

# **DHAMMA**

*für kranke Menschen*

**Buddhadāsa Bhikkhu**

DHAMMA FÜR KRANKE MENSCHEN

von Buddhadāsa Bhikkhu

Übersetzt ins Englische von Santikaro Upasaka

Übersetzt ins Deutsche von Viriya

Erste Ausgabe als e-Publikation von Buddhadāsa Indapañño Archives, 2020

© Buddhadāsa Foundation, April 2020

Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung -  
nicht kommerziell - keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz

Titelbild: „Heilmalerei“, ein Acrylmalerei von Pierre Wittmann (Ref. 930)

Photografie von Buddhadāsa Bhikkhu aus der Buddhadāsa Indapañño Archives  
Sammlung (Ref. D-143)

Buddhadāsa Indapañño Archives (BIA)

Vachirabenjatas Park

Nikom Rot Fai Sai 2 Rd.

Chatuchak, Bangkok, 10900 Thailand

Tel. +66 2936 2800

suanmokkh\_bangkok@bia.or.th

www.bia.or.th

*„Die Gabe des Dhamma übertrifft alle anderen Gaben“ (Dhp 354)*

## Anumodanā

*An alle Dhamma-Kameraden, die zur Verbreitung des Dhamma beitragen:*

*Bringt die Mittel auf, um Dhamma zu verbreiten und das Vertrauen der Zugewandten  
wachsen zu lassen.*

*Verbreitet das majestätische Dhamma, um langlebige Freude auszustrahlen.*

*Lasst unübertroffenes Dhamma frei zugänglich sein, um die Quelle der Tugend zu erschließen.*

*Lasst friedliche Freude wie einen kühlen Gebirgsbach fließen.*

*Alte Dhamma-Keimlinge sprießen erneut und breiten sich aus,*

*Um in den Dhamma-Zentren aller Städte sich zu entfalten und zu erblühen.*

*Um leuchtendes Dhamma zu verbreiten und es in glorifizierte Herzen zu pflanzen,*

*Nicht lange und die Unkräuter der Trauer, des Schmerzes und des Leidens werden fliehen.*

*Sowie die Tugend in der gesamten thailändischen Gesellschaft wiederbelebt wird und erklingt,*

*Fühlen alle Herzen mit denen, die geboren werden, altern und sterben.*

*Gratulation und Segen an alle Dhamma-Kameraden,*

*Die ihr Dhamma teilt, um die Wohlstandsfreude der Menschen zu erweitern.*

*Herzlichste Anerkennung von Buddhādāsa Indapañño,*

*Die buddhistische Wissenschaft strahlt lange währende Bodhi-Strahlen aus.*

*Dankbaren Dienst, Früchte des Verdienstes und heilsamen Erfolge,*

*Sind alle gewidmet zu Ehren des Erhabenen Buddha.*

*So möge das thailändische Volk für seine Tugend bekannt sein,*

*Möge vollkommener Erfolg durch die buddhistische Wissenschaft ihre Herzen erwecken.*

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

*Möge die Freude überall in dieser Welt auf Erden lange andauern.*

von

*Buddhādāsa Indapañño*

Mokkhabalārāma

Chaiya, 2. November 2530

# Inhalt

<i>Anumodanā</i> .....	
Inhalt .....	
Dhamma für normal Kranke .....	1
Besondere Erinnerung für einen Dhamma-Kameraden der sich dem Tod gegenüber sah .....	6
Über den Autor .....	I
Über den Übersetzer ins Englische .....	III
Über den Übersetzer ins Deutsche .....	III
Leseempfehlungen .....	IV
Online Ressourcen .....	V
Buddhadāsa Foundation .....	VI
Buddhadāsa Indapañño Archiv .....	VI

# Dhamma für normal Kranke

Dieses Dhamma-Gespräch dient dazu, die Intelligenz kranker Menschen zu stimulieren. Bitte lesen Sie sorgfältig und reflektieren Sie gründlich.<sup>1</sup>

## Krankheit ist normal und natürlich

Krankheit sollte als natürliches Ereignis für alle physischen *saṅkhāra* (Körper) angesehen werden, seien es Menschen oder andere Tiere, weil *saṅkhāra* Veränderungen erfahren.<sup>2</sup> Wann immer es Veränderungen gibt, kann es aufwärts oder abwärts gehen. Veränderungen nach oben fühlen sich angenehm und gesund an. Abwärtsänderung schafft Krankheit. Wenn physische *saṅkhāra*

---

<sup>1</sup> Dieser Vortrag wurde für eine vorwiegend ältere Hörerschaft gehalten von der einige die traditionelle buddhistische Überzeugung über zukünftige Leben hatten. Zur dieser Zeit (19. Juli 1982) war Tan Ajahns eigene Gesundheit ein ständiges Auf und Ab.

<sup>2</sup> Hier legt der Kontext das Verständnis von *saṅkhāra* primär als physischen Körpern nahe. Normalerweise verwendet Tan Ajahn den Begriff in seiner universellen Bedeutung (alle bedingten Dinge) oder den spezifischen Bedeutungen, wie sie in Paṭiccasamuppāda-Belehrungen zu finden sind. Hier definiert er „physische *saṅkhāra*“ nicht, aber sein Publikum hat wahrscheinlich verstanden, dass mit *saṅkhāra* „Körper“ gemeint sind.

nacheinander älter werden, ist der größte Teil der Veränderung schmerzhaft und krank. Diese Tatsache muss so gesehen werden, wie sie wirklich ist: Alle *saṅkhāra* sind einfach so. Kurz gesagt, Schmerz und Krankheit sind normal und natürlich für körperliche *saṅkhāra*.

### **Krankheit erinnert uns daran, klug zu sein**

Untersuchen wir den Grund, warum diese Krankheit auftritt. Wir sollten das aus einem vorteilhaften Blickwinkel betrachten und das heißt, zu sehen, dass diese Krankheit auftritt, um uns zu warnen. Krankheit existiert nicht, um uns leiden zu lassen oder traurig zu machen. Es gibt nichts an ihr, weshalb man sich bemitleiden müsste oder womit man sich belasten müsste, was keinen Nutzen hätte, weil physische *saṅkhāra* nun einmal genau so sind. Krankheit soll uns vielmehr warnen und lehren, dass wir intelligenter sein sollten als zu leiden. Krankheit sagt uns, dass wir uns bereit machen sollten für das ultimative Erlöschen ohne Überrest von *dukkha*.

Wenn wir uns noch in saṃsārischen Zyklen drehen, leiden wir notwendigerweise an Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wenn Sie Geburt, Altern, Krankheit und den Tod nicht wollen, dann sollten Sie nicht länger in Saṃsāra herumwirbeln.

## **Um jenseits von *dukkha* zu gelangen, muss man ohne Überrest erlöschen**

Jetzt sind Krankheit und Fieber angekommen, um Sie zu warnen und aufzuzeigen, wie das Leben nun einmal ist. Wenn Sie frei von dieser Art von Existenz sein wollen – nämlich von Krankheit –, müssen Sie sich auf das Erlöschen ohne Überrest vorbereiten. Dieses restlose Erlöschen ist die Abkühlung der *saṅkhāra*, ohne Brennstoff für weitere Geburten zurückzulassen. Obwohl der Körper nicht bereit ist zu zerfallen, meldet sich das Herz freiwillig zur Auflösung. Um es deutlich auszudrücken, wir sind voll und ganz bereit, von diesem Moment an ohne Ego zu sein. Wir melden uns freiwillig, um jetzt frei von Ego zu sein. Unsere Herzen befreien sich von allen Bezügen und lösen sich von allen Angelegenheiten mit Bezug auf die *saṅkhāra* ab. Beende alle Angelegenheiten, die diese *saṅkhāra* betreffen, so dass kein Ich- und Mein-Denken mehr übrig bleibt. Wir sind uns bewusst, dass das Beharren darauf, innerhalb saṃsārischer Zyklen umherzuwandern, dazu führt, dass man so krank ist. Es gibt kein Ende. Wenn Sie das nicht länger wollen, dann löschen Sie die Empfindung von Ich und Mein hinsichtlich der *saṅkhāra*. Ohne das Gefühl, dass irgendetwas Ich oder Mein ist, kommt es zum Erlöschen.

## **Nimm die *saṅkhāra* nicht persönlich**

*Saṅkhāra* werden natürlicherweise krank. Wenn wir uns an sie als ‚unsere *saṅkhāra*‘ klammern, werden der Schmerz und die Krankheit auch unsere. Wir leiden, wir sind traurig oder enttäuscht. Nicht

jedoch, wenn wir uns mit einer neuen Absicht, mit Intelligenz und geistiger Stärke, ohne Kompromisse einzugehen, dazu verpflichtet, die *saṅkhāra* sein zu lassen. Lassen Sie die *saṅkhāra* ihr eigenes Ding machen; hängen Sie nicht an ihnen als „meine“ oder „unsere“. Das Wesen der *saṅkhāra* ist, dass sie nicht von Dauer sind; Sie sind unbeständig. Sie sind *dukkha*, stressig und unzuverlässig. *Saṅkhāra* sind *anattā*, ohne wesentliche oder dauerhafte Selbstheit. Was wir uns wünschen, ist anzuhalten, zu beruhigen und abzukühlen, was das Wesen von Nibbāna ist.

### **Entlasse den Geist in die Freiheit**

Der Geist muss versuchen, die Dinge so zu sehen, damit er physische *saṅkhāra* nicht als mein oder auf mich bezogen betrachtet. Lassen Sie physische *saṅkhāra* auf natürliche Weise krank werden oder verfallen, damit sie nicht als mein Schmerz, meine Krankheit oder mein Tod festgehalten werden. Dann wird der Geist nicht an Krankheit und Tod gebunden sein. Stattdessen wird der Geist von Schmerz, Krankheit und Tod befreit. In dieser Freiheit gibt es kein Kommen und Gehen innerhalb der Zyklen von Saṃsāra.

Dies ist die Warnung, die uns Krankheit überbringt, damit wir klüger werden. Krankheit befällt uns nicht, um uns leiden zu lassen. Sie verlangt nicht, dass wir leiden. Sie erinnert uns lediglich daran, uns vollumfänglich auf das restlose Erlöschen der Empfindung, es gebe ein Ich und Mein, vorzubereiten. Sie fordert uns heraus, Ich und Mein zu löschen. Sie sagt uns nicht, dass wir uns schnell umbringen



sollen, was sinnlos wäre. Stattdessen erinnert sie uns daran, das Festhalten an „Ich“ und das Festhalten an irgendetwas als „Mein“ zum Erlöschen zu bringen.

Das meine ich damit, wenn ich sage, dass Krankheit ein Warnruf ist, ohne Überrest zu erlöschen. Wenn das Festhalten an Ich und Mein erloschen ist, gibt es niemanden, der geboren werden, altern, sich krank fühlen und sterben könnte.

(...)

## **Besondere Erinnerung für einen Dhamma-Kameraden der sich dem Tod gegenüber sah**

*Vortrag von Buddhadāsa Bhikkhu am 21. Mai 1981 in Suan Mokkh*

*Dieser Vortrag wurde in Suan Mokkhs Hin Khong-Hain im Freien gehalten, wo der Großteil der öffentlichen Gespräche von Ajahn Buddhadāsa stattfand. Wie nach und nach klar wird, hatte dieses Gespräch auch einen besonderen Zweck. Phra Tulayabaksuvamanda, ein hochrangiger Regierungsbeamter im Ruhestand und enger Dhamma-Kamerad von Ajahn Buddhadāsa, war krank und starb. Tan Ajahn sprach den Kern dieser Situation für den langjährigen Unterstützer an, der mit den tieferen Aspekten der buddhistischen Lehre vertraut war. Es ist also mehr eine Erinnerung als eine neue Lehre: eine Rückschau, um sich auf das Unvermeidliche vorzubereiten. Leser, die mit den von Ajahn Buddhadāsa besonders hervorgehobenen Soheits-Belehrungen nicht so vertraut sind, möchten bitte den Kontext dieses speziellen Vortrags im Auge behalten. Obwohl wir uns möglicherweise als nicht in der gleichen Situation befindlich fühlen, wissen wir nie, wie schnell es uns treffen wird.*

Darf ich eine weitere Gelegenheit nutzen, um die Achtsamkeit und Intelligenz eines Kranken anzuregen. Ich werde erklären, wie du den von Krankheiten herrührenden Schaden und Leiden mit dem Kern, dem Herzstück des Buddhismus löschen kannst. In den Zeiten, in denen wir krank sind, können wir den Kern des Buddhismus zum größten Nutzen einsetzen. Bitte hör gut zu.

Ich habe viele Male über das Herzstück des Buddhismus gesprochen, daher wird es dir vertraut sein. Einige Menschen werden es jedoch vergessen haben und andere erinnern sich nur, wenn sie sich wohl und bei guter Gesundheit fühlen. Sobald die Krankheit überhandnimmt, können wir jedoch vergesslich und durcheinander sein. Es lohnt sich, diese Lehre zu noch einmal zu betrachten, damit sie auch wirklich nützlich sein kann, wenn man mit einer Krankheit konfrontiert wird.

Der Kern des Buddhismus kann in vielerlei Weise in Worte gefasst werden. Die prägnanteste, konzentrierteste und korrekteste Weise ist jedoch der kurze Satz „Alle Dinge sind einfach so“. Schmerz ist einfach so. Vergnügen ist einfach so. Das Gefühl von weder Schmerz noch Vergnügen ist einfach genau so. Krankheit ist einfach so; sich nicht zu erholen ist einfach so; Heilung ist einfach so. Sei nicht glücklich oder traurig, froh oder niedergeschlagen ob deiner Krankheit. Es ist genau das, was es ist. In Pāli ist „nur so“ *tathatā*, auf Chinesisch yoo-si (如是), auf Thai Chen-Nan-Eng und auf Englisch thusness.

Erinnere dich an die vielen Besprechungen dieses Themas in der Vergangenheit. *Tathatā* bedeutet „nur so“ oder „einfach so“. Alles ist einfach so. Dinge, die Ursachen und Bedingungen haben, sind einfach genau so. Was keine Ursachen oder Bedingungen hat, ist auch einfach so. Mit anderen Worten, *saṅkhāra* (Zusammenbauungen, Gestaltungen) sind genau so. *Viśaṅkhāra* (das nicht Zusammengebaute) ist genau so. *Saṅkhāra*<sup>1</sup> sind einfach so auf ihre ihnen eigene Weise. *Viśaṅkhāra*<sup>2</sup> oder Nibbāna ist einfach so in seiner friedlichen, kühlen Art. Kurz gesagt gibt es nichts, was nicht einfach nur so ist.

Was ist die Konsequenz, das Ergebnis des Erkennens von Soheit? Vielleicht kannst du dich an die vielen Gespräche darüber erinnern. Wollen wir kurz auf das Wesentliche dieser Gespräche eingehen. Die Art von Dingen, die Ursachen und Bedingungen haben, *saṅkhāra*, durchlaufen Entstehen, Bestehen und Vergehen. Ihr Entstehen ist einfach so, ihr Bestehen ist einfach so und ihr Vergehen ist einfach so. Folglich ist Geburt nur so, Altern ist nur so, Krankheit ist nur so und auch der Tod ist nur so.

Bitte denke tief darüber nach, bis du die Wahrheit erfasst, dass unsere Gesundheit einfach nur so ist und dass jede Krankheit, die in

---

<sup>1</sup> *Saṅkhāra* kann auf Thai etwas anderes bedeuten als im Pāli. Hier verwendet Ajahn Buddhādāsa den Begriff in seiner universellen Bedeutung (alle bedingt entstandenen Dinge, aus Ursachen und Bedingungen entstehende, sich wandelnde und vergehende Phänomene). Später im Text scheint er sich mehr auf die körperlichen *saṅkhāra* zu beziehen.

<sup>2</sup> *Viśaṅkhāra* (ein Synonym für Nibbāna) ist das Ungestaltete, das Unbedingte, das nichts zusammenbraut.

uns auftritt, auch einfach so ist. Wenn diese Krankheit ihren Verlauf entsprechend ihrer Ursachen und Bedingungen nimmt, ist das auch nur so. Wenn man stirbt, dann geschieht auch das aufgrund der Soheit der Ursachen und Bedingungen. Wir finden Soheit in jedem einzelnen Ding und keines davon kommt uns seltsam vor. Der Tod ist nicht seltsam und nicht zu sterben ist auch nicht seltsam. Alles ist einfach so. Der Geist (*citta*), der Soheit sieht, ist in Frieden. Ohne Angst und Kampf wird der Geist in Nibbāna gekühlt, bis dieser *citta* beendet ist. Es gibt noch ein Erlöschen und dann ist alles vorbei. Nichts kann für diese Art von Geist Leiden darstellen. Dies ist die Art von *citta*, die nicht leidet.

Das ist es, was wir tun. Wir erforschen und erkennen, dass Geburt, Altern, Krankheit und Tod eine Angelegenheit der Soheit sind. Wir erkennen ihre Soheit in jedem von ihnen. Geburt, Altern, Krankheit und Tod sind natürlich und normal, aber glaube nicht, dass wir nichts dagegen tun können. Wir können Geburt, Altern, Krankheit und Tod stoppen, indem wir uns nicht als Selbst oder Ego an sie klammern. Halte dich an nichts als Ich oder Mein fest.<sup>3</sup> Wo könnten diese Zustände dann auftreten und wem könnten sie geschehen, wenn es kein separates Selbst gibt, das geboren werden kann, altert, krank wird und stirbt?

---

<sup>3</sup> Ajahn Buddhadasa hat den Begriff Tua-Goo, ein grobes umgangssprachliches Fürwort, benutzt, um ein offenkundiges Selbstgefühl, ein großes Ego, auszudrücken – hier zumeist mit „Ich“ übersetzt. Das entsprechende Khong-Goo ist mit „Mein“, zu übersetzen, das was zu Goo gehört.

Mit *kamma* ist es das Gleiche. Nachdem man lange Zeit *kamma* erzeugt hat, wird man letztendlich des endlosen *kamma*-Recyclings überdrüssig. Was kann man dann dagegen tun? Hör genau zu. Hör auf, Ego zu erschaffen und *kamma* ist erledigt. Ohne dieses Ego, das *kamma* schafft, können wir es aufhalten. Wir haben die Macht, *kamma* zu stoppen, so dass es nie wieder einen Giftstachel hat. All dies ist einfach Soheit. Weiterhin der *kamma*-Herrschaft zu unterliegen ist Soheit. *Kamma* nicht länger unterworfen zu sein, ist Soheit. Mit anderen Worten, korrektes Handeln im Einklang mit dem höchsten Dhamma, das *kamma* durch das Naturgesetz der Soheit ein Ende bereiten kann, ist auch Soheit. Lass die Dinge einfach so geschehen. Sie sind einfach so; verwandle sie nicht in Ego. Lass alle Dinge – so – ihrer Natur entsprechend sein. Ergreife sie nicht als Ich oder Mein.

Zu diesem Punkt erklärte der Buddha, wie Wesen, wenn sie sich auf ihn als *kalyāṇamitta* verlassen, jenseits von Geburt, Alter, Krankheit und Tod sein können. Dies ist möglich, weil er uns beigebracht hat, wie wir unseren Geist erneuern können, indem wir nicht in Ich und Mein hineingeboren werden. Diese Realität ist jenseits von Geburt, Altern, Krankheit und Tod, sie ist jenseits der Transmigration durch *kamma*.

Indem wir uns auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, löschen wir das Ego und alle Probleme enden von selbst. Mit anderen Worten, *anattā* übernimmt, das Nichtvorhandensein eines eigenständigen Selbst übernimmt die Führung. Alles ist frei von

Selbstessenz, persönlichem Sein und absoluter Individualität. Es gibt also niemanden, der geboren werden, altern, krank werden und sterben kann. Es gibt niemanden, der wegen *kamma* wiedergeboren werden kann. Es gibt einfach natürliche *saṅkhāra*, die entsprechend ihrer Ursachen und Bedingungen ihren natürlichen Verlauf nehmen. Mit anderen Worten, es ist alles nur so, Soheit. Die Dinge geschehen auf diese Weise durch das Gesetz von *idappaccayatā*.

Dieses Gesetz von *idappaccayatā* (Konditionalität) ist von großer Bedeutung. Es bedeutet, mit diesem als Bedingung (*paccaya*) tritt dieses auf. Jedes Ereignis hängt von den entsprechenden Bedingungen ab. Zum Beispiel, weil es Ich gibt, tritt Mein auf. Das Ich ist die Voraussetzung, um an verschiedenen Dingen als Mein festzuhalten. Reichtum, Geld, Besitz und dergleichen werden zu Mein. Sie lasten schwer auf dem Ego, das unter ihnen leidet, vielleicht aus Angst, sie zu verlieren. Wenn der Geist in Soheit ruht und Soheit erlebt, tritt ein solches Festhalten nicht ein. Nichts kann einen solchen Geist überwältigen und Leiden verursachen.

Wenn wir uns auf Soheit stützen, leben und üben wir richtig und erheben den Geist über das Leiden. *Saṅkhāra* werden geboren, altern, werden krank und sterben – mach dir keine Sorgen um sie. Lass die *saṅkhāra* auf sich selbst aufpassen. Wir sehen Soheit und erfahren Soheit: So haben die Dinge keine beunruhigende Bedeutung, sie sind einfach so. Der Geist entfernt sich davon, sich von solchen Dingen aufregen zu lassen, wenn er sie nicht als Mein betrachtet. Wenn wir vergiftete gefährliche Dinge zu Ich und Mein machen, werden Leiden

und Qualen auftreten. Also klammere dich an nichts, andernfalls wird dieses Ergreifen den beißen, der sich festhält. Es schafft Leiden. Klammere dich nicht fest und nichts kann Leiden verursachen.

Wenn wir uns in dieser Weise auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, während des gesamten Lebens und bis zum Ende, wenn der Geist erlischt, dann ist der Buddha als das Wissen „nur so, nur so“ immer bei uns. Soheit zu erkennen ist dasselbe wie der Buddha, der uns ins Ohr flüstert und daran erinnert, dass „es nur so ist, betrachte es nicht als deins“. Wenn wir uns auf den Buddha als *kalyāṇamitta* verlassen, erhalten wir auf diese Weise den höchsten Nutzen. Sich nichts als mein eigen anzueignen bedeutet, das Herzstück des Buddhismus in sich zu tragen.

Der Kern des Buddhismus ist die Soheit. Soheit zu sehen, *tathatā* zu sehen, bedeutet, Soheit in unseren Herzen deutlich und klar wahrzunehmen. Das ist praktisch dasselbe, als würde der Buddha direkt vor uns stehen und uns daran erinnern, klarbewusst und nicht vergesslich zu sein. Alle Dinge sind einfach so. Es ist nicht nötig, sie als Mein oder als Ich zu ergreifen. Nicht ich habe Macht über sie sondern „Ich“ wird von ihnen gefangen genommen. Gefühle, Gedanken und Anmutungen, „Ich“ zu sein, sind eigentlich nicht ich. Durch das Zusammenbrauen entsprechend der Naturgesetze kommen wir aber auf diese Gedanken. Dieses „Ich“ ist etwas Zwielfichtiges und Vergängliches; es gibt kein echtes Ich zu finden.

Krankheit verändert sich auf natürliche Weise gemäß der Naturgesetze. Krankheit entsteht, sie verändert und transformiert



sich. Sie entsteht, verändert und transformiert sich. Nimm keine dieser Symptome als Mein an. Wenn wir nicht reagieren, können wir das normalerweise recht gut erkennen. Wenn wir gesund und entspannt sind, sollten wir diese Tatsachen erkennen und den Geist sich an nichts festhalten lassen. Wenn der Geist an nichts festhält, gibt es kein Leiden. Wenn die Zeit gekommen ist, dass die Bedingungen für die Zusammenbrauung dieses Körpers enden, müssen wir uns an diese Tatsachen erinnern, und es wird kein *dukkha* geben.

Der Tod gehört uns nicht. Es handelt sich dabei lediglich um die Aktivitäten und Symptome der *saṅkhāra*. Wenn *saṅkhāra* auf natürliche Weise solche Aktivitäten und Symptome hervorrufen, ist dies nicht unser eigenes Tun – es ist nicht unser Tod. Da ist kein Ich drin. Es gibt kein Selbst, keinen Besitzer „meines“ Todes. Betrachte es einfach als gewöhnliche Aktivität und Symptomatik, die natürlicherweise beim Erlöschen auftreten.

Ich würde mir wünschen, dass du weißt, wie du in deinem Herzen üben musst, damit, wenn es an der Zeit ist zu erlöschen, wenn es zu Ende geht und der Tod wirklich eintritt, du es einfach als eine Angelegenheit der körperlichen *saṅkhāra* sehen kannst. Sie gehören niemandem, sie sind nicht „unser“. Ich habe ein Gedicht darüber verfasst. Ich würde es gerne vorlesen, damit du ruhig werden und wenn die *saṅkhāra* sich auflösen und erlöschen, über den Tod lachen kannst.

Alle zusammengebrauten Dinge sind nicht dauerhaft.  
Sie entstehen und erzeugen auf ihre eigene Weise mehr *saṅkhāra*  
und erlöschen dann ebenso natürlich auf ihre eigene Weise.  
Sie sind nicht beständig – sie sind einfach so.

Dieser Haufen von *saṅkhāra* ist wirklich gerade so.  
Sie werden heute mit Sicherheit ihr Ende erreichen.  
Niemand wird geboren oder stirbt, es gibt nur diese,  
genau diese *saṅkhāra*, die ganz normal erlöschen.

Frieden entsteht durch das Erlöschen von *saṅkhāra*.  
Sie erlöschen in Kühle, in Nibbāna und das Zusammenbrauen endet.  
Der Geist-Körper erlischt heute, nur natürliche Aktivitäten,  
ohne dass Samen zurückbleiben und wiedergeboren werden.

Dies ist der Kern des gesamten Buddhismus. Der gesamte  
Buddhismus läuft darauf hinaus: Alle *saṅkhāra* und *visaṅkhāra* sind  
nur so. Wenn sie Soheit offenbaren und manifestieren, gibt es keinen  
Grund, stecken zu bleiben oder verärgert zu sein. Es gibt nichts, was  
ein Problem ist. Lass los, damit der Geist leer ist. Der Geist gibt alles  
frei, indem er sich in keiner Weise an irgendetwas festhält.

Jetzt werde ich einige Verse aus dem Pāli für dich chanten.<sup>4</sup> Bitte  
höre mit ganzem Herzen zu. Schließ deine Augen, sammle deine  
Gedanken und lass das Gehörte in dich eindringen:

---

<sup>4</sup> Die meisten dieser Zeilen gehören zu den Standardrezitationen, die jeden Tag in den  
Thaiklöstern gechantet werden. Es gibt eine Aufnahme davon online: [Chanting for a Sick  
Dhamma Comrade](#).

*Sabbe saṅkhārā aniccāti yadā paññāya passati*

*Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā*

Sieht man mit Weisheit, dass alle *saṅkhāra* unbeständig sind,  
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen,  
von denen man bezaubert war:

Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

*Sabbe saṅkhārā dukkhāti yadā paññāya passati*

*Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā*

Sieht man mit Weisheit, dass alle *saṅkhāra dukkha* sind,  
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen,  
von denen man bezaubert war:

Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

*Sabbe dhammā anattāti yadā paññāya passati*

*Atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā*

Sieht man mit Weisheit, dass alle *dhammā* Nicht-Selbst sind,  
ist man enttäuscht von den schmerzhaften Dingen,  
von denen man bezaubert war:

Dies ist der Weg von Nibbāna, der ultimativen Reinheit.

*Saṅkhārā paramā dukkha tesam vūpasamo sukho<sup>5</sup>*

Zusammenbräunungen sind ultimatives *dukkha*,  
ihre Beruhigung ist Glück.

---

<sup>5</sup> Wird an zentraler Stelle bei den Totenverbrennungen gechantet.

*Nibbānaṃ paramā suññaṃ<sup>6</sup> Nibbānaṃ paramā sukhaṃ*

Nibbāna ist die höchste Leerheit,  
Nibbāna ist das höchste Glück.

*Nibbānaṃ paramā vadanti Buddhā.*

Nibbāna ist das Höchste, sagen alle Buddhas.

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇa-  
sampaṇṇo sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi  
satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā ti.*

Der Gesegnete ist weit entfernt von Befleckung, vollkommen selbsterwacht, makellos in Verhalten und Verständnis, wohl gegangen, Kenner der Welten, der unübertroffene Meister der Zählbaren, der Lehrer der Devas und Menschen, der Erwachte, Wissende, Erblühte, der Entdecker und Erklärer von Dhamma.

*Svākkhāto bhagavatā dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko  
opāyiko paccattaṃ veditabbo viññūhi ti*

Der Dhamma so perfekt vom Erhabenen erklärt, dass er von einem selbst in der Praxis und in der Verwirklichung erkannt werden kann, zeitlos einladend, zu kommen und zu sehen,

---

<sup>6</sup> Dieser Bezug zur Leerheit ist ein Kernstück der Lehre Buddha als auch der von Ajahn Buddhādāsa.

immer tiefer ins Herz führend und von den Weisen persönlich erlebbar.

*Supaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho ujupaṭipanno  
bhagavato sāvakaṣaṅgho ñāyapaṭipanno bhagavato  
sāvakaṣaṅgho sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṅgho  
yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā esa  
bhagavato sāvakaṣaṅgho āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo  
añjalikaraṇīyo anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.*

Die Gemeinschaft der Jünger des Gesegneten, die gut geübt haben, die direkt geübt haben, die einsichtig geübt haben, die erfolgreich geübt haben: nämlich die vier Paare der Edlen, die acht individuellen Verwirklicher. Dies ist in der Tat der Saṅgha, der Jünger des Erhabenen, der Gaben und der Gastfreundschaft wert, der Opfergaben und der Verehrung wert und eine unübertroffene Gelegenheit für das Gute in dieser Welt bietend.

Mögest du in der Lage sein, den Geist so zu erhalten, dass er zum restlosen Erlöschen von Ich und zum restlosen Erlöschen von Mein neigt. Halte an keinem Leiden als Mein fest und greife auch nicht die Veränderungen der physischen *saṅkhāra* als zu Dir gehörig auf. Durch das Sehen von Soheit aller *saṅkhāra* wird es keinen Geist geben, der sich an Dinge klammert, um dadurch zu leiden.

Bitte sieh jeden Moment klar auf diese Weise und es bleiben keine Probleme. Es wird in allen Aspekten Beruhigung und Erlöschen geben, ohne dass etwas wiedergeboren werden muss.





## Über den Autor

Buddhadāsa Bhikkhu wurde 1906 als Sohn einer süd-thailändischen Mutter und eines chinesischen Vaters geboren. Er folgte dem thailändischen Brauch, und trat 1926 in ein örtliches Kloster eintrat, studierte einige Jahre in Bangkok und gründete 1932 seine eigene Zuflucht für Studium und Praxis. Seitdem hat er nicht nur den thailändischen Buddhismus, sondern auch andere Religionen in Siam und den Buddhismus im Westen tiefgreifend beeinflusst. Zu seinen wichtigeren Leistungen zählen:

- Er stellte die Vorherrschaft späterer Kommentartexte mit dem Primat der ursprünglichen Lehrreden Buddhas in Frage.
- Er integrierte ernsthafte Dhamma-Studien, intellektuelle Kreativität und rigorose Praxis.
- Er erklärte den Buddha-Dhamma mit dem Schwerpunkt auf diesem Leben, einschließlich der Möglichkeit, Nibbāna selbst zu erleben.
- Er milderte den Gegensatz zwischen Haushälter und Klosterpraxis und betonte, dass der edle achtfache Pfad für jeden offen steht.



- Er strich die Relevanz buddhistischer Lehrinhalte bei der Bewältigung sozialer und ökologischer Probleme heraus, um den sozial engagierten Buddhismus in Siam zu fördern.
- Er gestaltete sein Waldkloster als innovatives Lehrumfeld und als Garten der Befreiung (Suan Mokkh).

Nach einer Reihe von Krankheiten, und mehreren Schlaganfällen, starb er 1993. Er wurde ohne den üblichen Pomp und die üblichen Kosten eingäschert.

## **Über den Übersetzer ins Englische**

Santikaro wurde in den letzten Lebensjahren von Ajahn Buddhādāsa (1985-1993) als Bhikkhu bei ihm ausgebildet. Während dieser Zeit übersetzte Santikaro für Ajahn Buddhādāsa sowohl bei Vorträgen und Interviews als auch viele seiner gedruckten Werke. Santikaro führt seine Übersetzungsarbeit und andere Dhamma-Aktivitäten im Kevala Retreat in Wisconsin, USA, fort und arbeitet eng mit dem Buddhādāsa Indapañño Archiv zusammen.

## **Über den Übersetzer ins Deutsche**

Viriya, war sechs Jahre Bhikkhu in Thailand und arbeitete einige Jahre eng mit Santikaro in Suan Mokkh unter der Anleitung von Ajahn Buddhādāsa zusammen. Seit seiner Rückkehr nach Deutschland ist er in der Buddhistischen Gesellschaft München (BGM) aktiv und übersetzt qualitativ hochwertige Dhamma-Texte die kostenlos vom Dhamma-Dana Projekt der BGM zur Verfügung gestellt werden.

# Leseempfehlungen

## **Bücher auf Deutsch**

- *Anapanasati - Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit*
- *Auf den Punkt gebracht. Texte zu „Ich und Mein“*
- *Das buddhistische ABC – Dhamma-Prinzipien für kluge Leute*
- *Dhamma-Sozialismus*
- *Der Geist*
- *Das Kernholz des Bodhibaums – Suññata verstehen und leben*
- *Sinnenobjekte*
- *Zwei Arten der Sprache*

## **Bücher auf Englisch**

- *The First Ten Years of Suan Mokkh*
- *Paticcasamuppada: Practical Dependent Origination*
- *A Single Bowl of Sauce: Teachings beyond Good and Evil*
- *Under the Bodhi Tree: Buddha's Original Vision of Dependent Co-Arising*

## Online Ressourcen

- [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)
- [www.suanmokkh.org](http://www.suanmokkh.org)
- [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)
- [www.kevalaretreat.org](http://www.kevalaretreat.org)
- [www.buddhismus-muenchen.de](http://www.buddhismus-muenchen.de)
- [www.soundcloud.com/buddhadasa](https://www.soundcloud.com/buddhadasa)
- [www.facebook.com/suanmokkhbangkok](https://www.facebook.com/suanmokkhbangkok)

## **Buddhadāsa Foundation**

Die Buddhadāsa Foundation wurde 1994 gegründet mit dem Ziel Studium und Praxis entsprechend der Lehren des Ehrw. Buddhadāsa Bhikkhu zu verbreiten. Dies geschieht durch sammeln und übersetzen seiner Texte aus dem Thailändischen in verschiedene Sprachen, wie auch durch die Unterstützung der Publikation dieser Übersetzungen zur freien Verteilung.



## **Buddhadāsa Indapañño Archiv**

Das 2010 gegründete Buddhadāsa Indapañño Archiv sammelt, erhält und präsentiert die Originalwerke von Buddhadāsa Bhikkhu. Es ist auch als Suan Mokkh Bangkok bekannt und ein innovativer Ort, um das gegenseitige Verständnis zwischen Traditionen zu fördern, Dhamma zu studieren und zu praktizieren.

