafft und angehäuft. Sogar Geburt, Altern, Krankwerden und Sterben - einfach natürliche Phänomene - werden vom Ego beansprucht. Es findet eine Identifikation mit ihnen statt, so dass daraus „meine Geburt“, „mein Altern“, „mein Krankwerden“ und „mein Sterben“ wird. Auf diese Weise wird *dukkha* Geburt, Alter und Tod quasi aufgepfropft.

---

<sup>59</sup> SN 12, 15 Kaccānagotta Sutta

Alle natürlichen Abläufe, die auf natürliche Weise im Körper und im Geist auftreten, werden zu „Mein“ gemacht. Körperlicher Schmerz, Trauer, Kummer und Verzweiflung sind lediglich natürlich auftretende Dinge. Sobald sich *jāti* ereignet hat, werden sie alle zu „Mein“ gemacht und werden somit zur Grundlage „meines Leidens“. Auf diese Weise werden natürliche Phänomene in Probleme verwandelt.

Getrennt zu sein von den Dingen, die wir lieben, mit Dingen zusammen zu sein oder Dinge zu erleben, die wir nicht mögen, und die Dinge, die wir wollen, nicht zu bekommen, sind absolut normale Erfahrungen. Wenn sie als „Mein“ aufgegriffen werden, werden sie zu Leiden. Wir können also zusammenfassen: Alle Arten des Leidens werden aus *upādāna* geboren, dem Anhaften an Ich und Mein. Oder noch kürzer: Die Geburt des Egos ist die Geburt des Leidens - jedes Mal!

Das ist etwas, das wir in unserem eigenen Geist, unserem eigenen Herzen, erfahren müssen. Wir müssen Dhamma achtsam in uns selbst empfinden, untersuchen und lernen. Das kann nicht durch Bücher oder den Besuch einer Schule gelernt und verstanden werden. Wir müssen in uns selbst schauen und beobachten, was in unserem Geist vor sich geht, bis wir klar sehen, was *taṇhā* ist, was *upādāna* ist, was *bhava* ist und was *jāti* ist. Wir müssen alle Stationen egoistischer Entwicklung in unserer eigenen Erfahrung erkennen.

Das ist der Kern des Studiums von *paṭiccasamuppāda*. *Paṭiccasamuppāda* läuft in uns allen ab, jeden Tag, unser ganzes Leben lang, solange es uns noch an wahren Wissen mangelt. Die meisten von euch werden also reichlich Gelegenheit haben, *paṭiccasamuppāda* zu erkunden, indem ihr tief in euer inneres Erleben schaut.

## Dimensionen und Verläufe des Paṭiccasamuppāda

Abhängig von Augen und Form steigt Aug-Bewusstsein auf. Das Zusammentreffen dieser drei Phänomene ist Kontakt. Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl; mit Gefühl als Bedingung gibt es Begehren; mit Begehren als Bedingung gibt es Festhalten; mit Festhalten als Bedingung gibt es Werden; mit Werden als Bedingung gibt es Geburt; mit Geburt als Bedingung steigen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung vollständig auf. Das abhängige Zusammenentstehen der gesamten Leidensmasse geschieht auf solche Weise.

Abhängig von Ohren und Geräusch steigt Ohr-Bewusstsein auf. ...

Abhängig von Nase und Geruch steigt Nasen-Bewusstsein auf. ...

Abhängig von Zunge und Geschmack steigt Zungen-Bewusstsein auf. ...

Abhängig von Körper und physischen Empfindungen steigt Körper-Bewusstsein auf. ...

Abhängig von Geist (mano) und „Vorstellung“ (dhammāramana) steigt Geist-Bewusstsein auf. Das Zusammentreffen dieser drei Phänomene ist Kontakt. Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl; mit Gefühl als Bedingung gibt es Begehren; mit Begehren als Bedingung gibt es Festhalten; mit Festhalten als Bedingung gibt es Werden; mit Werden als Bedingung gibt es Geburt; mit Geburt als Bedingung steigen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung vollständig auf. Das abhängige

ge Zusammenentstehen der gesamten Leidensmasse geschieht auf solche Weise.

Zu dieser Zeit aber stand nun da ein Bhikkhu und hörte dem Erhabenen zu (als er diese Passage aufsagte). Als nun der Erhabene den Bhikkhu, der dastand erblickte, fragte der Erhabene also: „Hast du, Bhikkhu, diese Lehrdarlegung gehört?“

„Ja, Herr!“

„Lerne du, Bhikkhu, diese Lehrdarlegung; eigne dir, Bhikkhu, diese Lehrdarlegung an. Überaus nützlich (atthasamhita), Bhikkhu, ist diese Lehrdarlegung, sie ist der Beginn des spirituellen Lebens (adibrahmacariyaka).“<sup>60</sup>

## Zwei Arten von Kontakt

Jetzt sollten wir uns noch deutlicher und detaillierter ansehen, wie dieser Strom von *paṭiccasamuppāda* jeden einzelnen Tag in unserem Leben abläuft. Die beste Möglichkeit, um dieses praktische Studium aufzugreifen, ist es den inneren Sinnesbereichen (*āyatana*, „Verbinder“), das heißt, den Augen und Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und Geist - die ihre Funktion als Sinnestore erfüllen - unsere volle Aufmerksamkeit zuzuwenden. Diese inneren Sinnesbereiche sind gepaart mit den sechs äußeren Sinnesbereichen (auch *āyatana*), also den Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmäckern, körperlichen Empfindungen und geistigen Erfahrungen, die den sechs Sinnestoren entsprechen. Wenn ein innerer und ein äußerer Verbinder interagieren, entsteht Sinnesbewusstsein

---

<sup>60</sup> SN 12, 45 *Ñātika Sutta* (identisch mit SN 35, 113 *Upassuti Sutta*). Bis auf das Ende erscheint diese Passage in zahlreichen Pāli Suttan. Weil der Buddha diese Worte für sich selbst aufsagte, als er allein im Wald weilte, nannte Ajahn Buddhādāsa das den „gesummten *paṭiccasamuppāda*.“

(*viññāṇa*). Dementsprechend gibt es sechs Arten von *viññāṇa*: Augbewusstsein, Ohrbewusstsein und so weiter bis Geistbewusstsein. Wenn diese drei Dinge - innerer Verbinder, äußerer Verbinder und Sinnesbewusstsein zusammen entstehen und ihre Funktion erfüllen, nennt man es *phassa* (Sinneskontakt, Sinneseindruck). Insgesamt gibt es also sechs Möglichkeiten des Kontakts, und hier beginnen wir unsere Studien.

Wenn zum Beispiel die Augen und eine visuelle Form zusammenwirken, entsteht Augbewusstsein. Sehen findet statt, was bedeutet, dass Augbewusstsein entstanden ist. Wenn das Auge, die Form und Augbewusstsein zusammenkommen und ihre jeweilige Funktion im Rahmen der gleichen Aktion erfüllen, nennen wir diese Aktivität „Aug-Kontakt“, die Erfahrung des Sehens durch das Medium der Augen. Das setzt das gleichzeitige Zusammenwirken der drei eben beschriebenen Elemente voraus. Die anderen Sinne bilden ebenso die Grundlagen für die entsprechenden Formen des Kontakts.

*Phassa* vollzieht sich auf zwei Ebenen. Die erste Ebene ist extern, der in erster Linie physische Kontakt zwischen den inneren und äußeren Sinnesbereichen, wie etwa dem Auge und einer visuellen Form. Wir können die Form und Gestalt, die Farbe, die Abmessungen und andere physikalische Aspekte des visuellen Objekts sehen. Dies kann als „Kontakt mit dem Auge“ bezeichnet werden und diese Art von *phassa* ist ein „bloßer Kontakt“. Es ist einfach die grundlegende Sinneserfahrung eines fühlenden Wesens in der Sinnenwelt. Als nächstes folgt die mentale Ebene oder der Aspekt der Berührung. Geistbewusstsein entsteht auf der Grundlage des physikalischen Kontakts und erkennt die Bedeutung oder den Wert dieses Kontakts: Etwas mit einer bestimmten Form, Farbe und Größe wird als „Blume“, „Kot“ oder was auch immer benannt und bewertet. Kontakt hat diese zwei Ebenen: Die externe oder physische Ebene und die interne oder geistige Ebene.

Diese beiden Phasen des Kontakts treten durchgängig während unseres täglichen Lebens auf. Die erste ist schlicht das natürliche Aufeinandertreffen des Nervensystems mit der Form, Farbe, Abmessungen und anderen Eigenschaften eines sichtbaren Objekts. In der zweiten Phase macht Geistbewusstsein (*manoviññāṇa*) den Kontakt und erkennt die Bedeutung dieser Erfahrung als „Blume“, „Kot“, „Frau“, „Mann“ oder was auch immer. Beide Phasen werden Kontakt genannt und zusammen bilden sie den Sinneskontakt, der von Moment zu Moment die Grundlage unseres täglichen Erlebens bildet.<sup>61</sup>

Wie bei den Augen gibt es die gleiche Kombination der den Kontakt bildenden Faktoren bei den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist. Kontakt besteht bei allen *āyatana* aus diesen zwei Ebenen. Im Fall des sechsten Sinns, dem Geist-Sinn, wäre ein Beispiel für bloßen Kontakt das Aufsteigen einer Erinnerung, während das Benennen und Bewerten dieser Erinnerung der zweiten Ebene des Kontaktes entsprächen.

---

<sup>61</sup> Der praktische Zweck dieser Unterscheidung in zwei Ebenen besteht darin, bei der ersten Ebene des „nur Sehens“ bleiben zu können und nicht an dem Bedeutung-Verleihen oder dem Wert-Beimessen der zweiten Ebene anzuhafte, entsprechend der berühmten Anleitung an Bāhiya: „Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann bist ‘du’ nicht ‘dort’ Bāhiya, dann ist ‘das’ nicht ‘deine’ Sache, dann Bāhiya, bist ‘du’ weder ‘hier’ noch ‘jenseits’ noch ‘dazwischen’: Das eben ist das Ende des Leidens.“ Udāna 1:10. Auch S 35, 95 Mālunḅyaputta Sutta.

## Törichter Kontakt führt zu Festhalten

Kommt es zu Sinneskontakt ohne Achtsamkeit und Weisheit, dann findet der Kontakt in Unwissenheit statt, das heißt er unterliegt dem Nicht-Verstehen oder dem Missverständnis. Kontakt, der basierend auf Unwissenheit stattfindet ist „törichter Kontakt“. Der Mangel an Achtsamkeit und Weisheit ermöglicht es der Unwissenheit die Erfahrung zu überlagern und zu einem „unwissenden Kontakt“ zu gestalten.<sup>62</sup>

Kontakt oder Sinneseindruck ist die notwendige Bedingung für *vedanā*. Wenn auf Grund von Unwissenheit - dem Fehlen von Weisheit - der Kontakt töricht ist, wird das Gefühl auch töricht sein. Unwissender Kontakt führt zu unwissemendem Gefühl. Derartiger törichter Kontakt ist die vorherrschende Situation unseres Lebens, weil wir das, was hier wirklich abläuft, nie studiert und verstanden haben. Wir nehmen die grundlegende Sinnestätigkeit naiverweise als gegeben hin, halten sie für real, ohne sie eingehender zu untersuchen. Kontakt lässt Gefühl aufsteigen und die überwiegende Mehrheit der Kontakte und Gefühle, die aufgrund der Sinnestätigkeit entstehen, sind töricht.

*Vedanā* führt zu *tanhā* (Begehren, Verlangen). Wenn Gefühl töricht ist, braut es unvermeidlich törichtes Wollen zusammen: Verlangen. Die Art des Wollens, die sich in Unwissenheit abspielt, ist *tanhā*. Wenn unser Wunsch oder unser Bedürfnis unwissend ist, führt es weiter zu *upādāna*, törichtem Daranfesthalten. Bitte untersucht das ganz genau, da dies ein sehr wichtiger Punkt ist. Verlangen, das inhärent töricht und auf etwas fixiert ist, bedingt oder verursacht *upādāna*, das gleichermaßen töricht ist und festhängt.

---

<sup>62</sup> Dieser Kontakt sollte nicht als „natürlicher Kontakt“ verstanden werden, denn dann würde man davon ausgehen, dass Dummheit der natürliche Zustand menschlicher Wesen sei.

Noch einmal: Wenn der Kontakt tönicht ist, bringt er tönichtes Gefühl hervor; tönichtes Gefühl bringt tönichtes Wollen hervor, das wiederum bringt tönichtes Anhaften (das auch inhärent tönicht ist) hervor. Eine dumme Sache folgt der anderen. Dieses von Unwissenheit dominierte Bedingen von Dummheit ist ein wesentlicher Punkt, der genau zu betrachten ist, wenn man *pañiccasamuppāda* wirklich verstehen will.

Aus diesem Strom der Dummheit entsteht das Selbst. Das Ego - das Selbst und das dem Selbst Zugehörige - ist ein Produkt der Unwissenheit. Bitte richtet eure volle Aufmerksamkeit und all euer Interesse auf diesen Vorgang, er ist von entscheidender Bedeutung. Das Ego - Ich und mein - ist nur ein Produkt der Dummheit.

## Die Entwicklung von Ich und Mein

Nun haben wir also die Existenz des tönichten Egos. Die Vorstellung eines Selbst, das Gefühl eines unabhängig existierenden Egos, hat sich fest im Geist eingenistet und entwickelt sich zur voll ausgereiften Egoempfindung. Das ist *bhava* (Werden, Existenz). Darauf folgt bekanntlich *jāti* (Geburt), wenn der Eindruck „Ich bin“ vollständig geboren wird. Auch das ist ein Produkt der Dummheit. Hat sich das Konzept eines Ichs erst einmal im Geist etabliert, wird das Ego als vollentwickeltes Ego-Ich geboren. Wenn dieses verblendete Ego da ist, fasst es alles, womit dieser tönichte Geist in Kontakt kommt - ob durch Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist - als mein auf. Weil das unwissende Ego die ganze Welt persönlich nimmt, lädt es sich eine enorme Last auf das eigene Haupt. Mit dem Gewicht der ganzen Welt auf dem Kopf ist das Ego stark belastet und voller Probleme. Damit hat der Strom der Bedingten Zusammenentstehung sein Ende erreicht und quält das Leben mit unbeschreiblichem Leid.

Tritt dieser Strom von *paṭiccasamuppāda* in eurem täglichen Leben auf? Wenn ihr ihn nicht in eurem eigenen Leben ablaufen seht, könnt ihr die Bedingte Zusammenentstehung unmöglich verstehen. Sobald ihr diesen Ablauf in den normalen alltäglichen Erfahrungen zu sehen beginnt, werdet ihr anfangen zu verstehen was *paṭiccasamuppāda* ist und seine Auswirkung in unserem Leben von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde erkennen. Das ist etwas, das direkt in der eigenen persönlichen, inneren Erfahrung beobachtet werden muss.

Wenn ihr *paṭiccasamuppāda* beobachtet und seine Funktionsweise in eurem eigenen Erleben wirklich direkt und klar seht, werdet ihr wissen, dass es wahr ist. Ihr werdet verstehen, was der Buddha über das Leiden sagte, dass es weder eine Folge alter Handlungen (*kamma*) in vergangenen Leben, noch von Gott verursacht ist. Ihr werdet verstehen, dass Leiden nur aufgrund von Unwissenheit und falscher Reaktivität im Strom von *paṭiccasamuppāda* in unserem täglichen Leben auftritt. Bitte schaut genau hin, bis ihr in der Lage seid, diese Wahrheit persönlich und direkt zu erkennen.

## Zwei Arten der Sprache

Wir sollten verstehen, dass es zwei Arten, Bedeutungen oder Ebenen der Sprache gibt, sei sie gesprochen oder geschrieben. Die erste Ebene ist die von gewöhnlichen Menschen gesprochene, die Sprache der relativen Wahrheit, die wir Umgangssprache nennen. Die Weisen sprechen eine andere Sprache, die Sprache der ultimativen Wahrheit (*paramatthadhamma*, höchste, letztendliche Bedeutung), die wir Dhamma-Sprache nennen. Die Umgangssprache wird von normalen Menschen gesprochen, die Dhamma-Sprache wird von jenen gesprochen, die den Dhamma verstehen. Die Sprache der relativen Wahrheit spricht in Begriffen von Ich und Du, von Selbst und Personen, deshalb nennen wir sie Um-

gangssprache oder persönliche Sprache. Die Art des Sprechens auf der Grundlage der Wahrheit des Nicht-Selbst ist die Dhamma-Sprache. Jedes Wort kann in beiden Sprachen verstanden werden. Dies ist bezogen auf *paṭiccasamuppāda* entscheidend, vor allem soweit es Begriffe wie Geburt, Tod, Wiedergeburt und Seelenwanderung betrifft. Eine Bedeutung dieser Worte ist die der Umgangssprache und eine andere die der Dhamma Sprache. Wir sollten uns dessen bewusst sein, so dass wir die Wörter auf beiden Wahrheitsebenen richtig verstehen können.

Das Wort „Buddha“ liefert uns ein klares Beispiel für diese beiden Arten der Sprache. Die meisten denken an ein bestimmtes menschliches Wesen, wenn sie das Wort Buddha hören. Sie denken an eine historische Figur, die vor etwa 2600 Jahren lebte, an einen Körper aus Fleisch und Blut, der damals umherwanderte und lehrte. Das ist das Verständnis von Buddha in der Umgangssprache. Manche Leute denken bei dem Wort Buddha auch an die Statuen, die Buddhisten in Tempeln und Schreinen aufstellen, aber das ist der Buddha der Kindersprache. In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort Buddha auf das Sehen des Dhamma und die Verkörperung dieser Weisheit, wie in dem Ausspruch:

„Lass es gut sein, Vakkali; welchen Nutzen hat der Anblick dieses Körpers? Wer da Dhamma sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht Dhamma!“<sup>63</sup>

Diese Worte können nicht auf sinnvolle Weise verstanden werden, wenn man die Dhamma-Sprache nicht kennt. Das gleiche gilt für viele der Begrifflichkeiten des *paṭiccasamuppāda*.

Das Verständnis von *paṭiccasamuppāda* ermöglicht uns die Dhamma-Sprache zu verstehen und zu sprechen. Durch

---

<sup>63</sup> SN 22:87 Vakkali Sutta.

das Verstehen der Bedingten Zusammenentstehung können wir von der Wahrheit sprechen, die wirklich wahr ist. Wenn wir die Umgangssprache benutzen, sprechen wir Wahrheiten aus, die nicht wirklich wahr sind, aber die wir so ausdrücken müssen - je nach dem Wissensstand der unbelehrten, gewöhnlichen Menschen, die die Wahrheit nicht kennen. Durch die gründliche Erforschung des Lebens in unserem Studium des *paṭiccasamuppāda* wird es möglich, tiefere Wahrheiten zu sehen und diese dann in der Dhamma-Sprache auszudrücken.

## Zwei Arten der Seelenwanderung

Nehmen wir zum Beispiel den Begriff der Seelenwanderung. In den Upanishaden<sup>64</sup> bedeutet Seelenwanderung, dass es ein Selbst oder eine Seele gibt, die physische Geburten durchlebt, die sich in der Gebärmutter der Mutter verkörpert, wächst und stirbt, nur um in einer anderen Gebärmutter zu reinkarnieren, wieder zu wachsen, wieder zu sterben, immer und immer wieder. Hier bezieht sich die Seelenwanderung also in erster Linie auf die physischen Geburten und Tode, die das Wesen oder die Entität durchläuft.

Auch in der Dhamma-Sprache gibt es Wiedergeburt und Seelenwanderung, die Wiedergeburt und die Transmigration des illusorischen *attā*. Durch Festhalten im Strom des *paṭiccasamuppāda* kommt es zu Werden und Geburt des illusorischen Selbst, das von Natur aus trügerisch ist. Auch wenn es stirbt, wird es, solange Unwissenheit vorhanden ist, weiterhin das Festhalten an Dingen als einem Selbst geben. Mit jeder Drehung der Bedingten Zusammenentstehung gibt es eine

---

<sup>64</sup> Post-Vedische Hinduschriften, von denen die frühesten vielleicht im 7. Jhd. v. Chr. - also vor dem Buddha - und andere viel später entstanden. (s. Glossar)

weitere Geburt. Wann immer *paṭīccasamuppāda* abläuft, gibt es eine weitere Geburt. Geburt findet immer und immer wieder statt, solange es noch Unwissenheit gibt, jedoch nicht die eines *attā*, eines unabhängigen Selbst oder einer Seele. Die Unwissenheit einer verblendeten Geburt bleibt am Ende übrig, um gleich die Nächste zu beeinflussen. Verbunden durch *avijjā* gibt es die „Seelenwanderung“ dieses *attā*, das nicht wirklich als eigenständiges Selbst existiert, sondern nur ein Gefühl oder eine Vorstellung im Geist ist. Dieses Recycling eines durch Unwissenheit zusammengebrachten Selbst ist die wahre Bedeutung des Begriffs „Seelenwanderung“ im Kontext der Bedingten Zusammenentstehung.

Seid vorsichtig. Worte, vor allem religiöse Begrifflichkeiten, haben diese beiden Bedeutungsebenen. Wenn wir nicht verstehen, dass es zwei mögliche Bedeutungen gibt, bringen wir alles durcheinander und wir werden nicht verstehen, was der Buddha lehrt. *Paṭīccasamuppāda* hilft uns sehr dabei, die Dhamma-Sprache zu verstehen und entsprechend anzuwenden. Dieses Verständnis ermöglicht uns, zwischen der relativen Wahrheit und der höchsten Wahrheit zu unterscheiden, zwischen der Umgangssprache und der Dhamma-Sprache. Wenn wir diese Unterscheidung der beiden Arten von Sprache verstehen, können wir die Dinge klar auseinanderhalten. Die Leute mögen über Wiedergeburt und Seelenwanderung im gewöhnlichen, wörtlichen Sinn sprechen. Wir aber sprechen darüber im Hinblick auf die Bedingte Zusammenentstehung, was der Wahrheit besser entspricht. Wir müssen uns nicht in den Wahrheiten eines begrenzteren Verständnisses verfangen.

## Zwei Arten der Wiedergeburt

Nun betrachten wir noch einmal ein Wort von großer Bedeutung im traditionellen Buddhismus; das Wort „Wiederge-

burt“, weil es immer viele Fragen auslöst, einige Emotionen und nicht wenig Verwirrung. Auf die Frage: „Gibt es Wiedergeburt oder nicht?“ müssen wir antworten, ja, die gibt es.

Sicherlich gibt es Wiedergeburt, aber bezieht sich das Wort auf die Umgangssprache und die relative Wahrheit oder auf die Dhamma-Sprache und die ultimative Wahrheit? Wiedergeburt in der Umgangssprache ist eine körperliche Wiedergeburt wie sie schon vor dem Buddha in den Upanishaden gelehrt wurde. Offensichtlich gibt es die körperliche Geburt, wir können sie überall um uns herum sehen. Nun sagen die Leute aber auch, dass es Wiedergeburt gibt und sie dürfen gerne daran glauben.

Im Buddhismus jedoch, in der Dhamma-Sprache, ist das Wiederauftauchen des Konzepts eines Selbst mit „Wiedergeburt“ gemeint. Mit jedem Festhalten an einem Selbst findet eine neue Geburt oder „Wiedergeburt“ statt. Mit anderen Worten, mit jeder Drehung des *paṭiccasamuppāda* gibt es eine neue Geburt, so wie es auch neue Momente des Kontakts, des Gefühls, des Verlangens und so weiter gibt. Jedes Auftreten der Bedingten Zusammenentstehung ist eine neue Geburt des illusorischen *attā*, das nie genau das Gleiche wie das Vorhergegangene ist. Dennoch fühlt es sich wie eine Wiedergeburt von etwas sehr Vertrautem an.

Tatsächlich ist dies eine Art von Wiedergeburt von etwas, das nicht real ist, sich aber sehr real anfühlt und somit zahlreiche Probleme verursacht. Wenn wir die Wahrheit erkennen, dass diese Art von Wiedergeburt illusorisch ist, dann erlischt *dukkha* und es gibt keine Probleme. Kurz gesagt, wenn es im Buddhismus Wiedergeburt gibt, dann ist es die Geburt im *paṭiccasamuppāda*, eine Art spiritueller Geburt, die im Geist stattfindet.

Es ist ermüdend, dass so viele Bücher über den Buddhismus Kapitel über „*kamma* und Wiedergeburt“ enthalten, worin Wiedergeburt in den alten physischen Begriffen erklärt wird. Obwohl diese Autoren also über Buddhismus schreiben, erklären sie die Wiedergeburt in nicht-buddhistischen

Begriffen. Sie bringen unweigerlich die eine oder andere Version eines Selbst oder einer Wesenheit ins Spiel, die wiedergeboren wird, was im Widerspruch zum grundlegenden buddhistischen Prinzip des Nicht-Selbst steht. Ich habe viele dieser Bücher und Kapitel gesehen und es ist erschreckend, wie oft die Autoren es falsch darstellen. Wenn sie schon über „Wiedergeburt im Buddhismus“ schreiben, sollten sie das ständig neue Auftreten des illusorischen *attā* im *paṭiccasa-muppāda* erklären.

Wenn ihr euch also über die Wiedergeburt Gedanken macht, achtet genau darauf, ob es sich um die Wiedergeburt der physischen Art oder um die Wiedergeburt der spirituellen Art handelt, über die ihr nachdenkt. Der Buddhismus lehrt die spirituelle Art, die innerhalb des Stroms der Bedingten Zusammenentstehung auftritt. Andere lehren die physische Geburt auf ihre eigene Weise, und das ist von ethischem Wert. Wir sollten diese Art der Wiedergeburt aus Gründen der Ethik bewahren, um die Menschen zu ermutigen, Gutes zu tun. Die spirituelle Art der Wiedergeburt muss jedoch aus Gründen des *paramathadhamma*, der letztendlichen Wahrheit, bewahrt werden. In der Sprache der höchsten Wahrheit ist es das Konzept des „Ich“, das im Geist wiedergeboren wird, und dieser Ich-Gedanke ist so vertraut, dass er sich wie eine Wiedergeburt anfühlt, auch wenn eigentlich nichts wiedergeboren wird.

## Reflektion und Erfahrung gemäß dem Dhamma

So reflektiert man über die Frage, ob es Wiedergeburt gibt oder nicht. Wenn wir den Unterschied zwischen diesen beiden Arten des Verständnisses des Wortes „Wiedergeburt“ nicht erkennen können, ist es unmöglich, die Lehre des Buddha zu verstehen, und dieser Mangel an Verständnis macht es unmöglich, vom Leiden frei zu werden.

Wenn ihr euch fragt, „Werde ich wiedergeboren oder nicht?“ oder: „Wird es Wiedergeburt für mich geben?“, hängen die Frage, die Antwort und die Wahrheit von der Art der Wiedergeburt, an die ihr denkt, ab. Handelt es sich um die körperliche Wiedergeburt der Umgangssprache oder um die geistige Wiedergeburt der Dhamma-Sprache? Denkt ihr in konventionellen Begriffen oder in ultimativen Begriffen? Wenn wir Wiedergeburt im Sinne der Dhamma-Sprache betrachten, müsst ihr niemand anderes fragen. Schaut einfach genau nach innen, dann werdet ihr die Wiedergeburt des illusorischen Selbst im Ablauf des *paṭiccasamuppāda* wieder und wieder stattfinden sehen. Das könnt ihr direkt und persönlich sehen, bei jedem Auftreten der Bedingten Zusammenstehung. Dann könnt ihr euch selbst die Antwort geben: „Ja, ich habe diese Art von Wiedergeburt“.

Soweit es die körperliche Wiedergeburt der Umgangssprache betrifft, gibt es keine Möglichkeit, sie selbst zu erkennen, zu sehen oder zu erleben. Wie könntet ihr auch hier und jetzt sehen, ob ihr körperlich wiedergeboren werdet oder nicht? Die Wiedergeburt der Dhamma-Sprache jedoch kann deutlich gesehen und direkt erlebt werden. Jedes Mal, wenn Unwissenheit, Gier und Festhalten das illusorische Selbst gebären, können wir es in uns selbst erkennen. Bei der Wiedergeburt der Umgangssprache kann man nur glauben, was andere sagen. In diesem Fall ist es nicht eure eigene Wahrheit. Ihr verlasst euch auf die Autorität von jemand anderem. Bitte be-

antwortet diese Frage durch einen Blick in euren eigenen Geist.

## Warum sich Sorgen machen?

Eigentlich gibt es keine wirkliche Notwendigkeit sich darum zu sorgen, ob es physische Wiedergeburt gibt oder nicht. Das ist schließlich nicht das Problem; *dukkha* entsteht nicht wegen der körperlichen Geburt. *Dukkha* tritt aufgrund der in der Dhamma-Sprache des *paṭiccasamuppāda* beschriebenen Wiedergeburt auf. Leiden findet statt wegen dieser Art von Wiedergeburt, und diese gilt es zu vermeiden.

Hinsichtlich des anderen Verständnisses von Wiedergeburt könnt ihr ganz entspannt bleiben, denn diese Art der Wiedergeburt könnt ihr nicht sehen, sie ist für euch selbst nicht subjektiv erlebbar, sie verursacht kein Leiden, und wenn, seid ihr nicht da, um darunter zu leiden. Lasst den Gedanken daran einfach bleiben. Die Vorstellung hat einen gewissen Wert in Bezug auf die Moral und deshalb ist es gut, sie beizubehalten, aber sie ist nicht wirklich wahr - sie ist nur relativ wahr, nicht absolut wahr. Lasst Kinder und Menschen mit wenig Wissen daran glauben. Wenn sie daran glauben, dann motiviert es sie vielleicht, Gutes zu tun und ein moralisches Leben zu führen.

Die Art von Wiedergeburt, die persönlich, subjektiv ist, die wir für uns selbst sehen können, wird als *sandiṭṭhiko* bezeichnet - als persönlich erfahrbar durch diejenigen, die praktizieren. Die wahre Wiedergeburt, die *sandiṭṭhiko* ist, die wir klar und wirklichkeitsgemäß selbst sehen können, ohne jemand anderem glauben zu müssen, entspricht der ersten Qualität des Dhamma. Sie erleben wir jedes Mal, wenn *paṭiccasamuppāda* in unserem Herzen abläuft.

Manche Menschen sind besonders „begabt“ und erleben jede Sekunde eine Wiedergeburt. Wenn die Augen eine visu-

elle Form sehen, gibt es eine Wiedergeburt. Wenn die Ohren ein Geräusch hören, gibt es eine Wiedergeburt. Wenn die Nase einen Geruch riecht, gibt es eine Wiedergeburt. Wenn die Zunge einen Geschmack schmeckt, gibt es eine Wiedergeburt. Erinnerungen und Gedanken des Geistes - noch mehr Wiedergeburten. Wiedergeburt kann ziemlich oft auftreten, wenn man wirklich kreativ ist.

Wenn wir jedoch *paṭiccasamuppāda* wirklich durchdringen, können wir diesen Strom regulieren, und die Wiedergeburt wird aufhören. Wenn Wiedergeburt aufhört, dann ist das Nibbāna. Ein gründliches und tiefgreifendes Verständnis der Bedingten Zusammenentstehung löst das Dilemma der Wiedergeburt auf und so endet das Leiden in uns und durch uns selbst.



## Paṭiccasamuppāda für Kinder

Sakka, der Götterkönig, sprach zum Erhabenen also:

„Was ist, Herr, der Grund, was die Ursache, die einige Wesen in dieser Welt daran hindert, hier vollständig kühl zu werden? Und was wiederum ist der Grund, was die Ursache, die es einigen Wesen in dieser Welt ermöglicht hier vollständig kühl zu werden?“<sup>65</sup>

„Es gibt, Götterkönig, durch das Auge wahrnehmbare Formen, durch das Ohr wahrnehmbare Töne, durch die Nase wahrnehmbare Düfte, durch die Zunge wahrnehmbare Säfte, durch den Körper wahrnehmbare Gegenstände, durch das Denken wahrnehmbare Dinge, die ersehnt, geliebt, entzückend, angenehm, dem Begehren entsprechend, reizend sind. Wenn ein Kultivierender sich daran erfreut, sie begrüßt, sich darauf stützt, dann ist sein Bewusstsein<sup>66</sup> dadurch daran gebunden. Mit Ergreifen, Götterkönig, wird der Kultivierende nicht vollständig kühl. Dies ist nun, Götterkönig, der Grund, dies ist die Ursache, das da einige

---

<sup>65</sup> *Diṭṭhadhamma*, direkt und unmittelbar erkennbar, ohne auf Künftiges zu warten. „Vollständig kühl sein“ ist die Verbform von *parinibbāna*. Ajahn Buddhadasa übersetzte Nibbāna meist mit „Kühle“ oder „Kühlheit“ (coolness) und legte Wert darauf, dass Nibbāna in diesem Leben erreicht werden kann.

<sup>66</sup> Bewusstsein (*viññāna*), bezieht sich hier auf das Bewusstsein geistiger Phänomene (*manoviññāna*), das den Reiz und die Anziehung hinsichtlich eines Sinneneindrucks erfährt. Es bezieht sich nicht auf z.B. Augbewusstsein (*cakkhuvīññāna*), das eine Form im gewöhnlichen Funktionieren des Gesichtssinns sieht.

Wesen in dieser Welt daran hindert, hier vollständig kühl zu werden.

Es gibt, Götterkönig, durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, den Geist wahrnehmbare Formen, Töne, Düfte, Säfte, Gegenstände, Dinge, die ersehnt, geliebt, entzückend, angenehm, dem Begehren entsprechend, reizend sind. Wenn sich der Kultivierende darüber nicht freut, sie nicht begrüßt, sich nicht darauf stützt, dann ist sein Bewusstsein dadurch nicht gebunden: Er ergreift sie nicht. Nicht ergreifend, Götterkönig, wird der Kultivierende vollständig kühl. Das ist, Götterkönig, der Grund, das ist die Ursache, die es einigen Wesen in dieser Welt ermöglicht hier vollständig kühl zu werden“.<sup>67</sup>

So wie es zwei Ebenen von *idappaccayatā* oder *paṭiccasamuppāda* gibt, die gewöhnliche physische Ebene und die tiefere, subtilere geistige Ebene, so gibt es auch zwei entsprechende Ebenen der Achtsamkeit.

Um die erste Ebene zu verdeutlichen, können wir unseren Kindern den Zusammenhang zwischen der Sonne im Himmel und dem Wasser auf der Erde erklären. Die Sonne gibt Licht ab, welches das Wasser erwärmt und verdampft. Das verdampfte Wasser steigt in den Himmel und sammelt sich zu Wolken. Schließlich fällt der Regen aus den Wolken. Wenn du vom Regen überrascht und durchnässt wirst, kann es sein, dass du dich erkältest. Wenn du aufgrund dieser Erkältung Fieber bekommst, musst du zum Arzt gehen, damit dieser das Fieber heilt.

Oder als ein weiteres Beispiel, der Regen macht den Boden nass, so dass er schlüpfzig wird. Weil der Boden schlüpfzig ist, rutscht du aus und fällst hin. Du schlägst dir den Kopf

---

<sup>67</sup> SN 35:118 Sakkapañha Sutta.

auf, hast eine Wunde und es tut weh. Du gehst zum Arzt, um sie behandeln zu lassen.

Diese verschiedenen Dinge hängen voneinander ab und eines ist die Frucht, das Ergebnis, des anderen. Diesen Zusammenhang nennen wir den „Strom von idappaccayatā-*paṭiccasamuppāda*“.

Wenn man genügend Achtsamkeit besitzt, kann man vermeiden vom Regen überrascht zu werden und sich zu erkälten. Oder, wenn man bei nassem Boden hinausgehen muss, dann kann man mit ausreichender Achtsamkeit vermeiden auszurutschen und zu fallen. Dies sind materielle Beispiele für Achtsamkeit im Hinblick auf *idappaccayatā* oder *paṭiccasamuppāda*.

Als nächstes können wir unsere Kinder auf der höheren Ebene bezogen auf Herz und Verstand belehren. Wir können ihnen erklären, dass sie Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und einen Geist, der fühlen und denken kann, besitzen. Und wir lehren sie, diese Dinge gut genug zu verstehen; diese Tatsachen sind nicht so schwer verständlich, dass sie die Erkenntnisfähigkeit von Kindern übersteigen würden.

## Es beginnt mit Sehen und Hören

Wir weisen sie darauf hin, dass es in dieser Welt visuelle Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und Gedanken gibt, die ihre Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und ihren Geist stimulieren. Wenn also eine Form die Augen stimuliert, wird diese Form gesehen, und dieses Sehen heißt Augbewusstsein. Leitet sie an, zu beobachten, wie Augbewusstsein gerade dann auftritt, wenn es zur Berührung zwischen den Augen und einer Form kommt. Erst gab es das nicht und nun gibt es Sehen. Wenn die Lichtwellen die optischen Nerven stimulieren, fühlen das diese Nerven und wis-

sen es. Es sind die Sehbahnen des Nervensystems, welche die Form sehen, nicht „Ich sehe die Form“.

Selbst Kinder können einen deutlichen Unterschied im Ergebnis erkennen, wenn es nur die visuellen Bahnen des Nervensystems sind, die sehen, im Vergleich zu „Ich sehe die Form“. Nur das zweite ist gefährlich und schädlich. Wenn es nur die Erfahrung des Nervensystems in Interaktion mit Lichtwellen ist, wird dem nicht viel Bedeutung oder Wert beigelegt und somit gibt es nicht viel, woran man festhalten könnte. Hat man das Gefühl „Ich sehe die Form“, ist die zugeordnete Bedeutung viel stärker und übler, weil die sichtbare Form für positiv oder negativ gehalten wird und sich alles plötzlich und törichterweise um das Ego-Ich dreht.

Wenn ein Geräusch die Ohren stimuliert, hilft den Kindern den großen Unterschied zu verstehen, zwischen „Schallwellen sind auf die Ohren getroffen“ und „Ich hörte ein Geräusch“. Lehrt sie lediglich bei der Erfahrung zu bleiben, dass ein Geräusch gehört wurde und zu überlegen, wie man, falls nötig, damit umgehen sollte oder es einfach sein zu lassen, wenn diese Notwendigkeit nicht besteht. Das verrückte Ego-Ich muss sich nicht aufregen, wütend werden, hassen, lieben, oder Angst haben.

Wenn ein Geruch die Nerven der Nase stimuliert, nimmt das Nervensystem diesen Geruch wahr. Es besteht keine Notwendigkeit, dass „Ich einen Geruch rieche“. Wenn ein Geschmack die Geschmacksknospen der Zunge beim Essen stimuliert, ist es einfach das Nervensystem in der Zunge, das diesen Geschmack wahrnimmt, statt „Ich schmecke diesen Geschmack“. Wenn beispielsweise die Zunge den Geschmack nicht als schmackhaft empfindet, kann man einfach zu einem Gewürz greifen und ihn verbessern. Wenn jedoch „Ich“ das Essen nicht als köstlich empfindet, wird der Koch getadelt und geschimpft. Seht ihr den großen Unterschied? Wenn etwas die Haut oder den Körper berührt, bemerkt das Nervensystem die Berührung und verarbeitet sie entsprechend. Wenn es sich wie „Ich wurde berührt“ anfühlt, resul-

tiert das in positiven oder negativen Gefühlen, was zu Schwierigkeiten und Problemen führt. Es ist ein großer Unterschied zwischen bloßem Erleben und dem Reagieren mit Ego-Ich.

Wenn das geistige System denkt, lasst es einfach nur das geistige System sein, das denkt und macht nicht mehr daraus. Lasst es nicht zu „Ich denke“ werden.

Bitte helft unseren Kindern diese sechs Dinge in dieser Weise zu verstehen. Zeigt ihnen den wichtigen Unterschied zwischen der Art und Weise des Erlebens, wodurch es zur Geburt der egoistischen Selbstvorstellung kommt und der, wodurch niemand geboren werden muss. Dann kann, was immer auch getan werden muss, getan werden, ohne dass es zu Geburt (*jāti*) führt.

## Wie Erleben in uns gelangt

In einem weiteren Schritt können wir die Aufmerksamkeit unserer Kinder darauf lenken, dass die Augen innen und die visuellen Formen außen sind. Sobald die beiden interagieren, tritt eine dritte Sache, nämlich Augbewusstsein in Erscheinung. Wenn diese drei Dinge zusammenarbeiten, wenn also eine Form mittels Augbewusstsein gesehen wird, sprechen wir von Kontakt. Kommt es zu Kontakt, wird als nächste Reaktion Gefühl entstehen. Seit der Zeit im Mutterleib fehlt uns die notwendige Intelligenz und die Weisheit, um diese Erfahrungen zu verstehen. Im Grunde waren wir die meiste Zeit unseres Lebens unwissend. Wenn Gefühl unsere Unwissenheit stimuliert, empfinden wir manche Dinge als positiv und verlieben uns in sie, und manche Dinge empfinden wir als negativ und wir beginnen sie zu hassen. Aus Gefühl können diese beiden Arten von Bedeutung entstehen.

Wenn es zu so einem tönigen Gefühl kommt, folgt Wollen - genauer gesagt - töniges Wollen oder Verlangen. Das

Verlangen wird dem Gefühl entsprechend zusammengebraut: Die Reaktion auf positive Gefühle äußert sich in dem Wunsch zu bekommen oder zu haben, sich daran zu erfreuen oder in Vernarrtheit darin; und die Reaktion auf negatives Gefühl äußert sich in Ärger, Wut, Groll und Hass. Wir nennen das törichtes Wollen, weil es sich dabei einfach um Reaktionen entsprechend dem Gefühlseinfluss handelt. Es handelt sich nicht um weises Wollen, basierend auf echtem Verständnis. Normalerweise ist das, was in uns aufsteigt, unwissendes Begehren, törichtes Wollen, Verlangen.

Wenn wir achtsam sind, wirklich intelligent und weise, werden wir intelligente Wünsche haben. Wir können sie weise Absichten nennen, das ist etwas ganz anderes als törichtes Wollen oder Verlangen.<sup>68</sup>

Wenn die Empfindung des Verlangens stark und intensiv ist, kommt es zu einer weiteren Reaktion. Die Vorstellung von „Ich verlange“ wird zusammengebraut. „Ich, der Begehrende“ wird aus dem Verlangen geschaffen. Dies erfordert eine subtilere Untersuchung. Wenn der Wunsch stärker und intensiver wird, tritt die Empfindung, „Ich bin derjenige, der etwas will“, in Erscheinung. Die Vorstellung eines Selbst steigt hier besonders klar auf. Lehrt die Kinder, das Ego-Ich, das etwas will, zu bemerken. Dieses Konzept eines Selbst wird *upādāna* (Festhalten, Anhaften) genannt. Wenn die Empfindung des Festhaltens im Geist auftaucht, ist das der Ausgangspunkt von *bhava* - Werden und Existenz schlagen im Geist Wurzeln.

Wenn der Werdeprozess aufrechterhalten wird und vollständig abläuft, kommt es zu Geburt, dem Erscheinen eines voll ausgebildeten Ego-Ich. Bitte beobachtet das ganz genau. Die Geburt des Ego-Ich nennt man unwissende Geburt. Wenn man auf diese Weise geboren wird, ist man unwissend, tö-

---

<sup>68</sup> Rechte Absicht (*sammāsankappa*) oder weises Wollen ist der zweite Faktor des edlen achtfachen Pfades

richt. Es ist, als ob ein trügerischer Geist (*pii-laug*) geboren würde. Das wird dann für Ich, mein Ego, mein Selbst gehalten. Man eignet sich alles als „mein eigen“ an. Die Geburt aus dem Mutterleib wird mein, Altern wird mein, Krankheit wird mein und der Tod wird mein. Glück und Leid sind mein. All dieses Ich und mein bedeutet, dass wieder ein Tor durch die Macht der Unwissenheit geboren wurde.

Es gibt viele Gelegenheiten für diese Art der Geburt: Manchmal durch die Augen geboren, manchmal durch die Ohren, manchmal auch durch die Nase oder Zunge geboren, manchmal durch die Haut und den Körper geboren und manchmal durch den Geist geboren.

Aus dem Schoß von Unwissenheit, Gier und egozentrischen Herzenstrübungen werden wir hunderte Male am Tag geboren. Bevor wir körperlich sterben, werden wir hunderttausende Male geistig geboren und sterben ebenso oft.

Wenn die Eltern nicht zu verwirrt sind, können sie ihre Kinder dazu anleiten *paṭīccasamuppāda*, wie oben beschrieben, zu verstehen. Die Kinder mögen im Stande sein, ein materielles Beispiel von *idappaccayatā* zu verstehen, und schließlich auch dazu fähig werden, das innere, geistige Zusammenbrauen der Bedingten Zusammenentstehung zu verstehen.

## Achtsamkeit ist die Antwort

Das eben Besprochene wird es Kindern ermöglichen, zu verstehen, dass *sati* (Achtsamkeit, Geistesgegenwart) im materiellen Bereich einen ablaufenden Bedingungs-zusammenhang anhalten kann.<sup>69</sup> Sie müssen sich nicht zwingend erkälten

---

<sup>69</sup> Nun, da Achtsamkeit im Mainstream angekommen ist, verändert sich die Bedeutung häufig in einer Weise, die nicht mit jener der

oder hinfallen und sich den Kopf aufschlagen. Im weiteren Verlauf werden sie in der Lage sein zu verstehen, dass Achtsamkeit den Fluss der Bedingten Zusammenentstehung auch im Moment des Kontakts anhalten kann. Wenn wir achtsam sind und in diesem Moment genügend Weisheit besitzen, wird der Strom der Bedingten Zusammenentstehung angehalten oder seinen Kurs in eine Richtung ändern, in der kein Leiden erzeugt wird. Das bedeutet, dass Achtsamkeit den Fluss des *paṭiccasamuppāda* sowohl in seinen materiellen als auch seinen geistigen Aspekten zu stoppen vermag. *Sati* ist daher von entscheidender Bedeutung und unerlässlich.

Wenn echte Intelligenz vorhanden ist, das heißt geistesgegenwärtige Weisheit, wird Achtsamkeit von Anfang an da sein. Wenn zum Beispiel die Augen eine Form sehen, ist die klare Erkenntnis vorhanden, dass die Augen eine Form sehen, und man wird nicht dazu verleitet zu denken, „Ego-Ich sieht etwas.“ Wenn die Ohren einen Ton hören, gibt es nur die Klangwahrnehmung durch die Ohren, keine durch „mich, der hört“. Wenn die Nase Gerüche riecht und die Zunge Aromen schmeckt, ist Achtsamkeit anstatt des Ego-Ichs von Anfang an da.

Es ist viel besser im Moment des Kontakts achtsam zu sein, als zu versuchen, später aufzuholen. Wenn Achtsamkeit rechtzeitig da ist, versteht man, was Kontakt ist und wie er funktioniert, wenn Augen, Form und Augbewusstsein (oder jede andere Kombination der inneren Sinnesmedien, der äußeren Sinnesmedien und des Sinnesbewusstseins) zusammentreffen. So kommt es zu intelligentem Kontakt. Mit intelligentem Kontakt gibt es intelligentes Gefühl; ein Gefühl, das nicht töricht ist, das nicht von Positivität und Negativität getäuscht wird. Folglich steigen Begierde und Anhaftung nicht auf. Wenn *sati* bei *phassa* sofort vorhanden ist, reguliert sie

---

ursprünglichen buddhistischen Quellen übereinstimmt. S. Worterklärungen.

den Strom von *paṭiccasamuppāda* auf die korrekte Art. Anders ausgedrückt, weil keine Nachlässigkeit vorhanden ist, endet *paṭiccasamuppāda* genau dort. Auf diese Weise blockiert oder stoppt Achtsamkeit den Strom der Bedingten Zusammenentstehung, den Strom von *dukkha*.

Das Problem hierbei besteht darin, dass die gewöhnliche Achtsamkeit, mit der wir geboren wurden, für diese Aufgabe nicht ausreicht. Sie ist nicht stark genug, um den Strom von *paṭiccasamuppāda* zu stoppen, insbesondere im Augenblick des Kontakts. Folglich müssen wir eine höhere Ebene der Achtsamkeit entwickeln. Wir müssen die Achtsamkeit mittels der Übungsweise, die als *ānāpānasati* (Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen) bekannt ist, trainieren, so wie ihr es in der International Dharma Hermitage gelernt und geübt habt.<sup>70</sup>

Die Praxis der Achtsamkeit bedeutet, ein höheres als das übliche Niveau der Achtsamkeit auszubilden, wie auch die damit zusammenhängenden Faktoren wie Weisheit, klares Verständnis und gesammelte Stabilität des Geistes (*samādhi*) zu trainieren. Die Schulung der Achtsamkeit bringt viele Vorteile mit sich, vor allem, wenn sie schließlich ausreichend ist, um den Verlauf des Stroms der Bedingten Zusammenentstehung aufzuhalten.

Wenn wir von „achtsam sein“ sprechen, meinen wir damit Achtsamkeit, die ausreichend ist, vollständig, der nichts Wesentliches fehlt und die schnell genug ist, um den Job zu erledigen. Der Ausdruck „Achtsamkeit besitzen“ muss sich auf diese Ebene beziehen und nicht auf eine teilweise oder halb-gare Achtsamkeit<sup>71</sup>. Jemand, der voll entwickelte *sati* besitzt,

---

<sup>70</sup> Suan Mokkh International, auf der anderen Seite des Asian Highways, gegenüber des Hauptklosters Wat Suan Mokkh, in dem diese Vorträge gehalten wurden.

<sup>71</sup> Wie etwa die verwässerten Anwendungen dieses Wortes die sich in den westlichen Buddhismus und die populäre Psychologie, de-

wird „Arahant“ genannt; der Arahant hat den Strom von *paṭiccasamuppāda* für immer angehalten.

Das Wesen der Achtsamkeit ist „Hochgeschwindigkeitsweisheit“, die genau dann ankommt, wenn sie benötigt wird. Das schnelle und rechtzeitige Erscheinen der Weisheit ist die Kernbedeutung von *sati*. Ist sie nicht schnell genug, die Bedingte Zusammenentstehung an weiterem Zusammenbrauen zu hindern, kann man nicht von Achtsamkeit sprechen. *Sati* hat die gleiche Wurzel wie *sara* (der Pfeil). Zu der Zeit, als sich die Anwendung des Begriffs *sati* verbreitete, scheint das schnellste, den Menschen bekannte Ding, der Pfeil gewesen zu sein und so wurde seine Geschwindigkeit verwendet, um *sati* zu erläutern. Heutzutage würden wir Achtsamkeit wohl eher mit einer Kugel oder der Lichtgeschwindigkeit vergleichen, was eine ganz andere Bezeichnung ergeben würde. Kurz gesagt, die Schnelligkeit der Aufmerksamkeit, die üble Umstände verhindern kann, ist die Bedeutung des Wortes *sati*.

Ihr könnt es selbst erfahren, ohne jemand anderem glauben zu müssen, dass es völlig nutzlos ist, eine Menge Wissen zu besitzen, ohne in der Lage zu sein, es rechtzeitig anzuwenden. Dieses Wissen ist nichtig. *Sati* ist die zeitgerechte Geschwindigkeit, die Wissen erst nützlich macht. Das hat enorme Vorteile. Es ermöglicht Wissen, rechtzeitig bei den eben entstehenden Umständen zu sein. Dadurch werden alle Probleme eliminiert, was der Hauptvorteil der Achtsamkeit ist. Sie macht Wissen und Verständnis nützlich. Ohne *sati* ist unser Verständnis zu langsam, um nützlich zu sein.

---

ren Zielsetzung nicht unbedingt das Löschen von *dukkha* sein mag, eingeschlichen haben.

## Handeln ohne Handelnden

Der frühmorgendliche Spaziergang hierher vom Retreat-Zentrum auf der anderen Seite des Highways ist eine Gelegenheit, um das Gehen mit dem höchsten Dhamma zu üben - gehen ohne Gehenden. Geht Schritt für Schritt, ohne dass jemand, der geht, benötigt wird. Das ist der höchste Dhamma im Buddhismus, der jede Aktivität oder Bewegung ermöglicht, ohne dass es dazu ein „Ich“ oder Ego bräuchte. Der Körper geht einfach unter der Kontrolle des Nervensystems und des Bewusstseins. Ein Selbst, Ego oder „Ich“ ist nicht erforderlich. Das ist eine Lektion, die ihr, wie wir hoffen, hier lernen werdet. Mit dieser Art der Praxis ist jeder Moment eine Lektion, und überall ist unsere Schule.

Ihr könnt dies auf alle Tätigkeiten des Lebens übertragen. Tut sie einfach ohne einen Tuenden. Nehmen wir zum Beispiel essen. Esst ohne Essenden, dann wird es keine Probleme geben, die mit der Nahrungsaufnahme in Verbindung stehen. Tut, was auch immer getan werden muss, tut es mit Achtsamkeit und bereiter, aktiver Weisheit, so dass das Gefühl eines handelnden Ego-Ichs nicht aufsteigt. Wir können uns darin üben, alles zu tun, ohne ein Ego-Ich, ohne einen Handelnden, ohne einen Tuenden.

Im Leben gibt es sechs Grundaktivitäten: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Berühren und Denken. Beim Betrachten oder Sehen einer visuellen Form mit den Augen lasst es die Augen und das Nervensystem sein, die sehen. Es gibt keine Notwendigkeit, dass ein Ego-Ich sieht. Beim Hören von Klängen durch das Ohr ist es nicht notwendig, dass ein Ego-Ich der Hörer ist. Wenn mit der Nase Gerüche gerochen werden, funktioniert das Nervensystem auf natürliche Weise ohne Ego-Ich. Beim Schmecken von Aromen durch die Zunge braucht es kein Ego-Ich, das diese Aromen schmeckt oder erlebt, nur ein natürlich funktionierendes Nervensystem. Auch für das Erleben von körperlichen Berührungen oder

Empfindungen über die Haut und den Körper ist kein Ego-Ich erforderlich. Sogar Denken ist mit einem von Ego-Ich freien Geist möglich. Denkt nicht mit einem Ego-Ich, einem Denker oder einer Person, die denkt; das verursacht nur Probleme und Leid. Dies ist die Essenz des Buddhismus: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken ohne ein Ego-Ich als Seher, Hörer, Riecher, Schmecker, Berührer oder Denker.

Das ist die Bedeutung der unter dem Begriff *anattā* zusammengefassten buddhistischen Lehren - Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit. Diese Lehre ist unter den Religionen der Welt einzigartig. Ihr werdet einen derart direkten Ausdruck von *anattā* nirgendwo anders finden. Bitte versucht *anattā* zu verstehen: In unserem Leben und unserer Erfahrung kann kein dauerhaftes, unabhängiges oder permanentes Selbst gefunden werden. Wenn das erkannt und verwirklicht ist, gibt es kein Ego-Ich als Leidensstätte mehr. Dann werdet ihr die Gesamtheit des Buddhismus verstehen, erkennen und verwirklichen.

## Drei Daseinsformen als Grundlage des Selbst

Bhikkhus, was ist des Leidens Ursprung?

Abhängig von Auge und Form entsteht Augbewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Augkontakt. Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl; mit Gefühl als Bedingung gibt es Begehren. Dies ist des Leidens Ursprung.

Freunde, was ist des Leidens Untergang?

Abhängig von Auge und Form entsteht Augbewusstsein. Das Zusammentreffen der drei ist Augkontakt. Mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl; mit Gefühl als Bedingung gibt es Begehren. Durch das Verblässen und restlose Erlöschen des Begehrens erlischt Festhalten. Durch das Erlöschen des Festhaltens erlischt Werden. Durch das Erlöschen von Werden erlischt Geburt. Durch das Erlöschen von Geburt erlöschen Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung vollständig. Das Erlöschen der ganzen Masse des Leidens kommt auf diese Weise zustande. Dies ist des Leidens Untergang.

(Der identische Wortlaut wird für die anderen Sinnestore, die ihnen entsprechenden Sinnesobjekte und die korrespondierenden Arten des Bewusstseins verwendet.)<sup>72</sup>

---

<sup>72</sup> SN 12:43 Dukkha Sutta (auch SN 35:106 Dukkhasamudaya Sutta). Das darauf folgende Sutta dieses Abschnitts spricht in der exakt gleichen Weise über den Ursprung und den Untergang der Welt SN 12:44 Loka Sutta (auch SN 35:107 Dukkhasamudaya Sutta).

In diesem und im nächsten Kapitel werden wir die Entstehung des Eindrucks eines getrennten Selbst, des Egoismus und der daraus folgenden Selbstsucht besprechen. Um bestimmte Aspekte zu verdeutlichen, werden wir erst das, was als *bhava*, die Existenz des Selbst, bezeichnet wird, untersuchen. Später werden wir dann die Beziehung zwischen *bhava* und *paṭīccasamuppāda* betrachten.

### *Bhava* ist der Ort des Selbst

*Bhava* ins Deutsche zu übersetzen ist etwas schwierig. Es wird normalerweise mit „Existenz“ übersetzt, jedoch ist die Bedeutung dieses Wortes breiter gefasst als jedes einzelne dafür verwendete deutsche Wort. Seine Bedeutung umfasst „werden“, woraus „existieren“ hervorgeht und einen „Zustand des Seins“, der sich aus der Existenz ergibt. Erst gibt es Werden, dann Existieren und schließlich einen Seinszustand des Lebens. Diese drei Begriffe - Werden, Existieren und Seinszustand - sind zusammen das, was *bhava* genannt wird. Sie sind die Grundlage für die Verfestigung der Konzepte „Selbst“ und „dem Selbst zugehörig“, die mit dem Festhalten in Erscheinung treten. Es gibt nichts, was unser genaues Studium mehr verdienen würde.

*Bhava* bezieht sich nicht auf eine körperliche oder materielle Existenz. Vielmehr bezieht es sich auf eine geistige oder spirituelle Existenz. Werden, Existieren und Zustand des Seins beziehen sich auf geistige oder spirituelle Erfahrung. Es mag für euch leichter verständlich und einfacher zu beobachten zu sein, wenn wir von *bhava* als einem spirituellen Ort für das, was „Selbst“ genannt wird, sprechen. Der Geist schafft unter dem Einfluss von Unwissenheit einen Ort für das Selbst, um zu existieren, zu sein und zu haben.

*Bhava* ist ein trickreiches, trügerisches Konzept. Obwohl es sich nicht auf etwas wirklich Reales bezieht, ist es einflussreich und führt zu allen möglichen Problemen. Obwohl es sich nur um eine vom Geist zusammengebraute Illusion handelt, führt dieser trügerische Gedanke dennoch zu Selbstsucht und vielen Problemen. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, was *bhava* ist: Werden - Existieren - Seinszustand.

Im Buddhismus und wahrscheinlich schon vorher wurden drei Arten von *bhava* unterschieden. Die erste ist das Existieren mit oder innerhalb von *kāma* (Sexualität, Sinnlichkeit). Die zweite ist das Existieren mit oder innerhalb von *rūpa* (Form), also reiner Form, nicht vermischt mit Sexualität und Sinnlichkeit. Die dritte ist das Existieren mit oder innerhalb von *arūpa* (ohne Form, formlos). Diese drei Arten von *bhava* mögen schwer zu verstehen sein, vor allem die letzte, aber ihr Studium lohnt sich und ist überaus wertvoll.

## Viele Existenzen hier in diesem Leben

Lasst uns ein einfaches Beispiel wählen, um das zu veranschaulichen: eine Hausfrau.<sup>73</sup>

Eine Stunde ist sie mit ihrem Partner im Schlafzimmer beschäftigt. In dieser Stunde ist sie in Sexualität, Romantik und Sinnlichkeit verwickelt.

Die nächste Stunde ist sie mit ihrem Kind beschäftigt und hat nichts mit dem Geschehen der letzten Stunde am Hut. Oder sie ist mit Geld, Schmuck, Reichtum und anderen

---

<sup>73</sup> Wenn Ajahn Buddhādāsa hier und im Folgenden über Hausfrauen, Ehemänner und Ehe spricht, reflektiert das das Ideal der thailändischen Buddhisten. Zwar betrachtete er das als gutes Modell, dem man folgen sollte, aber er war auch anderen Beziehungsformen gegenüber offen. Letztlich interessierte ihn eigentlich immer nur, ob etwas geschickt (*dukkha* verringern) oder ungeschickt (*dukkha* vermehren) war.

Besitztümern beschäftigt. In dieser zweiten Stunde ist sie nur mit der Form beschäftigt, nur an materiellen Dingen interessiert, ohne sexuelle oder sinnliche Bezüge.

In der dritten Stunde hat sie nicht das geringste Interesse an den oben genannten Dingen, sie ist nur an Güte, spirituellem Verdienst und Heilsamem interessiert. Sie ist damit beschäftigt, Gutes zu tun, wohltätig zu sein, spirituellen Verdienst zu erlangen und Tugend zu entwickeln, um auf dem Weg zu Nibbāna Fortschritte zu machen.

Es gibt also in ihrem Erleben sexuelle Belange, dann gibt es formbezogene (materielle) Belange und es gibt auch formlose (nicht-materielle) Belange. Dies sind leicht verständliche Beispiele für die drei Arten von *bhava*: sinnliche Existenz (*kāmabhava*), formhafte Existenz (*rūpabhava*) und formlose Existenz (*arūpabhava*). Versucht diese Beispiele zu verstehen und ihr werdet in der Lage sein, *bhava* richtig und gründlich zu verstehen.

Diese Beispiele veranschaulichen, wie alle drei Arten von *bhava* in diesem Körper auftreten können, genau hier, innerhalb von ein paar Stunden, von ein paar Tagen oder von einer Lebenszeit gar nicht zu reden. In den orthodoxen oder traditionellen Lehren über *bhava*, die man sowohl im traditionellen Theravada als auch im Mahayana Buddhismus findet, die aber nicht unbedingt richtig oder im Einklang mit dem ursprünglichen Buddhismus sind, wird diesen Existenzen eine andere Stelle zugewiesen. Sexuelle Existenzen werden in Welten voller Sinnlichkeit verortet, formhafte Existenzen in anderen Welten, vor allem in den Welten der Brahma Götter der reinen Form und formlose Existenzen schließlich in wieder anderen Arten von Welten, jenen der formlosen Brahma Götter. Für diejenigen, die solchen Interpretationen folgen, bedeutet *bhava* Bereiche, Welten und Dimensionen außerhalb des sinnlichen Menschenbereichs. Dieser traditionelle Ansatz wurde vor dem Erwachen des Buddha gelehrt. Als der Buddhismus aufkam, versuchte er seine Lehren auf dieses Leben in diesem Körper zu beziehen und fand so neue Bedeutungen

in diesen Begriffen, Bedeutungen, die hier in diesem Körper zu Lebzeiten gefunden werden können. Es besteht also keine Notwendigkeit zu sterben, um zu einem anderen *bhava* zu gelangen. Wie der Buddha Rohitassa, dem Deva-Sohn, sagte:

„Nicht ist man imstande durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da, wo es weder Geburt gibt noch Altern und Sterben, weder Erstehen, noch Abscheiden.

In eben diesem klaftherohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zu der Welt Ende führende Pfad.“<sup>74</sup>

Die traditionelle Lehre macht es erforderlich, dass man stirbt, um ein anderes *bhava* zu erleben, und die menschliche Geburt wird als eine Form des *kāmabhava* angesehen. Aber welche Art von Problem wird dadurch gelöst, wenn man irgendwo anders hinget? Wie können diese anderen Welten für unsere Probleme hier relevant sein? Wir sind jetzt hier, nicht wahr?

An einem einzigen Tag können hier alle drei Arten von Existenz erlebt werden. Wenn man wirklich talentiert ist, können sie in einer Stunde oder sogar in Minuten erlebt werden. Bitte erkennt, wie der Geist auf diese verschiedenen Arten existiert. Wir alle durchlaufen diese drei *bhava* genau hier in diesem Körper. Wenn euer Verständnis diesbezüglich korrekt ist, werdet ihr im Stande sein die Probleme, die mit den verschiedenen Arten von Existenz verbunden sind, zu lösen.

Was noch alberner bei den traditionellen *bhava*-Überzeugungen ist, sind Behauptungen wie etwa, dass sinnliche Existenzen 100 Jahre andauern, die in den Welten der Brahma Götter der reinen Form Zehntausende von Jahren und die Existenzen der formlosen Brahma Götter Hunderttau-

---

<sup>74</sup> AN IV:45, Rohitassa Sutta,

sende von Jahren. Vielleicht sind diese Erklärungen ja metaphorisch gedacht, aber viele Leute scheinen sie ganz wörtlich zu nehmen. Welchen Wert oder Nutzen hat die Information, dass man nur alle 10000 oder 100.000 Jahre die Existenz wechselt für uns? Abgesehen von metaphysischen Debatten darüber, ob solche Bereiche wirklich existieren, welche Bedeutung haben sie für unser Leben? Da kann nichts geändert werden. Wir können nichts mit ihnen anfangen, sie sind völlig außerhalb unserer Kontrolle. Warum sollte man sich mit solchen Glaubensvorstellungen abgeben?

Im richtigen Buddhismus sind Werden und Existieren dynamisch und verändern sich viel häufiger als im traditionellen Schema, manchmal alle paar Minuten. Ihr werdet sehen, dass sie sich die ganze Zeit verändern, und dass es dafür ein angemessenes Verständnis braucht.

## Probleme mit *bhava*

Jede Art von *bhava* bringt ihre eigenen Probleme für uns mit sich. Wir leiden unter den verschiedenen Arten des Werdens und Existierens auf spezifische Weise. *Kāma**bhava* schafft gewisse Probleme, *rūpa**bhava* birgt eigene Probleme und *arūpa**bhava* erzeugt wiederum andere Probleme. Das bedeutet, es ist notwendig *bhava* richtig zu handhaben.

Nehmen wir jetzt das Beispiel des Ehemanns der Hausfrau. Er ist für eine Weile mit seiner Frau und sexuellen Dingen beschäftigt. Dann befasst er sich eine Zeit lang mit den Kindern, dem Haus, der Familie, den Finanzen oder dergleichen. Und zu anderer Zeit tut er Gutes, ist wohlthätig, befasst sich mit Tugend und Ehre. Jede Art der Existenz könnte sich nach wenigen Minuten für ihn und sie wie für den Rest von uns verändern. Wenn wir nicht imstande sind, diese Erfahrungen zu managen, werden sie voller Probleme sein. Sie

werden zu Schwierigkeiten, Belastungen und leidvoller Quälerei.

Unsere Hausfrau und ihr Ehemann haben eine Reihe von Problemen mit *kāma*, mit sexuellen Aktivitäten, mit dem Partner und den damit verbundenen Bemühungen, um zu bekommen, was sie sich wünschen. In Bezug auf ihre Kinder, das Haus, den Besitz, die Finanzen, ihren Schmuck und ihre Investitionen haben sie eine andere Reihe von Problemen, die ihre Herzen bedrücken und ihren Verstand belasten. Selbst wenn sich ihr Interesse auf Tugend, Ehre, Ansehen, Integrität, Spiritualität und andere formlose, immaterielle Dinge richtet, gibt es Probleme.

Jede Art von Existenz hat die damit verbundenen Probleme und Mühen. Ob sexuell, formhaft oder formlos, jede Art von *bhava* ist beschwerlich und führt zu Leid, denn mit *bhava* kommt es zur Geburt (*jāti*) und mit der Geburt kommt es zu *dukkha*. Werden und Existieren bringen die Geburt des Ego-Ich hervor und damit Leiden. Solange es Werden und Existenz des Selbst gibt, wird das Ego-Ich in Leiden geboren. Um welche Existenzart es sich auch immer handelt, sie ist der Ort, an dem das Selbst geboren wird, um die entsprechenden Probleme zu haben und zu leiden.

Natürlich stellt sich jetzt die Frage, wie können wir uns von den Problemen befreien, die ihren Ursprung im sinnlichen, formhaften und formlosen *bhava* haben? Um auf das Beispiel unserer Hausfrau und ihrem Mann zurückzukommen, wie können sie ohne Leid im Zusammenhang mit sinnlichen, romantischen und sexuellen Dingen leben? Wie können sie ohne Leid im Hinblick auf Kinder, Geld, Besitz und andere materielle Dinge leben? Wie können sie ohne Leid Tugend, Ehre und Reputation betreffend leben? Es ist unmöglich, dass sie mit all dem nichts zu tun haben, es sind alles unumgängliche Aspekte des Lebens. Wenn diese Angelegenheit aber gründlich verstanden wurde, wird unser Paar sich jenseits der Probleme der drei Arten der Existenz wiederfinden. Das Ende von *bhava* ist das Ende der Probleme

und des Leidens. Also versucht bitte, diese drei Kategorien von *bhava* zu verstehen.

Natürlich gibt es diese Probleme nicht nur für unsere Hausfrau und den Ehemann. Wir alle stehen vor den gleichen Herausforderungen. Deshalb müssen Partner wie diese Frau und dieser Mann die besten Freunde füreinander sein, korrekte und gut zusammenpassende Freunde, um sich all diesen Herausforderungen gemeinsam zu stellen, sodass ihr Leben frei von den Problemen mit *bhava* ist. Auch aus diesem Grund solltet ihr die Details dieser drei Arten von *bhava* genau untersuchen und gut verstehen.

Dies ist ein guter Zeitpunkt, um zu erwähnen, dass die Ehe (*samarasa*) eine Möglichkeit für zwei Menschen sein sollte, um die Probleme der drei Arten von *bhava* gemeinsam zu lösen. Es geht bei ihr nicht wie so oft um die Mehrung und Verschärfung ihrer Probleme im Zusammenhang mit Sex, Finanzen oder was auch immer. In einer Welt der Narren schafft die Ehe mehr Probleme und vermehrt die Schwierigkeiten, bis die Menschen verrückt werden. In einer Welt der intelligenten Menschen ist die Ehe ein Mittel, sich gegenseitig zu helfen, Herausforderungen zu bewältigen, Stärken, Erfahrungen und Intelligenz zu vereinen, um die Probleme des Lebens zu lösen, statt sie zu vervielfältigen.

Beide Partner können das rechte Verständnis haben, das es ihnen ermöglicht, sich von den drei Arten von Problemen zu befreien, die ihnen hinsichtlich der sinnlichen Existenz, der formhaften Existenz und der formlosen Existenz Schwierigkeiten machen. Wenn wir sie untersuchen und wahres Verständnis besitzen, werden daraus keine Schwierigkeiten erwachsen. Niemand scheint jedoch überhaupt Interesse an den beiden letzten zu haben. Vielleicht erscheinen sie zu weit entfernt oder zu tiefgründig. Sogar mit der einfachsten Art von *bhava*, der Sexualität, können nur wenige Menschen wirklich richtig umgehen. So beißt das Leben fortwährend seinen Besitzer, das heißt, es ist voll von sich wiederholen-

dem Leiden. Vielleicht ist es an der Zeit, diese drei Arten von *bhava* zu verstehen.

## Die Lehren aus dem Werden

Wir müssen die Erfahrung dieser drei Existenzformen wie Lektionen durchlaufen, die uns das Leben aufgibt, um uns zu testen, und wir müssen diese Tests bestehen, um das Ende unserer Ausbildung zu erreichen: Nibbāna, das Erlöschen von *dukkha* und das Ende aller Probleme. Nibbāna ist das ultimative Ziel des Lebens, das, was sich jenseits und über diesen drei Existenzen und ihren Problemen befindet. Das gleiche gilt auch für andere Religionen. Christen zum Beispiel müssen die Lektionen aus diesen drei Arten des Werdens lernen, um in das Reich Gottes zu kommen. Um mit der höchsten Wirklichkeit oder Wahrheit zu leben, müssen wir diese drei Lektionen bestehen. Also studiert bitte diese drei Existenzen als Lektionen, die erlernt und bestanden werden müssen, um das höchste Potenzial im Leben verwirklichen zu können.

Die erste Art von *bhava* ist *kāmabhava*, das sexuell-sinnliche Werden und Existieren, die erste Lektion, die wir bestehen müssen. Diese Art von *bhava* kann nicht vermieden werden, weil die Natur die Dinge so geordnet hat, dass wir Sexualität unweigerlich erleben, um uns zu reproduzieren und unser Aussterben zu vermeiden. Fortpflanzung an sich macht nicht viel Spaß. Reproduktion ist an sich schwierig, unbequem, schmerzhaft, lästig und anstrengend. Aber die Natur ist clever und führt *kāma* als Köder oder „Bakschisch“ in die Gleichung ein, damit wir uns reproduzieren. Wir werden angeheuert oder dazu verleitet uns zu reproduzieren, mit Sinnlichkeit als Belohnung. Ohne Lustgefühl beim Sex, wer würde sich das Theater antun? Wegen *kāma* akzeptieren wir mit der Fortpflanzung verbundenen Ärger und harte Arbeit. Das also

ist die Grundlage des Arterhalts bei Mensch und Tier, denn ohne sie würde das Leben nicht weitergehen. So sind *kāma*, die Bedingungen für *kāma*, die Quellen von *kāma* - Sex und Sexualität - integrale Aspekte unseres Lebens.

Moderne Psychologen, allen voran Freud, haben die zentrale Bedeutung der Sexualität betont. Noch bevor ein neugeborenes Kind etwas über Sex weiß, erlebt es schon sexuelle Gefühle. Zum Beispiel erfährt ein Kind Freude beim Wasserlassen und beim Stuhlgang. Beides erzeugt ein Gefühl mit sexueller Bedeutung, ein Wohlempfinden, Zufriedenheit oder Lustgefühl. Sobald wir alt genug sind, um uns auf sexuelle Aktivitäten einzulassen, ist *kāma* intensiver und direkter. *Kāma* wird von Beginn des Lebens an erfahren und konsumiert und wird zu einem schwierigen Problem, das uns das ganze Leben hindurch beschäftigt. Wir müssen dieses Problem verstehen, um es regulieren zu können, damit wir nicht davon verklavt werden.

Ein möglicher Ansatz ist es, die eigene Zielsetzung auf eine höhere Ebene zu heben und den Geschlechtsakt zum Zwecke der Fortpflanzung durchzuführen und nicht nur um *kāma* willen. Bitte beachtet, dass es einen Unterschied zwischen Fortpflanzung und Sex gibt. *Kāma* ist die betörendste und hinterlistigste Sache der Welt und doch nur ein kurzer Moment des Wahnsinns. Dennoch kann es uns so täuschen, dass wir uns vollständig darin verlieren.

Dieses Dilemma ist einfach genug zu verstehen, aber sind wir auch schlau genug, um richtig damit umzugehen? Lassen wir uns für die Reproduktion anheuern oder nicht? Wenn unser Geist ausreichend hochgesinnt ist, so dass wir *kāma* nicht frönen, von *kāma* nicht ausgetrickst werden, von *kāma* nicht verklavt werden und den *kāma*-Lohn nicht verzehren, ist es möglich, sich lediglich fortzupflanzen. Das würde über *kāma* hinausgehen und uns das Reich der Form öffnen. Auf dieser Ebene gibt es keine Vernarrtheit und Sich-Gehen-Lassen in *kāma*. Hier verweilt unser Geist in *rūpabhava* und Reproduktion findet nach Erforderlichkeit statt. Dies verdeut-

licht, wie man die erste Lektion, den ersten Test, nämlich *kāmabhava* (sexuell-sinnliche Existenz) erfolgreich bestehen kann.

Sobald wir verheiratet sind, treten die Aufgaben und Belastungen von Haus, Besitz und Finanzen an uns heran. Unser Interesse und die Erregung bezüglich *kāma* schwächt sich etwas ab. Die Dringlichkeiten von *rūpa* und *rūpabhava* - Form und formhafte Existenz - rücken deutlicher in den Vordergrund, während wir älter werden.

Im weiteren Verlauf des Alterns denken wir öfter über den Tod, und was danach kommt, nach. Damit dringen Erfahrungen von *arūpa* und *arūpabhava* - nicht-formhafte und nicht-materielle Existenz - stärker in den Geist ein und die mit *kāma* und *rūpa* verbundenen Empfindungen werden weniger. Wir haben alle drei Arten von *bhava* in unserem Leben. Wir müssen jede von ihnen korrekt gestalten, um von vollständiger Befreiung sprechen zu können, von einer Befreiung, die von allen drei *bhava*-Arten abgelöst ist. Dies ist der Zweck der Untersuchung des Werdens und der damit verbunden Themenbereiche.

Das oben Beschriebene bezieht sich auf gewöhnliche Menschen. Wir können aber auch jene betrachten, die sich einer höheren und edleren Lebensweise zugewandt haben: die Asketen, Einsiedler, Rishis und andere Kontemplative. Einige von ihnen meditieren mit Hilfe von Formen oder bestimmten materiellen Objekten als Grundlage für *samādhi* (innere Sammlung und Einheit des Geistes). *Samādhi*, das von Dingen mit einer Form abhängt, einschließlich der *rūpajhāna* (formhafte Vertiefungen), ist zutiefst befriedigend und erfreulich. Diese Erfahrungen sind die höchsten Ebenen formhafter

Existenz, weil diese Existenz auf den feinsten materiellen Formen basiert.<sup>75</sup>

Andere Einsiedler und Kontemplative haben formlose Objekte zur Grundlage ihrer Meditation gemacht und haben dadurch noch feinere Ebenen des *samādhi* erreicht, mit der entsprechend noch subtileren Zufriedenheit und Freude. Dennoch handelt es sich auch hierbei noch um Existenz, wenn auch formlos - *arūpabhava* - und von der höchsten Art. Während diese fortgeschrittenen Meditierenden die höchsten Ebenen von *rūpa* und *arūpa* erleben, bleiben sie in der Existenz gefangen und sind nicht vollständig befreit. Auch diese feinsten Arten von *bhava* sind leidbehaftet, solange man sich daran klammert. Diese Asketen leiden ebenso wie gewöhnliche Menschen, wenn auch in einer subtileren Weise. Selbst die Brahma Götter in ihren Brahmawelten leiden durch das Festhalten an dieser Existenz. Gleich, in welches *bhava* man fällt, selbst in der besten aller Existenzen gibt es belastendes *dukkha*.

## Bereitwillig fallen

Ein weiteres nützliches Wort ist *avacara* (Wandern), was die Bereitschaft bezeichnet, auf etwas „hereinzufallen“ oder die Gewohnheit des Geistes, sich in die eine oder die andere Richtung zu neigen. Wenn eine Person die Gewohnheit besitzt, bereitwillig in den sinnlichen Bereich zu fallen, wird dies als „Wandern in Sinnlichkeit“ (*kāmāvacara*) bezeichnet. Wenn eine Person die Gewohnheit besitzt, bereitwillig in den formhaften Bereich zu fallen, wird das „Wandern in Form“ (*rūpāvacara*) genannt. Wenn eine Person sich gewohnheitsmäßig nicht-materiellen Erfahrungen zuwendet, wird dies

---

<sup>75</sup> Beispielsweise dem geistigen Gegenbild (*patibhaga nimitta*) bei bestimmten *samādhi*-Praktiken. (Viriya)

„Wandern in Formlosigkeit“ (*arūpāvacara*) genannt. Nichtsdestotrotz sind diese drei „Wanderungen“ hier in dieser Welt verortet, wir müssen dafür nicht in andere Welten gehen. Dies ist nur eine Möglichkeit, um die allgemeine Gewohnheit oder Neigung einer Person zu beschreiben. Tatsächlich fallen wir abwechselnd und regelmäßig in alle drei Bereiche, aber wir kategorisieren Menschen nach ihren stärksten Vorlieben, ob sie gewohnheitsmäßig in erster Linie zu sexuell-sinnlicher Existenz, formhafter Existenz oder formloser Existenz neigen.

Alle Arten von Existenz sind schwierig. Jetzt gerade sollte jeder von uns selbst prüfen und wissen, zu welcher Art von Existenz wir am häufigsten neigen. Am häufigsten wird es wohl die sinnlich-sexuelle Existenz sein, vor allem, wenn wir jung sind. Da ist es ziemlich schwierig, vor allem in formhaften und formlosen Existenzbereichen zu verweilen. Dennoch ist es unvermeidlich, dass wir formhafte und formlose Existenz häufiger erleben, wenn wir altern und an Lebenserfahrung gewinnen. Bitte studiert und untersucht das in eurer Meditations- und Dhamma-Praxis, damit ihr diese unterschiedlichen Zustände des Daseins regulieren und euch über sie erheben könnt. Dies ist die wichtigste Sache, die man verstehen muss, wenn man ein friedliches Leben haben möchte.

Was braucht es, um diese Existenzen zu regulieren und sich von ihnen zu befreien? Im Grunde genommen ist nur ein gründliches Verständnis von *paticcasamuppada* und eine gut entwickelte Praxis von *ānāpānasati* erforderlich. Das ist alles, was es braucht, um mit sinnlicher, formhafter und formloser Existenz fertig zu werden, so dass keine von ihnen zu einem Problem wird. In einem späteren Kapitel werden wir uns mit der Achtsamkeit mit dem Atem als eine Antwort auf die Bedingte Zusammenentstehung befassen, um die höchste Freiheit im Leben zu erreichen.



## Himmel und Höllen

Bhikkhus, drei Entstehungsgründe der Taten (kamma) gibt es. Welche drei? Gier ist ein Entstehungsgrund der Taten; Hass ist ein Entstehungsgrund der Taten; Verblendung ist ein Entstehungsgrund der Taten.

Eine Tat, die aus Gier getan wurde, aus Gier entsprungen, durch Gier bedingt, durch Gier entstanden ist - solche Tat wird dort zur Reife gelangen, wo immer die betreffende Selbstwerdung (*attabhāvo*) erscheinen wird; und wo immer jene Tat zur Reife gelangt, dort eben wird einem die Frucht jener Tat zuteil, sei es sofort, sei es im nächsten Moment oder noch später.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup> Wir haben hier die wörtlicheren Übersetzungen für die Pāli-Begriffe *diṭṭhadhamma*, *uppajja* und *aparapariyāya* verwendet, die oft als „dieses Leben“, „das nächste Leben“ und „folgende Leben“ interpretiert werden. Ajahn Buddhādāsa kommentiert, dass „dieses Sutta zeigt, wie alle drei Ursachen von Handlung in diesem Leben vor dem physischen Tod innerhalb dieser Individualität/Selbstwerdung auftreten, was der Geburt (*jāti*) in der Sprache von *paṭiccasamuppāda* entspricht, eine Geburt, die jeden Tag viele Male stattfinden kann. So bedeutet *diṭṭhadhamma* sofort, *uppajja* bedeutet einen Moment später und *aparapariyāya* bedeutet einige Zeit später, das heißt, nach der zweiten Geburt, dritten Geburt, vierten Geburt usw. in *paṭiccasamuppāda*-Begriffen. Dies könnte in derselben Stunde oder am selben Tag oder sogar Jahre später sein. Alle diese Zeiträume liegen innerhalb derselben *attabhāvo*. Es besteht keine Notwendigkeit, irgendetwas davon in Bezug auf das Geschehen nach dem Tod zu interpretieren. Bitte betrachtet die Bedeutung von Geburt im Einklang mit *paṭiccasamuppāda*, das

(Desgleichen für Hass und Verblendung.)

Es ist, wie wenn unversehrte, unverdorbene, durch Wind und Sonnenglut unbeschädigte, kerngesunde Samenkörner, gut eingebettet in gutem Feld und auf gut bearbeitetem Boden gesät, bei tüchtigem Regenschauer aufgehen, zum Gedeihen und zur Fülle gelangen. Ebenso auch ist es mit einer Tat, die aus Gier - aus Hass - aus Verblendung getan wurde, die daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist: Solche Tat wird dort zur Reife gelangen, wo immer die betreffende Selbstwerdung erscheinen wird; und wo immer jene Tat zur Reife gelangt, dort eben wird einem die Frucht jener Tat zuteil, sei es sofort, sei es im nächsten Moment oder noch später.

Diese drei Entstehungsgründe der Taten gibt es.

Bhikkhus, drei [weitere] Entstehungsgründe der Taten gibt es. Welche drei? Gierlosigkeit ist ein Entstehungsgrund der Taten; Hasslosigkeit ist ein Entstehungsgrund der Taten; Unverblendung ist ein Entstehungsgrund der Taten.

Eine Tat, die aus Gierlosigkeit - aus Hasslosigkeit - aus Unverblendung getan wurde, die daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist, solche Tat ist - insofern Gier, Hass und Verblendung geschwunden sind - überwunden, entwurzelt, gleich einer Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und keinem Neuentstehen mehr unterworfen.

Es ist, wie wenn ein Mann unversehrte, unverdorbene, durch Wind und Sonnenglut unbeschädigte, kerngesunde und gut im Boden eingebettete Samenkörner verbrennen,

---

heißt, in der Sprache der letzten Wahrheit, wie wir es hier tun. Sogar wenn die Sprache von *sīladhamma* (Ethik) in der Lehre verwendet wird und von der Erinnerung an unzählige vergangene Leben spricht, kann auch das in den Begriffen von *paṭiccasamuppāda* verstanden werden.

zu Asche machen und in die Winde streuen oder von der reißenden Flussströmung fortspülen lassen möchte und so jene Samenkörner von Grund aus zerstört wären, gleich einer Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und keinem Neuentstehen unterworfen. Ebenso auch ist es mit einer Tat, die aus Gierlosigkeit - Hasslosigkeit - Unverblendung getan wurde, die daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist: Solche Tat ist - insofern Gier, Hass und Verblendung geschwunden sind - überwunden, entwurzelt, gleich einer Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und keinem Neuentstehen mehr unterworfen.

Diese drei Entstehungsgründe der Taten gibt es, Bhikkhus.

Ob aus Gier, ob aus Verblendung, ob aus Hassenstrieb  
der Tor seine Taten hat begangen,  
seien's kleine, seien's große:  
die Früchte werden hier erfahren, nicht anderswo.

So der weise Kultivierende,  
der Verblendung, Gier und Hass durchschaut,  
das Wissen in sich auferweckt,  
mag üblem Dasein er entgehen.<sup>77</sup>

Wir haben *bhava* besprochen und seine Folgen untersucht. *Bhava* ist nicht nur an sich eine wichtige Lehre; *bhava* ist auch ein hervorstechender Aspekt (*ākāra*) innerhalb des Bedingten Zusammenentstehens, zwischen Anhaften und Geburt. Also werden wir uns jetzt *bhava* innerhalb des Stroms von *paṭiccasamuppāda* ansehen.

---

<sup>77</sup> A III, 34 Nidāna Sutta

## Das bedingte Zusammenentstehen von *bhava*

Der Strom von *paṭiccasamuppāda* hat uns zu *bhava* geführt, zu Werden und Existenz, wo wir auf die eine oder andere Weise existieren - ich bin dies, ich bin das - wo wir uns als Mann oder Frau, als Deutsche oder als Thai betrachten, oder was auch immer wir denken, dass wir sein könnten. Jede Art von „Ich bin dies“ oder „Ich bin das“ ist Existenz. Sobald es Existenz gibt, wird die Rolle bis zum Anschlag gespielt. Bei der Existenz gibt es den einen, die Person, die auf diese besondere Weise existiert. Es gibt verschiedene Arten von Existenz und dann gibt es denjenigen, der diese Rolle spielt, der in diese Rolle hineingeboren wird und sie vollständig auslebt. Die Geburt dieser Person in der Rolle, die sie spielen muss, wird Geburt (*jāti*) genannt - das Ergebnis von *bhava*.

In jedem Zyklus von *paṭiccasamuppāda* gibt es *bhava* und *jāti*. Wir müssen kein Problem daraus machen, körperlich geboren zu werden. Die Probleme beginnen nicht, bis es zur spirituellen Geburt kommt. Aufgrund von Unwissenheit und durch Anhaften wird ein Ego-Ich geboren. In der Dhamma-Sprache gehört *dukkha* zur Geburt. Die beiden sind unzertrennlich. Sobald das Ego-Ich geboren wird, gibt es irgendeine Form von Bedrängnis oder Leiden. Die Geburt ist stressig, schmerzhaft, *dukkha*.

Gleich ob der Zyklus des bedingten Zusammenentstehens von den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper oder der Geistpforte abhängt, jeder Zyklus wird Werden und Geburt beinhalten. Sobald es eine Geburt gibt, spielt das große, fette Ego diese oder jene Rolle. Dieses Ego ist schwer und leidet. Welcher Existenzform und welcher Sinneserfahrung auch immer sie zugrunde liegt, es erscheint die Geburt dieses „Ich bin“; das Ego spielt seine Rolle und gerät in Schwierigkeiten. Dies ist etwas, das besondere Aufmerksamkeit erfordert, weil wir dies unser ganzes Leben lang übersehen haben.

Wir haben *bhava* und der Geburt des Ego-Ich keine Aufmerksamkeit geschenkt. Diese Gewohnheit setzt sich fort und fast jeder ignoriert sie. Es ist an der Zeit, dies zu verstehen und einen Weg zu finden, aus diesem endlosen Kreislauf des Leidens herauszukommen.

## Himmel

Eine einfache Möglichkeit, dies zu verstehen, besteht darin, über die Begriffe Himmel oder Paradies (*sagga*) nachzudenken. Es gibt den Himmel sogar hier in dieser Welt, in diesem Leben; und es gibt Himmel in anderen Welten, wo auch immer diese sein mögen. Betrachten wir zuerst die Himmel dieser Welt. Wann immer Sexualität oder Sinnlichkeit erfüllt und befriedigt wird, ist dies das Paradies, ein sexueller oder sinnlicher Himmel, eine köstliche Art von *kāmabhava*. Wenn wir vollkommen zufrieden mit materiellen Dingen sind, ist auch das der Himmel für uns, eine Art *rūpabhava*. Wenn wir aufgrund von Ehre, Ruhm, Macht, Einfluss und anderen immateriellen Dingen erfüllt und glücklich sind, ist das eine Art *arūpabhava*-Himmel. Jeder dieser Himmel kann hier in diesem Leben gefunden werden.

Traditionell wird die konservative, orthodoxe Ansicht vertreten, basierend auf den Kommentaren, die lange nach dem Buddha geschrieben wurden, dass die Himmel jenseitige Welten (*paraloka*) sind. Die himmlischen Welten voller Sinnesfreuden sind *kāmabhava*. Die höheren Welten voller Freuden, die auf feinen materiellen Dingen beruhen, wie z. B. formbasiertem *samādhi*, sind *rūpabhava* Himmel. Die höchsten Ebenen des Paradieses kommen von der Entwicklung von *samādhi*, bis man als Brahma-Gott geboren wird. In diesem Schema ist *kāma* eher niedriger, *rūpa* höher und *arūpa* die höchste Existenzweise. Doch selbst die Himmel der jenseiti-

gen Welten sind immer noch *dukkha*, weil sie immer noch *bhava* sind.

Die Himmel dieser Welt sind *dukkha*. Die Himmel anderer Welten, die wir nicht sehen, aber von denen wir gehört haben, sind *dukkha*. Jeder Himmel ist stressig, belastend, *dukkha*. Andererseits sind die Arahants, die Würdigen, jenseits aller Welten und haben die verschiedenen Himmel transzendiert. Man muss jenseits der Himmel von *kamabhava*, *rūpabhava* und *arūpabhava* gelangt sein, um Arahant zu sein, die höchste Art von Person. Es ist notwendig, jede mögliche Bedeutung von Himmel hinter sich zu lassen, um völlig frei zu sein, vollständig befreit von *dukkha*.

## Alle Himmel beißen

Lasst uns zu den Himmeln dieser Welt zurückkehren; sie sind einfacher zu verstehen, relevanter und deutlicher zu erkennen. Schaut euch eure Freunde an, besonders die jungen. Ihre Himmel finden sie hier oft in der Sexualität. Sie werden alles investieren, ihr ganzes Geld ausgeben, um sich ihre sexuellen Freuden erfüllen zu können. Daher verweilen sie hauptsächlich in sinnlichem Dasein. Doch auch dieser Himmel beißt sie. Für ihn nehmen sie alle möglichen Schwierigkeiten, Ausgaben, Konflikte, Konkurrenz und Eifersucht in Kauf. Sexuelle Himmel, die in dieser Welt so verbreitet sind, verzehren viele unserer Freunde.

Sobald ihre sexuelle Suche zur Vollendung in der Ehe führt, wird eine höhere oder verfeinerte Ebene des Himmels gefunden. Mit der Ehe kommen Kinder, ein Zuhause, Besitz und Reichtum. Dies sind die formhaften Himmel. Egal, wie schwierig es ist, diese Himmel zu erhalten, egal, wie viel die Menschen besitzen, sie klammern sich an diese Himmel und leiden - es sei denn, es gibt ein ausreichendes Dhamma-Verständnis. Die meisten Menschen aber haben nicht genug

Dhamma, also beißen diese Himmel ihre Besitzer. Die Himmel des formhaften Daseins nagen an ihnen und verschlingen sie; sie treiben manche Menschen sogar in den Wahnsinn.

Höher aufsteigend finden die Menschen die Himmel rein geistiger Angelegenheiten. Sich an großem Ruhm und prestigeträchtigen Auszeichnungen wie Nobelpreisen zu erfreuen und sich daran zu ergötzen, sind die Himmel der formlosen Existenz. Dazu verführt, sich an diese erhabenen Freuden zu klammern, werden ihre Herzen schwer durch Eifersucht und Besitzgier, mit dem Kampf um den Erhalt ihrer Existenz. So beißen auch die formlosen Himmel ihre Besitzer.

Welche Art von Himmel es auch sein mag - sexuell, formhaft oder formlos - jede Art von *bhava* wendet sich um und beißt seinen Besitzer. Beobachtet die Existenzebenen des Lebens um uns herum und ihr werdet *bhava* gut verstehen. Es gibt keine Art von *bhava*, die frei von *dukkha* ist. Die mit Sex und Sinnlichkeit verbundenen Existenzen haben die üblichen Probleme, Schwierigkeiten, Eifersüchteleien und Konflikte, mit denen ihr vertraut seid. Die Existenzen, die mit einfacher Materialität verbunden sind - mit Form, Geld, Juwelen und Besitz - haben die Probleme und den Stress der harten Arbeit und des Kampfes, sie zu erlangen, zu schützen und zu mehren. Die Existenzen, die mit Dingen verbunden sind, die keine Form haben - Dinge wie Macht, Prestige, Ehre, Ansehen, Tugend und Laster - haben auch alle ihre Probleme und Schwierigkeiten. Sie alle erfordern viel Mühe, Grübeln, Sorgen und Zeit. Man kann deutlich sehen, dass alle drei Arten von Existenz mit Problemen behaftet sind, Probleme verursachen und Leiden bringen.

Bitte entwickelt euer Studium der Existenz, bis ihr erkennt, dass jede Ebene des Himmels und jede Art von *bhava* die verzehrenden Reaktionen enthält, die als *kilesa* bekannt sind. Jede Ebene hat ihre entsprechenden *kilesa* (Befleckungen) und alle schlagen Wunden. Es gibt auf jeder Ebene des Himmels und in jeder Art von *bhava* Dinge, die beißen, die

Pein und Schmerz zufügen. Selbst im höchsten Himmel kann man dem Schmerz nicht entinnen.

Eine gängige Zusammenfassung von *paṭiccasamuppāda* veranschaulicht die Rolle der *kilesa*. Diese Version des Bedingten Zusammenentstehens enthält drei Grundelemente: Befleckung, Handlung und Frucht.<sup>78</sup> Egoistische Reaktionen führen zu *kamma*, das Früchte trägt (*vipāka*) und oft weitere Reaktionen und *kamma* hervorruft. Alle drei dieser Aspekte - *kilesa*, *kamma* und *vipāka* - finden sich in der Standardsequenz des Bedingten Zusammenentstehens. Wir finden *kilesa* (Befleckung) in Unwissenheit, Verlangen und Anhaften. Wir finden *kamma* (Aktion) in Zusammenbrauen, Kontakt und Existenz. Schließlich finden wir *vipāka* (Früchte von *kamma*) in Bewusstsein, Geist-Körper, Sinnesmedien, Gefühl, Geburt und allen Formen des Leidens. Dies betont weiter die Last der Existenz und der Handlungen, die Leiden hervorrufen.

Diese Beschwerne ist die Last des Lebens, das von *bhava* abhängt. Wann immer es *bhava* gibt, wird es *dukkha* wegen der quälenden *kilesa* geben. Nichts kann uns vor dieser Tatsache bewahren. Das haben alle Arten der Existenz gemeinsam. Sogar das kleinste bisschen Existenz, das kleinste Teilchen, wird *dukkha* beinhalten. Der Buddha verglich es mit Exkrementen. Auch ein bisschen Kot stinkt noch. Auch wenn es so klein ist, dass man es nicht sieht, stinkt es trotzdem. Sobald *bhava* entsteht, ist *dukkha* da.

Kann es daran Zweifel geben, dass jede Existenz Geburt und Leiden schafft, dass sie eine schwere Last für das Leben sind, dass es ein Leben ist, das seinen Besitzer beißt? Das

---

<sup>78</sup> Die einfachste Form der Bedingten Zusammenentstehung: *kilesa*, *kamma* und *vipāka*. Eines führt zum nächsten, die Befleckung ist Reaktion auf die Frucht und führt zu neuem *kamma* und so weiter und so weiter. Diese drei grundlegenden Aspekte von *paṭiccasamuppāda* kann man täglich bei sich selbst beobachten.

müssen wir verstehen, da es unser grundlegendes Problem ist. Das hebt das Leiden von *paṭiccasamuppāda* hervor und erfordert unsere ganz besondere Beachtung.

## Die beißenden Bestien der Existenz

Wir möchten zehn klare, einfache Beispiele für Dinge nennen, die in jeder Art von Himmel, Existenz und Geburt beißen und Leiden verursachen. Bitte betrachtet sie genau.

1) **Zuneigung** - Man kann Vorlieben und Zuneigung in all den verschiedenen Arten von Himmeln und auf den verschiedenen Existenzebenen finden. Ihr alle wisst, was Liebe und Verliebtheit sind; ihr habt geliebt und wurdet geliebt. Ihr solltet also das Beißen der Zuneigung kennen.

2) **Wut** - Wenn etwas positiv erscheint, lieben wir es. Wenn etwas negativ erscheint, werden wir wütend und dann beißt die Wut. Ihr alle wart schon einmal wütend; ihr wisst, wie Wut beißt.

3) **Hass** - Wir hassen ohne jeden Grund, wir sind voller unvernünftigem Hass aufgrund von Unwissenheit und Dummheit. Wir hassen, bis wir nichts mehr ertragen können, voller Ärger und Böswilligkeit. Ihr habt bereits gehasst; ihr wisst, wie uns alles, was wir hassen, beißt.

4) **Angst** - Wir haben törichte irrationale Ängste vor praktisch allem. Wir fürchten Krankheit, wir haben Angst vor Armut, Angst davor, dass unser Ruf zerstört wird und selbst Angst vor Dingen, die wir noch nie gesehen haben. Wohlhabende Menschen begehen Selbstmord, wenn sie befürchten, dass sie ihr Vermögen verlieren. Alle Arten von törichter Angst beißen unsere Herzen und nagen an unserem Geist.

5) **Erregung** - Wir mögen Dinge, die unseren Geist anregen und erregen. Die Westler, die nach Asien reisen, fahren herum und suchen nach Aufregung und Abenteuer. Zu Hause

brauchen sie Sport und seltsame Unterhaltungen, um sich zu erregen. Wir füllen unser Zuhause mit kuriosen und interessanten Dingen, die unseren Geist anregen. Es gibt kein Ende für die Suche nach der Erhöhung des Herzschlags und den Mangel an Frieden.

6) **Hoffnung** - Übermäßig mit der Zukunft beschäftigt hoffen wir törichterweise darauf, weil wir nach etwas verlangen. Jeder baut mit seinen Träumen und Hoffnungen auf die Zukunft Luftschlösser. Auch diese nagen am Herzen.

7) **Sehnsucht** - Indem wir in der Vergangenheit verweilen und uns an sie klammern, vermissen wir Dinge, die verloren gegangen, verblasst oder vermindert sind, besonders Dinge, die wir in der Vergangenheit geliebt haben. Wir können nicht umhin, uns nach ihnen zu sehnen, also beißen sie uns ins Herz.

8) **Neid** - Grundlos beneiden wir jemanden, der besser aussieht als wir, mehr Geld hat oder etwas hat, von dem wir glauben, dass es ihm dadurch besser geht als uns. Das brennt uns am meisten. Neid sticht und durchbohrt uns, während die Person, die wir beneiden, nichts davon bemerkt. Die abscheulichen Neidvergleiche verschlingen das Herz.

9) **Eifersucht** - Eifersucht ist eine Art Besitzgier oder Geiz - etwas zu haben und nicht teilen zu wollen. Diese Kleingeistigkeit will nicht geben oder teilen. Man hat Angst, dass andere Dinge von uns verlangen, und ist in seiner Kleinlichkeit gefangen. Eifersucht brodeln und kocht in uns.

10) **Sexuelle Eifersucht** - Im Thailändischen sprechen wir von einer besonderen und mächtigen Form der Eifersucht namens *Heung*, die sich speziell auf sexuelle Eifersucht bezieht. Eifersüchtig auf seinen Sexualpartner, Ehemann, seine Ehefrau oder seinen Liebhaber zu sein, ist extrem stark. Menschen töten oft deswegen.

Im täglichen Leben in dieser Welt beißen uns diese zehn Erzeugnisse des Bedingten Zusammenstehens immer wieder.

Und ihr werdet alle zehn auch im Himmel beißend und nagend vorfinden, ganz zu schweigen von den höllischen Existenzen. Jede Art von *bhava*, jede Existenz ohne Ausnahme, hat diese zehn Dinge, die uns beißen. Wir sagen also, dass überall dort, wo Existenz ist, auch Leiden ist. Sogar die himmlischen und göttlichen Ebenen von *bhava* beißen. Wie könnten gewöhnliche Menschen dem Gebissenwerden entgehen?

### *Bhava* im Bedingten Zusammenentstehen

Wir denken über die Folgen des Stroms von *paṭiccasamuppāda* nach, der sich zu *bhava* - Sein und Haben - auswächst, das aus dem Festhalten entsteht. Wenn es Anhaften gibt, gibt es *bhava*, das Gefühl „Ich bin dies“, „Ich bin so“. Man richtet sich selbst so aus, dass man „so“ oder „so“ ist, entweder im Bereich von *kāma**bhava***, *rūpa**bhava*** oder *arūpa**bhava***. Eine dieser Existenzen erfüllt unseren Geist und findet dann ihren vollständigen Ausdruck als Geburt. Man wird gemäß seinen Absichten, Motivationen und Wünschen geboren. Nun gibt es ein Ego-Wesen, das in irgendeiner Art von *bhava* existiert: ein sinnliches Wesen in *kāma**bhava***, ein formhaftes Wesen in *rūpa**bhava*** oder ein formloses Wesen in *arūpa**bhava***. Jedes dieser Wesen ist voller egoistischer Anhaftung. Jedes von ihnen ist ein Wesen, das *dukkha* erfährt. In jedem Zyklus des Bedingten Zusammenentstehens gibt es immer *bhava* und Ego-Geburt, gleich wie viele Zyklen auch immer an einem einzigen Tag stattfinden - ob auf der Grundlage der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers oder des Geistsinns. Für die meisten von uns sind es zu viele, um sie sorgfältig zu zählen und zu beobachten. Bemerkt also zunächst einmal, dass es bei jeder Leidenserfahrung zu einer Drehung von *paṭiccasamuppāda* gekommen ist. Erkennt *bhava* und seine bösen Früchte, nämlich, dass Existenz Lei-

den und Lasten bringt. Das Leben beißt seinen Besitzer, weil in der einen oder anderen Existenzform ein Ego-Ich geboren wird. Die meisten Leute übersehen diese Tatsachen völlig. Ab jetzt seid bitte daran interessiert und passt bitte dabei auf. Euer Leben hängt davon ab.

Der Strom von *paṭiccasamuppāda* ist einfach der Fluss des Lebens. Bitte reflektiert über die Erfahrungen eures Lebens, bis ihr versteht, dass der Fluss des Lebens der Strom des Bedingten Zusammenstehens ist. Wenn ihr *paṭiccasamuppāda* versteht, werdet ihr diese Tatsachen klar, direkt und gründlich erkennen.

## Den Strom des Leidens eindämmen

„Diejenigen Asketen und Priester, die verschiedene Dinge als das Selbst betrachten (samanupassanti), alle diejenigen betrachten (eben nur) die fünf Gruppen des Anhangens (als das Selbst) oder eine von ihnen.

Welche fünf? Es ist da, ihr Mönche, ein unerfahrener Weltmensch, die Edlen nicht kennend, der Lehre der Edlen unkundig, in der Lehre der Edlen ungeschult; die Guten nicht kennend, der Lehre der Guten unkundig, in der Lehre der Guten ungeschult; der betrachtet Form als das Selbst oder das Selbst als Form besitzend oder Form als im Selbst oder das Selbst als in der Form. Er betrachtet das Gefühl - die Wahrnehmung - die Gestaltungen - das Bewusstsein als das Selbst oder das Selbst als (Gefühl...) Bewusstsein besitzend oder das Bewusstsein als im Selbst oder das Selbst als im Bewusstsein.

So entsteht die Betrachtung des Selbst und so entsteht die Inbesitznahme der als Selbst betrachteten Dinge mit 'Ich bin'.

Wenn die Inbesitznahme mit 'Ich bin' stattfindet und nicht geschwunden ist, so kommt es zum Erscheinen der fünf Sinnesfähigkeiten, nämlich der Sinnesfähigkeit des Gesichts, des Gehörs, des Geruchs, des Geschmacks und des Körpergefühls.

Es besteht dann Geist (mano), es bestehen Phänomene, es besteht das Element 'Nichtwissen'. Wenn nun ein unerfahrener Weltmensch ein Gefühl empfindet, das entstanden ist aus einem mit Nichtwissen verbundenen Sinnes-

eindruck, dann denkt er: ‘Ich bin’. Und er denkt: ‘Dies bin ich’; er denkt: ‘Ich werde sein’; er denkt: ‘Nicht werde ich sein’; er denkt: Formhaft werde ich sein’; er denkt: ‘Ohne Form werde ich sein’; er denkt: ‘Wahrnehmend werde ich sein’; er denkt: ‘ohne Wahrnehmung werde ich sein’; er denkt: ‘Weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend werde ich sein.

Die fünf Sinnesfähigkeiten verbleiben inmitten dieser Aneignungen. Wird jedoch das Nichtwissen vom erfahrenen, edlen Jünger aufgegeben, entsteht Wissen. Infolge der Nichtwissensaufhebung und der Wissensentstehung gibt es keine Aneignung ‘Ich bin’, ‘Dies bin ich’, ‘Ich werde sein’, ‘Nicht werde ich sein’, ‘Formhaft werde ich sein’, ‘Ohne Form werde ich sein’, ‘Wahrnehmend werde ich sein’, ‘Nicht-Wahrnehmend werde ich sein’, ‘Weder wahrnehmend noch nicht-wahrnehmend werde ich sein’.<sup>79</sup>

Nachdem wir erforscht haben, wie *paṭiccasamuppāda* Werden, Geburt und *dukkha* bewirkt, stellt sich uns die Frage: „Wie können wir das Entstehen von *dukkha* verhindern?“ Wenn Unwissenheit das Bedingte Zusammenentstehen endlos fortsetzt, leiden wir. Wenn wir im Sinne von *paṭiccasamuppāda* richtig leben, leiden wir nicht. Die Frage ist also, wie können wir mit dem Bedingten Zusammenentstehen umgehen oder leben, um das Entstehen von Dummheit und Leid zu verhindern?

Wir sprechen vom Eindämmen oder Blockieren des Stroms von *paṭiccasamuppāda*, genau wie wir einen Wasserstrom stauen oder stoppen könnten. Tatsächlich geht es darum, den Strom so zu steuern oder zu beherrschen, dass wir

---

<sup>79</sup> SN 22, 47 Samanupassanāsutta

ihn kontrollieren können. Unsere Pflicht ist es also, den Strom der Bedingten Zusammenentstehung richtig zu regulieren (*kuabkum* auf Thai), damit kein Leiden entsteht.

Der zentrale und wesentlichste Faktor, um den Strom des Bedingten Zusammenentstehens zu meistern, ist Achtsamkeit (*sati*). Insbesondere wird diese Achtsamkeit durch die Praxis der Achtsamkeit mit dem Atmen (*ānāpānasati*) entwickelt, die ihr hier gelernt und geübt habt. Beginnend mit dem Atem als Grundlage für Achtsamkeit, gefolgt von umfassender Erforschung einer Reihe wichtiger Realitäten, die mit dem Ein- und Ausatmen verbunden sind, kultivieren wir eine hochgradig verfeinerte Achtsamkeit. Eine entscheidende Frucht der *ānāpānasati*-Praxis ist *sati*, die ausreicht, um den Strom von *paṭiccasamuppāda* zu stoppen. Wir werden die Praxis von *ānāpānasati* in einem späteren Kapitel besprechen. Hier werden wir uns darauf konzentrieren, wie die Früchte der Achtsamkeit beim Atmen den Strom des Bedingten Zusammenentstehens regulieren oder eindämmen und Leiden verhindern.

Der Punkt, Ort oder Moment, der am wichtigsten ist, um mit Achtsamkeit *paṭiccasamuppāda* zu blockieren, ist der Moment von *phassa* (der Sinneskontakt, über den wir in den Kapiteln sieben und acht gesprochen haben). Achtsamkeit ist in jedem Moment des Kontakts erforderlich. Allerdings fehlt uns im Allgemeinen eine solche schnelle und beständige Achtsamkeit. Wenn wir *sati* nicht trainiert haben, wird sie uns fehlen, wann und wo sie am meisten gebraucht wird, nämlich bei der Regulierung des Kontakts. Das ist ein grundlegendes Problem. Die Achtsamkeit, die wir brauchen, ist nicht ausreichend entwickelt. Bitte kultiviert *sati*, damit es keinen törichten Kontakt gibt. Dann wird es keine weiteren törichten Gefühle, kein törichtes Verlangen und den Rest der Dummheit geben, die im Leiden enden.

## Vier notwendige *dhammas*

Wie in Kapitel 9 erwähnt, impliziert das Wort *sati* Geschwindigkeit - schnell wie ein Blitz oder Laserstrahl. Die Schnelligkeit und Unmittelbarkeit von *sati* sind erforderlich, um beim Auftreten von Kontakt sofort präsent zu sein. Dann ist *sati* in der Lage, im Moment des Kontakts Weisheit an den Kontaktpunkt zu liefern, so dass der Kontakt von korrektem Verständnis und nicht von Unwissenheit bestimmt wird. Achtsamkeit verhindert törichten Kontakt und ermöglicht weisen Kontakt.

Eine zentrale Funktion von *sati* ist es, Weisheit zu liefern. Es ist erforderlich, dass am Kontaktpunkt Weisheit und Verständnis vorhanden sind. Ohne Weisheit hat Achtsamkeit nichts zu liefern und arbeitet umsonst. Daher ist es notwendig, dass es ein korrektes Verständnis gibt, ob wir es *paññā* (Weisheit), *vijjā* (wahres Wissen), *ñāṇa* (Einsichtswissen), *vipassanā* (klares Sehen) oder wie auch immer nennen. Und woher stammt diese intuitive Weisheit? Derartige Einsicht und wahres, direktes Wissen werden durch die Praxis von *ānāpānasati* trainiert und kultiviert. Dadurch wird *sati* entwickelt und reift auf natürliche Weise im korrekten Verstehen.

Achtsamkeit beim Atmen bringt auch *sampajañña* hervor, die spezifische Anwendung von Weisheit auf eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Ereignis, ebenso wie *samādhi*, einen festen, klar fokussierten, stabilen, ruhigen, klaren und aktiven Geist. Diese wesentlichen *dhammas* werden durch *ānāpānasati* entdeckt und gründlich entwickelt. Mit einer ausreichend entwickelten Praxis werden diese vier wesentlichen *dhammas* - *sati*, *paññā*, *sampajañña* und *samādhi* - im Moment des Kontakts bereit sein, ihre Arbeit zu tun.

Schauen wir uns dies noch einmal an. Die primäre Funktion der Achtsamkeit besteht darin, Weisheit einzubringen, um den Kontakt zu regulieren. Dann wird der Kontakt nicht töricht und verzerrt sein. Wir können von „weisem Kontakt“

sprechen - *phassa*, der von *paññā* überwacht und reguliert wird. Kontakt, der nicht tönch ist, führt nicht zu tönchtem *vedanā*. Wenn es kein dummes Gefühl gibt, ist das Gefühl, das entsteht, intelligent. Jedes Wollen, das als Reaktion auf intelligentes Fühlen entsteht, wird ebenfalls intelligent statt ein weiteres tönchtes Verlangen sein. Wenn der Geist an irgendetwas festhält oder sich darauf konzentriert, wird das auch nicht tönch sein; es wird die intelligente Art des Haltens oder Fokussierens sein, die keine Probleme verursacht. Auf diese Weise bringt Achtsamkeit richtiges Verstehen zu Kontakt, und der Strom des Bedingten Zusammenentstehens wird genau dort kontrolliert oder reguliert.

## Eine höhere Ausbildung ist erforderlich

Es gibt eine Ebene der Weisheit, die natürlich vorkommt und obwohl sie eher einfach ist, nicht übersehen werden sollte. Sie ist instinktiv und kommt sogar bei Tieren vor. Wir lernen ganz natürlich unsere Lektionen, wenn wir Fehler machen und als Folge davon Schmerzen oder Beschwerden erleiden. Wir mögen den Schmerz nicht, wurden von der Erfahrung gezeichnet und erinnern uns daran. Wir wagen es nicht, diesen Fehler noch einmal zu wiederholen. Sogar Tiere lernen auf diese Weise und vermeiden Dinge, die Schmerzen, Schaden und Tod verursachen. Dieses Maß an Weisheit entsteht aus den Lektionen, die uns die Natur ständig lehrt. Dennoch ist es nicht allzu viel und bei weitem nicht genug, um das enorme Problem des menschlichen Leidens zu lösen. Daher müssen wir Weisheit auf einer höheren Ebene entwickeln als die natürlich vorkommende Art.

Ein entscheidendes Problem in Bezug auf *sati* ist, dass sie nicht schnell genug ist, um im Moment des Kontakts vollständig präsent zu sein. Es fehlt *sati* an Unmittelbarkeit und sie kommt zu spät. Normalerweise ist Achtsamkeit träge oder

nicht vorhanden oder zeigt sich ein paar Tage, nachdem der Schaden angerichtet wurde. Worin besteht da der Nutzen? Folglich muss *sati* trainiert und entwickelt werden, bis sie schnell genug ist, um bei Bedarf vollständig präsent zu sein. Dann kann sie Weisheit im Moment des Kontakts liefern und der Kontakt kann gemeistert werden.

Sobald Achtsamkeit schnell genug ist und Weisheit bringt, wird die Weisheit, die für die Bedürfnisse der Situation spezifisch ist, *sampajañña* genannt. Man mag viel Weisheit angesammelt haben - schön; die Weisheit jedoch, die in einem bestimmten Moment benötigt wird, ist spezifisch und konzentriert sich auf die Lösung des vorliegenden Problems. In den Pāli-Texten erscheint *sampajañña* normalerweise in Verbindung mit Achtsamkeit - *sati-sampajañña*. Wenn Achtsamkeit ausreichend vorhanden ist, wendet sie diese besondere Weisheit an, die in jedem Moment des Kontakts benötigt wird. Dieses achtsame, klare, spezifische und angemessene Verständnis reguliert den Kontakt und bewahrt ihn davor, zu einem dummen Problem zu werden.

Weisheit im Allgemeinen wird *paññā* genannt. Die Beziehung und der Unterschied zwischen diesen beiden Aspekten der Weisheit kann durch einen Medizinschrank veranschaulicht werden. Der Medizinschrank kann mit allen möglichen Medikamenten gefüllt sein. Wenn wir eine Krankheit haben, müssen wir das richtige Medikament auswählen, um diese spezifische Krankheit zu behandeln. Nur ein Dummkopf würde alle Medikamente aus dem Schrank nehmen oder zufällig eine Flasche herausnehmen. Der intelligente Mensch verwendet nur die Medikamente, die er speziell für seine Krankheit benötigt, und zwar korrekt und in der richtigen Menge. Wir haben vielleicht viele Waffen in unserem Arsenal, um unsere Feinde abzuwehren und zu vernichten, aber wir benutzen sie nicht alle auf einmal. Der erfahrene Krieger wählt die Waffe, die für den Feind spezifisch ist. Die Aufgabe der Auswahl ist die Pflicht von *sati*. Daher muss Acht-

samkeit in den unterschiedlichsten Situationen gut trainiert werden, damit sie schnell genug, also unmittelbar wirken und der konkreten Situation, dem besonderen Fall des gerade stattfindenden Kontakts die entsprechende Weisheit liefern kann - damit Unwissenheit kein Problem daraus macht.

## Das Gegenteil von Ignoranz

Dies erfordert *vijjā*, die wahre Art von Wissen, die intuitiv, subjektiv und innerlich ist. In Pāli beschreiben wir es als *sandiṭṭhiko*, klar und wahrhaftig in sich selbst erkannt. Nur diese Art von Wissen kann *vijjā* genannt werden, das wahre, echte Wissen, das unser Problem lösen kann. Mögen wir alle diese Art von wahren, direktem Wissen besitzen!

*Vi-* bedeutet klar, hell, deutlich und direkt intuitiv. *Jā* bedeutet „wissen“. Folglich bedeutet *vijjā* einfach klar, direkt und intuitiv zu wissen. Größtenteils ist unser Wissen von gewöhnlicher Art, bestehend aus Informationen, Erinnerungen und gesundem Menschenverstand, eine Art, die niemals die Ebene von *vijjā* erreicht - den Geist, der klar, direkt und intuitiv in sich selbst weiß.

Der Buddhismus kultiviert *vijjā*, um den Strom von *paṭi-casamuppāda* zu regulieren und zu beherrschen. Zum größten Teil haben wir Menschen jedoch *avijjā* - nicht *vijjā* - das heißt, unklares Wissen oder Unwissenheit. Wenn beim Kontakt sofort direktes inneres Verständnis vorhanden ist, kann nichts Dummes entstehen. Mit *avijjā* können wir den Strom des Zusammenbrauens nicht bewältigen. Wenn unser Wissen falsch, unklar und unvollständig ist, sind wir hilflos und können den Strom des Bedingten Zusammenentstehens nicht stoppen. Seht daher bitte die Wichtigkeit und Notwendigkeit ein, unser gewöhnliches Wissen auf eine Ebene zu bringen, die wahres Wissen und Weisheit ist.

*Vijjā* ist wie der Tag; *avijja* ist wie die Nacht. Mit *vijjā* sehen wir klar, wie bei hellem Tageslicht. Bei *avijja* ist alles dunkel und wir können nicht sehen, was wir sehen müssen. *Vijjā* und *avijjā* stehen sich auf diese Weise gegenüber. Sonnenlicht (*āloko*) ist ein Synonym für *vijjā*. *Paññā* (Weisheit), *āloko* (Sonnenlicht) und *vijjā* (wahres intuitives Wissen) sind Synonyme, die austauschbar verwendet werden können. Sie beziehen sich alle auf das Verständnis, das klar, direkt, richtig und ausreichend ist.

Kurz gesagt, wahres Wissen ist das Mittel, um den Strom von *paṭiccasamuppāda* durch die Kraft von *sati* zu regulieren und zu kontrollieren. Achtsamkeit bringt korrektes Verständnis in den Strom des Bedingten Zusammenstehens und lenkt ihn, sodass kein *dukkha* entstehen kann.

## Die Sache mit dem Nicht-Selbst richtigstellen

Das höchste und am weitesten entwickelte Verständnis des Dhamma in Indien vor der Zeit des Buddha findet sich in den Upanishaden. Das Wort Upanishad bedeutet „nahe an der Wahrheit sitzen“ oder „der Wahrheit sehr nahekommen“. Eine wichtige Wahrheit, die in den Upanishaden gelehrt wird, ist jedoch, dass es ein Selbst (*atmān*) gibt, das endlos durch eine lange Reihe von Existenzen reinkarniert wird, wodurch es sich fortschreitend verbessert, bis es zu einem ewigen, unveränderlichen *atmān* wird. Die Upanishaden bekräftigen das Selbst in sehr klaren Worten. Offensichtlich wurde dieses Konzept in Indien entwickelt, bevor der Buddha erschien.

Welchen Nutzen oder Zweck hätte es gehabt, wenn der Buddha dasselbe gelehrt hätte, was bereits gelehrt wurde? Der Buddha erschien nicht in der Welt, um dasselbe zu lehren; wir könnten ihn nicht den Buddha nennen, wenn er es getan hätte. Der Buddha erschien, um etwas Subtileres und Befreienderes zu lehren, nämlich dass nirgendwo in irgen-

detwas ein wahres Selbst zu finden ist. Er lehrte, dass alles *anattā* (Nicht-Selbst) ist, und es nur den Strom von *paṭicca-samuppāda* gibt.

Der übliche Strom des Bedingten Zusammenentstehens ist Leiden. Obwohl alles Nicht-Selbst ist, führt Unwissenheit zum Festhalten am Selbst. Dennoch kann kein *attā* oder Selbst, das leidet, gefunden werden. Der Strom von *paṭiccanirodha* (Bedingtes Erlöschen) kennt kein *dukkha*. Unwissenheit, Verlangen und Anhaften an einem Selbst werden gelöscht und auch dieses Löschen ist *anattā*. Der Buddha entsorgte *attā* und das *attā*-System. Dies ist das neue Verständnis, das der Buddha eingeführt hat: *anattā* ist Weisheit und *attā* ist Unwissenheit.

Der Buddha erschien nach den Lehren der Upanischaden, um ihrer Betonung von *attā* oder *atmān* entgegenzuwirken, und lehrte daher *anattā*. Dies ist das ursprüngliche Verständnis von *paṭiccasamuppāda*. Es ist wichtig, dass wir *paṭiccasamuppāda* in diesem Sinne richtig interpretieren. Wir verwenden *paṭiccasamuppāda*, um die Illusion von *attā* zu beseitigen, so dass kein Leiden auftreten kann. Und seid auf der Hut vor Erklärungen, die *attā* zurück in das Bedingte Zusammenentstehen schmuggeln. Schließlich hängt das *dukkha* von der Geburt des Selbst ab. Wenn wir das Bedingte Zusammenentstehen richtig verstehen, machen wir das Beste aus dem Erscheinen des Buddha in diesem Universum.

## Wirklicher Weltfrieden erfordert achtsame, weise Erziehung

Ich weiß nicht, ob es amüsant oder bemitleidenswert ist, dass wir modernen Menschen so breit und hochgebildet sind, dass unsere Intelligenz und Weisheit in Verstrickung und Verwirrung mündet. Es ist nicht nur ein Durcheinander, es ist auch übermäßig. Wir haben einen riesigen Wissensüberschuss.

Wir wissen so viel mehr als wir brauchen, und doch suchen wir obsessiv nach noch mehr Informationen und Wissen. Wie kann *sati* das richtige Wissen finden und anwenden, das für die Kontakte geeignet ist, die wir im täglichen Leben erleben? Wie kann Achtsamkeit inmitten des von uns geschaffenen zerebralen Durcheinanders die richtige Wahl treffen? Lasst uns unsere Bildung, unser Lernen und unsere Suche nach Wissen verbessern, damit unsere Weisheit angemessen, ausreichend und richtig ist - die Art von Verständnis, die bei jedem Kontakt, dem wir begegnen, praktisch nützlich ist. Die Kultivierung der Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen kann uns dabei helfen. Es entwickelt ausreichend schnell Achtsamkeit und richtige, praktische Weisheit.

Ihr könnt selbst sehen, dass wir, obwohl wir unsere wunderbaren Bildungssysteme und Tausende von Universitäten auf der ganzen Welt haben, noch nicht in der Lage sind, Frieden in unserer Welt zu schaffen. Obwohl wir so viele Dinge wissen, fehlt es der Welt an Frieden. Das liegt daran, dass uns die richtige Art von Weisheit fehlt, die in der Lage ist, mit echten Problemen menschlichen Leidens umzugehen. Wir sind auch nicht achtsam genug. Wir haben nicht die Art von Intelligenz, die dem Leiden auf den Grund geht. All unsere wunderbare Kreativität führt zu zunehmendem Exzess und exzessiven Problemen.

Wenn wir das persönliche Leid einzelner Menschen auf dieser Welt nicht bewältigen können, können wir keinen Frieden in der Welt schaffen. Dies ist ein klares Beispiel dafür, wie all unser großartiges Lernen und Wissen weder richtig noch ausreichend sind, um die Probleme der Menschheit zu lösen. Oft wird dieses enorme Wissen verwendet, um neuere, größere, ausgefallenerere, verlockendere Dinge zu schaffen - das heißt neuere, größere, ausgefallenerere, verlockendere Probleme. Anstatt unsere Probleme zu lösen, schafft die moderne Erziehung neue. Lasst uns einen genauen Blick auf

unsere Situation werfen und Interesse für die erforderlichen Verbesserungen aufbringen.

Wenn jeder von uns die Achtsamkeit und Weisheit besitzt, unsere Kontakte regulieren zu können, wird es kein *dukkha* geben. Es wird keine Probleme geben. Dann braucht man sich keine Sorgen zu machen, was mit dem Frieden in der Welt passieren wird. Frieden wird ein fester Bestandteil unseres gemeinsamen Lebens sein. Wenn jeder den Kontakt regulieren und das Leiden besiegen kann, wird es Frieden geben. Frieden wäre vollständig, umfassend und einfach - genau hier und jetzt (*sanditthiko*). Das ist alles, was es braucht, um echten Weltfrieden zu haben. Schenkt diesem zentralen menschlichen Problem daher bitte die angemessene Aufmerksamkeit: In unserer Welt fehlen uns die nötige Achtsamkeit und Weisheit, um Kontakte zu kontrollieren.

Um diesen wichtigen Punkt ganz deutlich zu machen, sagen wir, dass wir die Welt kontrollieren können, wenn wir *phassa* kontrollieren können. Wir können Macht über die ganze Welt haben, indem wir einfach den Kontakt durch die Kraft der Achtsamkeit, der Weisheit, der ruhigen geistigen Sammlung und der spezifischen Weisheit von *sampajañña* kontrollieren. Das mag seltsam klingen, aber es ist mit Sicherheit wahr: Wenn wir *phassa* kontrollieren können, können wir die Welt kontrollieren. Wenn wir den Kontakt unter Kontrolle halten, wird alles, was auf der Welt erscheint und Kontakt herstellt, machtlos sein, Leiden zu verursachen. Nichts auf der Welt quält diejenigen, die *phassa* kontrollieren können, und so können wir sagen, dass die Welt unter unserer Kontrolle ist. Sollte euch das nicht interessieren?



## Bedingtes Erlöschen (*paṭiccanirodha*)

„Freunde, gerade so wie Raum, der durch Holz und Kletterpflanzen, Gras und Lehm bedingt ist, als ‘Haus’ bezeichnet wird, genauso wird Raum, der durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut bedingt ist, als ‘Form’ bezeichnet.

Wenn, Freunde, innerlich das Auge intakt ist, aber keine äußeren Formen in seine Reichweite kommen, und keine passende Hinwendung<sup>80</sup> vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils. Wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, aber keine passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils. Aber wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, und passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es das Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils.

Die Form, die auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Haftensgruppe der Form eingeschlossen. Das Gefühl, das auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Haftensgruppe des Gefühls eingeschlossen. Die Wahrnehmung, die auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Haftensgruppe der Wahrnehmung einge-

---

<sup>80</sup> *samannāhāro* wörtl. Zusammenernährung; Zusammenbringen, den Geist auf etwas richten. Ajahn Buddhādāsa hat in Klammern *samannāhāracitta*, der törichte Geist, der Innen und Außen auf eine Weise zusammenbringt, dass es zu Kontakt kommt.

geschlossen. Die Gestaltungen, die auf solche Weise ins Dasein getreten sind, werden in die Haftensgruppe der Gestaltungen eingeschlossen. Das Bewusstsein, das auf solche Weise ins Dasein getreten ist, wird in die Haftensgruppe des Bewusstseins eingeschlossen.

Er versteht so: 'Auf diese Weise, in der Tat, kommt das Einschließen, Einsammeln und Anhäufen in diese fünf Haftensgruppen zustande. Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: „Einer, der die Bedingte Zusammenentstehung sieht, sieht den Dhamma; einer, der den Dhamma sieht, sieht die Bedingte Zusammenentstehung.“ Und diese fünf Haftensgruppen sind bedingt zusammen-entstandene Phänomene.<sup>81</sup>

Die Begierde, das Frönen, die Neigung und das Festhalten an diesen fünf Haftensgruppen, an denen angehaftet wird, ist der Ursprung von dukkha.<sup>82</sup> Das Entfernen von Begierde und Gier<sup>83</sup>, das Überwinden von Begierde und Gier nach diesen fünf Haftensgruppen, ist das Erlöschen von dukkha.<sup>84</sup> Auch an jenem Punkt, Freunde, ist von jenem Bhikkhu viel erreicht worden.“

(Desgleichen für Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist.)<sup>85</sup>

---

<sup>81</sup> *paṭīccasamuppānādhamma*. Eigentlich nur *paṭīccasamuppāna* aber im Thailändischen wird häufig ein *dhamma* angehängt z.B. auch *sīladhamma*.

<sup>82</sup> *dukkhasamudayo*

<sup>83</sup> *chandarāgavinayo*

<sup>84</sup> *dukkhanirodho*

<sup>85</sup> MN 28 Mahāhatthipadopamasutta

Im letzten Kapitel haben wir besprochen, wie man das Bedingte Zusammenentstehen reguliert. Jetzt werden wir eine tiefere Ebene der Praxis betrachten. Wenn *paṭiccasamuppāda* kontrolliert werden kann, wird etwas Neues möglich, das *paṭiccanirodha* genannt werden kann, das Löschen von *paṭiccasamuppāda*. Während der Begriff *paṭiccanirodha* in den Pāli-Schriften nicht wörtlich vorkommt, finden wir seine Bedeutung in zahlreichen wichtigen Passagen, in denen der Buddha wiederholt von *nirodhā* und *nirodho* spricht, wie in der Suttentexte vor diesem Kapitel. Daher fühlen wir uns berechtigt, von *paṭiccanirodha* zu sprechen. *Paṭiccasamuppāda* bezieht sich auf das abhängige, bedingte Entstehen von *dukkha*, während sich *paṭiccanirodha* auf das abhängige, bedingte Erlöschen von *dukkha* bezieht. Bitte schenkt diesen Begriffen großes Interesse, da sie entgegengesetzte Aspekte der abhängigen Bedingtheit sind.

## Die Sequenz des voneinander abhängigen Erlöschens

Mit dem rückstandslosen Löschen der Unwissenheit erlöschen Zusammenbauungen.

*avijjāya tveva asesavirāṅanirodhā saṅkhāra-nirodho.*

Mit dem Löschen der Zusammenbauungen erlischt Bewusstsein.

*saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho.*

Mit dem Erlöschen des Bewusstseins erlischt Name-Form.

*viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho.*

Mit dem Erlöschen von Name-Form erlöschen die Sinnesmedien.

*nāmarūpanirodhā saḷāyatana-nirodho.*

Mit dem Erlöschen der Sinnesmedien erlischt Kontakt.

*saḷāyatananirodhā phassanirodho.*

Mit dem Erlöschen von Kontakt erlischt Gefühl.

*phassanirodhā vedanānirodho.*

Mit dem Erlöschen von Gefühl erlischt Verlangen.

*vedanānirodhā tañhānirodho.*

Mit dem Erlöschen von Gefühl erlischt Festhalten.

*tañhānirodhā upādānanirodho.*

Mit dem Erlöschen von Festhalten erlischt Werden.

*upādānanirodhā bhavanirodho.*

Mit dem Erlöschen von Werden erlischt Geburt.

*bhavanirodhā jātinirodho.*

Mit dem Erlöschen von Geburt erlöschen Altern und Tod, Kummer, Jammer, Schmerz, Klagen und Verzweiflung vollständig.

*jātinirodhā jarāmaṇaṃ sokaparidevadukkhadomanas-supāyāsā nirujjhanti.*

Gerade so erlischt die gesamte Masse von *dukkha*.

*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho.*

Eines erlischt nach dem anderen und das ist der Grund, warum wir von *paṭiccanirodha* sprechen, dem abhängigen Erlöschen von *dukkha*. In vielen der Lehrreden, die sich mit dem

Bedingten Zusammenentstehen befassen, wird *paṭiccani-rodha* impliziert, obwohl es nicht ausdrücklich so bezeichnet wird. Oft erklärte der Buddha, nachdem er erklärt hatte, wie die Dinge gemäß dem Gesetz von *paṭiccasamuppāda* entstehen, wie die Dinge gemäß derselben Gesetzmäßigkeit erlöschen. Der Klarheit halber nennen wir Letzteres *paṭiccani-rodha*, das Gegenteil oder die Umkehrung von *paṭiccasamuppāda*.

## Das Aufhören der Funktion, nicht Tod oder Zerstörung

Lasst uns hier einen entscheidenden Punkt einwerfen, der, wenn er nicht verstanden wird, das ganze Thema durcheinanderbringen könnte. Dieses Wort *nirodha* wird manchmal als Ende oder Auslöschen übersetzt. *Nirodha*, Erlöschen oder Aufhören bedeutet nicht, dass etwas vollständig ausgelöscht wird. Stattdessen bedeutet *nirodha*, dass etwas seine übliche Funktion nicht erfüllt, diese Funktion nicht erfüllen kann oder keine Funktion hat.

Das ist es, was wir in diesem Zusammenhang mit Erlöschen meinen, in den höchsten Dhamma-Begriffen und nicht in materiellen Begrifflichkeiten. Wenn etwas seine Funktion erfüllt, sagen wir, es wird geboren oder entsteht, wie bei den Elementen von *paṭiccasamuppāda*. Wenn es diese Funktion nicht erfüllen kann, hat es keinen Sinn, von seiner Existenz zu sprechen, zumindest nicht in der Dhamma-Sprache. Wenn die Augen oder Ohren ihre Funktionen nicht erfüllen, wird gesagt, dass sie erlöschen, obwohl das Nervensystem und andere physiologische Funktionen intakt bleiben. Sie verschwinden nicht, sie werden nicht zerstört, aber sie funktionieren nicht auf die gewohnte Weise. In der Dhamma-Sprache sagen wir, dass sie erloschen sind. Wenn sie aktiv funktionieren, insbesondere wenn sie unwissend funktionie-

ren, so dass Positivität und Negativität, Zuneigung und Abneigung folgen, sagen wir, dass sie geboren werden. Folglich entstehen die Augen, Ohren und andere Sinne und erlöschen, entstehen und erlöschen immer und immer wieder, jedes Mal, wenn sie funktionieren und dann aufhören zu funktionieren. Die Worte „Entstehen“ und „Erlöschen“ haben diese Bedeutung in der Dhamma-Sprache.

Diese Art zu sprechen kann sogar auf das Leben selbst angewandt werden. Wenn das Leben keine Funktion erfüllt, können wir sagen, dass das Leben erlischt. Wenn das Leben wieder eine Funktion erfüllt, können wir sagen, dass Leben entsteht oder geboren wird. Zu sagen, dass das Leben erlischt oder aufhört, bedeutet nicht, dass jemand gestorben ist. In der Dhamma-Sprache können wir jeden Tag viele Male davon sprechen, dass Leben geboren wird und dass Leben endet. Wenn es eine Funktion erfüllt, wird es geboren; wenn es aufhört zu funktionieren, erlischt es. Gewöhnliche Menschen missverstehen diese Art zu sprechen leicht, da es sich um eine subtilere Ebene der Beobachtung handelt und sich auf den mentalen oder spirituellen Aspekt der Dinge konzentriert. Aus der Dhamma-Perspektive ist ein funktionierendes Leben eine Grundlage für das Festhalten als „mein Leben“, während ein erloschenes Leben kein Ego-Ich enthält.

## Wenn die Unwissenheit aufhört ...

Die Standardbeschreibung des Buddha für den Prozess des Erlöschens beginnt mit:

„Durch das rückstandslose Verblässen und Erlöschen der Unwissenheit erlischt Zusammenbrauen.“

| (avijjāya tveva asesavirāgaṇiroduhā saṅkhāraṇiroduho)<sup>86</sup>  
 Wenn die Unwissenheit erlischt, erlischt die Macht, die dies und das zu „etwas“ zusammenbraut. Mit anderen Worten, die illusorische Erscheinung, dass etwas ein separates Objekt ist, erlischt. Wenn Zusammenbrauungen erlöschen, erlischt auch das durch Unwissenheit gestaltete Sinnesbewusstsein (*saṅkhāraṇiroduhā viññāṇaṇiroduho*). Dies ist schwer zu verstehen, wenn man mit der Dhamma-Sprache nicht vertraut ist. Bewusstsein ist hier etwas, das von *sankhāra* zum Zwecke des Agierens mittels Körper, Sprache oder Geist (*kāyasankhāra*, *vacisaṅkhāra* und *manosaṅkhāra*) zusammengebraut wurde. Wenn diese Art von Bewusstsein auftritt, hat es wiederum die Funktion, physische, verbale und mentale Handlungen vorzubereiten. Wenn Zusammenbrauungen erlöschen, wird diese Art von Bewusstsein nicht gestaltet und erfüllt nicht die Funktion, physische, verbale und mentale Handlungen anzuregen.

Wenn das Bewusstsein, das aus Unwissenheit kommt, erlischt, muss Name-Form erlöschen (*viññāṇaṇiroduhā nāmarūpaniroduho*). Da der Buddha dies lehrte, nachdem er es selbst erfahren hatte, bedeutet *nāmarūpaniroduho* offensichtlich nicht so etwas wie den physischen Tod. Wenn *nāmarūpa*, die sukzessive aus Unwissenheit entstanden sind, erlöschen, müssen die Sinnesmedien - Augen-, Ohren-, Nasen-, Zungen-, Körper- und Geist-Sinne -, die durch *nāmarūpa* konditioniert werden, erlöschen (*nāmarūpaniroduhā salāyatananiroduho*). Aber glaubt jetzt nicht, dass die Person nun blind oder taub ist, weder riechen noch schmecken kann, keinen Tastsinn hat und das Nervensystem zerstört wurde. Das ist überhaupt nicht das, was der Buddha beschreibt. Das Auslöschen der Sinne bedeutet einfach, dass sie nicht mehr auf die alte unwissende Weise funktionieren, nicht, dass sie zerstört werden.

---

<sup>86</sup> MN 28 Mahāhatthipadopamasutta

Der besonders tiefgreifende Aspekt von *paṭiccasamuppāda* liegt genau hier: Wie kann Unwissenheit ausgelöscht werden? Wie sind Zusammenbrauungen zu löschen? Wie soll das Bewusstsein erlöschen, ohne dass wir bewusstlos werden? Wie soll Geist-Körper gelöscht werden, ohne sterben zu müssen? Diese Aspekte des abhängigen Entstehens sind der Grund, warum der Buddha darauf bestand, dass es so tiefgründig ist. Der Ehrwürdige Ānanda dachte nur, es sei „ziemlich tief“, aber wir sollten dem Buddha zustimmen, der sagt, es sei „am tiefsten“. Es gibt nichts Tiefgründigeres.

Wenn die durch Unwissenheit geschaffenen Sinnesmedien - Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist - erlöschen, erlischt auch der durch Unwissenheit geschaffene Sinneskontakt (*saḷāyatananirodhā phassanirodho*). Wenn dieser unwisende Kontakt erlischt, erlöschen auf die gleiche Weise die durch Unwissenheit bedingten *vedanā* - „ignorante Gefühle“ - (*phassanirodhā vedanānirodho*). Folglich erlöschen alle anderen Produkte und Symptome der Unwissenheit - unwissendes Verlangen, Anhaften, Werden, Geburt, Altern und Tod - die sich gegenseitig in *paṭiccasamuppāda* bedingen, eines nach dem anderen erlischt, bis *dukkha* selbst erlischt. Das Erlöschen setzt sich die ganze Reihe hindurch fort, bis auch Not und Leid verschwinden. Alles, was unter der Macht der Unwissenheit zusammengebraut wurde, erlischt nacheinander.

## Unwissenheit löschen - theoretisch

*Avijjā* (Nichtwissen) selbst erlischt durch *vijjā* (klares, wahres Wissen). *Paṭiccasamuppāda* wird von *avijjā* bestimmt. *Paṭiccanirodha*, das Bedingte Erlöschen, wird von *vijjā* bestimmt. Wenn Unwissenheit der Oberbefehlshaber des Lebens ist, kommt es zum Bedingten Zusammenentstehen. Wenn der Oberbefehlshaber wahrhaftig ist, also richtiges

Wissen vorhanden ist, kommt es zum Bedingten Erlöschen, und das Leben geht ohne Verlangen, Anhaften und *dukkha* weiter. Bitte studiert und vergleicht die beiden - *paṭiccasamuppāda* und *paṭiccanirodha* - bis ihr sie sofort voneinander unterscheiden könnt. Wann ist Leben Bedingte Zusammenstehung und wann ist es Bedingtes Erlöschen?

Es ist notwendig, dass wir persönlich erfahren und sorgfältig beobachten, ob das Leben von *vijjā* oder *avijjā* bestimmt wird oder nicht. Gewöhnlich und ganz natürlich wird das Leben von Unwissenheit dominiert, kontrolliert und gemeistert. Dies liegt daran, dass es normalerweise an wahren Wissen mangelt; uns fehlt für gewöhnlich das wahre Wissen, das der Realität entsprechend richtig weiß. Wenn *vijjā* fehlt, übernimmt *avijjā*. Aus diesem Grund sagte der Buddha, dass Unwissenheit im gesamten Universum existiert, immer bereit, einzuspringen und zu übernehmen, sobald sich eine Gelegenheit bietet. Unwissenheit ist weit verbreitet, immer bereit, das Leben zu regieren, das Universum zu regieren, so wie die Dunkelheit sofort die Herrschaft übernimmt, sobald das Tageslicht verschwindet.

Im vorigen Kapitel sprachen wir davon, *paṭiccasamuppāda* durch *vijjā* zu regulieren. Dort war die Auflösung vorübergehend, unsicher. Wenn Weisheit jedoch vollständig entwickelt ist, ist das Erlöschen dauerhaft. Wenn *vijjā* Kontakt regiert, ist er nicht tönicht. Von Anfang an gibt es einen weisen Kontakt statt eines tönichten Kontakts. Bei weisem Kontakt ist Gefühl nicht tönicht und es gibt kein tönichtes Verlangen, Anhaften, Werden und Geburt - daher kein *dukkha*. Durch die Kraft des wahren Verstehens existiert keine dieser tönichten Bedingungen. Das ist gemeint, wenn wir sagen, dass *vijjā paṭiccasamuppāda* regiert.

Nun können wir verstehen, wie notwendig es ist, *vijjā* oder *paññā* zu besitzen. Wir praktizieren Achtsamkeit beim Atmen, um dieses notwendige Wissen und diese Weisheit zu entwickeln und immer bereit zu sein, sie mit *sati* zum Moment des Kontakts zu bringen. Wenn die Achtsamkeit ausrei-

chend entwickelt ist, dass sie schnell und sensitiv genug ist und die Weisheit vollständig und stark genug ist, können sie genau im Moment des Kontakts angewendet werden. Dann ist jeder Kontakt ein weiser Kontakt, da er von *vijjā* regiert wird. Anstelle von unwissem Kontakt haben wir weisen Kontakt, das Ergebnis ist völlig gegensätzlich und *dukkha* kann nicht entstehen. Echtes Erlöschen ist es dann, wenn die Probleme nicht mehr reguliert werden müssen, weil sie gar nicht erst entstehen.

## Löschen ab dem Kontakt - effektiv und praktisch

Theoretisch tritt also *vijjā* auf und *avijjā* erlischt. Mit dem Erlöschen von *avijjā* erlöschen *sankhāra*, erlischt *viññāṇa*, erlischt *nāmarūpa* und so weiter durch den Rest der Sequenz. Es ist leicht, darüber auf diese theoretische Weise zu sprechen. Für die praktische Anwendung jedoch setzen wir auf Kontakt. Um *paṭiccanirodha* in konkreten Lebensumständen umzusetzen, lasst uns im Moment des Kontakts, der Sinneserfahrung, *sati vijjā* oder *paññā* ins Spiel bringen, sodass der Kontakt mit wahren Wissen verbunden ist und nicht mit *avijjā*. Bei weisem Kontakt treten keine Probleme auf.

Es gibt zwei Worte, die den Kern der Sache ausdrücken; Bitte denkt an sie: unwissender Sinneskontakt, also durch Unwissenheit erfahrener Kontakt und wahrlich wissender Kontakt, also durch richtiges Wissen erfahrener Kontakt. Bei Sinneskontakt gibt es diese beiden Optionen, die eine ist der Macht der Unwissenheit unterworfen und die andere von der Macht des wahren Wissens begleitet. Kontrolliert den Kontakt sorgfältig, damit es nur weisen Kontakt gibt und ihr werdet in der Lage sein, Leiden zu beenden.

An diesem Punkt müssen wir uns fragen, ob unser Leben von *avijjā* oder von *vijjā* bestimmt wird. Aus Mangel an Verständnis erwächst Ignoranz. Wenn es kein Licht gibt, gibt es

Dunkelheit. Es ist für alle Menschen gleich. Dieses Leben stolpert in der Dunkelheit der Unwissenheit vor sich hin. Also studieren wir erst *paṭiccasamuppāda*, dann studieren wir, wie man *paṭiccasamuppāda* reguliert, und schließlich löschen wir *paṭiccasamuppāda*. Dies sind der Nutzen und der Wert des Studierens, Erforschens und Verstehens des Bedingten Zusammenentstehens.

## Den Dhamma des Bedingten Zusammenentstehens zu sehen bedeutet, den Buddha zu sehen

Vielleicht habt ihr die Worte des Buddha an den Ehrwürdigen Vakkali gehört: „Den Dhamma zu sehen bedeutet, mich zu sehen. Meinen physischen Körper zu sehen, selbst wenn du ihn tagelang festhältst, bedeutet nicht, dass du mich gesehen hast.“<sup>87</sup>

Diese Worte bedeuten, dass das Sehen des Dhamma das ist, was uns den Buddha sehen lässt. An anderer Stelle sagte er, „Den Dhamma zu sehen bedeutet *paṭiccasamuppāda* zu sehen“.<sup>88</sup>

Man muss *paṭiccasamuppāda* erkennen, um den Dhamma zu sehen, und nur durch die Verwirklichung des Dhamma können wir dem wahren Buddha begegnen. Kinder, Dummköpfe und andere, denen es an Weisheit mangelt, sehen den Buddha im physischen Körper des Buddha. Der physische Körper des Buddha ist jedoch nicht wirklich der Buddha, er ist lediglich die Haut oder äußere Hülle. Seinen Körper, seine Haut für den wahren Buddha zu halten, ist falsch. Der Buddha selbst war anderer Meinung. Noch törichter ist es, Buddha-Bilder für den tatsächlichen Buddha zu halten. Nun da es

---

<sup>87</sup> SN 22, 87 Vakkali Sutta

<sup>88</sup> MN 28 Mahāhatthipadopamasutta

Buddha-Bilder auf der ganzen Welt gibt, sieht irgendjemand wirklich den Buddha? Man sieht den wirklichen Buddha, indem man den Dhamma sieht, und man sieht den Dhamma, indem man *paṭīccasamuppāda* sieht. Bedingtes Entstehen zu sehen, bedeutet, zu sehen, wie Leiden geboren und gelöscht wird. Sowohl *paṭīccasamuppāda* als auch *paṭīccanīrodha* zu sehen, bedeutet, den Dhamma zu sehen und den wahren Buddha zu sehen.

Wir müssen nicht nach Indien oder an einen anderen besonderen Ort reisen, um den Buddha zu finden. Wir müssen einfach dorthin gehen, wo wir Bedingtes Zusammenentstehen finden, das heißt in unseren eigenen Herzen. Wenn wir *paṭīccasamuppāda* dort in unserem eigenen Geist sehen, begegnen wir dem Buddha. Im Moment sehen wir den Buddha nicht. Unsere Sicht wird durch einen Vorhang oder Schleier der Unwissenheit blockiert. Wenn wir diesen Schleier der Unwissenheit in unserem Herzen nur ein wenig beiseite ziehen, werden wir entdecken, dass der echte Buddha genau hier sitzt, nirgendwo anders. Schiebt einfach den Schleier ein wenig beiseite, um den Buddha zu sehen; lasst den Schleier an Ort und Stelle und ihr werdet überhaupt nichts sehen.

Das wahre Wissen, das wir hinter dem Vorhang entdecken, ist einfach die klare, tiefgründige Sicht von *idappaccayatā* und *paṭīccasamuppāda*, von Moment zu Moment fließend. Wenn alles, alle *dhammas*, in diesem Licht gesehen werden, kann *avijjā* keinen Schaden anrichten. Ein solches *vijjā* kann auch als Vergänglichkeit und Unbeständigkeit beschrieben werden; Unzufriedenheit, Stress und Unzuverlässigkeit; Nicht-Selbst; die bedingte Natur aller Phänomene, Leerheit und Soheit. Die Beschreibungen des wahren Wissens sind vielfältig, aber überlappend und durchdringend. Durchdringt eines von ihnen - besonders *paṭīccasamuppāda* und *paṭīccanīrodha* - tiefgreifend, und der Rest wird enthüllt.

Diese wahren Erkenntnisse gelten für die inneren und äußeren Sinnesmedien, das Sinnesbewusstsein und den Kon-

takt. Sie beziehen sich auf Fühlen, Verlangen, Anhaften, Werden und Geburt. Sie gelten für alle Gedanken, Emotionen, Erinnerungen, Träume und Erfahrungen. Sie gelten für alle Aggregate des Anhaftens, für alles, worauf wir unsere Identitäten und Selbstvorstellungen gründen. Vor allem gelten sie für *dukkha*. Kontakt ist ein hervorragender Ort, um darauf das Licht des wahren Wissens zu fokussieren, doch an welchem Punkt es auch auftritt, lohnt es sich, diesen tief zu kontemplieren.

Wo ist dein Schleier der Unwissenheit? Hast du ihn schon gefunden? Wir benötigen ein Verständnis des Bedingten Zusammenentstehens, das aus unserem eigenen Studium und unserer eigenen Untersuchung hervorgeht, um diesen Vorhang der Unwissenheit sehen zu können. Sobald ihr ihn gefunden habt, könnt ihr ihn beiseiteschieben oder ihn mittels dieses Verständnisses von *paṭīccasamuppāda* durchtrennen. Klares Sehen, gründliches Verstehen, *vijjā*, wird den Vorhang der Unwissenheit vollständig zerstören.

Wir können augenblicklich sehen, dass das Thema des Bedingten Zusammenentstehens inhaltsschwer ist. Nur um es zu studieren, bedarf es schon eines gründlichen Studiums. Die tatsächliche Praxis ist sogar noch tiefschürfender. Die Früchte des Übens von *paṭīccasamuppāda* zu erkennen, ist unglaublich profund. Wenn jemand sagen sollte, dass es nicht tiefgründig oder nur mäßig tiefgründig ist, müssten wir antworten: Rede keinen Blödsinn! Sag' so etwas Dummes nicht!



## Achtsamkeit trainieren durch Achtsamkeit mit dem Atmen

„Ihr Bhikkhus, wenn Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen entfaltet und zur Fülle gebracht wurde, ist sie von großer Frucht und großem Nutzen. Wenn die Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen entfaltet und zur Fülle gebracht wurde, vervollkommnet sie die vier Anwendungen der Achtsamkeit. Wenn die vier Anwendungen der Achtsamkeit entfaltet und zur Fülle gebracht wurden, vervollkommen sie die sieben Faktoren des Erwachens. Wenn die sieben Faktoren des Erwachens entfaltet und zur Fülle gebracht wurden, vervollkommen sie wahres Wissen und Befreiung.

Und wie, ihr Bhikkhus, wird die Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen entfaltet und zur Fülle gebracht, so dass sie von großer Frucht und großem Nutzen ist?

Da setzt sich ein Übender nieder, nachdem er in den Wald oder zum Fuße eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet hat, hält er die Achtsamkeit sicher aufrecht. Beständig achtsam atmet der Übende ein, beständig achtsam atmet der Übende aus.“<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> M 118 Ānāpānasati Sutta

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir besprochen, wie man den Strom des Bedingten Zusammenentstehens verlangsamt, staut und schließlich beendet. Jetzt werden wir genauer über die Achtsamkeit sprechen, die den Strom von *paṭicca-samuppāda* stoppt. Insbesondere werden wir die Achtsamkeit betrachten, die als *ānāpānasati-bhāvanā* bekannt ist - die Entwicklung von Achtsamkeit bei jedem Ein- und Ausatmen. Das ist ein weiterer Wissenszweig, der sich mit der mentalen oder bewussten Seite des Lebens befasst. *Sati* betrifft den Geist, insbesondere das Gewahrsein unserer Erfahrung des Lebens. Wenn ein Verständnis des Geistes vorhanden ist, ist es möglich, mit allen Arten von Problemen, sowohl materiell als auch mental, fertig zu werden. Die Natur macht ein solches Verständnis des Geistes notwendig, so können wir Menschen Wissen sowohl in materieller als auch in geistiger Hinsicht erlangen.

## Das Verständnis von Körper und Geist gehören zusammen

Glaubt nicht, dass das Verständnis des Geistes etwas Neues sei, das gerade erst mit moderner Psychologie und Wissenschaft begonnen hat. Schließlich hat der Geist den Körper durch die Evolution, die zum Menschen geführt hat, stets begleitet. Vom Beginn des menschlichen Lebens an entwickelten sich körperliches als auch geistiges Erleben gemeinsam. Allerdings sind zwar Geist und Körper immer gepaart und können nicht getrennt werden, doch ist die mentale Seite des Lebens subtiler. Daher wurde sie oft übersehen, was manche Menschen heute auf den Gedanken bringt, das sei brandneu oder wurde gerade eben entdeckt.

In Wahrheit war geistiges Wissen immer mit körperlichem Wissen vereint, sogar auf der instinktiven Ebene. Wir besitzen eine instinktive Ebene der Achtsamkeit oder Geistesge-

genwart, die es uns ermöglicht, zu gehen, Nahrung in unseren Mund zu stecken und andere für das Überleben notwendige Aktivitäten durchzuführen. Außerdem verfügen wir über ausreichend Intelligenz, *paññā*, um mit den Hindernissen des Lebens umzugehen; wenn z.B. ein Dorn in unserem Fuß steckt, können wir ihn entfernen. Wir haben genügend instinktives *samādhi*, um einen Stein auf ein Ziel zu werfen. Dies sind Beispiele für natürliche *samādhi*, *sati*, *paññā* und *sampajañña*, die bereits auf instinktivem Niveau als absolutes Minimum in uns existieren.

Jedoch reicht das nicht aus, das wichtigste Problem des Lebens zu lösen, nämlich das aus dem Strom des Bedingten Zusammenentstehens hervorgehende Leid. Deshalb müssen wir Achtsamkeit, Intelligenz und Sammlung von der natürlichen Ebene ausgehend bis zu dem Grad entwickeln, der das Problem des Lebens lösen kann, um ein vollständiger Mensch oder Arahant zu sein. Dabei sind Körper und Geist zusammen involviert. Folglich ist es notwendig, um Körper und Geist und unser Verständnis von ihnen gleichzeitig zu entwickeln

Wenn auch nur durch Zufall ist Wissen entstanden, wie bei unseren Vorfahren, als sie entdeckten, dass das Kochen von Fleisch Magen-Darm-Probleme verringerte, oder als sie herausfanden, dass der Geschmack verschiedener Pflanzensäfte und -blätter den Geschmack von Speisen verbessern konnte. Derartiges materielles Wissen - das Entdecken verschiedener Gewürze und Soßen - wurde erworben, während wir noch nackt durch die Wälder liefen. Dasselbe gilt für die mentale Seite des Lebens. So fanden unsere Vorfahren zum Beispiel heraus, dass auf bestimmte Weise zu atmen besser, wohltuender, gesünder oder kraftvoller war. Wir entwickelten ein Verständnis dafür, wie man atmen kann, um den Geist zu beruhigen, zu klären und zu befrieden. Wir haben gelernt, auch unsere inneren Probleme zu lösen. Im Laufe der Zeit sammelten sich sukzessive Wissen und Verständnis an durch Erfahrungen, über die wir zufällig stolperten. Trotzdem ist

das von unseren Vorfahren überlieferte Wissen nicht genug; wir müssen dieses Erbe weiterentwickeln, bis wir diese Dinge sowohl verstehen als auch Klarheit über die Methoden und Techniken zu ihrer Entwicklung haben. Die Entwicklung von Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen spielt eine wichtige Rolle auf diesem Wissensgebiet.

## Atmen ist förderlich für Körper und Geist

Die Menschheit hat gelernt die Atmung zu nutzen, um Körper und Geist positiv zu beeinflussen. Wir haben gelernt, die Atmung zu nutzen, die Atmung zu regulieren und die Atmung auf alle Arten zu trainieren, die notwendig sind, um die Früchte zu verwirklichen, die wir anstreben. Wenn wir die Macht des Geistes kontrollieren wollen, gibt es dafür Methoden. Wenn wir den Geist erheben wollen, gibt es Methoden dafür. Wie auch immer wir den Geist verändern wollen, es gibt dafür geeignete Methoden.

Auf der physischen Ebene gibt es, wenn man die Energie des Geistes unterdrücken will, Medikamente dafür, wie die Opiate. Wenn man die Energie des Geistes steigern möchte, kann man verschiedene Stimulanzien wie Amphetamine einnehmen. Man kann Beruhigungsmittel verwenden, um den Geist zu beruhigen. Wenn man möchte, dass er sich seltsam verhält, kann man LSD nehmen. Drogen können den Geist auf alle möglichen Arten austricksen. Allerdings benötigten die alten Einsiedler in den Wäldern derartige materielle Methoden, solche Medikamente, nicht. Außerdem standen sie ihnen ja auch gar nicht zur Verfügung. Und doch wussten sie, wie sie ihren Geist trainieren und kontrollieren konnten. Sie konnten ihn unterdrücken oder stimulieren oder beruhigen oder was auch immer sie brauchten, indem sie Meditation benutzten.

Das ist uraltes Wissen, viel älter als unser moderner Gebrauch von Pillen. Unsere Vorfahren hatten die Intelligenz, den Geist selbst und seine Kraft von *samādhi* zu nutzen, um den Geist zu unterdrücken oder zu erheben oder zu verändern oder seine Fähigkeit Probleme zu lösen, einschließlich der Heilung von Krankheiten, zu verbessern. Wenn wir die Aspekte des Geistes und des Geistestrainings wählen, die am wesentlichsten sind, wird einer den Geist ruhig und glücklich machen und ein anderer wird zu Weisheit führen.

Kurz gesagt, Körper und Geist gehören seit jeher zusammen und müssen zusammenarbeiten. Heutzutage wissen die Menschen nur noch, wie sie ihre Probleme mit materiellen Methoden lösen können. Früher wussten die Menschen, wie sie ihre Probleme lösen konnten, indem sie mentale Methoden anwandten.

Letztlich haben das Wissen und die Technik, die den Geist betreffen, nur zwei grundlegende Ausprägungen. Sonstige Dinge sind unwichtig und können beiseitegelassen werden. Der erste notwendige Aspekt ist die Beruhigung des Geistes, die Entwicklung von *samādhi*. Der zweite beinhaltet Intelligenz und das Erkennen grundlegender Dinge, die zu Einsicht und Weisheit führen. Die *samādhi*-Seite bringt inneren Frieden und Glück; die Intelligenzseite beseitigt die verschiedenen Probleme, die uns belasten.

Auch wenn es sich um zwei Aspekte handelt, sind sie eng miteinander verbunden und können kombiniert werden. Macht zuerst den Geist friedvoll; dann seht klar die wahre Natur der Dinge. Die Methode namens Entwicklung von Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen, die der Buddha verbesserte und systematisierte, beinhaltet beide Aspekte zusammen, die Entwicklung eines friedlichen, stabilen Geistes und das Verständnis der Dinge, wie sie wirklich sind. Das ist das Wertvollste, was uns unsere Vorfahren hinterlassen haben. Es ist ein Monument für das Verständnis des Geistes aus den Tagen derer, die im Wald lebten. Wir kommen hierher, um dies zu lernen und zu üben.

## Betrachtung von vier Lebensbereichen

Diejenigen unter euch, die beabsichtigen, Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen zu trainieren, sollten darauf vorbereitet sein, vier Dinge zu verstehen. Das erste ist der Körper (*kāya*); das zweite sind die Gefühle von Freude und Schmerz (*vedanā*), die mit Sinneseindrücken entstehen; drittens der Geist (*citta*), der durch solche Gefühle zusammengebraut wird; und viertens die Dinge (*dhamma*), gleich welcher Art, die den Geist täuschen und ihn in Unwissenheit und Leiden führen. Die letzte Gruppe sind all die Dinge, die den Geist zu Dummheit und Anhaftung an einem Selbst verleiten, was immer zu Leiden führt.

Die vier Bereiche werden gemeinsam als Anwendungen oder Grundlagen der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) bezeichnet, im einzelnen als Kontemplation des Körpers (*kāyānupassanā*), damit alle Aspekte des Körpers gründlich verstanden werden, Kontemplation der *vedanā*, sodass alle Gefühle von Freude und Schmerz, die auf Sinneserfahrung beruhen, gründlich verstanden werden (*vedanānupassanā*), Kontemplation des Geistes (*cittānupassanā*), damit alle Aspekte des Geistes gründlich verstanden werden, und Kontemplation der natürlichen Wahrheit, damit alle Phänomene, die den Geist ins Leiden tricksen und täuschen können, gründlich verstanden werden, Unwissenheit aufgegeben wird und Leid endet (*dhammānupassanā*). Dazu müssen diese vier Dinge klar erkannt werden: Körper, Gefühl, Geist und Dhamma.

## Natürlich normale Körper

Die erste Kategorie betrifft den Körper und materielle Dinge, die Basis für Bewusstsein und Geist. Wir beginnen damit, den Körper zu verstehen, da er grundlegend ist. Der Körper umfasst die Fleisch- und Blut Aspekte, zusammengefügt aus den vier Primärelementen Erde, Wasser, Feuer und Wind.<sup>90</sup> Wir können diese Aspekte den Fleischkörper oder die Fleischansammlung nennen. Es gibt eine andere Art von Körper, die als Atem-Körper oder Atem-Ansammlung bekannt ist, bestehend aus allen Aspekten des Atmens. Zusammen bilden diese beiden Arten von Körpern *kāya*.<sup>91</sup> Der Fleisch-Körper aus Muskeln, Sehnen, Haut und Organen wird vom Atemkörper genährt und erhalten. Wir lernen diese zwei Arten von Körpern zu verstehen, und, wie einer den anderen erhält. Wir lernen, richtig zu atmen, damit die Beziehung zwischen den beiden auch richtig ist. Dann haben wir einen Körper, der gesund, stark und leistungsfähig und von größtem Nutzen für das Leben ist.

Wenn der Atem-Körper natürlich und normal ist, ist der Fleisch-Körper normal und natürlich (*pakati*). Auch das Umgekehrte gilt: Wenn der Fleisch-Körper normal und natürlich ist, ist der Atem-Körper natürlich und normal. Dies zeigt, wie eng verbunden diese beiden physischen Ansammlungen sind.

---

<sup>90</sup> Die 4 Elemente (Erlebensqualitäten) (*dhātu* oder *mahā-bhūta*) sind die folgenden: feste - wörtl. Erde (*pathavī-dhātu*); flüssige - Wasser (*āpo-dhātu*); erhitzende - Feuer/Hitze - (*tejo-dhātu*); bewegliche - Wind (*vāyo-dhātu*).

<sup>91</sup> *Kāya* wird gewöhnlich mit 'Körper' übersetzt, bedeutet aber eher eine Gruppe oder Ansammlung von Dingen, eine Anhäufung von Individuen oder eine kollektive Masse, wie eine Wassermasse oder eine Truppe von Soldaten. Denkt an eine Ansammlung oder Gruppe von verbundenen Phänomenen, die zusammen ein funktionierendes System ergeben. Das Pāliwort für Körper, Leib, ist *sarīra*.

Wenn der Atem-Körper abnormal ist, ist der Fleisch-Körper abnormal.

Genauso gilt, wenn der Fleisch-Körper abnormal ist, ist der Atem-Körper abnormal. Man wird gestört, gestresst und krank. Diese enge Beziehung macht es möglich, den Fleischkörper durch den Atemkörper zu trainieren. Auf dieser Ebene der Praxis - das heißt in der Meditation - ist es nicht möglich, den Fleischkörper direkt zu trainieren, aber wir können dies indirekt durch den Atemkörper tun. Also üben wir eine ruhige, normale und gesunde Atmung, und so wird auch der Fleisch-Körper ruhig und normal.

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Trainings ist das Erleben und Verstehen der Wechselbeziehung dieser beiden Kollektive. Durch dieses Verständnis werden wir in die Lage versetzt, einen Körper zu kultivieren, der gesund, stark, friedlich und am besten für das Leben geeignet ist, insbesondere für die tieferen Aspekte der Meditationspraxis. Darum geht es im ersten Abschnitt.

## Gefühle eines sensiblen Körpers

Der zweite Bereich betrifft die durch den Körper wahrnehmbaren *vedanā*. Körper existieren nicht nur materiell; sie empfinden, sie fühlen. Im Leben können wir Gefühlen von Behagen und Schmerz, Wohlbefinden und Unwohlsein nicht entkommen. Während negative *vedanā* uns irritieren, stellen uns positive *vedanā* zufrieden. Diese Zufriedenheit oder Befriedigung hat zwei Ebenen, die im Zusammenhang mit der Achtsamkeit beim Atmen genannt werden. Die erste, bekannt als Verzückung (*pīti*), ist intensiver; diese Gefühle können stark und störend sein. Sobald sich dieses Maß an Behagen oder Befriedigung beruhigt hat, verbleibt Glück oder Freude (*sukha*). Nach der Körperberuhigung im ersten Abschnitt werden diese beiden Arten von *vedanā* für weiteres Studium

und Training verfügbar. Eines ist belebter, energiegeladener und turbulenter. Das andere ist subtiler, ruhiger und kühler. Sowohl Verzückung als auch Freude sind angenehm, aber auf unterschiedliche Weise. Es ist wichtig den Geschmack von jedem achtsam zu kosten, bis wir damit gründlich vertraut sind, weil sie zu Schwierigkeiten im Leben führen. Wie wir bereits erkundet haben, führt *vedanā* zu Verlangen, Anhaften, Egoismus und Leiden. Wenn wir die Gefühle von Freude und Schmerz nicht zu regulieren vermögen, werden wir nicht in der Lage sein, den Strom des Bedingten Zusammenentstehens zu regulieren. Mit anderen Worten, wir werden nicht in der Lage sein, *dukkha* zu regulieren. Dass wir Freude, Zufriedenheit und Glück regulieren müssen, um frei von *dukkha* zu sein, mag euch seltsam erscheinen. Es ist also wichtig, diese Angelegenheit genau zu erforschen.

Wir werden *vedanā* untersuchen und studieren, bis wir klar sehen - und das ist wichtig - dass die über den Körper und seine Sinne wahrgenommenen Gefühle die inneren Erfahrungen zusammenbrauen, die wir Geist nennen. Die Fähigkeit, die empfundenen Gefühle zu regulieren, macht es möglich, die Macht, die sie über die Erfahrungen von Geist haben, zu regulieren. Wir nennen dieses Verständnis „das Wissen, dass *vedanā* die Gestalter des Geistes sind“. Und wir können diese Kraft so regulieren, dass sie nicht zu Verlangen, Anhaften und Leiden führt. In der Lage zu sein, die *vedanā* zu regulieren, ist der Weg, um den Geist zu regulieren. So lernen wir also zuerst die Gefühle kennen, dann trainieren wir die Beherrschung ihrer Macht, den Geist zusammenzubrauen. Das ist die zentrale Lektion des zweiten Bereichs.

## Geist, der fühlt und weiß

Der dritte Abschnitt betrifft den Geist (*citta*). Der Geist ist das Wichtigste, weil er der „Ort“ ist, an dem alles zusam-

menkommt. Er ist beides, Ursache und Frucht. *Citta* handelt und erfährt. Tatsächlich ist *citta* bedingt durch *vedanā*. Gefühle von Freude und Schmerz lassen ihn so oder so denken. Dieses gesamte Denken wird Geist genannt. Und was die Menschen im Westen Emotion nennen, ist ebenfalls hier enthalten. Wenn wir ihn nicht unter Kontrolle halten können, kann er aus der Bahn geraten, falsche Wege einschlagen und leiden. Wenn *citta* klug reguliert wird, bleibt er in der Spur, auf dem richtigen Weg und leidet nicht. Folglich ist es notwendig, diesen wichtigen Aspekt des Lebens, den wir „*citta*“ nennen, zu verstehen. Bitte richtet besondere Aufmerksamkeit darauf.

Wir beginnen die Lektionen dieses Praxisbereichs, indem wir all die verschiedenen Arten von Geist, die auftreten können, kennenlernen. Manchmal mag es so aussehen, als läge, *citta* direkt zu erkennen, jenseits unserer Fähigkeiten, aber tatsächlich gibt es Möglichkeiten, verschiedene Arten von *citta* direkt zu sehen.

Der leidende Geist, wie ist der?

Der Geist, der nicht leidet, wie ist der? Erkennt ihn.

Geist, verschmutzt durch Egoismus, wie ist das? Erfahrt es.

Manchmal gibt es keine Verschmutzung durch Egoismus.

Wisst, wie das ist.

Stellt euch vor, wie es wäre, niemals wieder egoistischen Verschmutzungen (*kilesa*) unterworfen zu sein. Wir sind in der Lage zu wissen, wie ein Geist frei von Befleckungen ist. *Citta*, der das Ende des Leidens erkannt hat, kann noch nicht direkt erfahren, aber indirekt vorgestellt oder erahnt werden. Je besser wir den verschmutzten Geist verstehen, desto näher sind wir dem Verständnis eines Geistes vollständig jenseits von Verschmutzung und Egoismus. Bestimmte Geistesarten können direkt erfahren und erkannt werden. Andere kann man erkennen, indem man aus dem, was wir wissen, das Ge-

genteil folgert und sich vorstellt. So können wir jede Art von Geist kennen, was die erste Lektion dieser Gruppe ist.

Die zweite Lektion in diesem Abschnitt besteht darin, den Geist fröhlich zu stimmen. Wir haben schon Erfahrungen mit den Gefühlen von Verzückung und Freude gesammelt. Jetzt üben wir uns darin, diese Lektionen zu nutzen, um den Geist freudig, froh und entzückt zu machen, wie auch immer wir es wünschen. (Vorher lag die Betonung auf dem eigentlichen Gefühl; hier richtet sich das Hauptaugenmerk auf die Arten von *citta*, die auf verschiedene Weise erfreut werden.) Wir trainieren, damit es in unserer Hand liegt, wann immer wir wollen, einen freudvollen Geist zu haben. Wir brauchen keine Pillen oder Drogen, um uns glücklich zu machen; wir können den Geist durch seine eigene Kraft erfreuen.

Die dritte Lektion ist, den Geist *samādhi* (ruhig, stabil, gesammelt, konzentriert) zu machen. Hier hat *samādhi* eine tiefere Bedeutung, als die meisten verstehen, also achtet bitte sorgfältig darauf, wie *samādhi* ist. Der erste Faktor von *samādhi* ist, dass der Geist rein und frei und ungestört ist. Das nennt man den „reinen Geist“. Der zweite Faktor ist, dass er fest etabliert ist. Seine Energie ist gesammelt und auf eine einzige Sache fokussiert – er hat also große Stabilität und Einheit. Mit anderen Worten, er besitzt höchste Ausgeglichenheit. Der dritte Faktor ist Aktivität; er ist absolut beweglich, flexibel, bereit und lebendig in der Erfüllung seiner derzeitigen Pflicht. Echtes *samādhi* ist nicht einfach nur Konzentration, es muss all diese genannten Faktoren und Qualitäten haben: Sauberkeit oder Reinheit (*parisuddho*), Stabilität oder Standhaftigkeit (*samāhito*) und Aktivität oder Lebendigkeit (*kammaniyo*). In der Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen werden diese Faktoren kultiviert und integriert.

Das bringt uns zur vierten Lektion dieser Gruppe: den Geist befreien, ihn zum Loslassen bewegen. Er lässt alle Objekte los oder er befreit sich einfach selbst. Wenn man die verschiedenen Lektionen praktiziert hat, bis man diesen

Punkt erreicht, lässt der Geist alles los, an dem er sich festklammert oder nach dem er gegriffen hatte.

Die *citta* betreffende Gruppe besteht aus diesen vier Lektionen: Erleben aller Arten von Geist, Geist erfreuen, Geist sammeln und Geist befreien. Wenn diese vier vollendet sind, ist die Kontemplation des Geistes (*cittānupassanā*) nach den Prinzipien der Achtsamkeit mit der Ein- und Ausatmung abgeschlossen.

## Nicht länger von Phänomenen ausgetrickst

Die letzte Gruppe betrachtet *dhammas*. Dhamma bedeutet alle Dinge und Phänomene, die Grundlagen dafür sind, uns selbst dazu zu bringen, uns an sie als Ich oder Mein zu klammern. All diese trägerischen Dinge, ob positiv oder negativ, tricksen den Geist ins Festhalten. Sogar Gott, ebenso wie das Nibbāna des Buddhismus, kann eine Grundlage für das Festhalten sein. Ohne Ausnahme ist alles eine Grundlage für das Anhaften, sowohl bedingte, veränderliche Phänomene (*saṅkhata*) als auch das Unbedingte und Unveränderliche (*asaṅkhata*).

Dieser Abschnitt dient dazu, alles zu durchschauen, bis es kein Festhalten an irgendetwas mehr gibt.

Um es einfach auszudrücken, von den niedrigsten, größten Phänomenen bis zum höchsten, erhabensten Ding - welche Bedeutungen wir ihm auch immer geben mögen - alle sind Grundlagen für das Festhalten. In diesem Abschnitt werden wir uns an keine von ihnen klammern. Das höchste Dhamma, die höchste Wahrheit, die wir um des vollständigen Nicht-Anhaftens willen erkennen müssen, ist Soheit (*tathatā*). Phänomene sind natürlicherweise „einfach so“, „gerade so“, „nur so“. Wenn all diese Dinge schlicht als „einfach so seiend“ gesehen werden, wird es kein Festhalten mehr geben, weder am Positiven noch am Negativen.

Wir erkennen die Soheit aber nicht, indem wir darauf warten, dass sie erscheint. Es gibt eine Folge von Einsichten und Erkenntnissen, die in der Verwirklichung der Soheit gipfeln. Das heißt, wir beginnen damit, Vergänglichkeit oder Unbeständigkeit zu erfahren und zu sehen (*aniccam*), das ist die erste Lektion des vierten und letzten Abschnitts, die Kontemplation der Vergänglichkeit und der vergänglichen, nicht dauerhaften Natur von bedingten Dingen (*aniccatā*). *Aniccatā*, der Zustand oder die Tatsache, nicht von Dauer zu sein, bezieht sich auf die ständige Veränderung und auf die Tatsache, dass sich die Dinge durchwegs im Fluss befinden - aufgrund ihrer Bedingtheit durch Ursachen und Voraussetzungen (*hetu-paccaya*). Die Dinge entwickeln sich gemäß diesen Ursachen und Bedingungen und müssen sich ändern, wenn sich diese Ursachen und Bedingungen ändern. Vergänglichkeit zu sehen ist der Beginn des Sehens der Soheit.

Wenn wir uns die Sache genauer ansehen, erkennen wir, dass wir mit all diesen vergänglichen Dingen leben müssen. Vergängliche, unsichere Dinge ertragen zu müssen, wird *dukkhatā* (Leidhaftigkeit, Unbefriedigtsein) genannt. Wörtlich „der Zustand des Schwer-zu-ertragen-Seins“. Das ist Sosein auf einer tieferen Ebene zu erkennen.

Als nächstes sehen wir, dass in diesen vergänglichen, bedingten Dingen, die sich ständig ändern und schwer zu ertragen sind, kein echtes, substanzielles Selbst (*attā*) zu finden ist. Diese Einsicht ist *anattatā*, der Zustand, dass solche Dinge sich nicht unabhängig als dauerhaftes Selbst etablieren können. Die Tatsache der Nicht-Selbstheit (*anattatā*) zu erkennen bedeutet, Soheit noch tiefer oder klarer zu sehen.

Alle drei Eigenschaften zusammen werden als „natürlicherweise einfach so seiend“ betrachtet. Der Begriff dafür ist etwas seltsam, *dhammaṭṭhitatā* (wörtl. im Dhamma oder in der Natur stehend), das natürliche Bestehen, die Normalität oder Natürlichkeit dieser Tatsachen.

Weitergehend kontempliert man, warum die Dinge auf diese Weise sind. Man erkennt, dass dies einfach der natürli-

che, gewöhnliche Gang der Dinge ist (den wir aufgrund von Unwissenheit und Verlangen übersehen). Zudem unterliegen alle dhammas dem Naturgesetz, wie dem Gesetz der Bedingten Zusammenentstehung, das alles kontrolliert. Das nennt man Einsicht in die Gesetzmäßigkeit aller Natur (*dhammaniyāmatā*).

Wenn sich die Einsicht in diese Sequenz vertieft, erkennen wir *idappaccayatā*, das grundlegende Prinzip des abhängigen gemeinsamen Entstehens.

Wenn wir klar sehen, dass es nur den Strom des Bedingten Zusammenentstehens gibt, sehen wir, dass es in all dem kein Selbst geben kann, was nichts anderes als das Erkennen der Leerheit (*suññatā*) ist. Dies ist das höchste Dhamma und es muss verwirklicht werden, wenn wahre Befreiung geschehen soll. *Suññatā* ist ein sehr schwer zu verstehendes Wort; bitte untersucht, reflektiert, erforscht, beobachtet und bemüht euch, bis ihr dazu in der Lage seid *suññatā* zu erkennen. Das ist nichts, um damit herum zu spielen. Dieses wichtigste Dhamma gründlich zu realisieren bringt die höchsten Früchte des Buddhismus. Ob Mahāyāna- oder Theravāda-Buddhismus, das Erkennen von Leerheit ist der gemeinsame essentielle Kern des Buddhismus. Seine Verwirklichung ist das Ende, die Erfüllung von Buddhismus.

*Suññatā* ist nicht Nichts oder Nihilismus. Alles ist, was es ist, aber nichts hat irgendetwas, das wahrhaft Selbst genannt werden kann. Alle Dinge sind leer von Selbst. Das Universum ist voll von allen möglichen Dingen und sie alle sind leer von einem Selbst. In diesem Körper, in diesem Leben und in diesem Fluss geistiger Erfahrung geschehen alle Arten von Dingen, aber jedes von ihnen ist leer von Selbst. Dies ist die Bedeutung von „die Leerheit sehen“. Wenn sich die Abfolge von Einsicht und Verwirklichung bis zu dem Grad vertieft hat, die Leerheit aller Dinge zu sehen, dann ist die Soheit (*tathatā*) vollständig realisiert.

Das ist alles, was es gibt. Bedingt oder unbedingt, positiv oder negativ, alles ist von Leerheit geprägt, alles ist leer von Selbstheit.

## Nicht von irgendetwas zusammengebraut

Soheit oder *tathatā* zu sehen ist der Höhepunkt. Der Geist hat das Interesse an den Dingen verloren und befindet sich nicht mehr unter dem Einfluss von positiv und negativ. Phänomene und Noumena haben für diesen Geist keine Bedeutung.<sup>92</sup> Diese Art von Geist wird als „*atammayatā* besitzend“ beschrieben. Dies ist ein wunderbares Wort. Bitte übersetzt es nicht, auch wenn es schwer zu merken ist und es Zeit brauchen wird, es zu verstehen und schätzen zu lernen. Das Erkennen von *tathatā* führt zum Durchdringen von *atammayatā*.

Wörtlich bedeutet *atammayatā* „der Zustand, von nichts beeinflusst zu werden“.

Nichts kann diesen Geist erzeugen, beeinflussen oder zusammenbrauen. Der Geist, der dies vollständig durchdrungen hat, ist der höchste Geist, weil er in *atammayatā* verweilt. Einige von euch mögen dies als fad oder geschmacklos ansehen, worauf ich nichts zu erwidern habe. Ich hoffe jedoch, dass einige von euch verstehen werden, was es heißt, unzusammenbraubar zu sein. Die Vertiefung der Erkenntnis beginnt mit der Einsicht in Vergänglichkeit, Unbefriedigendheit und Nicht-Selbstheit. Sie fährt damit fort, die Natürlichkeit dieser Tatsachen zu sehen, die Gesetzmäßigkeit aller Natur und die Konditionalität und sie erfüllt sich in der Schau von Leerheit, Soheit und *atammayatā*. Insgesamt gibt es drei Dreiergruppen von Einsichten, insgesamt also neun Einsich-

---

<sup>92</sup> ‘Bedeutung’ bezieht sich hier auf die geisterzeugten Bewertungen von Phänomenen, die zu Anhaften und Leid führen.

ten oder Dhamma-Augen. Was für eine schöne Art, das Leben zu betrachten!

Bitte erinnert euch an diese neun „Augen“ und diskutiert sie regelmäßig mit euren Dhamma-Freunden. Diese neun Augen stellen die direkteste Abkürzung dar, um zum Herzen des Buddhismus, dem Endpunkt des Buddhismus, vorzustoßen. Sie bilden die erste, überaus wichtige Lektion dieses letzten Abschnitts zum Üben von *ānāpānasati*.

Ausgehend von dieser tiefgehenden Grundlage des aufeinanderfolgenden Erkennens von Vergänglichkeit, Unbefriedigendheit, Selbstlosigkeit und so weiter, beginnt das Anhaften, das wir an allen Dingen hatten, sich aufzulösen. Dieses allmähliche Verblassen ist *virāga*. Die Kontemplation der Auflösung des Anhaftens ist die zweite Lektion dieser vierten Gruppe. Das Verblassen führt zum Erlöschen (*nirodha*). Die Gewohnheiten des Festhaltens, die es einmal fest eingegraben gab, wurden geschwächt, aufgelöst und sind ins Erlöschen übergegangen. Betrachtet dies als dritte Lektion hier.

Schließlich ist die vierte Lektion dieser Gruppe Befreiung (*vimutti*). Interessanterweise nennt die Belehrung zur Achtsamkeit mit dem Ein- und Ausatmen dies Zurückwerfen (*paṭinissagga*). All die Dinge, an denen wir uns jemals festgehalten haben, werden zurückgeworfen, das heißt, sie werden der Natur, ihrem rechtmäßigen Besitzer, zurückgegeben. Vorher waren wir Diebe, die sich das Leben, unseren Körper, unsere Erfahrungen, Tugenden, Laster und alles andere als Ich und mein angeeignet haben. Jetzt geben wir sie alle auf, geben sie alle der Natur, der Leerheit zurück. Früher waren wir ziemlich dumm, aber jetzt nicht mehr. Alles Positive und Negative wird zurückgeworfen. Jetzt sind wir frei und *ānāpānasati* ist vollendet.

Um diesen Überblick über die Achtsamkeit mit dem Atem besser verstehen zu können, möchte ich ihn noch einmal zusammenfassen. Bitte nehmt euch das zu Herzen. Im ersten Abschnitt lernen wir, den Körper gut genug zu verstehen, um

ihn zu meistern. Im zweiten Abschnitt lernen wir die Gefühle des Körpers gut genug zu verstehen, um sie zu meistern. Im dritten Abschnitt lernen wir den Geist gut genug zu verstehen, um ihn zu meistern. Im vierten Abschnitt lernen wir alles, was uns zum Anhaften verleitet, so gut zu verstehen, dass uns nichts davon mehr täuschen kann und wir folglich die Meisterschaft über alles haben. Noch einmal, noch prägnanter:

Erstens: Kontrolle über den Körper

Zweitens: Kontrolle über empfindbare Gefühle

Drittens: Kontrolle über den Geist

Viertens: Kontrolle über alles, was uns zu törichten Anhaftungen verleiten kann.

Diese vier Abschnitte bestehen jeweils aus vier Übungen oder Lektionen, insgesamt also aus sechzehn.<sup>93</sup> Dies sind die sechzehn Phasen von *ānāpānasati*, wie sie ursprünglich vom Buddha gelehrt wurden.

---

<sup>93</sup> Detailliert besprochen in *Ānāpānasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*, BGM 2002



## Bedingtes Zusammenentstehen - Kontroversen

Wenn das Kind heranwächst und seine Sinnesfähigkeiten heranreifen, spielt es solche Spiele wie zum Beispiel mit Spielzeug-Pflügen, mit Holzklötzen, Purzelbaum, mit Windmühlen, mit Spielzeug-Maßen, mit Wagen und mit Pfeil und Bogen.

Wenn es weiter heranwächst und seine Möglichkeiten noch weiter heranreifen, ergötzt es sich an und verliert sich in den fünf Strängen der Sinnesvergnügen.<sup>94</sup> Sie führen dazu, dass es sich verbindet, durch die Augen mit Formen, durch die Ohren mit Klängen, durch die Nase mit Gerüchen, durch die Zunge mit Geschmäckern, durch den Körper mit Berührungsobjekten, die alle erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, Sinnlichkeit hervorrufen und die Grundlagen der Lust sind.

Wenn der Jugendliche mit dem Auge eine Form sieht, ... mit den Ohren einen Klang hört ... mit der Nase einen Geruch riecht ... mit der Zunge einen Geschmack schmeckt ... mit dem Körper eine Berührung erfährt ... mit dem Geist einer Vorstellung gewahr wird, ist er begierig nach ihr, wenn sie angenehm ist, lehnt sie ab, wenn sie unangenehm ist. Daher fehlt es dem Geist an Tugend, er lebt ohne Achtsamkeit hinsichtlich des Körpers, erkennt nicht klar, der Wirklichkeit entsprechend, die Befreiung des Geistes und die Befreiung durch Weisheit, die das restlose Erlöschen der Vielzahl übler, unheilsamer dhammas ist.

---

<sup>94</sup> *kāmaguna*

Derart durch Zu- und Abneigung konditioniert, ergötzt er sich am Gefühl, welches Gefühl er auch immer fühlen mag - ob angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm - ist betört davon, schwelgt darin und wird davon berauscht. Weil er dies tut, erscheint Ergötzen<sup>95</sup> am eigenen Verlangen in ihm. Ergötzen an Gefühlen ist Anhaftung. Bedingt durch Anhaften ist Werden; bedingt durch Werden ist Geburt; bedingt durch Geburt entstehen Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. Das Bedingte Zusammenentstehen dieser ganzen Masse von dukkha geschieht naturgemäß in dieser Weise.<sup>96</sup>

In den Pāli-Suttas gibt es zwei Beschreibungen dessen, was unter dem Bodhi-Baum zum Zeitpunkt des großen Erwachens

---

<sup>95</sup> *nandi*

<sup>96</sup> MN 38 Mahātaṇhāsankhayasutta. Ajahn Buddhādāsa führt aus: Diese Stelle zeigt uns erstens, dass das Kind alt genug werden muss, um Anhaften in Bezug auf die *vedanā* erfahren zu können damit der Strom des Bedingten Zusammenentstehens in seinem Geist durch die Kraft der Ignoranz aufsteigen kann. Zweitens zeigt sich hier deutlich, dass Werden und Geburt erst aufsteigen, nachdem Festhalten an *vedanā* vorhanden ist und nicht unmittelbar nach der Geburt aus dem Mutterleib, wie es gewöhnlich in der Umgangssprache verstanden wird. Diese Suttastelle benutzt die Sprache des Bedingten Zusammenentstehens, also die Dhamma-Sprache. *Bhava* und *jati* entstehen jedes Mal, wenn an *vedanā* angehaftet wird. In der Dhamma-Sprache treten also Altern und Tod sogar für ein Kind auf - die bedrückenden Probleme, die mit der Bedeutung von „Altern und Tod“ verbunden sind, die wahrlich *dukkha* erzeugen, wenn daran angehaftet wird, so dass sie Macht über den Geist des Kindes erlangen.

(*sambodhi*) des Buddha geschah. In der einen Version, die in verschiedenen Texten auftaucht, verwirklichte der Buddha die drei höchsten Wissen (*tevijjā*). Im ersten *vijjā*, so wird es allgemein verstanden, erinnerte er sich an seine früheren Leben (*pubbenivāsānussatiñāṇa*, wörtlich: Wissen durch Erinnerung an frühere Verweilorte). Laut dieser Darstellung konnte er sich dem traditionellen Verständnis nach bis weit in die Vergangenheit zurück an seine eigenen früheren Geburten erinnern. Ausnahmslos werden sie als auf ein und dieselbe Person bezogen beschrieben. Im zweiten *vijjā* überblickte er, wie die Wesen ihren Handlungen entsprechend weiterwandern (*cutūpapātañāṇa*), also wie die Wesen ihrem *kamma* entsprechend dahinscheiden und wieder erscheinen. Mit dem dritten *vijjā* erkannte er die Zerstörung der Triebe (*āsavakkhyañāṇa*). Die *āsavas* (Ausflüsse, Vergärungen) sind die tiefste Ebene der Verunreinigung; wenn ihnen vollständig ein Ende gesetzt wurde, ist keine weitere Verunreinigung, kein Egoismus und kein Leiden mehr möglich. Dies ist die am häufigsten erzählte Beschreibung der Nacht des Erwachens des Buddha.

## Der Buddha erwachte zum Bedingten Zusammenentstehen

An anderer Stelle der Pāli-Texte heißt es, dass der Buddha zu *paṭiccasamuppāda* erwachte.<sup>97</sup> Es gibt auch Berichte darüber, dass der Buddha unmittelbar nach seinem Erwachen, während er noch unter dem Bodhi-Baum saß, das Bedingte Zusammenentstehen kontemplierte.<sup>98</sup> Zusammen genommen ergeben diese Berichte eine zweite Beschreibung des großen

---

<sup>97</sup> Z.B. MN 26 Ariyapariyesanā Sutta & SN 12, 65 Nagara Sutta

<sup>98</sup> Ud I-III & Mv I, 1. Die Erzählung von der Erleuchtung

Erwachens des Buddha. Unmittelbar nach diesem, während der ersten vierstündigen Nachtwache, untersuchte der Buddha *paṭīccasamuppāda* in der vorwärts gerichteten Abfolge (*anuloma*), beginnend mit der Unwissenheit, dann die Zusammenbrauungen und so weiter, eines nach dem anderen. Während der zweiten Nachtwache überprüfte er *paṭīccasamuppāda* in der umgekehrten Reihenfolge (*paṭiloma*), beginnend mit *dukkha*, dann Geburt, Werden, Anhaften und so weiter, den ganzen Weg zurück zur Unwissenheit. In der dritten Nachtwache untersuchte er dann den *paṭīccasamuppāda* sowohl in vorwärts- als auch in rückwärtsgerichteter Reihenfolge bis zur Morgendämmerung.

Von diesen beiden Versionen ist die zweite einleuchtender und akzeptabler im Hinblick auf die Gesamthematik und Gedankenstränge der Pāli-Suttas. In der anderen Darstellung entspricht das erste Wissen über die Erinnerung an vergangene Leben (*pubbenivāsānussatiñāṇa*) der Sprache des Eteralismus (*sassatadiṭṭhi*), genau wie in den vorbuddhistischen Upanishaden, die von einem Selbst oder Individuum sprechen, das über viele Leben hinweg immer wieder geboren wird. Der Glaube, dass dieselbe Person wiederholt wiedergeboren wird, ist der Eteralismus, den der Buddhismus unterbinden will. Diese Vorstellung hat mehr mit Volksglauben und der Philosophie der Upanishaden gemein als mit dem Kern der Botschaft des Buddha.

Die zweite Erkenntnis bezieht sich auf das Dahinscheiden und Wiedererscheinen von Wesen gemäß ihrem *kamma* (*cutūpapātañāṇa*). Dies wird in der Sprache der Menschen im Allgemeinen so verstanden, dass ein und dasselbe Wesen aus einer Existenz (*bhava*) verschwindet und in einer anderen wieder auftaucht, den karmischen Einflüssen entsprechend, die irgendwie von einer Existenz in die nächste übertragen werden. Dies ist jedoch keine spezifisch buddhistische Lehre. Im Grunde genommen lehrt der Buddhismus das Ende von *kamma*, ein Leben jenseits des *kamma*, und nicht ein Weiter-

werden entsprechend dem *kamma*. Der edle Pfad zielt auf die Freiheit von *kamma* ab; ein Leben unter der Herrschaft des *kamma* ist einschränkend qualvoll, und beschwerlich. Es reicht nicht aus, sich einfach *kamma* zu ergeben, zu sterben und den Früchten unserer Handlungen entsprechend wiedergeboren zu werden. Im Buddhismus muss die befreiende Einsicht weiter gehen als das.

Keines dieser beiden ersten Wissen kann als wahrhaft buddhistisches Prinzip betrachtet werden. Warum sind sie dann in den Pāli-Schriften enthalten? Ich bin der Ansicht, dass die Zusammensteller der Lehrreden diese Passagen vielleicht zum Nutzen der einfachen Menschen aufgenommen haben. Sie sind in der Umgangssprache der Menschen ausgedrückt und allgemein verständlich. Für diejenigen, die nicht in der Lage sind, *paṭiccasamuppāda* und das Ende von *kamma* zu verstehen, wurden diese Passagen um der Moral willen aufgenommen. Diese Erzählung über das Erwachen des Buddha ist zum moralischen Nutzen der gewöhnlichen Menschen.

Die zweite Darstellung hingegen stellt *paṭiccasamuppāda* in den Mittelpunkt des Erwachens des Buddha. Er drückte sein Erwachen nicht nur in diesen Begriffen aus, sondern beschrieb auch, wie er über *paṭiccasamuppāda* sowohl vor dem Erwachen als auch unmittelbar danach reflektierte und kontemplierte. Nachdem er eine Woche lang die Glückseligkeit der Befreiung erfahren hatte, untersuchte und erforschte er eine Nacht lang das Bedingte Zusammenentstehen, wobei er sich in der ersten Nachtwache dem Entstehen von *paṭiccasamuppāda* widmete. Er untersuchte dies wiederholt von Unwissenheit über Zusammenbrauungen bis hin zu *dukkha*. Er verbrachte vier volle Stunden damit, diese Wahrheit gründlich zu durchdringen. In den nächsten vier Stunden untersuchte er die Kausalität des Leidens bis hin zur Unwissenheit in allen Einzelheiten. In den letzten vier Stunden untersuchte er das Bedingte Zusammenentstehen in beide Richtungen, vorwärts und rückwärts. Dies zeigt die zentrale Be-

deutung des *paṭīccasamuppāda*. Die aufgezeichnete Formel ist kurz und prägnant; der Buddha betrachtete sie zwölf Stunden lang ohne Unterbrechung vorwärts und rückwärts. Er hatte die tiefste spirituelle Erfahrung davon: vorwärts, rückwärts und sowohl vorwärts als auch rückwärts, jeweils vier volle Stunden lang. Bitte bedenkt, wie tiefgründig, wie schwierig, wie subtil und wie wichtig dies ist. Dies sollte für alle ernsthaften Meditierenden von großem Interesse sein.

Die Worte, die wir mit „vorwärts“ und „rückwärts“ übersetzt haben - *anuloma* und *paṭiloma* - können recht weitgefasst verstanden werden. So erklären wir der Verständlichkeit halber *anuloma* (mit dem Strich) als die Prüfung der entstehenden Sequenz, also *paṭīccasamuppāda*. Das Gegenteil, *paṭiloma* (gegen den Strich), ist die erlöschende Sequenz, also *paṭīccanīrodha*. In der ersten Nachtwache untersuchte und überprüfte der Buddha, wie Bedingtes Zusammenentstehen entsteht. In der zweiten Wache untersuchte und überprüfte er das Bedingte Erlöschen. In der letzten Wache untersuchte und überprüfte er beides. Dieses Verständnis ist äußerst vernünftig und wird von den Kernthemen der Lehrreden voll unterstützt.

Bitte denkt über diese wichtige Frage nach: Habt ihr jemals auf diese Weise praktiziert? Habt ihr jemals das *paṭīccasamuppāda* in der Weise untersucht, wie es der Buddha vor, während und nach seinem Erwachen tat? Wir schlagen vor, dass ihr das Bedingte Zusammenentstehen in der gleichen Ausführlichkeit, mit der gleichen Ernsthaftigkeit und Intensität untersucht und erforscht. Dann werdet ihr es vielleicht so verstehen, wie er es tat. Es wird sich für euch lohnen, dem Beispiel des Buddha zu folgen.

### Zwei Auffassungen von *kamma*

Dies ist eine gute Stelle, um über *kamma* nachzudenken. Schließlich weist es Parallelen zur Lehre vom Bedingten Zusammenentstehen auf, wenn auch mit weniger Präzision und

Tiefe. Eben haben wir die zweite Erkenntnis (im ersten Bericht über das Erwachen des Buddha) besprochen, dass die Wesen nach dem Tod gemäß ihrem *kamma* weiterwandern. Das Problem dabei besteht darin, dass wir dies nicht als das Verständnis von *kamma* auffassen können, das den buddhistischen Grundprinzipien entspricht. Vielmehr ist dies einfach die Standardversion von *kamma*, die in Indien vor der Zeit des Buddha existierte. Schon vor dem Erwachen des Buddha lehrten die Upanishaden, dass Wesen nach dem Tod gemäß der *kamma*-Wirksamkeit wiedergeboren werden. Sogar das Christentum, zumindest die gängigen Formen, lehrt so ziemlich dasselbe. Wenn das nicht die wahre buddhistische Lehre ist, was ist es dann?

Im Buddhismus geht es in der zentralen Lehre über *kamma* um die Praxis, die *kamma* bedeutungslos macht, „das *kamma*, das *kamma* beendet“. Dieses *kamma* transformiert uns über alle Einflüsse von *kamma* hinausgehend, was der einzigartige, tiefere Aspekt der *kamma*-Lehre des Buddha ist. Die Vorstellung, dass gute Taten zu guten Ergebnissen und schlechte Taten zu schlechten Ergebnissen führen, war eine allgemeine Lehre, die es bereits vor dem Erscheinen des Buddha gab. Der Buddha leugnete oder widersprach solchen *kamma*-Lehren (*kammavādi*) nicht, die in irgendeiner Form in allen Religionen zu finden sind. Für sein Ziel - die Beendigung des Leidens - waren solche Lehren jedoch nicht ausreichend. Deshalb ging der Buddha noch weiter: Seine eigentliche Lehre handelt davon, nicht in der Falle von *kamma* gefangen zu bleiben, also *kamma* und seine Folgen zu transzendieren.

Erlaubt mir noch einmal darauf hinzuweisen, dass die meisten Bücher über Buddhismus mit Kapiteln über „*Kamma* und Wiedergeburt“ nicht korrekt sind, sofern sie wirklich beabsichtigen, den Buddhismus darzustellen. Ihr Verständnis von „Wiedergeburt“ ist nicht korrekt, wie wir bereits erklärt haben, und ihre Darstellungen von *kamma* sind bestenfalls unvollständig. Wenn wir „*Kamma* im Buddhismus“ erklären

wollen, reicht es nicht aus, zu lehren, dass gute Handlungen gute Früchte bringen, schlechte Handlungen schlechte Früchte bringen und wir unweigerlich die Früchte unseres guten und schlechten *kamma* erhalten. Eine korrekte buddhistische Erklärung muss den Fokus auf „das *kamma*, das alles *kamma* beendet“ richten. Die Praxis des edlen achtfachen Pfades ist das *kamma*, das alles *kamma* beendet. Die Lehre des Buddha über *kamma* besteht darin, frei von *kamma*, nicht von ihm gefangen zu sein, so dass *kamma* keine Macht mehr über unser Leben hat. Wenn ihr auf diese Bücher stoßt und das, was sie über *kamma* sagen, im Einklang mit dem hier dargelegten Verständnis interpretiert, habt ihr eine viel bessere Chance, es richtig zu verstehen und damit *kamma* und Leiden zu beseitigen.

## Der Buddha vervollkommnete die Lehre von *kamma*

Die Lehren, die in Indien vor dem Erwachen des Buddha existierten, sind als *sanantanadhamma* bekannt: Traditionen, die schon so lange existierten, dass niemand sagen kann, wie lange schon. Als der Buddha erschien, lehnte er nicht alle diese Lehren ab oder verwarf sie, sondern nur diejenigen, die mit dem mittleren Weg der Lehre und Praxis in Konflikt standen. Er akzeptierte alle, die hinreichend korrekt und nützlich waren; es gab eine ganze Reihe, die mit seinem Erwachen in Einklang zu bringen waren. Dann baute er solche Lehren aus, vervollständigte und vervollkommnete sie, wie er es im Fall von *kamma* tat, damit sie auch „das Ende von *kamma*“ umfassten.

Die Lehre, dass die Menschen ihr Leben entsprechend ihrem *kamma* erfahren, war nicht ganz korrekt. Diese niedrigere Lehre ist auf einer bestimmten Ebene richtig, sie entspricht dem Verständnis der normalen Menschen und unterstützt moralisches Verhalten. Sie war bezogen auf die Moral und

die relative Wahrheit richtig. Für ein volles und vollständiges Verständnis von *kamma* muss sie jedoch die Befreiung vom Leiden beinhalten.

Für immer im Gefängnis von *kamma* gefangen zu sein, ist kein Buddhismus. Wenn uns ständig alles entsprechend dem *kamma* widerfährt, kann es niemals eine Befreiung (*vimutti*) geben. Damit eine Lehre und Praxis wahrer Buddhismus sind, müssen wir durch sie von der Macht und Unterdrückung von *kamma* befreit werden können. Daher musste der Buddha *kamma* lehren, das *kamma* beendet.

„Jenseits des *kamma*“ ist eine *lokuttara*-Lehre, eine Lehre über und jenseits der Welt. Die gewöhnlichen *kamma*-Lehren sind *lokiya*, Teil und Bestandteil der Welt. *Lokiyadhamma* ist für den Geist, der noch in den weltlichen Bedingungen gefangen ist. *Lokuttaradhamma* ist für den Geist, der frei von weltlichen Bedingungen ist und darüber hinausgeht. Der Buddha nahm eine Reihe der alten Lehren auf und vervollkommnete sie in seinem *Lokuttaradhamma*-System. Die buddhistische Lehre über *kamma* - der edle achtfache Pfad, der *kamma* beendet - ist ein perfektes Beispiel dafür, wie der Buddha die alten Lehren vervollständigte.

Zu den anderen von ihm akzeptierten *sanantanadhamma* gehören die Nicht-Rache (*avera*), das Nicht-Verletzen (*avi-himsa* Gewaltlosigkeit), die fünf *sīla*, verschiedene *samādhi*-Praktiken und die formhaften und formlosen *jhāna*. Bitte macht euch bewusst, dass der Buddhismus eine gewisse Anzahl älterer Lehren und Praktiken enthält, die der Buddha aufgenommen, vertieft und vervollständigt hat, um *dukkha* zu löschen. Es ist wichtig, diese Tatsache zu verstehen, damit wir die alten Versionen solcher Lehren nicht mit den neuen, vervollkommenen Versionen verwechseln.

Jesus Christus sagte mehr oder weniger das Gleiche: „Ich bin nicht gekommen, um die alten Lehren abzuschaffen, son-

dern um sie zu erfüllen.“<sup>99</sup> Jesus hat nicht versucht, das Judentum, sein Gesetz und seine Propheten abzuschaffen, sondern fand es unvollständig. Anstatt sich gegen alle jüdischen Traditionen zu stellen, tat er, was er konnte, um sie zu vervollständigen. Jesu Haltung und Praxis waren ähnlich denen des Buddha, der die Lehren der Upanishaden über *kamma* und Ähnliches vervollständigte. Zu diesem Zweck lehrte er das Ende von *kamma*.

## Zwei Ebenen der Lehre

Diese Beispiele zeigen deutlich, dass es zwei Ebenen der Lehre gibt, die beide notwendig sind. Die eine ist um der Moral willen, für diejenigen, die noch an das Selbst glauben und daran festhalten. Die moralische Ebene der Lehre ist für diejenigen notwendig, die die Dinge nur im Sinne von „ich und mein“ verstehen können, die moralische Lehren benötigen, die auf einer weltlichen Ebene funktionieren. Sie lehrt die Menschen, wie sie moralisch und friedlich in der Welt leben können, wie sie weniger selbstsüchtig an ihrem Selbst festhalten und dadurch weniger leiden müssen.

Für diejenigen, die ein höheres Ziel verfolgen, konzentriert sich die Lehre des Buddha auf das Loslassen des Selbst, darauf, dass alles Nicht-Selbst ist und dass nichts es wert ist, als „Ich“ oder „Mein“ festgehalten zu werden. Diese Ebene ignoriert oder verwirft die moralischen Lehren nicht; sie geht einfach über sie hinaus. Dies ist die umfassendere transzendente Ebene (*lokuttara*) der letztendlichen Wahrheit (*paramatthadhamma*), die wirklich von allem Leiden befreit. Dhamma-Lehren gibt es in *lokiya*- und *lokuttara*-Formen oder -Ebenen. Wenn beide verstanden werden, gibt es keinen

---

<sup>99</sup> Matthäus 5:17

Konflikt zwischen ihnen. Sie können nebeneinander bestehen, sowohl für diejenigen, die in und von der Welt leben wollen (*lokiya*), als auch für diejenigen, die über und frei von der Welt leben wollen (*lokuttara*), in ihr, aber nicht von ihr.

Jeder Mensch entscheidet selbst über seine Vorlieben und seinen Weg. Wenn ihr den Weg der Welt gehen wollt und nicht den Wunsch habt, die Welt zu transzendieren, könnt ihr den weltlichen Lehren folgen und die moralistische Erklärung des Bedingten Zusammenentstehens beibehalten, die von verschiedenen Kommentatoren gegeben wird. Man kann weiterhin auf weltliche Weise wiedergeboren werden, aber mit einer gesunden Moral, ohne anderen zu schaden und relativ friedlich leben. Wenn ihr frei sein wollt, die Welt transzendieren und nicht mehr in all ihren Fallen gefangen sein wollt, müsst ihr die transzendenten Lehren wie „das Ende von *kamma*“ studieren, die ein Selbst nicht einbeziehen. Hierfür haben wir den *paṭiccasamuppāda* der letztendlichen Wahrheit, der uns befähigt, alle Arten des Zusammenbrauens eines Selbst zu durchschauen. Auch das Bedingte Zusammenentstehen hat diese zwei Ebenen oder zwei Modelle. Ihr könnt selbst wählen, welches ihr vorziehen wollt.

## Die Visuddhimagga-Orthodoxie

Habt ihr schon einmal gehört, dass *paṭiccasamuppāda* in Bezug auf dieses Leben hier und jetzt erklärt wird? Der größte Teil der Literatur, die das Bedingte Zusammenentstehen erklärt - ob singhalesisch, indisch, tibetisch, europäisch oder amerikanisch - folgt der Interpretation des ehrwürdigen Buddhaghosa, dem Hauptkommentator des Theravāda-Buddhismus, der das äußerst einflussreiche Werk „Pfad der Reinheit“ (Visuddhimagga) verfasst hat. Diese Interpretation des *paṭiccasamuppāda* bezieht sich auf vergangene, gegenwärtige und zukünftige Leben. Wir nennen sie „die Drei-Lebenszeiten-

Interpretation“. Darin wird die Geburt wörtlich, materiell, als physische Geburt aus dem Mutterleib verstanden. Da wir bereits jetzt leben, wird angenommen, dass die Geburt eine „Wiedergeburt“ in ein anderes Leben bedeutet. Werden und andere Begriffe werden ebenso wörtlich genommen. So zieht sich das Bedingte Zusammenentstehen über mindestens drei Lebenszeiten hin - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Kommentatoren, die dem Ehrwürdigen Buddhaghosa folgten, und die meisten nachfolgenden Autoren haben sich an diese Interpretation gehalten und sie ohne kritisches Denken weitergegeben. Selbst die Westler, die den *paṭiccasamuppāda* studiert haben, folgen zumeist dieser Interpretation, ob sie sich nun als Theravāda-, Mahāyāna- oder Vajrayāna-Schüler betrachten. Darf ich euch, Sie und alle Westler herausfordern, die über das Bedingte Zusammenentstehen in der alten konservativen Art schreiben? Schaut selbst nach. Fast alle Bücher, die über *paṭiccasamuppāda* geschrieben wurden, folgen der Visuddhimagga-Linie.<sup>100</sup> Vielleicht habt ihr schon einige davon gelesen oder vielleicht kauft ihr einige oder alle von ihnen, um sie zu lesen und zu sehen, was sie zu sagen haben. Wenn ihr euch diese Abkömmlinge des Visuddhimagga ansieht, fragt euch, ob ihre Erklärungen auf das vollständige Erlöschen von *dukkha* angewendet werden können. Könnt ihr diese Erklärungen tatsächlich heute in der Praxis anwenden? Ich denke, ihr werdet feststellen, dass dies nicht möglich ist.

Die Interpretation der mehrfachen Lebenszeiten ist jedoch nicht ohne Wert. Obwohl sie nicht auf die letztendliche

---

<sup>100</sup> Das galt für die meiste Zeit in Ajahn Buddhadasas Leben. Jedoch haben Jahrzehnte nach seiner bahnbrechenden Neubetrachtung dieser Lehren verschiedene asiatische und westliche Gelehrte ihre eigenen Erklärungen angeboten. Bekannt sind vor allem Macy, Ñāṇānanda, Ñāṇavira, Wettimuni, Bucknell und Swaris.

Wahrheit anwendbar ist, können wir ihr bestimmte ethische Vorteile zuschreiben. Da sie aber von einem Selbst spricht - dieselbe Person, die geboren und wiedergeboren wird, was eine relative Wahrheit ist - ist sie nicht der *paṭiccasamuppāda* des Erwachten. Zur Zeit des Buddha gab es nur eine Erklärung des Bedingten Zusammenentstehens - die des Buddha. Später erschien die alternative Erklärung in einer relativen Sprache, die normale Menschen leichter verstehen konnten. Sie stützt eine moralische Weltanschauung, die als notwendig erachtet wird, damit die Menschen künftige Vorteile darin sehen, Gutes zu tun und Böses zu unterlassen - glückliche, himmlische Wiedergeburten und bedauernswerte, höllische Wiedergeburten. Solche konventionellen Wahrheiten, die in Begriffen des Selbst erklärt werden, sind wertvoll, aber sie qualifizieren sich nicht als die ultimative Wahrheit, die *dukkha* auslöschen kann. Dafür brauchen wir eine Interpretation und ein Verständnis des *paṭiccasamuppāda*, das wir jetzt, hier in diesem Leben und in diesem Augenblick, studieren und praktizieren können, ohne Bezug auf Wesen, die von einem Leben zum nächsten übergehen. Wir sollten die spätere Version wegen ihres moralischen Wertes beibehalten, aber sie nicht mit dem ursprünglichen Verständnis des Buddha verwechseln, das von ultimativem Wert ist.

## Dem Buddha geht es um die endgültige Wahrheit des Nicht-Selbst

In den Pāli-Suttas - der Hauptquelle der buddhistischen Lehren - finden wir das ursprüngliche System des Buddha zur Beschreibung des Bedingten Zusammenentstehens. Die spätere Erklärung stammt aus dem Kommentarsystem des ehrwürdigen Buddhaghosa, die, wie wir zugeben müssen, einen *paṭiccasamuppāda* außerhalb der Suttas darstellt. Nun haben wir sowohl die Sutta-Version um der letztendlichen Wahrheit

willen als auch die Kommentar-Version um der relativen, moralischen Wahrheit willen. Die relative Wahrheit spricht in Begriffen von Selbst, Personen und Wesen, während die letztendliche Wahrheit des Buddha in Begriffen von *anattā* besteht - alle Dinge sind Nicht-Selbst.

Die ursprüngliche Lehre des Buddha zielt auf die Beseitigung von *attā*, auf die Beseitigung des Gefühls, ein getrenntes Selbst zu sein. Die spätere, kommentierende Lehre hingegen bekräftigt, dass es ein Selbst gibt, um das Gute im Menschen zu fördern, d. h. ein gutes Selbst. Dies ist eine einfache Möglichkeit, um zwischen den beiden Haupterklärungen des Bedingten Zusammenentstehens zu unterscheiden. Wenn es sich um den echten *paṭiccasamuppāda* handelt, muss es dazu führen, *anattā* zu verwirklichen und das Selbst loszulassen. Wenn die Erklärung auf moralische Vorteile und Früchte abzielt, bejaht es *attā*, eine Person oder ein Wesen, das handelt und die Früchte dieser Handlungen in diesem oder dem nächsten Leben erhält.

Wir schlagen nicht vor, die eine Version der anderen vorzuziehen oder darüber zu streiten, welche Version die richtige ist. Vielmehr geht es uns darum, die richtige Anwendung der einzelnen Versionen zu verstehen. Ich persönlich interessiere mich am meisten für die ursprüngliche Version, da sie für das Erlöschen von *dukkha* direkt relevant ist.

Bitte geht das Bedingte Zusammenentstehen von Anfang an durch: beginnend mit *avijjā*, dann *saṅkhāra*, *viññāṇa*, *nāmarūpa*, *saḷāyatana*, *phassa*, *vedanā*, *taṇhā*, *upādāna*, *bhava*, *jāti* und *jarāmaṇa*. Im wahren *paṭiccasamuppāda* gibt es nichts, das als Selbst aufgegriffen werden kann. Alles ist bedingt durch und abhängig von anderen Dingen. Außerdem zeigt es deutlich, wie die Begierde Anhaften, das Greifen nach Ich und Mein gebiert, dass es nur eine Illusion des Selbst gibt, die von der Begierde zusammengebraut wird. Ein wirklich existierendes und dauerhaftes Selbst kann nirgendwo gefunden werden. Es gibt nur das illusionäre Selbst von

*upādāna*, das durch Unwissenheit zusammengebraut wurde. Die gesamte Abfolge des Bedingten Zusammenstehens zeigt, dass es nirgendwo ein Selbst gibt.

Für unsere praktischen Zwecke halten wir den Grundsatz aufrecht, dass der wahre *paṭiccasamuppāda* die Ansichten über die Existenz von *attā* und das Festhalten daran beseitigen muss. Dies ist das Herz des Buddhismus, der *anattā* und *suññatā* betont. Alle Lehren des Buddha sind auf *anattā* und *suññatā* zentriert, also müssen die echten Lehren die Wahrheit des Nicht-Selbst und der Leerheit klar beleuchten. Inzwischen werdet ihr erkannt haben, dass die Lehre vom Bedingten Zusammenstehen das Konzept, dass es ein Selbst gibt, zerstören wird. Die Beseitigung des Glaubens an *attā* beseitigt das Leiden, denn das Leiden kommt vom Festhalten an Vorstellungen und Konzepten über das Selbst.

Wann immer man sich an irgendeinen Aspekt oder eine Kombination der Komponenten des Lebens als „Ich“ oder „Mein“ klammert, gibt es Leiden. Traditionell beschreiben wir die Komponenten des Lebens als die fünf Aggregate (*pañcakkhandha*), nämlich Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gedanken-Emotionen und Bewusstsein. Dies sind die fünf grundlegenden Komponenten oder Funktionen, aus denen ein Mensch besteht. Ein menschliches Wesen ist nichts anderes als diese fünf Subsysteme, die in gegenseitiger Abhängigkeit funktionieren. Wenn wir *paṭiccasamuppāda* realisieren, sehen wir, dass keines davon *attā* sein kann, sie sind alle *anattā*, sie sind alle leer von Selbst. Ein klares, korrektes Verständnis der Bedingten Zusammenstehung beseitigt das Anhaften an das Konzept des Selbst in Bezug auf jedes der Aggregate, so dass wir aufhören sie persönlich zu nehmen, aufhören, sie als „Ich“ oder „Mein“ zu sehen, und so das Leiden auflösen. Das Durchdringen von *paṭiccasamuppāda* befreit direkt vom Leiden. Das ist die wesentliche Bedeutung des Bedingten Zusammenstehens, von der der Buddha wollte, dass wir sie verstehen.



## Der Beginn und das Ende des spirituellen Lebens

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Alter und Tod, ihrem Verblassen und ihrem restlosen Erlöschen (nibbidāya virāgāya nirodhāya) willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Geburt, ihrem Verblassen und ihrem restlosen Erlöschen willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Werden, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Anhaften, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Begehren, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Gefühl, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Kontakt, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens

willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Sinnesmedien, ihrem Verblassen und ihrem restlosen Erlöschen willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Geist-Körper, ihrem Verblassen und ihrem restlosen Erlöschen willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Bewusstsein, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Zusammenbrauungen, ihrem Verblassen und ihrem restlosen Erlöschen willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.

Wenn ein Bhikkhu um der Ernüchterung gegen Nichtwissen, seinem Verblassen und seines restlosen Erlöschens willen praktiziert, ist es angemessen zu sagen: „Einer, der Dhamma entsprechend dem Dhamma praktiziert“.<sup>101</sup>

Zum Schluss sollten wir noch etwas über die vielen Varianten der Formeln des *paṭiccasamuppāda* sagen.<sup>102</sup> Es gibt zwei

---

<sup>101</sup> SN 12, 16 Dhammakathika Sutta

<sup>102</sup> Ajahn Buddhadasa's 'Bedingte Zusammenentstehung von seinen eigenen Lippen' (noch nicht übersetzt) mit über 800 Seiten enthält hunderte von Textstellen, die Konditionalität und Bedingtes Zusammenentstehen mehr oder weniger und aus vielen verschiedenen

grundlegende Formeln, die hier zu betrachten sind. Das erste Modell ist die vollständige Formel, die mit Unwissenheit beginnt, sich über Zusammenbrauen, Bewusstsein, Geist-Körper, Sinnesmedien, Kontakt, Gefühl, Begierde, Anhaften und Werden fortsetzt und schließlich in Geburt und *dukkha* gipfelt. Diese lange Formel enthält zwölf Begriffe oder Modi (*ākāra*) des Bedingten Zusammenentstehens und ist, soweit es die Theorie betrifft, vollständig. Im zweiten Modell beginnt der Buddha mit *phassa* und folgt dann dem Prozess des Bedingten Zusammenentstehens bis zu *dukkha*. Hier gibt es neun *ākāra*. Wir haben beide Modelle, mit denen wir arbeiten können. Das erste ist theoretisch am vollständigsten, aber ein bisschen zu viel für die meisten. Das zweite - beginnend mit dem Sinneskontakt - ist überaus praktisch. Bitte seid euch darüber im Klaren, dass es diese beiden grundlegenden Formeln oder Modelle des *paṭiccasamuppāda* gibt, um dasjenige zu wählen, das für die tägliche Praxis am besten geeignet ist.

## Die gesummte Version des Bedingten Zusammenentstehens

Zum zweiten Modell gibt es etwas recht Amüsantes und Interessantes zu sagen. Obwohl er bereits vollkommen erwacht war, rezitierte der Buddha immer noch den *paṭiccasamuppāda* für sich selbst. Er rezitierte und wiederholte ihn laut, ähnlich wie gewöhnliche Menschen, wenn sie in guter Stimmung sind, vor sich hinsingen oder summen, manchmal unwillkürlich. Wenn der Buddha also in guter Stimmung war, oder was auch immer seine Motivation gewesen sein mag, rezitierte er den *paṭiccasamuppāda* wie folgt:

---

Perspektiven detailliert erklären. Einige davon finden sich in diesem Buch.

*Cakkhuñca paṭicca rūpe ca uppajjati cakkhuviññāṇaṃ. Tiṇṇaṃ saṅgati phasso. Phassapaccayā vedanā; vedanāpaccayā tanhā; tanhāpaccayā upādānaṃ; upādānapaccayā bhavo; bhavapaccayā jāti; jātipaccayā jarāmaraṇaṃ soka-paridevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti. Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.*

Durch die Wechselwirkung von Auge und Form entsteht Augbewusstsein. Diese drei Bedingungen zusammen sind Kontakt. Der Kontakt bedingt das Gefühl, das Gefühl bedingt das Verlangen, das Verlangen bedingt das Anhaften, das Anhaften bedingt das Werden, das Werden bedingt die Geburt, und die Geburt bedingt das Altern und den Tod. So entsteht die gesamte Masse des Leidens. (Dies wird für jedes der sechs Sinnesmedienpaare wiederholt.)

Ich nenne diese Version des Bedingten Zusammenentstehens gerne den „gesummten *paṭiccasamuppāda*“ des Buddha.

Eines Tages dachte der Buddha, er sei allein an einem ruhigen Ort und summtete diese Version des Bedingten Zusammenentstehens vor sich hin. Es ist nicht überliefert, wo er sich befand, aber es stand zufällig ein Mönch in der Nähe und hörte dem Buddha zu. Als der Buddha diesen Mönch bemerkte, erschrak er nicht und tadelte ihn nicht. Stattdessen fragte der Buddha den Mönch, ob er etwas gehört habe. Als dieser bejahte, wies der Buddha den Mönch an, dieses summtende *paṭiccasamuppāda* zu lernen, zu meistern und sich daran zu erinnern. Heute können wir uns vorstellen, dass der Buddha uns denselben Rat gibt. Wir können uns diese Geschichte zu Herzen nehmen, um selbst diesen gesummteten *paṭiccasamuppāda* zu lernen, zu meistern und uns daran zu erinnern.

Wir können daran denken, wie ein Schulkind das Einmal-eins auswendig lernen muss. Wenn es sich noch nicht daran

erinnern kann, wird es befürchten, es zu vergessen. Für den Buddha jedoch gibt es keine solche Angst. Er ist bereits ein Buddha und kann etwas, das so zentral für seine Erfahrung des Erwachens ist, nicht vergessen. Warum hat er es dann für sich selbst rezitiert? Es muss etwas Wichtiges dabei gewesen sein, dass es auf diese Weise zum Ausdruck kam.

Bitte bedenkt, dass es auch für uns heute wichtig sein muss. Wir haben nun diese prägnante Formel, die wir lernen und im Gedächtnis behalten können wie das Einmaleins oder bestimmte Telefonnummern. Sie ist nicht zu lang, um sie sich zu merken. Wenn wir sie auswendig gelernt haben, können wir sie in allen möglichen Situationen immer wieder überprüfen. Wir können sie in unserem täglichen Leben studieren. Bitte denkt daran, dass es zwei *paṭiccasamuppāda*-Formulierungen gibt. Die lange Version ist eher theoretisch. Für die Praxis eignet sich die gesummte Version besser, die für unsere Bedürfnisse ausreichend ist.

## Der Ausgangspunkt des *brahmacariya*

Als Nächstes können wir den Begriff *ādibrahmacariya* betrachten, den Ausgangspunkt der wahren Dhamma-Praxis, den Beginn des auf die höchstmögliche Weise gelebten Lebens (*brahmacariya*). *Ādi-* ist eine Vorsilbe und bedeutet „Ausgangspunkt“ oder „Anfang“. *Brahmacariya* bedeutet „höchste Praxis“ oder „höchste Lebensweise“. Es ist oft ein Synonym für den edlen achtfachen Pfad.<sup>103</sup> Am Ende derselben Sutta erklärt der Buddha den „gesummteten *paṭiccasamuppāda*“ zum *ādibrahmacariya*, dem Beginn des erhabenen Lebens und der Dhamma-Praxis. Das bedeutet, dass das Bedingte Zusammenentstehen der Ausgangspunkt unseres Studiums, unserer Untersuchung und unserer Praxis ist.

---

<sup>103</sup> S 12, 45 *Ñātika Sutta*

Leider wird dies nur selten gelehrt. Buddhistische Lehrer haben Angst, dass es zu schwierig ist, deshalb wird es oft übersehen, besonders bei Anfängern. Andernfalls wird es nach der alten, schwerfälligen Erklärung des Ehrwürdigen Buddhaghosa gelehrt - die sich über mehrere Leben erstreckt -, und die übermäßig theoretisch, spekulativ, kompliziert und praktisch unmöglich zu verstehen ist. Wie schade, dass wir das *ādibrahmacariya* des „gesumnten *paṭiccasamuppāda*“ ignorieren und damit den Ausgangspunkt der höchsten spirituellen Praxis vergeuden. Also bitte macht es zu eurem Ausgangspunkt für das Dhamma-Studium und die Dhamma-Praxis.

Studium und Praxis beginnen beide mit dem Bedingten Zusammenentstehen. Lasst mich noch einmal betonen, dass wir damit beginnen, *paṭiccasamuppāda* zu studieren und zu praktizieren, besonders die praktische Formel, die mit Sinneskontakt beginnt. Ist es dann nicht merkwürdig, dass der Buddha auch das Bedingte Zusammenentstehen als die tiefgründigste Lehre bezeichnete? Dennoch nannte er dies den Ausgangspunkt. Erstaunlicherweise ist *paṭiccasamuppāda* sowohl der Ausgangspunkt als auch die tiefgründigste Sache, die wir studieren und untersuchen können. Dennoch gibt es keinen Konflikt oder Widerspruch zwischen den beiden.

Der Buddha rät uns, mit dem Wissen von Augen und visuellen Formen zu beginnen und dann dem visuellen Bewusstsein gewahr zu werden, das in Abhängigkeit von ihnen entsteht. Es liegt nicht jenseits unserer Fähigkeiten, dies achtsam zu beobachten und zu verstehen. Wenn Augen, Formen und visuelles Bewusstsein zusammenarbeiten, nennen wir es Kontakt. Sinneskontakt geschieht jeden Tag, die ganze Zeit. Wir beginnen hier, Kontakt zu bemerken, dann das Entstehen von Gefühl und was auch immer danach folgt beobachten und erkennen. Wir gehen dem kontinuierlich und immer tiefer nach. Besonders die Modi von *upādāna* und *bhava*, welche extrem tiefgründig sind, sind schwer zu verstehen aber

auch sie liegen innerhalb unserer Möglichkeiten. Bitte übt auf diese Weise mit dem Ausgangspunkt der höchsten Lebensweise.

Wie es mit den Augen ist, so ist es mit den Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist. Mit den Ohren gibt es Geräusche. Das Ohrbewusstsein entsteht in Abhängigkeit von den beiden, und die drei zusammen sind Ohrkontakt. Gefühl tritt in Bezug auf Kontakt auf, und dann entsteht Begehren nach Kontakt und Gefühl. Daraufhin folgen das Festhalten und der Rest. Es ist der gleiche Prozess mit Nase und Gerüchen, Zunge und Geschmacksrichtungen, Körper und Empfindungen und sogar Geist und geistigen Erfahrungen. Sie alle sind Bedingungen für das Entstehen von Sinnesbewusstsein, Kontakt, Gefühl, Begierde, Festhalten, Werden-Existenz, Geburt und *dukkha*.

Wir sind empfindende Wesen mit Nervensystemen. Wir stützen uns auf dieses Nervensystem als Grundlage für das Studium von *paṭiccasamuppāda*. Das Bedingte Zusammenentstehen der Sinnesmedien und der von ihnen abhängigen Dinge ist auch in diesem Sinne *ādi*, fundamental oder der Ausgangspunkt. Wir studieren und praktizieren nicht aus Büchern oder durch Rituale. Wir beginnen mit dem Nervensystem, das Schritt für Schritt spirituelle Erfahrung entstehen lässt. Wir haben alle Werkzeuge, die wir für die Untersuchung von *paṭiccasamuppāda* brauchen, genau hier. Wir leben und sie funktionieren normal. Was für eine Schande, dass wir nicht den größten Nutzen daraus ziehen? Bitte richtet euer Studium auf die Erfahrungen aus, die das Nervensystem in unserem täglichen Leben bereitstellt - Augenkontakt, Ohrkontakt, Nasenkontakt, Zungenkontakt, Körperkontakt und Geistkontakt.

Erlaubt mir, euch zu erklären, dass alle spirituellen Erfahrungen der Vergangenheit von großem Wert sind. Ignoriert sie nicht. Benutzt sie als Hilfsmittel und Stützen, um alle Facetten, Schritte und Stadien des Bedingten Zusammenentstehens zu studieren. Alle spirituellen Erfahrungen, an die ihr

euch von Geburt an bis heute erinnern könnt, können Hilfsmittel für eure Studien-Praxis sein. Mit einer solchen Hilfe wird es nicht zu schwierig für euch werden.

## Wesentliche Punkte, die man sich merken sollte

An dieser Stelle haben wir genug von den notwendigen Details des Bedingten Zusammenentstehens dargelegt. Ihr habt alle Details, die ihr für eine gute Praxis benötigt. Von hier an werden wir wesentliche Punkte und Bedeutungen von *paṭīcasamuppāda* zusammenfassen. Bitte schenkt dem eure volle Aufmerksamkeit.

1. *Idappaccayatā*, Konditionalität, bezieht sich auf alle Dinge, besonders auf alle materiellen Dinge. *Paṭīcasamuppāda* bezieht sich auf geistige Dinge und die Belange des Geistes, insbesondere auf Probleme des Geistes, d. h. *dukkha*.

2. Wir nutzen den originalen *paṭīcasamuppāda* des Buddha, bzw. der frühen Pāli Suttas als *paramatthadhamma*, um zur ultimativen Wahrheit und vollständigen Befreiung zu gelangen. Die spätere Version der Kommentare kann als relative, konventionelle Wahrheit verwendet werden, um der Moral willen.

3. Buddhas ursprüngliche Version des Bedingten Zusammenentstehens läuft viele Male, viele tausend Runden, in einem Leben ab; während ein Zyklus der späteren Version drei Leben umfasst. Die wahrhaftigste, befreiendste Version hat viele Runden in einem Leben, während die konventionelle, ethische Version viele Leben in einer Runde oder Geburt hat.

4. Wenn eine Runde *paṭīcasamuppāda* eine Anzahl von Leben umspannt, wie können wir sie in den Griff bekommen? Wie können wir damit üben? Andererseits liegt es durchaus im Bereich des Möglichen, mit dem richtigen Verständnis und der richtigen Praxis *paṭīcasamuppāda* zu regu-

lieren, auch wenn er viele Male in einem einzigen Leben abläuft. Die eine Herangehensweise ist jenseits der Praxis, die andere ist etwas, mit dem wir täglich üben können. Die eine Version des Bedingten Zusammenentstehens ist unpraktisch, während die andere praktisch ist.

5. *Paṭiccasamuppāda* hat als Ziel, das Festhalten am Selbst (*attā*) und das Festhalten an Begrifflichkeiten und Konzepten hinsichtlich eines Selbst (*attāvādūpādāna*) zu zerstören. Das Festhalten an Vorstellungen und Begriffen von „Ich“ und „Mein“ ist die tiefst gehende Wurzel des Anhaftens. Bedingtes Zusammenentstehen ist eine exquisit verfeinerte Darstellung der Nicht-Selbstheit (*anattā*) von allem.

6. *Paṭiccasamuppāda* führt uns zum wahren Buddha. Wir entdecken dadurch den wahren Buddha, denn wie er selbst sagte: „Wer *paṭiccasamuppāda* sieht, sieht das Dhamma; wer das Dhamma sieht, sieht *paṭiccasamuppāda*“ und: „Wer das Dhamma sieht, sieht mich; wer mich sieht, sieht das Dhamma.“ Bedingtes Zusammenentstehen reißt den Vorhang der Unwissenheit herunter, sodass wir den wahren Buddha entdecken, der die ganze Zeit hier gegessen hat.

7. Bedingtes Zusammenentstehen ist keine Philosophie, es ist Wissenschaft. Wenn man will, kann man zwar davon in philosophischen Begriffen sprechen, es in Philosophie und Metaphysik verwandeln und süchtig nach der Droge der übermäßig rationalen und spekulativen Philosophie werden. Wir verlassen uns jedoch nicht auf Logik, deduktive oder induktive Argumentation oder philosophische Spekulation. Das Verständnis von *paṭiccasamuppāda* beruht auf wissenschaftlicher Methodik allein - empirisch und persönlich überprüfbar durch Untersuchung, Experiment und direkte Erfahrung. Das ist keine Philosophie.

8. *Paṭiccasamuppāda* ist eine Sache der spirituellen Wissenschaft, nicht der materiellen Wissenschaft. Er zeigt, dass echte Geburt und Tod spirituell geschehen, während physische Geburt und Tod nicht das eigentliche Problem sind. *Paṭiccasamuppāda* ist eine Lehre der tiefsten Dhamma-

Sprache, anstatt der wörtlichen, materiellen Bedeutungen der Volkssprache.

9. Schließlich ist *paṭiccasamuppāda* die große edle Wahrheit (*mahāriyasacca*). Bedingtes Zusammenentstehen erklärt *dukkha* und die Konditionalität von *dukkha*. *Paṭiccanirodha* erklärt das Auslöschen von *dukkha* und den Weg des Auslöschens von *dukkha*. Zusammen decken diese beiden die vier edlen Wahrheiten in exquisiter Detailgenauigkeit, Tiefe und Subtilität ab, weshalb wir sie die „großen edlen Wahrheiten“ nennen. Die „kleinen“ oder normalen edlen Wahrheiten sind eine kürzere, kompaktere Erklärung von *dukkha*, des Ursprungs von *dukkha*, des Auslöschens von *dukkha* und des Weges, der zum Auslöschen von *dukkha* führt. Wir können uns glücklich schätzen, sowohl die ausführliche Darlegung der großen edlen Wahrheiten als auch die prägnante Form der kleinen edlen Wahrheiten zu haben.

Um die großen veredelnden Wahrheiten zu studieren und zu erforschen, müsst ihr viel Mühe und Energie aufwenden. Um es gründlich zu verstehen, braucht es mehr Zeit, Geduld und Energie. Bitte seid euch bewusst, dass es die gewöhnlichen edlen Wahrheiten gibt, die eine moderate Menge an Zeit und Mühe erfordern, während die großen edlen Wahrheiten viel mehr erfordern. Wir hoffen aufrichtig, dass ihr die nötige Zeit, Energie, Fleiß und Geduld habt, um diese große edle Wahrheit zu erforschen und zu verstehen.

## Quellentexte

Aufgrund der anhaltenden Debatten über die Interpretation von *paṭiccasamuppāda* empfehlen wir ernsthaft Studierenden dringend, sich selbst mit den Quellentexten zu befassen. Deshalb haben wir hier wesentliche Suttentexte aufgeführt. Bei der Übersetzung haben wir uns an Ajahn Buddhādāsa's Erklärungen, sowie an den bereits existierenden Übersetzungen auf <https://www.palikanon.com/> und [www.suttacentral.org](http://www.suttacentral.org) orientiert.

### **Buddha lehrte nur *dukkha* und sein endgültiges Erlöschen**

Diese simple Aussage skizziert den Bereich von Buddhas Botschaft, den Anfang und das Ende seiner Lehren. Eine Lehre kann nicht als die des Buddha angesehen werden, es sei denn, sie bezieht sich auf *dukkha* und sein Erlöschen. Sich auf diesen Bereich zu beschränken, eliminiert die zeitraubenden Spekulationen und das exzessive Philosophieren, von denen Buddha abriet. Wir müssen dieses Hauptanliegen teilen, damit diese Lehren sinnvoll sind.

„Bhikkhus, es gibt Gruppen von Wanderasketen und Priestern, die mich mit verlogenen, leeren, unbegründeten, unaufrichtigen Worten falsch darstellen: ‚Der Mönch Gotama ist einer, der in die Irre führt; er beschreibt die Vernichtung, die Zerstörung, die Auslöschung eines existierenden Wesens.‘ Da ich das nicht lehre, da ich das nicht verkünde, bin ich also grundlos, auf nichtige Weise, un-

wahr und falsch von einigen Wanderasketen und Priestern so dargestellt worden: „Der Mönch Gotama ist einer, der in die Irre führt; er beschreibt die Vernichtung, die Zerstörung, die Auslöschung eines existierenden Wesens.“

Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, *dukkha* und das Ende von *dukkha*.“ (MN 22 u.a.)

## Was Buddhalehre ist und was nicht

Heutzutage wird dem Buddha vieles zugeschrieben, was er gar nicht gesagt hat. Glücklicherweise ist es dank moderner Ressourcen einfach, dies herauszufinden, wenn man sich an die Vorgaben hält, die der Buddha kurz vor seinem Ende verkündete.

„Vier große Nachweise, ihr Mönche, verkünde ich. ...

Wenn ein Mönch Folgendes sagen würde: „Von Angesicht zu Angesicht habe ich vom Erhabenen gehört, von Angesicht zu Angesicht entgegengenommen: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Ordenszucht, dies ist die Anordnung des Meisters.’“

Dieses von dem Mönch Gesagte soll man weder billigen noch abweisen. Ungebilligt und unabgewiesen soll man sich jene Worte und deren Bedeutung merken und sie den Lehrreden gegenüberstellen, sie mit dem Vinaya vergleichen.

Wenn sie den Lehrreden gegenübergestellt werden, mit dem Vinaya verglichen werden und sie nicht mit den Lehrreden übereinstimmen, nicht dem Vinaya gleichen, soll man folgenden Schluss ziehen: Wahrlich, dies ist nicht, was der Erhabene gesagt hat, das hat dieser Mönch schlecht aufgenommen. Das, Mönche, sollt ihr von euch werfen.

Wenn sie den Lehrreden gegenübergestellt werden, mit dem Vinaya verglichen werden und sie mit den Lehrreden übereinstimmen, dem Vinaya gleichen, soll man folgenden Schluss ziehen: Wahrlich, dies ist, was der Erhabene gesagt hat, das hat dieser Mönch gut aufgenommen. Dieses, Mönche, ist der erste große Nachweis, das sollt ihr euch einprägen.

Wenn ein Mönch Folgendes sagen würde: „In jener Unterkunft weilt eine Gemeinschaft mit Theras und Häuptern. Von Angesicht zu Angesicht habe ich von der Gemeinschaft gehört, von Angesicht zu Angesicht entgegengenommen: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Zucht, dies ist die Anordnung des Meisters.’“ Dieses von dem Mönch Gesagte soll man weder billigen noch abweisen. ...

Wenn ein Mönch Folgendes sagen würde: „In jener Unterkunft weilen viele Theras, kundig, mit der Überlieferung vertraut, Träger der Lehre, Träger des Vinaya, Träger der Tabellen. Von Angesicht zu Angesicht habe ich von den Theras gehört, von Angesicht zu Angesicht entgegengenommen: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Zucht, dies ist die Anordnung des Meisters.’“ Dieses von dem Mönch Gesagte soll man weder billigen noch abweisen. ...

Wenn ein Mönch Folgendes sagen würde: „In jener Unterkunft weilt ein Thera, kundig, mit der Überlieferung vertraut, Träger der Lehre, Träger des Vinaya, Träger der Tabellen. Von Angesicht zu Angesicht habe ich von dem Thera gehört, von Angesicht zu Angesicht entgegengenommen: ‘Dies ist die Lehre, dies ist die Zucht, dies ist die Anordnung des Meisters.’“ Dieses von dem Mönch Gesagte soll man weder billigen noch abweisen. Ungebilligt und unabgewiesen soll man sich jene Worte und deren Bedeutung merken und sie den Lehrreden gegenüberstellen, sie mit dem Vinaya vergleichen. Wenn sie den Lehrreden gegenübergestellt werden, mit dem Vinaya verglichen werden und sie nicht mit den Lehrreden übereinstimmen, nicht dem Vinaya gleichen, soll man folgenden

Schluss ziehen: Wahrlich, dies ist nicht, was der Erhabene gesagt hat, das hat dieser Thera schlecht aufgenommen. Das, Mönche, sollt ihr von euch werfen.

Wenn sie den Lehrreden gegenübergestellt werden, mit dem Vinaya verglichen werden und sie mit den Lehrreden übereinstimmen, dem Vinaya gleichen, soll man folgenden Schluss ziehen: Wahrlich, dies ist, was der Erhabene gesagt hat, das hat dieser Thera gut aufgenommen. Dieses, Mönche, ist der vierte große Nachweis, das sollt ihr euch einprägen. Dies, ihr Mönche, sollt ihr euch als die vier großen Nachweise einprägen.“ (DN 16)

## **Nicht vorschnell akzeptieren oder ablehnen**

Das *Kālāma* (oder *Kesamutti*) *Sutta* betont den pragmatischen und erfahrungsorientierten Fokus des Buddha-Dhamma. Wenn eine weise Prüfung zu einem ausreichend klaren Verständnis dessen führt, was schädlich und was heilsam ist, dann weiß man, was zu tun ist. Wissen, das zu angemessenem Handeln führt, befreit uns von reaktiven Emotionen und Leiden.

„Kālāmas, recht habt ihr, ihr solltet fragen, wegen eurer Zweifel, die in Bezug auf Dinge entstanden, die zu hinterfragen sind.

Kommt, Kālāmas,  
akzeptiert etwas nicht nur aufgrund mündlicher Überlieferung als wahr;

akzeptiert etwas nicht nur aufgrund der üblichen Praxis als wahr;

akzeptiert etwas nicht nur deshalb als wahr, weil es weithin gemunkelt wird;

akzeptiert etwas nicht nur wegen des Zitats aus der Schrift als wahr;

akzeptiert etwas nicht nur aufgrund logischer Annahmen als wahr;

akzeptiert etwas nicht nur aufgrund durchdachter Schlussfolgerungen als wahr;

akzeptiert etwas nicht nur deshalb als wahr, weil es sinnvoll zu sein scheint;

akzeptiert etwas nicht nur deshalb als wahr, weil es den eigenen Ansichten entspricht;

akzeptiert etwas nicht als wahr, nur weil der Sprecher glaubwürdig erscheint;

akzeptiert etwas nicht als wahr, nur weil der Sprecher dein Lehrer ist.

Wenn ihr aber, Kālāmas, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden’, dann Kālāmas, möget ihr sie aufgeben.“ (AN III 65)

### **Man muss wissen, worauf es ankommt**

Oft als Buddhas Erlaubnis zum „freien Denken“ zitiert, werden wichtige Teile dieser Sutta gerne beiseitegelassen. Statt einer Erlaubnis, zu denken, was man will, beliebige Meinungen zu haben, oder abzulehnen, was man nicht glauben möchte, geht es in diesem Sutta darum, in der eigenen Erfahrung herauszufinden, was heilsam ist und was nicht, was das Leiden befördert und was zur Befreiung führt. Die reflexartige Ablehnung von Lehren, Überzeugungen und Praktiken ist nicht besser als unkritischer oder blinder Glaube.

„Was glaubt ihr, Kālāmas: gereicht die Gier, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Aus Gier, Kalamer, von der Gier überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man

Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.“ -

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: gereicht der Hass und die Verblendung, die im Menschen aufsteigen, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

„Aus Hass und Verblendung, Kalamer, von Hass und Verblendung überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange zum Unheil und Leiden gereichen.“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Unheilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Verwerflich, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen gepriesen oder getadelt?“

„Getadelt, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zu Unheil und Leiden oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden. So denken wir hierüber.“

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmas, haben wir es gesagt: Kommt, Kālāmas, akzeptiert etwas nicht nur aufgrund mündlicher Überlieferung als wahr ... Wenn ihr aber, Kālāmas, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt,

und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann Kālāmas, möget ihr sie aufgeben.

Was glaubt ihr, Kālāmas: gereicht die Gierlosigkeit, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Heil, Herr.“

„Frei von Gier, Kālāmer, nicht von der Gier überwältigt, unumstrickten Geistes, tötet man nicht Lebendiges, nimmt man nicht Ungegebenes, vergeht man sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht man keine Lüge, und auch andere spornt man nicht dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Segen und Wohl gereichen.“

So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer: gereicht die Hasslosigkeit und die Unverblendung, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Heile, Herr.“

„Frei von Hass und Verblendung, nicht von Hass und Verblendung überwältigt, unumstrickten Geistes, tötet man nichts Lebendiges, nimmt man nicht Ungegebenes, vergeht man sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht man keine Lüge, und auch andere spornt man nicht dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Segen und Wohl gereichen.“

„So ist es, Herr.

„Was glaubt ihr, Kalamer: sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Heilsam, Herr.

„Verwerflich oder untadelig?“

„Untadelig, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?“

„Gepriesen, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zum Wohle oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Segen und Wohl. So denken wir darüber.“

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmas, haben wir es gesagt: Kommt, Kālāmas, akzeptiert etwas nicht nur aufgrund mündlicher Überlieferung als wahr ... Wenn ihr aber, Kālāmas, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl’, dann, Kālāmas, möget ihr sie euch zu eigen machen.“

### **Mit Dhamma sei dein eigenes Licht und Zufluchtsort**

Anstatt sich zu sehr auf ihn zu verlassen, riet Buddha, dass wir Licht und Zuflucht für uns selbst werden sollten, was bedeutet, Dhamma als unser Licht und Zuflucht zu haben. Dieser Rat gilt für uns in späteren Zeiten ebenso wie für diejenigen, die zu Buddhas Zeiten lebten. Konsequenterweise die Anwendungen der Achtsamkeit zu kontemplieren, ist das Mittel, um seinem Rat zu folgen. Eine solche Praxis ist eine bessere Grundlage für unser Verständnis, als von jemand anderem abhängig zu sein.

„Ānanda, seid euch selbst das Licht, seid euch selbst die Zuflucht, habt keine andere Zuflucht, die Lehre sei euch Licht, die Lehre sei euch Zuflucht, habt keine andere Zuflucht. Wie, Ānanda, sind die Mönche sich selbst das Licht, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zum Licht, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht? Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Körper, in Betrachtung des Körpers, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei den Gefühlen, in Betrachtung der Gefühle,

eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch beim Gemüt, in Betrachtung des Gemüts, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. Da, Ānanda, weilt der Mönch bei der Lehrgliederung, in Betrachtung der Lehrgliederung, eifrig, klarbewusst, achtsam, nach der Entfernung von Begierde und Abneigung hinsichtlich der Welt. So, Ānanda, sind die Mönche sich selbst das Licht, sich selbst die Zuflucht, haben keine andere Zuflucht, haben die Lehre zum Licht, die Lehre zur Zuflucht, haben keine andere Zuflucht.

Wenn jemand, Ānanda, jetzt oder, wenn ich vergangen bin, sich selbst zum Licht hat, sich selbst zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, die Lehre zum Licht hat, die Lehre zur Zuflucht, keine andere Zuflucht, jene Mönche werden, Ānanda, die höchsten von denen, die sich üben wollen.“  
(DN 16)

## **Konditionalität, das grundlegendste Gesetz von allen**

*Idappaccayatā* ist das grundlegende Prinzip, das Naturgesetz, das sich durch alle wirklich erwachten Lehren zieht und in dieser oft wiederholten Formel enthalten ist.

Wenn dieses existiert, existiert natürlicherweise dieses.

Aufgrund des Entstehens von diesem entsteht folgerichtig dieses.

Wenn dieses nicht existiert, existiert natürlicherweise dieses nicht.

Aufgrund des Erlöschens von diesem erlischt folgerichtig dieses. (MN 79 u.a.)

## **Eben erwacht, reflektiert der Buddha *paṭiccasamuppāda***

Buddhas Erfahrung des vollständigen Erwachens wird auf verschiedene Weise beschrieben. Diese Stelle verbindet diese Erfahrung mit einer gründlichen Durchdringung von *paṭiccasamuppāda*. Obwohl er die üblichen Formulierungen von *paṭiccasamuppāda* später ausarbeitete, ist klar, dass diese Lehre von Anfang an einzigartig für Buddha und zentral für seine Verwirklichung war. Darüber hinaus erklärte er in anderen Suttas, dass er *paṭiccasamuppāda* schon vor dem großen Erwachen erforscht hatte.

Zu jener Zeit weilte der Erhabene gerade eben vollkommen erwacht am Fuß des Bodhi-Baumes in Uruvelā am Ufer des Flusses Nerañjarā. Sieben Tage saß der Erhabene so mit verschränkten Beinen am Fuß des Bodhibaumes und erlebte das Glück der Erlösung.

Am Beginn des ersten Nachtabschnittes durchdachte der Erhabene im Geist vorwärts und rückwärts das bedingte Entstehen:

„Mit Unwissenheit (*avijjā*) als Bedingung gibt es Zusammenbrauungen (*sankhāra*);

mit Zusammenbrauungen als Bedingung gibt es Bewusstsein (*viññāṇa*);

mit Bewusstsein als Bedingung gibt es Name-Form (*nāmarūpa*);

mit Name-Form als Bedingung gibt es Sinnesmedien (*saḷāyatana*);

mit Sinnesmedien als Bedingung gibt es Kontakt (*phassa*);

mit Kontakt als Bedingung gibt es Gefühl (*vedanā*);

mit Gefühl als Bedingung gibt es Begehren (*taṇhā*);

mit Begehren als Bedingung gibt es Anhaften (*upādāna*);

mit Anhaften als Bedingung gibt es Werden (*bhava*);

mit Werden als Bedingung gibt es Geburt (*jāti*);  
mit Geburt als Bedingung entstehen Alter, Tod, Sorge,  
Kummer, Schmerz, Jammer und Verzweiflung vollständig.  
Das Bedingte Zusammenentstehen der ganzen Masse  
von *dukkha* entsteht in dieser natürlichen Weise.

Durch das Verblassen und vollständige Erlöschen von  
*avijjā* erlischt *sankhāra*;

durch Erlöschen von *sankhāra* erlischt *viññāṇa*;

durch Erlöschen von *viññāṇa* erlischt *nāmarūpa*;

durch Erlöschen von *nāmarūpa* erlöschen die *salāyatana*  
*na*

durch Erlöschen der *salāyatana* erlischt *phassa*;

durch Erlöschen von *phassa* erlischt *vedanā*;

durch Erlöschen von *vedanā* erlischt *taṇhā*

durch Erlöschen von *taṇhā* erlischt *upādāna*;

durch Erlöschen von *upādāna* erlischt *bhava*

durch Erlöschen von *bhava* erlischt *jāti*;

durch Erlöschen von *jāti* erlöschen Alter, Tod, Sorge,  
Kummer, Schmerz, Jammer und Verzweiflung. Das Erlö-  
schen der ganzen Masse von *dukkha* geschieht in dieser  
natürlichen Weise.

Als nun der Erhabene diesen Sachverhalt erkannt hatte,  
sprach er zu jener Zeit diesen Merksatz:

„Wenn dem eifrig Meditierenden

sich die *dhammas* klar manifestieren,

dann schwinden ihm die Zweifel alle,

denn er erkennt alle Phänomene und ihre Ursachen.“

Dann, im mittleren Abschnitt der Nacht durchdachte der  
Erhabene im Geist vorwärts und rückwärts das Bedingte  
Zusammenentstehen:

Mit Unwissenheit (*avijjā*) als Bedingung gibt es Zusam-  
menbrauungen (*sankhāra*); ...

Das Bedingte Zusammenentstehen der ganzen Masse von *dukkha* entsteht in dieser natürlichen Weise.

Durch das Verblassen und vollständige Erlöschen von *avijjā* erlischt *sankhāra*; ...

Das Erlöschen der ganzen Masse von *dukkha* geschieht in dieser natürlichen Weise.

Als nun der Erhabene diesen Sachverhalt erkannt hatte, sprach er zu jener Zeit diesen Merksatz:

„Wenn dem eifrig Meditierenden  
sich die *dhammas* klar manifestieren,  
dann schwinden ihm die Zweifel alle,  
denn er erkennt das Enden aller Bedingungen.“

Dann, im letzten Abschnitt der Nacht durchdachte der Erhabene im Geist vor-wärts und rückwärts das Bedingte Zusammenentstehen:

Mit Unwissenheit (*avijjā*) als Bedingung gibt es Zusammenbrauungen (*sankhāra*); ...

Das Bedingte Zusammenentstehen der ganzen Masse von *dukkha* entsteht in dieser natürlichen Weise.

Durch das Verblassen und vollständige Erlöschen von *avijjā* erlischt *sankhāra*; ...

Das Erlöschen der ganzen Masse von *dukkha* geschieht in dieser natürlichen Weise.

Als nun der Erhabene diesen Sachverhalt erkannt hatte, sprach er zu jener Zeit diesen Merksatz:

„Wenn dem eifrig Meditierenden  
sich die *dhammas* klar manifestieren,  
Māras Heere zerstreuend steht er da,  
gleich der Sonne, die den Himmel erhellt.“

(MV I. 1 & Du I, 1-3)

## **Wörtlich nehmen oder tiefer sehen? - *Dukkha* ist ein spirituelles Dilemma.**

Kapitel 7 von „Unter dem Bodhi-Baum“ präsentierte Ajahn Buddadāsa’s klare Darstellung der zwölf Modi von *paṭicca-samuppāda*, die die klassische Formel ausmachen. Dieses Sutta gibt eine vielzitierte Analyse aller Modi. Bitte nehmt euch die Zeit, über die gewöhnlichen oder wörtlichen Bedeutungen hinauszugehen und über die Dhamma-Bedeutung jedes Modus nachzudenken. Da *dukkha* ein spirituelles Dilemma ist, sind die Ursachen und Bedingungen wahrscheinlich auch spirituell (eher als materiell oder lediglich biologisch).

„Was aber ist Alter und Tod (*jarāmaraṇa*)? Das Altern der verschiedenen Einzelwesen in den verschiedenen Klassen von Wesen, ihr Hinsiechen, ihr Gebrechlichwerden, das Ergrauen der Haare, das Welkwerden der Haut, die Abnahme der Lebenskraft, der Verfall der Sinne: das heißt Alter. - Das Fortgehen und Ausscheiden der verschiedenen Einzelwesen aus den verschiedenen Klassen von Wesen, ihre Vernichtung, ihr Verschwinden, ihr Hingang und Sterben, der Ablauf der Lebenszeit, das Auseinanderfallen der *khandha*, das Abwerfen der Leiblichkeit: das heißt Tod. So ist dieses das Alter, dieses der Tod: das heißt Alter und Tod.

Was aber ist Geburt (*jāti*)? Die Geburt der verschiedenen Einzelwesen in den verschiedenen Klassen von Wesen, ihr Geborenwerden, ihr Eintritt ins Dasein, ihr Wiederentstehen, das Auftreten der *khandha*, die Erlangung der Sinnesbereiche: das heißt Geburt.

Was aber ist Werden (*bhava*)? Die drei Formen des Werdens, das Werden (in der Welt) der Sinnlichkeit, das Wer-

den (in der Welt) der Form, das Werden (in der Welt) der Formlosigkeit (*kāmabhavo, rūpabhavo, arūpabhavo*): das heißt Werden.

Was aber ist Ergreifen (*upādāna*)? Die vier Arten des Ergreifens, das Ergreifen von Sinnlichkeit, das Ergreifen von Anschauung, das Ergreifen von Brauch und Ritus, das Ergreifen der Lehre vom Ich: das heißt Ergreifen.

Was aber ist Durst (*taṇhā*)? Die sechs Gruppen des Durstes, der Durst nach Form, der Durst nach Ton, der Durst nach Geruch, der Durst nach Geschmack, der Durst nach Gefühl, der Durst nach Konzepten (*dhammataṇhā*): das heißt Durst.

Was aber ist Empfindung (*vedanā*)? Die sechs Gruppen der Empfindung, die durch die Berührung des Sehens erzeugte Empfindung, die durch die Berührung des Hörens erzeugte Empfindung; die durch die Berührung des Riechens erzeugte Empfindung, die durch die Berührung des Schmeckens erzeugte Empfindung, die durch die Berührung des Fühlens erzeugte Empfindung, die durch die Berührung des Denkens erzeugte Empfindung: das heißt Empfindung.

Was aber ist Berührung (*phassa*)? Die sechs Gruppen der Berührung, die Berührung des Auges, die Berührung des Ohres, die Berührung der Nase, die Berührung der Zunge, die Berührung des Körpers, die Berührung des Geistes: das heißt Berührung.

Was aber sind die sechs Sinnesbereiche (*saḷāyatana*)? Der Bereich des Auges, der Bereich des Ohres, der Bereich der Nase, der Bereich der Zunge, der Bereich des Körpers, der

Bereich des Geistes: das, ihr Bhikkhus, heißt die sechs Sinnesbereiche.

Was aber ist Name-Form (*nāmarūpa*)? Empfindung, Vorstellung, Beabsichtigen, Berührung, Erwägung (*vedanā, saññā, cetanā, phasso, manasikāro*): das heißt Name.

Die vier grundlegenden Elemente (*mahābhūtā*) und die aus den vier grundlegenden Elementen abgeleitete Form (*upādāyarūpa*): das heißt Form. So ist dieses Name, dieses Form: das heißt Name-Form.

Was aber ist Bewusstsein (*viññāṇa*)? Die sechs Gruppen des Bewusstseins, das Bewusstsein des Sehens, das Bewusstsein des Hörens, das Bewusstsein des Riechens, das Bewusstsein des Schmeckens, das Bewusstsein des Fühlens, das Bewusstsein des Denkens (*manoviññāṇa*): das heißt Bewusstsein.

Was aber sind Gestaltungen (*saṅkhārā*)? Die drei Arten der Gestaltung, die körperliche Gestaltung, die sprachliche Gestaltung der Rede, die geistige Gestaltung (*kāyasāṅkhāro, vacīsāṅkhāro, cittasāṅkhāro*): das heißt Gestaltungen.

Was aber ist Nichtwissen (*avijjā*)? Die Unkenntnis vom Leiden, die Unkenntnis von der Entstehung des Leidens, die Unkenntnis von der Aufhebung des Leidens, die Unkenntnis von dem Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt: das heißt Nichtwissen.“ (SN 12, 2)

**Wer den Dhamma sieht, sieht mich - wer *paṭicca-*  
*muppāda* sieht, sieht den Dhamma**

Wer den Buddha nur aus der materialistischen Perspektive als Person betrachtet, übersieht das eigentlich Wesentliche, den Dhamma.

„Mag auch ein Mönch, seinen Mantel ordnungsgemäß haltend, Schritt für Schritt dicht hinter mir gehen, aber er ist habsüchtig voll heftiger Sinnengier, ist gehässigen Herzens, übelwollender Gesinnung, vergisst die Achtsamkeit ohne Klarbewusstheit, ist ohne Herzensfrieden zerstreuten Herzens, ist in den Sinnen ungezügelt: dann ist er weit von mir entfernt und ich von ihm. Und aus welchem Grunde? Dieser Mönch sieht ja den Dhamma nicht, und wer den Dhamma nicht sieht, sieht mich nicht.

Mag auch ein Mönch hundert Meilen entfernt von mir weilen, und er ist nicht habsüchtig voll heftiger Sinnengier, nicht gehässigen Herzens übelwollender Gesinnung, hat gewärtig die Achtsamkeit klarbewusst, hat Herzensfrieden innig geeinigten Herzens, wohlgezügelt in den Sinnen: dann ist er mir doch nahe und ich ihm. Und aus welchem Grunde? Dieser Mönch sieht ja den Dhamma, und wer den Dhamma sieht, sieht mich.“ (It 92)

„Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: „Einer, der *paṭiccasamuppāda* sieht, sieht den Dhamma; einer, der den Dhamma sieht, sieht *paṭiccasamuppāda*.“ Und diese fünf Gruppen, an denen angehaftet wird, sind bedingt entstanden. Die Begierde, das Frönen, die Neigung und das Festhalten an diesen fünf Gruppen, an denen angehaftet wird, ist der Ursprung von *dukkha*. Das Entfernen von Begierde und Gier, das Überwinden von Begierde und Gier nach diesen fünf Gruppen, an denen angehaftet wird, ist das Aufhören von *dukkha*.“ (MN 28)

## Über die Vorstellung von Sein und Nicht-Sein hinausgehen

An Konzepten wie 'Existenz' und 'Nicht-Existenz', 'Ich bin' und 'Ich bin nicht' halten wir uns aufgrund unserer dualistischen Sprache und Weltsicht fest. Das Verständnis von paṭīcasamuppāda hilft uns diese Extreme zu vermeiden.

„Zur Seite sitzend sprach dann der würdige Spross aus dem Hause Kaccāyana zu dem Erhabenen also: „Rechte Einsicht, rechte Einsicht, Herr, sagt man. Inwieweit, Herr, gibt es nun rechte Einsicht?“

„Auf zweierlei kommt, Kaccāyana, diese Welt zumeist hinaus, auf Sein und auf Nichtsein. Für den nun, der den Ursprung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Nichtsein‘ (heißt); für den aber, der die Aufhebung der Welt der Wirklichkeit gemäß mit richtigem Verständnis betrachtet, gibt es das nicht, was in der Welt ‚Sein‘ (heißt).

Durch Aufsuchen, Erfassen und Dabeiverbleiben ist ja diese Welt zumeist gefesselt. Wenn nun jemand dieses Aufsuchen und Erfassen, das Wollen des Denkens, sein Eindringen und Darinbeharren nicht aufsucht, nicht erfasst, nicht dazu den Willen hat, sich nicht auf ein 'Ich' stützt - und wenn er dann daran, dass Leiden alles ist, was entsteht und Leiden alles ist, was vergeht, nicht zweifelt und kein Bedenken hat und infolge seines Wissens hiervon von anderen unabhängig ist - insoweit gibt es rechte Einsicht.

„Alles ist‘, das, Kaccāyana, ist das eine Extrem. ‚Alles ist nicht‘, das ist das andere Extrem. Diese beiden Extreme vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata seine Lehre:

Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Gestaltungen; aus den Gestaltungen als Ursache entsteht das Bewusstsein usw. usw.“ (SN 12, 15)

## Es scheint nicht nur so

„Zur Seite sitzend sprach dann der ehrwürdige Ānanda zu dem Erhabenen also: „Wunderbar, Herr, unvergleichlich, Herr, wie so sehr tief dieses Gesetz von der bedingten Zusammenentstehung ist und wie tief es erscheint; aber doch kommt es mir vollkommen klar vor.“

„Nicht so, Ānanda, nicht so, Ānanda! Tief ist, Ānanda, dieses Gesetz von der bedingten Zusammenentstehung und tief erscheint es. Infolge der Unkenntnis dieses Gesetzes, Ānanda, infolge des Nichtverstehens und Nichtbegreifens ist dieses Geschlecht wirr geworden wie ein (vernachlässigtes) Gewebe und verknotet wie ein Garnknäuel und gleich dem Muñja- und dem Babbajagras und kommt nicht hinaus über niedrige Daseinsform, über leidvolle Existenz, über Verdammnis, über den Kreislauf der Wiedergeburten.“ (SN 12, 60)

## Die Grundlagen von *dukkha* sind in Abhängigkeit voneinander zusammenentstehende Phänomene

Dhamma zu sehen bedeutet, alles als ein Entstehen, sich Verändern und Vergehen durch und innerhalb des Flusses von *idappaccayatā* zu sehen.

All unsere Sorgen und Nöte, die mit einem oder mehreren der fünf Ansammlungen mit Anhaften zu tun haben, sind eine Angelegenheit von *paṭiccasamuppāda*.

„Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: „Einer, der *paṭiccasamuppāda* sieht, sieht den Dhamma; einer, der den Dhamma sieht, sieht *paṭiccasamuppāda*.“

Diese Phänomene werden *paṭiccasamuppānadharmā* (abhängig zusammenentstandene Phänomene) genannt, nämlich die fünf Ansammlungen mit Anhaften (*upādānakkhandha*).

Das Verlangen (*chando*), der Reiz (*ālayo*), das Hinterherjagen (*anunayo*) oder das Frönen (*ajjhosaṇaṃ*) gegenüber den *upādānakkhandha* gilt als Quelle von *dukkha* (*dukkhasamudhaya*).

Das Entfernen von lustvollem Verlangen (*chandarāga-vinayo*) oder das Aufgeben von lustvollem Verlangen (*chandarāgappahānaṃ*) nach den *upādānakkhandha*, das gilt als das Erlöschen von *dukkha* (*dukkhanirodho*).“  
(MN 28)

## **Ignoranz und Betörung beginnen schon in Kleinkindern**

Im Gegensatz zu den traditionellen Kommentaren der Lehrreden, die die Anfänge von *paṭiccasamuppāda* in vergangenen Leben verorten, beschreibt Buddha hier seinen Beginn im kleinen Kind. Irgendwann in unserem Leben wird *paṭiccasamuppāda* zum ersten Mal aus Unwissenheit zusammengebraut. Sobald die Sinne des Kindes so weit entwickelt sind, dass sie Genuss empfinden können, werden sie zur Grundlage für Zuneigung und Abneigung, was zu Anhaftung und Egoismus führt.

„Wenn das Kind heranwächst und seine Fähigkeiten heranreifen, spielt es solche Spiele, wie zum Beispiel mit Spielzeug-Pflügen, mit Holzklötzen, Purzelbaum, mit Windmühlen, mit Spielzeug-Maßen, mit Wagen und mit Pfeil und Bogen.

Wenn es weiter heranwächst und seine Möglichkeiten noch weiter heranreifen, genießt der Jugendliche das Dasein, ausgestattet und versehen mit den fünf Strängen der Sinnesvergnügen, mit Formen, die mit dem Auge erfahr-

bar sind, die erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, mit Sinnesgier verbunden sind und Gier hervorrufen; mit Klängen, die mit dem Ohr erfahrbar sind - mit Gerüchen, die mit der Nase erfahrbar sind - mit Geschmackern, die mit der Zunge erfahrbar sind - mit Berührungsobjekten, die mit dem Körper erfahrbar sind, die erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, mit Sinnesgier verbunden sind und Gier hervorrufen.

Wenn er mit dem Auge eine Form sieht (etc.), ist er begierig nach ihr, wenn sie angenehm ist, lehnt sie ab, wenn sie unangenehm ist. Er lebt ohne verankerte Achtsamkeit auf den Körper, mit begrenztem Herzen und versteht die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, bei der jene üblen, unheilsamen Geisteszustände restlos aufhören, nicht der Wirklichkeit entsprechend. Derart in Zu- und Abneigung verwickelt, wie er ist, ergötzt er sich am Gefühl, welches Gefühl er auch immer fühlen mag - ob angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm - heißt es willkommen und hält sich daran fest. Weil er dies tut, erscheint Ergötzen (*nandi*) in ihm. Ergötzen an Gefühlen ist Anhaftung. Bedingt durch Anhaften ist Werden; bedingt durch Werden ist Geburt; bedingt durch Geburt entstehen Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung. So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von *dukkha*.“ (M 38)

Ajahn Buddhadāsa kommentiert: „Diese Passage zeigt zunächst, dass das Kind reif genug sein muss, um das Festhalten an *vedanā* zu erfahren, damit der Strom von *paṭiccasamuppāda* im Geist des Kindes durch die Kraft der Unwissenheit aufsteigen kann. Zweitens zeigt die Passage deutlich, dass Werden und Geburt erst nach dem Festhalten an *vedanā* entstehen und nicht unmittelbar bei der Geburt aus dem Mutterleib, wie es allgemein in der Sprache der Alltagsmenschen verstanden wird. Diese Passage verwendet die Sprache von

*paṭiccasamuppāda*, das heißt die Dhamma-Sprache. *Bhava* und *jāti* entstehen jedes Mal, wenn man sich an *vedanā* klammert. In der Dhamma-Sprache kommen Altern und Tod sogar für ein Kind vor, d. h. die schwerwiegenden Probleme, die mit der Bedeutung von „Altern und Tod“ verbunden sind, die wirklich *dukkha* verursachen, wenn es sich daran festhält, so dass sie Macht über den Geist des Kindes haben.“

### **Wie man Nicht-Wissen nicht mehr ernährt**

Nicht-Wissen ist sowohl falsches Wissen als auch die Abwesenheit von wahren Wissen. Ein Anfang des Nicht-Wissens kann nicht gefunden werden. Jedoch kann Nicht-Wissen als bedingtes Phänomen im Bezugsrahmen von *idappaccayatā* untersucht werden. Füttert man Nicht-Wissen nimmt es zu; hört man auf es zu füttern, verhungert es.

„Nicht lässt sich ein erster Anfang der Unwissenheit (*avijjā*) derart erkennen, als ob Unwissenheit vordem nicht dagewesen und erst später entstanden wäre. Wohl aber lässt sich erkennen, dass die Unwissenheit eine bestimmte Bedingung hat (*idappaccayā*). Auch die Unwissenheit, sage ich, hat eine sie ernährende Bedingung (*sāhāram*), ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? Die fünf Hemmungen (*nīvaraṇā*), hätte man zu antworten.

Doch auch die fünf Hemmungen, sage ich, haben eine sie ernährende Bedingung, sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der fünf Hemmungen? Der dreifach üble Wandel (in Werken, Worten und Gedanken) (*duccaritāna*), hätte man zu antworten.

Doch auch der dreifach üble Wandel, sage ich, hat eine ihn ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung.

Und was ist die Bedingung des dreifach üblen Wandels? Das Ungezügeltsein der Sinne (*indriyaasamvarassa*), hätte man zu antworten.

Doch auch das Ungezügeltsein der Sinne, sage ich, hat eine es ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die Bedingung für das Ungezügeltsein der Sinne? Unachtsamkeit und Unbesonnenheit (*asatāsampajaññassa*), hätte man zu antworten.

Doch auch Unachtsamkeit und Unbesonnenheit, sage ich, haben eine sie ernährende Bedingung, sind nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die Bedingung für Unachtsamkeit und Unbesonnenheit? Unweises Nachdenken (*ayonisomanasikāra*), hätte man zu antworten.

Doch auch das unweise Nachdenken, sage ich, hat eine es ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die Bedingung des unweisen Nachdenkens? Vertrauenslosigkeit (*assaddhiyassa*), hätte man zu antworten.

Doch auch die Vertrauenslosigkeit, sage ich, hat eine sie ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die Bedingung der Vertrauenslosigkeit? Das Hören falscher Lehren (*asaddhammassavanassa*), hätte man zu antworten.

Doch auch das Hören falscher Lehren, sage ich, hat eine es ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die Bedingung für das Hören falscher Lehren? Der Umgang mit schlechten Menschen (*asappurisasamsevo*), hätte man zu antworten.

Der Umgang mit schlechten Menschen also, ihr Mönche, einmal zustande gekommen, führt zum Hören falscher Lehren. Das Hören falscher Lehren, einmal zustande gekommen, führt zur Vertrauenslosigkeit. Die Vertrauenslosigkeit, einmal zustande gekommen, führt zu unweisem Nachdenken. Unweises Nachdenken, einmal zustande gekommen, führt zu Unachtsamkeit und Unbesonnenheit. Unachtsamkeit und Unbesonnenheit, einmal zustande gekommen, führen zum Ungezügeltsein der Sinne. Das Ungezügeltsein der Sinne, einmal zustande gekommen, führt zum dreifach üblen Wandel. Der dreifach üble Wandel, einmal zustande gekommen, führt zum Auftreten der fünf Hemmungen. Die fünf Hemmungen, wenn aufgetreten, führen zur Unwissenheit.“ (AN, X, 61)

### **Das Zusammenbrauen/Gestalten (*saṅkhāra*)**

Von den verschieden interpretierten Begriffen des *paṭiccasamuppāda*, ist *saṅkhāra* der entscheidende für das jeweilige Verständnis. Eine Sichtweise verortet Nicht-Wissen und *saṅkhāra* in ein vergangenes Leben. Für Ajahn Buddhadasa jedoch treten sie ständig in unserem täglichen Leben auf und entfalten ihre Wirkung.

„Und warum, ihr Mönche spricht ihr von ‘Gestaltungen’ (*sankhāra*)? Weil sie ein Gestaltetes gestalten (*sankhatam abhisankharonti*), daher heißt es ‘Gestaltungen’.

Und was für ein Gestaltetes gestalten sie? Form, (die ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie zur Form; Gefühl, (das ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie zum Gefühl; Wahrnehmung, (die ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie zur Wahrnehmung; Gestaltungen, (die ein) Gestaltetes (sind), gestalten sie zu Gestaltungen; Bewusstsein, (das ein) Gestaltetes (ist), gestalten sie zu Bewusstsein. Weil sie Gestaltetes gestalten, daher heißt es ‘Gestaltungen’.“ (SN 22, 79)

## Erkennt den subtilen Unterschied zwischen zwei Kontaktebenen

Zwei Aspekte oder Ebenen des Kontakts sind eine der vielen Feinheiten von *paṭiccasamuppāda*. Diese Erkenntnis wird durch die in den folgenden Passagen getroffenen Unterscheidungen deutlich. Sinneserfahrung an sich ist nicht unbedingt *dukkha*. Verlangen manifestiert sich durch Bezeichnungen oder Bedeutungen, die auf Eigenschaften und Zeichen basieren.

„Es gibt, Götterkönig, durch das Auge ins Bewusstsein tretende Formen, durch das Ohr ins Bewusstsein tretende Töne, durch die Nase ins Bewusstsein tretende Düfte, durch die Zunge ins Bewusstsein tretende Säfte, durch den Körper ins Bewusstsein tretende Gegenstände, durch das Denken ins Bewusstsein tretende Dinge, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Wenn der Mönch sich darüber freut, sie begrüßt, sich darauf stützt, dann ist sein Bewusstsein dadurch daran gebunden. Mit Ergreifen kommt der Mönch nicht zur Wahnerlöschung. Dies ist nun der Grund, dies ist die Ursache, dass da einige Wesen zu Lebzeiten nicht zur Wahnerlöschung gelangen.

Es gibt, Götterkönig, durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge, den Körper, den Geist ins Bewusstsein tretende Formen, Töne, Düfte, Säfte, Gegenstände, Dinge, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Wenn sich der Mönch darüber nicht freut, sie nicht begrüßt, sich nicht darauf stützt, dann ist sein Bewusstsein dadurch nicht gebunden: er ergreift sie nicht. Nicht ergreifend kommt der Mönch zur Wahnerlöschung. Das ist der Grund, das ist die

Ursache, dass da einige Wesen noch zu Lebzeiten zur Wahnerlöschung gelangen.“ (SN 35, 118)

„Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn du weder jetzt noch früher durch das Auge ins Bewusstsein tretende Formen gesehen hast oder siehst oder sehen möchtest, gibt es dann bei dir Wille oder Reiz oder Vorliebe dazu?“

„Gewiss nicht, Herr.“

„Und ebenso ist es mit den anderen Sinnen. Hier wird für dich bei den Dingen, die gesehen, gehört, erlebt, bewusst geworden sind, das Gesehene nur Gesehenes sein, das Gehörte nur Gehörtes sein, das Erlebte nur Erlebtes sein, das Bewusstgewordene nur Bewusstgewordenes sein. Wenn es so sein wird, dann gibt es für dich kein Dabei. Gibt es kein Dabei, so gibt es für dich auch kein Darin. Gibt es für dich, Mālunkyaputto, kein Darin, dann gibt es kein Diesseits, kein Jenseits, kein Dazwischen. Das eben ist das Ende des Leidens.“ (SN 35, 95)

„‘Durch Verlangen bedingt ist Suchen’, wenn das so gesagt wird, soll man, Ānanda, das in dieser Weise verstehen, wie Suchen durch Verlangen bedingt ist: Wenn es aber das Verlangen nicht gäbe, ganz und gar nicht, nirgendwo, in keiner Weise, nirgends, zum Beispiel: Verlangen nach Sinnesgenüssen, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden. Wenn dieses Verlangen überhaupt nicht wäre, wenn dieses Verlangen ausgetilgt wäre, könnte dann Suchen erscheinen?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Daher, Ānanda, ist dies der Grund, ist dies die Ursache, ist dies die Entstehung, ist dies die Bedingung für das Suchen, nämlich das Verlangen. Darüber hinaus können wir sagen, dass diese beiden Aspekte des Verlangens - die Aufrechterhaltung der Zyklen der Ego-Geburt und das Streben nach Genuss - beide dieselbe Quelle im *vedanā*

haben; Das heißt, *vedanā* ist die Quelle für das Entstehen beider Arten von Verlangen.

„Durch Kontakt bedingt ist *vedanā*, wenn das so gesagt wird, soll man das in dieser Weise verstehen, wie *vedanā* durch Kontakt bedingt ist: Wenn es aber Kontakt nicht gäbe, ganz und gar nicht, nirgendwo, in keiner Weise, nirgends, zum Beispiel: Sehkontakt, Hörkontakt, Riechkontakt, Schmeckkontakt, Tastkontakt, Denkkontakt. Wenn Kontakt überhaupt nicht wäre, wenn Kontakt ausgetilgt wäre, könnte dann *vedanā* erscheinen?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Daher, Ānanda, ist dies der Grund, ist dies die Ursache, ist dies die Entstehung, ist dies die Bedingung für *vedanā*, nämlich Kontakt.

„Durch Name-Form bedingt ist Kontakt‘, wenn das so gesagt wird, soll man das in dieser Weise verstehen, wie Kontakt durch Name-Form bedingt ist: Die Beschreibung einer Name-Gruppe hängt von Eigenschaften, Merkmalen, Zeichen und Symbolen ab. Wenn diese Eigenschaften, Merkmale, Zeichen und Symbole nicht existieren, könnte dann jemals ein bezeichnender Kontakt (*adhivacanasamphasso*) in Bezug auf eine Form-Gruppe erkannt werden?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Wenn durch die Bezeichnung eine Form-Gruppe erscheint, durch welche Eigenschaften, durch welche Merkmale, durch welche Zeichen, durch welche Symbole auch immer, wenn diese Eigenschaften, diese Merkmale, diese Zeichen, diese Symbole überhaupt nicht wären, könnte man dann Kontakt durch reine Interaktion (*paṭiḥhasamphasso*) in einer Name-Gruppe erfahren werden?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Wenn durch die Bezeichnung Name-Form erscheinen, durch welche Eigenschaften, durch welche Merkmale, durch welche Zeichen, durch welche Symbole auch immer, wenn diese Eigenschaften, diese Merkmale, diese

Zeichen, diese Symbole überhaupt nicht wären, könnte man dann bezeichnenden Kontakt und Kontakt durch reine Interaktion erfahren werden?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Wenn durch die Bezeichnung Name-Form erscheint, durch welche Eigenschaften, durch welche Merkmale, durch welche Zeichen, durch welche Symbole auch immer, wenn diese Eigenschaften, diese Merkmale, diese Zeichen, diese Symbole überhaupt nicht wären, könnte dann Kontakt stattfinden?“

„Nein, das nicht, Verehrungswürdiger.“

„Daher, Ānanda, ist dies der Grund, ist dies die Ursache, ist dies die Entstehung, ist dies die Bedingung für Kontakt, nämlich Name-Form.“ (DN 15)

### **Ohne Schulung bleiben wir in *vedanā* stecken und häufen schädliche Tendenzen an**

Wir alle erleben die Bandbreite angenehmer, schmerzhafter und weder-schmerzhafter-noch-angenehmer *vedanā*. Wir können im *vedanā*, das wir erleben, stecken bleiben und ungesunde Tendenzen verstärken, die das Leiden aufrechterhalten. Die Weisen bleiben nicht stecken, hegen keine Tendenzen und lassen das Leid nicht andauern.

„Der unerfahrene gewöhnliche Mensch, ihr Mönche, empfindet ein Wohlgefühl, empfindet ein Wehgefühl, empfindet ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl. Auch der erfahrene edle Jünger, ihr Mönche, empfindet ein Wohlgefühl, empfindet ein Wehgefühl, empfindet ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl. Was ist da nun die Besonderheit, was die Verschiedenheit, was der Unterschied zwischen einem erfahrenen edlen Jünger und einem unerfahrenen gewöhnlichen Menschen?“

„Im Erhabenen wurzelt für uns die Lehre. Möge der Erhabene uns belehren’.“

„Wird da der unbelehrte gewöhnliche Mensch von einem Wehgefühl getroffen, dann ist er traurig, beklommen, er jammert, schlägt sich stöhnend an die Brust, gerät in Verwirrung. So empfindet er zwei Gefühle: ein körperliches und ein gemüthafes.

Gleichwie, wenn da ein Mann von einem Pfeil angeschossen würde, und er würde dann noch von einem zweiten Pfeil angeschossen. Da wurde dieser Mensch die Gefühle von zwei Pfeilen empfinden.

Ebenso nun auch, wenn der unbelehrte gewöhnliche Mensch, von einem Wehgefühl getroffen, traurig, beklommen ist, jammert, sich stöhnend an die Brust schlägt, in Verwirrung gerät, dann empfindet er zwei Gefühle, ein körperliches und ein gemüthafes. Ist er von einem Wehgefühl getroffen worden, so leistet er Widerstand. Dann wird in ihm, der dem Wehgefühl Widerstand leistet, der Hang zum Widerstand gegen das Wehgefühl angelegt. Wird er nun von einem Wehgefühl getroffen, dann genießt er Sinnenwohl. Und warum? Nicht kennt ja der unerfahrene gewöhnliche Mensch eine andere Entrinnung vor dem Wehgefühl als Sinnenwohl. Dann wird in ihm, der Sinnenwohl genießt, der Hang zum Reiz angelegt. Er kennt nicht der Wirklichkeit gemäß der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung. Dann wird in ihm, der der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt, beim Weder-weh-noch-wohl-Gefühl der Hang zum Unwissen angelegt. Fühlt er nun ein Wohlgefühl, da fühlt er es als Gefesselter; fühlt er ein Wehgefühl, so fühlt er es als Gefesselter; fühlt er ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, so fühlt er es als Gefesselter. Den nennt man einen unerfahrenen gewöhnlichen Menschen. Gefesselt ist er durch Geburt, Alter und Sterben, durch Trauer, Jammer,

Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Gefesselt ist er, sag' ich, ans Leiden

Wird aber der erfahrene edle Jünger von einem Wehgefühl getroffen, dann ist er nicht traurig, beklommen, jammert nicht, schlägt sich nicht stöhnend an die Brust, gerät nicht in Verwirrung. So empfindet er nur ein Gefühl, ein körperliches, kein gemüthafes.

Gleichwie, wenn da ein Mann von einem Pfeil angeschossen würde, aber kein zweiter Pfeil würde nach ihm geschossen. Dieser Mensch wird also nur das Gefühl von **einem** Pfeil empfinden. Ebenso nun auch, wenn der belehrte edle Jünger von einem Wehgefühl getroffen wird, dann ist er nicht traurig, beklommen, jammert nicht, schlägt sich nicht stöhnend an die Brust, gerät nicht in Verwirrung: Nur ein Gefühl empfindet er, ein körperliches, kein gemüthafes.

Ist er von einem Wehgefühl getroffen worden, da leistet er keinen Widerstand. Dann wird in ihm, der dem Wehgefühl keinen Widerstand leistet, beim Wehgefühl kein Hang zum Widerstand angelegt. Wird er nun von einem Wehgefühl getroffen, so genießt er nicht das Sinnenwohl. Und warum? Es kennt ja der erfahrene edle Jünger eine andere Entrinnung vor dem Wehgefühl als sinnliches Wohl. Dann wird in ihm, der Sinnenwohl nicht genießt, kein Hang zum Reiz angelegt. Er kennt ja der Wirklichkeit gemäß der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung. Und weil er der Gefühle Aufgang und Untergang, Labsal, Elend und Entrinnung der Wirklichkeit gemäß kennt, wird von ihm beim Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl kein Hang zum Unwissen angelegt. Fühlt er nun ein Wohlgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Wehgefühl, so fühlt er es als Entfesselter; fühlt er ein Weder-weh-noch-wohl-Gefühl, so fühlt er es als Entfesselter. Den nennt man, ihr Mönche, einen edlen Jünger: Entfesselt ist er von Geburt, Altern und Sterben, von Trauer,

„Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. Entfesselt ist er, sag' ich, vom Leiden.“ (SN 36, 6)

### **Diejenigen, die Dhamma nicht verstehen, sammeln reaktive Tendenzen an**

Lehren über das abhängige gemeinsame Entstehen von dukkha nehmen viele Formen an. Lehren über die Sinne, Sinneskontakt und begleitende vedanā sind immer zentral und liefern wichtige Praxishinweise. In dieser Passage führt das Schwelgen in solchen vedanā aufgrund mangelnder Achtsamkeit zu einer Anhäufung von Mustern aus Lust, Abneigung und Unwissenheit, die das Entstehen von wahrem Wissen und Befreiung behindern. Somit setzt sich das Leiden durch die Gewöhnung an diese drei grundlegenden toxischen Energien fort. Diese Muster in uns selbst zu beobachten, ist eine wesentliche Praxis.

„Ihr Bhikkhus, abhängig vom Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt entsteht das als angenehm, schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm Gefühlte. Wenn man von einem angenehmen Gefühl berührt wird, falls man sich dann daran ergötzt, es willkommen heißt und daran hängenbleibt, dann liegt die Neigung zur Begierde zugrunde. Wenn man von einem schmerzhaften Gefühl berührt wird, falls man dann bekümmert ist, trauert und klagt, weint, sich die Brust schlägt und zerrüttet wird, dann liegt die Neigung zur Abneigung zugrunde. Wenn man von einem weder-schmerzhaften-noch-angenehmen Gefühl berührt wird, falls man dann den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen in Bezug auf

jenes Gefühl nicht der Wirklichkeit entsprechend versteht, dann liegt die Neigung zur Unwissenheit zugrunde.

Ihr Bhikkhus, dass man hier und jetzt *dukkha* ein Ende bereiten wird, ohne die Neigung zur Begierde nach angenehmem Gefühl zu überwinden, ohne die Neigung zur Abneigung gegenüber schmerzhaftem Gefühl zu vernichten, ohne die Neigung zur Unwissenheit in Bezug auf weder-schmerzhaftes-noch-angenehmes Gefühl auszurotten, ohne Unwissenheit zu überwinden und wahres Wissen zu erwecken - dies ist unmöglich.“ (Desgleichen für die anderen Sinnesmedien - MN 148)

### **Die vier veredelnden Wahrheiten von *paṭiccasamuppāda***

Diese Passage verbindet ausdrücklich Buddhas Kernlehrrahmen der vier edlen Wahrheiten mit *paṭiccasamuppāda* sowohl im Entstehungs- als auch im Erlöschensmodus. Hier weist er auch darauf hin, dass diese Lehren für verkörperte, empfindende Wesen gelten. Diese Lehren sind keine abstrakten metaphysischen Sätze; Sie sind eine praktische Anleitung für diejenigen, die die Konsequenzen erkennen, die es hat, lebendig und empfindungsfähig zu sein.

„‘Dies sind die vier edlen Wahrheiten’, so wurde von mir die Lehre verkündet, die einwandfrei ist, ohne Makel, vorwurfsfrei, ungetadelt von Asketen, Priestern und Verständigen. Mit Bezug worauf wurde dies gesagt? Abhängig von den sechs Elementen findet der Eintritt ins Dasein statt. Wo aber Eintritt ins Dasein ist, da gibt es Name-Form. Durch Name-Form aber bedingt sind die sechs Sinnengrundlagen (*salāyatana*), durch die sechs Sinnengrundlagen bedingt ist der Sinneneindruck (*phassa*), durch den Sinneneindruck bedingt ist das Gefühl (*vedanā*). Mit Hinsicht auf den Fühlenden aber lehre ich, was Leiden ist, was die Entstehung des Leidens ist, was die Erlöschung

des Leidens ist und was der Pfad ist, der zur Erlöschung des Leidens führt.

Was aber ist die edle Wahrheit vom Leiden? Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden; Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden. Kurz gesagt, die fünf Gruppen des Anhaftens sind Leiden. Das nennt man die edle Wahrheit vom Leiden.

Was aber ist die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens? Durch Nichtwissen bedingt sind Zusammenbrauungen; durch Zusammenbrauungen bedingt ist Bewusstsein; durch Bewusstsein bedingt ist Name-Form; durch Name-Form die sechs Sinnesmedien; durch die sechs Sinnesmedien Kontakt; durch Kontakt Gefühl; durch Gefühl Begehren; durch Begehren Anhaften; durch Anhaften Werden; durch Werden Geburt; durch Geburt aber bedingt entstehen Alter und Sterben, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. So kommt es zur Entstehung dieser ganzen Leidensfülle. Das nennt man die edle Wahrheit von der Entstehung des Leidens.

Was aber ist die edle Wahrheit von der Erlöschung des Leidens? Durch die restlose Aufhebung und Erlöschung des Nichtwissens kommt es zum Erlöschen der Zusammenbrauungen; durch Erlöschen der Zusammenbrauungen kommt es zum Erlöschen des Bewusstseins; durch Erlöschung des Bewusstseins kommt es zum Erlöschen von Name-Form; durch Erlöschen von Name-Form kommt es zum Erlöschen der sechs Sinnesmedien; durch Erlöschen der sechs Sinnesmedien kommt es zum Erlöschen des Kontakts; durch Erlöschen des Kontakts kommt es zum Erlöschen des Gefühls; durch Erlöschen des Gefühls kommt es zum Erlöschen des Begehrens; durch Erlöschen

des Begehrens kommt es zum Erlöschen des Anhaftens; durch Erlöschen des Anhaftens kommt es zum Erlöschen des Werdens; durch Erlöschen des Werdens kommt es zum Erlöschen der Geburt; durch Erlöschen der Geburt erlöschen Altern und Sterben, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung. So kommt es zum Erlöschen dieser ganzen Leidensfülle. Das nennt man die edle Wahrheit von der Erlöschung des Leidens.

Was aber ist die edle Wahrheit von dem zur Leidenserlöschung führenden Pfad? Eben dieser edle achtfache Pfad ist es, nämlich: rechte Ansicht, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Das ist die edle Wahrheit von dem zur Leidenserlöschung führenden Pfad.“ (AN III, 62)

### „Wer wird geboren?“ ist keine nützliche Frage

„Was aber ist nun, Herr, Alter und Tod (*jarāmaraṇa*), und für wen gibt es Alter und Tod?“

„Die Frage ist nicht richtig,“ erwiderte der Erhabene. „Wenn man sagte: „was ist Alter und Tod, und für wen gibt es Alter und Tod?“ - oder wenn man, sagte: „Alter und Tod ist das eine und ein anderes ist der, für den es Alter und diesen Tod gibt,“ so wäre beides ein und dasselbe, nur der Ausdruck wäre verschieden. Wenn die Anschauung besteht, Seele (*jīva*) und Leib (*sarīra*) seien dasselbe, so gibt es keinen heiligen Wandel; oder wenn die Anschauung besteht, eines sei die Seele, und ein anderes sei der Leib, so gibt es keinen heiligen Wandel. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata die wahre Lehre: aus der Geburt als Ursache entstehen Alter und Tod.“

„Was aber ist nun, Herr, die Geburt (*jati*), und für wen gibt es Geburt?“

„Die Frage ist nicht richtig,“ erwiderte der Erhabene. „Wenn man sagte: „was ist die Geburt, und für wen gibt es Geburt?“ - oder wenn man sagte: „eines ist die Geburt, und ein anderes ist der, für den es Geburt gibt“, so wäre beides ein und dasselbe, nur der Ausdruck wäre verschieden. Wenn die Anschauung besteht, Seele und Leib seien dasselbe, so gibt es keinen heiligen Wandel; oder wenn die Anschauung besteht, eines sei die Seele, und ein anderes sei der Leib, so gibt es keinen heiligen Wandel. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata die wahre Lehre: aus dem Werden als Ursache entsteht die Geburt.

„Was aber ist nun, Herr, Werden (*bhava*), und für wen gibt es Werden?“

„Die Frage ist nicht richtig,“ erwiderte der Erhabene. „Wenn man sagte: „was ist Werden, und für wen gibt es Werden?“ - oder wenn man sagte: „eines ist Werden, und ein anderes ist der, für den es Werden gibt“, so wäre beides ein und dasselbe, nur der Ausdruck wäre verschieden. Wenn die Anschauung besteht, Seele und Leib seien dasselbe, so gibt es keinen heiligen Wandel; oder wenn die Anschauung besteht, eines sei die Seele, und ein anderes sei der Leib, so gibt es keinen heiligen Wandel. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata die wahre Lehre: aus Anhaften als Ursache entsteht Werden. - Aus Begehren als Ursache entsteht Anhaften - aus Gefühl als Ursache entsteht Begehren - aus Kontakt als Ursache entsteht Gefühl - aus den sechs Sinnesmedien als Ursache entsteht Kontakt - aus Name-Form als Ursache entstehen die sechs Sinnesmedien - aus Bewusstsein als Ursache entsteht Name-Form - aus Zusammenbräunungen als Ursache entsteht Bewusstsein.“

„Was aber sind nun, Herr, die Zusammenbrauungen (saṅkhārā) und für wen gibt es diese Zusammenbrauungen?“

„Die Frage ist nicht richtig,“ erwiderte der Erhabene. „Wenn man sagte: ‚was sind die Zusammenbrauungen, und für wen gibt es die Zusammenbrauungen?‘ - oder wenn man sagte: ‚eines sind die Zusammenbrauungen, und ein anderes ist der, für den es die Zusammenbrauungen gibt‘, so wäre beides ein und dasselbe, nur der Ausdruck wäre verschieden. Wenn die Anschauung besteht, Seele und Leib seien dasselbe, so gibt es keinen heiligen Wandel; oder wenn die Anschauung besteht, eines sei die Seele, und ein anderes sei der Leib, so gibt es keinen heiligen Wandel. Diese beiden Enden vermeidend, verkündet in der Mitte der Tathāgata die wahre Lehre: aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Zusammenbrauungen.“

Nach dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung des Nichtwissens werden alle seine Verrenkungen, Verzerrungen und unruhigen Seitensprünge, welche immer es seien, (nämlich): ‚was ist Alter und Tod und für wen gibt es Alter und Tod gibt?‘ - oder: ‚Seele und Leib sind ein und dasselbe‘ - oder: ‚eines ist die Seele und ein anderes ist der Leib.‘ - (desgl. für Geburt - Werden - Anhaften - Begehren - Gefühl - Kontakt - die sechs Sinnesmedien - Name-Form - Bewusstsein) - Zusammenbrauungen werden aufhören, an den Wurzeln abgeschnitten, ausgerodet und vernichtet, so dass sie künftighin nicht mehr dem Gesetz des Wiederentstehens unterworfen sind.“

(SN 12, 35)

## Wie man die *upādānakkhandha* in diesem Leben löscht

Buddha weist darauf hin, wie die Aggregate des Lebens zusammen mit Anhaften persönlich genommen werden und wie dieser Prozess Leiden darstellt. In der Umkehr zeigt er, wie das Erlöschen von *dukkha* im Entfernen oder der Preisgabe des leidenschaftlichen Verlangens in Bezug auf die *upādānakkhandha* zu finden ist. Ajahn Buddhādāsa versteht dies als weiteren Beleg, dass das Ziel des Buddha die Befreiung in diesem Leben war: zu sterben (den Prozess der egozentrischen Wiedergeburt zu stoppen) bevor man stirbt (den körperlichen Tod).

„Freunde, gerade so wie Raum, der durch Holz und Kletterpflanzen, Gras und Lehm bedingt ist, als ‘Haus’ bezeichnet wird, genauso wird Raum, der durch Knochen und Sehnen, Fleisch und Haut bedingt ist, als ‘Form’ bezeichnet.

Wenn, Freunde, innerlich das Auge intakt ist, aber keine äußeren Formen in seine Reichweite kommen, und keine passende Hinwendung (*samannāhāro*) vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils (*viññāṇabhāgassa*). Wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, aber keine passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es kein Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils. Aber wenn innerlich das Auge intakt ist, und äußere Formen in seine Reichweite kommen, und passende Hinwendung vorhanden ist, dann gibt es das Erscheinen des zugehörigen Bewusstseinsanteils.

Jegliche Form, die auf solche Weise entstanden ist, wird der Ansammlung Form, an der angehaftet wird (*rūpupādānakkhandha*), zugeordnet. Jegliches Gefühl Gefühl, das auf solche Weise entstanden ist, wird der Ansammlung Gefühl, an der angehaftet wird (*vedanupādāna-*

*kkhandha*), zugeordnet. Jegliche Wahrnehmung, die auf solche Weise entstanden ist, wird der Ansammlung Wahrnehmung, an der angehaftet wird (*saññupādānakkhandha*), zugeordnet. Jegliche willentliche Gestaltungen, die auf solche Weise entstanden sind, werden der Ansammlung Gestaltungen, an der angehaftet wird (*saṅkhārupādānakkhandha*), zugeordnet. Jegliches Sinnesbewusstsein, das auf solche Weise entstanden ist, wird der Ansammlung Bewusstsein, an der angehaftet wird (*viññāṇupādānakkhandha*), zugeordnet. Er versteht so: ‘Auf diese Weise, in der Tat, kommt das Einschließen, Einsammeln und Anhäufen in diese fünf Ansammlungen, an denen angehaftet wird, zustande. (MN 28)

## Wer ist schuld an Freud und Leid?

„Zur Seite sitzend sprach dann der Bettelgänger Timbaruka zu dem Erhabenen also: „Ist etwa Lust und Leiden, Herr Gotama, selbst verursacht?“

„Nicht so (sollst du sprechen), Timbaruka.“ erwiderte der Erhabene.

„Oder aber ist Lust und Leiden von einem anderen verursacht?“

„Nicht so (sollst du sprechen), Timbaruka.“ erwiderte der Erhabene.

“Ist etwa Lust und Leiden sowohl selbst verursacht als auch von einem anderen verursacht?“

„Nicht so (sollst du sprechen), Timbaruka.“ erwiderte der Erhabene.

„Oder aber ist Lust und Leiden nicht selbstbewirkt und auch nicht von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden?“

Nicht so (sollst du sprechen), Timbaruka.“ erwiderte der Erhabene.

„Gibt es also überhaupt keine Lust und kein Leiden?“

„Es ist nicht so, Timbaruka, dass es keine Lust und kein Leiden gibt; es gibt wohl Lust und Leiden.“

„Kennt also der Herr Gotama Lust und Leiden nicht und sieht es nicht?“

„Es ist nicht so, dass ich Lust und Leiden nicht kenne und nicht sehe; ich kenne Lust und Leiden wohl, ich sehe Lust und Leiden wohl, Timbaruka.“

Auf die Frage ‚ist etwa Lust und Leiden selbstverursacht?‘ antwortest du: ‚nicht so (sollst du sprechen)‘. Auf die Frage, oder aber ist Lust und Leiden von einem anderen verursacht?‘ antwortest du: ‚nicht so (sollst du sprechen)‘. Auf die Frage, ist etwa Lust und Leiden sowohl selbstverursacht als auch von einem anderen verursacht?‘ antwortest du: ‚nicht so (sollst du sprechen)‘. Auf die Frage, ‚oder aber ist Lust und Leiden nicht selbstbewirkt und auch nicht von einem anderen bewirkt, sondern durch Zufall entstanden?‘ antwortest du: ‚nicht so (sollst du sprechen)‘. Auf die Frage, ‚gibt es also überhaupt keine Lust und kein Leiden?‘ antwortest du: ‚es ist nicht so, dass es keine Lust und kein Leiden gibt; es gibt wohl Lust und Leiden.‘ Auf die Frage, kennt also der Herr Gotama Lust und Leiden nicht und sieht es nicht?‘ antwortest du: ‚es ist nicht so, dass ich Lust und Leiden nicht kenne und nicht sehe; ich kenne Lust und Leiden wohl, ich sehe Lust und Leiden wohl, Timbaruka.‘ Es soll mir der Herr Gotama Lust und Leiden darlegen, es soll mir der Herr Gotama Lust und Leiden verkündigen.“

„Behauptet man, Gefühl und der, der es fühlt, sind das selbe, so gibt es einen, der von Anbeginn da ist und seine Lust und sein Leiden sind selbstverursacht: so aber lehre ich nicht.

Behauptet man, Gefühl ist das eine und der, der es fühlt, das andere, so ist für den, der von Gefühl betroffen ist, Lust und Leiden von einem anderen verursacht: so aber lehre ich nicht.

Diese beiden Enden vermeidend, Timbaruka, verkündet in der Mitte der Tathāgata die wahre Lehre: „Aus dem Nichtwissen als Ursache entstehen die Zusammenbrauungen; aus den Zusammenbrauungen als Ursache entsteht das Bewusstsein usw. Auf solche Art kommt der Ursprung der ganzen Masse des Leidens zustande. Aus dem restlosen Verschwinden aber und der Aufhebung des Nichtwissens folgt Aufhebung der Zusammenbrauungen; aus der Aufhebung der Zusammenbrauungen folgt Aufhebung des Bewusstseins usw. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse des Leidens zustande.“ (SN 12, 18)

### **Paṭiccasamuppāda, der über Paṭiccasamuppāda hinausgeht**

Eine der tiefgreifendsten Lehrreden im gesamten Pāli-Kanon zeichnet die *paṭiccasamuppāda*-Sequenz von der Unwissenheit bis zum *dukkha* nach und beschreibt dann, wie aus *dukkha* tiefgreifendes Wissen und Befreiung entstehen. Auch die Verwirklichung des Endes von *dukkha* ist eine Frage von Ursachen und Bedingungen, genau wie alles andere (fast), was wir erleben. Viele andere Lehrreden untersuchen diese Bedingungen für die Befreiung, aber nur diese bringt sie mit der Entstehungssequenz von *dukkha* in Verbindung. Der aus *dukkha* hervorgehende Glaube ist ein entscheidender Wendepunkt. Diese Lehre ist der Inbegriff der vier erhabenen Wahrheiten Buddhas.

„Bei dem Wissenden, behaupte ich, ihr Bhikkhus, bei dem Schauenden tritt die Vernichtung der Einflüsse (*āsavas*) ein, nicht bei dem Nichtwissenden, Nichtschauenden.

Was aber muss man wissen, was muss man schauen, damit Vernichtung der Einflüsse eintritt? - So ist Form, so der Form Ursprung, so der Form Untergang; so ist Empfindung usw. -; so ist Wahrnehmung usw. -; so sind die

Zusammenbräunungen usw. -; so ist Bewusstsein, so des Bewusstseins Ursprung, so des Bewusstseins Untergang. Das muss man wissen, das muss man schauen, damit Vernichtung der Einflüsse eintritt.

Das Wissen aber, das man von der Vernichtung der Einflüsse (*āsavakkhayañāṇa*) besitzt; das hat, behaupte ich, seine Voraussetzung, es ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wissen von der Vernichtung (der Einflüsse) die Voraussetzung? Die Erlösung (*vimutti*), muss man hierauf erwidern. Aber auch die Erlösung, behaupte ich, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für die Erlösung die Voraussetzung? Das Verschwinden des Anhaftens (*virāga*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *virāga*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *virāga* die Voraussetzung? Die Enttäuschung mit den Dingen des Anhaftens (*nibbidā*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *nibbidā*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *nibbidā* die Voraussetzung? Das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit (*yathābhūtañāṇadassana*), muss man hierauf erwidern. Aber auch das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit die Voraussetzung? Die geistige Sammlung (*samādhi*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *samādhi*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *samādhi* die Voraussetzung? Die Glücksempfindung (*sukha*) muss man hierauf erwidern.

Aber auch *sukha*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *sukha* die Voraussetzung? Die körperliche und geistige Beruhigung (*passaddhi*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *passaddhi*, behaupte ich, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *passaddhi* die Voraussetzung? Die Freude (*pīti*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *pīti*, behaupte ich, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *pīti* die Voraussetzung? Die Inspiration (*pāmojja*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *pāmojja*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *pāmojja* die Voraussetzung? Das Vertrauen (*saddhā*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *saddhā*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *saddhā* die Voraussetzung? Das Leiden (*dukkha*), muss man hierauf erwidern. Aber auch *dukkha*, behaupte ich, hat seine Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für *dukkha* die Voraussetzung? Die Geburt (*jāti*), muss man hierauf erwidern.

Aber auch *jāti*, behaupte ich hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

...die Voraussetzung für *jāti* ist *bhava* ...

...die Voraussetzung für *bhava* ist *upādāna* ...

...die Voraussetzung für *upādāna* ist *taṇhā* ...

...die Voraussetzung für *taṇhā* ist *vedanā* ...

...die Voraussetzung für *vedanā* ist *phassa*

...die Voraussetzung für *phassa* sind die *saḷāyātana* ...

...die Voraussetzung für die *saḷāyātana* ist *nāmarūpa* ...

...die Voraussetzung für *nāmarūpa* ist *viññāṇa* ...

...die Voraussetzung für *viññāṇa* ist sind die *saṅkhāra*...

... die Voraussetzung für *saṅkhāra* ist *avijjā*, muss man hierauf erwidern.

So also, ihr Bhikkhus:

Das Nichtwissen zur Voraussetzung haben die Zusammenbrauungen;

die Zusammenbrauungen zur Voraussetzung hat das Bewusstsein;

das Bewusstsein zur Voraussetzung haben Name-Form;

Name-Form zur Voraussetzung haben die sechs Sinnesmedien;

die sechs Sinnesmedien zur Voraussetzung hat den Kontakt;

der Kontakt zur Voraussetzung hat das Gefühl;

das Gefühl zur Voraussetzung hat das Verlangen;

das Verlangen zur Voraussetzung hat das Ergreifen;

das Ergreifen zur Voraussetzung hat das Werden;

das Werden zur Voraussetzung hat die Geburt;

die Geburt zur Voraussetzung hat das Leiden;

das Leiden zur Voraussetzung hat das Vertrauen;

das Vertrauen zur Voraussetzung hat die Inspiration;

die Inspiration zur Voraussetzung hat die Freude;

die Freude zur Voraussetzung hat die Beruhigung;

die Beruhigung zur Voraussetzung hat die Glücksempfindung

die Glücksempfindung zur Voraussetzung hat die geistige Sammlung;

die geistige Sammlung zur Voraussetzung hat das Wissen und Schauen der Wirklichkeit;

das Wissen und Schauen der Wirklichkeit zur Voraussetzung hat die Enttäuschung;

die Enttäuschung zur Voraussetzung hat das Verschwinden;

das Verschwinden zur Voraussetzung hat die Erlösung;

die Erlösung zur Voraussetzung hat das Wissen von der Vernichtung der Einflüsse.

Gerade so, wie wenn es oben auf dem Gebirge stark regnet, wie da das abwärts strömende Wasser die Klüfte, Spalten und Rinnen im Gebirge ausfüllt. Wenn die Klüfte voll sind, füllen sich die kleinen Tümpel; wenn die kleinen Tümpel voll sind, füllen sich die großen Tümpel; wenn die großen Tümpel voll sind, füllen sich die kleinen Flüsse; wenn die kleinen Flüsse voll sind, füllen sich die großen Ströme; wenn die großen Ströme voll sind, füllen sie das große Meer, den Ozean.“ (SN 12, 23)



## Worterklärungen

Eine Vielzahl von Palibegriffen werden in diesem Buch benutzt. Das spiegelt Ajahn Buddhādāsa's Anraten wider, dass ernsthaft übende Studenten des Buddhismus mit den wichtigsten Paliwörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein sollten. Die meisten der hier benutzten Begriffe sind bereits im Text erklärt. Um das Nachschlagen zu erleichtern und um zusätzliche Informationen anzubieten, wurde dieses Glossar erstellt.

In jedem Fall ist es wichtig, den deutschen Begriffen, die hier und anderswo zu finden sind, gegenüber argwöhnisch zu sein, da sie selten mit den Pali Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben.

*Acariya*: Lehrer, Meister.

*Adibrahmacariya*: Die Grundlagen der höchsten Art zu leben.

*Ādīnava*: Strafe, „Fluch“, Nachteil, Gefahr, Schaden: der Haken im Köder (*assada*); der negative, niedrige oder böse Aspekt einer Sache.

*Āhāra*: ‚Nahrung‘, sowohl im eigentlichen Sinn wie auch im übertragenen Sinn als Grundlage und Bedingung: Stoffliche Nahrung, (sechsfacher) Bewusstseinsindruck (*phassa*), geistiger Wille (*mano-sañcetanā*), Bewusstsein (*viññāna*).

*Ajahn*: Thailändische Aussprache von *acariya*, Lehrer.

*Ānāpānasati-bhavanā*: Die Entwicklung von Achtsamkeit oder Geistesgegenwart bei jedem Einatmen und Ausatmen: Ein *dhamma* (Ding, Tatsache, Phänomen) zu bemerken, zu untersuchen und zu kontemplieren während des Gewärtigseins jeder Einatmung und jeder Ausatmung. Im vollständigen *ānāpānasati*-System des Buddha wird ein natürlicher Verlauf von sechzehn fortschreitenden Lektionen geübt, um die vier *satipaṭṭhāna* und die sieben *bojjhanga* vollständig zu entwickeln und die Befreiung zu verwirklichen.

*Anattā*: Nicht-Selbst, Nicht-Seele, kein Selbst habend, kein Selbst seiend.

*Anattātā*: Nicht-Selbstheit. Der Zustand bzw. die Tatsache, dass alle Dinge ohne Ausnahme (Nibbāna eingeschlossen) Nicht-Selbst sind noch eines besitzen, also jeglicher, unveränderlicher Essenz oder Substanz entbehren, die richtigerweise „Selbst“ genannt werden könnte. Diese Wahrheit verneint nicht die Existenz der Dinge, sondern sie verneint, dass sie besessen oder kontrolliert werden könnten, außer in einem relativen und konventionellen Sinn.

*Anicca*: Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel.

*Aniccātā*: Der Zustand oder die Tatsache, dass bedingt entstandene Dinge und alles, was wir als ich oder mein aufgreifen könnten, sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation befinden - ständig entstehend, kurz bestehend und verlöschend.

*Anupassanā*: Kontemplation: anhaltende, non-verbale, nicht re-aktive, unbeteiligte, ausgeglichene Untersuchung eines *dhamma*. Die vier *satipaṭṭhāna* sind die notwendigen Objekte der Kontemplation, daher: *kāyānupassanā* Kontemplation des Körpers, *vedanānupassanā* Kontemplation der Gefühle, *cittānupassanā* Kontemplation des Geistes, *dhammānupassanā* Kontemplation von *dhammas*.

*Anusaya*: Tendenzen, Neigungen. Reaktive Emotionen (*kilesa*) hinterlassen Spuren, sie akkumulieren als *anusaya*. Wurde genügend Druck aufgebaut, fließen sie als *āsava* in den bewussten Geist ein.

*Arahat*: Würdiger, völlig erwachtes Wesen, vollkommener Mensch, völlig frei und leer von allem Anhaften, *kilesa*, Selbstsucht und *dukkha*.

*Ariya-Sacca*: Edle Wahrheiten, Wahrheiten der Edlen, veredelnde Wahrheiten:

- 1) *Dukkha* - jedes Erleben, das schwer zu ertragen ist.
- 2) *Dukkhasamudhaya* - die Ursache für das Entstehen von *dukkha*, d.h. die drei Arten von Begehren: *kāma-tanhā* (sinnliches Begehren), *bhava-tanhā* (Sein-, Haben-, Werdenwollen), *vibhava-tanhā* (Nichtsein-, Nichthaben-, Nichtwerdenwollen).
- 3) *Dukkhanirodha* - „Leidenserlöschung“, Synonym für Nibbana, *dukkha* endet, wenn Begehren endet.
- 4) *Dukkhanirodhagāminī patipadā* - der Weg der Übung, der zum Ende von *dukkha* führt:

*sammā-ditthi* = Rechte Anschauung/Ansicht/Verständnis

*sammā-sankappa* = Rechte Zielsetzung/Vorsatz/Gesinnung

*sammā-vācā* = Rechte Rede

*sammā-kammanta* = Rechtes Handeln

*sammā-ājīva* = Rechter Lebenserwerb

*sammā-vāyāma* = Rechtes Bemühen/Anstrengung

*sammā-sati* = Rechte Geistesgegenwart/Achtsamkeit

*sammā-samādhī* = Rechte Sammlung/Einigung

Der Arahant, das wahrlich erwachte Wesen, hat diese Wahrheiten gründlich durchdrungen und alle zehn Zustände der

Rechtschaffenheit (die zehn *sammata* = die acht Faktoren des Weges plus *sammā-ñāna* = Rechtes Klarblickswissen und *sammā-vimutti* = Rechte Befreiung) verwirklicht.

*Āsava*: Fermentierungen, Triebe, Ausflüsse/Einflüsse. Sie äußern sich im Bewusstsein als *kilesa* und *nīvaraṇa*. Ihr Ende (*āsavakkhaya*) ist gleichbedeutend mit Befreiung und Erwachen. Eine Aufzählung von dreien, ohne dem Ansichtseinfluss, ist wahrscheinlich älter und ist häufiger in den Sutten erwähnt. Sinnlichkeitseinfluss (*kāmāsava*), Daseinseinfluss (*bhavāsava*), Ansichtseinfluss (*ditthāsava*), Unwissenheitseinfluss (*avijjāsava*).

*Assāda*: Köder, Zauber, Reiz: der wohlschmeckende Bissen, der den Köder (*ādīnava*) verbirgt: der liebliche, befriedigende, betörende, positive Aspekt eines Dinges.###

*Atamayatā*, wörtl. „nicht daraus gemacht“, Unzusammenbaubarkeit, Ungestaltbarkeit: die Unverstörtheit, Unerschütterlichkeit und Unverletzbarkeit des Geistes der von keinerlei Erleben beeinflusst wird.

*Attā*: Selbst, Ego, Seele: die Illusion, dass es ein Ding, Wesen oder eine Entität gäbe die dauerhaft, eigenständig und unabhängig wäre und Handlungsfreiheit und Kontrolle besitzen würde. Im konventionellen Sinne kann *attā* ein nützliches Konzept sein, aber letzten Endes hat es keine Gültigkeit. Es lässt sich kein persönliches, individuelles „Ich“ finden, weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens und Erfahrungsbereiches.

*Avacara*: häufig aufsteigen, Wandern. Gewährsein, das in den verschiedenen Existenzbereichen aufsteigt, umherwandert bzw. sich mit den damit verbundenen *dharmas* beschäftigt. Sinnlicher Bereich (*kāmāvacara*), Formhafter Bereich (*rūpāvacara*), Formloser Bereich (*arūpāvacara*).

*Avijjā*: Nicht Wissen, Ignoranz, falsches Wissen: die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *vijjā* (richtiges Wissen) in Bezug auf die Dinge, die gewusst werden müssen (die vier edlen Wahrheiten, *anicca*, *dukkha*, *anattā*, Bedingtes Zusammenentstehen; auch falsches Wissen über die Dinge, d.h. sie als beständig, befriedigend und mit einem Selbst ausgestattet anzusehen).

*Āyatanā*: Sinnesgrundlagen, Sinnesmedien, Grundlagen der Sinneserfahrung: Die innerlichen *āyatanā* sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnesportalen bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems. Die äußerlichen *āyatanā* sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcker, Tastbares und geistige Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung. Zusammen nennt man sie *saḷāyatana*. Das Unbedingte, Nibbāna, wird auch als „*āyatanā*“ bezeichnet, da es erlebt und verwirklicht werden kann.

*Bhagavā*: Der Erhabene, eine Bezeichnung für den Buddha.

*Bhava*: Existenz, Daseinsprozeß, Werdeprozeß. In der Dhammasprache, in einer bestimmten Weise etwas zu haben oder zu sein, sich damit zu identifizieren, etwas persönlich zu nehmen. ‘Sinnendasein’ (*kāma-bhava*), ‘Formhaftes Dasein’ (*rūpa-bhava*), oder ‘Formloses Dasein’ (*arūpa-bhava*) oder Dasein in unkörperlicher Himmelswelt.

*Bhāvanā*: Entwicklung, Kultivierung, des moralischen Handelns, des Geistes und der Weisheit. *Cittabhāvanā* (Geistesentwicklung) ist dem vagen und oft mißverständlichen Wort „Meditation“ vorzuziehen.

*Bhikkhu*: „einer, der die Gefahren der Welt erkannt hat“; jemand, der sein Zuhause verlassen hat, um das spirituelle Leben entsprechend dem Dhamma-Vinaya zu leben.

*Bojjhanga*: Faktoren des Erwachens, Erleuchtungsglieder; diese sieben geistigen Faktoren müssen vervollkommen werden, damit der Geist befreit werden kann. *Sati* hält ein bestimmtes *dhamma* (Phänomen oder Lehrinhalt) im Geist gegenwärtig. *Dhammavicaya* (Analyse von *dhammas*, Lehrergründung) untersucht dieses Ding scharfsinnig, präzise und tiefgreifend. *Viriya* (Energie, Tatkraft) hält den Geist von unheilsamen Faktoren frei. *Pīti* (Zufriedenheit bis Verzückung) steigt im hindernisfreien Geist auf. *Passaddhi* (körperliche und geistige Gestilltheit, Entspannung) tritt ein, sodass es zu *samādhī* (Sammlung) in der Kontemplation dieses *dhamma* kommt. *Upekkhā* (Gleichmut) entsteht, während die Wahrheit dieses *dhamma* durchdrungen und erkannt wird.

*Brahmacariya*: das erhabene Leben: das Leben auf der höchsten Ebene, dem edlen achtfachen Pfad entsprechend zu leben.

*Cetanā*: Intention, Wille, heilsam oder unheilsam der die Grundlage für *kamma* bildet.

*Citta*: Geist, Herz, Geist Herz, Psyche, Gemütszustand, Geisteszustand, Herzensbeschaffenheit. Der übergeordnete Begriff für die Erlebensfähigkeit mit Stimmungen, Emotionen, das was erkennt und reagiert, das was in Ergreifen und Festhalten verwickelt ist und das Nibbana erkennen kann. *Viññāṇa* (Sinnesbewusstsein) und *mano* (Intellekt, der sechste Sinn), sind nicht synonym mit *citta* auch wenn es in den Texten keine strikte Trennung gibt.

*Cittekaggatā*: Herzenseinigung; Herzensstille; Wie wenn man einen Berggipfel erklommen hat, sich dort niederlässt und still wird. Charakterisiert ist diese geistige Einigung durch Unzerstreutheit und Unerschütterlichkeit.

*Citta-saṅkhāra*: Geist-Gestalter: Die Dinge, die den *citta* gestalten und „zusammenbrauen“ allen voran Gefühl und Wahrnehmung.

*Dāna*: geben, spenden, Großzügigkeit, Großherzigkeit, Wohltätigkeit; die traditionellen drei Arten sind, materielle Gaben, die Gabe der Furchtlosigkeit durch Einhalten der *sīla* und die Gabe des Dhamma.

*Dhamma*: Ding, Dinge; sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das unbedingte Noumenon.

*Dhamma*: Wahrheit, Natur, Gesetz, Ordnung, Pflicht: das Geheimnis der Natur, das verstanden werden muss, um das Leben zum höchstmöglichen Zweck und Nutzen zu entwickeln. Die vier Hauptbedeutungen von Dhamma sind Natur, Gesetz und Wahrheit der Natur, die Pflicht, die erfüllt werden muss im Einklang mit dem natürlichen Gesetz, und die Resultate, der Nutzen oder die Wohltaten, die durch die Ausübung dieser Pflicht entstehen.

*Dhammaniyāmatā*: die Gesetzmäßigkeit, oder die natürliche Ordnung der Dinge; dass die Dinge natürlicherweise den Gesetzen der Natur folgen.

*Dhammaṭṭhatā*: die Natürlichkeit oder Gewöhnlichkeit der Dinge; so wie die Dinge natürlicherweise sind, also bedingt entstanden, unbeständig, unbefriedigend und leer.

*Dhātu*: natürliche Erlebensqualitäten, Elemente; I. Die für alles Körperliche die unumgänglich nötigen Grundlagen: Feste, wörtl. Erde (*pathavī-dhātu*); Flüssige, wörtl. Wasser

(*āpo-dhātu*); Erhitzende, wörtl. Feuer (*tejo-dhātu*); Bewegliche, wörtl. Wind (*vāyo-dhātu*). Diese vier werden auch als *mahā-bhūta* bezeichnet.

II. Allgemeiner, Augen-Element, das Form-Element, das SehBewusstseins-Element etc.; Raum-Element und das Bewusstseins-Element; Angenehmes-Element, das Schmerz-Element, etc; Sinnesbegierde-Element, das Entsagungs-Element, etc.; Element des Erlöschens; Nibbāna-dhātu; alles was ist setzt sich aus ihnen zusammen.

*Dosa*: jedes ‘Abgestoßenwerden’, Abneigung, Antipathie und alle anderen negativen Gedanken und Emotionen von leichtester Verstimmung bis zu äußerstem Zorn und Übelwollen; die zweite der drei Wurzeln (*mūla*) des Unheilsamen Gier, Hass, Verblendung, (*lobha, dosa, moha*).

*Dukkha*: Leid, Elend, Unzufriedenheit, Stress; wörtl. „schwer auszuhalten“, „schwer zu ertragen“. Im engeren Sinne ist *dukkha* die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch *avijjā* die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht geschaffen werden. Das „*dukkha*-Gefühl“ nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration, Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung von den größten bis zu den feinsten Stufen. Drei Kategorien: *Dukkha-dukkha*, das *dukkha* schmerzlicher Erlebnisse; *vipariṇāma-dukkha*: *dukkha* aufgrund der Unbeständigkeit und Unzuverlässlichkeit der Dinge; *saṅkhāra-dukkha*: *dukkha* in allen unbeständigen, bedingt entstandenen Dingen, der ihnen eigene, innewohnende Zustand des Nicht-Zufriedenstellend-Seins (*dukkhatā*).

*Hetu-paccaya*: Ursachen und Bedingungen. *Hetu*, die Wurzel oder primäre Ursache; *paccaya*, die unterstützenden, sekundären Bedingungen.

*Hiri ottappa*: ‘Schamgefühl’ und ‘Gewissensscheu’, die Beschützer der Welt ohne die es keine Sittlichkeit gäbe.

*Idappaccayatā*: Kausalität, Bedingtheit; wörtl. „der Zustand, der dies als Bedingung hat“. Die feststehende natürliche Gesetzmäßigkeit der Bedingtheit - erzeugend, erhaltend, endend. Es gibt nichts, das selbstbestehend wäre. Es gibt nur gegenseitige Abhängigkeit, alles ist eine Bedingung für etwas anderes.

*Indriya*: spirituelle Fähigkeiten: Vertrauen (*saddhā*), Tatkraft (*virīya*), Achtsamkeit (*sati*), Sammlung (*samādhi*), Wissen (*paññā*).

*Jāti*: Geburt, Im Kontext von *paṭiccasamuppāda*, die Geburt des vollausgereiften Ego.

*Jhāna*: Es ist wichtig genau hinzusehen, von welcher Art *jhāna* gerade gesprochen wird. Eigentlich sollte man das Wort gar nicht oder wenn mit dem ebenso bedeutungsreichen Begriff „Meditation“ übersetzen. Das Wort „Vertiefung“ hingegen entspricht eher den „Visuddhimagga-jhāna“, die mit Begriffen beschrieben werden, die in den frühen Lehrreden unbekannt sind.

Es gibt vier *rūpa-jhāna* zeitweiliges Schwinden der Hemmungen (*nīvarana*) bis hin zu Schwinden der Fünfsinnentätigkeit und 4 unkörperliche Gebiete (*arūpāyatana*), das ergibt acht Stufen von schrittweise weiter verfeinertem *samādhi*.

*Jhānanga*: *jhāna*-Faktoren die fortschreitend weniger werden. Im ersten *jhāna* sind es fünf: Gedankenfassung (*vitakka*), Diskursives Denken (*vicāra*), Verzückung (*pīti*), Glücksgefühl (*sukha*) und Sammlung (*samādhi*)

*Kalyāna mitta*: guter Kamerad, edler Freund; ein spiritueller Unterweiser und Ratgeber.

*Kāma*: Sinnlichkeit, Sexualität: starkes Sinnenverlangen (*kāma-taṅhā*) und seine Objekte. Die Suche nach und das Schwelgen in Sinnesfreuden (*kāma-chanda* und *kāma-sukha*). Die Grundlage für *kāma-bhava*, sinnliche Existenz.

*Kamma*: körperliche, sprachliche und geistige Handlungen aufgrund von heilsamen oder unheilsamen Wollungen/Intentionen (*cetana*). Handlungen ohne Vorsatz fallen hier nicht ins Gewicht. A IV, 232a: Vier Arten des Wirkens, ihr Mönche, wurden von mir kundgetan, nachdem ich sie selber verstanden und erfahren habe. Welche vier? Es gibt, ihr Mönche, ein dunkles Wirken, das dunkle Früchte bringt. Es gibt ein liches Wirken, das lichte Früchte bringt. Es gibt ein teils liches, teils dunkles Wirken, das teils lichte, teils dunkle Früchte bringt. Es gibt ein weder liches noch dunkles Wirken, das weder lichte noch dunkle Früchte bringt und zu des Wirkens Erlöschen führt.“ *Kamma* das *Kamma* zum versiegen bringt, ist der edle achtfache Pfad.

*Kamma-vipāka*: Ergebnis einer Handlung, *Kamma*-Frucht: Glück und Unglück das aus „guten“ und „schlechten“ Absichten resultiert. Jedes *Kamma* hat sofort geistige Folgen die für die Übung des Dhamma von besonderer Bedeutung sind als auch langfristige Auswirkungen.

*Kāya*: Körper, Ansammlung, Haufen, Körperschaft: etwas, das aus verschiedenen Elementen, Organen oder Teilen zu-

sammen-gesetzt ist. Gewöhnlich benützt für den physischen Körper, entweder den ganzen Körper oder seine Teile („Atem Körper“ und „Fleisch Körper“).

*Kāya-saṅkhāra*: Körper Gestalter: der Atem, der den Körper direkt beeinflusst und gestaltet.

*Khandha*: Anhäufung, Gruppe, Kategorie: die fünf grundlegenden Funktionen, die ein menschliches Leben ausmachen. Diese Gruppen sind keine Dinge an sich, sie sind nur die Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens mit der Ausnahme von Nibbana eingeordnet werden können. Keines der *khandha* ist ein „Selbst“, noch bilden sie gemeinsam ein „Selbst“, noch gibt es ein „Selbst“, das getrennt von ihnen existiert. Die fünf sind Formanhäufung (*rūpa-kkhandha*), Gefühlsanhäufung (*vedanā-kkhandha*), Wahrnehmungsanhäufung (Wiedererkennen, Unterscheiden und Bewerten der Sinneseindrücke) (*saññā-kkhandha*), Gedankenanhäufung (Willensregungen, geistiges Gestalten, Emotionen) (*saṅkhāra-kkhandha*), Sinnesbewusstseinsanhäufung (*viññāna-kkhandha*). Wenn sie die Grundlage des Anhaftens bilden, werden die fünf zu den *upādānakkhandha* (Haftensgruppen, Anhäufungen belastet durch Ergreifen).

*Kilesa*: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die *citta* abstumpfen, verdunkeln, trüben und beflecken. Die drei Grundkategorien der *kilesa* sind *rāga* (Lust) und Gier (*lobha*), Hass (*dosa*) und Ärger (*kodha*) und Verblendung (*moha*). Avijjā liegt allen reaktiven Emotionen zugrunde, wie auch ihren weniger starken Gestimmtheiten den *nīvarana*. Die *kilesa* springen den Geist an wie ein Tiger, die *nīvarana* belästigen ihn wie Schmeißfliegen.

*Loka*: Welt, subjektive Erfahrung, das was unausweichlich zerfällt und sich auflöst.

*Lokiya*: weltlich, irdisch, weltliche Bedingungen; in der Welt gefangen, unter der Welt begraben sein, der Welt zugehörig sein.

*Lokuttara*: transzendent, über und jenseits der Welt, überweltlich; von weltlichen Bedingtheiten frei zu sein, obwohl man in der Welt lebt.

*Magga*: Pfad, Weg; der ‘Achtfache Pfad’ (*atthangika-magga*) der zur Erlösung vom Leiden führende Pfad, d.i. die letzte der vier Edlen Wahrheiten. 1. Rechte Erkenntnis (*sammā-ditthi*), 2. Rechte Gesinnung (*sammā-sankappa*), 3. Rechte Rede (*sammā-vācā*), 4. Rechte Tat (*sammā-kammanta*), 5. Rechter Lebenserwerb (*sammā-ājīva*), 6. Rechte Anstrengung (*sammā-vāyāma*), 7. Rechte Achtsamkeit (*sammā-sati*), 8. Rechte Sammlung (*sammā-samādhi*)

*Mano*: Geist, Intellekt, Denksinn (*manāyatana*), von der Wurzel *maññati* (einbilden, vorstellen). *Mano* koordiniert die Sinneseindrücke, ordnet sie ein und kann sich reflexiv damit befassen.

*Mara*: Versucher, Dämon, Teufel; häufig personifiziert, die wirklichen Versucher sind die geistigen Verunreinigungen.

*Moha*: Verblendung: die dritte Kategorie der *kilesa*; Verblendung beinhaltet Angst, Sorgen, Verwirrung, Zweifel, Neid, Betörung, Hoffnung und Erwartung.

*Nāmarūpa*: Name-Form; aufgrund ihrer Zusammenarbeit kann die psycho-physische Kombination sich bewegen und erscheint voller Leben und Aktivität ohne eines Selbst zu bedürfen. S 12, 2: Empfindung (*vedanā*), Wahrnehmung

(*saññā*), Willensregung (*cetanā*), Kontakt (*phassa*), Aufmerksamkeit (*manasikāra*) das heißt *nāma*. Die vier großen Bestandteile (*mahābhūtā*) und die daraus entstehende Form: das heißt *rūpa*.“

*Nibbāna*: Kühle, Erlöschen, „das todlose Element“; das restlose ‘Erlöschen’ alles in Gier, Hass und Verblendung sich äußernden, das Leben bejahenden und sich krampfhaft daran klammernden Willenstriebes, und damit die endgültige, restlose Befreiung von allem künftigen Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben, Leiden und Elend. Das ausdrückliche Ziel der buddhistischen Übung und die höchste Errungenschaft der Menschheit.

*Nibbuto*: Kühle, der der kühl geworden ist; eine Kühle, die auftritt wenn entweder spontan oder durch die richtige Übung des Dhamma die *kilesa* zeitweilig versiegen. *samayika nibbāna* (zeitweilige Kühle) und *tadaṅga nibbāna* (zufällige Kühle) sind Formen von *nibbuto*.

*Nirodha*, Auslöschen, Aufhören, Enden; etwas erfüllt seine Funktion nicht mehr oder kann sie nicht mehr erfüllen oder hat keine Funktion mehr. Bsp.: *Bhava-nirodha nibbāna* (das Erlöschen des Werdens ist Nibbāna), erfüllt *bhava* seine Funktion des Hervorbringens von *jati* nicht mehr ist der Daseinskreislauf beendet.

*Nīvarana*, *nīvaraṇa*: Hindernisse, Hemmungen; geistige Verunreinigungen zweiten Ranges, die dem Erfolg jeglicher Unternehmung im Weg stehen, besonders aber der geistigen Entwicklung. Die fünf Hindernisse sind *kāmachanda* (Sinnelust), *vyāpāda* (Abneigung, Übelwollen), *thīna-middha* (Stumpfheit und Mattheit), *uddhacca-kukkucca* (Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit) und *vicikicchā* (Zweifel).

*Pakati*: natürlich, normal; so wie die Dinge (*dhamma*) natürlicherweise sind im Kontext von *idappaccayatā*. Auch *pakati-sīla*, die ‘Natürliche oder eigentliche Sittlichkeit’, bildet den Gegensatz zu der in äußeren Vorschriften bestehenden Sittlichkeit (*pannatti-sīla*).

*Paññā*: Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis: richtiges Verständnis der Dinge die wir wissen müssen, um *dukkha* auszulöschen. Drei Arten: *suta-mayā paññā* (wörtl. Weisheit durch Hören geschaffen), *cintā-mayā paññā* (Weisheit durch Denken geschaffen) und *bhāvanā-mayā paññā* (Weisheit durch Kultivierung geschaffen).

*Pārami, pāramitā*: zehn Tugenden/Fähigkeiten/Eigenschaften deren Ausprägung unsere spirituellen Chancen beeinflussen. (Großzügigkeit, Moral, Entsagung, Weisheit, energisches Bemühen, geduldiges Ertragen, Wahrhaftigkeit, fester Willensentschluss, liebevolle Güte, Gleichmut)

*Paṭiccasamuppada*: Bedingtes Zusammenentstehen; die tiefgründige und detaillierte ursächliche und rückbezügliche Abfolge, die *dukkha* zusammenbraut. Durch geistige Blindheit (*avijjā*) gibt es Zusammenbauungen (*saṅkhāra*); durch Zusammenbauungen gibt es Bewusstsein (*viññāna*); ... Name und Form (*nāma-rūpa*); ... sechs Sinnesgrundlagen (*salāyatana*); ... Kontakt (*phassa*); ... Gefühl (*vedanā*); ... Begehren (*tanhā*); ... Anhaften (*upādāna*); ... Werden (*bhava*); ... Geburt (*jāti*); durch Geburt gibt es Alter und Tod (*jarā-marana*); und so entsteht die ganze Leidensmasse.

*Paṭiccanirodha*: Bedingtes Erlöschen; durch das Erlöschen von *avijjā* erlöschen alle Bedingungen die *dukkha* unterstützen (*paccaya*), folglich erlischt *dukkha*.

*Phassa*: Kontakt, Berührung, Sinneserfahrung: das Zusammentreffen und Zusammenwirken von inneren Sinnesgrundlagen + äußeren Sinnesgrundlagen + Sinnes Bewusstsein; z.B. Auge + Form + Aug -Bewusstsein. Es gibt sechs Arten

von *phassa* den sechs Sinnen entsprechend, die von Unwissenheit oder von Achtsamkeit und Weisheit begleitet sein können.

*Saddhā*: Zuversicht, Vertrauen, Glauben; das Vertrauen zu Buddha, Dhamma, Sangha, die Zuversicht, dass *dukkha* ausgelöscht werden kann.

*Samādhi*: Konzentration, Sammlung: das Sammeln und Ausrichten des geistigen Flusses. Richtiges *samādhi* besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Stabilität, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit.

*Samatha-vipassanā*: Geistesruhe-Einsicht: ein anderer Name für den achtfachen Pfad. Die beiden sind voneinander abhängig und können nicht getrennt werden.

*Sammādiṭṭhi*: rechtes Verständnis, rechte Anschauung, rechte Ansicht: jegliches Wissen in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten ist der Beginn der rechten Anschauung, die in der vollständigen Erkenntnis der edlen Wahrheiten perfektioniert wird.

*Sampajañña*: Weisheit in Anwendung, bereites Verständnis, klares Verstehen, Wissensklarheit: die spezifische Anwendung von *paññā*, entsprechend dem Bedarf einer gegebenen Situation. Häufig als *sati-sampajañña*.

*Samsāra*: das sich drehende Rad wiederholter Ego-Geburten in den Bereichen egoistischer Existenz, die ununterbrochene Kette der von Augenblick zu Augenblick beständig wechselnden, durch unabsehbare Zeiten hindurch sich aneinander reihenden geistigen und körperlichen Daseinserscheinungen.

*Saññā*: Wahrnehmung, Wiedererkennen, Einordnen: dieser wichtige und dehnbare Begriff bezieht sich meistens auf den Prozess des Wahrnehmens und Wiedererkennens eines Sinnesobjektes (z.B. als rot oder grün, als süß oder salzig, als

männlich oder weiblich) und das darauf folgende Klassifizieren und Bewerten (gut, schlecht, positiv, negativ) und schließlich auf das „Dafürhalten“, d.h. wir betrachten das Objekt als würde es wirklich unserer Einordnung entsprechen. Manchmal bedeutet es auch einfach „Erfahrung“, oder „Vorstellung“ oder einfach nur Erinnerung.

*Saññā vipallāsa*: Verdrehtheiten oder Perversionen der Wahrnehmung; Vergängliches für unvergänglich halten, Leiden für Glück halten, Wesenloses für eine Persönlichkeit halten, Unschönes für schön halten.

*Saṅkhāra*: Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Zusammenbrauen, Zusammengebrautes, der Vorgang etwas zusammenzubrauen; alles, was um zu existieren auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist und folglich einen Anfang und ein Ende hat.

*Sati*: Geistesgegenwart, Vergegenwärtigung, Erinnern, reflexive Bewusstheit, Achtsamkeit; das Gewahrsein des Geistes gerichtet auf das, was gegenwärtig ist, sei es innerlich oder „äußerlich“; etwas in das Gewahrsein bringen um darüber zu reflektieren, es zu untersuchen, es zu kontemplieren. *Sati* ist der Transportmechanismus für *paññā*, ohne *sati* kann Weisheit nicht entwickelt, hervorgeholt oder angewendet werden.

*Satipaṭṭhāna*: Grundlagen oder Anwendungsbereiche der Geistesgegenwart; Wir untersuchen Leben durch und in diesen vier Bereichen des spirituellen Studiums: *kāya*, *vedanā*, *citta* und *dhamma*.

*Sikkhā*: Training, Studium, Erziehung; die drei Aspekte des mittleren Weges. Alle buddhistischen Übungen fallen unter die drei *sikkhā*: *sīla*, *samādhi* und *paññā*.

*Suññatā*: Leerheit, Freiheit von der Vorstellung eines Wesenskernes, der Zustand, der leer und frei von Selbst, Ich, Seele, Ego, oder irgendetwas, das für „Ich“ oder „ein“ gehalten

ten werden könnte, ist. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen.

*Sutta*: Lehrrede, wörtl. „Faden“; Lehrvorträge die dem Buddha und bestimmten Schülern zugeordnet werden.

*Tā*: „Zustand des so seins“; Die neun *tā* oder *ñāṇa* sind:

- *aniccatā* = Unbeständigkeit
- *dukkhatā* = Unbefriedigendheit
- *anattatā* = Nicht-Selbstheit
- *dhammaṭṭhitatā* = Natürlichkeit
- *dhammaniyamatā* = Gesetzmäßigkeit
- *idappaccayatā* = Bedingtheit
- *suññatā* = Leerheit
- *tathatā* = Soheit
- *atammayatā* = Unzusammenbraubarkeit

*Taṇhā*: Durst, Hunger, Begehren, blindes Wollen, törichtes Wünschen: die Ursache von *dukkha*, sinnliches Begehren (*kāma-taṇhā*), Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*); Nichtdaseinsbegehren (*vibhava-taṇhā*). Nicht zu verwechseln mit „weisem“ Wollen (*chanda*), das aufgrund von *sammāsankappa* (richtige Zielsetzung, rechte Gesinnung) heilstauglich sein kann..

*Tathatā*: Istheit, Soheit, Geradesosein; Dinge sind gerade so, wie sie sind (vergänglich, unbefriedigend und Nicht Selbst) ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

*Tathāgata*: der in der Soheit Angekommene, der so Gegangene: der Buddha.

*Upādāna*: Anhaften, Festhalten, Anklammern; töricht an etwas festhalten, Dinge als „Ich“ oder „Mein“ betrachten; Dinge (bzw. die lustvolle-Befriedigung, (*chanda-rāga, nandī*), die wir aus ihnen beziehen) persönlich nehmen. Es werden vier Arten aufgeführt:

- 1) *kāmūpādāna* - Festhalten an Sinnlichkeit
- 2) *sīlabbatūpādāna* - Festhalten an Vorschriften, Übungen und Ritualen
- 3) *ditthūpādāna* - Festhalten an Ansichten, Glaubenssätzen und Meinungen
- 4) *attavādūpādāna*- Festhalten an einer Selbstvorstellung.

*Vedanā*: Gefühl, Empfindung: die einfache und subjektive Gefühlstönung die mit einer Erfahrung (*phassa*) einhergeht. *sukha vedanā*, angenehmes, schönes, wohltuendes Gefühl; *dukkha vedanā*, wehtuendes, unangenehmes, schmerzliches Gefühl; *adukkhamasukha vedanā*, weder wehtuendes noch wohltuendes, unbestimmtes Gefühl. Bei dieser subtilen Aktivität des Geistes handelt es sich weder um ein körperliches Gefühl noch um eine Emotion.

*Vijjā*: Wissen, Erkenntnis, Weisheit: richtiges Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind. Es entsteht, wenn *avijjā* beseitigt ist. Annähernd gleichbedeutend mit *paññā, ñāna* (Erkenntnis), *āloka* (Licht) und *vipassanā* (Einsicht).

*Vimutti*: Befreiung, Erlösung, Rettung; beginnend mit der Befreiung des Geistes von den kilesa bis hin zur absoluten

Freiheit von allem Anhaften, und *dukkha* als Gemüts-erlösung (*ceto-vimutti*) und Wissens-erlösung (*paññā-vimutti*).

*Viññāṇa*: Auseinanderwissen, die Anwesenheit eines Phänomens, welches aus *nāma* und *rūpa* besteht. *Viññāṇa* wird hauptsächlich in der Bedeutung der bedingt entstandenen sechs Sinnesbewusstseinsklassen verwendet. Das Wissen um die Anliegen der Sinne durch die sechs Sinnestüren (Augen, Ohren, etc.). Die grundlegende geistige Aktivität, derer es bedarf, um an der Sinnenwelt teilzunehmen.

*Vipāka*: Konsequenz und Resultat einer vergangenen, willentlichen Handlung (*kamma*)

*Vipassanā*: Einsicht, Klarblick; wörtl. „klar sehen“, klares, deutliches und direktes Sehen in die wahre Natur der Dinge, Einsicht in *aniccā*, *dukkha*, *anattā*.

*Virāga*: Verblässen, Leidenschaftslosigkeit, Entfleckung: das Aufbrechen, die Auflösung und das Verschwinden von *rāga*.

*Viveka*: spirituelle Abgeschiedenheit, Alleinsein, Zurückgezogenheit: ungestört zu sein in stiller Abgeschiedenheit und Geistesgegenwart. Es gibt drei Arten von *viveka*: körperliche Absonderung, (*kāya-viveka*), geistige Absonderung (*citta-viveka*), Absonderung von den Daseins-Stützen (*upadhi-viveka*).

