

„Kraft der Reflexion - Die Anussati in Theorie und Praxis“
von Viriya (Manfred Wiesberger) und René Meier

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Druck: digital business and printing GmbH (Berlin)

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V. ©
2018

Inhaltsverzeichnis

Eingangsbemerkung	5
Einmaleins des Reflektierens	7
Stellung des Reflektierens im graduellen Training	25
Praxis der Reflexion	35
Zur Einführung in die Anussati-Praxis.....	39
Buddha-Anussati	51
Dhamma-Anussati	67
Sangha-Anussati.....	85
Sīla-Anussati	113
Cāga-Anussati	129
Devata-Anussati	143
Marana(anu)ssati	189
Kāyagatāsati & Ānāpānasati	211
Upasamānussati.....	233
Abschlussbemerkung	263
Dhamma-Dana Projekt der BGM.....	273

Abkürzungsverzeichnis

A	Āṅguttara Nikāya, die Angereihten Lehrreden
BA	Bhikkhu Analayo
BB	Bhikkhu Bodhi
BS	Bhikkhu Sujato
D	Dīgha Nikāya, die Längeren Lehrreden
Dhp	Dhammapada, der Wahrheitspfad
Du	Udāna, die feierlichen Sinnsprüche
FS	Fritz Schäfer
HH	Hellmuth Hecker
It	Itivuttaka, Aphorismen
JDI	John D. Ireland
KEN	Karl Eugen Neumann
KZ	Kay Zumwinkel
M	Majjhima Nikāya, die Mittleren Lehrreden
MW	Maurice Walshe
Nyp	Nyanaponika Bhikkhu
PD	Paul Debes
S	Samyutta Nikāya, die Gruppierten Lehrreden
Sn	Sutta Nipāta, Sutta Bruchstücke
TB	Thanissaro Bhikkhu
Thag	Theragāthā, die Sprüche der Mönche
Thig	Therīgāthā, die Sprüche der Nonnen
Up	Sister Uppalavanna
Vism	Visuddhimagga

Eingangsbemerkung

Dieses Buch ist als Praxisanregung gedacht. Die vom Erhabenen so hochgelobten *anussati* (Erinnerungen, Erwägungen, Vergewärtigungen, Reflexionen) werden selten besprochen und noch seltener ernsthaft geübt. Deshalb gab es in der Buddhistischen Gesellschaft München (BGM) dazu eine Vortragsreihe, in welcher versucht wurde, das Thema verständlich und praxisnah darzustellen. Bis auf *devata-anussati* wurden alle Vorträge von Viriya ausgearbeitet. Für den Vortrag über *devata-anussati* haben wir René Meier um Hilfe gebeten, der sich schon lange und intensiv mit diesem Thema befasst hat. Sein Stil der Präsentation unterscheidet sich bewusst deutlich von den anderen Vorträgen und das weist darauf hin, dass jeder Übende seinen eigenen Zugang zu den *anussati* finden muss. Wir hoffen, dass mit den vorliegenden Anregungen der Zugang zu dieser wertvollen Praxis erleichtert wird.

Wir danken allen, die zur Fertigstellung dieses Buches beigetragen haben. Insbesondere allen großartigen Übersetzern und den Betreibern von www.palikanon.com und SuttaCentral.

Vorstand der BGM

6 *Kraft der Reflexion*

„Was ein Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich sein Herz (Geist).

Das ist ein Gesetz, das sollte man mit einem Spruchband über die ganzen Kontinente schreiben, über die ganze Erde schreiben, das sollte jeder Mensch wissen.

Das ist die wichtigste Weisheit, die es gibt!
Was der Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich sein Herz (Geist).

Das ist ein Gesetz, das die westliche Wissenschaft nicht kennt. Und da sucht sie Auswege und bemüht sich, und während sie sich da bemüht, - die Menschen selber forschen an diesem und jenem Objekt, da bejahen sie selber wertlose Dinge, verneinen wertvolle Dinge und geraten auch mit sich selber, mit ihrer Familie, ihrem Beruf, ihren Verhältnissen in Unordnung und wissen nicht, woher das kommt.

Und sie arbeiten an etwas Nebensächlichem und in der Hauptsache geht es ihnen ganz anders als sie es wünschen und ersehnen.

Was ein Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin neigt sich sein Herz (Geist).

Das wissen wir, wenn wir einen Gegenstand in einen Ascheimer werfen, dann wissen wir, - jetzt ist er darin.

Hätte ich ihn nicht hineingeworfen, wäre er nicht darin. Aber das bedenken wir nicht, dass, wenn wir zu einem Gegenstand den Akt einer geistigen Bejahung vollzogen haben, dass wir damit ein anderes inneres Verhältnis geschaffen haben zu dem Gegenstand, nun ein Zug entstanden ist, und das ist der Bezug, der uns hin und her reißt durch die Existenz.“

Paul Debes, Hustedt 1966

Einmaleins des Reflektierens

Die Stellung der Reflexion in der Buddhalehre wird häufig, gerade im modernen westlichen Buddhismus, übersehen und ihr Wert für die Charakterbildung, der Grundlage für das Erreichen der Leidfreiheit, unterschätzt.

Doch stellt der Buddha in A II, 11-13 die Reflexion der kontemplativen Entwicklung voran und hebt ihre Bedeutung und ihren Nutzen in vielen Lehrreden hervor:

Zwei Kräfte gibt es, ihr Mönche. Welche zwei? Die Kraft der Reflexion und die Kraft der Kultivierung.

Patisankhāna-bala & Bhāvanā-bala

Patisankhāna-bala

Es finden sich vielfältige Palibegriffe, die sich auf diese „Kraft der Reflexion“ beziehen, unter anderem: *Vitakka - vicāra - paccavekhita - patisankhā - anussati - manasikāra - cinta*, uvm.

In den deutschen Übersetzungen findet sich vorrangig das Wort erwägen, aber auch überlegen, nachdenken, reflektieren.¹

¹ Ein online Wörterbuch definiert Reflektieren als: Zurückstrahlen, Widerspiegeln, über Gewusstes nachdenken; Reflexion: Rückstrahlung, prüfendes, vergleichendes Nachdenken.

Etwas konzentriert im Geist drehen und wenden, von allen Seiten betrachten, durchdenken.

Was aber, ihr Mönche, ist die Kraft der Reflexion (*paṭisankhāna-bala*)?

Da reflektiert einer also bei sich: „Schlechtem Wandel in Werken, Worten und Gedanken ist in diesem, wie in künftigen Leben eine schlechte Frucht beschieden.“ Und infolge dieser Reflexion verwirft er den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, führt einen guten Wandel und bewahrt sein Herz in Reinheit. (A II, 11-13)

Genauer ausgeführt wird das in A III, 57 an einer spezifischen Reflexion:

Aus welchem Grunde aber, ihr Mönche, soll man öfters reflektieren: „Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben“?

Den Wesen, ihr Mönche, eignet schlechter Wandel in Werken, Worten und Gedanken. Wer aber jene Tatsache öfters reflektiert (*paṭisañcikkhati*), dem schwindet der schlechte Wandel gänzlich oder er wird abgeschwächt. Aus diesem Grunde, ihr Mönche, soll man dies öfters bei sich erwägen: „Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie

Um den Text einheitlicher zu gestalten werde ich mir die Freiheit nehmen ab hier vorzugsweise das heutzutage geläufigere Wort „reflektieren“ zu verwenden und die Paliübersetzungen entsprechend anpassen. In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei allen Übersetzern und dem Betreiber von palikanon.com bedanken, dass die Texte frei zur Verfügung gestellt werden. Gelegentlich schien es mir angebracht, Rechtschreibung und Wortwahl auf den gegenwärtigen Stand zu bringen und ich hoffe, dass dies nicht als Anmaßung und Respektlosigkeit gegenüber der großartigen Arbeit dieser Palikenner betrachtet wird.

zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Erbe haben“.

Das Feld muss erst vorbereitet werden, damit es gute Frucht tragen kann, der Schüler muss erst schulungstauglich werden:

Ebenso nun auch, ihr Mönche, gibt es für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch grobe Unreinheiten, wie den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind aber diese aufgegeben und beseitigt, so bleiben für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch noch die mittleren Unreinheiten übrig, wie sinnliche Gedanken, gehässige Gedanken und grausame Gedanken. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind aber diese aufgegeben und beseitigt, so bleiben für den die hohe Geistigkeit pflegenden Mönch noch die kleinen Unreinheiten übrig, wie Gedanken über seine Angehörigen, über sein Land und der Gedanke, nicht beachtet oder missachtet zu werden. Diese gibt der gedankenvolle, edelgeartete Mönch auf, entfernt sie, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden. (A III, 102)

Soweit reicht die Kraft der Reflexion, sie bereitet den Boden für die effektive Kontemplation des *sekha* (ein Übender, ein schulungstüchtig Gewordener, einer in höherer Schulung).

Bhāvanā-bala²

Die Kraft der spirituellen geistigen Kultivierung, Entwicklung, Entfaltung, Ins-Dasein-Rufen, Erzeugen, Pflege oder kurz um der Verständlichkeit willen im Folgenden „Kraft der Kontemplation“.

Was aber ist die Kraft der Kontemplation (*bhāvanā-bala*)? Was es da an Kraft der Kontemplation gibt, diese Kraft eignet dem Übenden (*sekha*), denn auf diese Schulungskraft gestützt, überwindet man die Gier, überwindet man den Hass, überwindet man die Verblendung. Nach Überwindung von Gier, Hass und Verblendung aber tut man nichts Unheilsames mehr, begeht man nichts Böses.

Da übt der Mönch die mit Abgeschiedenheit, Abwendung und Entsüchtung verbundenen, zur Loslösung führenden Glieder des Erwachens (*bojjhanga*)

Da, ihr Mönche, gewinnt der Mönch, [...] die erste Vertiefung, die zweite [...], die dritte [...], die vierte Vertiefung und weilt in ihr.

Das nennt man die Kraft der Kontemplation. Diese beiden Kräfte gibt es, ihr Mönche. (A II, 11-13)

Fortgesetzt aus A III, 102:

Sind aber diese (die kleinen Unreinheiten) aufgehoben und beseitigt, so bleiben noch Gedanken an geistige Vorgänge (*dhamma-vitakkā*) übrig. Dann aber ist die Geistessammlung weder friedlich noch erhaben, noch hat sie Ruhe und geistige Einheitlichkeit erreicht, sondern ist eine durch mühsame Unterdrückung aufrecht erhaltene Übung. Es kommt aber die Zeit, wo der Geist sich innerlich festigt,

² BWtb: „Entfaltung der Gemütsruhe“ (*samatha*), d.i. Entfaltung der Sammlung (*samādhi-bhāvanā*), und „Entfaltung der Einsicht“ (*vipassanā-bhāvanā*), identisch mit Entfaltung des *Wissens* (*paññā-bhāvanā*).

völlig beruhigt, einig wird und sich sammelt. Diese Geis-
tessammlung aber ist friedlich, erhaben, voll Ruhe und
Harmonie, ist keine durch mühsame Unterdrückung er-
zwungene Übung. Auf welchen durch höhere Geisteskräf-
te erreichbaren Zustand auch immer er nun seinen Geist
richtet, um ihn durch diese höheren Geisteskräfte zu ver-
wirklichen, so erreicht er dabei stets die Fähigkeit der
Verwirklichung, wenn immer die Bedingungen erfüllt
sind.

In D 11 wird die Anleitung zu richtiger Reflexion und zu
richtiger Kontemplation - Das habt ihr zu bedenken (*vitak-
ka*)³, das habt ihr nicht zu bedenken. Das habt ihr zu erwägen
(*manasikāra*)⁴, das habt ihr nicht zu erwägen. Das habt ihr zu
überwinden (*pahāna*). Das habt ihr zu pflegen (*idam up-
asampajja vihāratha*). - als „Wunder der Belehrung“ be-
zeichnet.

Die Kraft der Kontemplation, die erst einer in höherer Schu-
lung, also ein Mitglied des *ariya-sangha*, erworben hat, setzt
also die Qualifikationen eines Stromeingetretenen voraus:

Ein Schüler der Edlen, der 4 Dingen nachgefolgt ist, ist ein
Stromeingetretener, dem Abweg entronnen, zielbewusst
der vollen Erwachung entgegeneilend. Welchen vier Din-
gen? Da ist der edle Schüler dem Erwachten, der Lehre,
der Gemeinde mit unbeirrbarer Klarheit nachgefolgt. Und
er lebt im Hause, im Gemüte dem Übel des Geizes ent-
gangen, er spürt das Befreiende am Zurücktreten, hat offe-

³ *Vitakka*: Überlegen, Nachdenken, Objekt-Auffassen, gedankliche
Ausrichtung.

⁴ *Yoniso manasikāra*: Radikale Reflexion, mit auf den Ursprung
gerichteter Aufmerksamkeit. Bodhisatta Vipassi erlangte durch *yo-
niso mansikara* Einsicht in die Bedingte Zusammenentstehung -
die höchste Form dieser Reflexion führt also zum Erwachen.

ne Hände, hat Lust am Loslassen, ist offen für Bitten, hat Lust am Verteilen von Gaben. Ein Schüler der Edlen, der diesen vier Dingen nachgefolgt ist, ist ein Stromeingetretener, dem Abweg entronnen, zielbewusst der vollen Erwachung entgegengehend. (S 55, 6)

Selbstverständlich besitzt jeder ernsthaft auf dem Buddhaweg Strebende das Potential und die Fähigkeit (*indriya*) zur Reflexion und zur Kontemplation, aber ebenso wie bei den Heilsfähigkeiten ist eine Fähigkeit erst eine Kraft (*bala*), wenn sie entwickelt wurde.

Fritz Schäfer weist in Bezug auf die unten behandelten *anusati* Übungen (Reflexionen) auf ihre Ähnlichkeit mit den *satipatthāna*-Übungen (Kontemplationen) hin:

„Nachdem der Erwachte Nandiyo erklärt hat, dass man mit den fünf Heils-Sinnen auch in der Vielfaltwelt zu Glück und Erfolg kommt, sagt er ihm: »Wenn du in diesen fünf Eigenschaften feststehst (*patitthāya*), dann solltest du bei fünf Dingen (nämlich den Erinnerungen an den Erwachten, die Lehre, die Heilsgängergemeinde, das Loslassen und die Himmelswesen) innen (*ajjhātam*) die Wahrheitsgegenwart (*sati*) feststehend machen (*u-patthapetabbā*).« - Dieser Ausdruck *sati u-patthapetabbā* klingt ja fast wie *sati-patthāna*! Da ging mir auf: Hier rät der Erwachte einem häuslichen Anhänger in Bezug auf die sechs Erinnerungen (*anussati*) im Geist das Gleiche, was er Mönchen und Nonnen in Bezug auf das unmittelbare Zuschauen bei Körper, Gefühlen, Herz und Erscheinungen rät, nämlich dafür zu sorgen, dass die Wahrheitsgegenwart (*sati*) ganz (*pa*) festen Stand (*thāna*) im Innern (*ajjhātam*) erlangt. [...]

Beides sind - auf verschiedenen Ebenen - Übungen, um die Wahrheitsgegenwart im Innern zu befestigen: Bei den asketischen *satipatthāna*-Übungen ist die Wahrheitsgegenwart

unmittelbar: Im neutralen, unreflektierten, achtsamen Zuschauen werden Körper, Gefühle, Herz und Erscheinungen direkt ohne Umweg über das Denken so gesehen, wie sie wirklich sind. Bei den Erinnerungen (*anussati*) ist die Wahrheitsgegenwart nur mittelbar, nämlich in Gedanken: Die Wahrnehmung täuscht beim Aufsteigen erst, aber die Erinnerung (*sati - anussati*) im Geist korrigiert sofort die Täuschung.

Beides - *satipaṭṭhāna* und die sechs Erinnerungen (*anussati*) - sind Haltungen (»*ṭhāna*«), feste Standorte, Grundlagen, gleichsam »Pfeiler«, auf die gestützt der Mensch sich davor schützen kann, von den Erscheinungen mitgerissen zu werden. Bei den vier (mönchischen) »Haltungen der Wahrheitsgegenwart« - *satipa-(ṭ)-ṭhāna* - kommt das im Wort *ṭhāna* (Grundlage, Halt) selber zum Ausdruck. Aber auch die sechs Erinnerungen (*anu-(s)-sati*) werden mehrfach „Erinnerungshaltungen“ oder „Erinnerungs-Anhalte“ (*anussati-(ṭ)-ṭhāna*) genannt. - Die mönchischen Haltungen sind gleichsam die vier „Pfeiler der unmittelbaren Wahrheitsgegenwart“ (*satipa-(ṭ)ṭhāna*). - Die auch vielen häuslichen Nachfolgern empfohlenen sechs Erinnerungen sind gleichsam die sechs „Pfeiler der mittelbaren Wahrheitsgegenwart“: eben sechs „Pfeiler der Erinnerung“ (*anussati-(ṭ)-ṭhāna*), welche die noch täuschend ankommende Wahrnehmung im Geist sofort korrigieren.

Das Ziel von *satipaṭṭhāna* und den sechs Erinnerungen (*anussati*) wird mit genau denselben Worten gesagt: „zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung des Kammers, zum Zur-Ruhe-Kommen von Schmerz und Trübsinn, zur Hinführung zum Ausweg, zur Verwirklichung der Branderlöschung.“

Mönchen, die bei der *satipaṭṭhāna* -Übung Schwierigkeiten durch körperliches Fiebern, Trägheit oder zerstreute Gedanken haben, rät der Erwachte in S 47,10 zur Vorbereitung auf *satipaṭṭhāna* „eine erhebende Vorstellung“ zu pflegen.

Als eine unter mehreren legt er ihnen in S 55,16 und S 55,17 die vier ersten der sechs Erinnerungen ans Herz, die zu den vier Gliedern des Stromeintritts erwachsen, sobald sich die ersten drei zu endgültiger, stillmachender Klarheit verdichten und die vierte so verwirklicht ist, dass jede Verletzung der fünf Grundtugenden dem Herzen widerstrebt. Und in A VI, 122 sagt der Erwachte den Mönchen: „Zur weltüberlegenen Durchschauung (*rāgassa abhiññāya*) sind sechs Dinge zu entfalten. Welche sechs? Die sechs Erinnerungen.“ („Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen“, S. 324-325, 1. Aufl.)

Entwicklung von *patisankhāna-bala* durch *cinteti* (zielgerichtetes Denken)

Auch die Kraft der Reflexion hat natürlich eine Voraussetzung und zwar „rechtes Denken“. Dieses könnte man mit dem Ehrwürdigen Nyanavira als „Denken aus einem Stück“ definieren: „[...] wenn mein Denken nicht aus einem Stück ist, ist das genau gesagt, gar kein Denken.

Eine Person, welche einfach nur eine Sammlung von Ideen anhäuft - wie groß auch immer- und nicht merkt, dass sie sich gegenseitig widersprechen, kann tatsächlich keine eigenen Ideen haben. Und wenn man nun versucht, ihn zu belehren (was so viel bedeutet, wie ihn zu verändern), wird man merken, dass man nur noch mehr zu diesem Müllhaufen von zusammengestellten Vorstellungen hinzufügt, ohne irgendeine andere Wirkung zu erzielen. Wie Kierkegaard sagte: „Nur die Wahrheit, die für dich erbaulich ist (die Dir gefällt), ist eine Wahrheit für dich.“ Nichts, was man zu diesen Ideensammlern sagen kann, ist Wahrheit für sie. Es wird eine Person benötigt, welche einen einzigen Punkt erörtert, und ihn solange erörtert, bis er für ihn klargeworden ist, da er einsieht, dass alles Weitere davon abhängt. Für eine solche Per-

son kann eine Kommunikation (z.B. mit der Wahrheit, die erbaulich ist) stattfinden.“

Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Konzepte sind geistige Werkzeuge - nicht mehr und nicht weniger. Es geht nicht um wahr oder falsch, sondern um heilsam/heilstauglich oder unheilsam/nicht heilstauglich. Dem Buddha geht es nur um Leiden und das Ende des Leidens.

Da wir im Wahn gefangen sind, kommt es allein darauf an welche Art des Denkens in der Wahnwelt welche Wirkung zeitigt. Wenn wir also von einem Gedanken, einer Vorstellung, einer Ansicht selbst klar erkennen können: „Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl“ (A III, 66), dann sollten wir sie als Werkzeug ansehen und uns in dessen Anwendung üben. Mehr als nur einen Hammer (spirituelle Methode) zu haben, ist in vielfacher Weise hilfreich. Zudem sind die Werkzeuge der Reflexion universeller anwendbar als die übliche Meditationspraxis, die sich doch meist auf ein- bis zwei tägliche Sitzzeiten auf dem Kissen beschränkt.

Auch beim Gehen, Mahānāma, magst du diese Reflexion über den Erwachten, usw üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (A XI, 13)

Reflexion führt zu den heilsamen Wirkensfährten

Gestützt auf Nicht-Töten von Lebewesen ist das Töten von Lebewesen zu überwinden.

Da reflektiert (*paṭisañcikkhati*) ein Schüler der Edlen folgendes: „Ich übe mich im Weg zum Überwinden und zum Abschneiden jener Fesseln, aufgrund derer ich Lebewesen töten könnte. Wenn ich Lebewesen töten würde, würde ich mich selbst dafür tadeln; und die Weisen, die nachgeforscht haben, würden mich dafür tadeln; und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, wäre ein unglücklicher Bestimmungsort wegen des Tötens von Lebewesen zu erwarten. Aber dieses Töten von Lebewesen ist selbst eine Fessel und ein Hindernis. Und während Triebe, Ärger und Fieber durch das Töten von Lebewesen aufsteigen könnten, gibt es keine Triebe, keinen Ärger und kein Fieber in einem, der sich des Tötens von Lebewesen enthält.“

Also geschieht es in Bezug auf dieses, dass gesagt wurde: „Gestützt auf Nicht-Töten von Lebewesen ist das Töten von Lebewesen zu überwinden.“ (Desgl. für Nehmen von nur dem, was gegeben wurde - wahrhaftige Rede - nichtgehässige Rede - Enthalten von Raffgier - Enthalten von boshafem Schimpfen - Enthalten von zorniger Verzweiflung - Nicht-Überheblichkeit.) (M 54)

Reflexion führt zur Läuterung des Geistes

Wie aber kommt durch richtiges Vorgehen die Läuterung des befleckten Geistes zustande? Da reflektiert der Schüler der Edlen über den Vollendeten usw., und über den Vollendeten usw. reflektierend erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet. (A III, 71)

Reflexion führt zu besserer Selbsteinschätzung

Zehn Dinge, ihr Mönche, sollte der Mönch öfters reflektieren (*paccavekkhitabbaṃ*). Welche zehn?

„In veränderte Verhältnisse bin ich eingetreten.“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Von anderen abhängig ist mein Lebensunterhalt.“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Ein anderes Benehmen muss ich zeigen.“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Habe ich mir selber Vorwürfe zu machen wegen meiner Sittlichkeit?“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Machen mir wohl verständige Ordensbrüder, nachdem sie mich geprüft haben, Vorwürfe wegen meiner Sittlichkeit?“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Von allem, was mir lieb und teuer ist, muss ich einmal scheiden und mich trennen.“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verbunden, habe sie zur Zuflucht, und die guten und bösen Taten, die ich tue, werden mein Erbteil sein.“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Auf welche Weise verbringe ich wohl meine Tage und Nächte?“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Begnüge ich mich wohl mit leeren Klausen?“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.

„Habe ich wohl jene ungewöhnliche Errungenschaft des zur Heiligkeit befähigenden Erkenntnisblickes erreicht? Wenn mich in meiner letzten Stunde die Ordensbrüder darum befragen, werde ich da nicht verlegen sein?“ Das sollte der Mönch öfters reflektieren.“ (A X, 48)

Diese Reflexion, ebenso wie die Folgende gilt selbstverständlich nicht nur für Ordinierte, sondern für alle ernsthaft der Weisung des Buddha folgenden.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäße mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: „Wohl mir, rein (bin) ich!“ Ebenso auch, ihr Mönche, ist für den Mönch die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit (*paccavekkhanā bahukārā hoti*):

„Bin ich wohl häufig voller Gier oder bin ich häufig gierlos?“

„Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes oder bin ich häufig hasslosen Geistes?“

„Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit?“

„Bin häufig aufgereggt oder bin ich häufig von Aufregung frei?“

„Bin ich häufig voller Zweifel oder bin ich häufig von Zweifeln frei?“

„Bin ich häufig zornig oder bin ich häufig frei von Zorn?“

„Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften oder ist er häufig unbefleckt?“

„Ist wohl mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung oder ist er häufig davon frei?“

„Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie?“

„Bin ich häufig ohne geistige Sammlung oder bin ich häufig geistig gesammelt?“ (A X, 51)

Reflexion führt zur Sammlung

Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der Schüler der Edlen die Lehre usw. reflektiert, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts der Lehre usw. ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückerung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich. (A XI, 12)

Wenn er sich so auf Buddha, Dhamma und Sangha besinnt, Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, in ihm verankert wird, dann ist er damit zufrieden. Und an jenem Punkt, Freunde, ist von jenem Bhikkhu viel erreicht worden. (M 28)

Reflexion führt zu Ernüchterung

Fünf Tatsachen, ihr Mönche, sollte jeder öfters reflektieren (*paccavekkhita*), sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser. Welches sind diese fünf Tatsachen?

„Dem Altern bin ich unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Der Krankheit bin ich unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. Von allem Lieben und Angenehmen muss ich scheiden und mich trennen. Eigner und Erbe meiner Taten bin ich, meinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, habe sie zur Zuflucht und die guten und bösen Taten, die ich tue, werde ich zum Er-

be haben“ - das sollte jeder öfters reflektieren, sei es Mann oder Frau, Hausner oder Hausloser. (A V, 57)

Reflexion führt zu Mitgefühl

Der Schüler der Edlen, ihr Mönche, reflektiert nun also: „Ich bin ja nicht der einzige, der dem Altern unterworfen ist, dem Alter nicht entgehen kann; sondern wo immer es Wesen gibt, die da kommen und gehen, sterben und geboren werden, alle diese Wesen sind dem Altern unterworfen, können dem Alter nicht entgehen.“ [...]

Und ferner reflektiert er: „Ich bin ja nicht der einzige, der der Krankheit unterworfen ist, der Krankheit nicht entgehen kann - ich bin ja nicht der einzige, der dem Sterben unterworfen ist, dem Sterben nicht entgehen kann - ich bin ja nicht der einzige, der von allem Lieben und Angenehmen scheiden, sich davon trennen muss - ich bin ja nicht der einzige, der Eigner und Erbe seiner Taten ist, seinen Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, der sie zur Zuflucht hat und der die guten und bösen Taten, die er tut, einst erben wird. Sondern wo immer es Wesen gibt, die da kommen und gehen, sterben und geboren werden, alle diese Wesen sind Eigner und Erben ihrer Taten, sind ihren Taten entsprossen, mit ihnen verknüpft, haben sie als Zuflucht und werden die guten und bösen Taten, die sie tun, einst erben.“ (A V, 57)

Reflexion führt zu Einsicht

Indem er nun diese Tatsache(n) häufig reflektiert, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er nun, wandelt ihn beharrlich. Und indem er den Pfad hegt

und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen schwinden. (A V, 57)

Reflexion hindert die Triebe am Aufsteigen und führt zu ihrer Überwindung

Wenn jemand weise reflektiert (*yoniso manasikaroto*), entstehen Triebe nicht, die noch nicht entstanden sind, und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden. (M 2)

Reflexion führt zur Lösung der Fesseln

Und bei solcherart gründlicher Reflexion (*yoniso manasikaroto*) lösen sich ihm drei Umgarnungen auf: der Glaube an Persönlichkeit, Zweifelsucht, sich Klammern an Regeln und Riten. (M 2)

Reflexion lässt die Erwachungsglieder entstehen

Nichts kenne ich, wodurch die Glieder des Erwachens so schnell entstehen und, entstanden, zur vollen Entfaltung gelangen wie die weise Reflexion (*yoniso manasikaroto*). (A I, 8)

Es gibt Gedanken, die das Erwachungsglied Achtsamkeit fördern.

Es gibt das Erwachungsglied Entzücken fördernde Gedanken.

Man kann sich, ihr Mönche, Ruhe vorstellen, man kann sich Sammlung vorstellen. (= Nahrung für das Erwachungsglied Einigung)

Es gibt Gedanken, die das Erwachungsglied Gleichmut fördern. (S 46, 51)

Reflexion führt zur Erlösung

Von mir ist, ihr Bhikkhus, durch *yoniso manasikārā*, durch reifliche Anstrengung die unvergleichliche Erlösung erreicht, die unvergleichliche Erlösung verwirklicht worden. Auch ihr, ihr Bhikkhus, sollt durch *yoniso manasikārā*, durch reifliche ernste Anstrengung die unvergleichliche Erlösung erreichen, die unvergleichliche Erlösung verwirklichen. (S 4, 4)

Wenn ihr denkt (*vitakka*) und reflektiert (*cinta*), ihr Mönche, sollt ihr denken und reflektieren: „Das ist das Leiden, das ist die Leidensentwicklung, das ist die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen.“

Und warum? Solches Denken und Reflektieren ist mit dem Heil verbunden, ist urasketentümlisch, führt zum Nichts-daran-finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur vollen Erwachung, zum Nibbāna. (S 56,8)

Wann immer man im Geist reflektiert (*sammasati*) der Gruppen Auf- und Untergang, erlangt Verzücken man und Glück: Der Kenner nennt's das todlose Reich. (Dhp 374)

Sogar die Durchschauung des Bedingten Zusammenentstehens beginnt mit innerer Reflexion:

Da stellt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu erwägend die innere Reflexion an: „Dieses mannigfaltige verschiedenartige Leiden, das hier in der Welt entsteht, (nämlich) Alter und Tod, was hat wohl dieses Leiden zur Ursache, was zum

Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht? Was muss denn nicht vorhanden sein, dass Alter und Tod nicht entsteht?“

Reflektierend erkennt er also: „Dieses mannigfaltige verschiedenartige Leiden, das hier in der Welt entsteht, (nämlich) Alter und Tod, es hat dieses Leiden die Substrate⁵ (*upadhi* - Daseinsstützen, Ichkrücken) zur Ursache, die Substrate zum Ursprung, die Substrate zur Herkunft, die Substrate zur Entstehung. Wenn ein Substrat vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; wenn kein Substrat vorhanden ist, entsteht Alter und Tod nicht.“ Er erkennt Alter und Tod; er erkennt den Ursprung von Alter und Tod; er erkennt die Aufhebung von Alter und Tod; und er erkennt auch den geeigneten Weg, der zur Aufhebung von Alter und Tod führt. Auf diesem Wege befindlich wird er einer, der der Lehre gemäß wandelt. Ein solcher heißt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu, der auf dem Weg ist zur rechten vollständigen Vernichtung des Leidens, zur Aufhebung von Alter und Tod.

„Was muss denn nicht vorhanden sein, dass Alter und Tod nicht entsteht?“ Reflektierend erkennt er also: „Dieses mannigfaltige verschiedenartige Leiden, das hier in der Welt entsteht, (nämlich) Alter und Tod, es hat dieses Leiden die *upadhi* zur Ursache, die *upadhi* zum Ursprung, die *upadhi* zur Herkunft, die *upadhi* zur Entstehung. Wenn ein *upadhi* vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; wenn kein *upadhi* vorhanden ist, entsteht Alter und Tod nicht.“ Er

⁵ BWtb: *Upadhi* - Grundlage, Unterlage, Substrat. Der Begriff umfasst alles, worauf unser Dasein beruht, und was uns das Dasein lieb und wertvoll erscheinen lässt. Vor allem gehören die *khandhā*, die „Wesensbestandteile“ zu den *upadhayo*, und sie sind nach dem Komm. an unserer Stelle gemeint. Aber auch Hab und Gut, Weib und Kind sind nach M 26 *upadhayo*, weil unser Herz an ihnen hängt.

erkennt Alter und Tod; er erkennt den Ursprung von Alter und Tod; er erkennt die Aufhebung von Alter und Tod; und er wird einer, der der Lehre gemäß wandelt. Ein solcher heißt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu, der auf dem Weg ist zur rechten vollständigen Vernichtung des Leidens, zur Aufhebung von Alter und Tod. (S 12, 66⁶)

⁶ PD: „Der Begriff „*upadhi*“ wird oft missverstanden als „Unterlagen“ oder „Beifügungen“, was in unserem Sprachgebrauch den Eindruck erweckt, als ob da eine Hauptsache - ein lebendiges Wesen, ein „Selbst“ oder „Ich“ sei, zu welcher dies nur die Unterlage oder Grundlage oder Beifügung sei. Bei dem hier mit „Daseinsanhalte“ oder „Daseinsgrundlagen“ übersetzten Pāliwort „*upadhi*“ handelt es sich aber nicht um die Unterlagen für eine an sich schon bestehende Hauptsache, sondern es handelt sich um die gesamten Komponenten, die den Eindruck von etwas „Bestehendem“ und „Seiendem“ erzeugen. Die Gesamterscheinung, in welcher ein Subjekt sich als von Objekten umgeben erlebt, wird als „*upadhi*“ bezeichnet. Subjekt und Objekt samt den Beziehungen zwischen beiden, „alles“ im totalen Sinn, Ergreifen und Ergriffenes, das wird verstanden unter dem Wort „*upadhi*“.“

Stellung des Reflektierens im graduellen Training

Ohne große Mühe lässt sich auch in der Betrachtung des graduellen Trainings die unumgängliche Notwendigkeit zur Reflexion feststellen. Er beginnt laut M 125 damit: „Ein Sohn aus gutem Hause hört den Dhamma des Tathāgata.“ Dadurch gewinnt er Vertrauen und „im Besitz jenes Vertrauens erwägt er (*paṭisañcikkhati*)“ die Nachteile des Hauslebens, die Vorteile der Asketenschaft, worauf er in die Hauslosigkeit zieht. Dann schult ihn der Tathāgata weiter: „Sei sittsam und zurückgehalten“. Dass die Entwicklung von Sittlichkeit und Tugend ganz grundlegend von der richtigen Art der Reflexion abhängt wurde oben schon ausgeführt.

Dem folgt das Bewachen der Sinnestore, da sonst üble, unheilsame Geisteszustände in den Geist eindringen könnten.

Zur Überwindung der begehrliehen Gedanken hat man Gedanken der Entsagung zu entfalten; zur Überwindung der gehässigen Gedanken hat man Gedanken der Hasslosigkeit zu entfalten; zur Überwindung der schädigenden Gedanken hat man Gedanken des Nichtschadens zu entfalten. (A VI, 110)

Ebenso reflektiert (*paṭisañcikkhati*) ein Schüler der Edlen: „Sinnesvergnügen sind vom Erhabenen mit einem Skelett verglichen worden; sie bringen viel Leid und Verzweiflung ein, wobei die Gefahr, die in ihnen steckt, groß ist.“ Nachdem er dies mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen hat, vermeidet er den

Gleichmut, der auf Unterschiedlichkeit beruht, von Unterschiedlichkeit gestützt wird, und entfaltet den Gleichmut, der auf Einheit beruht, von Einheit gestützt wird [4. *jhāna*], bei dem das Anhaften an die materiellen Dinge der Welt ganz und gar, ohne Rückstände, aufhört. (M 54)

Reflexion: heilsam denk' man oft,
unheilsam dreifach tilg' man aus. (Itiv 87)

Maßhalten bei der Nahrungsaufnahme

Mit gründlicher Reflexion (*paṭisaṅkhā yoniso*) solltest du Nahrung zu dir nehmen, usw. (kurz: die Notwendigkeiten gebrauchen). (M 125)

Sich um Wachsamkeit bemühen

Am Tage läutere deinen Geist beim Auf und Ab-Gehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen. (M 125)

Ihr Bhikkhus, vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerleuchteter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: „Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.“ Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit. Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde (usw) in mir. Ich verstand folgendermaßen: „Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt

von Nibbāna weg.“ Als ich reflektierte (*paṭisañcikkhati*): „Dies führt zu meinem eigenen Leid“, verschwand es; als ich reflektierte: „Dies führt zum Leid anderer“, verschwand es; als ich reflektierte: „Dies führt zum Leid beider“, verschwand es; als ich reflektierte: „Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg“, verschwand es. (M 19)

Bedacht handeln, erfüllt von Achtsamkeit und Wissenserkenntnis

Wenn einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen eine Reflexion des sinnlichen Begehrens, des Hassens oder der Gewalt aufsteigt und der Mönch sie duldet, nicht überwindet, vertreibt, vernichtet, zum Schwinden bringt, dann wird ein solcher Mönch, der derart ohne Unermüdlichkeit und Scheu ist, ganz und gar träge und kleinmütig genannt.

Wenn einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen eine Reflexion des sinnlichen Begehrens, des Hassens oder der Gewalt aufsteigt und der Mönch sie nicht duldet, sondern überwindet, vertreibt, vernichtet, vertilgt, zum Schwinden bringt, dann wird ein solcher Mönch, der derart unermüdlich und voll Scheu ist, ganz und gar einer genannt, der, seine Tatkraft einsetzend, entschlossen ist. (A IV, 11)

Ebenso nun auch soll man sich, Rahulo, reflektieren und reflektieren (*paccavekkhitvā paccavekkhitvā*⁷), bevor man Taten begeht, reflektieren und reflektieren, bevor man Worte spricht, reflektieren und reflektieren, bevor man Gedanken hegt. (M 61)

⁷ *Paccavekkhitvā*: überlegen, nachdenken, reflektieren.

Abgeschiedene Behausungen aufsuchen

Weise reflektierend (*paṭisaṅkhā yoniso*) pflegt er der Lagerstätte, eben nur um Kälte und Hitze, Mücken und Bremsen, Wind und Sonne und die lästigen Kriechtiere von sich abzuhalten, eben nur um die Unbilden des Wetters zu vermeiden und um sich der Abgeschiedenheit erfreuen zu können. (A VI, 58)

Achtsamkeit vor sich gegenwärtig halten und den Geist von den Hindernissen läutern

Wer nämlich, ihr Mönche, über ein nicht-schönes Objekt weise reflektiert (*yoniso manasikāra*), in dem kommt die unaufgestiegene Sinnenlust nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet.

Wer nämlich, ihr Mönche, über die Güte, die Befreiung des Herzens, weise reflektiert, in dem kommt der unaufgestiegene Hass nicht zum Aufsteigen und der aufgestiegene schwindet.

Wer nämlich, ihr Mönche, weise reflektiert, in dem kommt die unaufgestiegene Zweifelsucht nicht zum Aufsteigen und die aufgestiegene schwindet. (A I, 2)

Erst nun, nachdem die Hindernisse mit Hilfe der verschiedenen Reflexionsvarianten überwunden wurden, folgt die ***sati-paṭṭhana*-Übung**:

Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, verweilt er, indem er den Körper im Körper betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, Begierde und Trauer hinsichtlich der Welt beseitigend.

[...] Gefühle - Geist - Geistesobjekte in Geistesobjekten betrachtet, eifrig, völlig achtsam und wissensklar, Begierde und Trauer hinsichtlich der Welt beseitigend. (M 125)

Doch auch hier wird anfänglich immer wieder Reflexion zum Einsatz kommen:

Da wacht, Ānanda, der Mönch beim Körper über den Körper (usw.), unermüdlich, klar bewusst, achtsam, weltliches Begehren und Trübsinn überwindend.

Während er aber so beim Körper über den Körper wacht, erscheint aufgrund des Körpers beim Körper Fieberdurst oder Schläffheit des Gemütes, oder sein Geist wendet sich nach außen.

Dieser Mönch, Ānanda, sollte seinen Geist auf irgendein inspirierendes Thema richten.

Hat er seinen Geist auf irgendein inspirierendes Thema gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich der Geist.

Da reflektiert er: „Zu welchem Zweck ich den Geist dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. So will ich (den Geist von dem inspirierenden Thema) zurückziehen“. Und er zieht (den Geist) zurück und denkt (*vitakka*) nicht mehr und überlegt (*vicara*) nicht mehr. So erkennt er: „Frei von Denken, frei von Überlegen bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl“. (S 47, 10)

Erst dann kann der Schüler effektiv von der Reflexion zur Kontemplation, der reinen Betrachtung ohne Gedanken übergehen:

Komm, Bhikkhu, verweile, indem du den Körper im Körper betrachtest, **aber hege keine Gedanken**, die mit dem Körper verbunden sind [...] Gefühle - Geist - Geistesobjekte in Geistesobjekten betrachtest, aber hege keine Gedanken, die mit Geistesobjekten verbunden sind⁸.

Mit der Stillung der anfänglichen und anhaltenden Hinwendung des Geistes (zum Meditationsobjekt) tritt er in die zweite Vertiefung ein, [...] (M 125)

Vielleicht ermöglicht es diese Zusammenstellung von Suttentexten dem einen oder der anderen seinen/ihren Geist für die Notwendigkeit der Entwicklung der Kraft der Reflexion zu öffnen, sich auf die im Folgenden eingehend besprochenen *anussati* einzulassen und durch stetiges Üben Nutzen aus ihnen zu ziehen.

Hier noch einmal die Vorteile dieser Praxis im Überblick:

- Der schlechte Wandel schwindet gänzlich oder er wird abgeschwächt.
- Das Töten von Lebewesen - das Nehmen von dem, was nicht gegeben wurde - falsche Rede - gehässige Rede - Raffgier - boshafte Schimpfen - zornige Verzweiflung - Überheblichkeit, usw. wird überwunden.
- Selbstprüfung und Selbsterkenntnis
- Der Geist erheitert sich, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet.

⁸ “Tamenam tathāgato uttarim vineti - ‘ehi tvam, bhikkhu, kāye kāyānupassī viharāhi, mā ca kāmūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi. Vedanāsu [...] citte [...] dhammesu dhammānupassī viharāhi, mā ca kāmūpasamhitam vitakkaṃ vitakkesi’”ti.

- Es entsteht Begeisterung für das Ziel, für die Lehre, man gewinnt Freude an der Lehre. Dadurch entstehen Verzückung, Beruhigung, Glück, der Geist sammelt sich.
- Der Gleichmut, der durch das Heilsame unterstützt wird, wird in uns verankert.
- Der Pfad erschließt sich. Durch die Kultivierung des Pfades lösen sich die Fesseln und die Neigungen schwinden.
- Alter und Tod; ihr Ursprung und ihre Aufhebung wird erkannt und so wird man einer, der der Lehre gemäß wandelt. Man ist auf dem Weg zur rechten vollständigen Vernichtung des Leidens.
- Die Verdrehtheiten der Ansicht, des Gemüts und der Wahrnehmung werden überwunden bzw. geschwächt.
- Der Geist wird auf Sammlung und Einsicht vorbereitet.
- Es lösen sich drei Fesseln auf: der Glaube an Persönlichkeit, skeptischer Zweifel und das Sich-Klammern an Regeln und Riten.
- Triebe, die noch nicht entstanden sind und Triebe, die bereits entstanden sind, werden überwunden.
- Die Glieder des Erwachens entstehen schnell und gelangen zur vollen Entfaltung
- Die unvergleichliche Erlösung wird erreicht und verwirklicht.

Es gibt noch einen weiteren nicht zu unterschätzenden Vorteil in der jenseitigen Welt:

Hat man, ihr Mönche, die Lehren mit Aufmerksamkeit vernommen, sie dem Wortlaut nach gelernt, im Geist erwogen, mit Verständnis wohl durchdrungen (*ma-*

nasānupekkhitānaṃ), so mag man da vier Vorteile erwarten. Welche vier?

[...] Unachtsamen Geistes sterbend, erscheint er in einer Götterwelt wieder. Dem dort im Glücke Lebenden fallen nun die Worte der Lehre ein. Schwer, ihr Mönche, steigt die Erinnerung auf. Doch gar schnell gelangt jenes Wesen zur Vollendung.

[...] Unachtsamen Geistes sterbend, erscheint er in einer Götterwelt wieder. Dem dort im Glücke Lebenden fallen zwar die Worte der Lehre nicht selber ein, doch ein magiegewaltiger Mönch, der sein Gemüt in der Gewalt hat, weist der Götterschar die Lehre. Da erinnert sich jener: „Dies ist jene Lehre und Zucht, unter der ich einst den heiligen Wandel führte.“ Schwer, ihr Mönche, steigt die Erinnerung auf. Doch gar schnell gelangt jenes Wesen zur Vollendung.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein auf der Landstraße dahinziehender Mann den ihm wohlvertrauten Schall einer Trommel vernimmt, er keineswegs im Zweifel und Unklaren ist, ob dies der Schall einer Trommel ist oder nicht, sondern eben genau weiß: Dies ist der Schall einer Trommel’, ebenso [ist es auch mit jenem Mönch].

[...] Unachtsamen Geistes sterbend, erscheint er in einer Götterwelt wieder. Dem dort im Glücke Lebenden fallen zwar die Worte der Lehre nicht selber ein, auch weist da kein magiegewaltiger Mönch, der seinen Geist in der Gewalt hat, der Götterschar die Lehre, doch ein Göttersohn weist der Götterschar die Lehre. Da erinnert sich jener: „Dies ist jene Lehre und Zucht, unter der ich einst den heiligen Wandel führte.“ Schwer, ihr Mönche, steigt die Erinnerung auf. Doch gar schnell gelangt jenes Wesen zur Vollendung.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da ein auf der Landstraße dahinziehender Mann den ihm wohl vertrauten Ton eines Muschelhorns vernimmt, er keineswegs im Zweifel und

Unklaren ist, ob dies der Ton eines Muschelhorns ist oder nicht, sondern eben genau weiß: „Dies ist der Ton eines Muschelhorns“, ebenso [ist es auch mit jenem Mönch].

[...] Unachtsamen Geistes sterbend, erscheint er in einer Götterwelt wieder. Dem dort im Glück Lebenden fallen zwar die Worte der Lehre nicht selber ein, weder ein magiegewaltiger Mönch noch ein Göttersohn weist der Götterschar die Lehre, sondern einer der Geister erinnert den Geist: „Erinnerst du dich, Verehrter, Erinnerst du dich, Verehrter, wo wir einst den heiligen Wandel führten?“ Und jener spricht: „Ich erinnere mich, Verehrter, ich erinnere mich, Verehrter.“ Schwer, ihr Mönche, steigt die Erinnerung auf. Doch gar schnell gelangt jenes Wesen zur Vollendung.

Gleichwie da, ihr Mönche, wenn zwei Freunde und Jugendgespielen einander gelegentlich treffen, und der eine Freund spricht zum anderen: „Erinnerst du dich an dieses, Lieber? Erinnerst du dich an jenes, Lieber?“, und jener erwidert: „Ich erinnere mich, Lieber! Ich erinnere mich, Lieber!“; ebenso [ist es auch mit jenem Mönch]. Hat man, ihr Mönche, die Lehren mit Aufmerksamkeit vernommen, sie dem Wortlaut nach gelernt, im Geist erwogen, mit Verständnis wohl durchdrungen, so mag man diesen vierten Vorteil erwarten.

Hat man, ihr Mönche, die Lehren mit Aufmerksamkeit vernommen, sie dem Wortlaut nach gelernt, im Geist erwogen, mit Verständnis wohl durchdrungen, so mag man diese vier Vorteile erwarten. (A IV, 191)

Praxis der Reflexion

Systematisch dhammisch denken üben

Den Geist einstimmen - „Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen“ überwinden. (M 119)

Den mit Dhamma verbundenen Gedanken Raum lassen aufzusteigen („dhammisches Brainstorming“)

Thema festlegen - was beschäftigt/interessiert mich - was schmeckt meinem Geist heute?

Anussati, fünf tägliche Betrachtungen, 32 Körperteile, *mahabuta* (M 62, M 28), Leerheit (M 122), Gleichnisse, rechte weltliche Ansicht (M 117), Bedingte Zusammenentstehung, vier edle Wahrheiten, *paramita*, *brahmavihara*, Dankbarkeit, usw.

Den Geist dem Thema zuwenden und dabei mit sanfter Beharrlichkeit verweilen - es zur Stütze des sich einenden Geistes machen.

„So wie im letzten Monat der Regenzeit, im Herbst, wenn das Korn heranreift, ein Kuhhirte seine Kühe hüten würde, indem er sie ständig mit einem Stock auf die eine und die andere Seite klopft und stupst, um sie zu zügeln und im Zaum zu halten.“ (M 19)

Überprüfung der Eignung der aufsteigenden Gedankengänge - bin ich noch beim gewählten Thema, sind die Ge-

danken heilsam oder unheilsam, beruhigen sie den Geist, fördern sie Weltabwendung, Freude, Gleichmut, usw.? Wie fühlt es sich (körperlich) an - angenehm, entspannt, friedlich?

„Wiederum erwägt (*paṭisañcikkhati*) ein Schüler der Edlen: ‘Wenn ich dieser *ditṭhi* (Vorstellung) nachstrebe, sie entfalte und übe, erlange ich dann für mich selbst innere Ruhe, erlange ich für mich selbst Gelassenheit?’“ (M48)

Reflexion möglichst einfach und konkret halten statt sich geistig auszubreiten.

Reflexion genießen - Fokussieren auf angenehme/positive Gefühle und Körperempfindungen die bei/durch die Reflexion entstanden sind, sie ausweiten und intensivieren - stabilisiert Achtsamkeit und stärkt Einsgerichtetheit.

„Wenn ich über diesen Gedanken nachdenke und nachsinne, und sei es sogar eine Nacht lang, sogar einen Tag lang, sogar eine Nacht und einen Tag lang, sehe ich nichts, das davon zu befürchten wäre. Aber mit übermäßigem Nachdenken und Nachsinnen könnte ich meinen Körper ermüden, und wenn der Körper ermüdet ist, wird der Geist überanstrengt, und wenn der Geist überanstrengt ist, ist er von Konzentration weit entfernt.’ Also festigte ich meinen Geist innerlich, beruhigte ihn, brachte ihn zur Einheit und konzentrierte ihn.“ (M 19)

„Wenn wir zu viel reflektieren, ist das anstrengend für unser Gehirn.

Wenn wir gar nicht denken, nicht reflektieren, werden Pañña and Dhamma nicht aufsteigen und wir werden nur Samādhi erreichen.

Nachdem wir aus dem Samādhi kommen, wird es so sein als ob wir überhaupt nicht praktiziert hätten.

Der Buddha wollte, dass wir in unserer Praxis regelmäßig zwischen Reflexion und Kontemplation abwechseln.“

(LP Ganha, ein Neffe von Ajahn Chah)

Zur Einführung in die Anussati-Praxis

Die Pali Worte *sati* und *anussati* sind eng miteinander verwandt. Beide implizieren die Fähigkeit, etwas im Auge zu behalten - bestimmte Themen, Vorstellungen oder Absichten sich zu vergegenwärtigen und stabil im Bewusstsein zu behalten, um geistige Zustände hervorzurufen die für Konzentration, Einsicht und Befreiung notwendig sind.

Und was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit?

Da ist, ihr Mönche, der Schüler der Edlen achtsam, ist mit höchster Geistesgegenwart begabt: Was da einst getan, einst gesagt wurde, daran denkt er, daran erinnert er sich. So wacht er beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Herzen über das Herz, bei den Erscheinungen über die Erscheinungen, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, weltliches Begehren und Trübsinn überwindend. Das nennt man, ihr Mönche, die Fähigkeit der Achtsamkeit. (S 48, 10)

Auch sind bestimmte Aspekte der Achtsamkeitspraktiken eindeutig mit reflexiven Vorstellungen verbunden und die Übergänge zur reinen Kontemplation sind hier fließend.

Sechs Gegenstände der Reflexion gibt es, ihr Mönche. Welche sechs?

Da reflektiert der Schüler der Edlen über den Vollendeten, die Lehre, die Mönchsgemeinde, die eigenen Sitten, die eigene Freigebigkeit und die Gottheiten.

Zu einer Zeit aber, ihr Mönche, wenn der Schüler der Edlen hierüber reflektiert, dann ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass oder Verblendung. Recht gerichtet ist sein Geist zu einer solchen Zeit, entgangen, entledigt, enthoben der Gier. Die Gier, ihr Mönche, ist eine Bezeichnung der fünf Sinnenlüste. Dadurch aber, ihr Mönche, dass sie jene *arammana* (Anhalte des Geistes⁹) pflegen, werden gar manche Wesen geläutert. (A VI, 25)

Dem Kommentar zufolge erlangen die Wesen dadurch die höchste Läuterung: Nibbāna.

Mahā-Kaccana bezeichnet die sechs *anussati* als Mittel der Erlösung.

Wunderbar ist es, ihr Brüder, erstaunlich ist es, ihr Brüder, wie da jener Erhabene, der Kenner, der Seher, der Heilige, vollkommen Erwachte, den Weg aus der Enge ins Freie erkannt hat, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorgen und Klagen, zur Aufhebung von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die sechs Gegenstände der Reflexion. (A VI, 26)

Die ersten sechs *anussati* werden am häufigsten in den Suttan erwähnt und sind insofern die Bedeutendsten, weil am Grundlegendsten: Reflexion über den Buddha (*buddhānussati*), Reflexion über den Dhamma (*dhammānussati*), Reflexion über den Sangha (*sanghānussati*), Reflexion über die Tugend (*sīlānussati*), Reflexion über das Loslassen (*cāgānussati*), Reflexion über die Deva (*devatānussati*).

In A I, 26 und A I, 35 werden noch 4 weitere genannt, nämlich: Reflexion über den Tod (*maranānussati*), „In den

⁹ Jedes Sinnesobjekt, das der Geist aufgreift und auf dem er sich niederlässt.

Körper gegangene Achtsamkeit“ (*kāyagatāsati*), „Geistesgegenwart beim Atmen“ (*ānāpānasati*) und Reflexion über den (Nibbāna-)Frieden (*upasamānussati*).

Der Kommentar sagt, dass die *anussati* in zweifacher Weise angewandt werden können:

„Erstens als Mittel zu innerer Anregung oder Aufheiterung und zweitens als Objekt für den Hellblick und zwar in folgender Weise:

1. Wenn der Meditierende mit der Absicht, die Vertiefungen zu erreichen, sich auf einen geeigneten Übungsgegenstand konzentriert (etwa die Atmung oder die Leichen-Betrachtung), ihm aber dabei der Geist unstet und unzufrieden wie ein ungebändigter Stier hin und her rennt, so möge er vorerst von dieser Übung abstehen und irgendeine der obigen sieben Reflexionen üben. Dabei nämlich wird sein Geist angeregt und aufgeheitert und von den fünf „Hemmungen“ frei. Mit einem so gezügelten und beruhigten Geist wird er imstande sein, die ursprüngliche Übung zum gewünschten Ziele zu führen. Es ist, wie wenn einer, dem es unmöglich war mit einem stumpfen Beil einen Baum zu fällen, das Beil schärfen wird, um seinen Zweck zu erreichen.

2. Als Gegenstände und Ausgangspunkte für die Hellblick-Übung mögen die sieben Reflexionen in folgender Weise dienen: Wenn man z.B. nach dem Beenden der Reflexion über den Erleuchteten darüber nachsinnt, wer denn eigentlich der Ausübende bei dieser Reflexion sei, so kommt man zur Erkenntnis, dass nur die mit der Reflexion verbundenen Gedanken da waren, aber keine Persönlichkeit oder Ichheit, und dass diese Gedanken gebunden sind an die *khandha* Gefühl, Wahrnehmung, geistige Bildekräf-

te und Bewusstsein. Er weiß ferner, dass diese vier geistigen Gruppen nicht entstehen können ohne die zur Körperlichkeitsgruppe gehörende physische Grundlage des Geistes. Die Körperlichkeitsgruppe aber ist eine Bezeichnung für die vier Elemente (Festes, Flüssiges, Hitze, Wind) und die von diesen abhängigen körperlichen Phänomene (wie die Sinnesorgane usw.). Indem nun der Meditierende so die fünf Daseinsgruppen erwägt, erkennt er sie als dem Leiden unterworfen, erkennt er das Wiedergeburt erzeugende Begehren (*tanhā*) als die Ursache des Leidens, erkennt er die Erlöschung des Begehrens als die Leidenserlöschung und den achtfachen Pfad als den dazu führenden Weg. So kommt er durch solche Hellblick-Betrachtungen Stufe um Stufe der Heiligkeit näher. Derart dienen diese Reflexionen als Objekte und Ausgangspunkte des Hellblicks.“

Laut Thanissaro Bhikkhu sollen die ersten sechs Vergegenwärtigungen in der Praxis „ein Gefühl von Freude und Zuversicht (*pasada*) hervorrufen. Die ersten beiden vermitteln ein Gefühl des Vertrauens in die Praxis selbst; die letzten drei ein Gefühl des Vertrauens in die eigene Würdigkeit, der Praxis zu folgen; während das dritte Thema - Erinnerung an die Sangha - beides erzeugen kann. Die Texte sagen, dass die Freude und das Vertrauen, die durch diese Praktiken hervorgerufen werden, den Geist zur Konzentration bringen und ihn von Verunreinigungen reinigen können, obwohl sie nicht genau beschreiben, wie weit diese Reinigung geht oder wie sie auftritt. Folgende Passage aber schlägt vor, dass diese Themen als Ergänzung zur Achtsamkeit fungieren können.“

Da wacht, Ānando, der Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, weltliches Begehren und Trübsinn überwindend.

Während er aber so beim Körper über den Körper wacht, erscheint aufgrund des Körpers beim Körper Fie-

berdurst oder Schlawheit des Gemütes, oder das Bewusstsein wendet sich nach außen.

Dieser Mönch, Ānando, soll den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung richten.

Hat er den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich der Geist. Da führt er sich vor Augen: „Zu welchem Zweck ich den Geist dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Wohlan denn, so will ich ihn zurückziehen“. Und er zieht ihn zurück und reflektiert nicht mehr und denkt nicht mehr. So erkennt er: „Frei von Reflexion, frei von Denken bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl“.

Weiter sodann: Da wacht, Ānando, der Mönch bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Geist über den Geist, bei den *dhamma* über die *dhamma*, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, weltliches Begehren und Trübsinn überwindend.

Während er aber so bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Geist über den Geist, bei den *dhamma* über die *dhamma* wacht, erscheint aufgrund der Gefühle, des Geistes, der *dhamma* bei den Gefühlen, beim Geist, bei den *dhamma* Fieberdurst oder Schlawheit des Gemütes, oder der Geist wendet sich nach außen. Dieser Mönch, Ānando, soll den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung richten. Hat er den Geist auf irgendeine befriedigende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich der Geist. Da führt er sich vor Augen: „Zu welchem Zweck ich den Geist dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Wohlan denn, so will ich ihn zurückziehen“. Und er zieht ihn zurück und reflek-

tiert nicht mehr und denkt nicht mehr. So erkennt er: „Frei von Reflexion, frei von Denken bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl“. So, Ānando, vollzieht sich gerichtete Entfaltung. (S 47, 10)

Maranānussati hat Thanissaro Bhikkhu zufolge eine andere Funktion: „Die Vergegenwärtigung des Todes soll ein Gefühl von *samvega* hervorrufen - ein Gefühl der Bestürzung über die Gefahren und die Vergeblichkeit des menschlichen Lebens, wie es normalerweise gelebt wird, mit seinen gewöhnlichen Befleckungen und ein Gefühl der Dringlichkeit in dem Bemühen einen Weg jenseits dieser Begrenzungen zu finden.“

Geistesgegenwart bei der Ein- und Ausatmung (*ānāpānasati*) und In-den-Körper-gegangene-Achtsamkeit (*kāyagatāsati*) sind von vorrangiger Bedeutung für die Entwicklung von Sammlung und Einsicht. Die Reflexion über den Frieden (*upasamānussati*) lässt das eigentliche Ziel der Übung, Nibbāna, zunehmend leuchtend vor Augen treten und erstrebenswert erscheinen.

Gerade für die Vergegenwärtigung des Friedens (*upasamānussati*) scheint schon ein gewisses Maß an Erkenntnis, Klarblick und Konzentration als Voraussetzung nötig zu sein:

In Abgeschiedenheit von jeglicher Vereinnahmung, mit der Überwindung unheilsamer Geisteszustände, mit der völligen Stillung körperlicher Trägheit tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht diese Zustände als vergänglich, als *dukkha*, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: „Dies ist das Friedvolle, dies ist das Höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna“. (M 64)

Das sollte aber niemand davon abhalten sich in ganz stillen Stunden an dieser Übung zu versuchen.

Man wird bemerken, sobald man „Zuversicht, Beständigkeit und Entschlossenheit“ bei der Übung entwickelt hat, dass jede der *anussati* einen ganz eigenen „Geschmack“ besitzt und für ein eigenes Einsatzgebiet geeignet ist. Richtig ausgeführt werden die *anussati* zu unerlässlichen Werkzeugen im Werkzeugkasten des sich um Geistesentwicklung Bemühenden.

In den auf die *anussati* bezogenen Gleichnissen geht es darum, etwas zu reinigen: Kopf (Buddha), Körper (Dhamma), Kleidung (Sangha), Spiegel (eigene Tugend), Gold läutern (Deva-Bereiche). Dies ist ein weiterer Hinweis auf den Läuterungsaspekt dieser Praxis:

Da reflektiert der Schüler der Edlen über den Vollendeten, und über den Vollendeten reflektierend erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet, gleichwie der Kopf, wenn er beschmutzt ist, durch richtiges Vorgehen rein wird.

Wie aber wird der beschmutzte Kopf durch richtiges Vorgehen rein? Vermittels Waschpaste, wohlriechender

Erde, Wasser und der entsprechenden Arbeit eines Mannes kommt es durch richtiges Vorgehen zur Reinigung des Kopfes. Ebenso auch kommt durch richtiges Vorgehen die Läuterung des befleckten Geistes zustande. (A III, 71)

Dem dabei Erfolgreichen verspricht das Vimuttimagga die folgenden achtzehn Vorteile: Erhöhung des Vertrauens, der Achtsamkeit, der Weisheit, der Ehrfurcht, des Verdienstes, der großen Freude, der Fähigkeit Schwierigkeiten zu ertragen, Furchtlosigkeit, Standfestigkeit in Gegenwart des Bösen, dem Lehrer nahe zu sein, die Freude sich auf des Buddhas Weidegebiet zu befinden, das Glück des Wohlbefindens und des sich Annäherns an Nibbāna.

Der Buddha geht sogar noch weiter:

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zur Erleuchtung, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion?

Die Reflexion über den Erwachten -
über die Lehre -
über die Mönchsgemeinde -
über die Sittlichkeit -
über die Freigebigkeit -
über die Himmelswesen -
über Ein- und Ausatmung -
über den Tod -
über den Körper -
über den Frieden. (A I, 26)

Das ist deutlich und es beschreibt eigentlich das, wonach der Nachfolger des Buddha strebt. Warum aber hört man kaum etwas darüber, geschweige denn, dass diese Praxis systema-

tisch „entfaltet und häufig geübt“ würde? Dies ist seltsam, wo doch die *anussati* jederzeit geübt werden können.

Auch beim Gehen, [...] beim Stehen [...] beim Sitzen [...] beim Liegen [...] während du deiner Beschäftigung nachgehst, [...] auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (A III, 13)

Liegt es vielleicht daran, dass wir glauben, wenn wir nur täglich meditieren und gelegentlich an Retreats teilnehmen, hätten wir schon genug getan? Nach dem Motto: „Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm - aber noch nicht gleich“? Wollen wir uns etwa gar nicht wirklich verändern? Hängen wir an unseren Befleckungen und nehmen lieber Zuflucht zu Sinnesfreuden als zu spiritueller Freude? Wenn nicht, sollten wir uns diesen Reflexionen unbedingt so oft wie möglich widmen.

Die Praxis ist weder schwer noch kompliziert, auch wenn man sie wie jede andere zu erlernende Fähigkeit geduldig und konsequent einüben muss.

Es gibt klare Eckpunkte, die unsere Praxis auszeichnen und uns erkennen lassen, ob wir darin zunehmend erfolgreich sind:

1. Der Geist erheitert sich und Freude steigt auf.
2. Die Befleckungen schwinden, der Geist ist nicht von ihnen umspinnen.
3. Der Geist ist auf die Lehre und ihr Ziel gerichtet.
4. Der Geist sammelt sich.
5. Die Übung kann jederzeit ausgeführt werden.

Da, Mahānāma, magst du über den Vollendeten reflektieren: „Dies, wahrlich, ist der Erhabene; er ist der Heilige, Vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Wohl-Gegangene, der Kenner der Welt, der

unvergleichliche Lenker bezähmbarer Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene“.

Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der Schüler der Edlen über den Vollendeten reflektiert, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts des Vollendeten ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.

[...] Von diesem edlen Nachfolger heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitze des Rechten weilt; dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die Reflexion über den Erwachten. (Ebenso für die anderen *anussati*.) (A XI, 12)

Aufgrund unterschiedlicher Übersetzungen ziehe ich es persönlich vor, die jeweilige Pali-Formel des geübten *anussati* zu rezitieren. Hat man aber eine Übersetzung gefunden, die zufriedenstellend ist und mit der man arbeiten kann, spricht nichts dagegen.

In jedem Fall ist es sinnvoll, die Formel so lange zu wiederholen bis der Geist zur Ruhe kommt und bei einer bestimmten Qualität hängen bleibt. Der Geist darf so lange dabei verweilen, wie er will. Dann findet er eine andere anziehend und geht über zu dieser oder kehrt zur Formel als ganzer zurück oder er wendet sich einem noch ruhigeren Objekt wie dem Atem zu.

Es gibt meiner Erfahrung nach keine festgelegte Reihenfolge; wichtig ist, dass der Geist Interesse für eine Qualität

zeigt und nicht stumpf, abgestanden und gelangweilt ein Routineprogramm abspult. Nur dann „ist der Geist recht ausgerichtet, wird er vom Ziel und der Lehre inspiriert, gewinnt er Freude an der Lehre“. Nur dann empfindet er „darauf gegründetes Wohlgefühl, er kommt zur Ruhe und sammelt sich.“

Buddha-Anussati

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion?

Die Reflexion über den Erhabenen. (A I, 26)

Iti' pi so bhagava araham sammāsambuddho vijjacaranasampanno sugato lokavidu anuttaro purisadammasarathi sattha devamanussanam buddho bhagava'ti.¹⁰

Selbstverständlich stellen alle nun folgenden Gedanken und Suttentzitate zu den einzelnen Begrifflichkeiten der Formel nur Anregungen dar, die hoffentlich zu eigener Reflexion führen und nicht nur zum Wiederkäuen verwendet werden.

¹⁰ M 12- KZ: „Jener Erhabene ist ein Verwirklichter, ein vollständig Erwachter, vollkommen im wahren Wissen und erhaben im Verhalten, vollendet, Kenner der Welten, unvergleichlicher Meister bezähmbarer Menschen, Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, ein Erwachter, ein Erhabener.“

KEN: ‘Das ist der Erhabene, der Heilige, vollkommen Erwachte, der Wissens- und Wandelsbewährte, der Willkommene, der Welt-Kenner, der unvergleichliche Leiter der Männerherde, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene.’

Nyp: ‘So ist der Erhabene, der Vollendete, Vollkommen Erleuchtete, ist mit Weisheit und Tugend begabt, der Führer auf dem Heilspfade, der Weltkenner, der unübertreffliche Leiter der Menschen, die noch der Erziehung bedürfen, der Meister der Götter und Menschen, der Buddha, der Erhabene.’

Iti' pi so bhagava - Das ist der Erhabene - im Sinne von besonders, herausragend, über allem anderen erhoben.

Warum? Einer der möglichen Gedanken dazu könnte die zeitliche Dimension von Samsara in Betracht ziehen. Unser Universum, das gegenwärtige Weltzeitalter, ist knappe 14 Milliarden Jahre jung, und es sind erst vier Sammasambuddhas erschienen. Das ist schon ziemlich besonders und bedenkt man, dass es Weltzeitalter gibt, in welchen kein oder nur ein Sammasambuddha erscheint, bekommt man eine Vorstellung davon wie besonders, weil so überaus selten, so ein Ereignis ist und welches unwahrscheinliche Glück wir - erstaunlicherweise (im Hinblick auf die samsarische Unendlichkeit) als Menschen geboren - haben, einem Buddha so nahe zu kommen.

Das Erscheinen eines Sammasambuddhas ist daher auch ein wahrhaft weltbewegendes Ereignis - Himmel und Erde werden erschüttert, wenn der Bodhisatta zum Erwachten wird.

Die Frage ist nun, werden wir auch bewegt, wenn wir an den Erhabenen denken und wie bewegt es uns? Was empfinden wir dabei, wie verändert sich unser Geist dabei?

Zurzeit des Buddha sind Menschen auf ein bloßes Gerücht hin, es gäbe einen Sammasambuddha Tausende von Kilometern durch gefährliche und unwirtliche Gegenden Indiens gelaufen, um IHN zu sehen. Und auch in den Jahrhunderten danach haben immer wieder Menschen große Strapazen auf sich genommen, um wenigstens an die Orte zu gelangen, an denen sich der Erhabene aufgehalten hat. Würden wir das auch tun oder sind wir viel zu abgestumpft dafür? Natürlich ist es ein großes Glück für uns, die Lehre des Erhabenen bequem auf dem Silbertablett serviert zu bekommen, aber damit schleicht sich auch eine gewisse Selbstverständlichkeit ein

und wir verlieren aus den Augen, welchen großen Schatz wir hier haben.

Die *anussati* dienen auch dazu diesen Schatz vom Staub unserer selbstgefälligen Blasiertheit zu befreien und uns Dankbarkeit und Demut zu lehren. Denn nur so können die *anussati* wirklich zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna führen.

Araham - Vism: „Weil er allen befleckenden Leidenschaften ‘entfremdet’ (*āra-ka*) ist und weit, weit davon entfernt, auf dem Pfade weilend die befleckenden Leidenschaften mitsamt den anhaftenden Eindrücken zerstört hat, darum gilt er infolge solches Entfremdetseins als der „*Arahā*“ (der „Entfremdete“) Er hat getan, was getan werden musste, hat die Last (der fünf Haftensgruppen) abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Daseinsfesseln zerstört und ist durch endgültige Erkenntnis vollständig befreit.“

Der Geist ist von allen Wahnvorstellungen, Leidenschaften, Negativität und so weiter völlig befreit. Wie wäre es wohl einen derartigen klaren und offenen Geist zu haben? Kann ich auch nur eine Ahnung von dieser Qualität - fern aller Beeinflussungen, Befleckungen und Hindernisse zu sein - bekommen?

Wer nicht mehr wandert, trauerfrei,
wer frei geworden überall,
wer alle Fesseln abgestreift,
nicht gibt es Fieber mehr für den.
[...] ichleer, von außen unberührt,
ist ihnen Freiheit Weidegrund,-
[...]
Beim wem zur Ruhe alle Sinne gingen,
wie Pferde, die ein Trainer gut gezähmt,

wer allen Stolz gelassen, einflussfrei,
die Götter gar beneiden einen solchen.

Erdgleich wird er behindert nicht,
ist Säulen gleich, solch Tugendhafter,-
wie stiller See, befreit von Schlamm,
gibts Weltenläufe nicht für ihn.

Ganz ruhig ist ihm stets der Geist,
die Rede ruhig und die Tat
in tiefem Wissen völlig frei,-
ein solcher ist ganz still geworden.

Vertrauensfrei, das Ungeschaffne kennend,
der Mann, der die Geburtenkette brach,
der Gut und Böse ließ, von Wünschen frei,
der, wahrlich, ist der beste aller Menschen. (Dhp. 90)

Sammāsambuddho - Der hervorragendste aller Arahants, weil er alle Dinge richtig (*sammā*) erkannt und „aus sich selbst heraus“ (*sāmam*) erwacht ist. Alle zu durchschauenden Dinge hat er durchschaut, alle zu überwindenden Dinge hat er überwunden, alle zu verwirklichenden Dinge hat er verwirklicht und alle zu entfaltenden Dinge hat er entfaltet. Einer, der das menschliche Potential vollkommen ausgeschöpft hat.

Erscheint ein *sammāsambuddha* und setzt das Rad der Lehre in Bewegung ist das ein Ereignis von kosmischer Bedeutung, wobei zehntausend Weltsysteme erhellt werden. Es ist das wichtigste und seltenste Ereignis der gesamten Menschheitsgeschichte, ja in der unendlichen Gesamtheit des Samsara.

Wenn der Vollendete das unvergleichliche Rad der Lehre in Bewegung setzt, dann erscheint in der Welt ein uner-

messliches, gewaltiges Licht, das selbst die Leuchtkraft der Götter übertrifft. Selbst in den Zwischenwelten, den schrecklichen, abgründigen, in Nacht und Finsternis gehüllten, wo gar die Strahlen der Sonne und des Mondes, der so mächtigen und gewaltigen, nicht hin dringen, auch da erscheint ein unermessliches, gewaltiges Licht, das selbst die Leuchtkraft der Götter übertrifft. Und die Wesen, die dort geboren wurden, nehmen in jenem Lichte einander wahr und rufen aus: „O, auch noch andere Wesen gibt es, die hier geboren wurden!“ (A IV, 127)

Der Bodhisatta bereitet sich über unzählige Leben darauf vor die Buddhaschaft zu erreichen. Er entwickelt die zehn Vollkommenheiten (*pāramitā*)¹¹ zur Gänze und zwar nicht theoretisch in stiller Abgeschiedenheit sondern ganz praktisch umsetzend auf der Grundlage von, wie D 30 berichtet, festen Grundsätzen bei heilsamen Dingen, beharrlich „fest entschlossen im guten Wandel in Werken, guten Wandel in Worten, guten Wandel in Gedanken, beim Spenden von Gaben, beim Einhalten von Geboten, beim Feiern der Fasttage, in der Achtung vor Vater und Mutter, Achtung vor Asketen und Priestern, Achtung vor einem ehrwürdigen Haupte, bei solchen und anderen Dingen, die sich gar heilsam erweisen.“ Aufgrund dessen übertrifft er selbst die höchsten Götter „an himmlischer Macht und Herrlichkeit“. Er ist „vielm Volke hilfreich beigestanden, hat Aufruhr, Schrecken und Furcht beschwichtigt, wie sich’s gebührt Schutz und Schirm und Obhut angedeihen ließ, mit seinem Besitztum Gaben spendend.“ Er hat „in viererlei Art von Güte die Menschen begütigt, durch Gaben, liebevolle Worte, rüstige Förderung, die anderen als wie sich selbst betrachtend.“ Er war „ein Aufklärer für vieles Volk, hat sinngemäß, wahrheitsgemäß gesprochen, allem, was da lebt ein Wohl- und Freudenbringer, zu

¹¹ *Dāna, sīla, nekkhamma, paññā, viriya, khanti, sacca, adhitthana, mettā, upekkhā.*

rechtem Opfer bereit. Er pflegte mit Besonnenheit zu unterweisen, „in einem Handwerk oder in einer Kunst, in einem Wandel oder in einem Geschäft: „Dass man mich doch leicht begreifen, leicht verstehen, leicht mir nachfolgen kann und sich nicht lange plagen muss.“ Er suchte Asketen und Priester auf und befragte sie, „Was ist heilsam und was unheilsam, was ist tadelhaft und was untadelhaft, was ist zu pflegen und was ist nicht zu pflegen, was kann mir, indem ich es betreibe, lange hin zu Unheil und Weh gereichen, und was kann mir wiederum, indem ich es betreibe, lange hin zu Heil und Wohl gereichen?“ Er ärgerte sich nicht, er klagte nicht „auch bei so mancher Schmähung ließ er sich nicht hinreißen, wurde nicht zornig, nicht gehässig, nicht feindselig, legte keinen Zorn oder Hass und Verdrossenheit an den Tag.“ Er suchte „lange schon zerfallene, längst auseinander gekommene Verwandte und Freunde, Genossen und Sippen wieder zusammenzubringen, suchte die Mutter mit dem Sohne, den Sohn mit der Mutter verträglich zu stimmen, mühte sich, den Vater mit dem Sohne, den Sohn mit dem Vater, Bruder mit Bruder, Bruder mit Schwester, Schwester mit Bruder auszusöhnen und gelang es ihm Frieden zu stiften, war darüber hocheifrig“. Er beobachtete und verstand die Unterschiedlichkeiten und Besonderheiten der Menschen, „Dem kommt dies zu, dem kommt das zu“, und nahm Rücksicht darauf. Er half, indem er „vielen Volke, ihm Trost und Linderung schaffend, es in Sicherheit zu bringen suchte: „O dass sie doch da Zuversicht fassten, an Tugend sich gewöhnten, Kenntnisse sammelten, zu entsagen verstanden, das Rechte begriffen, an Weisheit zunähmen; Geld und Gut soll ihnen zukommen, sie sollen Grund und Boden erwerben, Menschen und Vieh ernähren, Weib und Kind versorgen, Knecht- und Dienergesinde erhalten, Verwandte, Freunde und Genossen gewinnen.“ Er war „nicht zerfahren, nicht flatterhaft und auch nicht befehlshaberisch, gerade vielmehr in sich gefasst, geraden Sinn in sich bewahrt, hat immer geradhin geblickt, gern vieles

Volk im Auge behaltend“, sie führend in heilsamem Wirken, „der Wahrheit ergeben, standhaft, vertrauenswürdig“, „Worte wählend, die frei von Schimpf sind, dem Ohre wohlton, lieblich klingen, zum Herzen dringen, höflich, viele erfreuend, viele erhebend“, trotzdem „kein Heuchler und Schmeichler der Welt“.

Der Sammasambuddha ist das große Vorbild für alle seine Schüler, damals wie heute und alle *anussati* gründen letztlich auf *buddhanussati*, denn der Sammasambuddha hat diese Themenbereiche vollständig durchdrungen und verkörpert sie in Perfektion.

Vijjacaranasampanno - in Wissen und Wandel bewährt - wirklich authentisch - Denken, Reden und Handeln in völliger Übereinstimmung und in Harmonie mit der natürlichen Realität.

Da versteht der Tathāgata der Wirklichkeit entsprechend das Mögliche als möglich und das Unmögliche als unmöglich. - die Folgen begangener Handlungen, vergangene, zukünftige und gegenwärtige, mit den Möglichkeiten und mit den Ursachen, - die Wege, die zu allen Bestimmungsorten führen, - die Welt mit ihren vielen und verschiedenen Elementen - wie die Lebewesen verschiedene Neigungen haben, - die Veranlagung anderer Lebewesen, anderer Personen zu ihren Fähigkeiten, - die Befleckung, die Reinigung und das Auftauchen in Bezug auf die Vertiefungen, Erlösungen, Konzentrationen und Erreichungszustände. (M 12)

Sugato - zum Wohl (Nibbāna) Gegangener, zum Wohl aller Gegangener als bester Freund der Wesen, wohl Gegangener als einer, der den Pfad wiederentdeckt hat.

Wenn man zu Recht von irgendjemand sagen wollte: „Ein Wesen, das nicht der Verblendung unterworfen ist, ist in der Welt erschienen, zum Wohle und zum Glück von vielen, aus Mitgefühl für die Welt, zum Guten, zum Wohle und zum Glück von Göttern und Menschen“, so bin in der Tat ich derjenige, von dem man zu Recht dies sagen sollte.“ (M 4)

Lokavidu - Seher der Welt - weil er auf jede Weise die Welt erkannt hat, hinsichtlich ihrer Natur, Entstehung, Erlöschung und den Weg zu ihrer Erlöschung - ohne ein Teil von ihr zu sein.

In eben diesem sechs Fuß hohen, mit Wahrnehmung und Bewusstsein behafteten Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Erlöschung und der zu der Welt Erlöschung führende Pfad. (A IV, 45)

Der Welt Entstehen und Untergang, ihr Mönche, will ich euch zeigen. Durch die 6 Innengebiete und die 6 Außengebiete entsteht das jeweilige Bewusstsein. Der drei Zusammenfall ist Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl bedingt ist Durst. Durch Durst bedingt ist Ergreifen. Durch Ergreifen bedingt ist Werden. Durch Werden bedingt ist Geburt. Durch Geburt bedingt gehen Altern und Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Trübsinn und Verzweiflung hervor. Das ist der Welt Entstehen.

Und was ist der Welt Untergang? Durch die 6 Innen- und Außengebiete entsteht Bewusstsein. Der drei Zusammenfall ist Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Durch Gefühl bedingt ist Durst. Eben dieses Durstes restlos entreizende Auflösung löst Ergreifen und alles

Weitere auf. Das ist die Auflösung dieser ganzen Leidensmasse. Dies nun ist der Welt Untergang. (S 35, 107)

Anuttara purisadammasarathi - *anuttara*, unvergleichlich, unübertroffen ist er, weil es keinen gibt, der ihn an Tugend, Sittlichkeit, Sammlung, Wissen, Erlösung oder Erkenntnisblick der Erlösung überträfe.

Aber ich sehe in der Welt mit ihren Göttern, mit ihren Māras und mit ihren Brahmas, im Volke mit seinen Samanas und Brāhmanas, mit seinen Göttern und Menschen keinen Samana oder Brāhmana, der mehr als ich selber mit Tugend usw. ausgestattet wäre, dass ich an ihn mich anschließen könnte, ihm dienend und ihn verehrend. (S 6, 2)

Ein „*Sarathi*“ ist ein Wagenlenker, oder ein Trainer von Pferden. „*Damma*“ ist eine Bezeichnung für ein ungezähmtes Tier. „*Purisa*“ ist ein Mann oder eine Person. Daher: „der unvergleichliche Lenker bezähmbarer Menschen“ - nach wie vor - seit 26 Jahrhunderten!

Mit Milde zähme ich den Menschen; mit Strenge zähme ich den Menschen; mit Milde und Strenge zähme ich den Menschen. (A IV 111)

König Pasenadi über Angulimala: „Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich, wie der Erhabene die Ungebändigten bändigt, den Friedlosen Frieden bringt, und jene, die Nibbāna nicht erlangt haben, zum Nibbāna führt. Ehrwürdiger Herr, wir selbst konnten ihn mit Gewalt und Waffen nicht bändigen, und doch hat ihn der Erhabene ohne Gewalt und Waffen gebändigt.“ (M 86)

Ihr Bhikkhus, mitfühlend und auf das Wohlergehen seiner Schüler bedacht, lehrt der Lehrer sie das Dhamma aus Mitgefühl: „Dies ist zu eurem Wohlergehen; dies ist zu eurem Glück.“ [...] Unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird. So wurde gesagt. Und wovon abhängig wurde dies gesagt?

Ihr Bhikkhus, vom Elefantenbändiger geführt, geht der bezähmbare Elefant in eine Richtung - Osten, Westen, Norden oder Süden. Vom Pferdebändiger geführt, geht das bezähmbare Pferd in eine Richtung - Osten, Westen, Norden oder Süden. Vom Ochsenbändiger geführt, geht der bezähmbare Ochse in eine Richtung - Osten, Westen, Norden oder Süden.

Ihr Bhikkhus, vom Tathāgata geführt, dem Verwirklichten und vollständig Erleuchteten, geht der bezähmbare Mensch in acht Richtungen (zu den 8 Erlösungen *vimutti*). (M 137)

Sattha devamanussanam - Das Wort „*Sattha*“ ist ein spezielles Wort für Lehrer, das fast ausschließlich für den Buddha als dem „(Ur-)Lehrer“, der ständig in höchster Verwirklichung lebt, und von dem die gesamte Nachfolge ausgeht, verwendet wird. Er ist fähig Götter und Menschen zu belehren und eine Nachfolge zu begründen.

Ich verstehe die Menschen und den Pfad und Weg, der zur Menschenwelt führt. Und ich verstehe auch, wie jemand, der diesen Weg betreten hat, bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, unter Menschen wiedererscheinen wird.

Ich verstehe die Himmelswesen und den Pfad und Weg, der zur Himmelswelt führt. Und ich verstehe auch, wie jemand, der diesen Weg betreten hat, bei der Auflösung

des Körpers, nach dem Tode, an einem glücklichen Bestimmungsort, in der himmlischen Welt wiedererscheinen wird.

Ich verstehe Nibbāna und den Pfad und Weg, der zu Nibbāna führt. Und ich verstehe auch, wie jemand, der diesen Weg betreten hat, hier und jetzt in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, eintreten und darin verweilen wird.“

Indem ich Herz mit Herz umfasse, verstehe ich eine bestimmte Person. (M 12)

Buddha - Erwachter

Durch das Nichtverstehen, das Nichtdurchdringen von vier Dingen, ihr Mönche, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit die Geburten durchwandert, die Geburten durchheilt. Welches sind diese vier Dinge?

Durch das Nichtverstehen, das Nichtdurchdringen der edlen Sittlichkeit, ihr Mönche, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit die Geburten durchwandert, die Geburten durchheilt.

Durch das Nichtverstehen, das Nichtdurchdringen der edlen Sammlung des Geistes, ihr Mönche, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit die Geburten durchwandert, die Geburten durchheilt.

Durch das Nichtverstehen, das Nichtdurchdringen der edlen Weisheit, ihr Mönche, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit die Geburten durchwandert, die Geburten durchheilt.

Durch das Nichtverstehen, das Nichtdurchdringen der edlen Befreiung, ihr Mönche, haben sowohl ich als auch ihr diese lange Zeit die Geburten durchwandert, die Geburten durchheilt.

Nun aber, ihr Mönche, ist jene edle Sittlichkeit verstanden und durchdrungen, ist jene edle Sammlung des Geistes verstanden und durchdrungen, ist jene edle Weisheit verstanden und durchdrungen, ist jene edle Befreiung verstanden und durchdrungen.

Abgeschnitten ist das Daseinsbegehren, gelöst das Daseinsleitseil, kein weiteres Dasein steht bevor. (A IV, 1)

Den Boden prüfend und die Keime tilgend,
Dem sie befeuchtenden Verlangen gibt er keinen Einlass.
Er als ein Muni sieht Geburt und Sterben enden,
Vom Grübeln frei, geht nicht mehr ein er in Benennbarkeit,
Der jede Daseins-Wohnstatt hat verstanden.
Nach keiner mehr Verlangen trägt,
Er, als ein Muni, gierbefreit und wunschlos,
Hat nicht zu kämpfen mehr, ist hingelangt zum Ufer.
Wer alles hat bezwungen, alles hat erkannt, ein Weiser,
Bei allen Dingen unbefleckten Geistes,
Wer alles hat gelassen, frei durch Durst-Versiegung.
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Den Weisheitsstarken, Tugendfesten, Regeltreuen,
Geeint im Geiste, Schauung liebend, achtsam,
Vom Fesselwerk gelöst, der unverschlackt und triebfrei,
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Einsamer Wanderer, schweigsam, unermüdlich,
Von Lobeswort und Tadel unberührt,
Dem Löwen gleich, den Lärmen nicht erschreckt,
Dem Winde gleich, der nicht am Netze haftet,
Dem Lotus gleich, der unbenetzt vom Wasser,
Ein Lenker anderer, nicht von andern lenkbar,
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Der wie ein Pfeiler in den Fluten aufragt,
An dem der Wortschwall anderer sich bricht,
Von Leidenschaft befreit, mit wohlgeeinten Sinnen,

Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Der steten Herzens, aufrecht wie das Weberschiff,
Vor üblen Werken Widerwillen hegt,
Ergründend krumme und die gerade Bahn,
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Der, selbst-gezügelt, Schlechtes nicht begehrt,
Ob Jüngling oder Mann, ein Schweiger, selbst-bezähmt,
Der, selber unerzürnbar, niemanden erzürnt,
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
Die Welt erkennend, schauend höchstes Ziel,
Hinübersetzend über Flut und Meer, vollkommen,
Ihn, der die Ketten brach, der hanglos, triebbefreit,
Auch diesen, wahrlich, wissen Weise als den Muni.
(Sn 209-219)

Der Tathāgata hat die Triebe überwunden, die beflecken, neues Dasein bringen, Schwierigkeiten bereiten, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen; er hat sie an der Wurzel abgeschnitten, hat sie einem Palmenstrunk gleich gemacht, sie beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind. So wie eine Palme mit abgeschnittener Krone nicht weiterwachsen kann, so hat der Tathāgata die Triebe überwunden, die beflecken, neues Dasein bringen, Schwierigkeiten bereiten, in Leiden heranreifen und zu künftiger Geburt, Altern und Tod führen, er hat sie an der Wurzel abgeschnitten, hat sie einem Palmenstrunk gleich gemacht, sie beseitigt, so dass sie künftigem Entstehen nicht mehr unterworfen sind. (M 68)

Bhagava¹² - vollkommenstes, heiligstes, erhabenstes Wesen mit höchstem Reichtum an *parami* gesegnet, des höchsten Glückes (Nibbāna) teilhaftig.

Gesegnet von Buddha Dipankara, zu dessen Füßen er vor vielen Äonen das Bodhisatta-Gelübde ablegte.

Brahmane Pingiya:

„Der mir die Lehre hat gezeigt,
Die klar ersichtlich ist und zeitlos,
Die das Begehren endet und vom Elend löst,
Für die es nirgend Gleichnis gibt!

Nicht einen Augenblick bin ich von ihm entfernt,
Von Gotama, so reich an Weisheit, von Gotama, so ein-
sichtsreich,

Der mir die Lehre hat gezeigt,
Die klar ersichtlich ist und zeitlos,
Die das Begehren endet und vom Elend löst,
Für die es nirgend Gleichnis gibt!

Ich seh' im Geiste ihn, als ob mit meinen Augen,
Bei Tag und Nacht, unablässig.
Verehrend ihn, verbringe ich die Nacht.
Daher, so denk' ich, bin ich nicht entfernt.

Vertrauen, Freude, Denken, Achtsamkeit,
Nicht weichen sie in mir von jener Satzung Gotamas.

¹² Der Begriff Bhagavān erscheint außer im buddhistischen Kontext erst in den späten Upanishaden. Bhagavān bedeutet wörtlich „glücklich, gesegnet“.

Vishnu Purana: „Er, der das Entstehen und Vergehen, das Erscheinen und Verschwinden der Wesen, Weisheit und Ignoranz versteht, sollte Bhagavān genannt werden. Die Essenz des Numenon wird durch diesen Begriff definiert.“

In welche Richtung auch der Weisheitsreiche hingeht,
Nach dieser eben bin ich hingewandt.“ (Sn 1380, 1140 -
1143)

Diese Art des Hingegebenseins, des Hinwendens zum Erhabenen mag manchem von uns fremd sein und schwer fallen, doch lässt sie sich durch diese Reflexion im Laufe der Zeit entwickeln und entfaltet dadurch ihre Kraft, die uns auf dem Heilsweg stützt.

Die Fähigkeit des Vertrauens ist eine Eigenschaft, die das Erwachen beflügelt: sie führt zum Erwachen. (S 48, 51)

Was ist, ihr Mönche, die Fähigkeit des Vertrauens?

Da hat, ihr Mönche, der Schüler der Edlen Vertrauen, er traut der Wachheit des Vollendeten: Das ist der Erhabene, Heilige, Vollkommen, Erwachte, der Wissens- und Wandels-Bewährte, der Willkommene, der Welt Kenner, der unübertreffliche Lenker der zu erziehenden Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene. Das nennt man, ihr Mönche, Fähigkeit des Vertrauens. (S 48, 10)

Vom Ehrwürdigen Sariputta wird berichtet, dass er kurz vor seinem Tod seiner Mutter noch etwas Gutes tun wollte und sie durch seine Erläuterungen zu *buddhananussati* sie fest im Heilspfad verankerte. Wäre es nicht schön, wenn wir dieses *anussati* soweit entwickeln könnten?

Dhamma-Anussati

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion?

Die Reflexion über die Lehre. (A I, 26)

Da reflektiert der Schüler der Edlen über die Lehre: „Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, sie ist klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: ‚Komm und sieh!‘, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich“. Über die Lehre reflektierend, erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet, gleichwie der beschmutzte Körper durch richtiges Vorgehen rein wird.

Wie aber wird der beschmutzte Körper durch richtiges Vorgehen rein? Vermittels eines Reinigungssteines, Badepulver, Wasser und der entsprechenden Arbeit eines Mannes kommt es durch richtiges Vorgehen zur Reinigung des beschmutzten Körpers. Ebenso auch kommt durch richtiges Vorgehen die Läuterung des befleckten Geistes zustande. (A III, 71)

Da magst du über die Lehre reflektieren: „Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre; sie ist klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: ‚Komm und sieh!‘, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.“ Zu einer Zeit aber, wenn der Schüler der Edlen über die

Lehre reflektiert, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts der Lehre ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.

[...] Auch beim Gehen, magst du diese Reflexion über die Lehre üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben. (A XI, 12)

Svakkhaṭṭo bhagavato dhammo sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo vinnuhiṭṭi

Wohl verkündet ist vom Erhabenen der Dhamma; offen sichtbar, zeitlos, zum Sehen einladend, weiterführend, den Verständigen, jedem in sich, verwirklichbar.¹³

¹³ M 7, KZ: „Er erlangt folgendermaßen vollkommene Zuversicht in Bezug auf das Dhamma: ‚Das Dhamma ist vom Erhabenen wohl verkündet worden, es ist hier und jetzt sichtbar, zeitlos, lädt zum Überprüfen ein, führt aufwärts, und ein Weiser kann es für sich selbst verwirklichen.‘ „

KEN: ‚Wohl kundgetan ist vom Erhabenen die Wahrheit, die ersichtliche, zeitlose, anregende, einladende, den Verständigen von selbst verständlich‘;

Vism: ‚Wohl verkündet ist von dem Erhabenen das Gesetz, sichtbar, an keine Zeit gebunden, einladend, anregend, jedesmal in ihrem eigenen Innern durch die Weisen zu erkennen.‘“

Svakkhahto - Wohl verkündet.

Er lehrt den Dhamma, das gut am Anfang, gut in der Mitte und gut am Ende ist, mit der richtigen Bedeutung und der richtigen Ausdrucksweise, er enthüllt ein heiliges Leben, das äußerst vollkommen und rein ist. (M 27)

Was aber sehend sieht man nicht? Ist derart, mit allen Kennzeichen versehen, mit allen Kennzeichen begabt, ohne zu viel, ohne zu wenig, wohl verkündet, ganz, vollständig, ein Asketentum wohlbekannt geworden, so sieht man da nicht, was man etwa hinwegnehmen sollte, damit es noch abgeklärter würde, so sieht man da nicht was man etwa noch hinzufügen sollte, damit es vollständig würde. Und weil man das nicht mehr zu sehn vermag, darum heißt es: „Sehend sieht man nicht“. Wenn da nun, Cundo, einer mit Recht etwa sagen wollte: „Mit allen Kennzeichen versehen, mit allen Kennzeichen begabt, ohne zu viel, ohne zu wenig, wohl verkündet, ganz, vollständig, ist das Asketentum wohlbekannt geworden“, so darf er das hier eben mit Recht sagen: „Mit allen Kennzeichen versehen, mit allen Kennzeichen begabt, ohne zu viel, ohne zu wenig, wohl verkündet, ganz, vollständig, ist das Asketentum wohlbekannt geworden“. (D 29)

Der Dhamma ist nicht widersprüchlich, relevant, umsetzbar, auf die Zuhörer abgestimmt.

Ihr Bhikkhus, der Dhamma, der auf solche Weise von mir wohl verkündet wurde, ist klar, offen, ersichtlich und frei von Flickwerk. In diesem Dhamma, der auf solche Weise von mir wohl verkündet wurde, der klar, offen, ersichtlich und frei von Flickwerk ist, gibt es keine Beschreibung einer künftigen Daseinsrunde für Bhikkhus, die Arahants sind, mit vernichteten Trieben, die das heilige Leben ge-

lebt haben, getan haben, was getan werden musste, die Bürde abgelegt haben, das wahre Ziel erreicht haben, die Fesseln des Werdens zerstört haben und durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit sind. (M 22)

Manchem genügte schon ein Satz oder ein Vers.

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', Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das Ende des Leidens.
(Ud 1, 10)

Bhagavato dhammo - Der Dhamma (Natur, Gesetz, Wahrheit, Lehre) des Erhabenen - das Höchste des Höchsten - das er verehrt und dem er dient.

Einstmals weilte der Erhabene in Uruvela, am Ufer des Flusses Nerañjarā, am Fuße des Feigenbaumes des Ziegenhirten, eben erst zur vollkommenen Erleuchtung gelangt.

Da nun entstand dem Erhabenen, der ganz in der Stille einsamer Meditation sich hingab, der folgende erwägende Gedanke: „Übel ist es niemand zu haben, den man verehrt und hochhält. An welchen Samana oder Brāhmana könnte ich mich nun anschließen, ihm dienend und ihn verehrend?“

[...] Aber ich sehe in der Welt mit ihren Göttern, mit ihren Māras und mit ihren Brahmanas, im Volke mit seinen Samanas und Brāhmanas, mit seinen Göttern und Menschen keinen Samana oder Brāhmana, der mehr als ich selber mit wissendem Schauen der Erlösung ausgestattet

wäre, dass ich an ihn mich anschließen könnte, ihm dienend und ihn verehrend.

Wie wäre es, wenn ich jetzt an den Dhamma, der von mir durch Erwachen erkannt worden ist, mich angeschlossen, ihm dienend und ihn verehrend?“

Da nun verschwand der Brahman Sahampati, der in seinem Herzen die Herzensbedenken des Erhabenen erkannte, so schnell, wie ein starker Mann den eingebogenen Arm ausstreckt oder den ausgestreckten Arm einbiegt, in der Brahmawelt und erschien vor dem Erhabenen. [...]

„So ist das, Erhabener! So ist das, Pfadführer! Die Vollendeten, Vollkommen Erwachten, Herr, die es in der vergangenen Zeit gegeben hat, auch diese Erhabenen haben an den Dhamma sich angeschlossen, ihm dienend und ihn verehrend. Und auch die Vollendeten, Vollkommen Erwachten, Herr, die es in Zukunft geben wird, auch diese Erhabenen werden an den Dhamma sich anschließen, ihm dienend und ihn verehrend. Und auch jetzt möge der Erhabene, Herr, der Vollendete, Vollkommen Erwachte an den Dhamma sich anschließen, ihm dienend, ihn verehrend. (S 6, 2)

Die unübertroffene Lehre:

Gleichwie etwa, ein Mann, der sich an den wohlschmeckendsten Speisen satt gegessen hat, nicht mehr nach anderem, weniger Schmackhaftem verlangt, ebenso auch kann es einen nicht mehr verlangen nach den Lehren jener zahlreichen anderen Asketen und Priester, nachdem man einmal jene Herrn Gotamas Lehre vernommen hat [...].

Oder wie wenn da ein Mann, der von Hunger und Schwäche überwältigt ist, ein Stück Honiggebäck erhält, so empfindet er, so oft er davon kostet, eben stets einen süßen, lieblichen Geschmack; ebenso auch empfindet, wer

jene Herrn Gotamas Lehre vernommen hat, Befriedigung und freudige Zuversicht im Herzen.

Oder wie wenn da ein Mann ein Stück gelbes oder rotes Sandelholz findet, so wird er, wenn immer er daran riecht - sei es oben, unten oder in der Mitte - , einen lieblichen, angenehmen Duft wahrnehmen; ebenso auch empfindet, wer jene Herrn Gotamas Lehre vernommen hat, Befriedigung und freudige Zuversicht im Herzen.

Oder wie wenn da ein Mann siech, leidend, schwer erkrankt ist, und ein geschickter Arzt bringt seiner Krankheit sofortige Heilung; ebenso auch kommen, sobald man jene Herrn Gotamas Lehre vernommen hat, Sorge, Klage, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung zum Schwinden.

Oder es befände sich da ein Teich mit klarem, erfrischendem, kühlem, silberhellem Wasser, schön gelegen und entzückend. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, durstig, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege in jenen Teich und badete sich darin. Darauf labte er sich an dem Wasser und stillte so alle Qual, Erschöpfung und Glut. Ebenso auch wird, wenn man jene Herrn Gotamas Lehre vernommen hat, alle Qual, Erschöpfung und Glut gestillt. (A V, 194)

Dhamma ist: **Sanditthiko akaliko ehipassiko opanayiko paccattam veditabbo vinnuhiti** - „offen schaubar, zeitlos, zum Sehen einladend, weiterführend, den Verständigen, jedem in sich, verwirklichbar“. Etwas, das diese Qualitäten des Dhamma nicht besitzt, ist nicht Buddha-Dhamma.

Sanditthiko - Dhamma, etwas, das wert ist, dass man es anschaut.

Es ist offen schaubar, offensichtlich, einleuchtend, eine logische und kohärente Betrachtung der Daseins-

zusammenhänge, ohne Verborgenes, Okkultes, auch wenn es „tief ist, schwer zu schauen, schwer auszudenken.“

Ihr Bhikkhus, wenn ein Tathāgata, ein Verwirklichter und vollständig Erwachter, behauptet, die völlige Durchdringung aller Arten von Anhaftung zu lehren, beschreibt er die völlige Durchdringung aller Arten von Anhaftung vollständig: er beschreibt die völlige Durchdringung der Anhaftung an Sinnesvergnügen, der Anhaftung an Ansichten, der Anhaftung an Regeln und Ritualen und der Anhaftung an eine Lehre von einem Selbst.“

Ihr Bhikkhus, bei solch einem Dhamma und solch einer Disziplin wird es *offensichtlich*, dass die Zuversicht in Bezug auf den Lehrer in die richtige Richtung geht, dass die Zuversicht in Bezug auf den Dhamma in die richtige Richtung geht, dass die Erfüllung der Übung der Sittlichkeit in die richtige Richtung geht, und dass die Zuneigung unter den Gefährten im Dhamma in die richtige Richtung geht. Warum ist das so? So ist es, wenn der Dhamma und die Disziplin wohl verkündet und wohl erklärt ist, befreiend, zum Frieden führend, erklärt von einem, der vollständig erwacht ist. (M 11)

Hat da, Upavāno, der Mönch mit dem Auge eine Form gesehen (usw.), so empfindet er die Form und Reiz zu Formen. Und von diesem inneren Reiz zu Formen versteht er: „In mir ist der Reiz zu den Formen“. Ist es so, dann eben, Upavāno, ist die Lehre sichtbar, zeitlos, einladend, hinführend, dem Verständigen von selbst verständlich. (S 35, 70)

„Von der sichtbaren Lehre spricht man, Herr. Inwiefern aber, Herr, ist die Lehre sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: ‚Komm und sieh!‘, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich?“

„So will ich dich denn, Sīvaka, eben hierüber befragen. Wie es dir gut dünkt, mögest du antworten. Was meinst du, Sīvaka? Wenn Gier (Hass -Verblendung) in dir ist, weißt du da wohl: ‚In mir ist Gier (Hass -Verblendung)?‘ Oder wenn keine Gier (Hass -Verblendung) in dir ist, weißt du da wohl: ‚In mir ist keine Gier (Hass -Verblendung)?‘“

„Gewiss, Herr.“

„Insofern du aber, Sīvaka, solches weißt, insofern eben ist die Lehre sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: ‚Komm und sieh!‘, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.“ (A VI, 47)

„Von der sichtbaren Lehre spricht man, Herr Gotama. Inwiefern nun aber, Herr Gotama, ist die Lehre klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich?“

„Aus Gier, Brahmane, von der Gier übermannt - aus Hass, vom Hasse übermannt - aus Verblendung, von der Verblendung übermannt, umstrickten Geistes, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber die Gier (Hass -Verblendung) aufgehoben, so trachtet man weder nach seinem eigenen Schaden, noch nach anderer Schaden, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer.“ (A III, 54)

Noch einfacher - anschaulicher - sehe ich in meiner direkten Erfahrung *dukkha* oder kein *dukkha*:

Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*. (M 22)

Akaliko - Dhamma (Natur, Gesetz, Wahrheit) ist zeitlos, nicht an Zeit gebunden, unmittelbar, hier und jetzt.

Ob Tathāgatas aufgestanden sind oder ob keine Tathāgatas aufgestanden sind, fest steht dieses *dhātu*, der gesetzmäßige/natürliche Zustand, der gesetzmäßige Verlauf/ die natürliche Gesetzmäßigkeit, das Bedingtsein durch ein Gegebenes [*dhammatthitatā, dhammaniyāmatā, idappaccayatā*]. Der Tathāgata aber erkennt es und dringt ein. Und wenn er es erkannt hat und eingedrungen ist, teilt er es mit, lehrt es, gibt es bekannt, stellt es fest, offenbart es, zergliedert es, macht es klar und spricht: da schauet!

(S 12, 20)

Es klingt als wäre der Vollendete und das Dhamma zwei Dinge, tatsächlich handelt es sich aber nur um *itapaccayata* - „Wenn dieses ist, ist dieses. Wenn dieses nicht ist, ist dieses nicht.“

Feuer brennt aufgrund des Holzes, das Holz brennt aufgrund des Feuers (daher Feuerholz).

Der Vollendete ist der vollendete Ausdruck des Dhamma und der Dhamma drückt sich im Vollendeten vollendet aus.

Wer da, den Dhamma sieht, der sieht mich; wer mich sieht, der sieht den Dhamma! Wahrlich: Den Dhamma sehend, sieht man mich; mich sehend, sieht man den Dhamma! (S 22, 87)

Hier und Jetzt:

Nicht geb' ich doch, Gegenwärtiges auf und laufe künftiger Zeit nach; künftige Zeit vielmehr, gebe ich auf und laufe Gegenwärtigem nach. Zeitlich sind die sinnlichen Genüsse nach dem Wort des Erhabenen, leidvoll, voll Verzweiflung, das Schädliche an ihnen ist überwiegend. Im gegenwärtigen Dasein schon wirkend ist diese unsere

Lehre, an keine Zeit gebunden, zu ihrer Betrachtung einladend, zum Ziele führend, aus eigener Kraft zu verstehen von den Einsichtigen. (S 1, 20)

Wunsch, Wille, Gier, Lust und Begehren, das Hinneigen des Geistes ist immer eine Projektion in die Zukunft, ein Führer zum Werdesein, wie die Karotte vor dem Esel. Erinnerung, das, was wir Vergangenheit nennen, ist wie der Stock, der den Esel antreibt. Steigt man aus dieser zeitlichen Progression aus und beendet hier und jetzt Begehren, endet das Leiden.

Nun wurde dies vom Erhabenen gesagt: „Einer, der bedingte Entstehung sieht, sieht den Dhamma; einer, der den Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung.“ 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*. (M 28)

Die Erfahrung des Erlöschens von Gier, Hass, Verblendung ist (*itapaccayata*) die zeitlose (*akaliko*) Erfahrung von Nibbāna.

Insofern man, Brahmane, diese restlose Erlöschung der Gier erfährt, die restlose Erlöschung des Hasses und der Verblendung erfährt, ist das Nibbāna klar sichtbar, *akaliko*, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich. (A III, 56)

Ehipassiko - Als „einladend“ (*ehi-pass'-ika*, eig. „Komm und sieh' sprechend“) - selbst zu sehen, selbst zu prüfen, zu

forschen, bis man die Dinge sieht, wie sie wirklich sind - gilt der Dhamma.

Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selber erkennt: 'Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden', dann Kālāmer, möget ihr sie aufgeben. (A III, 65)

Wenn ein Mann Vertrauen besitzt, - etwas billigt, - eine mündliche Überlieferung empfängt, - zu einem Schluss kommt, der auf begründetem Erdenken beruht, - reflektives Annehmen einer Ansicht erlangt, so erhält er die Wahrheit aufrecht, wenn er sagt: „Ich vertraue darauf - billige das - meiner Überlieferung nach ist das so - bin zu diesem Schluss gekommen - habe diese Ansicht reflektiv angenommen“; aber er kommt noch nicht mit Bestimmtheit zu dem Schluss: „Nur dies ist wahr, alles andere ist falsch“. Auch auf diese Weise, Bhāradvāja, gibt es dann ein Aufrechterhalten der Wahrheit; auf diese Weise erhält er die Wahrheit aufrecht; auf diese Weise beschreiben wir das Aufrechterhalten der Wahrheit.

[...] Aber auf welche Weise gibt es ein Erwachen zur Wahrheit? [...]

Test des Lehrers: Während er ihn untersucht, wird ihm klar: „In diesem Ehrwürdigen gibt es keine derartigen Geisteszustände, die auf Gier (Hass -Verblendung) beruhen. Das körperliche Verhalten und das sprachliche Verhalten dieses Ehrwürdigen ist nicht das von einem, der un-

ter dem Einfluss von Gier (Hass -Verblendung) steht. Und der Dhamma, den dieser Ehrwürdige lehrt, ist tiefgründig, schwer zu sehen und schwer zu verstehen, friedvoll und erhaben, durch bloßes Nachdenken nicht zu erlangen, subtil, von den Weisen selbst zu erfahren. Und es ist schwer für einen, der unter dem Einfluss von Gier (Hass - Verblendung) steht, diesen Dhamma zu lehren“.

Wenn er ihn untersucht hat und gesehen hat, dass er von Geisteszuständen, die auf Gier (Hass -Verblendung) beruhen, geläutert ist, dann setzt er sein Vertrauen in ihn; voll Vertrauen besucht er ihn und erweist ihm Respekt; nachdem er ihm Respekt erwiesen hat, hört er genau zu; wenn er genau zuhört, hört er den Dhamma; wenn er den Dhamma gehört hat, merkt er ihn sich und untersucht die Bedeutung der Lehren, die er sich gemerkt hat; wenn er ihre Bedeutung untersucht, erlangt er ein reflektives Annehmen dieser Lehren; wenn er ein reflektives Annehmen dieser Lehren erlangt hat, tritt Eifer hervor; wenn Eifer hervorgetreten ist, wendet er seinen Willen an; wenn er seinen Willen angewendet hat, prüft er genau; wenn er genau geprüft hat, bemüht er sich; wenn er sich entschlossen bemüht, verwirklicht er mit dem Körper die letztendliche Wahrheit und sieht sie, indem er sie mit Weisheit durchdringt. Auf diese Weise, gibt es ein Erwachen zur Wahrheit; auf diese Weise erwacht man zur Wahrheit; auf diese Weise beschreiben wir das Erwachen zur Wahrheit.

(M 95)

Schau genau oder „look, look, look until you see, see, see - see, see, see until you know, know, know.“

(Ajahn Buddhadasa)

Das Auge, ihr Mönche, ist unbeständig, das Ohr, die Nase, die Zunge, der Körper, der Geist ist unbeständig; die For-

men, ihr Mönche, sind unbeständig, die Töne, die Düfte, die Säfte, die Gegenstände, die Dinge sind unbeständig.

Was unbeständig ist, das ist leidvoll, was leidvoll ist, das ist nicht das Ich. Was nicht das Ich ist: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“. So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen.

So sehend, ihr Mönche, findet der erfahrene Schüler der Edlen nichts daran. Weil er nichts daran findet, wird er entreizt. Weil er entreizt ist, wird er erlöst: „Im Erlösten ist die Erlösung“, erkennt er: „Versiegt ist die Geburt, vollendet der Brahmawandel, gewirkt das Werk, nichts Höheres gibt es über dieses hier“, versteht er da. (S 35, 1-6)

Opanayiko - Weiterführend, anregend zum Weitermachen, zum Ziel hinführend.

Wenn da, Ānanda, einen Menschen Groll und Dünkel ankommen, ihm auch von Zeit zu Zeit böse Worte entfahren, wenn er aber Erfahrung besitzt, große Strebsamkeit, in Erkenntnis etwas erreicht hat und ihm auch dann und wann Loslösung zu Teil wird - dieser Mensch, Ānanda, ist höher und edler als jener erste. Und warum? Weil eben, Ānanda, der Strom der Lehre diesen Menschen mit sich fortreißt. (A VI, 44)

„Gerade“, so heißt der Weg, „furchtlos“, so heißt die Richtung;

Der Wagen heißt „Stetig“, mit den Rädern der wahren Lehre ausgestattet.

„Gewissenhaftigkeit“ ist seine Bremsschleife, „Besonnenheit“ sein Schutzdach;

„Wahrheit“ nenne ich den Lenker, dem die „Rechte Anschauung“ voraneilt.

Wer ein solches Gefährt hat, sei es Mann oder Frau, der wahrlich (gelangt) auf diesem Gefährt hin zum Nibbāna. (S 1, 46)

Also, ihr Bhikkhus, habe ich euch gezeigt, wie der Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten. (M 22)

Gut ist es, Götterkönig, wenn man bei der Lehre mit vollkommener Klarheit ausgestattet ist: „Wohl kundgetan ist vom Erhabenen die Lehre, die ersichtliche, zeitlose, anregende, einladende, den Verständigen von selbst verständlich“. Weil da manche Wesen damit ausgestattet sind, Götterkönig, gelangen sie beim Zerfall des Körpers nach dem Tode auf gute Fährte, in himmlische Welt. (S 40, 10)

Folgende drei zur Versiegung führende Läuterungen, Abhaya, wurden von ihm, dem Erhabenen, dem Kenner, dem Seher, dem Heiligen, vollkommen Erleuchteten, recht dargetan zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorge und Klage, zur Beendigung von Leiden und Kummer, zur Gewinnung des rechten Pfades, zur Verwirklichung des Nibbāna. Welche drei Läuterungen?

Da ist ein Mönch sittenrein, er befolgt die Ordenssatzung, ist vollkommen im Wandel und Umgang, und vor den geringsten Vergehen zurückschreckend, übt er sich in der Befolgung der Ordensregeln. Keine neue Tat begeht er, und die alte Tat macht er, wenn immer ihn ihre Wirkung trifft, zunichte. Dies ist die klar sichtbare Versiegung, die unmittelbar wirksam ist, einladend, zum Ziele führend, jedem Verständigen verständlich.

Ist dann der Mönch so vollkommen in Sittlichkeit, so gewinnt er, ganz abgeschieden von den Sinnendingen ... die erste Vertiefung ... die zweite Vertiefung ... die dritte Vertiefung ... die vierte Vertiefung und weilt in ihr. Keine

neue Tat begeht er, und die alte Tat macht er, wenn immer ihn ihre Wirkung trifft, zunichte. Dies ist die klar sichtbare Versiegung, die unmittelbar wirksam ist, einladend, zum Ziele führend, jedem Verständigen verständlich.

Ist der Mönch so vollkommen in Sittlichkeit, so vollkommen in Sammlung, so gelangt er durch Versiegung der Triebe noch bei Lebzeiten in den Besitz der triebfreien Gemüts- und Weisheitslösung, sie selber erkennend und verwirklichend. Keine neue Tat begeht er, und die alte Tat macht er, wenn immer ihn ihre Wirkung trifft, zunichte. Dies ist die klar sichtbare Versiegung, die unmittelbar wirksam ist, einladend, zum Ziele führend, jedem Verständigen verständlich. (A III, 75)

Gleichwie, das Weltmeer nach und nach tiefer wird, sein Boden sich ganz allmählich senkt, ganz allmählich abfällt und keinen plötzlichen Abgrund bildet; ebenso auch gibt es in dieser Lehre und Zucht eine stufenweise Schulung, eine stufenweise Ausübung, einen stufenweisen Fortgang. (A VIII, 19)

Paccattam veditabbo vinnuhiti - Verständigen verständlich
- was ihr für euch selbst wisst.

Eingedrungen bin ich in diese Wahrheit, die tief ist, schwer zu schauen, schwer auszudenken, friedlich, erhaben, durch Grübeleien nicht zu erfassen, fein, nur von Weisen zu begreifen. (S 6, 2)

„Ihr Bhikkhus, nachdem ihr auf diese Weise wisst und seht, würdet ihr so sprechen: „Der Lehrer wird von uns geachtet. Wir sprechen so aus Achtung vor dem Lehrer.“
„Nein, ehrwürdiger Herr.“ [...]

„Sprecht ihr nur von dem, was ihr für euch selbst wisst, gesehen und verstanden habt?“

„Ja, ehrwürdiger Herr.“

„Gut, ihr Bhikkhus. Also wurdet ihr von mir in diesem Dhamma geleitet, welcher hier und jetzt sichtbar ist, zeitlos ist, zum Überprüfen einlädt, das vorwärts führt, das von jedem Weisen selbst zu erfahren ist. Denn es geschah in Bezug auf dieses Thema, dass gesagt wurde: „Ihr Bhikkhus, dieser Dhamma ist hier und jetzt sichtbar, ist zeitlos, lädt zum Überprüfen ein, führt vorwärts, ist von jedem Weisen selbst zu erfahren.“ (M 38)

Welche Asketen und Priester auch „Das ist das Leiden, das die Leidensentwicklung, das die Leidensauflösung, das das zur Leidensauflösung führende Vorgehen“ nicht der Wirklichkeit gemäß verstehen, diese Asketen und Priester sind unter den Asketen und Priestern keine echten Asketen und Priester, und diese Ehrwürdigen erreichen zu Lebzeiten nicht das Ziel der Asketen und Priester, es selber überschauend und verwirklichend. Welche Asketen und Priester aber so verstehen, diese sind unter Asketen und Priestern echte Asketen und Priester, und diese Ehrwürdigen erreichen zu Lebzeiten das Ziel der Asketen und Priester, es selber überschauend und verwirklichend.

Wer da das Leiden nicht erkennt,
wie Leiden sich entwickeln kann
und wie das Leiden untergeht,
indem es restlos ganz versiegt,
und wer das Vorgehen nicht gewahrt,
das zu des Leids Beruhigung führt,
gemüts-erlöst, er wird es kaum,
weisheits-erlöst noch minder sein,
nicht kann ein Ende machen er,
Geburt und Alter überstehen.

Doch wer das Leiden hier erkennt,
wie Leiden sich entwickeln kann
und wo das Leiden allzumal
sich ohne Überrest verliert,
und wer das Vorgehen wohl gewahrt,
das zu des Leids Beruhigung führt,
gemütsleröst, er wird es bald,
weisheitsleröst nicht minder sein:
er kann ein Ende machen so,
Geburt und Alter überstehen. (Iti 103)

Ein etwas anderer Ansatz für *dhamma-anussati*: **Dhamma als korrekatives Narrativ zur herrschenden Ideologie/Religion/Selbstwahrnehmung**

Das „offensichtliche, zeitlose, zum Sehen einladende, weiterführende, den Verständigen, jedem in sich erfahrbare“-Narrativ.

Dieses Narrativ wird spekulativer Ansicht, dem Dickicht der Ansichten, der Verdrehtheit der Ansichten, den Fesseln der Ansichten entgegengesetzt. Denn, der nicht unterrichtete Weltling ist durch die Fessel der Ansichten gebunden, so lange er an das Narrativ der ihn umgebenden Kultur ebenso glaubt wie an sein eigenes: So bin ich, so war ich, so werde ich sein.

Ob es sich dabei um den alten Brahmanismus handelt oder die gegenwärtige neoliberale Marktgläubigkeit oder das ewige Glaubenskonstrukt eines eigenen Ichs, oder irgendeine andere Ideologie oder Überzeugung ist dabei unerheblich. Dhamma wirkt aufgrund seiner zeitlosen Gültigkeit allen entgegen.

Brahmanen, Neoliberale und Ich-Selbst erzählen ständig Geschichten, Narrative, die unsere ‚Wirklichkeit‘ werden und Anspruch auf die Sinndeutung der menschlichen Existenz erheben und die dazu da sind den gegenwärtigen Ist-Zustand aufrecht zu erhalten.

Beispiel Körper: Wie ich meinen Körper betrachte, hängt vom Narrativ der mich umgebenden Kultur und ihrer Werbung-Propaganda ab. Diese ändert sich durch die Zeiten und Kulturen. Was sich nicht ändert, ist, dass der Körper, krank wird, altert und stirbt, dass er ein Hautsack ist, der mit Unschönem gefüllt ist, dass er ein Verdauungstrakt mit Händen und Füßen ist.

Der wohlunterrichtete Nachfolger hingegen versteht, dass der gegenwärtige Ist-Zustand nicht akzeptabel ist, weiß, dass das Narrativ geändert werden muss und welche Elemente eines Narrativs des Erwägens wert sind. Denn sowohl *dukkha* als auch *atta* können nur überleben, wenn sie von bestimmten Ideen, Prinzipien und Grundüberzeugungen - dem leidenschaftlichen Narrativ - unterstützt werden.

Sangha-Anussati

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion?

Die Reflexion über den Sangha. (A I, 26)

Da denkt einer nach über den Besitz von Weib, Kind oder Vermögen oder irgendeinen hohen oder niedrigen Gewinn, oder er gedenkt eines Asketen oder Priesters mit schlechter Ansicht, schlechtem Wandel. Wohl gibt es, ihr Mönche, eine solche Reflexion, und nicht behaupte ich, dass es eine solche nicht gibt. Doch das, ihr Mönche, ist eine Reflexion, die niedrig ist, gewöhnlich, weltlich, unheilig und zwecklos und die nicht zur Abwendung, Entsüchtung, Aufhebung, Stillung, Durchschauung, nicht zum Erwachen und nicht zum Nibbāna führt. Wenn aber einer über den Vollendeten oder des Vollendeten Nachfolger reflektiert, in festem Vertrauen und inniger Hingabe, von Gewissheit und Zuversicht erfüllt: das, ihr Mönche, ist eine unübertreffliche Reflexion, die zu der Wesen Läuterung führt, zur Überwindung von Sorge und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nibbāna. Das, ihr Mönche, gilt als die unübertreffliche Reflexion. (A VI, 30)

Hier trifft der Buddha eine wesentliche Unterscheidung zur Bewertung des Nutzens der Reflexionen oder Vergegenwärtigungen, die wir anstellen. So wie es die Pfadglieder in der *samma* (edlen, rechten) als auch in der *miccha* (unedlen, verkehrten) Version gibt, gibt es auch bei den *anussati* zwei Richtungen, in die diese laufen können. Die „unübertreffliche Reflexion“ (*anussatānuttariyanti*) unterscheidet sich hier sowohl vom Inhalt als auch von der Gemütslage, die durch „festes Vertrauen, inniger Hingabe, Gewissheit und Zuversicht“ gekennzeichnet ist. Die Reflexion über die ehrwürdigen, heiligen Schüler des Buddha, wie sie in den Suttan beschrieben werden und wie sie sich selbst in den Gesängen der Mönche und Nonnen darstellen, erfüllt noch einen weiteren Zweck - sie hält uns Vorbilder vor das geistige Auge, denen wir nacheifern können. Denn: „Übel ist es, niemand zu haben, den man respektiert, ehrt und achtet.“

„Niedrig, gewöhnlich, weltlich, unheilig und zwecklos“ ist es hingegen, Gedanken an „Weltliches“, an „Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen“, wie es in M 119 heißt, oder an „schlechte Spirituelle“ zu verschwenden, von denen es leider allzu viele gibt. Das kann nur in die verkehrte Richtung führen.

Sich an Vorbildern zu orientieren scheint ein Urbedürfnis zu sein: „Ich glaube, sie [Vorbilder] sind ein menschliches Urbedürfnis. Wir werden als total hilflose Wesen geboren, und deshalb brauchen wir Erwachsene, die mit der Welt zurechtkommen und an denen wir uns orientieren können. Außerdem brauchen wir Ideale, nach deren Verwirklichung wir streben können. Sonst sind wir einem Gefühl der Leere ausgesetzt.“ - Margarete Mitscherlich

Bei der Wahl eines Vorbildes spielen unter anderem die wahrgenommene Ähnlichkeit zum Betrachter, der wahrgenommene Erfolg des Vorbildes und die Überzeugung des Be-

trachters, dem Vorbild auch nacheifern zu können, eine Rolle. Sind diese Bedingungen erfüllt, hat das Vorbild positive Auswirkungen auf die Erwartung einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich selbst ausführen zu können.

Für den übenden Mönch, der das Unerreichte, die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet und der dafür eine äußere Hilfe sucht, erblicke ich auch nicht eine Hilfe, die so vielseitig ist wie treffliche Freundschaft. Ein Mönch mit einem trefflichen Freund überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame.

Ein Mönch mit einem guten Freund,
auf den er hört und den er ehrt,
indem dem Wort des Freunds er folgt -
gar klarbewusst, voll Achtsamkeit
erreichen mag er nach und nach
Versiegung aller Fesselung. (It 17)

Vorbilder sind Bezugsindividuen, die als Muster für die generelle Lebensweise nachgeahmt werden. In den Sutten finden sich immer wieder Beispiele dafür, dass jemand den festen Entschluss fasst einem der Ariya-Schüler nachzueifern - also ein „Ariyasattva“, der „kleine Bruder“ des Bodhisattva zu werden.

Es ist natürlich ein großes Glück, wenn man selbst jemanden kennt, von dem man überzeugt ist, dass er/sie zu den *ariya* gehört. Der/die dann auch die eigenen Bemühungen unterstützt, damit man selbst zum Teil des *ariya sangha* wird.

Anuruddha, es geschieht nicht, um eine Täuschung der Leute zu planen oder um ihnen zu schmeicheln oder um des Gewinns, der Ehre und des Ruhmes willen oder mit dem Gedanken, „Die Leute sollen wissen, dass ich so bin“,

dass der Tathāgata, wenn ein Schüler gestorben ist, er sein Wiedererscheinen so erklärt: „Soundso ist an diesem und jenem Ort wiedererschienen; Soundso ist an diesem und jenem Ort wiedererschienen.“ Stattdessen geschieht es, weil es vertrauensvolle Männer aus guter Familie gibt, die von dem, was erhaben ist, inspiriert und erfreut werden, die, wenn sie das hören, ihren Geist auf so einen Zustand ausrichten. Das gereicht lange zu ihrem Wohlergehen und Glück.“

Da hört ein Bhikkhu folgendes: „Der Bhikkhu namens Soundso ist gestorben; der Erhabene hat von ihm verkündet: Er hatte die letztendliche Erkenntnis.“ Und er hat entweder jenen Ehrwürdigen selbst gesehen oder gehört, dass man über ihn sagte: „Die Sittlichkeit jenes Ehrwürdigen war so, sein Zustand (der Konzentration) war so, seine Weisheit war so, sein Verweilen (in Erreichungszuständen) war so, seine Befreiung war so.“ Indem er sich auf dessen Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit besinnt, richtet er seinen Geist auf so einen Zustand aus. Auf diese Weise hat ein Bhikkhu ein angenehmes Leben. [...]

Da hört eine Laienanhängerin folgendes: „Die Laienanhängerin namens Soundso ist gestorben; der Erhabene hat von ihr verkündet: Mit der Vernichtung von drei Fesseln ist sie eine Stromeingetretene geworden, dem Verderben nicht länger unterworfen, (des Weges) gewiss, auf das Erwachen zugehend.“ Und sie hat entweder jene Ehrwürdige selbst gesehen oder gehört, dass man über sie sagte: „Die Sittlichkeit jener Ehrwürdigen war so, ihr Zustand (der Konzentration) war so, ihre Weisheit war so, ihr Verweilen (in Erreichungszuständen) war so, ihre Befreiung war so.“ Indem sie sich auf deren Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, Großzügigkeit und Weisheit besinnt, richtet sie ihren Geist auf so einen Zustand aus. Auch auf diese

Weise hat eine Laienanhängerin ein angenehmes Leben.
(M 68)

Und wenn die Familie, aus der jene drei Männer (der ehrwürdige Anuruddha, der ehrwürdige Nandiya und der ehrwürdige Kimbila) vom Leben zu Hause fort in die Hauslosigkeit zogen, sie mit vertrauensvollem Geist in Erinnerung behalten sollte, dann würde das für lange Zeit zum Wohlergehen und Glück jener Familie gereichen. Und wenn die Gefolgschaft jener Familie, - und wenn das Dorf, - und wenn die Marktstadt, - und wenn die Großstadt, - und wenn das Land, - wenn alle - wenn alle Brahmanen - wenn alle Händler - wenn alle Arbeiter - wenn die Welt mit ihren Himmelswesen, ihren Māras und Brahmās, wenn diese Generation mit ihren Mönchen und Brahmanen, ihren Prinzen und dem Volk jene drei Männer mit vertrauensvollem Geist in Erinnerung behalten sollte, dann würde das für lange Zeit zum Wohlergehen und Glück der Welt gereichen. Sieh nur, Dīgha, wie jene drei Männer aus guter Familie für das Wohlergehen und Glück der Vielen praktizieren, aus Mitgefühl für die Welt, für das Gute, das Wohlergehen und Glück von Himmelswesen und Menschen. (M 31)

Für den *ariya-sangha* insgesamt gilt diese Definition:

Der Sangha der Schüler des Erhabenen hat *gut praktiziert*, hat *geradlinig praktiziert*, hat *richtig praktiziert*, hat *plichtbewusst praktiziert*, nämlich die vier Paare vortrefflicher Menschen, die acht Arten von Personen; dies ist der Sangha der Schüler des Erhabenen; sie ist würdig der Geschenke, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig des Respekts; sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt. (Suttenstelle fehlt)

Wichtig hierbei ist es, sich daran zu erinnern, dass es sich beim *ariya-sangha* um die vierfache Versammlung handelt, also nicht ordinierte Nachfolger und Nachfolgerinnen ebenso wie Bhikkhus/Samaneras und Bhikkhunis/Samaneris. Zudem ist der *ariya-sangha* nicht auf diese Welt beschränkt, sondern existiert auch in der jenseitigen.

H. Hecker definiert den „Nachfolger-Orden“ in „Der Heilsweg des Erwachten“ wie folgt als „die Gruppe derer, die unwiderruflich nach Freiheit von den Fesseln an das Leiden strebt“. Und er weist darauf hin, dass dazu auch die Devas gehören, die Schüler von Gotama Buddha oder einem seiner Vorgänger wurden. Diese werden uns, sollten wir unseligerweise vor lauter „himmlischer Freuden“ den Dhamma vergessen, gegebenenfalls wieder daran erinnern.

Durch richtiges Vorgehen, Visākhā, kommt die Läuterung des befleckten Geistes zustande. Wie aber kommt sie zustande?

Da reflektiert der Schüler der Edlen über den Sangha: „Gut wandelt die Nachfolgerschenschaft (*sāvaka-saṅgho*) des Erhabenen, gerade wandelt die Nachfolgerschenschaft des Erhabenen, auf dem rechten Pfade wandelt die Nachfolgerschenschaft des Erhabenen, geziemend wandelt die Nachfolgerschenschaft des Erhabenen, als da sind: die vier Paare der Edlen, die acht Arten - (*cattāri purisa-yugāni, attha-purisa-puggalā*; wtl: vier Menschenpaare, acht Personen. Dies bezieht sich auf die 4 Heiligkeitsstufen, von denen jede in das Pfad- oder Eintritts-Stadium (*maggā*) und das Frucht- oder Ziel-Stadium (*phala*) zerfällt, so dass sich 8 ‘edle Menschen’ (*ariya-puggala*) ergeben.) - der Heiligen. Dies ist die Nachfolgerschenschaft des Erhabenen. Würdig ist sie des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke.“

Über den Sangha reflektierend erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet, gleichwie ein beschmutztes Gewand durch richtiges Vorgehen rein wird. (A III, 71)

Das Gewand, bei Ordinierten die Robe, ist eine der Notwendigkeiten, es schützt, wärmt und bedeckt die Scham, aber es schränkt auch in gewisser Weise die Bewegungsfreiheit ein.

Wie H. Hecker sagt, „Einerseits bremst es mich, zu sehr nach der Welt zu greifen; andererseits hindert es die Welt daran, allzu sehr nach mir zu greifen.“

Gerade wenn man schon Vertrauen zu einem *ariya* gefasst hat, können sich bei dieser Reflexion deutliche Veränderungen in Körper und Geist bemerkbar machen, die man genau beobachten und mit den Vorgaben des Erhabenen abgleichen sollte.

Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der Schüler der Edlen über den Sangha reflektiert, da ist sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass und Verblendung umspinnen; und angesichts der Mönchsgemeinde ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.

***Supatipanno bhagavato savakasangho ujupatipanno
bhagavato savakasangho nayapatipanno bhagavato sava-
kasangho yadidam cattari purisa yugani attha purisa pug-***

gala esa bhagavato savakasangho ahuneyyo pahuneyyo dakkhineyyo anjali-karaniyo anuttaram punnakhetam lokassati¹⁴

Supatipanno bhagavato savakasangho - Von guter Übung, auf einem guten Weg, gut wandelnd ist die Gemeinschaft der Hörer des Erhabenen.

Als *sāvaka*, (wörtlich ‘Hörer’) gelten diejenigen, die die Unterweisungen des Erhabenen wirklich, mit offenen Ohren, gehört und umgesetzt haben und dadurch in die Gemeinschaft der Edlen gelangt sind (*ariya-sāvaka*).

Vism: Hier nun sind diejenigen, die sich auf dem Pfade befinden, deshalb als ‘gut wandelnd’ zu betrachten, weil sie mit dem rechten Wandel ausgestattet sind; jene aber, die sich

¹⁴M 7 (KZ): „Er erlangt folgendermaßen vollkommene Zuversicht in Bezug auf die Sangha: ‚Die Sangha der Schüler des Erhabenen hat *gut praktiziert*, hat *geradlinig praktiziert*, hat *richtig praktiziert*, hat *pflichtbewusst praktiziert*, nämlich die vier Paare vortrefflicher Menschen, die acht Arten von Personen; dies ist die Sangha der Schüler des Erhabenen; sie ist würdig der Geschenke, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig des Respekts; sie ist ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.‘“

Up: The disciples of the Blessed One have fallen to the *right path*, the *straightforward path*, the *wise path*, and to the *path of mutual understanding*. They are the four pairs of the eight Great Men, the disciples of the Blessed One; worthy of offerings, hospitality, gifts; and reverential salutation, the highest field of merit for the world.

BB: The Sangha of the Blessed One’s disciples is practising the *good way*, practising the *straight way*, practising the *true way*, practising the *proper way*, that is, the four pairs of persons, the eight types of individuals; this Sangha of the Blessed One’s disciples is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, the unsurpassed field of merit for the world.’

am Ziele befinden, sind, weil sie auf dem rechten Pfade das zu Erreichende erreicht haben, eben auf Grund dieses früheren Pfades als 'gut wandelnd' zu betrachten. Als 'gut wandelnd' gilt die Nachfolgemeinschaft auch ferner deshalb, weil sie hinsichtlich des wohlverkündeten Gesetzes und der Disziplin sowohl der Weisung gemäß lebt als auch auf dem unfehlbaren Pfade wandelt.

Wer, Bruder, in Überwindung von Reiz fortschreitet, in Überwindung von Abwehr fortschreitet, in Überwindung von Verblendung fortschreitet, der schreitet in der Welt gut fort. (S 38, 3)

ujupatipanno bhagavato savakasangho - Auf dem geraden Weg - auf dem rechten, ungekrümmten, vorwärts führenden, ungehemmten, dem Gesetze gemäßen Pfade wandelnd - befindet sich die Gemeinschaft der Hörer des Erhabenen.

Vism: Als 'gerade wandelnd' gilt sie, weil sie beide Extreme (Selbstkasteiung und Sinnengenuss) vermeidend auf dem mittleren Pfade wandelt und danach strebt, die auf den krummen, schiefen, gewundenen Wegen in Werken, Worten und Gedanken bestehenden Übel zu überwinden.

Als ich erkannt hatte, dass alle die endlose Kasteiung nutzlos sei, dass sie keinerlei Nutzen bringe, wie Steuer und Ruder auf trockenem Land, da bin ich sittliche Zucht, geistige Sammlung und Erkenntnis, den zur Erleuchtung führenden Pfad ühend zur höchsten Reinheit gelangt. Du bist geschlagen, Todbringer! (S 4, 1)

Man kann das auch anders auffassen. Gerade (*uju*), kann auch bedeuten, aufrichtig, geradlinig, aufrecht, redlich, rechtschaffen.

„Es ist wunderbar, Meister Gotama, es ist erstaunlich, wie der Sangha der Bhikkhus von Meister Gotama angeleitet worden ist, den richtigen Weg zu praktizieren. Jene, die in der Vergangenheit Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht waren, haben den Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise angeleitet, den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von Meister Gotama getan wird. Und jene, die in der Zukunft Erhabene, verwirklicht und vollständig erwacht sein werden, werden den Sangha der Bhikkhus bestenfalls auf eine Weise anleiten, den richtigen Weg zu praktizieren, wie es jetzt von Meister Gotama getan wird.“

„So ist es, Kandaraka, so ist es.“ [...]

„Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich, wie inmitten der Wirrnis, Verdorbenheit und Täuschung des Menschen, der Erhabene das Wohlergehen und den Schaden der Wesen kennt. Denn die Menschheit ist eine Wirrnis, aber das Tier ist offen. Ehrwürdiger Herr, ich kann einen Elefanten zur Zahmheit bringen, und in dem Zeitraum, der notwendig ist, um einen Ausflug durch Campā und zurück zu machen, wird jener Elefant jede Art von Tücke, Hinterlist, Verschlagenheit und Falschheit (zu der er fähig ist) zeigen. Aber jene, die unsere Sklaven, Dienstboten und Diener genannt werden, benehmen sich mit dem Körper auf die eine Art, mit der Sprache auf eine andere Art, während ihr Geist auf wieder andere Art arbeitet. Es ist wunderbar, ehrwürdiger Herr, es ist erstaunlich, wie inmitten der Wirrnis, Verdorbenheit und Täuschung des Menschen, der Erhabene das Wohlergehen und den Schaden der Wesen kennt.“ (M 51)

Nayapatipanno bhagavato savakasangho - Auf dem rechten, wahren (kenntnisreichen) Weg angemessen wandelnd ist die Gemeinschaft der Hörer des Erhabenen.

Vism: „Das Rechte“ (*ñāya*) wird das Nibbāna bezeichnet; und dadurch, dass die Gemeinde zu diesem rechten Ziele hin wandelt, gilt sie als „auf dem rechten Pfade wandelnd“. Weil nun aber jener rechte Pfad als gerade, ungekrümmt, ungebogen und als der Edle Richtweg (*ariya-ñāya*) bezeichnet wird und infolge seiner Angemessenheit auch als gebühlich gilt, darum sagt man auch, dass die auf diesem Pfade wandelnde Edle Gemeinde „gerade wandelt, auf dem rechten Pfade wandelt, in gebühlicher Weise wandelt.“

Der mit sieben Eigenschaften ausgestattete Mönch, ihr Mönche, ist würdig der Opfer, würdig der Gastspenden, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, ist der beste Boden für gute Werke in der Welt. Welches sind diese sieben Eigenschaften?

Da, ihr Mönche, ist der Mönch der Lehre kundig, des Sinnes kundig, seiner selbst kundig, des rechten Maßes kundig, der rechten Zeit kundig, der Gruppen menschlicher Gesellschaft kundig und der persönlichen Unterschiede kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch der Lehre kundig? Da kennt der Mönch die Lehre, und zwar die Lehrtexte, vermischte Prosa, Exegese, Verse, Hymnen, Aussprüche, Geburtsgeschichten, die wunderbaren Dinge und die Erläuterungen. Wenn er nicht die Lehre derart kennt, so kann er nicht als der Lehre kundig gelten. Kennt er aber die Lehre in solcher Weise, so gilt er als der Lehre kundig. Insofern ist er der Lehre kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch des Sinnes kundig? Da kennt der Mönch jedweder Rede Sinn: „Das ist dieser Rede Sinn, das ist jener Rede Sinn.“ Wenn er nicht der Rede Sinn derart kennt, so kann er nicht als sinnkundig gelten. Kennt er aber der Rede Sinn in solcher Weise, so gilt er als sinnkundig. Insofern ist er der Lehre kundig und des Sinnes kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch seiner selbst kundig? Da kennt der Mönch sich selber: „So steht es mit mir hinsichtlich des Vertrauens, des Wissens, der Freigebigkeit, der Weisheit und des Scharfsinns.“ Wenn er sich selber derart nicht kennt, so kann er nicht als kundig seiner selbst gelten. Kennt er aber sich selber in solcher Weise, so gilt er als seiner selbst kundig. Insofern ist er der Lehre kundig, des Sinnes kundig und seiner selbst kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch des rechten Maßes kundig? Da kennt der Mönch das rechte Maß beim Empfangen von Gewand, Almosenspeise, Lagerstatt und den nötigen Heilmitteln und Arzneien. Wenn er darin nicht das rechte Maß kennt, so kann er nicht als des rechten Maßes kundig gelten. Kennt er aber darin das rechte Maß, so gilt er als des rechten Maßes kundig. Insofern ist er der Lehre kundig, des Sinnes kundig, seiner selbst und des rechten Maßes kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch der rechten Zeit kundig? Da kennt der Mönch die rechte Zeit und weiß: „Dies ist die rechte Zeit zum Lehren, dies ist die rechte Zeit zur Besprechung, dies ist die rechte Zeit zur Anstrengung, dies ist die rechte Zeit zur abgeschiedenen Betrachtung.“ Wenn er hierin nicht die rechte Zeit kennt, so kann er nicht als der rechten Zeit kundig gelten. Kennt er aber hierin die rechte Zeit, so gilt er als der rechten Zeit kundig. Insofern ist er der Lehre kundig, des Sinnes kundig, seiner selbst kundig, des rechten Maßes kundig und der rechten Zeit kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch der Gruppen der menschlichen Gesellschaft kundig? Da weiß der Mönch: „Dies ist eine Gesellschaft von Adligen, dies eine Gesellschaft von Brahmanen, dies eine Gesellschaft von Hausleuten, dies eine Gesellschaft von Asketen. Dort hat man auf diese Weise heranzutreten, auf diese Weise zu stehen, auf diese Weise zu handeln, auf diese Weise zu

sitzen, auf diese Weise zu sprechen, auf diese Weise zu schweigen.“ Wenn er diese Gesellschaften nicht in solcher Weise kennt, kann er nicht als ihrer kundig gelten. Kennt er sie aber, so gilt er als kundig der Gruppen menschlicher Gesellschaft. Insofern ist er der Lehre kundig, des Sinnes kundig, seiner selbst kundig, des rechten Maßes kundig, der rechten Zeit kundig und der Gruppen der menschlichen Gesellschaft kundig.

Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch der persönlichen Unterschiede kundig? Da, ihr Mönche, kennt der Mönch die Menschen in zweifacher Hinsicht: Zweierlei Menschen gibt es: der eine besucht gern die Edlen, der andere nicht. Wer die Edlen nicht gern besucht, ist darum zu tadeln; wer aber die Edlen gern besucht, ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die die Edlen besuchen: der eine ist begierig, die Gute Lehre zu hören, der andere nicht. Wer nicht begierig ist, die Gute Lehre zu hören, ist darum zu tadeln; wer aber begierig ist, die Gute Lehre zu hören, ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die begierig sind, die Gute Lehre zu hören: der eine hört die Lehre mit offenen Ohren, der andere nicht. Wer die Lehre nicht mit offenen Ohren hört, ist darum zu tadeln; wer aber die Lehre mit offenen Ohren hört, ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die mit offenen Ohren die Lehre hören: der eine bewahrt die vernommene Lehre im Gedächtnis, der andere nicht. Wer die vernommene Lehre nicht im Gedächtnis bewahrt, ist darum zu tadeln; wer aber die vernommene Lehre im Gedächtnis bewahrt, ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die die vernommene Lehre im Gedächtnis bewahren: der eine erforscht den Sinn der im Gedächtnis bewahrten Lehren, der andere nicht. Wer den Sinn der im Gedächtnis bewahrten Lehren

nicht erforscht, ist darum zu tadeln; wer aber den Sinn der im Gedächtnis bewahrten Lehren erforscht, ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die den Sinn der im Gedächtnis bewahrten Lehren erforschen: der eine kennt die Lehre und ihren Sinn und lebt der Lehre gemäß; der andere kennt zwar die Lehre und ihren Sinn, lebt aber nicht der Lehre gemäß. Wer, die Lehre und ihren Sinn kennend, nicht der Lehre gemäß lebt, der ist darum zu tadeln; wer aber die Lehre und ihren Sinn kennt und der Lehre gemäß lebt, der ist darum zu loben.

Zweierlei Menschen gibt es unter denen, die die Lehre und ihren Sinn kennend, der Lehre gemäß leben: der eine wirkt zum eigenen Heile und nicht zum Heile anderer; der andere aber wirkt sowohl zum eigenen Heile als auch zum Heile der anderen. Wer zum eigenen Heile, aber nicht zum Heile der anderen wirkt, der ist darum zu tadeln; wer aber sowohl zum eigenen Heile als auch zum Heile der anderen wirkt, der ist darum zu loben.

Auf diese Weise, ihr Mönche, kennt der Mönch die Menschen in zweifacher Hinsicht. Und so, ihr Mönche, ist der Mönch der persönlichen Unterschiede kundig.

Der mit diesen sieben Eigenschaften ausgestattete Mönch ist würdig der Opfer, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, ist der beste Boden in der Welt für gute Werke. (A VII, 64)

samicipatipanno bhagavato savakasangho - Auf würdige, angemessene, pflichtbewusste, ordnungsgemäße Weise wandelnd ist die Gemeinschaft der Hörer des Erhabenen.

„Schwer gangbar, Erhabener, uneben ist der Pfad.“

Der Erhabene: „Und doch wandeln auf dem schwer gangbaren, unebenen (Pfad) die Edlen, Kamada.

Die Unedlen stürzen auf unebenem Pfade kopfüber, der Edlen Pfad ist eben; denn die Edlen wandeln auf unebenem (Pfad) in Ebenmaß.“ (S 2, 6)

Schneide kraftvoll ab den Strom, weise zurück die sinnlichen Lüste, Brähmana!

Hat der Weise die sinnlichen Lüste nicht aufgegeben, so erreicht er die Einheit nicht.

Wenn man tut, was zu tun ist, muss man es recht kraftvoll ausführen: Ist der Bettelgänger schlaff, so bedeckt er sich nur noch mehr mit Staub.

Was schlecht getan ist, wäre besser ungetan; quälende Reue schafft später, was schlecht getan ist.

Was gut getan ist, ist besser, wenn es getan ist, weil man es, wenn es getan ist, nicht bereut.

Wie ein Kusagrashalm, unrichtig angefasst, in die Hand schneidet, so führt der Samanaberuf, schlecht ausgeübt, in die Hölle.

Alles schlaffe Tun und Gelübde, wenn es nicht rein gehalten wird, und heiliger Wandel, unzuverlässig geführt: das bringt nimmer reiche Frucht. (S 2, 8)

Der Parisavagga im Anguttara Nikāya definiert die „rechten“ Mönche:

Die Mönche (sind) nicht aufgeregt, nicht aufgeblasen, nicht unstet, nicht geschwätzig, keine zerfahrenen Plauderer, sondern achtsam und wissensklar, gesammelt, geeinten Geistes, mit bewachten Sinnen - die Mönche verweilen in Eintracht und Freundlichkeit, ohne zu disputieren, milden Herzens, sich mit freundlichen Augen anblickend - die älteren Mönche (sind) nicht der Üppigkeit ergeben und nicht dem Müßiggang; sie scheuen das Abträgliche als eine Last, ziehen die Einsamkeit vor und strengen ihre Kraft

an, um das Unerlangte zu erlangen, das Unerreichte zu erreichen, das Unverwirklichte zu verwirklichen.

Und ihre Schüler ahmen das Gesehene nach - die Mönche erkennen der Wirklichkeit gemäß: „Dies ist das Leiden“; erkennen der Wirklichkeit gemäß: „Dies ist die Entstehung des Leidens“; erkennen der Wirklichkeit gemäß: „Dies ist die Erlöschung des Leidens“; erkennen der Wirklichkeit gemäß: „Dies ist der zur Erlöschung des Leidens führende Pfad“ - die Mönche gehen nicht den üblen Weg der Begehrlichkeit, nicht den üblen Weg des Hasses, nicht den üblen Weg der Verblendung, nicht den üblen Weg der Furcht. Werden da jene von Dichtern verfassten Texte vorgetragen, poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, die [der Lehre] fremd sind, verbreitet von den Anhängern [jener Außenseiter], so haben die Mönche nicht den Wunsch, sie zu hören, leihen ihnen kein Gehör, öffnen sich nicht ihrem Verständnis und halten es nicht für nötig, sie zu lernen und sich anzueignen. Werden dagegen jene vom Vollendeten verkündeten Lehrtexte vorgetragen, jene tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, die von der Leerheit handeln, so hören diese Mönche gern zu, leihen Gehör, öffnen ihren Geist dem Verständnis und halten es wohl für nötig, jene Lehren zu lernen und sich anzueignen. Haben sie sich nun diese Lehren angeeignet, so befragen sie sich einander und forschen darüber nach, wie dieses oder jenes sich verhalte, welchen Sinn dieses oder jenes habe. Sie erschließen das Unerschlossene, klären das Ungeklärte, lösen ihre Zweifel bei den mannigfachen zweifelhaften Dingen. - Da sprechen die Mönche in der Versammlung vor den weiß gekleideten Hausleuten sich gegenseitig nicht das Lob. Und wenn sie Gaben erlangen, so genießen sie dieselben unbestrickt, unbetört, nicht anhänglich, das Ungemach dabei sehend und den Ausweg kennend - Da nehmen die Mönche in einer Versammlung einen Streitfall auf, einen rechtmäßigen oder unrechtmäßi-

gen. Nach Aufnahme dieses Streitfalls aber nehmen sie miteinander Fühlung, kommen zu einer Fühlungnahme; sie verständigen sich, kommen zu einer Verständigung. Fähig zur Fühlungnahme und Verständigung, sind sie nachgiebig. Nicht sprechen sie von jenem Streitfall so, als ob dies nur die Wahrheit ist und alles andere töricht'; sie halten nicht hartnäckig an ihrer Meinung fest, versteifen sich nicht auf sie. (A II, 43-52)

Es handelt sich also um gute, dem Heilsamem verpflichtete, aufrechte Menschen, die sich in jeder Situation angemessen und würdig zu verhalten wissen und das Ziel (Nibbāna) nicht aus den Augen verlieren.

Yadidam cattari purisayugani attha purisapuggala esa bhagavato savakasangho - nämlich die vier Menschenpaare [beziehungsweise] die acht Menschenwesen, die Gemeinschaft der Hörer des Erhabenen.

Acht Menschen, ihr Mönche, sind würdig der Opfer, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, sind der beste Boden für gute Werke in der Welt. Welches sind diese acht?

Der in den Strom Eingetretene (sotāpanna) und derjenige, der auf dem Wege ist, das Ziel des Stromeintritts zu verwirklichen.

Der Einmalwiederkehrer (sakadāgāmī) und derjenige, der auf dem Wege ist, das Ziel der Einmalwiederkehr zu verwirklichen

Der Nichtwiederkehrer (anāgāmī) und derjenige, der auf dem Wege ist, das Ziel der Nichtwiederkehr zu verwirklichen.

Der Heilige (arahat) und derjenige,

der auf dem Wege ist, das Ziel der Heiligkeit zu verwirklichen.

Die vier, die auf den Pfaden wandeln,
die vier, die hingelangt zum Ziel:
Das ist die wahre Nachfolgerschaft,
in Weisheit und in Sitte fest.
Den Menschen, die da Gaben spenden,
den Weisen, die Verdienst erwarten
und weltlich gute Werke tun,
bringt Ordensgabe hohen Lohn. (A VIII, 59)

Hier stellt sich unweigerlich die Frage: Bin ich in der Lage einen *ariya* zu erkennen oder muss ich nicht vielmehr versuchen alle aufrechten und tugendhaften Menschen so zu behandeln als wären sie *ariya*? Wissen die *ariya* selbst, dass sie *ariya* sind? Wie sicher können sie sich sein? Schließlich wird nur vom Arahat gesagt: „Und er erkannte: „Beendet ist Geburt, erfüllt der heilige Wandel; getan ist, was zu tun war; nichts Weiteres mehr nach diesem hier.“ (A VIII, 30 u.v.m.)

Auch manche Nichtwiederkehrer scheinen zu wissen, was sie sind. Aber Stromeingetretene oder gar solche auf dem Weg zum Stromeintritt? Normalerweise erklärt der Erhabene den Menschen, dass sie Stromeingetretene sind oder weist sie an, es selbst zu beurteilen. Und immer wieder wird er gefragt, ob der oder der ein *sotapanna* gewesen sei. Das heißt, es herrschte auch damals große Unsicherheit bzgl. der *ariya*-Stufen.

Über **fünfzig** Nachfolger aus Nādikā, abgeschlossen, gestorben, sind nach Vernichtung der fünf niederzerrenden Fesseln emporgestiegen, um von dort aus zu erlöschen, nicht mehr zurückzukehren nach jener Welt.

Mehr als **neunzig** Nachfolger aus Nādikā, abgeschlossen, gestorben, waren nach Vernichtung der drei Fesseln von Gier, Hass und Irre erleichtert, fast schon geläutert:

nur einmal werden sie wiederkehren, nur einmal noch zu dieser Welt gekommen, dem Leiden ein Ende zu machen.

Etliche **fünfhundert** Nachfolger aus Nādikā, abgeschieden, gestorben, waren nach Vernichtung der drei Fesseln zur Hörschaft gelangt: dem Verderben entronnen können sie zielbewusst der vollen Erwachung entgegenzueilen. (D 18)

Die „Ariya-Menge“ dürfte sich seither deutlich verringert haben, aber das Verhältnis könnte immer noch stimmen und erstaunen.

In S 55,5 heißt es: „Umgang mit rechten Menschen, Herr, ist ein Glied zum Stromeintritt.“ Insofern ist es sehr wichtig, sich mit rechten Menschen zu umgeben und ein Gespür dafür zu entwickeln, wer ein rechter Mensch ist. Dann weiß man auch, wer würdig der Unterstützung, Hilfsbereitschaft und des Respekts ist.

Ahuneyyo - Würdig der Opfer

Ursprünglich war das Wort auf die brahmanischen Opfergaben bezogen. Das Feuer ist für den Brahmanen das der Opfer Würdige, das, wo das Geopferte hohe Früchte bringt (den Indern galt von jeher das Feuer als heilig, dem man geklärte Butter und andere Dinge zu opfern hatte). Vism: „Hinsichtlich der Ausdrücke wie „würdig der Opfer“ (*āhuneyyo*) usw. versteht man unter „Opfer“ (*āhuna*) etwas, das man zu bringen und zu opfern hat; d.h. selbst von Ferne sollte man diese heranbringen und den Sittenreinen darbieten. Damit nun werden die vier Bedarfsgegenstände bezeichnet. Der jenes Opfer anzunehmen Würdige gilt, da jenes eben hohe Früchte bringt, als der Opfer würdig.“

Schweigsam, ihr Mönche, ist diese Nachfolgerschar; lautlos, ihr Mönche, ist diese Nachfolgerschar, lauter, gefestigt im Echten (*sāre patitthitā*; im Kernhaften, im Wesentlichen, im wahren Gehalt der Lehre). Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsversammlung, solcherart ist diese Nachfolgerschar, wie man sie selten zu sehen bekommt in der Welt. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsversammlung, solcherart ist diese Nachfolgerschar, dass sie würdig ist der Opfer, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsversammlung, solcherart ist diese Nachfolgerschar, dass bei ihr selbst eine kleine Gabe groß ist, eine große Gabe aber noch größer. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsversammlung, solcherart ist diese Nachfolgerschar, dass es wert ist, sie mit Reisezehrung versehen, selbst etliche Tagesmärsche zurückzulegen, um sie zu sehen. Solcherart, ihr Mönche, ist diese Mönchsversammlung.

(A IV, 190)

Pahuneyyo - Würdig der Gastfreundschaft

Vism: „In dem Ausdruck „würdig der Gastgeschenke“ (*pāhuneyya*) gilt als „Gastgeschenk“ (*pāhuna*), die zum Wohl der aus den verschiedenen Himmelsgegenden kommenden lieben, teuren Verwandten und Freunde voll Ehrerbietung dargebrachte Gastspende. Abgesehen von derartigen Gästen geziemt es sich, auch der Gemeinde solche Gastspende darzubringen, und die Gemeinde ist würdig, solche Gastgabe anzunehmen. Denn keinen Gast gibt es, der der Gemeinde gleichkäme. Ausgestattet ist sie mit solchen Eigenschaften, die Liebe und Herzlichkeit erwecken. Daher ist es ange-

bracht, ihr solche Gastgeschenke darzureichen; und sie ist würdig, solche anzunehmen.“

Fünffach soll ein hochsinniger Mann der oberen Gegend, den Asketen und Brahmanen, entgegenkommen: Freundlich in Taten, Worten und Gedanken, sein Haus steht ihnen offen und er versorgt sie mit den körperlichen Notwendigkeiten. Ist der hochsinnige Mann so auf fünffache Weise der oberen Gegend, den Asketen und Brahmanen, entgegengekommen, nehmen sie sich auf sechsfache Weise seiner an: Von Schlechtem halten sie ihn ab, zum Guten lenken sie ihn hin, gütig und mitfühlend verhalten sie sich zu ihm, sie lehren ihn, was er noch nicht gehört hat und weisen ihm den Weg in himmlische Bereiche. So hat er diese obere Himmelsgegend abgesichert, befriedet und furchtlos gemacht. (D 31)

Dakkhineyyo - Würdig der Gaben

Vism: „Als „Gabe“ (*dakkhina*) wird bezeichnet die im Glauben an die nächste Welt zu gebende Gabe. Solche Gabe verdient (die Gemeinde) oder ist ihr würdig, und zuweilen aus dem Grunde, weil sie durch ihr Erwirken hoher Früchte solche Gabe läutert. Somit ist sie „würdig der Gaben“.“

Wenn eine Person dank einer anderen Person Zuflucht zum Buddha, zum Dhamma und zum Sangha genommen hat, dann, sage ich, ist es nicht leicht für erstere Person, es letzterer Person zu vergelten, indem sie ihr huldigt, für sie aufsteht, sie ehrerbietig grüßt und höflich bedient, und indem sie für Roben sorgt, Almosenspeise, Lagerstätten und Medizin.

Wenn eine Person dank einer anderen Person sich davon enthält, Lebewesen zu töten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde, sich vom Fehlverhalten bei Sinnesver-

gnügen enthält, von falscher Rede, und von Wein, Likör und Rauschmitteln, die die Grundlage für Nachlässigkeit sind, dann, sage ich, ist es nicht leicht für erstere Person, es letzterer Person zu vergelten, [...]

Wenn eine Person dank einer anderen Person dazu gebracht wurde, vollkommene Zuversicht in Bezug auf den Buddha, den Dhamma und den Sangha zu besitzen, und die Tugenden zu besitzen, die von den Edlen geliebt werden, dann, sage ich, ist es nicht leicht für erstere Person, es letzterer Person zu vergelten, [...]

Wenn eine Person dank einer anderen Person frei von Zweifel wurde, in Bezug auf *dukkha*, den Ursprung von *dukkha*, das Aufhören von *dukkha* und den Weg, der zum Aufhören von *dukkha* führt, dann, sage ich, ist es nicht leicht für erstere Person, es letzterer Person zu vergelten, indem sie ihr huldigt, für sie aufsteht, sie ehrerbietig grüßt und höflich bedient, und indem sie für Roben sorgt, Almosen speise, Lagerstätten und Medizin. [...]

In künftigen Zeiten, Ānanda, wird es ‘Vereinsmitglieder’ geben, die ‘Gelbnacken’ sind, sittenlos, von üblem Charakter. Die Leute werden jenen sittenlosen Personen Geschenke geben, um des Sangha willen. Sogar dann, sage ich, ist eine Spende, die dem Sangha gegenüber gemacht wird, unermesslich, unmessbar. Und ich sage, unter keinen Umständen bringt ein Geschenk, das einer Person individuell gemacht wird, jemals größere Frucht, als eine Spende an den Sangha. (M 142)

Anjali-karaniyo - Würdig des ehrfurchtsvollen Handgrußes, des Respekts.

Ob hundert Jahre auch im Wald
Dem Feuer man Verehrung bringt,
Wenn einen Geistentfalteten

Man einen Augenblick verehrt:
So ist solch Ehrbezeugung besser
Als hundert Jahre Opferdienst. (Dhp 10)

Sieben Menschen, ihr Mönche, sind würdig der Opfer, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, sind der beste Boden in der Welt für gute Werke.

Welches sind diese sieben Menschen? Der Beiderseits-Erlöste, der Weisheits-Erlöste, der Körperzeuge, der Erkenntnisgereifte, der Vertrauens-Erlöste, der Wahrheitsergebene und der Vertrauensergebene.

(A VII, 14)

Mit einem Mönch, ihr Mönche, der sieben Eigenschaften (*kalyanamitta-dhamma*) besitzt, soll man als Freund umgehen, verkehren und Gesellschaft pflegen, selbst wenn es einem verwehrt wird. Welches sind diese sieben Eigenschaften?

Er ist liebevoll (voller Freundlichkeit und Mitgefühl, hat Interesse an des Schülers Wohlergehen, macht es ihm leicht, sich an ihn zu wenden), verehrungswürdig (sein Verhalten deckt sich mit seinen Prinzipien, er verhält sich seiner Position entsprechend), inspirierend (er ist gelehrt und weise, sucht sich stetig zu verbessern, er ist ein Vorbild), in der Lage, effektiv zu sprechen (er macht die Dinge deutlich, weiß, wann und wie zu sprechen ist, ist ein fähiger Ratgeber), nimmt Ermahnungen an (hört sich geduldig alles an, weicht keiner Frage oder Kritik aus, fühlt sich nicht angegriffen), kann Tiefgründiges klar erklären und verleitet nicht zu Verkehrtem. (A VII, 36)

Anuttaram punnakhetam lokassati - unübertroffenes Verdienstfeld für die Welt.

Vism: „Eine für die ganze Welt unvergleichliche Stätte zum Wachstum des Verdienstes. Gleichwie nämlich der Boden, auf dem ein König oder Minister Reis oder Gerste angebaut hat, als des Königs Reis- oder Gerstenfeld bezeichnet wird, so auch ist die Gemeinde für die ganze Welt ein Feld zum Wachsen des Verdienstes, denn auf Grund der Gemeinde wachsen die zu mancherlei Segen und Wohl führenden Verdienste der Welt. Darum ist die Gemeinde das unübertroffene Verdienstfeld (*puñña-kkhetta*) für die Welt.

Darin, Ānanda, wenn man einem Tier ein Geschenk macht, kann man erwarten, dass sich die Spende hundertfach bezahlt macht. Wenn man einem sittenlosen Weltling ein Geschenk macht, kann man erwarten, dass sich die Spende tausendfach bezahlt macht. Wenn man einem sittsamen Weltling ein Geschenk macht, kann man erwarten, dass sich die Spende hunderttausendfach bezahlt macht. Wenn man einem, der außerhalb der Lehre des Buddha steht, der frei von Begierde nach Sinnesvergnügen ist, ein Geschenk macht, kann man erwarten, dass sich die Spende hunderttausendmal zehnmillionenfach bezahlt macht.

Wenn man einem, der den Weg zur Verwirklichung der Frucht des Stromeintritts eingeschlagen hat, ein Geschenk macht, kann man erwarten, dass sich die Spende unermesslich, unmessbar bezahlt macht. Was sollte man da noch über das Beschenken eines Stromeingetretenen sagen? Was sollte man über das Beschenken von einem, der den Weg zur Verwirklichung der Frucht der Einmalwiederkehr eingeschlagen hat, sagen? Was sollte man noch über das Beschenken eines Einmalwiederkehrers sagen? Was sollte man über das Beschenken von einem, der den Weg zur Verwirklichung der Frucht der Nichtwiederkehr

eingeschlagen hat, sagen? Was sollte man noch über das Beschenken eines Nichtwiederkehrers sagen? Was sollte man über das Beschenken von einem, der den Weg zur Verwirklichung der Frucht der Arahantschaft eingeschlagen hat, sagen? Was sollte man noch über das Beschenken eines Arahants sagen? Was sollte man noch über das Beschenken eines Paccekabuddha sagen? Was sollte man noch über das Beschenken eines Tathāgata, eines Verwirklichten und vollständig Erleuchteten sagen? (M 142)

Wenn er so weiß und sieht, ist sein Geist vom Sinnestrieb befreit, vom Werdenstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn er so befreit ist, kommt das Wissen: 'Er ist befreit.' Er versteht: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr.“

Jener Bhikkhu erträgt Kälte und Hitze, Hunger und Durst, und Kontakt mit Bremsen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren; er erträgt böswillig gesprochene, unwillkommene Worte und aufgekommene körperliche Gefühle, die schmerzhaft, scharf, hart, peinigend, unangenehm, unerfreulich und lebensbedrohlich sind. Frei von jeglicher Begierde, jeglichem Hass und jeglicher Verblendung, von den Fehlern geläutert, ist er der Geschenke würdig, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ist er ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt. (M 125)

Auch wenn dieses *anussati* sicher dabei helfen kann, „falschen Propheten“ nachzulaufen so ist doch das Entscheidende nicht die Beurteilung von Menschen nach ihrem angeblichen oder tatsächlichen Heiligkeitsgrad sondern die Frage, ob das immer wieder Betonte bei dieser Betrachtung geschieht: es „erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet.“

Zum Abschluss der drei „Wurzelanussati“

Die ersten drei *anussati* haben gerade in unserer so angstgeschürten und angsterfüllten Zeit einen großen Stellenwert.

Ich aber, ihr Bhikkhus, sage euch also: So euch, wenn ihr in der Wildnis weilt, am Fuße eines Baumes weilt, oder in einem verlassenem Hause weilt, Angst oder Zittern oder Hautschauern entsteht, dann sollt ihr zu dieser Zeit an mich denken: „So ist der Erhabene, der Vollendete, Vollkommen Erwachte, ist mit Weisheit und Tugend begabt, der Führer auf dem Heilspfade, der Weltkenner, der unübertreffliche Leiter der Menschen, die noch der Erziehung bedürfen, der Meister der Götter und Menschen, der Buddha, der Erhabene.“

Denn wenn ihr an mich denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden.

Wenn ihr aber nicht an mich denkt, dann möget ihr an die Lehre denken: „Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, im gegenwärtigen Dasein schon wirkend, an keine Zeit gebunden, zu ihrer Betrachtung einladend, zum Ziele führend, aus eigener Kraft zu verstehen von den Einsichtigen“.

Denn wenn ihr an die Lehre denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden.

Wenn ihr aber nicht an die Lehre denkt, dann möget ihr an die Gemeinde denken: „Auf rechtem Weg wandelt die Gemeinde der Nachfolger des Erhabenen, auf geradem Weg wandelt die Gemeinde der Nachfolger des Erhabenen, auf dem Weg der richtigen Methode wandelt die Gemeinde der Nachfolger des Erhabenen, auf dem Weg vorschriftsmäßigen Verhaltens wandelt die Gemeinde der Nachfolger des Erhabenen, nämlich die vier Paare von

Persönlichkeiten, die acht Gruppen von Persönlichkeiten. Diese Gemeinde der Nachfolger verdient Verehrung, verdient gastliche Aufnahme, verdient Spenden, verdient Ehrfurchtsbezeugung mit gefalteten Händen; sie ist das beste Feld für verdienstliche Werke der Welt.“

Denn wenn ihr an die Gemeinde denkt, ihr Bhikkhus, wird Angst oder Zittern oder Hautschauern, das euch befällt, schwinden. (S 11, 3)

Letztlich soll uns diese Reflexion, wie verschiedentlich von großen Meistern deutlich gemacht wird - ebenso wie die zwei Vorhergehenden - in unseren eigenen Geist, in unser eigenes Herz führen, um dort die Qualitäten, die Buddha, Dhamma und Sangha entsprechen, zu finden und auszubilden.

Ajahn Buddhādāsa: „In der Dhamma-Sprache bezieht sich ‚Sangha‘ [...] auf jene hohen Qualitäten, welcher Art und Stärke sie auch sein mögen, die im Geist eines wahrhaft tugendhaften Mönches zu finden sind. Es gibt bestimmte hohe, geistige Qualitäten, die einen Menschen zum Mönch machen. Die Gesamtheit dieser Qualitäten im Geist des Mönchs wird ‚Sangha‘ genannt.

Tan Chao Khun Upālī: „Jemand, der die Qualitäten des Sangha deutlich in seinem Herzen sieht, hat unerschütterliches Vertrauen in den Sangha erlangt. [...] Er kann seine eigene Zuflucht sein.“

Rama IV (um 1850): „Buddha, Dhamma, Sangha erscheinen als unterschiedliche Dinge, getrennt, aber abhängig voneinander - in der Bedeutung sind sie eins.

Der Buddha erwachte zum Dhamma, das Dhamma wird erhalten vom Sangha, den Schülern eines Buddha - daher gibt es nur hier ein Erwachen.“

Sīla-Anussati

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Betrachtung? Die Reflexion über *sīla*. (A I, 26)

Durch richtiges Vorgehen, Visākhā, kommt die Läuterung des befleckten Geistes zustande. Wie aber kommt sie zustande?

Da reflektiert der Schüler der Edlen über die eigenen Sitten, die ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussten, die geistige Sammlung fördernden.

Über die Sittlichkeit reflektierend erheitert sich sein Geist, Freude steigt auf, und was an Befleckungen des Geistes besteht, das schwindet, gleichwie ein beschmutzter Spiegel durch richtiges Vorgehen rein wird. (A III,71)

Die Vergegenwärtigung und Bewertung unseres Verhaltens und deren geistigen Ursachen ist etwas, das laut dem Kalama Sutta nicht auf Hörensagen, auf Althergebrachtem, auf Tagesmeinungen, auf der Autorität heiliger Schriften (oder politischer Propaganda), auf bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, auf erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, auf dem Eindruck persönlicher Vorzüge oder der Autorität eines Meisters beruhen sollte.

Vielmehr sollte man tief in sich hineinblicken und selbst erkennen: Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, und,

wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden. Dann kann man sie ändern und *sīla* wird echt und nicht aufgesetzt.

Wenn man nun verkehrtes Tun als verkehrt und rechtes Tun als recht erkennt, so hat man rechte Erkenntnis.
(M 117)

Andere werden Lebewesen töten; nehmen, was nicht gegeben wurde, usw.; da wollen wir uns davon enthalten, zu töten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde, usw. (M 8)

Das beinhaltet auch, sich der Wurzeln des unheilsamen Verhaltens bewusst zu sein:

Aufgrund von Gier, Hass und Verblendung, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich sexuell, lügt man und unterstützt Lügner; und dies wird einem lange zum Unheil und Leiden gereichen. (A III, 66)

Nur durch intensive Selbstprüfung - „sich selbst den Spiegel vorhalten“ - lassen sich diese Wurzeln bis in ihre feinsten Verästelungen aufspüren.

Gleichwie, ihr Mönche, wenn da eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich und schmuckliebend, in einem reinen, hellen Spiegel oder einem Gefäße mit klarem Wasser das Antlitz betrachtend, darin Staub oder Schmutz bemerkt und sich dann bemüht, diesen Staub oder Schmutz zu entfernen; und wenn er darin keinen Staub und Schmutz bemerkt, er dann vergnügt ist und sein Wunsch befriedigt: „Wohl mir, rein bin ich!“

Ebenso auch, ihr Mönche, ist für den Mönch die Selbstprüfung hinsichtlich heilsamer Eigenschaften von großer Wichtigkeit:

„Bin ich wohl häufig voller Gier, oder bin ich häufig gierlos?

Bin ich wohl häufig gehässigen Geistes, oder bin ich häufig hasslosen Geistes?

Bin ich häufig von Starrheit und Müdigkeit befallen, oder bin ich häufig frei von Starrheit und Müdigkeit?

Bin häufig aufgeregt, oder bin ich häufig von Aufregung frei?

Bin ich häufig voller Zweifel, oder bin ich häufig von Zweifeln frei?

Bin ich häufig zornig, oder bin ich häufig frei von Zorn?

Ist mein Geist häufig befleckt von den Leidenschaften, oder ist häufig unbefleckt?

Ist wohl mein Körper (und Geist) häufig in beklommener Spannung, oder ist er häufig davon frei?

Bin ich häufig träge oder häufig voller Energie?

Bin ich häufig ohne geistige Sammlung, oder bin ich häufig geistig gesammelt?“ (A X, 51)

Will ich ein ehrliches, integrires und verantwortliches Leben leben, muss ich mich von unheilsam motiviertem Verhalten lösen, auch wenn es in meinem Umfeld, der Gesellschaft, in der ich lebe, der Normalzustand ist. Deshalb spiegelt man das eigene Verhalten, in dem, was ich für mich als richtig und heilsam erkannt habe, bis sich mein Verhalten aus anderen Wurzeln speist als Gier, Hass und Verblendung, denn nur in diesem Fall kann ich von „*sīla*“ sprechen „das den Edlen lieb ist“, nämlich die *sīla* des achtfachen Pfades: „Richtige Rede, Richtiges Handeln, Richtige Lebensweise“ (M 44) beruhend auf rechter Ansicht und rechter Absicht unterstützt von rechter Anstrengung und rechter Achtsamkeit.

Die Absicht/Gesinnung der Entsagung, die Absicht des Nicht-Übelwollens und die Absicht der Nicht-Grausam-

keit: dies ist richtige Absicht, die von den Trieben beeinträchtigt wird, die an Verdiensten teilhat, die auf der Seite der Vereinnahmung zur Reife gelangt.

Und was, ihr Bhikkhus, ist Richtige Absicht, die edel, triebfrei, überweltlich, ein Faktor des Pfades ist? Das Denken, die Gedanken, die Absicht, das Verankern und Hinlenken des Herzens, die Ausrichtung des Herzens, die sprachliche Gestaltung in einem, dessen Geist edel ist, dessen Geist triebfrei ist, der den Edlen Pfad besitzt und den Edlen Pfad entfaltet: dies ist Richtige Absicht, die edel, triebfrei, überweltlich, ein Faktor des Pfades ist.

Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Absicht zu überwinden und Richtige Absicht zu erlangen: dies ist seine Richtige Anstrengung. Achtsam überwindet jemand falsche Absicht, achtsam erlangt jemand Richtige Absicht und verweilt darin: dies ist seine Richtige Achtsamkeit. (M 117)

Und dieses Denken, die Gedanken, das Verankern und Hinlenken des Herzens geschieht eben gerade durch *anussati*. Das zu tun ist etwas Besonderes (und wird zunehmend besonderer - seltener - wie es scheint), es ist etwas, woran man sich erfreuen kann:

Weilt auch ihr so, dass ihr der Unbeschwertheit froh seid, euch an der Unbeschwertheit erfreut. Weilt ihr so, dann wird oft diese Erwägung an euch herantreten: „Durch unser Verhalten beschweren wir niemanden, sei er schwach oder stark.“

Weilt so, dass ihr der Abgeschlossenheit froh, an ihr erfreut seid. Weilt ihr so, dann wird oft diese Erwägung an euch herantreten: „Was ist unheilsam? Was ist noch nicht überwunden? Was wollen wir überwinden?“

(It 38, 1)

Hier und auch nach dem Tod ist froh, wer Gutes tut;
Er freut sich, weil er weiß, sein Streben hier ist gut.
Der Übeltäter quält sich hier und drüben sehr;
Es quält ihn, was er tat; die Hölle quält ihn mehr.
Wer Gutes tat, der freut sich hier und drüben sehr;
Es freut ihn, was er tat; der Himmel freut ihn mehr.
(Dhp: 16- 18)

Für manchen mag es hilfreich oder sogar notwendig sein einen Ausgangspunkt für diese Reflexion zu wählen, der verhindert, dass daraus eine 'Selbstinquisition' wird, die bestimmt keine Freude aufsteigen lässt. Da mag es helfen anfänglich über diese Suttentexte zu reflektieren:

Lauter (leuchtend, rein) ist dieser Geist; doch er wird unreinigt von hinzukommenden Befleckungen. (A I, 10)

Die Befleckungen sind nicht der Geist an sich, sondern nur gelegentliche Überlagerungen, die zu unheilvollem Verhalten führen, ebenso wie eine Grippe nicht der Normalzustand des Körpers ist und zu ‚abnormalem‘ Verhalten führt. Warum sollte man sich ausgerechnet mit der Krankheit identifizieren?

Um zur Gesundheit zu gelangen müssen wir unser Verhalten ändern und dazu nehmen wir die Übungsregeln auf uns, weil wir die Richtigkeit und Notwendigkeit einer Verhaltensänderung selbst erkannt haben. Der Punkt hierbei ist, es sind Übungen, d.h. das Verfehlen ist impliziert und akzeptiert und der Erfolg besteht darin x-mal zu fallen und x-mal plus 1 aufzustehen. Dann weiß man, man ist auf dem richtigen Weg und so, wie man sich freut, dass es einem auf dem Weg der Genesung langsam wieder besser geht, können auch wir uns darüber freuen, dass unsere schlechten Gewohnheiten abnehmen und die Guten zunehmen.

Was sind *kusalā sīlā*? Es sind heilsame körperliche Handlungen, heilsame sprachliche Handlungen und die Läuterung der Lebensweise. Diese werden *kusalā sīlā* genannt.

Und wo entspringen diese *kusalā sīlā*? Ihr Entspringen ist dargelegt: man sollte sagen, sie entspringen im Geist. In welchem Geist? Obwohl der Geist vielfältig ist, verschiedenartig und mit unterschiedlichen Aspekten, gibt es Geist, der nicht von Begierde beeinflusst ist, nicht von Hass oder Verblendung. *Kusalā sīlā* haben ihren Ursprung in diesem. (M 78)

Man muss den Geist wieder seinem ursprünglichen Zustand nahebringen, die Blickrichtung von den dunklen Wolken hin zum klaren Blau des Himmels verändern.

Sogar schon die Neigung des Geistes in Richtung heilsamer Geisteszustände ist von großem Nutzen, um wieviel mehr körperliche und sprachliche Handlung, die davon herrühren? (M 8)

Diese Neigung kann aber nur erreicht werden, wenn wir die *sīla* mit etwas Positiven, Freudvollem verbinden und nicht etwa mit Sünde, Schmerz und Reue.

Weiterhin, Mahānāma, reflektiert der Schüler der Edlen über die eigenen Sitten, die ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern. Zu einer Zeit aber, Mahānāma, wenn der Schüler der Edlen über die eigenen Sitten reflektiert, da wird sein Geist weder von Gier umspinnen, noch von Hass oder Verblendung umspinnen; und angesichts der eigenen Sitten ist zu solcher Zeit sein Geist recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung

für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren gestillt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich. Von diesem edlen Nachfolger, Mahānāma, heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitze des Rechten weilt, dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die Reflexion über die Sittlichkeit. (A VI, 10)

Attano sīlāni anussareyyāsi - „Da reflektiert er das ihm eigene Verhalten“, das „ungebrochen, unverletzt, unbefleckt, unverdorben, befreiend, von Verständigen gepriesenen, das unbeeinflusst, die geistige Sammlung fördernd ist“, und eben nicht das eigene Verhalten, das es nicht ist.

Statt unsere Makel in den Vordergrund zu stellen, sollten wir bei diesem *anussati* darauf achten, wie oft und mit welcher Leichtigkeit wir diese oder jene Übungsregel einhalten, wie sie uns vielleicht schon zur Selbstverständlichkeit geworden ist, während andere noch damit zu kämpfen haben oder noch nicht einmal ihren Sinn verstehen.

In den Suttan finden im Zusammenhang mit der Übung von *ānāpānasati* die Wendung: „er bedenkt, inwieweit sein Geist Befreiung fand“, als notwendige Voraussetzung zum Erreichen der unerschütterlichen Befreiung des Geistes. Und in A V, 142 heißt es:

Da, ihr Mönche, vergeht sich einer [gegen die Ordenssatzung] und macht sich Gewissensbisse; und er kennt nicht der Wirklichkeit gemäß jene Gemüts- und Weisheitslösung, wodurch ihm die aufgestiegenen üblen, unheilsamen Dinge restlos schwinden.

[...] Hier nun ist der erste Mensch also zu belehren: ‘Es bestehen da im Verehrten die durch sein Vergehen ent-

standenen Triebe, und die durch Gewissensbisse entstandenen Triebe wachsen an. Gut wäre es, wollte der Verehrte die durch sein Vergehen entstandenen Triebe überwinden, die durch Gewissensbisse entstandenen Triebe vertreiben und alsdann seinen Geist und seine Weisheit entfalten.

Akhaṇḍāni acchiddāni asabalāni akammāsāni bhujissāni viññuppasatthāni aparāmaṭṭhāni samādhisaṃvattanikāni.

Hellmuth Hecker merkt dazu an: „Er besitzt die Tugenden, die den Edlen lieb sind, die ungebrochenen, unverletzten, die ungemusterten und ungesprenkelten, aus freiem Entschlusse, als von Verständigen gepriesene, die unüberschätzten und zur Einigung hinlenkenden. [...] in Wirklichkeit ist nicht die Erfüllung der Tugendregeln ungebrochen, sondern es ist nur das angestrebte Ideal als Ideal ungebrochen. [...] Erst die Arahats sind in der Tugend vollkommen.“ („Der „Heilsweg des Erwachenden“, Seite 445)

Alle anderen haben ein Bild vollkommener Tugend vor Augen, das sie freiwillig aus tiefem, inneren Verständnis heraus anstreben, bei dem es keine Abstriche und keine Ausreden (Musterungen und Sprengelungen usw.) gibt.

Das alles sollte man deutlich verstanden haben, bevor man sich mit diesem *anussati* intensiv beschäftigt.

Zu den Begrifflichkeiten dieses *anussati*-Verses und ihrer genauen Bedeutung zur Zeit des Buddha geben die Suttan selbst leider nicht viel her. Es daher Sache des Einzelnen die Worte so zu nutzen, dass sie seinen/ihren Geist „recht ausrichten“.

Akhaṇḍāni - nicht zerrissen, nicht ausgefranst, ungebrochen, unterbrochen, abgeschnitten, - ganz, aus einem Guss, in sich stimmig.

Vism: „Sie gelten als ungebrochen, weil sie nicht wie ein am Rande zerrissenes Übergewand gebrochen sind.“

HH: „Kein Bruch zwischen Innen und Außen, Theorie und Praxis, Anschauung und Tat.“

Acciddāni - frei von Löchern, fehlerlos, nicht defekt.

Vism: „Weil sie nicht wie ein in der Mitte durchlöcherter Übergewand eine Lücke haben.“

HH: „Wenn man nicht von vorneherein, ganze Bereiche oder Gruppen von Wesen ausnimmt.“

Asabalāni - unbefleckt/ makellos, ungemustert.

Vism: „Die also nicht gescheckt sind wie eine Kuh mit einem Körper von schwarzer, roter oder anderer Farbe, die auf dem Rücken oder am Bauche mit ungleichfarbigen Flecken von langer, runder oder anderer Form bedeckt ist.“

HH: „Ohne Ausreden, Hintertürchen, Ausflüchte und Entschuldigungen.“

Akammāsāni - nicht inkonsistent, einheitlich, ungesprenkelt.

Vism: „Weil sie nicht wie eine durch ungleiche Tupfen gezeichnete Kuh getupft sind, sondern „ungetupft“. Alle Sitten-

regeln, sofern sie nicht mit bösen Eigenschaften behaftet sind, gelten als ungebrochen, lückenlos, ungescheckt, ungetupft.“

HH: „Nicht heute so, morgen so ohne einheitlichen Maßstab, nicht opportunistisch.“

Bhujissāni - aus der Fremdbestimmtheit befreiend.

Vism: „Weil sie den Zustand der Befreiung bewirken, sofern sie von der Sklaverei des Begehrens befreien.“

HH: „Befreiung vom Triebdiktat.“

Viññuppasatthāni - von Verständigen gepriesen.

Aparāmaṭṭhāni - ohne Ergreifen, nicht korrumpiert, nicht missbraucht.

Vism: „Als ‘unberührt gelten sie, weil sie unberührt sind von Begehren. Ansichten und dergleichen;“

HH: „Nicht überschätzt als Sinn und Zweck, sondern als weiterführend erkannt.“

Und wo hören diese *kusalā sīlā* ohne Überbleibsel auf? Ihr Aufhören ist dargelegt: da ist ein Bhikkhu sittsam, aber er identifiziert sich nicht mit seiner Sittlichkeit, und er versteht jene Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, in der jene *kusalā sīlā* ohne Überbleibsel aufhören, der Wirklichkeit entsprechend. (M 78)

Was da erreicht ward oder wird ist beides verseucht für den, der - (JDI: falscher Ansicht folgend) Kranker Vorbild folgend - Übung als Selbstzweck ansieht und Verhaltensweisen, Asketenleben als den Kern betrachtet.“
(Ud 6, 8 (FS))

Samādhisaṃvattanikāni - Sammlung fördernd, zur Sammlung führend.

Vism: Als ‚zur Sammlung führend‘ gelten sie, weil sie zur Angrenzenden oder Vollen Sammlung, oder aber auch zur Sammlung der Pfade und der Pfadergebnisse führen.

Nicht braucht, ihr Mönche, der Sittenreine, der Sittlichkeit Besitzende eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Reuelosigkeit aufsteigt; ein Gesetz ist es, dass dem Sittenreinen, dem Sittlichkeit Besitzenden Reuelosigkeit aufsteigt.

Nicht braucht, ihr Mönche, der Reuelose eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Freude aufsteige; ein Gesetz ist es,

dass dem Reuelosen Freude aufsteigt...

dass dem Freudigen Verzückung aufsteigt...

dass dem im Geiste Verzückten sein Inneres gestillt wird...

dass der innerlich Gestillte Glück empfindet...

dass des Glücklichen Geist sich sammelt...

dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und versteht...

dass der wirklichkeitsgemäß Erkennende und Verstehende sich abwendet und entsüchtet wird...

dass der Abgewandte und Entsüchtete den Erkenntnisblick der Erlösung verwirklicht.

Somit haben Abwendung und Entsüchtung den Erkenntnisblick der Erlösung zum Segen und Lohn... haben die heilsamen Sitten die Reuelosigkeit zum Segen und Lohn.

So also, ihr Mönche, lassen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen entstehen, bringen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen zur Vollendung, so dass eben die diesseitigen Erscheinungen zum jenseitigen Ziele hin geleiten. (A X, 2)

So führt eben auch dieses *anussati*, „wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna“. Darum sollte man es beim Gehen, beim Stehen, beim Sitzen, beim Liegen, während man seiner Beschäftigung nachgeht und auch während man im Hause voller Kinder wohnt, üben.

Dazu muss man sich immer wieder den Spiegel, das eigene Ideal vollendeter Tugend vorhalten:

Wenn aber jemand mit einem Makel der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe einen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er Eifer aufbringen wird, Anstrengung unternehmen und Energie einsetzen wird, um diesen Makel zu überwinden, und dass er ohne Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, ohne Makel, mit unbeflecktem Geist. Angenommen, man brächte ein mit Schmutz und Flecken bedecktes Bronzegefäß aus einem Laden oder einer Schmiede mit, und die Eigentümer lieben es reinigen und stellen es nicht in eine staubige Ecke. Würde so das Bronzegefäß später nicht sauberer und glänzender werden? [...]

Ebenso ist es, wenn jemand mit einem Makel der Wirklichkeit entsprechend versteht: „Ich habe einen Makel in mir“, dann ist zu erwarten, dass er Eifer aufbringen wird,

Anstrengung unternehmen und Energie einsetzen wird, um diesen Makel zu überwinden, und dass er ohne Begierde, Hass und Verblendung sterben wird, ohne Makel, mit unbeflecktem Geist. (M 5)

Zum Abschluss der ersten vier *anussati* eine freudige Nachricht (für Leute, die sich etwas einbilden möchten.)

Es begab sich da Anāthapindika, der Hausvater, in Begleitung von fünfhundert Laien-Nachfolgern zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Darauf wandte sich der Erhabene an den ehrwürdigen Sāriputta und sprach:

„Derjenige unter den weißgekleideten Hausleuten, Sāriputta, von dem ihr wisst, dass er sich in seinen Handlungen den fünf Sittenregeln gemäß beherrscht und dass er der vier erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustände nach Wunsch, ohne Mühe und Anstrengung teilhaftig wird, ein solcher kann, wenn er will, von sich erklären: „Entronnen bin ich der Hölle, entronnen dem Tierreich, entronnen dem Gespensterreich, entronnen den niederen Welten, der Leidensfährte, den Daseinsabgründen. Eingetreten bin ich in den Strom (*sotāpanna*) nicht mehr ausgesetzt den Daseinsabgründen, gesichert bin ich, der vollen Erwachung gewiss“.

Hinsichtlich welcher Sittenregeln aber beherrscht er sich in seinen Handlungen? Da meidet, Sāriputta, der Schüler der Edlen das Töten, meidet das Nehmen von Nichtgegebenem, meidet geschlechtliche Ausschreitung, meidet die Lüge, meidet den Genuss von Rauschmitteln. Hinsichtlich dieser fünf Sittenregeln beherrscht er sich in seinen Handlungen.

Welcher vier erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustände wird er nach Wunsch teilhaftig, ohne

Mühe und Schwierigkeit? Da ist der Schüler der Edlen erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen zum Vollendeten, so nämlich: „Dies, wahrlich, ist der Erhabene: er ist der Heilige, vollkommen Erleuchtete, der im Wissen und Wandel Bewährte, der Gesegnete, der Kenner der Welt, der unvergleichliche Lenker führungsbedürftiger Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erleuchtete, der Erhabene“. Diesen ersten erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustand hat er erreicht, der da führt zur Läuterung des noch ungeläuterten Geistes, zur Klärung des noch ungeklärten Geistes.

Ferner, Sāriputta, ist der Schüler der Edlen erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen in die Lehre, so nämlich: „Wohl verkündet ist vom Erhabenen die Lehre, sie ist klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend: ‘Komm und sieh!’, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich“. Diesen zweiten erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustand hat er erreicht, der da führt zur Läuterung des noch ungeläuterten Geistes, zur Klärung des noch ungeklärten Geistes.

Ferner, Sāriputta, ist der Schüler der Edlen erfüllt von unerschütterlichem Vertrauen in die Mönchsgemeinde, so nämlich: „Gut wandelt die Nachfolgergemeinde des Erhabenen, gerade wandelt die Nachfolgergemeinde des Erhabenen, auf dem rechten Pfade wandelt die Nachfolgergemeinde des Erhabenen, geziemend wandelt die Nachfolgergemeinde des Erhabenen, als da sind: die vier Paare der Heiligen, die acht Arten der Heiligen. Dies ist die Nachfolgergemeinde des Erhabenen. Würdig ist sie des Opfers, würdig der Gastspende, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für gute Werke“. Diesen dritten erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustand hat er erreicht, der da führt zur Läuterung des noch ungeläuterten Geistes, zur Klärung des noch ungeklärten Geistes.

Ferner, Sāriputta, ist der Schüler der Edlen ausgestattet mit den Sitten, wie sie den Edlen lieb sind, den ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern. Diesen vierten erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustand hat er erreicht, der da führt zur Läuterung des noch ungeläuterten Geistes, zur Klärung des noch ungeklärten Geistes.

Dieser vier erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustände wird er nach Wunsch teilhaftig, ohne Mühe und Anstrengung.

Derjenige unter den weißgekleideten Hausleuten, Sāriputta, von dem ihr wisst, dass er sich gemäß den fünf Sittenregeln in seinen Handlungen beherrscht und dass er der vier erhaben-geistigen, gegenwärtig beglückenden Zustände nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit teilhaftig wird, ein solcher kann, wenn er will, von sich erklären: „Entronnen bin ich der Hölle, entronnen dem Tierreich, entronnen dem Gespensterreich, entronnen den niederen Welten, der Leidensfährte, den Daseinsabgründen. Eingetreten bin ich in den Strom, nicht mehr ausgesetzt den Daseinsabgründen, gesichert bin ich, der vollen Erwachung gewiss“. (A V, 179)

Cāga-Anussati

Es gibt, ihr Mönche, eine Reflexion, die, wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung führt, zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna. Welches ist diese eine Reflexion? Die Reflexion über *cāga* - Loslassen (von *cajati*: Aufgeben) / Freigebigkeit / Großherzigkeit.¹⁵ (A I, 26)

Jātaka-Geschichte (J 480): Der Bodhisatta war einmal ein Brahmane namens Akitti, der bemerkte, dass seine Eltern, als er sie nach ihrem Tod beerbte, all die Reichtümer, die sie im Laufe ihres Lebens erworben hatten, nicht mitnehmen konnten. So beschloss er, sich die Art von Reichtum zu erwerben, die ihn über den Tod hinausbegleiten würde (also gute Taten). Er fragte beim König um Erlaubnis nach, eine große

¹⁵ Großherzigkeit auch gegenüber sich selbst.

Was heißt das wohl, wenn ich mit *sīla-anussati* Schwierigkeiten haben im Umgang mit mir selbst?

Das Gefühl nicht in Ordnung zu sein ist so tief in manchen von uns verwurzelt, dass es zu einem Teil unserer Persönlichkeit geworden ist. Wir haben gelernt Selbstverurteilung als wichtiges Hilfsmittel anzusehen um so zu werden wie wir sein sollten.

Die Stimme des inneren Kritikers wird zu einer fast schon göttlichen Autorität. Wir erkennen sie nicht als überholtes Relikt aus der Zeit unserer Kindheit, als unsere Fähigkeit zur Selbstwertschätzung geschädigt wurde. Schätze ich mich aber selbst nicht wert habe ich auch Schwierigkeiten damit andere wertzuschätzen und sie als Mitwesen zu sehen die ebenso wie ich bedürftig sind, Hilfe und Beistand benötigen.

Spende in der Stadt proklamieren zu lassen, und sieben Tage lang verteilte er seinen Reichtum (= *dāna*) und es gab immer noch mehr.

Da er aber eigentlich der Welt entsagen wollte wurde er der Freude am Verteilen der Gaben überdrüssig, ging einfach weg und ließ die Türen seines Hauses für alle offen, die sich etwas nehmen wollten (= *cāga*).

Sīla-anussati führt uns direkt weiter zu *cāga-anussati*, denn das Einhalten der fünf Tugendregeln wird auch als Gabe der Furchtfreiheit bezeichnet:

Es gibt da, ihr Mönche, fünf Gaben, große Gaben, bekannt als ursprüngliche, bekannt als althergebrachte, als altüberlieferte; altbewährte, unbeeinträchtigt in ihrer Geltung jetzt wie früher, die nicht beeinträchtigt sind und unbeeinträchtigt bleiben werden, ungetadelt von einsichtigen Asketen und Priestern. Welches sind diese fünf?

Da verwirft der Schüler der Edlen das Töten, steht ab vom Töten. Dadurch aber, dass er vom Töten absteht, gewährt er unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. Indem er aber unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die erste Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprüngliche, [...]

Und ferner verwirft der Schüler der Edlen das Stehlen, steht ab vom Nehmen des Nichtgegebenen [...] Er verwirft geschlechtliche Ausschreitung, steht ab von geschlechtlicher Ausschreitung [...] Er verwirft das Lügen, steht ab vom Lügen [...] Er verwirft den Genuss von Rauschmitteln, steht ab vom Genuss von Rauschmitteln. Dadurch aber, dass er vom Genuss von Rauschmitteln absteht, gewährt er unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furcht-

freiheit, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung. In dem er aber unermesslich vielen Wesen die Gabe der Furchtfreiheit gibt, der Freiheit von Feindschaft und Bedrückung, wird ihm selber Freiheit von Furcht, Feindschaft und Bedrückung zuteil. Das, ihr Mönche, ist die fünfte Gabe, eine große Gabe, bekannt als ursprüngliche, [...]. (A VIII, 39)

Beim Reflektieren darüber: „Ich bin jemand, der sich in *cāga* übt“, erlangt er Inspiration in Bezug auf den Sinn der Lehre, Inspiration im Dhamma; er erlangt dhammische Freude. Es ist diese dhammische Freude, die ich einen Ausrüstungsgegenstand des Herzens nenne. [...] für die Entfaltung eines Geistes, der ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen ist. (M 99)

Fernerhin, Mahanama, magst Du über die eigene (Fähigkeit zu) *cāga* reflektieren: „Ein großer Gewinn ist es für mich, gut hab ich’s getroffen, dass ich inmitten der vom Laster des Geizes umsponnenen Menschheit mit einem vom Laster des Geizes freien Herzen im Hause lebe, freigiebig, mit offenen Händen, zum Geben geneigt, den Bedürftigen zugetan, am Austeilen von Gaben Freude habend.“ Zu einer Zeit aber, wenn der Schüler der Edlen über *cāga* reflektiert, da ist sein Geist weder von Gier umsponnen, noch von Hass und Verblendung umsponnen; und angesichts von *cāga* ist sein Geist zu solcher Zeit recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, gewinnt der Schüler der Edlen Begeisterung für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren beruhigt, empfindet er Glück und des Glücklichen Geist sammelt sich.

Von diesem edlen Nachfolger heißt es, dass er unter der verkehrt gerichteten Menschheit im Besitz des Rechten

weilt; dass er unter der leidenden Menschheit leidlos weilt. In den Strom der Lehre eingetreten, entfaltet er die Betrachtung von *cāga*.

Auch beim Gehen, Mahanama, magst du diese Reflexion üben; beim Stehen magst du sie üben; beim Sitzen magst du sie üben; beim Liegen magst du sie üben; auch während du deiner Beschäftigung nachgehst, magst du sie üben; auch während du im Hause voller Kinder wohnst, magst du sie üben.¹⁶ (A XI, 12/13)

Cāga in Vollendung führt letztlich zur Befreiung des Geistes von Selbstsucht:

Was da hinsichtlich des Elementes Körperlichkeit - Gefühl - Wahrnehmung - Gestaltungen - Bewusstsein - Wille, Gier, Ergötzen, Begehren ist, Sich-Anschließen und Anhängen, das Sich-Festlegen, Eingewöhnen und Hinneigen des Geistes aufgrund des Versiegens davon, der Entsuchtung, der Aufhebung, des Loslassens, der Entäußerung (*khayā virāgā nirodhā cāgā paṭinissaggā*) heißt es: „Ganz befreit ist der Geist“. (S 22, 4)

Lass los, was war, lass los, was kommt,
Lass los, auch was dazwischen liegt.

¹⁶ TB: „Furthermore, there is the case where you recollect your own generosity: ‘It is a gain, a great gain for me, that-among people overcome with the stain of possessiveness-I live at home, my awareness cleansed of the stain of possessiveness, freely generous, openhanded, delighting in being magnanimous, responsive to requests, delighting in the distribution of alms.’

Up: Again, Mahanama you should recollect your own benevolence: It is great gain for me, that in a world overwhelmed with stains of selfishness, I abide in a household free from stains of selfishness. I abide released in benevolence, with open hands ready to give to the needy and arranging to give gifts.

Das Dasein überschreite.
Mit so allseits befreitem Geist,
berührt dich Geburt und Verfall nicht mehr. (Dhp 348)

Man sollte der Vergangenheit nicht nachhängen
oder Erwartungen in die Zukunft setzen.
Das Vergangene liegt hinter uns.
Das Kommende ist unerreicht.
Was jetzt gerade gegenwärtig ist,
das sieht man klar-einsichtig aufsteigen.
Nicht eingefangen, unerschüttert,
so entwickelt man das Herz. (M 131)

**„Lābhā vata me, suladdham vata me. Yo haṃ macchera-
malapariyuṭṭhitāya pajāya vigatamalamaccherena cetasā
agāraṃ ajjhāvasāmi muttacāgo payatapāṇi vosaggarato
yācayogo dānaṣaṃvibhāgarato’ti.“**

Lābhā vata me, suladdham vata me - Gut hab ich’s getroffen, ein großer Gewinn/ ein großes Glück ist es für mich.

Der Buddha spricht zu den „Habenden“, zu jenen, die allen Grund haben, für ihre Situation dankbar zu sein.

Der schlechte Mensch ist undankbar und nicht erkenntlich. Denn Undankbarkeit und mangelnde Erkenntlichkeit sind bezeichnend für schlechte Charaktere. Undank und mangelnde Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines schlechten Menschen.

Der gute Mensch aber ist dankbar und erkenntlich. Denn Dankbarkeit und Erkenntlichkeit sind bezeichnend für gute Charaktere. Dankbarkeit und Erkenntlichkeit bilden den Grundzug eines guten Menschen. (A II, 33)

Man ist nicht nur dankbar, weil man materiell und spirituell (als Nachfolger des Buddha) etwas besitzt, was man (mit-) teilen kann, sondern auch weil man verstanden hat, was wirklich von Wert ist:

Sieben Schätze gibt es. Welche sieben? Den Schatz des Vertrauens, der Sittlichkeit, des Schamgefühls, der sittlichen Scheu, des Wissens, der Freigebigkeit und der Weisheit. (A VII, 5)

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

Yohaṃ maccheramalapariyuṭṭhitāya pajāya vigatamalamaccherena cetasā agāraṃ ajjhāvasāmi - dass ich inmitten der von der Befleckung der Habgier/ Geiz/ Neid/ Besitzgier/ Selbstsucht (*macchera-mala*) überwältigten Menschheit mit einem vom Makel der Habgier/ Geiz/ Neid/ Besitzgier/ Selbstsucht freien Herzen (*vigatamalamaccherena cetasā*) im Hause lebe.

Hunger und Durst, wovor der Geizige sich fürchtet, sie treffen den Toren in dieser Welt und in der anderen. Darum treibe man aus den Geiz und spende Gaben, der Habsucht Schmutz überwindend. (S I, 32)

Kurz und drastisch: Teilhabe am Raubtierkapitalismus, Spekulationen mit den Lebensnotwendigkeiten und Gewinnmaximierung auf Kosten anderer - die Grundausrichtung unserer Gesellschaft - ist das Gegenteil von *cāga*.

Cāga, bzw. das dahinterstehende Denken geht gegen den Strom: Ich habe nicht weniger durch Geben und Aufgeben, sondern es ist ein Gewinn für mich.

Dieser „Ausrüstungsgegenstand des Herzens“ beruht auf Dankbarkeit, Mitgefühl, Verständnis der Daseinszusammenhänge und der rechten - entsagenden, gewährenden - Gesinnung. Nur so kann man wirklich geben, ohne etwas zurückzuerwarten, wenn auch schon das Geben unabhängig von der Motivation an sich schon ‚gut‘ und ‚gewinnbringend‘ ist:

„Da gibt einer, Sāriputta, aus selbstischem Verlangen, gefesselten Herzens, aus Sucht nach Gewinn und in der Hoffnung, dass er die Belohnung dafür nach dem Tode genießen wird.

Und als Gabe spendet er dann einem Asketen oder Priester Speise, Trank, Gewand, Gefährt, Blumen, Wohlgerüche, Salben, Bett, Wohnstatt und Beleuchtung. Was meinst du, Sāriputta, mag da wohl einer auf solche Weise Gaben spenden?“

„Gewiss, Herr!“

„Wer aber, Sāriputta, auf solche Weise Gaben spendet, der erscheint infolge dieser Gabe beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, unter der Schar der Vier Großen Götterkönige wieder. Nach Auswirkung aber jener Tat, jener Macht, jener Würde, jener Herrschaft steigt er wieder hinab, kehrt er wieder zurück in diese Welt.“

(A VII, 49)

Muttacāgo - *mutta* - befreit, abgelassen, abgelegt, aufgegeben, geopfert. Freigiebig, frei heraus gebend, freiwillig

verzichtend, befreit gebend, das Befreiende am Zurücktreten empfindend.

Spontan gibt man; aus Liebe (*chandā*; K: *pemena*, d.i. aus persönlicher Zuneigung) gibt man oder aus Furcht (vor Tadel) gibt man; im Ärger gibt man; aus Verblendung gibt man; oder im Gedanken: „Man hat ja auch mir gegeben“, gibt man; oder weil das Geben etwas Gutes ist, gibt man; oder denkend „Man wird mir wieder geben“; oder [...] „Wenn ich gebe, wird sich über mich ein guter Ruf verbreiten“. (A VIII, 31 und 33)

[...] weil beim Geben sich ihm das Herz erheitert, Befriedigung und Freude entsteht. [...]

Ferner gibt einer eine Gabe nicht aus jenen Gründen, sondern er gibt Gabe als eine Veredlung und Läuterung seines Geistes. (A VII, 49)

Payatapāṇi - wörtlich: reine Hände, mit offenen, darreichenden, freigiebigen Händen, gibt man auf ehrliche Weise Erworbenes, ohne eine Gegenleistung zu erwarten.

Mit dem Besitz, Mahānāma, den der edle Sohn durch Aufbietung seiner Kraft erworben, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichtes, auf rechtmäßige, ehrliche Weise, damit beschenkt er seine Eltern, und er achtet und ehrt sie, ist ihnen ergeben. Von ihm aber beschenkt, geachtet, geehrt und hochgehalten, spenden ihm diese mit ihm gewogenen Herzen ihren Segen: „Mögest du lange leben! Möge dir ein langes Leben beschieden sein!“ Von ihnen aber gesegnet, hat der edle Sohn Segen zu erwarten, keinen Nachteil.

Ferner, Mahānāma: da beschenkt der edle Sohn mit seinem Besitz Weib und Kind, Knechte und Arbeiter - er beschenkt die Nachbarn seines Feldes und seiner Arbeitsstätte, sowie die Feldvermesser - er spendet für die Opfer empfangenden Gottheiten - er beschenkt Asketen und Priester, er achtet, ehrt sie, ist ihnen ergeben. Von ihm aber beschenkt, geachtet, geehrt und hochgehalten, spenden ihm alle diese mit ihm gewogenen Herzen ihren Segen: „Mögest du lange leben! Möge dir ein langes Leben beschieden sein!“ Von ihnen aber gesegnet, hat der edle Sohn Segen zu erwarten, keinen Nachteil. (A V, 58)

Gleich wie aus einem gefüllten Gefäß,
das umgedreht wird,
alles Wasser restlos herausläuft
ebenso sollte man den Bedürftigen geben,
seien sie hochgestellt, mittel oder niedrig
ohne etwas zurückzuhalten. (Jātaka Nidana 128-129)

Gut ja, Herr, ist das Geben,
und gerade auch bei kleinem Besitz ist gut das Geben,
mit Vertrauen getan ist gut das Geben,
aus rechtschaffen erworbenem Besitz ist gut das Geben.
mit Unterscheidungsvermögen getan ist gut das Geben,
das wurde vom Erhabenen empfohlen.
Was denen, die der Spende wert, gegeben ward,
das trägt reiche Frucht, wie Samen gesät in gutes Feld.
(S 1, 33)

Vossaggarato - zum Geben geneigt, erfreut an Großherzigkeit, am Aufgeben/Loslassen erfreut, Entspannung, Lockerung, Spenden.

Zu einer Zeit aber, Brüder, wenn der edle Schüler *cāga* reflektiert, ist sein Geist weder von Gier, noch von Hass oder Verblendung gefesselt. Recht gerichtet ist sein Geist zu einer solchen Zeit, entgangen, entledigt, enthoben der Gier. Die Gier, Brüder, ist eine Bezeichnung der fünf Sinnenlüste.

Jener edle Schüler aber, Brüder, verweilt dann mit einem ganz und gar dem Raume gleichenden Geiste, einem weiten, hohen, grenzenlosen, frei von jedem Hass und Groll. Dadurch aber, dass sie diese *arammana* pflegen, werden gar manche Wesen der Läuterung teilhaftig.¹⁷
(A VI, 26)

Yācayogo - Bitten zugänglich, den Bedürftigen zugewandt, der Barmherzigkeit ergeben, bereit, den Bedürftigen zu geben, Bedürfnisse anderer erkennen.

Auf fünffache Weise gibt der gute Mensch Gaben: Voll Vertrauen gibt er, voll Eifer gibt er, zur rechten Zeit gibt er, freigiebigen Herzens gibt er und er gibt, ohne sich und anderen zu schaden. (A V, 148)

In 91 Weltzeitaltern, an die ich mich erinnere, weiß ich nicht, dass da irgendeine Familie einstmals durch Almosengeben auch nur im Geringsten geschädigt wurde. Alle Familien, die reich, steinreich waren, die große Besitztümer, viel Gold und Silber, viele Schätze, viel Getreide hatten - alle diese sind es geworden durch Geben, durch Wahrhaftigkeit und durch Zügelung. (S 42, 9)

¹⁷ Komm: They attain Nibbana, the final purity

Dānaṣaṃvibhāgarato - am Austeilen von Gaben / Geben und Teilen / Spenden / Almosen-geben / Gewähren Freude haben.

Wenn vor dem Geben man sich freut,
und heiteren Sinns ist, wenn man gibt,
und nach dem Geben glücklich ist,
so ist das Geben ein Gewinn. (A VI, 37)

Fünffachen Segen, ihr Mönche, gewährt das Almosengeben. Welches ist er? Vielen Menschen ist man lieb und angenehm; gute, edle Menschen suchen einen auf; ein guter Ruf verbreitet sich über einen; man erfüllt seine Pflichten als Hausvater; beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, gelangt man auf glückliche Daseinsfährte, in himmlische Welt. (A V, 35)

Die Reflexion zu *cāga* führt dazu, dass sich immer häufiger die Frage aufdrängt: Was kann ich zu dieser Situation beitragen, was kann ich dieser Person (mit-)geben, mit ihr teilen? Zeit, Geld, Dinge, *sila*, *virīya*, *pañña*, *khanti*, *metta*, *pamojja* oder ähnliches?

Es gibt diese zwei Arten von Geschenken:
Materielle Geschenke und Geschenke des Dhamma.
Das höchste Geschenk ist das des Dhamma.
Es gibt diese zwei Arten des Teilens:
Das Teilen von materiellen Dingen und das Teilen des Dhamma.
Das höchste Teilen ist das Teilen des Dhamma.
Es gibt diese zwei Arten der Hilfe:
Materielle Hilfe und Hilfe durch Dhamma.
Die höchste Hilfe ist die Hilfe durch Dhamma. (Iti 98)

Die Entwicklung des Mitgefühls für empfindungsfähige Wesen, die wie wir nach Glück streben, ihren Schmerz, ihre Bedürftigkeit, ihre Verlorenheit wahrzunehmen bewegt uns zu geben:

Der Mensch, der allen etwas gibt,
der aller Wesen nimmt sich an,
der lässt voll Freude streuen aus,
und „Gebet, gebet“ ruft er aus.
Wie Wolke donnernd strömt herab
und Regen allenthalben gibt
und Berg und Tal mit Nass erquickt:
so ist hienieden solch ein Mann. (Iti 75)

Dankbarkeit und das Verständnis für die Daseinszusammenhänge macht Geben unumgänglich:

Nicht ist, ihr Bhikkhus, ein Wesen zu finden, das nicht früher einmal Mutter - Vater - Bruder - Schwester - Sohn - Tochter gewesen wäre während dieser langen Zeit.
(S 15, 14-19)

„Erkenntlich wollen wir sein und dankbar. Auch Geringes, das man uns erwies, soll nicht übersehen werden.“ So sollt ihr euch üben. (S 20, 12)

Geben, Vergeben, Nachgeben, Aufgeben, all das macht den Pfad zum Pfad.

Wer von der Lehre durchdrungen ist, den erkennt man daran, dass er freigiebig ist und mit offenen Händen in der Welt lebt und sich der Bedürftigen annimmt, dass ihn das Schenken und Geben glücklich macht und er seinen Geist vom Makel des Geizes befreit hat. (A III, 42)

Wer zunimmt in Vertrauen, in Sittlichkeit,
auch in Loslassen (*cāga*), in Wissen und Weisheit,
solch sittenreiner Laien-Nachfolger
erlangt, was kernhaft, schon hienieden. (A V, 63/64)

Ein wahrer Mensch gibt respektvoll, eigenhändig, gewissenhaft, qualitativ Hochwertiges, und gibt mit der Anschauung, dass etwas Gutes daraus entstehen wird.
(M 110)

Ein Stromeingetretener lebt im Haus mit einem Geist frei vom Makel des Geizes, der Kleinlichkeit, der Engherzigkeit, geneigt zum Loslassen, mit offenen Händen, am Loslassen erfreut, offen für Bitten, glücklich, wenn er Gaben austeilen kann. (S 55, 6)

Jedes Loslassen von egoistischen Regungen verstärkt das Resultat des Gebens und so wird die anfänglich gierige Person nach und nach einer Charakterläuterung unterzogen. Plötzlich beginnt sie - mit Vertrauen, Respekt oder besonderem Einfühlungsvermögen oder mit weniger Gier nach niedrigeren, weltlichen Dingen - zu geben. Wenn das Herz frei, offen und freigiebig ist, fallen die Lehren und Meditationen auf fruchtbaren Boden, und die Befreiung wird möglich.

Da besitzt ein Bhikkhu Vertrauen, Sittlichkeit, Gelehrsamkeit, *cāga* und Weisheit. Er denkt: „Ach, möge ich doch durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft hier und jetzt in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, eintreten und darin verweilen!“ Und durch eigene Verwirklichung mit höherer Geisteskraft, tritt er hier und jetzt in die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, die mit der Vernichtung der Triebe triebfrei ist, ein

und verweilt darin. Ihr Bhikkhus, dieser Bhikkhu erscheint nirgendwo und nirgends mehr wieder. (M 120)

Dementsprechend bezeichnet der ehrwürdige Mahā-Kaccana die sechs *anussati* als „Mittel der Erlösung“.

Wunderbar ist es, ihr Brüder, erstaunlich ist es, ihr Brüder, wie da jener Erhabene, der Kenner, der Seher, der Heilige, vollkommen Erwachte, den Weg aus der Enge ins Freie erkannt hat, zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Sorgen und Klagen, zur Aufhebung von Schmerz und Trübsal, zur Erreichung des rechten Pfades und zur Verwirklichung des Nibbāna, nämlich die sechs Gegenstände der Reflexion. (A VI, 26)

Und in A VI, 141 heißt es:

Zur völligen Erkenntnis der Gier, des Hasses, der Verblendung, von Zorn, Wut, Verkleinerungssucht, Herrschsucht, Neid, Geiz, Gleisnerei, Falschheit, Hartnäckigkeit, Heftigkeit, Dünkel, Hochmut, Rausch und Lässigkeit; sowie zu deren Durchschauung, Überwindung, Vernichtung, Erlöschung, Abwendung, Zerstörung, Entäußerung und zur Loslösung von ihnen sind sechs Dinge zu entfalten. Welche sechs?

Die Betrachtung über den Erwachten, über die Lehre, über die Mönchsgemeinde, über die Sittlichkeit, über die Freigebigkeit und über die Himmelswesen.

Devata-Anussati

von René Meier

Reflexion über die Himmelswesen

1. Einleitung

Das sechste *anussatitthāna*, also die Reflexion über die himmlischen Wesen und inwieweit wir ihren Eigenschaften nahe gekommen sind (*devatanussatim bhaveti*), zusammenzufassen, war kein einfaches Unterfangen. Die Quellen zu den Eigenschaften der Himmelswesen sind nicht sehr ergiebig und man muss ihre Wesensart aus den Lehrreden herauslesen.

Für Westler sind Deva und Anderswelten eine zwiespältige Angelegenheit: Die einen haben ein Gefühl dafür und erkennen die in allen Religionen zu findenden Aussagen dazu an, die meisten lehnen sie einfach als überholt ab, als etwas, das nicht in unsere rationale Welt passt, nur etwas für Minderbegabte.

Aber hätte der Buddha damals vor 2500 Jahren unter dem Bodhi-Baum erkannt, dass es kein Weitersein nach dem Tode gibt, keine Anderswelten, keine hellen Höhen und dunkle Tiefen, er wäre wohl sitzen geblieben und hätte gedacht, dass ja dann, wenn nichts bleibt, alles halb so wild ist wegen des einen Lebens. Der Erhabene hat jedoch 91 Weltzeitalter überblickt, hat die Wesen kommen und gehen gesehen, Glückliche und Unglückliche, immer wieder, immer wieder

Kommen und Gehen, immer wieder Unterwelt und Menschentum, immer wieder Devawelten.

Zudem hat ihn ein Deva aus dem Bereich der Formhaften Selbsterfahrung, Brähma Sahampati, zum Lehren veranlasst.

Buddha bezeichnet sich als Lehrer der Götter und Menschen, und das in dieser Reihenfolge. Denn mehr waren es der Götter, die dem Buddha nachfolgten und sich von ihm belehren ließen.

Dazu sagt Paul Debes¹⁸:

„Ungezählte Male heißt es in den Lehrreden, dass eine Gottheit mit ihrem Glanz die ganze Gegend erhellte und vor dem Erwachten erschien. Götter melden ihm Ereignisse, sie huldigen ihm, sie stellen Fragen oder geben sich ihm als frühere Mönche und im Hause lebende Anhänger zu erkennen.

Sein ganzes Leben hindurch begleiteten den Erwachten himmlische Wesen. Vor seiner Erwachung beschützten sie ihn und sprachen mit ihm. Bei seiner Schmerzensaskese z.B. wollten sie ihn vor dem Verhungern bewahren. Bei seiner Erlöschung waren Tausende von Himmelswesen zugegen, sie griffen noch bei der Beisetzung des Leichnams ein, und es wird berichtet (S 1, 20), dass ein Geistwesen, das wegen einer Lehrfrage von dem befragten Mönch an den Erwachten verwiesen worden war, den Mönch bat, selber mit dem Erwachten zu sprechen, da er von so vielen mächtigen Gottheiten umgeben zu sein pflüge, dass es für ein einzelnes Geistwesen schwer sei, ihn anzusprechen. Es heißt, dass viele Tausende von himmlischen Wesen beim Erhabenen Zuflucht nahmen (D 4) und dass bei einer einzigen Lehrdarlegung Tausende von ihnen den Stromeintritt erlangten (M 147). Darum eben wird der

¹⁸ Paul Debes: *Meisterung der Existenz*, Buddhistisches Seminar 1997, Seite 269 ff.

Erwachte der ‚Meister der Götter und Menschen‘ genannt.“

Wenn wir uns diesen Göttern und damit *devanussati* annähern möchten, dann müssen wir das vielleicht ein bisschen anders angehen als bei den anderen *anussati*. Vielen erscheinen Devas und Anderswelten als sehr fremd, manchen sogar befremdlich, wenn man darüber redet. Sie sind uns aber näher als wir denken, auch im Verständnis. Wir verdrängen einfach und weigern uns, Derartiges wahrzunehmen und uns damit zu beschäftigen. Wenn wir die Reihe der *anussati* von hinten betrachten, dann müssen wir feststellen, dass die letztgenannten Reflexionen unserem Erfahrungsschatz näher liegen als die Erstgenannten. So hatte jeder schon Frieden, meist aber hat man keinen. Er kennt ihn also aus eigener Erfahrung von sich und seiner Umgebung. Gleich verhält es sich mit Körper, Tod, Atmung und auch die Eigenschaften der Himmelswesen können wir an uns selber erkennen. Freigiebigkeit und deren Gegenstück Geiz sind uns ebenso vertraut wie die Tugenden, auch wenn da Einsicht in das Gute und Richtige schon Widerstände und Beharren im Gewohnten hervorruft. Beim Sangha, dem buddhistischen Freundeskreis, ist die Einsicht in die Wesensart der Edlen erheblich erschwert, denn nur ein Edler kann einen Edlen erkennen. Die Lehre ist für uns neu und daseinswandelnd. Wir müssen uns erst in sie hineinarbeiten. Und der Buddha, von dem wir eigentlich ein einfaches Bild haben, unser Bild, unsere Vorstellung entzieht sich bei genauer Betrachtung unserer Erfahrungswelt.

Die Devas und ihre Eigenschaften sind uns so gesehen also viel näher als einige der anderen *anussati*.

Denn es zeigte sich schnell, dass die Götter gar keine anderen Eigenschaften haben als wir. Die guten Eigenschaften sind sehr ausgeprägt, ihre Gegenspieler, die schlechten Eigenschaften, sind so abgeschwächt, dass sie kaum noch in Erscheinung treten. Der große Unterschied liegt im Erleben.

Erinnern wir uns an die Lehrrede Anguttara Nikāya XI 12, hier in der Übersetzung von Fritz Schäfer¹⁹:

Recht so, recht so, Mahānāmo; es ist gut für euch edle Söhne, wenn ihr zum Vollendeten kommt und ihn fragt: „Wir, die wir in Vielfalt leben, Herr, wie sollen wir leben?“

Wer Heilsvertrauen hat, Mahānāmo, kommt zu Glück und Erfolg, nicht der Vertrauenslose. Wer Energie einsetzt, kommt zu Glück und Erfolg, nicht der Kleinmütige. Wer Wahrheitsgegenwart aufmacht, kommt zu Glück und Erfolg, nicht der Unbesonnene. Wer gesammelt ist, kommt zu Glück und Erfolg, nicht der Ungesammelte. Wer weise ist, kommt zu Glück und Erfolg, nicht der Unweise.

Wenn du in diesen fünf Eigenschaften gefestigt bist, Mahānāmo, dann kannst du sechs höhere Dinge entfalten.

Das heißt, auf dem Nährboden dieser fünf Eigenschaften lassen sich die *anussati* fruchtbar angehen. Nur wer diese fünf *indriya* bis zu einem gewissen Grade gefestigt hat, kann tieferes Verständnis der *anussati* haben. Dabei sollte nicht unerwähnt bleiben, dass sich *indriya* und *anussati* gegenseitig befruchten und wachsen lassen. *Anussati* und *indriya* stützen sich gegenseitig und gehen so Hand in Hand.

Betrachten wir fortführend den für uns wichtigen Teil über die Devas²⁰:

Weiter, Mahānāmo, kannst du über die Himmelswesen reflektieren: „Da sind die Himmelswesen der Vier Großen Könige, die Himmelswesen der Dreiunddreißig, die gezü-

¹⁹ Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen, Kristkeitz Verlag 2002, Seite 315

²⁰ Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen, Kristkeitz Verlag 2002, Seite 318

gelten Himmelswesen, die stillzufriedenen Himmelswesen [...] und es gibt Himmelswesen darüber hinaus. Die Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis (*suta*), Loslassen, Weisheit, durch welche jene Himmelswesen, hier abgeschieden, dort wieder erschienen sind, diese Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis, Loslassen, Weisheit findet sich auch bei mir.“ - Zu einer Zeit, zu welcher der Heilsgänger in Bezug auf sich selber über das Heilsvertrauen, die Tugend, der erfahrenen Lehrkenntnis, des Loslassens und der Weisheit jener Himmelswesen reflektiert, hat er kein von Hinneigung, Abneigung, Blendung besessenes Herz: aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit.

An der Stelle können wir schon mal darüber reflektieren, dass die obgenannten Eigenschaften der Devas uns nicht fremd sind, sondern diese finden sich auch bei uns. Über sie zu reflektieren und ihren Wert erkennen trägt zu ihrer weiteren Ausbildung bei.

2. Devawelten in Lehrgrundsätzen

Wenn wir uns an die Himmelswesen und ihre Eigenschaften herantasten wollen, dann müssen wir weiter ausholen und ein paar grundsätzliche Aussagen des Buddha betrachten. Denn diese jenseitigen Welten, von den tiefsten Höllen bis zum formlosen Dasein, speziell aber die menschnahen Bereiche (näher erläutert in *Petavatu* und *Vimanavatu*), haben große Bedeutung für unser Verständnis des *samsāro*. Dieses jenseitige Dasein ist nicht irgendwas oder irgendwo, sondern es ist um uns herum und wir waren alle schon in allen Erlebensbereichen und müssen mit weiteren Aufenthalten rechnen. Und auch *sotāpatti* und Loslösung vom Dasein bis hin zum *Nibbāna* sind nur Worthülsen und nicht verwirklichbar, wenn

wir die Gesamtsituation, in der wir feststecken, nicht verstanden haben.

Dieses Verständnis wächst in einem jahrelangen Prozess und auch nur dann, wenn wir uns ernsthaft mit der Materie auseinandersetzen.

Durch das Ablehnen jenseitiger Welten und das Ablehnen des Verständnisversuchs jenseitiger Welten baue ich Blockaden auf: **Lehr-Verständnis-Blockaden.**

2.1 Rechte Anschauung

Nicht zu vergessen ist, dass jenseitige Welten Teil der Rechten Anschauung sind und ein Ablehnen zur falschen Anschauung gehört:

Und er hat rechte Ansichten, hegt keine verkehrten Meinungen: „Almosengeben, Verzichtleisten, Spenden ist kein Unsinn; es gibt eine Saat und Ernte guter und böser Werke; **das Diesseits ist vorhanden und das Jenseits ist vorhanden**; Eltern gibt es und geistige Geburt gibt es; die Welt hat Asketen und Priester, die vollkommen und vollendet sind, die sich **den Sinn dieser und jener Welt** begreiflich machen, anschaulich vorstellen und erklären können.“
(M 41²¹)

Dass es sich nicht nur um Phantasie, Theorie, Spekulation, Hörensagen oder Hilfsmärchen für Minderbemittelte handelt, drückt der Buddha klar mit den Worten in Itivuttakam 70 aus:

Und nicht weil ich es von einem andern Asketen oder Priester gehört habe, sag ich das: **was ich vielmehr selber**

²¹ Ebenso in D 23, M 60, M 114, M 117, S 42.13, A III 118, A X 176

erkannt, selber gesehen, selber erfahren habe, davon nur sag ich dieses.²²

Kenntnisse der geistigen Welt sind also wichtig, damit wir uns eine bildhafte Vorstellung von ihnen machen können und das Jenseitige ein Bestandteil unserer Weltsicht wird.

In der Lehrrede Majjhima-Nikāya 68 sagt der Buddha, dass er nicht erkläre, wo Verstorbene Ordensleute wie auch im Haus Lebende wiedererschienen sind, um die Neugier der Leute zu befriedigen, noch um irgend eines Vorteiles willen sondern „[...] weil es, Anuruddher, edle Söhne gibt, die Zuversicht hegen, hohe Begeisterung, hohe Freude; und haben die das gehört, so wenden sie das Herz dahin. Denen gereicht es lange zum Wohle, zum Heile.“

2.2 Fünffach gesteigerte Belehrung

(Bei Fritz Schäfer: Die vier Vorschaltlehren)

Heutzutage versteht man unter Buddhismus meist Meditation und man beginnt dann gleich mit Vipassana oder Satipatthāna. Glück hat, wer in eine Gemeinschaft gelangt, in der die vier Heilswahrheiten und der Achtfache Heilspfad ernst genommen werden. Aber selbst da sind die vier Vorschaltlehren meist unbekannt und wenn nicht, dann reicht das Verständnis nur für das Geben und die Tugend aus. Aber bei glücklicherem Dasein in Himmelswelten steigt Ratlosigkeit auf und des Begehrens Elend und der Entsagung Vorzüglichkeit wird auf Ordensangehörige abgeschoben und bleibt uns fremd.

Hier der Originaltext in den Worten von Alfred Weil²³:

²² Itivuttakam 70, Selbst gesehen; ebenso in A III 37

„Da sprach der Erhabene, stufenweise fortschreitend, zunächst vom Geben, dann von ethischem Verhalten sowie von himmlischem Dasein. Dann machte er deutlich, wie unbefriedigend, mit mancherlei Nachteil verbunden und armselig das sinnliche Genießen ist und wie segensreich, darüber hinaus zu wachsen. Wenn der Erhabene merkte, dass jemand innerlich bereit, ausgeglichen, ohne innere Sperre, angeregt und von Vertrauen erfüllt war, da lehrte er das, was für die Erwachten das Eigentliche ausmacht: Das Leiden, dessen Ursprung, dessen Beendigung und den Weg dahin.“

Die Bestandteile dieser fünffach gesteigerten Belehrung²⁴ sind aber nicht auswechselbar und die Reihenfolge nicht variierbar, denn das Ganze hat einen pädagogischen Aufbau, der nur so und nur in dieser Reihenfolge funktioniert.

Ohne umfassendes Verständnis des ewigen Auf und Ab im Diesseits und Jenseits kann das Leiden gar nicht erfasst werden.

Die vier Vorschaltlehren entsprechen der Verinnerlichung von 1. Humanität durch das Geben, 2. Ethik durch Tugend, 3. Transzendenz durch das Verständnis von Wiedergeburt und *kamma* und 4. Mystik, gleichbedeutend mit Weltüberwindung.

Diese vier Vorschaltlehren bilden die unverzichtbare Voraussetzung für das unverlierbare tiefe Verständnis der vier Heilswahrheiten!

²³ Alfred Weil: Herbstseminar im Haus der Besinnung in Dicken am 17. Oktober 2014 in der ersten Morgenstunde.

²⁴ Siehe dazu: René Meier, Begriffsreihen, Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München Seite 29

Fritz Schäfer nennt sie Vorschaltlehren: Zu den vier Heilswahrheiten hin-führende vorgeschaltete Belehrungen.

Das Buddhistische Seminar nennt das Ganze fünffach gesteigerte Belehrung: Aufbauende Belehrung zur Entwicklung des Verständnisses mit den vier Heilswahrheiten als fünfte und höchste Lehre des Buddha.

So sind die vier Vorschaltlehren notwendige Etappen der rechten Anschauung, bei denen eine in die andere greift und eine die andere voraussetzt. Da darf keine Stufe fehlen und man kann keine überspringen. Es ist ein an der existentiellen Wirklichkeit abgelesener Gedankengang, der langsam höher führt und den Menschen innerlich verändert.²⁵

Während die beiden ersten Vorschaltlehren das Begegnungsleben besänftigen, fängt mit dem Verständnis der Himmelswelten die Transzendenz an. Denn wer nicht verstanden hat, dass auch himmlisches Dasein, da vergänglich, noch leidbehaftet ist, der kann nicht wirklich den *samsāro* beenden wollen.

Anschauung ist eben keine **rechte** Anschauung sondern eine **unvollständige** Anschauung, wenn wir jenseitige Welten, speziell die sinnlichen Himmel, nicht einbeziehen.

Früher habe ich mich mit den höchsten Höhen und den an Mönche gerichteten, tiefsinnigsten Lehrreden beschäftigt. Man möchte ja möglichst schnell ans Ziel kommen und sich nicht bei den Anfängen aufhalten. Ich merke aber immer mehr: Da bin ich gar nicht, das ist nicht an der Reihe. Der Buddha hat die Zuhörer nicht umsonst mit einer fünffach gesteigerten Belehrung an den Achtpfad herangeführt. Ohne dass die vier Vorschaltlehren in unserer Anschauung, in unserem Herzen und damit zwangsläufig in unserem Alltag Fuß gefasst haben, sind die vier Heilswahrheiten nur oberflächlich verständlich, wenn überhaupt.

Alles bleibt dann Stückwerk und das ist ja nicht unser Ziel.

²⁵ Hellmuth Hecker in Wissen und Wandel, 1980, Seite 116

3. Übersicht über die menschnahen Daseinsbereiche

Wenn wir uns in *devatanussatim bhaveti* üben wollen, also in der Reflexion über die himmlischen Wesen und inwieweit wir ihren Eigenschaften nahe gekommen sind, dann müssen wir logischerweise deren Eigenschaften kennen. Dazu verschaffen wir uns nützlichweise einen Überblick, wo sich die Devas befinden und im Weiteren, wie man dahin gelangt.

Von den drei Existenzebenen, die es im Erleben gibt, so sagt Hellmuth Hecker in der 'Furt zum anderen Ufer'²⁶, kennen wir nur einen kleinen Teil der ersten, der Sinnensucht-Welt, nämlich die Ebene der Menschen und Tiere und ihrer Umwelt. Die erste Welt ist die Vielfältigste, Bunteste und Verwirrendste: die Welt der fünf Sinne.

Dazu gehören drei Unterwelten, Abwege, Leidenswege, darüber sechs 'göttliche' Oberwelten und dazwischen das Menschentum als Stätte der Entscheidung für oben oder unten.

Also wenn du immer im Zwiespalt lebst, dann bist du im Menschentum richtig.

Von dieser Sinnensucht-Welt sind für unsere heutige Reflexion die Himmelsbereiche der Vier Großkönige und der Götter der Dreiunddreißig maßgeblich.

Wir müssen aber auch das menschnahe Petareich wegen seiner unklaren Grenzen, die keine Trennschärfe möglich machen, einbeziehen, sowie das Menschentum wegen seiner Wirkensmöglichkeiten, von denen wir überhaupt ausgehen müssen.

„Leben und leben lassen“, diese über mehrere Wiedergeburt hin gepflegte Haltung ist der häufigste Weg zum Menschentum. Das bedeutet ein dreifaches Verhalten: Keine häufigen allzu groben Untugenden ohne Gewissensbisse - aber

²⁶ Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer; Beyerlein&Steinschulte Verlag, 1999, Seite 253

Kavaliersdelikte, Unregelmäßigkeiten, bei denen man gerne fünf gerade sein lässt, und Rechtfertigungen von Notlügen und Notdiebstahl, usw.

Keinen völligen Materialismus pflegen, sondern ein Weiterleben nach dem Tode einkalkulieren.

Kein religiöser Zynismus mit Verhöhnung aller Jenseitigkeit (nach dem Motto: „Religion ist Opium fürs Volk“), sondern gewisse moralische Anstandsregeln beachten.

Beherrschen dagegen diese drei Dinge (grobe Untugend, Materialismus, Zynismus) über mehrere Wiedergeburten hinaus ein Wesen, da wird das Menschentum verspielt.²⁷

Wo hingegen Tugend gepflegt und Verstöße schmerzlich empfunden werden, wo nicht geizig am Materiellen geangen wird, sondern Geben Freude bereitet, wo das Dasein hinterfragt und die Weisen in Ehren gehalten werden, da wird befriedetes Menschentum bewahrt oder im günstigeren Falle himmlisches Dasein erlangt.

Der Himmel der Vier Großkönige, der unterste aller Götterbereiche, ist durch drei allgemeine Merkmale ausgezeichnet²⁸:

Es ist der Menschenähnlichste (charakterlich), der Menschennächste (räumlich) und der Vielfältigste und Bunteste aller Himmelswelten.

Die dortigen Wesen sind untereinander charakterlich so verschieden wie die Menschen, vom Feinsten bis zum Groben reichend. Es gibt da Götter im Aufstieg, die sich weiter läutern, und es gibt da Götter im Abstieg, die übermütig oder lässig werden.

²⁷ Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer; Beyerlein&Steinschulte Verlag, 1999, Seite 257

²⁸ Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer; Beyerlein&Steinschulte Verlag, 1999, Seite 260

Das allgemeinste Merkmal dieses Bereiches ist, dass es, ebenso wie im Menschentum, noch Berufspflichten und Verantwortungen gibt und damit soziale Stände. Es gibt hier auch nicht, wie bei den anderen sinnlichen Göttern, einen Alleinherrscher: Statt eines einzigen Oberhauptes gibt es nur ein Kollektiv, die vier Mahārājas (Großkönige), die wieder viele einfache Rājas (kleine Könige, Fürsten) unter sich haben. Sie alle aber sind wiederum dem nächsthöheren Bereich der Dreiunddreißig Götter untertan.

Da die meisten Menschen, die durch ihre Tugendläuterung das Menschentum übersteigen, nicht höher als in diesen Bereich gelangen, ist er für die Betrachtung über ein nächstes Leben am Wichtigsten.

Die Vier Großkönige stehen in diesem Bereich vier verschiedenen Naturreichen vor, respektive sind dafür verantwortlich.²⁹

a) Die Wassergeister

sind im niedersten Himmel die wiederum niedersten Wesen. Ihre Funktion ist die Ordnung des Wasserhaushaltes der Erde.

b) Die Macht-Götter (*yakkha*)

sind diejenigen, die nicht selten durch ihre relative Macht zum Übermut und zur Schadenfreude verführt werden. Ansonsten aber sind diese Götter gerade Schutzgeister und Schutzengel, die Menschen vor bösen Geistern behüten und zu guten Werken beeinflussen.

²⁹ Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer; Beyerlein&Steinschulte Verlag, 1999, Seite 262

c) Die Erdgeister

sind solche, die keine besonderen negativen Dinge in ihrem Bereich kennen, aber andererseits auch keine besonders positiven. Ihre Funktion hat mit dem Erdelement, den Erdstrahlen, den Mineralien zu tun: Hier wirken sie regulierend, vom feinstofflichen Bereich aus die energetische Seite der Grobstofflichkeit beeinflussend.

d) Die Elfen

Feen und Naturgeister im engeren Sinn sind die relativ Besten und Tugendhaftesten in dieser unteren Götterklasse. Sie sind auch die Liebenswertesten, ein heiteres Völkchen, wie Oberons Gefolge in Shakespeares ‚Sommernachtstraum‘. Ihre Funktion ist die Pflanzenwelt, die Fürsorge für die ‚grüne Lunge‘ der Erde. Sie leben und wirken in den Pflanzen, in Bäumen und Blumen, wie der Erwachte in D 32 beschreibt. Viele Berichte über ein Vorleben des Buddha bei den Vier Großkönigen besagen, dass er dort immer nur in dieser Klasse erschien, und zwar als Baumgott.

Schon ein wenig mehr an Tugend, Herzensreinheit und Weite des Horizonts als es nötig ist, um zu den Vier Großkönigen zu kommen, führt zu denen, die im engsten Kontakt mit diesen Göttern leben, den Göttern der Dreiunddreißig. Diese haben keine anderen Eigenschaften als die Götter der vier großen Könige, sondern die gleichen Eigenschaften sind verfeinert und vertieft oder ihr Wissen ist größer³⁰. Sie herrschen nicht nur in den vier Elementen wie die Vorigen, sondern über die kosmischen Kräfte, über Himmel, Sonne und Mond, Donner und Wolken. Ihr Bereich wird von denen, die ihn er-

³⁰ Hellmuth Hecker: Die Furt zum anderen Ufer; Beyerlein&Steinschulte Verlag 1999, Seite 263

lebt haben, wie das Paradies geschildert, so wie die Menschen sich dies vorstellen. In Schönheit und Harmonie, ohne Sorgen und Leiden leben sie heiter und glücklich in ihrem Himmelreich und genießen die Früchte ihres guten Wirkens für lange Zeiten. Alles ist bei ihnen feiner, würdiger, erlebbarer als bei den Menschen.

Die Götter der Dreiunddreißig bieten von der Fülle möglichen Reichtums her das Nonplusultra an sinnlicher Erfüllung. Mehr aber gibt es davon so nicht.

Deshalb geschieht auf dem Höhepunkt der sinnlichen Erfüllung, dem Paradies der Götter der Dreiunddreißig, folgendes: Manche dieser Geistwesen können spüren, dass weniger Begehren gerade mehr Wohl bringt. Die Maxime heißt dann für sie nicht mehr „mehr haben“, sondern „nicht mehr haben wollen“. Das ist die Zäsur zwischen Göttern der Dreiunddreißig und den Gezügelten Göttern: Die beginnen schon mehr nach innen zu schauen.

Und dieser Schritt fällt umso einfacher, wenn man sich im Menschentum schon im Loslassen geübt hat.

So sagt Plutarch: „Wer wenig bedarf, der kommt nicht in die Lage, auf vieles verzichten zu müssen.“³¹

Egal ob wir äonenlang in den Himmeln das Wohl genießen oder mangels Stärke nur für kurze Zeit; es ist unbeständig, geht vorbei und das Absinken wird als umso schmerzlicher empfunden, je höher das Wohl und je tiefer der Fall. Diese Unbeständigkeit des Wohls wird als Weh empfunden. Nach äonenlangem Verweilen in himmlischem Wohl umso schmerzlicher, weil man nichts anderes mehr kennt.

³¹ Spruchkalender des Buddhistischen Seminars vom 27. August 2017. Plutarch lebte 45 - 125 n. Chr. in Griechenland.

4. Die Zeitfrage und das Leidhafte der Unbeständigkeit

Vielfach scheidet unsere Billigung jenseitigen Daseins an den befremdlichen Zeitangaben, an Angaben Fantastillionen langer Lebensdauer.

Was da bei den Menschen fünfzig Jahre sind, das ist bei den Gottheiten der vier Großen Könige ein Tag und eine Nacht. Dreißig solcher Nächte aber machen einen Monat, zwölf solcher Monate ein Jahr und fünfhundert solcher Jahre machen das Lebensalter der Gottheiten der vier Großen Könige aus. Möglich ist es nun, dass da ein Mann oder ein Weib durch die Befolgung des Fasttages der acht Entschlüsse beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, in der Gemeinschaft der Gottheiten der vier Großen Könige wiedererscheint. Deshalb eben sagte ich: Armselig ist menschliche Herrschaft verglichen mit himmlischer Glückseligkeit. (A VIII 44)

Das sind 9 Millionen Jahre. Bei den Göttern der 33 steigt die Lebensdauer dann auf 36 Millionen Jahre an und bei den Brahmagöttern handelt es sich um Äonen.

Dabei dürfte es sich, wie bei den Menschen auch, um eine Durchschnittsangabe handeln, denn nicht jedes Himmelswesen hat dieselbe Kraft, Schönheit und Lebensdauer.

Wir dürfen dabei nicht vergessen, dass die Zeitangabe an menschliches Verständnis gebunden ist. Ein Wesen in Himmelswelten, in denen es weder Tag noch Nacht gibt und das in Vergessenheit vor sich hin wonnt, hätte vielleicht jedes Zeitgefühl verlernt. Für dieses Wesen hätten diese Angaben überhaupt keinen Bezug.

Es gibt, ihr Brüder, Wesen von Wohl durchtränkt und durchdrungen, erfüllt und gesättigt, die hin und wieder

einmal tief aufatmend „O Wonne, o Wonne“ aushauchen, als wie etwa die Leuchtenden Götter. (D 33³²)

Und das äonenlang ohne dass Veränderung, Geschichte und damit eine Zeit bemerkt wird. Man muss das richtig erkennen; Es ist nur eine Wohldurchränktheit, nichts darüber hinaus, und dadurch relativiert sich jegliche Zeitangabe.

Der Aufenthalt wird gar nicht als entsprechend lange empfunden, aber das Niedersinken umso schmerzlicher.

Karl Eugen Neumann hat sich vor über 100 Jahren diesen Sachverhalt des Empfindens und Erlebens von Zeit vor Augen geführt und er schreibt im Digha Nikaya als Anmerkung:

„Über das Verhältnis zu den Naturgesetzen im allgemeinen bei einer möglichen Lebensdauer eines Menschenwesens, dessen Altersgrenze je nach 40 Minuten oder 80 000 Jahren und mehr zu bestimmen wäre, lässt sich die Hypothese aufstellen, dass jener Minutenmensch mit seinem Millionenthalb sovielmals rascheren Pulsschlag in seinem Leben dieselbe Anzahl von Sinneseindrücken und Erfahrungen wie wir hätte, die Natur für unveränderlich halten, die Veränderungen an einer Pflanze oder einem Tier nicht bemerken würde, dass er ferner unsere 80-Jahre-Menschen-Töne gar nicht vernehmen, dafür aber vielleicht das Licht hören würde. Ob gewisse kurzlebige Insekten dieser Phantasie nicht entsprechen? Nun lässt sich die Phantasie in entgegen gesetztem Sinne weiterführen. Der Mensch lebt 80 000 Jahre und empfindet mit tausendfach verlangsamtem Pulsschlag tausendfach langsamer. Er würde dann die Ereignisse eines Jahres in einer Zeit durchempfinden, die seinem Gefühle nach acht unserer Stunden entspräche, würde die Pflanzen wachsen und die Sonne über den Himmel jagen sehen. Noch einmal tausendfach verlang-

³² D 33 Dreierlei Wiederkehr zu Wohlbereichen. Ebenso in A V 170

samt, würde er den Unterschied von Tag und Nacht nicht mehr wahrnehmen, die umlaufende Sonne nur als glänzenden Ring sehen und den Wechsel der Jahreszeiten als Gebilde von der Dauer weniger unserer Sekunden empfinden.

Denkt man sich aber recht tief in diese Hypothese hinein, so erfährt man, dass das Tempo des menschlichen Lebens, so wie es wirklich abläuft, eigentlich nur ein Spezialfall unter allen möglichen Fällen ist und dass die Sprache der Minutenmenschen sowie die Sprache der Äonenmenschen, wenn sie beide unsere Sprache sprächen, doch nicht die gleiche sein könnte, dass die Sprache zuletzt von der Schnelligkeit unserer Sinneseindrücke abhängig ist. Unsere Sinne entsprechen unserer Daseins-Situation, und wir vermögen in unserer egozentrischen Eintageseinsicht die Relativität unseres Erlebens kaum zu erahnen.³³

„Was macht das für einen Sinn, sich auf Zahlen zu stützen, die so subjektiv sind, wie sie es nur sein können? Oder gar von diesem Subjektiven und Unverstandenen eine Entscheidung auf richtig oder falsch abzuleiten.“³⁴

„Nichterkanntes werde ich erkennen“³⁵, und spätestens der dem Nibbāna nahe (weit fortgeschrittene Nachfolger) hat, weil in ihm die Ansichten und das Begehren geschwunden sind, nicht mehr das Bedürfnis, nicht mehr den Trieb, unerklärte Probleme erklären zu wollen.³⁶

³³ Karl Eugen Neumann: Längere Sammlung (Digha Nikaya), Anmerkung 284

³⁴ Peter Karnotzki anlässlich des Herbstseminars im Haus der Besinnung in Dicken, Oktober 2014 (Audio Aufnahme 45/8'30)

³⁵ So in D 33 III, S 48.23, It 62

³⁶ So in A VII 51

Wenn ein erster Anfang nicht denkbar, geschweige denn einsehbar ist, führt das zwangsläufig zur Einbeziehung aller vermeintlichen Unmöglichkeiten. Wir sind also in dieser, aus menschlicher Sicht, anfangslosen Unendlichkeit alles schon gewesen, haben tiefste Tiefen und höchste Höhen durchlebt, ewig lange Zeit, immer und immer wieder. Ist das wirklich erstrebenswert? Wohl eher nicht.

Kaum einer von uns möchte dieses Leben in diesem Körper nochmals leben: die Lehr- und Wanderjahre, der Beziehungs- und Arbeitsstress, die Arbeits-, Wirtschafts- und politische Unsicherheit. Aber was wollen wir dann? So begehrenswert eine Wiedergeburt in einer Lichtwelt für den normalen Menschen sein mag, dem Tieferblickenden kann auch eine solche Wiedergeburt nicht genügen.³⁷

Aber wer von uns kann sich sicher sein, dass er es noch in diesem Leben schafft, noch in den wenigen Jahren den Ausgang findet? Daher sollten wir Himmelswelten als unsere nächste Daseinsweise in Betracht ziehen und uns darauf vorbereiten, uns um Sicherheit und Gesicherheit für unseren weiteren Weg bemühen. Wir müssen in der Lehre sattelfest werden, an der rechten Anschauung arbeiten, denn „wer genießt, der vergisst!“ Die Gefahren sind groß. Das himmlische Dasein erscheint dann so real wie uns jetzt das Menschentum, und nur der Belehrtete weiß: Auch das gilt nicht wirklich, ist nur Schein, schon vielfach erlebt. Zum Glück weiß ich's besser. Es wird Zeit, dem Irrsinn ein Ende zu machen.

Nur der Buddha als Wegweiser hilft da weiter, so wie in M 37 in der Beantwortung einer Frage Sakko's:

Da hat, König der Götter, ein Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sich dabei niederzulassen“ (*sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāyā'ti*). Und wenn er dies gehört hat,

³⁷ Georg Grimm: Der Samsāro, 2. Aufl. 1960, Seite 155

dann betrachtet er jedes Ding unbefangen, mit innerem Abstand (*abhijânâti*). Und hat er jedes Ding unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet, dann durchschaut er es (*parijânâti*). Wenn er alle Dinge durchschaut hat und nun ein Gefühl empfindet: wehe, wohl, weder weh noch wohl, so beobachtet er bei diesen Gefühlen ihre Unbeständigkeit.

Durch die Erfahrung ihrer Unbeständigkeit erfährt er ihre Entreizung, ihr Aufhören und damit ihre Überwindung. Und nachdem er dies erfahren hat, ergreift er nichts in der Welt. Nichts in der Welt ergreifend, wird er durch nichts erschüttert. Unerschüttert erreicht er die Triebversiegung. „Versiegt ist die Geburt, beendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist. Nichts mehr nach diesem hier“, weiß er nun.

Und genau an diesem Programm können wir in den Himmelswelten weiterarbeiten. Aber nur wenn wir darauf vorbereitet sind und uns dieses Programm verinnerlicht haben, schon hier im Menschentum, am sichersten und gesichertsten durch die Erreichung des Stromeintritts. Aber selbst die sotapatti ist in den Himmelswelten realisierbar. So heißt es in M 147, dass, als Rāhulo vom Erhabenen belehrt wurde, eine vieltausendfache Devaschar zugegen war. Am Ende der Lehrrede wird gesagt (in der Übersetzung von Karl Eugen Neumann):

Während da nun diese Darlegung stattgefunden, hatte sich beim ehrwürdigen Rāhulo das Herz ohne Hangen vom Wahne abgelöst.

Jener vieltausendfachen Geisterschar (*devatā-sahassānam*) aber war das abgeklärte, abgespülte Auge der Wahrheit aufgegangen: „Was irgend auch entstanden ist, muss alles wieder untergehn!“

Wer an Lehre und Belehrung Freude empfindet, dem stehen alle Möglichkeiten offen, hüben wie drüben.

Das sollte unser Streben sein.

5. Anderswelten

Wenn wir uns nun weiter an die Eigenschaften der Devas herantasten wollen, dann müssen wir grundsätzlich vom Schwarz-Weiß-Denken wegkommen, von den Gegensätzen Untugendhaft - Tugendhaft, Gier - Enthaltbarkeit. Denn dann gäbe es nur Himmel und Hölle. Tatsächlich ist aber alles gemischt, sind die Übergänge fließend und die Erlebensweisen so vielfältig wie es Wesen gibt. Daher ist eine Abgrenzung von Peta - Mensch - Deva nur in den zentralsten Eigenschaften (im Erleben) möglich.

In dem Sinne sagt Plotin³⁸:

„Wer den Menschen in sich bewahrt hat, wird wieder ein Mensch.

Wer sich nur den sinnlichen Empfindungen überlassen hat, wird ein Tier, und zwar ein wildes Tier, wenn seine sinnlichen Empfindungen mit Zorn gepaart waren.

Es heißt mit Recht, dass wir unseren Dämon selbst wählen; denn durch die Art unserer Lebensführung wählen wir die höhere leitende Macht.“

Dies meint das Herz, das einen bei günstiger Lebensführung in höherem Dasein wiedererscheinen lässt, bei nur mäßig besserer Lebensführung auch nur wenig über dem Menschentum.

³⁸ Spruchkalender des Buddhistischen Seminars vom 18 Juli 2017. Plotin lebte 205 - 270 n. Chr. in Griechenland.

So klagt Vessavano, einer der Vier Großkönige, in D 32 über seine niedere Gefolgschaft:

Der Mehrzahl nach aber, o Herr, sind eben die Yakkhos dem Erhabenen abgeneigt: und warum sind sie das?

Der Erhabene, o Herr, zeigt ja eine Satzung,
die Lebendiges umzubringen vermeiden lehrt,
die Nichtgegebenes zu nehmen vermeiden lehrt,
die Ausschweifung zu begehen vermeiden lehrt,
die Lüge zu sagen vermeiden lehrt,
die berauschende und berückende Getränke, betäubende
und betörende Mittel vermeiden lehrt:

der Mehrzahl nach aber, o Herr, sind eben die Yakkhos
Lebendiges umzubringen nicht ungewohnt,
Ausschweifung zu begehen nicht ungewohnt,
Lüge zu sagen nicht ungewohnt,
berauschende und berückende Getränke, betäubende und
betörende Mittel zu gebrauchen nicht ungewohnt.

Da ist ihnen das unlieb und unangenehm, wenn der Erhabene dies zu meiden lehrt.

Yakkho ist eine weitläufige und schwer einzuordnende Gruppe von Geistern im Gefolge Vessavanos. Sie finden sich knapp über dem Menschentum, werden meist als raue Burschen beschrieben und man wundert sich manchmal, was sie im Himmel verloren haben.

Im Yakkha-Samyutta kommen einige übermütige solcher Yakkhos vor. So will ein Yakkho in S 10, 3 in Erfahrung bringen, ob der Erhabene ein Mönch oder nur ein Mönchlein ist. Er muss also eine Ahnung vom rechten Mönchsstand haben. Er treibt dann einigen Schabernack mit roher Rede gegenüber dem Erhabenen, stellt dann aber, nach dem er überzeugt wurde, ganz tiefsinnige Fragen, so auch in S 10, 12 und anderen Lehrreden. Einige Yakkhos verkünden, man möge doch auf den Buddha hören und andere erklären, dass sie in

Zukunft in seiner Nähe weilen werden, zu seinem Schutze und um weiterer Belehrung willen.

An dieser Stelle sollten wir in unsere Reflexion der Eigenschaften der Devas die Erkenntnis einfließen lassen, dass die Vorstellung von fast unerreichbaren, edelsten und perfektesten Eigenschaften der Devas überhöht ist. Sie muss einem realistischeren Bild der Himmelswelten, die auch verschiedene Grade der Lauterkeit in aufsteigender Form aufweisen, Platz machen und im Bereich des Erreichbaren bleiben.

Und dennoch: Eigentlich ist das ein bisschen popelig. Eigentlich sind die Gefilde der Wassergeister, Macht-Götter, Erdgeister und Elfen mit ihren zwiespältigen Eigenschaften nicht das, was uns anzieht, nicht die Eigenschaften, die unser Herz erheben. Unsere Ideale haben mehr Strahlkraft.

Aber leider haben unsere Ideale keine Standkraft: Wir werden bei jeder Kleinigkeit von unschönen Anwandlungen durchflutet und wir würden uns glücklich schätzen, wenn die heftigsten Launen nicht mehr auftauchen würden.

Es wäre doch so einfach:

Nicht soll mein Gemüt verstört werden,
kein böser Laut meinem Munde entfahren.
Freundlich und mitleidig will ich bleiben,
liebvollen Gemütes, ohne heimlichen Groll. (M 21)³⁹

Aber auch da straucheln wir und es will uns kaum gelingen, diesen Merkvers zu unserer geistigen Heimat zu machen. Bei den Devas ist diese Gemütshaltung Dauerzustand, denn wenn sich ihr Gemüt verdunkelt, dann verdunkelt sich augenblicklich auch ihr Erleben und ihre Umgebung.

³⁹ Aus M 21: Spruchkalender des Buddhistischen Seminars vom 18. Juni 2008

6. Idealvorstellung

Es ist vorteilhaft, wenn wir uns den nüchterneren Bericht von Ilse Karnotzki anhören, welche aus ihrer tiefen Lehrkenntnis heraus ein realistischeres Bild der Devawelten hat: Sie sagt⁴⁰:

„Die Frucht der Verheißung, dass man mit den fünf Heilsfähigkeiten (*indriya*) zu der Art der beschriebenen Himmelswesen hinwachsen kann, ist nur auf dem Nährboden der anderen fünf Entwicklungsetappen der unübertrefflichen Erinnerung möglich.

Wer Vertrauen zum Erwachten gefasst hat,
wer der Lehre anfängt nachzufolgen,
wer Tugenden erwirbt, die ihm über die Sinnensucht hinauswachsen helfen,
wer am Loslassen immer mehr Freude und Befriedigung erfährt,
und die Daseinsgesetze mit Klarblick sieht,
dessen Lebensweg wird ihn zwangsläufig hier schon und nach dem Tode in eine feine, helle Erlebnisweise führen, die wir himmlisch nennen.

Beim Übergang, im Tod, bleibt das Grobstoffliche zurück und das Feine, Helle, Leichte, Schöne zeigt sich unmittelbar an der wahrgenommenen Helligkeit, Leichtigkeit, Feinheit und Schönheit ihrer Weltwahrnehmung.

Warum empfiehlt uns der Erwachte, sich an die Himmelswesen zu erinnern?

Es ist die anziehende, aufwärtsziehende Wirkung dieser Vorstellungen, die im Bereich des menschlichen Strebens liegen. Und sie sind aufmunternd, anregend zum Heilsamen. Sie fordern auf hinzuschauen, ob sich bei mir auch solche Arten der Heilsfähigkeiten findet, in welchem Gra-

⁴⁰ Ilse Karnotzki: Die sechs unübertrefflichen Erinnerungen, 14. August 2009 im Haus der Besinnung in Dicken. (Audio 76)

de auch immer. Das kann man sehen lernen, vor allem, wenn man Rückschau hält auf die zurückliegenden Jahre und Jahrzehnte, was sich verändert hat zum Besseren, Helleren und zum Klareren. Dann kann er sie auch bei sich finden. Das erfreut und beruhigt den Nachfolger auf seinem Weg. Und dass die Freude sich so steigern kann, dass sie zu innerem Jubel anschwillt, gar bis zur Herzenseinigung, liegt in der Ausbildung der Heilsfähigkeiten auf dem Wege der Nachfolge.

Das macht Mut und gibt Zuversicht und für viele Nachfolger ist diese Erinnerung ein freudiger Ansporn.

Mein Bild von Himmel ist derzeit noch die Vorstellung des Wegfalls des schwerfälligen, dichten, anfälligen Körpers, um dessen Erhalt und Pflege sich alles dreht im Menschentum: Geburt, Aufzucht, Schule, Beruf, Haus und Besitz, Hab und Gut, alles, alles nur, um diese Körpermaschine, bei ‚Laune‘ zu halten, mit der unausweichlichen Aussicht auf Krankheit und Tod. Wie viel angenehmer ist die Vorstellung, an lieblichen Plätzen zu weilen, mit leichtem, feinstofflichem Körper, ohne Hitze, Kälte - nur laue, angenehme Frühlingswärme.

Wann immer man will, zu jeder Zeit, zu den Plätzen in Gedankenschnelle kommen zu können, wo Sanghafreunde beisammen sind, um die gute Lehre zu hören, ohne Müdigkeit, ohne Rückenschmerzen, ohne Hunger, ohne Durst, ohne Verdauungsbeschwerden und ohne schweren, dumpfen Kopf, ohne Zeitdruck, ohne Verpflichtungen, ohne Missverständnisse durch unterschiedliche Sprachmuster und Ausdrucksmöglichkeiten, sondern die Übermittlung der Lehre unmittelbar von Herz zu Herz und Geist zu Geist zu haben. Und dabei das Wissen von endgültiger Gesicherheit im Herzen - das ist für mich derzeit ein anziehendes Himmelsbild. Es dürfen auch schöne Reisen sein, auch ein Himmelskonzert ist noch nicht von mei-

ner Wunschliste gestrichen, auch Himmelsfeste sollen was Wunderschönes sein, doch die anziehendste Vorstellung ist die Obengenannte, der Blick auf die Entwicklungsmöglichkeiten unter viel leichteren Bedingungen.

Das scheint mir ein lohnendes, wohltuendes Zwischenziel auf dem Weg zum höchsten Wohl zu sein.“

Soweit die schöne Ausführung von Ilse Karnotzki, welche sich da vorsichtig zurückhielt.

Der Buddha hat es in A III 71 völlig unverblümt ausgedrückt:

Armselig ist selbst Königsherrschaft der Menschen angesichts himmlischer Freuden.⁴¹

Zusätzlich gilt zu bedenken: Wären wir vor 200 Jahren im deutschsprachigen Raum geboren, dann hätte es keinen Buddha gegeben. Der war da unbekannt. Wären wir vor 100 Jahren geboren, dann wäre der Buddha vielleicht in unser Blickfeld gelangt, denn es tauchten nach und nach die Übersetzungen auf. Heute sind wir dem Buddha und der Lehre schon näher. Es ist in unserem Sprachraum alles Wesentliche zugänglich und ist grundsätzlich aufgeschlossen und dargelegt. Man muss nur zugreifen wollen.

Das kann aber noch besser werden: In den Himmelswelten gibt es noch Wesen, die den Buddha selber lehren gehört haben und wir können uns so noch näher an die Buddha-Quelle hinarbeiten⁴². Wir können uns in unserem Streben also allein schon dahin verbessern, dass der Buddha und seine Lehre immer konkreter und näher wird und wir uns immer tiefer in den Kreis begeben.

⁴¹ Paul Debes: Meisterung der Existenz, Buddhistisches Seminar 1997 Seite 269

⁴² Hellmuth Hecker anlässlich des sogenannten Götterseminars 1973 in Roseburg. (Audio 16/13'20 Anschluss an die Lehre)

Das ist doch wohl ein lohnendes Ziel?

Für unsere Reflexion der Eigenschaften der Devas ist hier zu erkennen, dass es nicht unerreichbare Eigenschaften sind, dass sie sich alle auch bei uns finden, vielleicht noch nicht in der nötigen Reinheit und Ausgeprägtheit und wir können darüber reflektieren, dass wir den Devas vielleicht näher sind, als wir dachten.

7. Weg zu den Himmeln

Wenn wir nun betrachten, welche Wege zu den Devas leiten, welche Eigenschaften im Menschentum zu himmlischem Erleben führen, dann müssen wir feststellen: Die Wege sind die Entwicklung der himmlischen Eigenschaften an und für sich.

So sagt der Erhabene in M 12:

Und die Himmelswesen (deva) kenne ich und den zu den Himmelswesen führenden Weg und die zu den Himmelswesen führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes an Orte himmlischer Freude gelangt - auch diesen Weg kenne ich.⁴³

[...] die zu den Himmelswesen führende Vorgehensweise, **durch deren Pflege** [...]

Dabei hätten wir schon großen Erfolg, wenn es uns gelänge, statt himmlischer Eigenschaften zu entwickeln nur schon unsere schlechten Eigenschaften zu verdünnen. Denn bei den

⁴³ Paul Debes: *Meisterung der Existenz*, Buddhistisches Seminar 1997
Seite 249

Sinnlichen Göttern ist nur die Grobheit gewandelt, nicht aber die Sinnensucht selber.

Sinnenzügelung führt in brahmische Welten.⁴⁴

Wenn wir uns an unsere Lehrrede Anguttara Nikāya XI, 12 erinnern⁴⁵:

Die Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis (*suta*), Loslassen, Weisheit, durch welche jene Himmelswesen, hier abgeschieden, dort wieder erschienen sind, diese Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis, Loslassen, Weisheit findet sich auch bei mir.

Die hier aufgezählten Eigenschaften sind die fünf Heilsfähigkeiten, wie sie der Buddha in vielen Lehrreden, so in M 68, M 96, S 55.21 und an anderen Stellen den Hausleuten erklärt hat. Sie entwickeln sich beim Gehen des Weges zu Heils-Kräften und zu Heils-Stärken.⁴⁶

Zu einer Zeit, zu welcher der Heilsgänger in Bezug auf sich selber über das Heilsvertrauens, die Tugend, der erfahrenen Lehrkenntnis, des Loslassens und der Weisheit jener Himmelswesen reflektiert, hat er kein von Hinneigung, Abneigung Blendung besessenes Herz: aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit.

⁴⁴ Hellmuth Hecker anlässlich des sogenannten Götterseminars 1973 in Roseburg. (Audiodatei 15/10')

⁴⁵ Fritz Schäfer: Der Buddha sprach nicht nur für Mönche und Nonnen, Kristkeitz Verlag 2002 Seite 318 (A XI 12)

⁴⁶ Siehe dazu: René Meier, Begriffsreihen, Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e. V. Seite 28

Also zu so einer Zeit, in der uns diese Reflexion gelingt, ruhen unsere schlechten Eigenschaften. Wie sollte da nicht Wohl entstehen?

Zu den Himmelswesen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, Mahānāmo, erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem innerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still; der körperlich Gestillte erfährt Wohl; erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Aber da haben wir es ja schon: Das Gefühl, das Empfinden, das bei meiner Reflexion an meine himmelwärts ziehenden Eigenschaften entsteht, bei dem innere Helle und Freude entstehen, das ist das Empfinden der Devas. Dadurch kommt innerer Jubel auf, wird der Körper still, wird das Herz einig. Wo das nicht geschieht, da sind meine Eigenschaften eben noch nicht devahaft und ich habe noch keine Verwandtschaft mit ihnen, gehöre also gemütsmäßig auch noch nicht zu ihnen.

Dabei fällt auf, dass man sehr wohl bei Christen wie auch bei Hindus und Muslimen Ergriffenheit und Entzücken beobachten kann. Buddhisten sitzen dagegen immer ziemlich gestreng und unbewegt da. Vielleicht sollten wir es mit der inneren Erhebung doch ernst nehmen und unser Augenmerk darauf richten. Zumindest ein zufriedenes Lächeln sollte man in den Gesichtern der Meditierenden erkennen.

Auch wenn wir uns die zehn heilsamen Wirkensfährtten (*kusala kamma-patha*)⁴⁷ betrachten, dann erkennen wir in

⁴⁷ Siehe dazu: René Meier, Begriffsreihen, Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e. V. Seite 44

ihnen nicht nur einen Übungsweg, sondern auch die Eigenschaften, welche die Devas entwickelt haben, himmlische Eigenschaften.

So heißt es in A X, 176:

Heilsamer Wandel dreifach in Taten:

Stock und Waffe ablegend, ist er von Zartgefühl und Liebe erfüllt; für alle Wesen und Geschöpfe empfindet er Wohlwollen und Mitgefühl.

Was da ein anderer im Dorfe oder Walde an Hab und Gut besitzt, dieses ihm nicht Gegebene eignet er sich nicht in diebischer Absicht an.

Er vergeht sich nicht gegen Mädchen, die unter der Obhut von Eltern oder Verwandten stehen, die unter dem Schutze der Religionsgemeinschaft (des Gesetzes) stehen, die einem Gatten versprochen oder anverlobt wurden.

Heilsamer Wandel vierfach im Reden:

Er meidet Lügen; so spricht er weder um seinetwillen, noch um anderer willen, noch um irgendeines weltlichen Vorteils willen eine bewusste Lüge.

Er meidet Zwischenträgerei; was er hier gehört hat, erzählt er dort nicht wieder, um diese zu entzweien; und was er dort gehört hat, erzählt er hier nicht wieder, um jene zu entzweien. Eintracht liebt er, an Eintracht findet er Freude und Gefallen; und Eintracht fördernde Worte spricht er.

Er meidet rohe Rede; milde Worte, die dem Ohre angenehm sind, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, viele erfreuend, solche Worte spricht er.

Er meidet törichtes Geschwätz; er redet zur rechten Zeit, sachlich, zweckdienlich, angemessen und sinnreich.

Heilsamer Wandel dreifach im Denken:

Was ein anderer an Hab und Gut besitzt, danach giert er nicht.

Er ist hasslos in seiner Gesinnung, trägt unverdorbene Gedanken in seinem Herzen, als wie: „Ach, möchten doch diese Wesen ohne Übel und Beschwerden sein und ein leidloses, glückliches Leben führen!“

Er hat die rechte Erkenntnis: „Gaben, Spenden und Opfer sind nicht wertlos; es gibt eine Frucht und Folge der guten und bösen Taten; es gibt sowohl diese Welt wie die nächste Welt; es gibt in der Welt Asketen und Priester von rechtem, vollkommenem Wandel, die diese Welt wie die nächste Welt selber erkannt und erfahren haben und sie erklären können.“

Jetzt ist es nicht so, dass einem im Himmel so wird, sondern wenn man so geworden ist, dann wird Himmel mit diesem Erleben.

Wir erinnern uns an die Lehrrede A II, 37, in der sechzig Gottheiten auf einem Fleck standen, „der nicht grösser war als der Einstich einer Nadelspitze; doch keiner belästigte den anderen“.

Und der Erhabene erläuterte:

Du magst nun denken, Sāriputto, dass wohl in der dortigen Welt jene Gottheiten ihr Gemüt derart ausgebildet haben, doch so ist das nicht zu verstehen. Hier nämlich, in dieser Welt, haben jene Gottheiten ihr Gemüt derart ausgebildet.

Himmel wird erleben, wer himmlisch ist.

Im Samyutta Nikāya S 11, 11 erklärt der Erhabene, mit welchen sieben Gelübden sich Sakko die Himmelsleiter baute⁴⁸:

Von Sakko, dem Fürsten der Götter, ihr Bhikkhus, waren früher, da er ein Mensch war, sieben Gelübde angenommen und erfüllt worden. Welche sieben?

Mein Leben lang will ich einer sein, der Mutter und Vater unterhält. -

Mein Leben lang will ich einer sein, der die Ältesten in der Familie hoch verehrt. -

Mein Leben lang will ich einer sein, der sanft redet. -

Mein Leben lang will ich einer sein, der keine Verleumdung ausspricht. -

Mein Leben lang will ich mit einem von Geiz freien Herzen mein Haus bewohnen, freigebig, mit reinen Händen, am Spenden mich freuend, den Bittenden zugänglich, an Verteilung von Almosen mich freuend. -

Mein Leben lang will ich die Wahrheit sprechen. -

Mein Leben lang will ich nicht zornig sein. Wenn Zorn in mir entsteht, will ich ihn sogleich unterdrücken.

Von Sakko, dem Fürsten der Götter, ihr Bhikkhus, waren früher, da er ein Mensch war, diese sieben Gelübde angenommen und erfüllt worden, wegen deren Erfüllung Sakko zu der Sakkowürde gelangte.

Die Betonung bei alledem liegt auf dem Ausdruck „angenommen und erfüllt“, und „wegen deren Erfüllung in Himmelswelten gelangt.“

Und dies in Reinheit, wie es über die Tugenden gesagt wird: „[...] den unzerstückelten, unbeschnittenen, ungemusterten,

⁴⁸ Samyutta Nikāya S 11.11: Übersetzung Wilhelm Geiger.

ungesprenkelten, aus freien Stücken, von Verständigen gepriesen, den unüberschätzten, die zur Einigung führen.“⁴⁹

Mit unserer Wankelmütigkeit hat's eben nur fürs Menschentum gereicht. Das ist aber schon viel.

8. Himmlische Eigenschaften

Wenn wir uns die obgenannten Eigenschaften vor Augen führen, über das Gefestigtsein in fünf Eigenschaften, „durch welche jene Himmelswesen, hier abgeschieden, dort wiedererschienen sind“ und uns dann weiter an die Zehn heilsamen Wirkensfährten (*kusala kamma-patha*) erinnern, an:

1. Leben schonen statt ausnutzen und töten
2. Besitz (und Revier) respektieren statt stehlen
3. Bei der Sexualität in den gesetzten Grenzen bleiben
4. Wahrhaftigkeit statt trügerische Rede
5. Versöhnen statt Hintertragen
6. Freundlichkeit statt Verletzen
7. Sinnvolles statt Geschwätz
8. Frei von Begehren statt Habgier
9. Fühlsamen Herzens statt Übelwollen
10. Rechte Anschauung statt Verblendung.

Wenn wir weiter die sieben Gelübde von Sakko betrachten, die sich weitgehend mit den 10 Vollkommenheiten (*pāramitā* / *pāramī*)⁵⁰ decken, welche da lauten:

⁴⁹ Z.B. Samyutta Nikāya S 55.1

⁵⁰ Siehe dazu: René Meier, Begriffsreihen, Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e. V. Seite 45

Freigebigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Verständniskraft, Willenskraft, Nachsicht, Wahrhaftigkeit, Entschlusskraft, Liebende Güte und Gleichmut.

Wenn wir also über die oben genannten Eigenschaften reflektieren, dann müsste uns aufgehen, dass dies nicht nur Eigenschaften sind, die zu den Himmelswesen führen, sondern dass dies Eigenschaften sind, die bei den Himmelswesen willkommen sind, ja dass es Eigenschaften sind, die den Himmelswesen eigen sind. Wenn wir weiter darüber reflektieren, dann erkennen wir, dass es Eigenschaften sind, die sich auch bei uns finden und dass es genau die Eigenschaften sind, die für uns Strahlkraft haben. Es sind Eigenschaften, die wir in unserer Anschauung als erstrebenswert beurteilt haben, die uns anziehen, an denen wir arbeiten.

Und das sollte unser Herz doch erheben, es sollte „innere Helle und Freude über die Orientierung“ aufkommen. „Dem innerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still; der körperlich Gestillte erfährt Wohl; erfährt er Wohl, ist das Herz einig.“

Auch sollte es uns eine Freude sein zu erfahren, dass Wissen über die Lehre sehr förderlich ist, nicht nur als Mensch, sondern auch bei den Devas und auf dem Weg dorthin.

In der Lehrrede A VI, 44⁵¹ stellt die Hausmutter Migasālā, nachdem der Erhabene erklärt hat, wo ihr Vater und ihr Onkel⁵² nach ihrem Ableben wiedererschienen sind, die Frage:

Mein Vater lebte keusch, enthaltsam. Nach dessen Tode hat der Erhabene von ihm erklärt, dass er die Einmalwie-

⁵¹ Buddhistisches Seminar: Wissen und Wandel 1974 Seite 355 / Lehrreden des Buddha in 8 Bänden 2016, Band II Seite 1608

⁵² Die beiden Kammerherren: M 89, S 55.6, A VI 44, A X 75

derkehr erlangt habe und im Tusita-Himmel wiedererschienen sei.

Meines Vaters Bruder aber lebte nicht keusch, aber auch nach dessen Tode hat der Erhabene von ihm erklärt, dass er die Einmalwiederkehr erlangt habe und im Tusita-Himmel wiedererschienen sei.

Wie ist das zu verstehen, dass da der keusch Lebende und der nicht keusch Lebende ein und denselben Ausgang haben?

Der Erhabene erklärt dann, dass der Vater sehr wohl keusch gelebt hat aber weniger von der Lehre begriffen hat, der Onkel aber nicht keusch gelebt hat aber viel von der Lehre verstanden und seine Anschauung danach ausgerichtet hat. Und der Buddha führt weiter aus:

Wenn da, einen Menschen Zorn und Dünkel ankommt und ihm von Zeit zu Zeit böse Worte entfahren, aber er viel von der Lehre gehört hat, das Gehörte auch stark im Geiste hat und daraus auch seine Anschauung gebildet hat und auch dann und wann Gemütsbefreiungen erlebt - dieser Mensch, ist höher und edler als einer, der seine Anschauung nicht nach der Lehre ausgerichtet hat. Und warum? Weil eben diesen Menschen der Zug der Lehre mitzieht.

Der keusch lebende Vater könnte, wenn es allein nach seiner Sittlichkeit ginge, schon die Nichtwiederkehr erworben haben, über die Sinnenwelt hinaus in brahmische Welt gelangen, aber sein Mangel an Weisheit ließ es noch nicht zu.

Überhaupt scheint es, dass große Lehrkenntnis Herz und Gemüt so stark ändern können, dass vieles, was wir noch in unserem *bhava*-Sack mitschleppen zwar nicht aufgehoben wird aber so an Wirkenskraft verliert, wie der Salzklumpen im See, so dass es nur noch als Hauch an uns herantritt.

Wir können das Ganze auch auf einen einfachen Nenner bringen und in zwei kurzen Merkversen zusammenfassen. Wer sich selbige von ganzem Herzen verinnerlicht, dem wird ein großes Versprechen zuteil:

Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn
gib Hilfe da, wo man auch Hilfe braucht.
Durch diese drei Gewohnheiten
erhebst du zu den Himmeln dich. (Dhp 224)⁵³

Hebt dieser Vers die aktive Seite hervor, so ist der nächste eher etwas für den Gleichmütigen.

Wer duldend und gezügelt Leid erträgt,
wer nie verleumdet und nicht zürnen mag,
ein solcher Kämpfer wird vom Üblen frei,
kehrt himmlisch zu den hellen Göttern ein. (38 Jātaka 518,
Strophe 24)⁵⁴

9. Himmlisches Erleben

Wir sehen, Devas haben Eigenschaften, die auch die unseren Eigenschaften sind. Nur eben reinere, über lange Zeit entwickelt und gepflegte Eigenschaften. Und die Eigenschaften der Devas sind auch nicht unerreichbar und auch nicht vollkommen. Aber statt unseren groben Anwandlungen fühlen sie nur eine leichte Schwäche. Statt unseren heftigen Ausbrüchen entsteht bei ihnen nur eine leichte Erregung.

Statt unseren rohen Äußerungen widerstrebt ihnen solche Geartetheit.

⁵³ Dhammapadam Dh 224 aus Wissen und Wandel 2015 Seite 319

⁵⁴ Jātaka 518, Strophe 24: Spruchkalender des Buddhistischen Seminars vom 12 Oktober 2017

Das völlig andere ist ihr Erleben! Aber was erleben sie denn nun?

Wir haben durch unsere Grobheiten einen grobstofflichen Körper erwirkt, mit dem wir nun Grobes erleben. Die Devas haben sich durch ihre früher erarbeitete Feinsinnigkeit einen feinstofflichen Körper erwirkt, mit dem sie nun feineres Erleben haben.

Und im himmlischen Erlebenskreis lassen sich 12 Gesichtspunkte herauschälen.⁵⁵

1. In Götterwelten gibt es keine Geburt und kein Heranwachsen. (Ein Spezialfall sind die Wassergeister und Nagas, bei denen das noch möglich ist.)
2. Es gibt keine Unschönheit und Krankheit taucht nur gegen Ende ihres Daseins auf.
3. Keine Sorge um den Lebensunterhalt, kein Nahrungsmangel, kein Frieren.
4. Keine Kleidersorgen: Sie erscheinen mit den Kleidern, diese gehören zu den Wesen und sind Ausdruck ihrer Persönlichkeit.
5. In den unteren Bereichen gibt es noch Berufe und Aufgaben in angenehmer und erwünschter Form. Darüber nicht mehr. Da ist dann das dauernde Wohlfühl absolut erfüllend.
6. Sie können in Gedankenschnelle reisen.
7. Das Milieu, die äußeren Verhältnisse, sind immer angenehm, immer gewährend, immer freundlich.
8. Die Tiere sind nur freundlich und angenehm, alles Giftige, Gefährliche und Widerliche taucht nicht auf.
9. Es gibt keine feindlichen Parteien, außer mit den Asuras, die gelegentlich ungebeten zum Besuch auftauchen.

⁵⁵ Hellmuth Hecker anlässlich des sogenannten Götterseminars 1973 in Roseburg. (Audiodateien 13-15)

10. Es herrscht Langlebigkeit und keine Todesangst, da das Ableben sehr weit entfernt ist.
11. Die Götter können das Herz der Mitwesen durchschauen und unmittelbar erkennen.
12. Und zu guter Letzt: In den Götterwelten scheint immer die Sonne, es gibt keine Finsternis.

Wir erinnern uns an Goethes Faust⁵⁶ wo der Teufel Mephistopheles zu Faust in dessen Studierzimmer sagt:

„Glaub unsereinem, dieses Ganze
Ist nur für einen Gott gemacht!
Er findet sich in einem ew'gen Glanze
Uns hat er in die Finsternis gebracht,
Und euch taugt einzig Tag und Nacht.“

Wir Menschen stecken mitten zwischen Hell und Dunkel in ewigem Wechsel fest und halten's für unabänderlich.

Was sind die Himmelwelten doch für eine schöne Option:
Kein schwerfälliger, kranker Körper mehr. Keine Nahrungsbeschaffung, keine Kälte, keine Sorgen mehr. Das sind nicht einfach Eigenschaften des Himmels, sondern das wird demjenigen, der sich läutert und überwindet. Und er erlebt es.

Da müssten wir doch leuchtende Augen bekommen, wenn wir uns das als Daseinsmöglichkeit vorstellen und dabei erkennen: Es ist im Bereich des Möglichen!

10. Ein lohnendes Ziel

Viriya hat vor 9 Jahren die Frage in den Raum gestellt und auch gleich selbst beantwortet:⁵⁷ „Mal ganz ehrlich: Haben wir nach

⁵⁶ Goethes Faust „Der Tragödie erster Teil“ Zeilen 1780-1784

10, 20, oder 30 Jahren das Ziel der Meditation erreicht? Nein! Und warum? Weil wir Hausner sind und uns nicht davon trennen können.“

Und dem wäre anzufügen: Um Nibbāna zu verwirklichen, müssten wir mehr tun, als wir zu tun bereit sind. Daher ist es Unverstand, null Bock auf Himmelswelten zu haben. Die Himmelswelten mit ihren erweiterten Möglichkeiten auf dem Weg sind die beste Perspektive, die wir haben, nach der *sotapatti*, der einzig wirklichen Zäsur im *samsaro*, und die auch in Reichweite liegt.

Daher kann unser Sehnen nur die Gesicherheit sein und das ist ein geistiger Prozess der Kenntnis, der Gemüt und Herz wandelt. Das bringt uns nicht nur dem Ausgang näher sondern vorläufig auch in angenehmere Gefilde.

Aber schon dem *anussari* kann himmlisches Dasein nur als Etappenziel gelten, über das er hinausstrebt.

Während die Petas kaum etwas in ihrer Umgebung ändern können, ist es uns Menschen vergönnt, unsere Situation zu verbessern. Wir bauen Häuser, um angenehm zu wohnen mit Heizung und Külschrank und warm Wasser. Was für ein Aufwand; immer mehr, immer höher. Der Durchschnittsmensch verbringt so 9000 Tage im Leben auf Arbeit, um Geld zu verdienen, damit er sich Schönes leisten kann. Und in der Freizeit verschönert er mit viel Aufwand sein Eigenheim. Nochmals: Was ist das für ein Aufwand für das vermeintliche Glück? Wir bauen Autos und Straßen für unsere Mobilität und Flugzeuge, damit wir in ferne Länder reisen können. Können? Wir müssen, es treibt uns, Glück und Wohlbefinden zu suchen, wo auch immer wir es vermuten.

Die Natur der Devas ist, dass nur Erwünschtes in ihrer Umgebung erscheint, und dass sie auch zufrieden sind mit dem,

⁵⁷ Viriya am 27 August 2009 im Haus der Besinnung, Dicken, Schweiz

was erscheint und nicht nach weiterem oder anderem bedürfen. Diese Bescheidenheit, in der vorgefundenen Situation zufrieden zu sein, bei den Devas natürlich auf hohem Niveau, muss uns im Menschentum schon zur Eigenschaft werden.

In diesem Sinne sagte Franz Werfel: „Der sicherste Reichtum ist die Armut an Bedürfnissen.“⁵⁸

Und der sicherste Weg ist Rechtes Wissen und Rechter Wandel:

Mit zwei Dingen wird eine Person so schnell, wie man eine Last hinwirft, zum Himmel gelangen. Mit welchen zwei? Mit guten Gewohnheiten und guter Anschauung. Mit diesen zwei Dingen wird eine Person so schnell, wie man eine Last hinwirft, zum Himmel gelangen. (Iti 33⁵⁹)

11. Vorläufige Bilanz

Wenn wir uns nun an einer Bilanz zu *devanussati* versuchen, dann lässt sich folgendes sagen:

Es geht nicht darum, dass wir über die Eigenschaften der Devas meditieren, sondern dass wir unsere Eigenschaften zur Betrachtung nehmen und darüber reflektieren, inwieweit wir uns den Himmeln verwandt gewandelt haben.

Die Devas haben nicht andere oder außergewöhnlichere Eigenschaften sondern nur solche, die sich auch bei uns finden, eben in größerer Reinheit oder in stärkerer Ausprägung. Der große Unterschied liegt eigentlich eher darin, dass negative Eigenschaften überhaupt nicht oder nur in schwacher Form vorkommen.

⁵⁸ Spruchkalender des Buddhistischen Seminars vom 28. August 2017. Franz Werfel österreichischer Schriftst. 1890 - 1945

⁵⁹ Itivuttakam 33. Dutiyasīla Sutta: Das Jenseits.

Daher bedeutet eine Betrachtung der Eigenschaften der Devas die Reflexion über unsere guten Eigenschaften und in wieweit diese entwickelt und die negativen Gegenstücke davon verdünnt sind.

Dabei brauchen wir nicht alle obgenannten möglichen Eigenschaften zu durchforsten, sondern müssen nur uns vertraute Eigenschaften betrachten, so wie in der Lehrrede empfohlen:

Die Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis, Loslassen, Weisheit, durch welche jene Himmelswesen, hier abgeschieden, dort wiedererschienen sind, diese Art von Heilsvertrauen, Tugend, erfahrener Lehrkenntnis, Loslassen, Weisheit findet sich auch bei mir.

Und wenn wir darüber reflektieren, dass sich Heilsvertrauen, Tugend, Lehrkenntnis, Loslassen und Weisheit auch bei mir finden, sollte in uns Freude und Wohlgefühl aufsteigen.

Zu einer Zeit, zu welcher der Heilsgänger in Bezug auf sich selber sich des Heilsvertrauens, der Tugend, der erfahrenen Lehrkenntnis, des Loslassens und der Weisheit jener Himmelswesen erinnert, hat er kein von Hinneigung, Abneigung Blendung besessenes Herz: aufrecht und klar ist sein Herz zu einer solchen Zeit.

Zu einer solchen Zeit ist er ein Edler, von dem der Buddha in M 100 sagt: „Die Hochsinnigen in der Welt, Bharadvājo, sind sich einig darin, dass es Götter gibt.“⁶⁰

Zu den Himmelswesen hingereckt, geraden, klaren Herzens aber, Mahānāmo, erlangt der Heilsgänger ein Empfinden für das Heilsziel, ein Empfinden für die Wahrheit, innere Helle und Freude über die Orientierung. Dem in-

⁶⁰ M 100 Sangāravo in Wissen und Wandel, 2015, Seite 329

nerlich Hellen und Freudigen kommt innerer Jubel auf. Dem innerlich Jubelnden wird der Körper still; der körperlich Gestillte erfährt Wohl; erfährt er Wohl, ist das Herz einig.

Solcherart sollte unsere *devanussati*-Reflexion sein, und es wird uns mit Freude erfüllen, dass wir der Lehre begegnet sind.

12. Schlussbetrachtung

Und abschließend noch ein paar Lehrredenauszüge:

Vier Götterpfade zu den Göttern gibt es, ihr Mönche, zur Läuterung der ungeläuterten Wesen, zur völligen Reinigung der noch nicht völlig gereinigten Wesen. Welche vier?

Da ist, ihr Mönche, der edle Jünger mit unbeirrbarer Klarheit dem Erwachten nachgefolgt. Er ist mit unbeirrbarer Klarheit der Lehre nachgefolgt. Er ist mit unbeirrbarer Klarheit der Jüngerschaft nachgefolgt. Und er ist den Tugenden nachgefolgt, die den Edlen lieb sind.

Der führt sich vor Augen: „Was ist nun der Götterpfad zu den Göttern?“ Da erkennt er: „Freiheit von Beschwer ist das Höchste bei denen, die jetzt Götter sind, so hab ich gehört“. Und wenn ich nun niemand beschwere, weder Schwache noch Starke, dann folge ich weiter den Eigenschaften des Götterpfades nach.

(S 55.34/35⁶¹)

Und über einen solchen Lehrnachfolger reden die Götter gerne in ihrer Versammlung, wie in S 55,36:

⁶¹ Samyutta Nikāya S 55.34/35: Der Götterpfad

Solche Gottheiten, die dem Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft mit unbeirrbarer Klarheit nachgefolgt sind und den Tugenden, die den Edlen lieb sind, nachgefolgt sind, und welche, hier abgeschieden, dort wieder erschienen sind, die denken: „Dem, welchem ich nachgefolgt und, dort abgeschieden, hier wieder erschienen bin, dem ist auch jener edle Jünger nachgefolgt“, und sie sagen: „Kommt, er ist den Göttern nah“.⁶²

Und wem Befürchtungen aufsteigen sollten, er würde auf dem Weg stolpern und straucheln, den mag die Lehrreden S55, 21 beruhigen:⁶³

Wenn ich, o Herr, den Erhabenen oder verehrte Mönche gehört habe und danach am Abend wieder die Stadt betrete, dann begegnen mir Elefanten, Pferde, Wagen und Menschen, ein wilder Wirbel. Und meine Gedanken, o Herr, die zuvor auf den Erhabenen, auf die Lehre, auf die Gemeinde der Heilsgänger gerichtet waren, sind dann bald wieder zerfahren. Und da fürchte ich nun: Wenn ich in solchem Augenblick stürbe, wie wäre mein Ergehen, was würde mir im nächsten Leben begegnen?

Darauf antwortete der Erwachte:

Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, du wirst keinen üblen Tod haben. Wenn das Herz, Mahānāmo, lange Zeit geübt ist in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick, dann mag dieser Leib, der, von Vater und Mutter gezeugt, aus fester und flüssiger Nahrung zusammengehäuft und der Vergänglichkeit, Aufreibung, dem Zerfall unterworfen ist, von

⁶² Samyutta Nikāya S 55.36: In der Versammlung

⁶³ Buddhistisches Seminar: Lehrreden des Buddha in 8 Bänden 2016, Band VII Seite 5976 (S 55.21)

Würmern, Raben, Krähen, Schakalen oder Hunden gefressen werden: das Herz aber, lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick - das strebt empor und gewinnt Höheres.

Gleichwie etwa, Mahānāmo, wenn ein Mann einen Krug mit Butter oder Öl in einen tiefen See würfe und der Krug auf dem Boden des Sees in Scherben zerbräche, die Butter aber oder das Öl sogleich nach oben steigen, zur Oberfläche gelangen würde - ebenso auch mag da dieser Leib, der von Vater und Mutter gezeugt, aus fester und flüssiger Nahrung zusammengehäuft ist, der Vergänglichkeit, Aufreißung, dem Zerfall unterworfen ist, von Würmern, Raben, Krähen, Schakalen oder Hunden gefressen werden: das Herz aber, lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick - das strebt empor und gewinnt Höheres.

Bei dir, Mahānāmo, ist das Herz lange geübt in Vertrauen, in Tugend, in Wahrheitskenntnis, im Loslassen, im Klarblick.

Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo, du wirst keinen üblen Tod haben.

Und bei gleicher Gelegenheit sprach der Erhabene in S 55, 22:

„Ein edler Jünger, der vier Eigenschaften nachgefolgt ist, neigt zum Nibbāna, beugt sich zum Nibbāna, senkt sich zum Nibbāna. Gleichwie etwa, Mahānāmo, wenn ein Baum nach Osten geneigt ist, nach Osten gebeugt ist, nach Osten gesenkt ist, wohin würde er fallen, wenn er an der Wurzel gefällt wird?“

„Dorthin, o Herr, wohin er geneigt ist, wohin er gebeugt ist, wohin er gesenkt ist.“

„Ganz ebenso nun auch, Mahānāmo, ist ein edler Junger, der diesen vier Eigenschaften nachgefolgt ist, zum

Nibbāna geneigt, zum Nibbāna gebeugt, zum Nibbāna gesenkt.“

Für all jene, die immer noch am Irdischen hängen und so gar keinen Zug zum Himmlischen verspüren, die in *devanussati* immer noch keine heilsame Reflexions- und Kontemplations-Übung erkennen, als Abschluss die Worte von Robert Monroe, der irgendwann seine Fähigkeit des klarbewussten Aussteigens aus dem Fleischkörper entdeckt und seriös weiterentwickelte.

Im Buch 'Der Mann mit den zwei Leben. Reisen außerhalb des Körpers',⁶⁴ beschreibt Herr Monroe eine Reise, die ihn in einen sehr hohen feinen Bereich trug, und er schließt seinen Bericht in wehmütigster Weise mit den Worten ab:

„[...] Dreimal bin ich dorthin gereist, und nicht einmal bin ich freiwillig zurückgekehrt. Ich bin traurig und zögernd zurückgekommen. Jemand hat mir bei der Rückkehr geholfen. Und jedes Mal habe ich tagelang unter intensivem Heimweh und unter Einsamkeit gelitten. Ich fühlte mich wie ein Fremder in einem Land, wo die Dinge nicht »richtig« sind, wo alles und **alle** so anders und so »falsch« sind, wenn man sie mit dem Ort vergleicht, wohin man gehört. Bittere Einsamkeit, Verlangen und Heimweh. Das war so stark, dass ich danach nicht wieder versuchte, dorthin zu reisen.“

⁶⁴ Robert Allen Monroe: »Der Mann mit den zwei Leben - Reisen außerhalb des Körpers«. Droemersch Verlagsgesellschaft Knaur, München 1986. Robert Monroe (* 30. Oktober 1915; † 17. März 1995) gründete die Musikproduktionsfirma RAM Enterprises und besaß Radiostationen und eine TV-Kabelgesellschaft. Er entwickelte nach seinen außerkörperlichen Erfahrungen die Hemi-Sync-Methode.

Anmerkungen und Quellenangaben

Zur Zusammenstellung des Textes dienten vorwiegend Tonaufnahmen aus dem Herbstseminar mit Alfred Weil (Dicken 2014) und das sogenannte *Götterseminar* von Hellmuth Hecker (Roseburg 1973).

An schriftlichen Quellen fanden »*Der Samsāro*« von Georg Grimm (1935), eine Arbeit des Berliner Freundeskreises von 1981 sowie Auszüge aus »*Wissen und Wandel*« Verwendung.

Die in den Quellen angegebenen Begriffsreihen sind herunterladbar im Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e. V.:

www.dhamma-dana.de

Marana(anu)ssati

Der Begriff *maranānussati* kommt nur einmal in den Suttan vor, ansonsten wird von *maranasati* gesprochen, was laut Vism. „die Achtsamkeit, die das Erlöschen der Lebenskraft zum Vorstellungsobjekt hat“ ist.

Es gibt bei *maranasati* ebenso wie bei den folgenden zwei *anussati*, *kāyagatāsati* und *ānāpānasati*, keinen einprägsamen Palispruch, den man analysieren und dessen Wortbedeutungen man als Ausgangspunkt für die Reflexion verwenden könnte. So wird letztlich die Auseinandersetzung mit der eigenen unabänderlichen Sterblichkeit eine höchst Individuelle sein, die eine enorme Bandbreite umfasst, abhängig davon, welche Vorstellung der Einzelne vom ‘Nachtodlichen’ hat. Das ‘Jenseits’, gibt es das und wie empfinde ich diese Vorstellung? Das ‘Nichts’, gibt es das und wie empfinde ich diese Vorstellung?

Aus diesem Grund halte ich mich hier an die ‘Klassiker’ aus dem Vism., von welchen jeder - hoffentlich - Anregungen für die persönliche Variante der ‘Todesreflexion’ ableiten kann.

Wer aber die Betrachtung des Todes zu entfalten wünscht, sollte in gründlicher Weise die Erwägung anstellen:

Alle Wesen sind dem Gesetz des Sterbens unterworfen, das Sterben ist ihr Ende, über das Sterben kommen sie nicht hinweg. Gerade so wie alle die Töpfergefäße, die es gibt, rohe wie gebrannte, dem Gesetz des Zerbrechens unterworfen sind, das Zerbrechen ihr Ende ist, sie über das

Zerbrechen nicht hinwegkommen, ganz ebenso sind alle Wesen dem Gesetz des Sterbens unterworfen, das Sterben ist ihr Ende, über das Sterben kommen sie nicht hinweg. (S 3, 22)

Oder ganz kurz:

Dem Sterben bin ich unterworfen, kann dem Sterben nicht entgehen. (A V, 57)

Aber Vorsicht, warnt das Vism:

„Wer nämlich die Reflexion nicht gründlich anstellt („nämlich planlos, und ohne Achtsamkeit, Ergriffenheit und Einsicht zu erwirken.“ Kom.), dem steigt Kummer auf, sobald er über den Tod geliebter Menschen nachsinnt, genau wie der leiblichen Mutter, wenn sie an den Tod ihres Kindes denkt; und beim Reflektieren über den Tod unliebsamer Menschen steigt ihm Freude auf, genau wie den Feinden, wenn sie an den Tod ihres Feindes denken; beim Reflektieren über den Tod eines ihm gleichgültigen Menschen aber kommt es zu keiner Ergriffenheit, genau so wenig wie in dem Leichenverbrenner beim Anblick einer Leiche; und beim Reflektieren über den eigenen Tod steigt ihm Entsetzen auf, genau wie der einen Mörder mit gezücktem Schwert Erblickende voll Entsetzen ergriffen wird.

Dies alles ist bedingt durch Mangel an Achtsamkeit, Ergriffenheit (*samvega*) und Einsicht.

So möge man denn, wenn man hier oder da Erschlagene oder andere Tote erblickt, nachsinnen über den Tod von solchen verstorbenen Wesen, die einst im Glücke gelebt haben, und möge die Achtsamkeit, Ergriffenheit und Ein-

sicht anspornen [...] nur in einem, der sie so anstellt, werden die Hemmungen zurückgedrängt [...]"

Nun kommt man ja außer im Fernseher (aber dafür dort umso massiver) selten dazu Sterbende, Tote, Erschlagene, zu sehen, da in unserer Gesellschaft der Tod virtuell, als Geschichte inszeniert, aber ansonsten steril gehalten und möglichst ausgeblendet wird. Die meisten glauben nicht wirklich, dass sie sterben werden - zumindest handeln wir nicht so. Vielleicht weil wir von unserer Sterblichkeit nichts wissen wollen, uns nicht damit auseinandersetzen wollen, aufgrund von Angst, Feigheit, Dummheit, Bequemlichkeit oder weil wir auf das Ideal unserer gesellschaftlichen Propaganda - jung - reich - schön - berühmt - hereingefallen sind.

Die Gesellschaft hat sich dieser Lebensatsache entfremdet und lebt den Lebensrausch in vollen Zügen. Das rächt sich, spätestens wenn es um den eigenen Tod oder den von Nahestehenden geht.

Wahrlich, der unkundige Weltling, selber dem Tode unterworfen, ohne dem Tode entgehen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen Gestorbenen sieht; sich selber aber lässt er dabei außeracht. (A III, 39a)

Eigentlich ist der Blick auf unseren Tod die ernüchterndste Ansicht (*virāga*), die es gibt. Das Problem dabei ist nur, dass wir nicht wirklich glauben, dass wir sterben werden. Wir befinden uns in einem Rauschzustand, der es uns sehr schwer macht unsere Sterblichkeit realistisch zu betrachten.

Drei Arten des Rausches gibt es, ihr Mönche. Welche drei? Den Jugendrausch, den Gesundheitsrausch und den Lebensrausch.

Betört vom Jugendrausch, vom Gesundheitsrausch oder vom Lebensrausch führt der unkundige Weltling einen

schlechten Wandel in Werken, einen schlechten Wandel in Worten, einen schlechten Wandel in Gedanken. (A III, 39)

Aufgrund der Betörung ist es so schwer die mit dem Rausch einhergehende Trägheit und Wurstigkeit zu überwinden und die Kraft des Willens gezielt einzusetzen.

Wenn man seinen Willen weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die unheilsamen, tadeligen, finsternen, meidenswerten, der Heiligkeit abträglichen Dinge zu überwinden; und wenn man seinen Willen weckt, sich aufrafft, seine Tatkraft einsetzt, seinen Geist anstrengt und kämpft, um alle die heilsamen, untadeligen, lichten, befolgenswerten, der Heiligkeit dienlichen Dinge zu gewinnen: das, ihr Mönche, nennt man die Kraft des Willens. (A IX, 5)

Der Wille, der hier gemeint ist, wird in A VIII, 74 verdeutlicht:

Gleichwie einer, ihr Mönche, dessen Kleider oder Haare in Flammen stehen, um diese zu löschen, äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zeigt [...]

Erst dann spricht der Buddha von einem, „der vollen Ernstes (*appamattā* - sorgfältig, aufmerksam) lebt und eifrig die Betrachtung über den Tod übt, um der Triebe Versiegung zu erreichen“. Dieser hat dann wirklich die nötige Achtsamkeit, Ergriffenheit und Einsicht erreicht, um wahrhaftig so zu denken:

Ach, dass es mir doch vergönnt sei, noch während der Zeitspanne am Leben zu bleiben, die zwischen einer Ein- und Ausatmung oder einer Aus- und Einatmung liegt! Ich

möchte des Erhabenen Weisung noch überdenken. Viel, wahrlich, könnte ich dann noch erwirken! (A VIII, 73)

Dazu muss aber erst Lebensrausch und Lebenslust überwunden werden und der Weg, den man in seinem Leben gehen will, klarwerden:

Wer unter den Mönchen im Geiste häufig von der Reflexion des Todes erfüllt ist, dessen Geist schreckt zurück vor der Lebenslust, wendet sich weg, kehrt sich ab, fühlt sich nicht dazu hingezogen; und Gleichmut oder Abscheu stellen sich ein.

Gleichwie, ihr Mönche, eine Hahnenfeder oder ein Stück Bogensehne, ins Feuer geworfen, zusammenschrumpft, sich krümmt, zusammenrollt und sich nicht mehr ausstreckt: Ebenso auch, ihr Mönche, schreckt der Geist eines solchen Mönches zurück vor der Lebenslust, wendet sich weg, kehrt sich ab, fühlt sich nicht dazu hingezogen; und Gleichmut oder Abscheu stellen sich ein.
(A VII, 46)

Indem er nun diese Tatsache (des Todes) häufig bei sich reflektiert, erschließt sich ihm der Pfad. Jenen Pfad hegt und pflegt er nun, wandelt ihn beharrlich. Und indem er den Pfad hegt und pflegt, ihn beharrlich wandelt, lösen sich ihm die Fesseln und die Neigungen schwinden.
(A V, 57)

Tatsache ist: „Gar kurz ist das Leben der Menschen“, Mit der Geburt beginnt der Tod, er ist ständig hinter uns her, er ist immer in unserer Nähe, durch eine der über 40000 beschriebenen Krankheiten, durch Krieg, Hunger, Naturkatastrophen, Unfälle, Krankenhauskeime, Umweltgifte, usw. - kurz Tod durch Leben. Daraus ergibt sich folgende Einsicht für eine vernünftige Lebenssicht und Lebensweise:

Man sollte der Vergangenheit nicht nachhängen
oder Erwartungen in die Zukunft setzen.
Das Vergangene liegt hinter uns.
Das Kommende ist unerreicht.
Was jetzt gerade gegenwärtig ist,
das sieht man klar-einsichtig aufsteigen.
Nicht eingefangen, unerschüttert,
so entwickelt man das Herz.
Eifrig tut man, was heute getan werden muss,
denn wer weiß, vielleicht kommt morgen schon der Tod.
Nicht Schachern kann man mit der Sterblichkeit,
nicht hält's den Tod und seine Horden fern.
Doch einer, der da voller Eifer weilt,
Ganz ohne nachzulassen, Tag und Nacht -
der hatte wahrlich einen glücksverheißenden Tag.
(M 131)

Es hilft, an den eigenen Tod zu denken, ihn als Ratgeber zu benutzen, wenn die Dinge unklar und die Prioritäten unscharf werden. Solange wir uns mit infantiler Arroganz, betört vom Lebensrausch verhalten als ob wir nie sterben würden, schweift der ungezügelte menschliche Geist, ohne Ziel und ohne Zweck umher und wendet sich normalerweise unheilsamen Aktivitäten zu.

Die Nachfolger des Buddha sind gegenüber ihren durchschnittlichen Mitmenschen im Vorteil, dadurch dass sie wissen, dass sie dem Tod entgegengehen und sie sich nicht in diesem Wissen beirren lassen - und am Wichtigsten - entsprechend handeln:

Wo immer es Wesen gibt, die da kommen und gehen, sterben und geboren werden, alle diese Wesen sind Eigner und Erben ihrer Taten, sind ihren Taten entsprossen, mit

ihnen verknüpft, haben sie als Zuflucht und werden die guten und bösen Taten, die sie tun, einst erben. (A V, 57)

Darum soll ein kluger Mann, der sein eignes Bestes im Auge hat,

An Buddha, die Lehre und die Gemeinde fest im Glauben beharren.

Wer da frommen Wandel führt mit körperlichem Tun, mit Worten und Gedanken,

Den preist man hier schon, und nach dem Abscheiden genießt er Freuden im Himmel. (S 3, 25)

Das Visuddhimagga empfiehlt acht Weisen, über den Tod zu reflektieren.

1) Wie über einen vor ihm stehenden Mörder

Und inwiefern? Eben weil der Tod gleichzeitig mit der Geburt gekommen ist und uns des Lebens beraubt.

[...] Daher eilt dieses Wesen, von der Zeit der Geburt ab, gerade wie die aufgegangene Sonne beständig dem Untergange entgegen; und wo immer es hingelangt, von da kehrt es auch nicht für einen Augenblick mehr zurück. Oder gleichwie der reiße Gebirgsstrom mit seinen raschen Fluten dahinfließt, genauso eilt das Wesen, ohne auch nur für einen Augenblick mehr umzukehren, beständig dem Tode entgegen. Darum heißt es (Jātaka 510): „Von jener einen ersten Nacht ab, in der der Mensch im Mutterleibe weilt, eilt er, einer aufgestiegenen Wolke gleich, dahin; und dahineilend kehrt er nimmermehr zurück“.

Gleichwie unter der Glut der Sommerhitze die Bäche versiegen, wie die Früchte der Bäume mit ihren von Feuchtigkeit durchdrungenen Stielen in der Frühe abfallen, wie mit dem

Hammer angeschlagen die irdenen Gefäße zerbrechen, wie von den Sonnenstrahlen getroffen die Tautropfen zergehen: so auch ist dem also Dahineilenden der Tod jederzeit nahe. Darum heißt es: [...] So also ist der Tod - gleichsam wie ein Mörder mit gezücktem Schwerte - gleichzeitig mit der Geburt gekommen. Und wie der Mörder uns das Messer an die Kehle setzt und uns des Lebens beraubt, so auch beraubt uns der Tod des Lebens, und nimmermehr kehrt man zurück.

„Wahrlich, viele Möglichkeiten des Sterbens bestehen für mich: es möchte mich eine Schlange beißen, oder ein Skorpion oder Tausendfuß möchte mich stechen, und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis. Ich möchte einmal straucheln und hinfallen, oder die genossene Speise möchte mir schlecht bekommen, oder Galle, Schleim oder stechende Gase möchten erregt werden, oder Menschen oder Unholde möchten mich anfallen. Und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis.“

Da hat nun, ihr Mönche, der Mönch bei sich also zu überlegen: „Finden sich in mir wohl noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften, die mir, wenn ich in der heutigen Nacht - am heutigen Tage sterben sollte, zum Schaden gereichen könnten?“ Wenn nun, ihr Mönche, der Mönch bei seiner Betrachtung merkt, dass in ihm noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften anzutreffen sind, die ihm, wenn er stürbe, zum Schaden gereichen könnten, so hat eben jener Mönch äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu zeigen, um diese üblen, unheilsamen Eigenschaften zu überwinden.

(A VIII, 74)

2) Mit Rücksicht auf Segen und Missgeschick

Nur solange leuchtet einem der Segen, solange einen das Missgeschick nicht übermannt. Und keinen einzigen Segen gibt es, der dem Missgeschicke entginge und dauernd wäre. [...]

Überdies endet alles Gesundsein in Krankheit, alle Jugend im Verfall, alles Leben im Tode; und jede Daseinsform wird von Geburt gefolgt von Verfall ereilt, vom Tode zerstört. [...]

So hat man also über den Tod nachzusinnen mit Rücksicht auf Segen und Missgeschick, indem man erwägt, dass des Lebens Segen im Missgeschick des Todes endet.

Da trifft einen Menschen der Verlust von Verwandten oder von Besitz, oder er wird von einer Krankheit heimgesucht. Doch er bedenkt: „So ist dieses Leben in der Welt beschaffen, so ist es, wenn man eine solche Daseinsform besitzt, dass da acht Weltgesetze dem Weltlauf folgen und der Weltlauf diesen acht Weltgesetzen folgt, nämlich Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude und Leid.“ Und betroffen vom Verlust seiner Verwandten oder seines Besitzes oder von einer Krankheit heimgesucht, jammert er weder, noch stöhnt und klagt er, noch schlägt er sich weinend an die Brust und gerät nicht in Verzweiflung. (A IV, 192)

3) Indem man von den anderen auf sich selber schließt

Ich bin ja nicht der einzige, der dem Sterben unterworfen ist, dem Sterben nicht entgehen kann. (A V, 57)

Der Tod hat doch ohne Zweifel selbst jene ruhmestragenden, von großem Gefolge umgebenen, an Schätzen und

Wagen reichen Könige befallen, [...] wie sollte er mich da wohl nicht befallen!

Kein Geld, keine Macht, kein Ruhm - alles was die meisten Menschen anstreben - kann den Tod aufhalten.

4) Mit Rücksicht darauf, dass der Körper vielen angehört

Diesen Körper besitzen viele gemeinsam: achtzig Würmerarten gehört er gemeinschaftlich an. Die in der Oberhaut lebenden Wesen nähren sich von der Oberhaut; die in der Lederhaut lebenden von der Lederhaut, die im Fleische lebenden vom Fleische, die in den Sehnen lebenden von den Sehnen, die in den Knochen lebenden von den Knochen, die im Mark lebenden vom Mark. Dort selbst entstehen, altern und sterben sie, verrichten ihre Ausscheidung, und der Körper dient ihnen als Geburtsort, als Krankenhaus, Leichenfeld, Kotstätte und Harnbehälter. Und durch Erregung dieser Würmerarten verfällt er dem Tode. Wie nun der Körper den achtzig Würmerarten gemeinsam angehört, so auch ist er eine Beute für die den Tod bewirkenden vielen Hunderte von inneren Krankheiten und äußeren Anlässe wie Schlangen, Skorpione und dergleichen.

Etwa eine Billiarde Kleinstlebewesen lebt auf unserer Haut und in unseren Organen, womit sie unseren körpereigenen Zellen in der Anzahl (100 Billionen) weit überlegen sind. Zählt man die Zellen unseres Körpers, ist nur ein Zehntel davon menschlich.

5) Mit Rücksicht auf die Ohnmacht des Lebens

Dieses Leben ist machtlos, ist ohnmächtig. Denn das Leben der Wesen ist an Ein- und Ausatmung gebunden, sowie an

die verschiedenen Körperstellungen, an Hitze und Kälte, an die vier Hauptstoffe und an die Nahrung. Nur solange das Leben eine gleichmäßige Tätigkeit der Ein- und Ausatmung erfährt, funktioniert es; sobald aber die Luft durch die Nase nach Außen tritt ohne wieder einzutreten, oder eintritt ohne wieder auszutreten, so gilt man als tot. Nur solange das Leben eine gleichmäßige Tätigkeit der Körperstellungen erfährt, funktioniert es; durch ein Übermaß der einen oder anderen Körperstellung aber werden die Lebensfunktionen zerstört. Nur solange das Leben gleichmäßige Hitze und Kälte erfährt, funktioniert es. Wer aber von übermäßiger Hitze oder Kälte bedrückt wird, dem schwindet das Leben. Nur solange das Leben eine gleichmäßige Tätigkeit der vier Hauptstoffe erfährt, funktioniert es; bei Erregung aber irgend eines der vier Elemente, wie des festen, flüssigen usw. (d.i. des erhitzenden und flüchtigen), geht selbst eine kraftstrotzende Person zugrunde, sei es mit erstarrtem Körper, oder einem durch Ruhr feucht und faul gewordenen Körper, oder durch große Hitze erschöpft, oder mit zerrissenen Sehnenbändern. Nur, wer zur richtigen Zeit stoffliche Nahrung erhält, bei dem funktioniert das Leben; wer aber keine Nahrung erhält, bei dem geht es zugrunde.

Auf modern heißt das: Das selbsterschaffende und selbsterhaltende System Mensch lebt nur solange das funktionale Zusammenwirken seiner Bestandteile ungestört bleibt (Autopoiese). Da das Sein und das Tun einer autopoietischen Einheit untrennbar miteinander verbunden sind, werden die Handlungen, die jedes autopoietische System in seiner Umgebung ausführt, als wirksame Handlungen verstanden, sofern sie den Fortbestand des Systems in seiner Umgebung erlauben und es damit weiter dort seine Welt hervorbringen kann. Die Fähigkeit dazu ist offensichtlich begrenzt.

6) **Mit Rücksicht auf das Fehlen von Anzeichen**

Hierunter nun ist die Lebensdauer insofern ohne Anzeichen, als man nicht feststellen kann, dass man so und so lange zu leben hat und nicht darüber hinaus. Denn zur Zeit des Kalala-, Abbuda-, Pesi- und Ghana-Stadiums (die 4 in den Texten erwähnten Embryonalstadien) sterben Wesen, wie auch nach Verlauf von einem Monat, zwei, drei, vier, fünf und zehn Monaten, sowie zur Zeit des Austrittes aus dem Mutterleibe, und weiter noch innerhalb von hundert Jahren oder nachher.

Hinsichtlich der Krankheit aber gibt es insofern kein Anzeichen, als man nicht feststellen kann, dass die Wesen gerade an dieser oder jener Krankheit sterben und an keiner anderen; denn sowohl an einer Augenkrankheit mögen die Wesen sterben, als auch an einer Ohrenkrankheit, oder an irgendeiner anderen Krankheit.

Hinsichtlich der Zeit aber gibt es insofern kein Anzeichen, als man nicht feststellen kann, dass man gerade zu dieser oder jener Tageszeit zu sterben hat und nicht zu einer anderen; denn sowohl in der Frühe mögen die Wesen sterben als auch zur Mittagszeit wie zu irgend einer anderen Zeit.

Hinsichtlich des Sterbeortes aber gibt es insofern kein Anzeichen, als man nicht feststellen kann, dass die Sterbenden gerade da oder dort umkommen müssen und nicht anderswo; denn die im Dorfe Geborenen mögen außerhalb des Dorfes umkommen, und die außerhalb des Dorfes Geborenen im Dorfe, ebenso die auf dem Lande geborenen Wesen im Wasser, und die im Wasser geborenen auf dem Lande: so lässt sich dies auf vielerlei Weise weiter ausführen.

Hinsichtlich der Daseinsfährte gibt es insofern keine Anzeichen, als man nicht feststellen kann, ob der von hier Abgeschiedene hier wiedergeboren wird; denn die von der Welt der Himmelswesen Abgeschiedenen mögen unter den Menschen wiedergeboren werden, und die von der Menschenwelt Abgeschiedenen irgendwo unter den Himmelswesen oder in

anderen Welten. Und so eilt man in der Welt der fünf Daseinsfährtten im Kreise herum wie ein an die Ölmühle gespannter Ochse.

Abraham a Santa Clara bringt es auf den Punkt:

„Wann sterben ist nicht gewiss,
wie sterben ist nicht gewiss,
wo sterben ist nicht gewiss;
aber sterben ist gewiss.“

7) **Mit Rücksicht auf die Begrenztheit der Lebensdauer**

Gar kurz, ihr Mönche, ist das Leben. Ins Jenseits müssen wir wandern. Gutes sollte man tun, einen heiligen Wandel führen, denn kein Geborener entgeht dem Tode. Wer, ihr Mönche, lange lebt, lebt hundert Jahre oder etwas mehr.

Gar flüchtig ist der Menschen Sein,
Verabscheu'n sollt's der edle Mann
Und leben, als ob's Haupt ihm brenne,
Denn keine Rettung gibt's vor'm Tod. (S 4, 9)

Ferner erzählt der Erhabene in A VII, 70 von einem Meister namens Araka, der der Sinnenlust entfremdet war. Dieser sagte seinen Schülern:

Gar kurz, ist das Leben der Menschen, begrenzt und flüchtig, voller Leiden und Qualen. Weise sollte man dies erkennen, sollte Gutes tun und einen heiligen Wandel führen, denn kein Geborener entrinnt dem Tode.

Gleichwie der Tautropfen an der Grashalmspitze beim Aufgehen der Sonne gar schnell zergeht, nicht lange bleibt: so auch ist das dem Tautropfen gleichende Leben der Menschen gar begrenzt und flüchtig.

Oder gleichwie beim Herabgießen einer mächtig geballten Regenwolke die Blasen auf dem Wasser gar schnell zergehen, nicht lange bleiben: so auch ist das der Wasserblase gleichende Leben der Menschen gar begrenzt und flüchtig.

Oder gleichwie die mit einem Stocke im Wasser gezogene Furche gar schnell verschwindet, nicht lange bleibt: so auch ist das der Wasserfurche gleichende Leben der Menschen gar begrenzt und flüchtig.

Oder gleichwie der fernhin eilende, schnell strömende, alles mit sich fortreißende Gebirgsstrom auch nicht für einen Augenblick, eine Weile, eine Minute stille steht, sondern immer weiter eilt, weiterfließt, weiterströmt: so auch ist das dem Gebirgsstrom gleichende Leben der Menschen gar begrenzt und flüchtig.

Oder gleichwie ein kräftiger Mann mit der Zungenspitze einen Speichelkloß bildet und ihn ohne jede Anstrengung ausspeit, so auch, Brahmane, ist das dem Speichelkloß vergleichbare Leben der Menschen gar begrenzt und flüchtig, voller Leiden und Qualen.

8) Mit Rücksicht auf die Kürze des Bewusstseinsaugenblickes

Im höchsten Sinne (*paramatthato*) haben die Wesen nur einen sehr kurzen Augenblick zu leben, nur solange wie ein Bewusstseinsmoment dauert. Gleichwie das Wagenrad beim Rollen wie, beim Stillstehen sich jedes Mal bloß auf einem einzigen Punkte der Peripherie befindet: genauso währt das Leben der Wesen nur für die Dauer eines einzigen Bewusstseinsmomentes. Sobald dieser Bewusstseinsmoment erloschen ist, gilt auch das Wesen als erloschen. Denn es heißt: „Das Wesen des vergangenen Bewusstseinsmomentes (*cittakkhana* ein Abhidhamma Begriff) hat gelebt, lebt jetzt nicht mehr, wird auch später nicht mehr leben. Das Wesen des zu-

künftigen Bewusstseinsmomentes hat noch nicht gelebt, lebt auch jetzt noch nicht, wird erst später leben. Das Wesen des gegenwärtigen Bewusstseinsmomentes hat früher noch nicht gelebt, lebt nur jetzt, wird aber später nicht mehr leben.

Das Leben, sowie alles Dasein,
Wie alle Freude, aller Schmerz,
Hängt bloß an einem Denkmoment
Und schnell eilt der Moment dahin.
Die Daseinsgruppen, die erloschen,
Bei Lebzeiten oder beim Tod,
Sind ganz in gleicher Weise nun
Dahin auf Nimmerwiederkehr.
Nicht lebt im künftigen Moment man,
Lebt jetzt in diesem Denkmoment;
Wenn der erlischt, erlischt die Welt:
Dies Wort ist wahr im höchsten Sinn.

Kein anderes Ding kenne ich, ihr Mönche, das so schnell wechselt wie *citta*; und schwerlich mag man ein Gleichnis finden für diesen so schnellen Wechsel des *citta*. (A I, 9)

Alles, ihr Mönche, ist dem Tode unterworfen. Und was ist dies alles, das dem Tode unterworfen ist?

Das Auge, ihr Mönche, ist dem Tode unterworfen, die Formen sind dem Tode unterworfen, das Sehbewusstsein ist dem Tode unterworfen, der Seheindruck ist dem Tode unterworfen, und auch das, was durch den Seheindruck bedingt an Gefühl aufsteigt, an freudvollem, leidvollem, weder freudvollem noch leidvollem, auch das ist dem Tode unterworfen.

Ohr, Töne und Hörbewusstsein [...] Nase, Düfte und Riechbewusstsein [...] Zunge, Säfte und Schmeckbewusstsein [...] Körper, Körpereindrücke und Körperbewusstsein [...] Geist, Geistobjekte und Geistbewusstsein,

geistiger Eindruck und auch das, was durch den geistigen Eindruck bedingt an Gefühl aufsteigt, an freudvollem, leidvollem, weder freudvollem noch leidvollem, auch das ist dem Tode unterworfen.

So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der Schüler der Edlen ab von Auge, Formen, Sehbewusstsein, Seheindruck und dem durch Seheindruck bedingt entstandenen Gefühl, von Ohr [...] Nase [...] Zunge [...] Körper [...] Geist, Geistobjekten, Geistbewusstsein, geistigem Eindruck und dem durch geistigen Eindruck bedingt entstandenen Gefühl, freudvollem, leidvollem, weder leidvollem noch freudvollem. Sich aber davon abwendend löst er sich los, durch Loslösung wird er erlöst, und im Erlösten entsteht das Wissen: „Erlöst bin ich“; und er erkennt: „Erloschen ist die Wiedergeburt, erfüllt der heilige Wandel, die Aufgabe vollbracht, und nicht gibt es Weiteres mehr zu tun für diese Welt.“ (S 35, 36)

Wer also in der einen oder anderen von diesen acht Weisen reflektiert, dessen Geist erlangt durch wiederholte Reflexion Fertigkeit darin, infolge der Vorstellung des Todes festigt sich die Achtsamkeit, die Hemmungen werden gelähmt, und die Vertiefungsglieder steigen auf. [...]

Der Mönch aber, der dieser Betrachtung über den Tod hingegeben ist, ist allzeit unermüdlich, erreicht hinsichtlich aller Daseinsformen die Vorstellung der Begierdelosigkeit, verliert die Begierde zum Leben, verabscheut das Böse, speichert nichts auf, ist hinsichtlich der Bedarfsartikel frei vom Schmutze des Geizes, die Vorstellung der Vergänglichkeit wird ihm vertraut, und während er diese noch weiter verfolgt, wird ihm die Vorstellung des Leidens und der Ichlosigkeit gewärtig.

Wie nun die Wesen, die die Betrachtung über den Tod nicht entfaltet haben, in der Sterbestunde in Angst, Schrecken und Verstörung geraten, als ob sie plötzlich von wilden Tie-

ren, Gespenstern, Schlangen, Räubern oder Mördern überfallen würden: so stirbt ein solcher, ohne in einen derartigen Zustand zu geraten, frei von Furcht und Verstörung. Und sollte er nicht schon bei Lebzeiten das Todlose erreichen, so ist ihm doch beim Zerfall des Leibes eine glückliche Daseinsfährte beschieden.

Es gibt offensichtlich die unterschiedlichsten Möglichkeiten *maranasati* zu üben. Eine der wichtigsten Fragen, die man sich in diesem Zusammenhang stellen sollte, ist sicherlich: „Was ist es, das stirbt?“

In den Suttentexten zum Thema Tod, von denen hier nur einige erwähnt wurden, geht es in erster Linie darum *samvega* - ein Gefühl der Dringlichkeit - zu erzeugen. Es kommt nun darauf an, was wir unter *samvega* verstehen. Für die meisten von uns wird sich, beim Gedanken an unseren Tod, kaum ein derartiges Gefühl der Dringlichkeit einstellen und aufrechterhalten lassen, wie es durch das Beispiel des brennenden Kopfes verdeutlicht wird. Vielmehr wird es sich eher um eine mehr oder weniger deutliche „Prioritätenverschiebung“ handeln, wenn ich mir bewusst mache, dass ich, da der Tod hinter mir her ist, keine Zeit zu vergeuden habe und dementsprechend handeln muss. Wenn mein Verhalten das Ergebnis meiner Überzeugung, ein Wesen zu sein das sterben wird, widerspiegelt, dann ist alles, was ich tue, bewusst und verantwortlich.

Sterben müssen alle Wesen,
Das Leben endet mit dem Tod.
Der Tat entsprechend zieh'n sie hin,
Gut' oder böse Frucht folgt nach.
Wer Böses wirkt, zur Hölle eilt,
Wer Gutes wirkt, zu heit'rer Welt.
Drum übet edle Taten aus

Als Vorkehr für die nächste Welt;
Denn Gutes gibt in nächster Welt
Den Wesen allen einen Halt. (S 3, 22)

Habe ich diesen Halt gefunden und ausgebaut, kann ich den dritten Aspekt von *maranasati* entwickeln: *Pasāda*: eine heitere Gemütsruhe, mit der man auf dem Pfad in die Todlosigkeit voranschreitet, auch wenn man noch in verschiedenen Herbergen (Daseinsbereichen) Station machen müsste.

Wenn aber, ihr Mönche, der Mönch bei seiner Reflexion merkt, dass in ihm keine unüberwundenen üblen, unheilvollen Eigenschaften mehr anzutreffen sind, so mag eben jener Mönch in seliger Freude verweilen, im Guten sich übend bei Tag und bei Nacht. (A VIII, 74)

Ferner noch, da hat einer nichts Schlechtes getan, hat keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern er hat edle, heilsame Werke vollbracht, die die Furcht der Wesen bannen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: „Nichts Schlechtes habe ich getan, habe keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern edle, heilsame Werke habe ich vollbracht, die die Furcht der Wesen bannen. Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die nichts Schlechtes tun, keine rohen und gemeinen Taten begehen, die vielmehr edle, heilsame Werke vollbringen, welche die Furcht der Wesen bannen, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen.“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, da ist einer kein Zweifler, kein schwankender Mensch, ist zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre.

Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: „Kein Zweifler bin ich, kein schwankender Mensch, bin zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre.“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst. (A IV, 184)

Noch besser ist es allerdings, die zwei vorhergehenden Tipps dieses Sutta zu beherzigen und sich von „Gier und Willensdrang“ hinsichtlich des sinnlichen Erlebens und des eigenen Körpers zu befreien oder diese zumindest abzuschwächen:

Da ist einer bei den Sinnenfreuden frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: „Ach, die geliebten Sinnenfreuden werden mir schwinden! Ach, verlieren soll ich die geliebten Sinnenfreuden!“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, da ist einer beim Körper frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: „Ach, der geliebte Körper wird mir schwinden! Ach, verlieren soll ich den geliebten Körper!“ Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst. (A IV, 184)

Um aber das Todlose zu erreichen, empfiehlt der Erhabene *maranasañña* im Verbund mit anderen Vorstellungen/Wahrnehmungen und mit den Erwachungsgliedern zu entwickeln:

Sieben Vorstellungen, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche sieben?

Die Vorstellung der Nicht-Schönheit, (Geist schreckt zurück vor dem Geschlechtsverkehr)

die Vorstellung des Todes, (Geist schreckt zurück vor der Lebenslust)

die Vorstellung des Ekelhaften bei der Nahrung, (Geist schreckt zurück vor der Geschmacksgier)

die Vorstellung der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, (Geist schreckt zurück vor weltlicher Vielfalt)

die Vorstellung der Vergänglichkeit, (Geist schreckt zurück vor Gewinn, Ehre und Ruhm)

die Vorstellung des Leidhaften in der Vergänglichkeit, (der hat hinsichtlich der Faulheit, Trägheit, Schläffheit, Untätigkeit und Gedankenlosigkeit die stärksten Vorstellungen der Gefahr gegenwärtig, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwerte [...])

die Vorstellung der Ichlosigkeit im Leidhaften, (dessen Geist ist hinsichtlich dieses mit Bewusstsein behafteten Körpers sowie aller äußeren Objekte frei vom Dünkel des Ich und Mein, ist dünkelentronnen, gestillt, völlig befreit).⁶⁵ [...]

⁶⁵ In A V, 61 werden fünf (Die Wahrnehmungen des Unreinen, die Wahrnehmungen des Todes, die Wahrnehmungen des Elends, die Wahrnehmungen des Ekelhaften bei der Nahrung, die Wahrnehmungen der Reizlosigkeit des ganzen Daseins) genannt.

In A V, 121 heißt es: „Ein kranker, schwacher Mönch, ihr Mönche, dem diese fünf Dinge nicht schwinden, darf erwarten, dass er in gar nicht langer Zeit, durch Versiegung der Triebe, noch bei Leb-

Wenn aber, ihr Mönche, bei einem Mönche, der im Geiste häufig von der Vorstellung des Todes (usw.) erfüllt ist, der Geist zurückschreckt vor der Lebenslust (usw.), sich wendet, abkehrt, sich nicht dazu hingezogen fühlt und sich Gleichmut oder Abscheu einstellen, so sollte der Mönch erkennen, dass er die Vorstellung des Todes entfaltet hat, dass bei ihm zwischen einst und jetzt ein Unterschied besteht und dass er das Ziel der Entfaltung erreicht hat. So ist er sich dessen klarbewusst. (A VII, 45-46)

Die Wahrnehmung des Todes entfaltet und ausgebildet, hat große Frucht, hat großen Segen, lässt zwei Früchte erwarten - höchstes Wissen zu Lebzeiten oder, ist ein Rest Anhangen da, Nichtwiederkehr -, führt zu mächtigem Heil, zu mächtigem Frieden des Yoga, zu mächtiger Ergriffenheit, zu mächtigem Wohlbefinden. Und wie?

Da entfaltet der Mönch, ihr Mönche, mit solchen Wahrnehmungen verbunden, die Erwachungsglieder Achtsamkeit bis Gleichmut, auf Einsamkeit gestützt, auf Entreizung gestützt, auf Auflösung gestützt, die in Loslassen übergehen. (S 46, 68)

zeiten die triebfreie Gemüts- und Weisheits-erlösung erringen wird, sie selber erkennend und verwirklichend.“)

Und in A X, 60 werden 10 genannt:

Vergänglichkeit, (*anicca-saññā*)

Ichlosigkeit, (*anatta-saññā*)

Unreinheit, (*asubha-saññā*)

Elend, (*ādīnava-saññā*)

Aufgeben, (*pahāna-saññā*)

Entsüchtung, (*virāga-saññā*)

Erlöschung, (*nirodha-saññā*)

Reizlosigkeit allen Daseins, (*sabbaloka-anabhirati-saññā*)

Wunschlosigkeit gegenüber allen Daseinsbildungen, (*sabbasāṅkhāresu anicchāsaññā*)

Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung. (*ānāpānasati-saññā*)

Es ist die Reflexion über den Tod, die dabei hilft, die Bezauberung mit den Sinnesfreuden zu zerstören. Es ist die Reflexion über den Tod, die Eitelkeit zerstört. Es ist die Reflexion über den Tod, die Balance und eine gesunde Verhältnismäßigkeit in unseren überdrehten Geist mit seinen meist fehlgeleiteten Wertvorstellungen bringt. Es ist die Reflexion über den Tod, die dem Geist Kraft, Beständigkeit und Richtung verleiht und unsere Handlungen heilsam werden lässt. So ist es letztlich die Reflexion über den Tod, die uns die Angst vor dem Tod nehmen kann.

Kāyagatāsati & Ānāpānasati

Durch *buddhānussati*, *dhammānussati* und *sanghānussati* von Daseinsangst befreit, durch *sīlānussati* zu heilsamem Wirken gelangt, durch *cāgānussati* mit Loslassen vertraut durch *devatānussati* zu heiterer Zuversicht gelangt und durch *maranasati* den Geist auf das Wesentliche ausgerichtet, beginnt nun die Erforschung dieser Anhäufung mit unterscheidendem Wissen bzw. des klaffergroßen mit Wahrnehmung und Denksinn (*manā*) ausgestatteten Kadavers (*kalevare*)⁶⁶ - mittels *kāyagatāsati & ānāpānasati*.

Diese Erforschung ist ein Wechselspiel von *patisankhāna-bala & bhāvanā-bala*, also aus zielgerichtetem Denken/ Reflexion und Überwinden, Erzeugen, Einüben.

Mit Denken sind hier alle möglichen Vorgänge gemeint, die aus einer inneren Beschäftigung mit Vorstellungen, Ideen, Erinnerungen und Begriffen hervorgehen.⁶⁷ Die Art zu den-

⁶⁶ *saviññāṇake kāye bahiddhā ca sabbanimittesu* (Anhäufung mit unterscheidendem Wissen und allen äußerlichen Zeichen; BB: in regard to this body with consciousness and in regard to all external signs; Nyp: Körper samt dem Bewusstsein und außerhalb bei allen Vorstellungen; Up: conscious body and all external signs) *imasmim yeva vyāmatte kalevare saññimhi* (mit *sañña* ausgestattet) *samanake* (mit *manas* ausgestattet).

⁶⁷ Man spricht - je nach Fachrichtung - von bewusstem, unbewusstem oder vorbewusstem Denken oder von Denken, das analytisch (besonders in individualistischen Gesellschaften) oder analog (assoziativ, spontan) ist, von gegenständlich-kausalem Denken (ab etwa neun Monaten), von methodischer Reflexion (Gesamtdeutung

ken, die uns hier interessiert, ist *manasikara*, „etwas im Geist bearbeiten“ und das geschieht eben durch die *anussati*.

Der Mahāniddeśa-Atṭhakathā definiert *anussati* (wrtl.: *anu* - entlang, *sati* - erinnern) als ein sich „wieder und wieder erinnern, durch die Methode des fortwährenden Erinnerns“ (in den Geist bringen, ins Gedächtnis rufen, sich vergegenwärtigen). (*Punappunam saraṇato anussaraṇa-vasena ‘anussati’*).

Es geht darum, durch nachhaltige, kontinuierliche Anstrengung ein *dhamma* wiederholt in den Geist zu bringen und es darin zu bearbeiten, ohne sich ablenken zu lassen und auf diese Weise Abgeschiedenheit (*viveka*) von Sinnlichkeit (*kāma*), von den Hindernissen (*nivarana*) und „den Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen (*gehasitā sarasaṅkappā*)“, zu erreichen. Genau das geschieht bei *kāyagatāsati* und keine andere Methode wird vom Buddha so häufig gepriesen:

Ein *dhamma*, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, führt zu großer Ergriffenheit, zu hohem Segen, hoher Sicherheit, hoher Achtsamkeit und Wissensklarheit, zur Erlangung des Erkenntnisblickes, zu diesseitigem Wohlbefinden, zur Verwirklichung der Wissenserlösung und der Ziele. Wel-

der Welt und der menschlichen Existenz), vom Denken in Bildern (dem Traum und der Vorstellung verwandt), von holistischer Denkweise (in kollektivistischen Kulturen).

Denken kann automatisch, unbewusst, absichtslos, unwillkürlich und mühelos sein, oder kontrolliert, bewusst, absichtlich, freiwillig und aufwendig. Letzteres wird häufig assoziiert mit Urheberchaft, Wahlfreiheit und Konzentration.

Typische Denkweisen und -muster hängen von der Veranlagung, der Sozialisation (auch Erziehung, Bildung), den gesammelten Erfahrungen im Umgang mit anderen und der Art der sozialen Beziehungen ab und sie sind immer beeinflusst von den beiden wichtigsten Motiven des Menschen: dem Bedürfnis nach einem positiven Selbstbild und dem Bedürfnis nach einem realistischen Weltbild.

ches eine *dhamma*? Die in den Körper gegangene Achtsamkeit. (A I, 36-37)

In diesem Zusammenhang von ‚Körper‘ zu sprechen ist eigentlich nur bedingt richtig, denn während wir üblicherweise unter ‚Körper‘ den Fleischkörper (*sarīsa* - der Begriff taucht erst bei den Leichenbetrachtungen auf) verstehen, bedeutet *kāya* eigentlich Gruppe, Haufen, Anhäufung, Menge, Ansammlung, (Armee-) Division. So finden wir in den Suttan beispielsweise auch die Begriffe *vedanākāyā*, *saññākāyā*, *cetanākāyā*, *viññāṇakāyā* (S 22, 56) und natürlich *nāmakāyā*, und *rūpakāya* (D 15). Den Unterschied zwischen *kāya* und *sarīsa* könnte man vielleicht ganz grob mit dem von Auge und Sehvermögen vergleichen.

Vism erklärt *kāya* „als Anhäufung, nämlich bezeichnet man den Leib, insofern er eine Anhäufung von Unreinheiten ist, eine Ansammlung von Haaren u. dgl., als auch von Hunderten von Krankheiten, wie der Augen und der übrigen Körperteile.“

M 23 gibt ein tieferes Beispiel:

Bhikkhu, der Ameisenhaufen ist ein Symbol für diesen *kāya*, der sich aus den vier großen Elementen zusammensetzt, von Mutter und Vater gezeugt wurde, mittels gekochtem Reis und Brot aufgebaut wurde, und der der Vergänglichkeit, der Abnutzung und dem Abrieb, der Auflösung und dem Verfall unterworfen ist.

Wenn man die Anhäufung der Erlebensqualitäten bewusst erlebt und ihre Veränderlichkeit deutlich wahrnimmt, drängt sich das Bild des Ameisenhaufens schon fast von selbst auf.

Kāyagatāsati müsste man daher eigentlich etwa so übersetzen oder zumindest verstehen: Auf die (*rūpa*-)Gruppe bezogene/gerichtete Geistesgegenwart/Achtsamkeit - in die (*dhatu*-) Ansammlung vergangene Achtsamkeit - im (Nahrungs-) Haufen angekommene Geistesgegenwart. Das ist alles etwas seltsam, daher halte ich es für besser, sich an den Palibegriff zu halten.

Das Sutta beginnt mit der Achtsamkeit auf den Atem. Vergleicht man jedoch entsprechende Mahāyanatexte, fällt auf, dass die erste Tetrade von *ānāpānasati* als dritte Übung aufgeführt wird. Zieht man in Betracht, dass nach den Leichenfeldbetrachtungen die Vertiefungen genannt werden und vergleicht man die Abfolge mit anderen Suttan, worin *ānāpānasati* genannt wird, würde es eigentlich am meisten Sinn machen, *ānāpānasati* vor den Vertiefungen anzusiedeln. Wie dem auch sei, ich möchte *kāyagatāsati* in dieser Reihenfolge besprechen. Allerdings geht es nicht um eine Anleitung, sondern um die Stellung der Reflexion in den beiden Achtsamkeitsübungen, was uns vielleicht eine etwas andere Sichtweise der Übung ermöglicht.

Kāyagatāsati beginnt mit dem Schwerpunkt ‘Wissen’ (*pajānāti* wissen, verstehen mit Weisheit). Wichtig hierbei, das Sutta spricht weder von *sanjānāti* (wahrnehmen wiedererkennen), noch von *vijānāti* (bewusstwerden, differenzieren):

Wiederum, ihr Bhikkhus, versteht (*pajānāti*) ein Bhikkhu beim Gehen: „Ich gehe“; beim Stehen versteht er: „Ich stehe“; beim Sitzen versteht er: „Ich sitze“; beim Liegen versteht er: „Ich liege“; oder er versteht, in welcher Stellung sich *kāya* auch immer befindet(en). (M 119)

Setzt man *kāya* mit dem Fleischkörper gleich, würde sich das nur auf die Körperwahrnehmung Stehen - Gehen - usw. beziehen. Fasst man den Begriff jedoch weiter, dann stößt man auf interessante Stellen, die eine etwas andere Übung beschreiben:

Am Tage werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern. Während der ersten Nachtwache werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern. In der mittleren Nachtwache werden wir uns achtsam und wissensklar auf der rechten Seite niederlegen, in der Löwenstellung, mit einem Fuß über dem anderen, nachdem wir uns die Zeit zum Aufstehen eingepägt haben. Nach dem Aufstehen, in der dritten Nachtwache, werden wir den Geist beim Auf- und Abgehen und Sitzen von hinderlichen Geisteszuständen läutern. (M 39)

Wenn einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen ein Gedanke des sinnlichen Begehrens, des Hassens oder der Gewalt aufsteigt und der Mönch ihn duldet, nicht überwindet, vertreibt, vernichtet, zum Schwinden bringt, dann wird ein solcher Mönch, der derart ohne Unermüdlichkeit und Scheu ist, ganz und gar träge und kleinmütig genannt.

Wenn einem Mönch beim Gehen, Stehen, Sitzen oder Wachliegen ein Gedanke des sinnlichen Begehrens, des Hassens oder der Gewalt aufsteigt und der Mönch ihn nicht duldet, sondern überwindet, vertreibt, vernichtet, vertilgt, zum Schwinden bringt, dann wird ein solcher Mönch, der derart unermüdlich und voll Scheu ist, ganz und gar einer genannt, der, seine Tatkraft einsetzend, entschlossen ist. (A IV, 11)

Wie das zu tun ist, erklären M 19 und M 20:

Ihr Bhikkhus, vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: „Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein“. Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegierde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.

Während ich so umsichtig, eifrig und entschlossen weilte, erschien ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir. Ich verstand (*pajānāmi*) folgendermaßen: „Dieser Gedanke der Sinnesbegierde ist in mir entstanden. Dies führt zu meinem eigenen Leid, zum Leid anderer und zum Leid beider; es beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg““ Als ich reflektierte (*paṭisañcikkhato*): „Dies führt zu meinem eigenen Leid“, verschwand es; als ich reflektierte: „Dies führt zum Leid anderer“, verschwand es; als ich reflektierte: „Dies führt zum Leid beider““ verschwand es; als ich reflektierte: „Dies beeinträchtigt Weisheit, verursacht Schwierigkeiten, und führt von Nibbāna weg“, verschwand es. Wann immer ein Gedanke der Sinnesbegierde in mir erschien, gab ich ihn auf, entfernte ich ihn, beseitigte ich ihn. (M 19)

Ihr Bhikkhus, wenn da ein Bhikkhu die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Zeichen richtet, und infolge jenes Zeichens entstehen in ihm üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, dann sollte er die Aufmerksamkeit auf ein anderes Zeichen richten, das mit dem Heilsamen verbunden ist. [...]

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen - während er die Aufmerksamkeit

auf ein anderes Zeichen, das mit dem Heilsamen verbunden ist, richtet - dann sollte er die Gefahr in jenen Gedanken so untersuchen: „Diese Gedanken sind unheilsam, sie sind tadelnswert, sie haben *dukkha* als Ergebnis“. [...]

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen - während er die Gefahr in jenen Gedanken untersucht - dann sollte er versuchen, jene Gedanken zu vergessen, und sollte sie nicht beachten. [...]

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen - während er versucht, jene Gedanken zu vergessen, und sie nicht beachtet - dann sollte er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richten. [...]

Falls dann immer noch üble unheilsame Gedanken, die mit Begierde, mit Hass und mit Verblendung verbunden sind, in ihm entstehen - während er die Aufmerksamkeit auf die Stillung der Gestaltung jener Gedanken richtet - dann sollte er mit zusammengebissenen Zähnen und an den Gaumen gepresster Zunge den Geist mit dem Herzen niederwerfen, ihn zu Boden zwingen und überwältigen.
(M 20)

In der nächsten Übung wird vom *sampajāna-kāri* (wrtl.: bedacht Tuer, gedankenvoll Wirkender - nicht zu verwechseln mit *sampajāñña*) gesprochen, was die vorhergehende Übung noch weiter vertieft:

Wiederum, ihr Bhikkhus, ist ein Bhikkhu einer, der reflektiert handelt beim Hingehen und Zurückgehen; der reflektiert handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der reflektiert handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der reflektiert handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der reflek-

tiert handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der reflektiert handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der reflektiert handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen. (M 119)

M 39 stellt diesem Absatz *satisampajaññaena samannāgatā* (erfüllt von Achtsamkeit und Wissensklarheit) voran:

Bhikkhus, ihr solltet euch so üben: „Wir wollen von Achtsamkeit und Wissensklarheit erfüllt sein“.

Die praktische Umsetzung davon ist dann eben das bedachte Handeln aufgrund von ständiger Reflexion:

„Was meinst du, Rāhula: Wozu ist ein Spiegel da?“
„Zum Reflektieren, ehrwürdiger Herr.“
„Ebenso, Rāhula, sollte eine Handlung mit dem Körper nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden; eine Handlung mit der Sprache sollte nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden; eine Handlung mit dem Geist sollte nach wiederholtem Reflektieren ausgeführt werden.“ (M 61)

Reflektierter kann man kaum handeln, nicht wahr? Beispiele für korrektes reflektiertes Handeln gibt dann auch M 2:

Da benutzt ein Bhikkhu gründlich reflektierend (*paṭisaṅkhā yoniso*) die Robe nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur, um die Schamteile zu bedecken.

Gründlich reflektierend benutzt er Almosenspeise, weder zum Spaß, noch zur Berausung, noch zum Schmücken, noch zur Verschönerung, sondern nur, um diesen

kāya am Leben zu erhalten, ihn zu ernähren, um Unbehagen zu beenden und das heilige Leben zu unterstützen, indem er reflektiert: „So werde ich alte Gefühle beenden, ohne neue Gefühle hervorzurufen, und ich werde gesund und ohne Tadel sein und ich werde ein leichtes Leben haben“.

Gründlich reflektierend benutzt er die Lagerstätte nur zum Schutz vor Kälte, zum Schutz vor Hitze, zum Schutz vor dem Kontakt mit Stechfliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Kriechtieren, und nur um die Unbillen des Wetters abzuwehren und um sich der Zurückgezogenheit zu erfreuen.

Gründlich reflektierend benutzt er krankheitsbedingte Medikamente und Requisiten, nur zum Schutz vor entstandenen leidhaften Gefühlen und zum Wohle guter Gesundheit.

Während Triebe, Ärger und Fieber in einem entstehen könnten, der die Requisiten nicht so benutzt, gibt es keine Triebe, keinen Ärger oder Fieber in einem, der sie so benutzt.

Ānāpānasati's erste Tetrade hier anzusiedeln würde durchaus Sinn ergeben, da es sich um eine aufeinander aufbauende Übungsfolge handeln könnte. Aufgrund der vorhergegangenen Reflexionen sind die Hindernisse nun ‚ausgeschaltet‘ und es wäre ein Leichtes, den Atem in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken.

Allerdings ist es auch möglich, dass es sich in diesem Sutta einfach um verschiedene, unverbundene Möglichkeiten handelt, *kāyagatāsati* zu praktizieren. Was für diese Interpretation spricht, ist, dass nach jeder Übung der gleiche Refrain erscheint (wie wir das auch aus den Satipaṭṭhāna Suttas kennen):

Während er so umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, sind seine Erinnerungen und Absichten, die auf dem Haushälterleben beruhen, überwunden; mit deren Überwindung wird sein Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auch auf solche Weise entfaltet ein Bhikkhu *kāyagatāsati*. (M 119)

Was aus diesem Absatz zweifellos hervorgeht ist, dass es eine andere Art des Denkens gibt, das nicht auf Erinnerungen und Absichten des Haushälterlebens basiert, eine, die den Geist sammelt und beruhigt. Eben das geschieht, wie wir inzwischen wissen, bei der Übung der *anussati*.

Bei den nächsten beiden Übungen ist das Schlüsselwort *paccavekkhati*, betrachten, besichtigen, prüfen. Ganz offensichtlich ist auch hier wieder das geistige Bearbeiten, die Reflexion eines mit dem Körper verbundenen Themas gemeint:

Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht (*paccavekkhati*) ein Bhikkhu systematisch diesen seinen *kāya*, von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: „In diesem *kāya* gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.“ So als ob es einen Sack gäbe, mit Öffnungen an beiden Seiten, gefüllt mit vielfältigen Körnern, wie zum Beispiel Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen würde ihn öffnen und ihn so systematisch untersuchen: „Dies ist Bergreis, dies ist roter Reis, dies sind Bohnen, dies sind Erbsen, dies ist Hirse, dies ist weißer Reis“; genauso untersucht ein Bhikkhu sys-

tematisch diesen seinen *kāya*, wie er von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist. (M 119)

Das Beispiel macht deutlich, dass es sich um eine Ansammlung (*kāya*) von verschiedenen Dingen handelt, die erkannt, unterschieden, untersucht und reflektiert werden. Da wir kaum unseren eigenen Leib ausweiden werden, um das zu tun bedarf es deutlicher Vorstellungen seiner Bestandteile.

Wiederum, ihr Bhikkhus, untersucht (*paccavekkhati*) ein Bhikkhu systematisch diesen seinen *kāya*, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Erlebensqualitäten (*dhatu*) besteht: „In diesem *kāya* gibt es die Erlebensqualität ‚Erde‘, die Erlebensqualität ‚Wasser‘, die Erlebensqualität ‚Feuer‘ und die Erlebensqualität ‚Wind‘. So wie sich ein geschickter Metzger oder sein Gehilfe, der eine Kuh geschlachtet hatte, an der Wegkreuzung niedersetzte, mit der Kuh, zerlegt in Einzelteile; genauso untersucht ein Bhikkhu systematisch diesen seinen *kāya*, an welchem Ort, in welcher Stellung er sich auch immer befindet, wie er aus den Erlebensqualitäten besteht. (M 119)

In M140 wird eine Möglichkeit, dies zu tun, genauer erläutert (und diese Übung wird ausgebaut, indem auch noch Raum-*dhatu* und *viññāna-dhatu* miteinbezogen werden):

Bhikkhu, was ist das Erd-*dhatu*? Das Erd-*dhatu* kann entweder innerlich oder äußerlich sein. Was ist das innere Erd-*dhatu*? Was immer an inneren, zu einem selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist, also Kopfhaar, Körperhaar, Nägel, Zähne, Haut, Muskelfleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot oder was sonst noch an inneren, zu einem

selbst gehörenden Dingen, fest, verfestigt und Objekt der Anhaftung ist: dies nennt man das innere Erd-*dhatu*. Sowohl das innere Erd-*dhatu*, als auch das äußere Erd-*dhatu* sind einfach nur Erd-*dhatu*. Und das sollte mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend gesehen werden: „Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst“. Wenn man es mit angemessener Weisheit der Wirklichkeit entsprechend so sieht, wird man gegenüber dem Erd-*dhatu* ernüchtert und macht den Geist begierdelos in Bezug auf das Erd-*dhatu*. [...] usw.

Während die erste Übung mit den 32 Körperbestandteilen den Zweck hat, eine dem Schönheitswahn entgegengesetzte, nüchterne Sichtweise des Körpers zu etablieren, ist es mit der zweiten möglich, das substantiell erscheinende Körperbild, die aufgrund der *dhatu* gebildete Gestalt (*rūpa*), durchlässiger zu machen oder gar aufzulösen und so die Anhaftung daran zu verringern oder zu beenden.

In M 62 empfiehlt Buddha seinem Sohn Rāhula, seinen Geist durch eine weitere *dhatu*-Reflexionen seinen Geist in Gelassenheit zu schulen:

Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie die Erde ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden erschienene angenehme und unangenehme Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. Gerade so, wie wenn die Leute saubere Dinge und schmutzige Dinge, Kot, Urin, Speichel, Eiter und Blut auf die Erde werfen, und die Erde deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, genauso, Rāhula, entwickle Meditation, die gelassen wie die Erde ist; denn wenn du Meditation entwickelst, die gelassen wie die Erde ist, werden erschienene angenehme und unangenehme

Kontakte nicht in deinen Geist eindringen und dort bleiben. [...] usw.

M 62 nennt darauffolgend die *brahmavihāra*, die Betrachtung über Nicht-Schönheit und die Wahrnehmung der Vergänglichkeit, die zu entwickeln sind, bevor man mit *ānāpānasati* beginnt. Dahingegen nennt das *kāyagatāsati-sutta* als nächste Übung die neun Leichenfeld-Betrachtungen. (Dies könnte ein weiterer Hinweis darauf sein, dass die erste Tetrade von *ānāpānasati* bei der Überlieferung an eine andere als die ursprüngliche Stelle gerutscht ist.)

Bei den Leichenfeld-Betrachtungen sind die Schlüsselbegriffe *seyyathāpi passeyya*, „gerade so sehen/ auffassen/ verstehen wie“ und *upasaṃharati*, „vergleichen“:

Wiederum, ihr Bhikkhus, vergleicht ein Bhikkhu, als ob er einen Körper (*sarīraṃ*) sähe, der auf ein Leichenfeld geworfen wurde - schon einen, zwei oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeiten herausickersen - so vergleicht er diesen seinen *kāya* damit: „Dieser mein *kāya* ist von der selben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen“. (M 119)

Um die Ansammlung (*kāya*) von festen, wässrigen, feurigen, und windigen Bestandteilen als rein materiellen, der Verwesung unterworfenen Fleischleib zu betrachten, ihn als das zu sehen, was er wirklich ist, ist eine Menge geistiger Arbeit (Reflexion) von Nöten, umso mehr, wenn man gerade keine Leiche zur Hand hat, sondern sich auf seine Vorstellungskraft stützen muss.

Meiner Ausgangsthese nach sollte das Sutta nun eigentlich mit der ersten Tetrade von *ānāpānasati* fortfahren:

Da setzt sich ein Bhikkhu nieder, nachdem er in den Wald oder zum FuÙe eines Baumes oder in eine leere Hütte gegangen ist; nachdem er die Beine gekreuzt, den Oberkörper aufgerichtet und die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig gehalten hat, atmet er völlig achtsam ein, achtsam atmet er aus. Wenn er lang einatmet, versteht (*pajānāti*) er: „Ich atme lang ein“; oder wenn er lang ausatmet, versteht er: „Ich atme lang aus“. Wenn er kurz einatmet, versteht er: „Ich atme kurz ein“; oder wenn er kurz ausatmet, versteht er: „Ich atme kurz aus“. (M 118)

Den ersten Begriff, *pajānāti*, kennen wir schon aus der ersten Übung, die wir besprochen haben. Er ist verbunden mit Wachsamkeit (*jāgariyam*) gegenüber befleckenden Geisteszuständen. Mit etwas Übung kann man schon an der Veränderung des Atems erkennen, dass ein Hindernis versucht, sich im Geist breit zu machen und man kann Gegenmaßnahmen einleiten. Interessanterweise folgt in den gestuften Anweisungen des Erwachten direkt auf das bedachtsame Handeln beim Hin und Zurückgehen usw. das Überwinden der Hindernisse unmittelbar vor den *jhana*. Somit scheint der Hauptzweck weniger die Art der Übung als ihr Ergebnis zu sein.

Er wird einer, der reflektiert handelt (*sampajāna-kāri*) beim Hingehen und Zurückgehen; der reflektiert handelt beim Hinschauen und Wegschauen; der reflektiert handelt beim Beugen und Strecken der Glieder; der reflektiert handelt beim Tragen der Robe und beim Umhertragen der äußeren Robe und der Schale; der reflektiert handelt beim Essen, Trinken, Kauen und Schmecken; der reflektiert handelt beim Entleeren von Kot und Urin; der reflektiert handelt beim Gehen, Stehen, Sitzen, Einschlafen, Aufwachen, beim Reden und Schweigen.

Weil er diese Ansammlung edler Sittlichkeit, diese edle Sinneskontrolle und diese edle Achtsamkeit und Wissens-

klarheit besitzt, zieht er sich an eine abgeschiedene Lagerstätte zurück: in einen Wald, an den Fuß eines Baumes, auf einen Berg, in eine Schlucht, in eine Berghöhle, an eine Leichenstätte, in ein Dschungeldickicht, auf ein freies Feld, auf einen Strohhaufen.

Nach der Rückkehr von seiner Almosenrunde, nach seiner Mahlzeit, setzt er sich mit gekreuzten Beinen und gerade aufgerichtetem Oberkörper hin und hält die Achtsamkeit vor sich gegenwärtig. Indem er die Habgier nach weltlichen Dingen überwindet, verweilt er mit einem Herzen, das frei ist von Habgier; er läutert seinen Geist von Habgier. Indem er Übelwollen und Hass überwindet, verweilt er mit einem Geist, der frei ist von Übelwollen, der Mitgefühl empfindet für das Wohlergehen aller Lebewesen; er läutert seinen Geist von Übelwollen und Hass. Indem er Trägheit und Mattheit überwindet, verweilt er frei von Trägheit und Mattheit, lichten Geistes, achtsam und bedacht handelnd; er läutert seinen Geist von Trägheit und Mattheit. Indem er Rastlosigkeit und Gewissensunruhe überwindet, verweilt er ausgeglichen, mit einem Geist, der inneren Frieden hat; er läutert seinen Geist von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe. Indem er den Zweifel überwindet, verweilt er dem Zweifel entronnen, ohne Unsicherheit in Bezug auf heilsame Geisteszustände; er läutert seinen Geist vom Zweifel.

Nachdem er so diese fünf Hindernisse, diese Unvollkommenheiten des Herzens, die die Weisheit schwächen, überwunden hat, tritt er ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein. (M 101)

Der Text liefert ebenfalls einen deutlichen Hinweis auf das Vitakkasanthāna Sutta (M 20) und den darin beschriebenen Möglichkeiten, um „unheilsame Gedanken, die mit Begierde,

mit Hass und mit Verblendung verbunden sind“, zur Ruhe zu bringen.

Mit dem Überwinden dieser Gedanken wird sein Geist innerlich gefestigt, beruhigt, zur Einheit gebracht und konzentriert. Dieser Bhikkhu wird dann ein Meister der Gedankengänge genannt. Welchen Gedanken er auch immer denken will, den wird er denken, und welchen Gedanken er auch immer nicht denken will, den wird er nicht denken. Er hat Begehren abgeschnitten, die Fesseln abgeworfen, und mit der vollständigen Durchdringung des (Ich-) Dünkels hat er *dukkha* ein Ende bereitet.

Wie dem auch sei, ab dem dritten Schritt der Übung geht es bei allen Folgenden um *sikkhati*, das Einüben von etwas aufgrund des Wunsches, zu etwas im Stande zu sein.

Man übt sich darin, alle *kāya* zu erleben, während man den Atem-*kāya* im Fokus der Aufmerksamkeit behält.

Er übt sich (*sikkhati*) so: „Ich werde einatmen und dabei alle *kāya* erleben“ (*sabbakāyapaṭisaṃvedī* - aller *kāya* bewusst werden); er übt sich so: „Ich werde ausatmen und dabei alle *kāya* erleben“. (M 118)

Und man übt sich, das, was *kāya* gestaltet, zur Ruhe zu bringen.

Er übt sich so: „Ich werde einatmen und dabei den *kāya*-Gestalter (*kāyasāṅkhāraṃ*) beruhigen“; er übt sich so: „Ich werde ausatmen und dabei *kāyasāṅkhāraṃ* beruhigen“. (M 118)

Üben ist aber unabdingbar mit Reflexion (*paccavekkhitabbaṃ*) vor, während und nach der Übung verbunden,

denn nur so kann eine Verbesserung, eine Perfektionierung erreicht werden.

Es ist interessant, dass *ānāpānasati*, die am meisten praktizierte buddhistische Übung, die selbst den Buddha zum Erwachen führte, aus einer Reihe von ergebnisoffenen Praxisverortungen besteht. Ein bisschen wie die Schilder auf einem Trimm-Dich-Pfad. Die Richtung ist klar, die Übungen auch - balanciere über diesen Baumstamm - aber wie man das machen soll, wird nicht gesagt. Da hilft nur ausprobieren, erforschen, herumspielen und zwischendrin immer wieder überlegen, ob es andere oder bessere Möglichkeiten gibt, die Übung durchzuführen. Sobald ich über den Baum balanciere, weiß ich es, es ist selbstevident, gerade so wie die verschiedenen Schritte in *ānāpānasati*. Das reicht aber dem Normalsterblichen nicht aus, er will genau wissen, wie er seine Füße zu setzen, seine Arme zu halten, seine Augen zu richten hat. Und so gibt es immer neue Bücher und Vorträge mit Erklärungen zu „Baumstammbalancieren“, die sich zum Teil deutlich widersprechen. Noch etwas, worüber man reflektieren sollte.

Als letzte Übung werden die Vertiefungen genannt:

Wiederum, ihr Bhikkhus, tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in das erste *jhāna* ein, das von *vitakka* und *vicara* des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Er lässt die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, diesen *kāya* durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so dass es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist.

So wie ein geschickter Bademeister oder sein Gehilfe Seifenpulver in eine Metallschüssel häuft, dieses nach und nach mit Wasser benetzt und knetet, bis die Feuchtigkeit seine Kugel aus Seifenpulver durchnässt, sie durchweicht und innen und außen durchdringt, wobei die Kugel dennoch nicht trieft; genau so lässt ein Bhikkhu die Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, diesen Körper durchtränken, durchsättigen, anfüllen und durchdringen, so dass es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist. (M 118)

Selbstverständlich wird auch hier, zumindest anfänglich bis die nötige Abgeschiedenheit erreicht wurde, immer wieder Reflexion zum Einsatz kommen, wie es in S 47, 10 erklärt wird:

Da wacht, Ānando, der Mönch beim Körper über den Körper (usw.), unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.

Während er aber so beim Körper über den Körper wacht, erscheint aufgrund des Körpers beim Körper Fieberdurst oder Schlaffheit des Gemütes, oder sein Geist wendet sich nach außen.

Dieser Mönch, Ānando, sollte seinen Geist auf irgendein inspirierendes Thema richten.

Hat er seinen Geist auf irgendein inspirierendes Thema gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich der Geist.

Die Wortwahl macht deutlich, dass hier auf die *anussati* verwiesen wird.

Da reflektiert er: „Zu welchem Zweck ich den Geist dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. So will ich (den Geist von dem inspirierenden Thema) zurückziehen“. Und er zieht (den Geist) zurück und denkt (*vitakka*) nicht mehr und untersucht (*vicara*) nicht mehr. So erkennt er: „Frei von *vitakka*, frei von *vicara* bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl“. ⁶⁸ (S 47, 10)

Erst dann dringt man vor zu edlem Schweigen, dem zweiten *jhāna*:

Da dachte ich, ihr Brüder, also: „Nach Stillung von *vitakka* und *vicara* weilt da der Mönch in innerer Beruhigung, in Einheit des Geistes, im Besitz der von *vitakka* und *vicara* freien, in der Sammlung geborenen, von Entzücken und Glücksgefühl begleiteten zweiten Vertiefung“. Dies, ihr Brüder, nennt man Edles Schweigen. (S 21, 1)

Nicht anders bei den anderen Tetraden von *ānāpānasati*, die alle in einen *samādhi*-Zustand münden:

Weiter sodann: Da wacht, Ānando, der Mönch bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns.

Während er aber so bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen wacht, erscheint aufgrund der Gefühle, des Bewusstseins, der Geistesfor-

⁶⁸ Zu *vitakka*, *vicara* auf *jhāna* gibt es unterschiedliche Meinungen, die man alle mehr oder weniger mit Suttentziten unterlegen kann. Welche Interpretation korrekt ist, kann nur die eigene Erfahrung erweisen.

mationen bei den Gefühlen, beim Bewusstsein, bei den Geistesformationen Fieberdurst oder Schlawffheit des Gemütes, oder das Bewusstsein wendet sich nach außen. Dieser Mönch, Ānando, soll das Bewusstsein auf irgendeine befriedigende Vorstellung richten. Hat er das Bewusstsein auf irgendeine befriedigende Vorstellung gerichtet, dann entsteht Freude. Dem Freudigen entsteht Entzücken. Entzückt im Geiste, beruhigt sich der Körper. Beruhigten Körpers fühlt er sich wohl. Sich wohl fühlend, einigt sich das Bewusstsein. Da führt er sich vor Augen: „Zu welchem Zweck ich das Bewusstsein dahin gerichtet hatte, dieser Zweck ist nun erfüllt. Wohlan denn, so will ich es zurückziehen“. Und er zieht es zurück und erwägt (*vitakka*) nicht mehr und sinnt (*vicara*) nicht mehr. So erkennt er: „Frei von *vitakka*, frei von *vicara* bin ich, nach innen achtsam ist mir wohl“. So, Ānando, vollzieht sich gerichtete Entfaltung. (S 47, 10)

Ist ein *jhāna*-Zustand erreicht worden, ist es unabdingbar auch darüber zu reflektieren, um die Gefahr von *miccha-samādhī* zu vermeiden:

Haushälter, da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, die von *vitakka* und *vicara* Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Er erwägt dies (*paṭisañcikkhati*) und versteht es (*pajānāti*) so: „Diese erste Vertiefung ist produziert und willentlich herbeigeführt. Aber was auch immer produziert und willentlich herbeigeführt ist, ist vergänglich, dem Aufhören unterworfen“. Auf dieser Grundlage stehend, erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jener Begierde nach dem

Dhamma, jenes Entzückens über das Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln, einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerscheinen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren. (M 52)

In A VIII, 63 macht der Erhabene die Verzahnung von Reflexion und Kontemplation noch einmal ganz deutlich:

Sobald du aber, Mönch, diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so sollst du danach streben: „Beim Körper will ich in der Betrachtung des Körpers weilen - bei den Gefühlen will ich in der Betrachtung der Gefühle weilen - beim Geist in der Betrachtung des Geistes - bei den *dhamma* in der Betrachtung der *dhamma*, eifrig, wissensklar und achtsam, nach Überwindung weltlichen Begehrens und Kummers.“ Danach sollst du streben.

Sobald du aber diese Sammlung also entfaltet und gut geübt hast, so magst du diese Sammlung mit *vitakka* und *vicara* üben; magst du sie ohne *vitakka* und bloß mit *vicara* üben; magst du sie ohne *vitakka* und ohne *vicara* üben.

Erkennt und versteht man die Bedeutung der Reflexion bei den meditativen Hauptübungen, die der Erhabene lehrt, ergibt sich eine neue Perspektive und eine neue Herangehensweise, die es ermöglicht, die Übungen vollständig in unser Leben zu integrieren.

Upasamānussati

Die Vorstellung des Unvorstellbaren

Eigentlich heißt *upasamānussati* die Reflexion über die Beruhigung, Stillung, das zur-Ruhe-Kommen, das friedlich oder befriedet Werden, gemeint aber ist die Reflexion über den alles übertreffenden Nibbāna-Frieden und davon sagt der Buddha:

Es ist schwer, diese Wahrheit zu erkennen, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Aufgeben aller Vereinnahmung, die Vernichtung des Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna. (M 26)

So schwer - „solange man sich am Verlangen ergötzt, sich für das Verlangen begeistert, sich am Verlangen erfreut“ - dass der Buddha erst gar nicht darüber sprechen wollte. Dann jedoch fand er einen Weg, eingebettet in die vier Wahrheiten der Edlen:

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist eben dieses Durstes restlose Entreizung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.⁶⁹ (S 56, 11)

⁶⁹ *Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ-yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.*

Das zentrale Verlangen, der ursprüngliche Durst, ist das Begehren zu sein, zu werden, von dem wir besessen sind, da wir die Dinge nicht so sehen, wie sie wirklich sind.

Nicht lässt sich, ihr Mönche, ein erster Anfang des Werdensdurstes (*bhava-tanhā*) derart erkennen, als ob der Werdensdurst vordem nicht dagewesen und erst später entstanden wäre. Wohl aber lässt sich erkennen, dass der Werdensdurst eine bestimmte Bedingung hat. Auch der Werdensdurst hat eine ihn ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung des Werdensdurstes? „Die Unwissenheit“, hätte man zu antworten.⁷⁰ (A X, 62)

Um dem Zwiegespann *avijja* und *bhava-tanhā* zu entkommen bedarf es einer anderen Art der Betrachtung, eines Perspektivwechsels:

Er reflektiert, welche Phänomene auch immer mit Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein vorhanden sind, als vergänglich, als unbefriedigend, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als

BB: it is the remainderless fading away and cessation of that same craving, the giving up and relinquishing of it, freedom from it, non-reliance on it.

Piyadassi: It is the complete cessation of that very craving, giving it up, relinquishing it, liberating oneself from it, and detaching oneself from it.

BT: the remainderless fading & cessation, renunciation, relinquishment, release, & letting go of that very craving.

⁷⁰ Aber auch die Unwissenheit, sage ich, hat eine sie ernährende Bedingung, ist nicht ohne solche Bedingung. Und was ist die ernährende Bedingung der Unwissenheit? „Die fünf Hemmungen“, hätte man zu antworten. - A X, 62

schmerzhaft, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst.

Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum Todlosen Element:

„Dies ist das Friedvolle, dies ist das Höchste, nämlich die Stillung aller geistigen Prozesse, das Loslassen aller zum Werden gehörenden Dinge, die Vernichtung allen Begehrens, die Leidenschaftslosigkeit, das Aufhören, Nibbāna.“ Auf dieser Grundlage erlangt er das Enden der geistigen Ausflüsse. (M 64)

Zuerst muss eine gewisse Einsicht in die Wahnwelt mit darauffolgender Ernüchterung erlangt werden. Daraufhin ist es möglich den Geist auf Nibbāna auszurichten, also mit der Reflexion über die nibbānischen Qualitäten zu beginnen, um ein klareres Verständnis davon zu gewinnen, um die Angst davor und die Abneigung dagegen zunehmend zu verlieren.

Diese Reflexion, die Vorstellung des Erlöschens oder die Betrachtung des Friedens von Nibbāna (*upasamānussati*), wird vom Erhabenen im höchstem Maße gelobt.

Mönche, einen Mönch, der auch nur für die Dauer eines Fingerschnalzens die Reflexion des Friedens von Nibbāna praktiziert, den darf man Mönch nennen. Er ist einer, dessen Meditation nicht ohne Frucht bleibt. Er erfüllt die Weisung des Meisters. Er nimmt Belehrung an und isst das Almosenessen des Landes nicht grundlos. Was würde ich wohl von jenen sagen, die viel aus der Reflexion des Friedens von Nibbāna machen? (A I, 35)

Da, Ānanda, denkt ein Mönch: „Dies ist der Friede, dies ist das Erhabene: nämlich der Stillstand aller Gestaltungen, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Abwendung, Aufhebung, das Nibbāna.“ Dadurch mag da, Ānanda, ein Mönch eine

solche Sammlung des Geistes erlangen, dass ihm da bei diesem Bewusstsein besitzenden Körper sowie bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemüts- und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können. (A III, 32)

Ajahn Sumedho erklärt dazu: „Die Notwendigkeit für diese Art der Reflexion leitet sich ab aus der Rolle der Wahrnehmungen/ Vorstellungen/ Reflexionen bei der Unterstützung - oder dem Vereiteln - der Verwirklichung der Befreiung.“

Und er zitiert A IV, 179:

„Was ist wohl, Freund Sāriputta, die Ursache, was ist der Grund, dass da gewisse Wesen nicht schon in diesem Leben die völlige Wahrerlöschung erreichen?“

„Da, Freund Ānanda, verstehen die Wesen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die dem Rückschritt zuträglichen Wahrnehmungen/Vorstellungen (*hānabhāgiyā saññā*) sind; sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die der Stabilität zuträglichen Wahrnehmungen/ Vorstellungen (*thitibhāgiyā saññā*) sind; sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die der Unterscheidung zuträglichen Wahrnehmungen/ Vorstellungen (*visesabhāgiyā saññā*) sind; sie verstehen nicht der Wirklichkeit gemäß, was die der Durchdringung zuträglichen Wahrnehmungen/Vorstellungen (*nibbedhabhāgiyā saññā*) sind.

Das, Freund Ānanda, ist die Ursache, das ist der Grund, dass da gewisse Wesen nicht schon in diesem Leben die völlige Wahrerlöschung erreichen.“

Ajahn Sumedho erläutert mit Rückschritt und Stillstand verbundene Wahrnehmungen: „Wir wollen etwas erreichen oder erlangen, das wir jetzt nicht haben. So betrachtet man Nibbāna als etwas, das, wenn du hart arbeitest, die *sīla* einhältst, fleißig meditierst, in den Orden eintrittst, dein Leben der Praxis widmest, deine Belohnung sein könnte. Der Lohn harter Arbeit: Nibbāna zu erreichen - auch wenn wir nicht sicher sind, was es ist.

Beim Erlernen der Meditation beginnen die Menschen oft mit einer grundlegend verblendeten Vorstellung, die sie nie hinterfragen: „Ich bin jemand, der ergreift und viele Begehrlichkeiten hat, und ich muss üben, um diese Begehrlichkeiten loszuwerden und damit aufzuhören, Dinge zu ergreifen und festzuhalten. Ich sollte an nichts festhalten.“ Das ist oft unsere Ausgangsposition. So beginnen wir unsere Praxis auf dieser Grundlage und viele Male ist das Ergebnis Ernüchterung und Enttäuschung, weil unsere Praxis auf dem Ergreifen einer Vorstellung basiert.

Schließlich erkennen wir, dass, egal wie sehr wir versuchen, Begehren loswerden und nicht zu ergreifen, egal was wir tun - ein Mönch, ein Asket werden, stundenlang sitzen, immer und immer wieder an Retreats teilnehmen, all die Dinge tun, von denen wir glauben, dass sie uns von den Ergreifens-Tendenzen befreien werden - wir enden mit einem Gefühl der Enttäuschung, weil die grundlegende Verblendung nie erkannt wurde.“

Wir können dieses Problem vermeiden, wenn wir mit Hilfe der richtigen Reflexionen, die Vorstellungen/ Wahrnehmungen, entwickeln, die mit Fortschritt/ Erkenntnis verbunden sind:

Zehn Vorstellungen (*saññā*), ihr Mönche, wenn entfaltet und häufig geübt, bringen hohen Lohn und Segen; sie münden im Todlosen, enden im Todlosen. Welche zehn?

die Vorstellung der Unreinheit (des Körpers), des Todes, des Ekelhaften bei der Nahrung, der Reizlosigkeit des ganzen Daseins, der Vergänglichkeit, des Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ich-losigkeit im Leidhaften, des Aufgebens, der Entsüchtung und des Erlöschens.

(A X, 46)

Ajahn Sumedho erklärt das dahinterstehende Prinzip: „Wir müssen einfach nur Anhaften als Anhaften erkennen, und dass wir es selbst aus Unwissenheit erzeugen. Indem wir darüber reflektieren, verliert sich die Tendenz zum Anhaften, und die Realität des Nicht-Anhaftens, des Nicht-Ergreifens, offenbart sich in dem, was wir als Nibbāna bezeichnen können.“ - Ajahn Sumedho, Vorwort zu ‚Die Insel‘ (BGM 2019)

etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yaḍidaṃ sabbasaṅkhārasamatho sabbūpādhipaṭinissaggo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbāna’nti.

Das ist friedvoll, das ist hervorragend, nämlich die Stillung aller Vorbereitungen, die Preisgabe aller Aneignungen, die Vernichtung des Begehrens, Loslösung, Beendigung, Erlöschen.

Es mag den Anschein haben, dass es sich bei all diesen Wörtern um reine Stellvertreterbegriffe für Nibbāna handelt aber bei genauerer Betrachtung fallen noch einige andere Aspekte ins Auge. So finden wir beispielsweise **etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ** auch im Zusammenhang mit zwei *vimokkas* und mit *upekkha* genannt:

Wiederum, ihr Bhikkhus, reflektiert ein Schüler der Edlen so: „Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, Formen

hier und jetzt und Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, und Wahrnehmungen des Unerschütterlichen - sie alle sind Wahrnehmungen. Wo diese Wahrnehmungen ohne Überbleibsel aufhören, das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Nichtsheitsgebiet [...] das ist das Friedvolle, das ist das Erhabene, nämlich das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.“ (M106)

Er versteht: „Es ist in mir Erfreuliches entstanden, es ist in mir Unerfreuliches entstanden, es ist in mir Erfreuliches-und-Unerfreuliches entstanden. Aber jenes ist gestaltet, grob, bedingt entstanden; dies hier ist friedvoll, dies ist erhaben, nämlich Gleichmut.“ (M 152)

Daraus könnte man folgern, dass ebenso wie es ein graduelles „Hinabsteigen in die Leerheit“ (siehe M 121) gibt, bis hin zur höchsten Verwirklichung von Leerheit, die mit dem Vernichten der Triebe zustande kommt, es auch - in gewisser Weise - eine graduelle Nibbāna-Erfahrung gibt. Ein Udāna-Zitat unterstützt dies:

Gleichwie, ihr Mönche, das große Meer allmählich tiefer wird, allmählich abfällt, allmählich sich aushöhlt und kein jäher Abfall vorhanden ist, ebenso auch ist in dieser Lehre und Disziplin die Schulung eine allmähliche, ist die Betätigung eine allmähliche, ist das Fortschreiten auf dem Pfad ein allmähliches, und es gibt kein plötzliches Vordringen zur vollen Erkenntnis.

(Ud V, 5)

Ajahn Chah sagt: „Wenn du ein bisschen loslässt, wirst du ein bisschen Frieden haben. Wenn du viel loslässt, wirst du viel Frieden haben. Wenn du vollständig loslässt, wirst du

vollkommenen Frieden und Freiheit erfahren.” - (A Still Forest Pool)

Ajahn Buddhādāsa spricht von „Nibbāna-Proben“, die wir so erleben können. Erkennen wir sie als friedvoll und hervorragend im Vergleich zu unserem alltäglichen Erleben?

Die Kühle Nibbānas wird aufgrund dieser direkten Erfahrungen, in welchen der Geist frei von den Feuern von Gier, Hass und Verblendung ist, auch als direkt sichtbar und unmittelbar wirksam bezeichnet, statt in einem unfassbaren mystischen Nebel zu verschwinden.

„‘Das Nibbāna ist direkt sichtbar‘, so sagt man, Herr Gotama. Inwiefern nun aber, Herr Gotama, ist das Nibbāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich?’“

„Aus Gier, Brahmane, von der Gier übermannt - aus Hass, vom Hass übermannt - aus Verblendung, von der Verblendung übermannt, umstrickten Geistes trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber die Gier aufgehoben - ist der Hass aufgehoben - ist die Verblendung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer. Derart, Brahmane, ist das Nibbāna klar sichtbar. Insofern man, Brahmane, diese restlose Erlösung der Gier erfährt, die restlose Erlösung des Hasses und der Verblendung erfährt, ist das Nibbana klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.“
(A III, 55)

Sabbasaṅkhārasamatho - das ‚Zur-Ruhe-Kommen‘ allen in kammischer Willenstätigkeit bestehenden Gestaltens, das friedvolle Enden aller bedingt entstandenen Phänomene, das Aufhören allen Zusammenbrauens.

Sankhāra ist ein Begriff mit vielen unterschiedlichen Bedeutungs- und Verständnisebenen und ebenso vielen Übersetzungen - bedingt Entstandenes, Gestaltungen, Bestimmungen, Zusammenbauungen, Vorbereitungen, Fabrikationen, Willenregungen. Karmaformationen - das, was zusammenbraut, das Zusammengebraute und der Prozess des Zusammenbrauens. Im alten Indien bezeichnete es auch das Makeup von Schauspielern und ihre Vorbereitungen für das Spiel, notwendig um eine Realitätsillusion zu erzeugen.

Es sind die geistigen ‚Vorbereitungen‘, die einen Eindruck hinterlassen, die geneigt machen, die beeinflussen oder bedingen, wie wir denken und fühlen und was wir wollen.

Wir sind ständig im standby Modus und versuchen auf alles vorbereitet zu sein. Immer bereit, immer geneigt zu reagieren, sei es aus Angst, damit wir ja auf der ‚sicheren Seite‘ sind, sei es deshalb, um ja nichts zu verpassen, was uns Wohl verspricht. Erinnern und Planen, Vergangenheit und Zukunft, selten ein An- und Zur-Ruhe-Kommen im Jetzt. Ständig bemüht, wie Bhikkhu Bodhi bemerkt, „[...] die Illusion aufrechtzuerhalten, dass wir wirklich die Kontrolle haben, angespornt von einer immer verlockenden, und doch immer kleiner werdenden Hoffnung auf endgültige Befriedigung. Wenn wir jedoch mit der Praxis des Dhamma beginnen, bremsen wir dieses unerbittliche Neuerzeugen von *sankharas*. Wir lernen die wahre Natur der *sankharas* [...] zu sehen: als instabile, konditionierte Prozesse, die weiterlaufen, ohne dass jemand dafür verantwortlich ist. Dadurch schalten wir den Motor aus, der von Unwissenheit und Verlangen angetrieben wird, und der Prozess der kammischen Konstruktion, die

Produktion aktiver *sankharas*, wird effektiv dekonstruiert. Indem wir der Konstruktion der konditionierten Realität ein Ende setzen, öffnen wir die Tür zu dem, was allgegenwärtig, aber nicht konstruiert, nicht konditioniert ist: das *asankhata-dhatu*, das unkonditionierte Element. Das ist Nibbāna, das Todlose, die Stillung der Willensaktivitäten, die endgültige Befreiung von allen bedingten Gestaltungen und damit von Vergänglichkeit und Tod.“

Also heißt es auf die Bremse treten, Wollen, Projektionen in die Zukunft und Erinnerungen ruhig werden, ausklingen lassen, loslassen, friedlich und zufrieden werden durch zunehmendes Einigwerden mit dem, was ist, ein Nicht-mehr-anders-Sein-/ -Haben-Wollen, bis hin zur Vollendung, dem höchsten Zustand erhabenen Friedens, der vom Tathāgata entdeckt wurde.

Wenn er nicht durch Tun (Gestaltungen) hervorbringt und nicht durch Denken (Gestaltungen) hervorbringt, erfasst er nichts in der Welt. Wenn er nichts erfasst, so empfindet er keinen Durst. Wenn er aber keinen Durst empfindet, geht er aus eigener Kraft in Nibbāna ein. Er erkennt: „Vernichtet ist die Geburt; gelebt ist der heilige Wandel; vollbracht ist, was zu vollbringen war; nichts mehr habe ich fürderhin zu tun mit dem weltlichen Dasein“.

(S 12, 51)

Wenn er mit dem Geist ein Geistesobjekt erfährt, ist er nicht begierig nach ihm, wenn es angenehm ist, lehnt es nicht ab, wenn es unangenehm ist. Er lebt mit verankerter Achtsamkeit auf den Körper, mit unbegrenztem Herzen und versteht die Herzensbefreiung, die Befreiung durch Weisheit, bei der jene üblen, unheilsamen Geisteszustände restlos aufhören, der Wirklichkeit entsprechend. Nachdem er Zu- und Abneigung aufgegeben hat, ergötzt er sich

nicht am Gefühl, welches Gefühl er auch immer fühlen mag - ob angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm - heißt es nicht willkommen und hält sich nicht daran fest. Weil er dies nicht tut, hört Ergötzen in ihm auf. Mit dem Aufhören des Ergötzens ist das Aufhören von Anhaften. Mit dem Aufhören von Anhaften ist das Aufhören von Werden; mit dem Aufhören von Werden ist das Aufhören von Geburt; mit dem Aufhören von Geburt hören Altern und Tod, Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf. So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von *dukkha*. (M 38)

Wenn aber nichts beabsichtigt wird, nichts zu Handlung führt oder eine Latenz dazu vorhanden ist, dann gibt es keinen Anhalt für den Bestand des Bewusstseins. Wenn kein Anhalt vorhanden ist, gibt es kein Anlegen des Bewusstseins. Wenn das Bewusstsein nicht anlegt und zunimmt, gibt es keine Produktion erneuten Werdens in der Zukunft. Wenn es keine Produktion erneuten Werdens in der Zukunft gibt, gibt es künftig keine Geburt, Alter und Tod, Schmerz, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Auf solche Art kommt die Aufhebung der ganzen Masse von *dukkha* zustande. (S 12, 38)

sabbūpadhipaṭinissaggo - Hintersichlassen, Zurückwerfen, Aufgeben, Loslassen (*paṭinissaggo*) aller Grundlagen für ein Selbst (*upadhi*).

Der Schlüsselbegriff hier ist *upadhi*: Hinzufügung, Vereinnahmung, Unterlage, Grundlage oder Substrat - es besteht eine enge Verbindung zu *upādāna*.⁷¹ Kurz, alle Dinge, die wir

⁷¹ In den Kommentaren werden meistens vier Arten aufgezählt: die 5 Gruppen, (*khandha*), Sinnlichkeit, (*kāma*), befleckende Leidenschaft, (*kilesa*), *kamma*.

fälschlicherweise als Ich oder Mein auffassen oder vereinnahmen, alles, worauf wir unsere Persönlichkeit, unser Ego, unser Selbst - die Ursache von *dukkha* - stützen, sie müssen zurückgelassen werden (*paṭinissaggo*), wenn wir uns dem Todlosen, Nibbāna, zuwenden. Der materialistisch geprägte Buddhist beschränkt sich dabei gerne auf rein psychologische Faktoren und bezieht sich dabei auf Aussagen wie in Sn 800:

Der Weise hat die Vorstellung eines Selbst oder Ego aufgegeben und ist frei von Anhaften. Er stützt sich nicht einmal auf Wissen. (Sn 800)

Damit drückt der Erhabene in der Tat die höchste Form der Freiheit von *upadhi* aus. Er macht aber an anderer Stelle deutlich, dass *upadhi* wirklich alle Dinge sein können und man vielleicht erst einmal damit beginnen sollte, die Suche nach und das Anhaften an diesen Stützen aufzugeben.

Ehefrau und Kinder sind der Geburt unterworfen, Sklaven und Sklavinnen, Ziegen und Schafe, Geflügel und Schweine, Elefanten, Rinder, Pferde und Stuten, Gold und Silber sind der Geburt unterworfen. Diese *upadhi* sind der Geburt unterworfen (*jātidhammā hete upadhayo*); und jemand, der an diese Dinge gebunden ist, in sie vernarrt ist und ihnen bis zum Äußersten ausgeliefert ist, sucht, was der Geburt unterworfen ist, wobei er selbst der Geburt unterworfen ist. (ebenso für Alter, Tod usw.) (M 26)

Wir machen gewohnheitsmäßig die Dinge (*dhamma*) zur Grundlage unserer Identität, und halten sie, verblendeterweise, für wertvoll genug, um daran festzuhalten.

Da, Moggallāna, hat ein Mönch gelernt: „Kein Ding ist wert, dass man daran haftet“. Hat nun der Mönch dies gelernt hat, so erkennt er jedes Ding direkt. Hat er jedes

Ding direkt erkannt, so durchschaut er jedes Ding. Wenn er dann so jedes Ding durchschaut hat und er dann irgendein Gefühl empfindet, sei es erfreulich, leidig oder weder erfreulich noch leidig, so weilt er bei diesen Gefühlen in der Betrachtung ihrer Vergänglichkeit, in der Betrachtung ihrer Aufhebung und in der Betrachtung der Loslösung von ihnen. In solcher Betrachtung der Gefühle verweilend, hängt er an nichts mehr in der Welt. An nichts mehr hängend, erzittert er nicht mehr; nicht mehr erzitternd, erreicht er eben aus sich selber heraus das Nibbāna. (A VII, 58)

Upadhi heißt im Sanskrit auch Täuschung; Betrug, Bedingung, Voraussetzung; Einschränkung, begrenzendes Attribut, Verwechslung, und es bezeichnet die Hüllen, die das angenommene Selbst umgeben. Der Mensch verwechselt mal Körper, mal Gefühle, mal Wahrnehmungen, mal Willensregungen, mal Bewusstsein oder eine der dadurch möglichen Kombinationen mit einem Selbst und läßt sich so *dukkha*-Lasten auf.

Alle die Samanas oder Brāhmanas [...], die das, was in der Welt lieb und annehmlich ist, für dauernd ansehen (damit verwechseln, sich davon täuschen lassen), für lustvoll ansehen, für ihr Selbst ansehen, für Wohlfahrt ansehen, für den Frieden ansehen, die vermehren den Durst. Die den Durst vermehren, die vermehren *upadhi*; die *upadhi* vermehren, vermehren das Leiden; die das Leiden vermehren, die werden nicht erlöst von Geburt, Alter und Tod, von Schmerzen, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Sie werden, behauptete ich, nicht erlöst vom Leiden.

(S 12, 66)

Mit zunehmender Enttäuschung, d.h. Klarheit hinsichtlich unserer vorrangigen Egokrücken - Körper, Gefühle, Gedanken - gelingt es nach und nach mittels tiefer Reflexion das

Klammern an den *upadhi* zu lockern und im selben Maße wird die Empfindung des daraus resultierenden Friedens deutlich stärker.

Da reflektiert ein Bhikkhu: „Dieses mannigfaltige verschiedenartige Leiden, das hier in der Welt entsteht, (nämlich) Alter und Tod, was hat wohl dieses Leiden zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Was muss denn vorhanden sein, dass Alter und Tod entsteht? Was muss denn nicht vorhanden sein, dass Alter und Tod nicht entsteht?“ Reflektierend erkennt er also: „Dieses mannigfaltige verschiedenartige Leiden, das hier in der Welt entsteht, (nämlich) Alter und Tod, es hat dieses Leiden die *upadhi* zur Ursache, die *upadhi* zum Ursprung, die *upadhi* zur Herkunft, die *upadhi* zur Entstehung. Wenn ein *upadhi* vorhanden ist, entsteht Alter und Tod; wenn kein *upadhi* vorhanden ist, entsteht Alter und Tod nicht.“ Er erkennt Alter und Tod; er erkennt den Ursprung von Alter und Tod; er erkennt die Aufhebung von Alter und Tod; und er erkennt auch den geeigneten Weg, der zur Aufhebung von Alter und Tod führt. Auf diesem Wege befindlich wird er einer, der der Lehre gemäß wandelt. Ein solcher heißt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu, der auf dem Weg ist zur rechten vollständigen Vernichtung des Leidens, zur Aufhebung von Alter und Tod. (S 12, 66)

taṇhākkhayo - die vollständige Vernichtung des Durstes, der Begierde, des Verlangens, des Mangels, des Dranges.

Dies nun, ihr Mönche, ist die edle Wahrheit von der Leidensauflösung: Es ist eben dieses Durstes restlose Entziehung und Auflösung, von ihm zurücktreten, ihn loslassen, sich von ihm lösen, nicht mehr an ihm haften.
(S 56, 11)

Und weiter beschreiben die vier Wahrheiten der Edlen *tanhā* als Dreiheit:

Es ist dieser Durst, der erneutes Werden säende, begleitet von Leidenschaft und Lust, sich jetzt hier und jetzt dort erfreuend, nämlich der Durst nach Sinneserfahrung, der Durst nach Werden, der Durst nach Nicht-Werden.
(S 56, 11)

Wie oben gesagt, lässt sich ein Anfang des Werdensdurstes und seiner zwei Begleiter Sinnlichkeitsdurst und Nicht-Werdensdurst nicht ausmachen. Wohl aber lässt sich die enge Wechselbeziehung zwischen *tanhā* und *upadhi* darstellen:

Und weiter reflektiert er: „*Upadhi* aber, was haben sie zur Ursache, was zum Ursprung, was zur Herkunft, was zur Entstehung? Was muss denn vorhanden sein, das *upadhi* entstehen? Was muss denn nicht vorhanden sein, dass *upadhi* nicht entstehen?“ Reflektierend erkennt er also: „*Upadhi* haben den Durst zur Ursache, den Durst zum Ursprung, den Durst zur Herkunft, den Durst zur Entstehung. Wenn der Durst vorhanden ist, entstehen *upadhi*; wenn kein Durst vorhanden ist, entstehen keine *upadhi*.“ Er erkennt *upadhi*; er erkennt den Ursprung der *upadhi*; er erkennt die Aufhebung der *upadhi*; und er erkennt auch den geeigneten Weg, der zur Aufhebung der *upadhi* führt. Auf diesem Wege befindlich wird er einer, der der Lehre gemäß wandelt. Ein solcher heißt, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu, der auf dem Wege ist zur rechten vollständigen Vernichtung des Leidens, zur Aufhebung der *upadhi*.

Und weiter reflektiert er: „Der Durst aber, wo entsteht er, wenn er entsteht; wo dringt er ein, wenn er eindringt?“ Reflektierend erkennt er also: „Was immer in der Welt lieb und annehmlich ist, da entsteht der Durst immer wieder; da dringt er immer wieder ein.“ Was aber ist in der

Welt lieb und annehmlich? Das Sehen - Hören - Riechen - Schmecken - Fühlen - Denken ist in der Welt lieb und annehmlich, hier entsteht der Durst immer wieder; hier dringt er immer wieder ein. Alle die Samanas oder Brāhmanas aber, ihr Bhikkhus, die [...] das, was in der Welt lieb und annehmlich ist, für dauernd ansehen, für lustvoll ansehen, für ihr Selbst sehen, für Wohlfahrt sehen, für den Frieden sehen: die vermehren den Durst. Die den Durst vermehren, die vermehren *upadhi*; die *upadhi* vermehren, die vermehren das Leiden; die das Leiden vermehren, die werden nicht erlöst von Geburt, Alter und Tod, von Schmerzen, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Sie werden, behaupte ich, nicht erlöst vom Leiden. [...] Alle die Samanas oder Brāhmanas aber, ihr Bhikkhus, die in der Vergangenheit das, was in der Welt lieb und annehmlich ist, für vergänglich angesehen haben, für leidvoll angesehen haben, für etwas, was kein Selbst ist, angesehen haben, für Krankheit angesehen haben, für Gefahr angesehen haben: die haben den Durst aufgegeben. Die den Durst aufgegeben haben, haben *upadhi* aufgegeben; die *upadhi* aufgegeben haben, die haben das Leiden aufgegeben; die das Leiden aufgegeben haben, die sind erlöst worden von Geburt, Alter und Tod, von Schmerzen, Kummer, Leid, Betrübnis und Verzweiflung. Sie sind, behaupte ich, erlöst worden vom Leiden. (S 12, 66)

Eine Stelle im Anguttara Nikaya ermöglicht es uns, die Reflexion noch genauer auf den Punkt zu bringen. Hier definiert der Buddha die Ich-bin-Empfindung, den Ich-bin-Gedanken, als den ‚Urmangel‘:

Was ist nun, ihr Mönche, dieses Begehren (*taṇhā*), das netzartige, rastlos treibende, weitgespannte, verstrickende, worin diese Menschheit versunken ist und verfangen, verwickelt und verwoben wie verworrene Fäden, verflochten

wie ein Binsenstrick, so dass sie nicht hinauskommt über die niederen Welten, die Leidensfährten, die Daseinsabgründe, den Kreislauf des Daseins?

[...] Besteht da der Gedanke: „Ich bin“, so entstehen auch die Gedanken „Das bin ich“ - „Genauso bin ich“ usw. [...] Solcherart gibt es [...] einhundertundacht Fährten des Begehrens. (A IV, 199)

In D 1 wird dieser Umstand mythologisch beschrieben mit einem Wesen (Brahma) das in einen leeren Daseinsbereich absinkt, dort aus sich selbstheraus strahlt und sich von Freude ernährt, aber auf Dauer nicht selbstzufrieden sein kann und so nach anderem - Vielfalt - verlangt, worauf die Weltausbreitung stattfindet.

Dort, bei ihm der so allein ist, entsteht nach einer langen Zeit auf Grund von Unruhe, Monotonie und Besorgnis (der Wunsch): „Mögen doch auch andere Wesen hierher kommen“.⁷²

Diese Wesen kamen dann auch und so entstand der in Indien verbreitete Glaube, die Welt sei eine Manifestation von Brahmas Gedanken. Doch wir tun nichts anderes als Brahma, auch wir breiten von diesem einen Gedanken „Ich bin“ ausgehend eine Welt aus, erzeugen eine Strömung von Drängen, die uns mitreißt und in Samsara kreiseln lässt.

Die Strömung des Flusses - das ist der Durst. [...] Der am Ufer stehende scharfsichtige Mann - das ist der Vollendete, Heilige, Vollkommen Erwachte. (Iti 109)

⁷² Brahman ist der innere Lenker. Das Wort Brahman stammt aus der Wurzel Brimh, was anschwellen bedeutet, groß werden, den Raum durchdringen, vollständig und vollkommen sein.

Solange uns die Strömung des Flusses erfasst hält und immer weiter vorantreibt, können wir nicht anders, wir müssen ständig mit Händen und Füßen rudern und uns abstrampeln. Welcher Frieden muss es sein, dem zu entkommen und nicht mehr müssen zu müssen? Welches Wohl mag es sein, dem ein Ende gesetzt zu haben?

Den Buddhajünger reizen keine Himmelswonnen;
Weit Bess' res freut ihn, denn er ist dem Drang entronnen.
(Dhp: 187)

Wohl tut Gierfreiheit (*viraga*) in der Welt,
der Sinnensucht entwachsen sein.
Des Dünkens: „Ich bin“ Aufhebung,
das freilich ist das höchste Wohl. (Ud II, 1)

Von jenen, die dieses Wohl erlangt haben, wird gesagt:

Zerbrochen ist das Rad (*samsara*), das Wunschlose hat er erreicht, der ausgetrocknete Strom (von *tanha*) fließt nicht (mehr), das zerbrochene Rad rollt nicht (weiter), eben dies ist das Ende des Leidens. (Ud VII, 2)

virāgo - Abwesenheit von *rāga* (Farbe, Färbung), Gierlosigkeit, Leidenschaftslosigkeit, Entfärbung, Verblässung, Loslösung, Schwinden, Erlöschung, in der Yoga-Literatur in der Bedeutung von Gleichmut gebraucht.

Bhikkhu Ñānananda gibt in einem seiner Nibbānavorträge ein schönes Beispiel für *virāga*:

„Angenommen, die Türen werden während eines Kinofilmes plötzlich geöffnet, während auf dem Bildschirm eine lebhaftere Technicolor-Szene blinkt, was passiert dann? Die

Zuschauer werden plötzlich aus der von ihnen selbst geschaffenen Kinowelt hinausgeworfen. Warum? Denn die Szene in Technicolor hat jetzt ihre Farbe verloren. Es ist verblasst. Das Ergebnis ist Niedergeschlagenheit, Ernüchterung. Die Filmwelt verliert ihre Bedeutung. Sie verdankte ihre Existenz dem dunklen Rahmen der Unwissenheit und der Kraft der Vorbereitungen. Aber jetzt, da der Rahmen zusammengebrochen ist, hat sich eine solch gewaltige Veränderung vollzogen, die zu einer Ernüchterung geführt hat. Das Wort *rāga* trägt die Bedeutung Farbe in sich, so dass *virāga*, Leidenschaftslosigkeit, auch buchstäblich ein Ausbleichen oder eine Entfärbung bedeuten kann. Hier erfahren wir ein Beispiel von *nibbidā virāga*, Ernüchterung, Enttäuschung, zumindest in einem eingeschränkten Sinn. Lasst uns über die Auswirkungen dieses kleinen Ereignisses nachdenken. Die Filmvorführung hört in diesem Fall auf, eine Filmvorführung zu sein, weil ein Licht von außen kam. Nun, was würde geschehen, wenn das Licht von innen käme, wenn das Licht der Weisheit die Dunkelheit der Unwissenheit verdrängen würde? Man würde zumindest vorübergehend aus der Welt der Sinneswünsche heraustreten.“

Zu Buddhas Zeit gab es natürlich kein Kino aber etwas Ähnliches:

„Bhikkhus, habt ihr einmal, ein Gemälde gesehen, das man ‚das Wanderbild‘ nennt?“

„Ja, Herr.“

„Dieses Gemälde, ‚das Wanderbild‘ mit Namen, aufgrund des Geistes eben, ihr Mönche, ist es in so mannigfaltiger Weise gemalt. Doch, ihr Mönche, mannigfaltiger noch als dieses Gemälde, ‚das Wanderbild‘, ist der Geist. [...]

Wie wenn ein Färber oder ein Maler mit Farbe oder Lack, gelb, blau oder rot, auf wohlgeglätteter Holztafel, auf einer Wand oder auf einer Leinwand das Bild einer Frau oder eines Mannes gestalten würde: ebenso, ihr Mönche, lässt der unerfahrene Weltmensch immer wieder eben Körperlichkeit entstehen, lässt er immer wieder eben Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein entstehen.“ (S 22, 100)

Unsere Wahrnehmung ist grundlegend gefärbt vom Haften an der falschen Vorstellung eines unabhängigen Selbst, das begierig ist zu haben und zu sein. Auf dieser Grundlage machen wir die Vielfaltswelt, wie sie uns gefällt, bzw. wie sie der „Geist befleckt durch Gier, durch Hass, durch Verblendung“ uns ausmalt (*citten ’eva cittitá*).

Ein weiteres schönes Bild für *virāga* ist das indische Fest der Farben (Holi). Es wird ausgelassen gefeiert und man besprengt und bestreut sich gegenseitig mit gefärbtem Wasser und gefärbtem Puder, bis alle über und über bunt gefleckt sind. „Ausgelassen“ bedeutet auch, dass gesellschaftliche Normen und Moralvorstellungen aufgehoben sind und Rauschmittel konsumiert werden, wodurch es zu Problemen mit daraus entstehenden Gewalttaten kommt. Man wird also nicht nur äußerlich sondern auch innerlich befleckt. Leidenschaftlich schafft man Leiden für sich und andere. Dem folgt irgendwann (hoffentlich) die Ernüchterung und der Versuch, die stark haftenden Farbflecken aus den Kleidern zu bekommen, indem man sie mehrfach wäscht und in die Sonne hängt.

Ajahn Buddhadasa erklärt *virāga*, das in der letzten Tetrade von *ānāpānasati* kontempliert wird, so: „Das Auflösen der Verhaftungen zu beobachten, ist ähnlich wie die Flecken in einem Tuch, ausgebleicht durch das Sonnenlicht, langsam

verblassen zu sehen, bis das Tuch weiß ist. [...] Das Ergebnis dieses Verblassens der Verhaftungen ist die ausgeglichene Geistesruhe des Nicht-Anhaftens. Wir können das ziemlich leicht erkennen, wenn sich zum Beispiel die erotische Anziehungskraft der Dinge, die wir früher begehrt haben, aufzulösen beginnt. Ärger über Vergangenes oder Gegenwärtiges verblasst. Wir haben keine Angst mehr vor Dingen, die uns einst ängstigten. Wir sind immer weniger und weniger ängstlich, bis die Angst verschwindet. Das gleiche gilt für Hass, Neid, Eifersucht, Sorge, Furcht, der Vergangenheit nachtrauern und so weiter. Jeder dieser Indikatoren des Anhaftens verringert sich und schrumpft, bis der Geist in der Lage ist, still und ruhig zu bleiben. Geistige Stille bedeutet einfach, nicht anzuhaften, nicht festzuklammern, nichts als „Ich“ oder „Mein“ zu betrachten.“

nirodho - Erlöschen, Enden, Versiegen, Aufhören; aber auch die Unmöglichkeit für etwas, aufzusteigen, weil die dafür notwendigen Bedingung nicht mehr vorhanden sind. Die Vism. Etymologie ergibt noch folgende Bedeutung: *ni* (ohne) + *rodha* (Gefängnis, Beschränkung). So gesehen steht *nirodha* also für die Befreiung aus dem Gefängnis des Lebens/Samsara.

Endet die notwendige Bedingung für *dukkha* - das Begehren - erlischt es:

Die Näherin Begehren näht, innen und außen, *nama* und *rupa*, Vergangenheit und Zukunft zu erneutem Werden, zu einer Persönlichkeit zusammen.

Die Persönlichkeit ist das eine Ende, die Entstehung der Persönlichkeit das andere Ende, die Aufhebung der Persönlichkeit ist die Mitte (Nibbāna). Das Begehren aber ist

die Näherin. Denn das Begehren näht beide Enden zusammen zur Entstehung dieser oder jener Form des Werdens. (A VI, 61)

Der Dhamma aber wird, wie es in M 64 heißt, „zum Zwecke des Aufhörens der Persönlichkeit (*sakkāyanirodhā*) gelehrt“.

„Aber, ehrwürdiger Herr, was ist die edle Erlösung?“

„Ānanda, da reflektiert ein Schüler der Edlen so: ‚Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, Formen hier und jetzt und Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung - dies ist Persönlichkeit, soweit sich Persönlichkeit erstreckt. Dies (hingegen) ist das Todlose, nämlich die Erlösung des Geistes durch Nicht-Anhaften‘.“

(M 106)

Persönlichkeit jeglicher Art ist das Gewordene, und Nibbāna ist das, was über das Gewordene hinausgeht.

Die, was geworden ist, als Gewordenes gesehen haben, und das, was über Gewordenes hinausgeht, sind befreit hinsichtlich des Gewordenen. Durch das Versiegen des Verlangens für das Werden haben sie Gewordenes durchschaut und sind frei von Verlangen nach Werden und Nicht-Werden des Gewordenen. So gibt es für den Mönch kein erneutes Werden. (Iti 49)

In seiner ersten Lehrrede definiert der Buddha die Ursache für Leid als „das Verlangen, das zu erneutem *bhava* führt“. Er

beendet seine Beschreibung von den Früchten des Erwachens mit der Erkenntnis: „Nun gibt es kein erneutes *bhava*.“ Anders ausgedrückt vom ehrw. Sariputta in A V, 9.

„Das Erlöschen des Werdens (*bhava-nirodha*) ist Nibbāna“.

Sieh diese Welt: Wesen, von dichtem Wahn umfängen, nicht frei von der Freude am Gewordenen.

Alle Ebenen des Werdens, überall und auf jede Art und Weise, sind unbeständig, leidvoll und dem Wandel unterworfen.

Wenn man dies so sieht, wie es geworden ist, mit rechter Erkenntnis, gibt man das Verlangen nach dem Werden auf, ohne sich an Nicht-Werden zu erfreuen.

Aus dem vollständigen Enden des Verlangens erwächst Leidenschaftslosigkeit und das Vergehen ohne Überrest: Nibbāna. (Ud III, 10)

Was es auch an Gestaltetem und Ungestaltetem gibt, als höchstes darunter gilt die Entsüchtung, nämlich die Dünkelzerstörung, die Stillung des Durstes, die Vernichtung des Haftens, das Durchbrechen der Daseinsrunde, das Versiegen des Begehrens, die Entsüchtung, das Erlöschen, das Nibbana. Diejenigen nun, die der Lehre der Entsüchtung vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden. (A IV, 34⁷³)

⁷³ Yāvatā, bhikkhave, dhammā saṅkhatā vā asaṅkhatā vā, virāgo tesam aggamakkhāyati, yadidaṃ madanimmadano pipāsavinayo ālayasamuggahāto vaṭṭupacchedo taṇhākkhayo virāgo nirodho nibbānaṃ. Ye, bhikkhave, virāge dhamme pasannā, agge te pasannā. Agge kho pana pasannānaṃ aggo vipāko hoti.

Vielen mag *nirodha*, das Erlöschen der so liebgewordenen Persönlichkeit wie ein schrecklicher Abgrund vorkommen und eben nicht wie ein Entkommen aus dem Daseinsgefängnis, in A IV, 34 erklärt jedoch der Erhabene, „denjenigen aber, die der Lehre der Entsüchtung vertrauen, die vertrauen auf das Höchste. Denen aber, die auf das Höchste vertrauen, ist höchster Segen beschieden.“

Nibbāna - Die Versiegung von Gier, Hass und Verblendung:

Das, ihr Mönche, nennt man das Ungeschaffene, [...] das Grenzenlose, [...] das Triebfreie, [...] das Wahre [...] das andere Ufer, [...] das Subtile, [...] das schwer Erkennbare, [...] das Alterlose, [...] das Beständige, [...] das Jenseits aller Vielheit, [...] das Friedvolle, [...] das Todlose, [...] das Erhabene, [...] das Heil, [...] die Sicherheit, [...] das Wundersame, [...] das Geheimnisvolle, [...] das Leidlose, [...] das leidlose Gesetz, [...] das Nirvana, [...] das von Bedrückung Freie, [...] die Loslösung, [...] das Lautere, [...] das Haftlose, [...] das Eiland, [...] das Versteck, [...] den Schutz, [...] die Zuflucht, [...] das Endziel. (S 43, 12-14)

Um dieses Ziel zu erlangen, wurden die vier Wahrheiten der Edlen vom Erhabenen gelehrt.

Warum ist jenes von mir verkündet worden? Weil es förderlich ist, weil es zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es zur Ernüchterung (*nibbidāya*), zum Verblässen (*virāgāya*), zum Aufhören (*nirodhāya*), zum Frieden (*upasamāya*), zur höheren Geisteskraft (*abhiññāya*), zur Erwachen (*sambodhāya*), zu Nibbāna führt. (M 63)

„Nibbāna ist der höchste Segen“, dieses Vertrauen benötigt man, um sich nach und nach ganz darauf auszurichten.

Weil er einer ist, der wirklich ganz und gar auf Nibbāna aus ist, würde er nicht jenen Dingen nachgehen, die unpassend sind für einen, der ganz und gar auf Nibbāna aus ist. Er würde nicht dem Anblick unpassender Formen mit dem Auge nachgehen [...] und nicht unpassenden Geistesobjekten mit dem Geist. Weil er nicht dem Anblick unpassender Formen mit dem Auge nachgeht [...] und nicht unpassenden Geistesobjekten mit dem Geist, dringt Begierde nicht in seinen Geist ein. (M 105)

Es gibt, Nakulapitā, durch das Auge erkennbare Formen, durch das Ohr erkennbare Töne, durch die Nase erkennbare Düfte, durch die Zunge erkennbare Säfte, durch den Körper erkennbare Gegenstände, durch den Geist erkennbare geistige Phänomene, die ersehnt, geliebt, entzückend, angenehm, sinnlich verlockend, reizend, sind. Wenn der Bhikkhu sich daran erfreut, sie begrüßt, sich an sie hält, dann wird sein Bewusstsein von ihnen abhängig und er klammert an ihnen. Ein Bhikkhu, der festhält, erlangt Nibbāna nicht.

Es gibt, Nakulapitā, durch das Auge erkennbare Formen, [...] durch den Geist erkennbare geistige Phänomene, die ersehnt, geliebt, entzückend, angenehm, sinnlich verlockend, reizend sind. Wenn der Bhikkhu sich nicht daran erfreut, sie nicht begrüßt, sich nicht an sie hält, dann wird sein Bewusstsein nicht von ihnen abhängig und er klammert nicht an ihnen. Ein Bhikkhu, der nicht festhält, erlangt Nibbāna.

Das ist, Nakulapitā, der Grund, das ist die Ursache, dass da einige Wesen noch zu Lebzeiten Nibbāna erlangen.“ (S 35, 131)

Wie zu Beginn bemerkt, bedarf es eines Perspektivwechsels und dabei soll uns diese Reflexion helfen.

Von diesen Dingen wendet er dann seinen Geist ab, und hat er ihn abgewandt, so richtet er ihn auf das todlose Element: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtung, Erlöschung, Nibbāna.“ In jenem Zustand verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er infolge des [noch bestehenden] geistigen Begehrens und Ergötzens, nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung; und dort erreicht er das Nibbāna, ohne von jener Welt zurückzukehren. (A IX, 36)

Ihr Bhikkhus, wenn Unwissenheit überwunden wird und wahres Wissen in einem Bhikkhu entsteht, dann haftet er mit dem Verschwinden der Unwissenheit und dem Entstehen von wahrem Wissen nicht mehr an Sinnesvergnügen (*kāmapādāna*) an, er haftet nicht mehr an Ansichten (*diṭṭhupādāna*) an, er haftet nicht mehr an Regeln und Ritualen (*sīlabbatupādāna*) an, er haftet nicht mehr an einer Lehre von einem Selbst (*attavādupādāna*) an. Wenn er nicht anhaftet, ist er nicht aufgeregt. Wenn er nicht aufgeregt ist, erlangt er persönlich Nibbāna. Er versteht: „Geburt ist zu Ende gebracht, das heilige Leben ist gelebt, es ist getan, was getan werden musste, darüber hinaus gibt es nichts mehr“. (M 11)

Hier schließt sich der Kreis. Wir begannen mit *buddhānussati*, um Vertrauen zu erlangen, den Zweifel zu überwinden. Mit ausreichend Vertrauen ist zu erwarten, dass Energie aufgebracht wird, „um unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu erringen“. Standhaft und tatkräftig, „achtsam, mit höchster Geistesgegenwart begabt“. Man macht das „Loslassen zum zentralen Ansatzpunkt, erlangt Einigung, die Einheit des Herzens.“ Vom diesem vertrauenden Nachfolger

der Edlen, der Tatkraft einsetzt und dessen Achtsamkeit gegenwärtig und dessen Herz einig ist, ist zu erwarten, dass er weise erkennen wird:

Anfangslos ist das Wandelsein, ein erster Anfang der vom Nichtwissen gehemmtten Wesen, die, vom Durst gefesselt, dahintreiben und umherkreisen, ist nicht zu erkennen. Die restlose Entreizung und Auflösung des Nichtwissens, dieser verkörperten Finsternis: Das ist die Stätte der Ruhe, das ist die erlesene Stätte, nämlich die Beruhigung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Bezüge, die Versiegung des Durstes, die Entreizung, die Auflösung, das Nibbāna. (S 48, 50)

Das Visuddhimagga empfiehlt auch dem Weltling, über den Frieden zu reflektieren, denn „selbst schon beim Hören davon empfindet der Geist Freude am Frieden“. Schließlich wird „zu einer solchen Zeit sein Geist nicht gefesselt von Gier, nicht gefesselt vom Hass, nicht gefesselt von der Verblendung“ und „in einem solchen steigen für einen Augenblick die Vertiefungsglieder auf.“

Und der Erhabene erklärt, wie dieser Zustand dann zu nutzen ist:

In Abgeschlossenheit von jeglichen *upadhi*, mit der Überwindung unheilsamer Geisteszustände, mit der völligen Stillung körperlicher Trägheit tritt da ein Bhikkhu ganz abgeschlossen von Sinnesvergnügen, abgeschlossen von unheilsamen Geisteszuständen in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschlossenheit entstanden sind.

Was auch immer darin an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein existiert, er sieht

diese Zustände als vergänglich, als *dukkha*, als eine Krankheit, als ein Geschwür, als einen Stachel, als ein Unglück, als Leid, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet seinen Geist von diesen Zuständen ab und lenkt ihn so zum todlosen Element: „Dies ist das Friedvolle, dies ist das Höchste, nämlich die Stillung aller Gestaltungen, das Loslassen aller Vereinnahmung, die Vernichtung allen Begehrens, die Lossagung, das Aufhören, Nibbāna.“

Auf dieser Grundlage erlangt er die Vernichtung der Triebe. Aber wenn er die Vernichtung der Triebe nicht erlangt, dann wird er aufgrund jener Begierde nach dem Dhamma, jenes Entzückens über den Dhamma, mit der Vernichtung der fünf niedrigeren Fesseln einer, der dazu bestimmt ist, spontan (in den Reinen Bereichen) wiederzuerstehen und dort Nibbāna zu erlangen, ohne je von jener Welt zurückzukehren. (M 64)

Zumindest aber, sagt das Vism, ist „der der Betrachtung über den Frieden hingegeben ist, einer, der friedlich schläft, friedlich erwacht, gestillt ist in seinen Sinnen, gestillt im Geist, von Schamgefühl und Gewissen erfüllt, von gefälligem Wesen, dem Edlen geneigt, bei seinen Ordensbrüdern geachtet und geehrt; und sollte er zu nichts Höherem durchdringen, so ist ihm doch eine glückliche Daseinsfährte gewiss.“

Auch wenn uns Momente des Friedens nicht völlig fremd sind, mag es etwas dauern, bis wir den Geist entsprechend konditioniert haben und erkennen, dass Frieden besser als die mit Aktivität verbundene Befriedigung ist, bis wir das Nicht-mehr-Müssen müssen wertschätzen lernen, bis wir uns an den Geschmack des Friedens gewöhnt haben und ihn wertschätzen lernen, aber es ist zweifelsfrei der Mühe wert.

„So möge denn der Einsichtige voll Eifer der Reflexion jenes edlen Friedens hingegeben sein, die solchen reichen Segen bringt.“ beendet das Visuddhimagga die Besprechung der *anussati*.

Jedes der *anussati* bringt reichen Segen und unterstützt und befördert unsere Fortschritte auf dem Weg zum Ende des Leidens. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beiträgt, diese Übungen zu dem integralen Bestandteil der Praxis werden zu lassen, den sie ursprünglich darstellten.

Abschlussbemerkung

Von der Meisterung der Gedanken zur Meisterung der Wahrnehmung

Die zehn vom Erhabenen genannten Reflexionen führen, „wenn entfaltet und häufig geübt, zu gänzlicher Abwendung zur Loslösung, Erlöschung, zum Frieden, zur Durchschauung, zum Erwachen, zum Nibbāna“. Wie man sie üben kann, habe ich versucht in den vorhergehenden Kapiteln darzustellen. Was dabei vielleicht zu kurz gekommen sein mag, ist die Beantwortung der Frage nach ihrer Funktionsweise. Diesem Thema möchte ich mich abschließend noch kurz zuwenden.

In A IV, 49 beschreibt der Buddha in Versform unser aller Problem so:

„Flüchtiges für dauernd halten,
für ein Glück, was leidvoll ist;
Ichloses als Ich vermeinend
und was widerlich als schön.“

Aufgrund der Verdrehtheiten oder Persionen (*vipallāsa*), die unseren Intellekt, unser Herz und dadurch unsere Wahrnehmung beherrschen, bleiben wir in der Daseinsrunde gefangen. Wir haben uns eine Art der (Für-)Wahrnehmung angewöhnt, bei der die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände unausweichlich ist.

„Wo entspringen unheilsame Absichten? Ihr Entspringen ist dargelegt: Man sollte sagen, sie entspringen in der Wahrnehmung.“ (M 78)

Doch wenn ein Buddha in der Welt erscheint, ist es für Verständige möglich, nach und nach wieder „geistig gesund“ zu werden, durch den „Erwerb von Wahrnehmung, der die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der ihn pflegt, verursacht“ (M 114).

Um zu einer wirklichen Veränderung der Wahrnehmung zu gelangen, ist es notwendig, zuerst die Gedankenprozesse, samt ihrer gefühlsmäßigen Aspekte umzugestalten. Wie das geschieht, lässt sich gut anhand von Begriffen, die im Gīrimānanda Sutta (A X, 60) verwendet werden - Reflexion (*paṭisañcikkhati*), Kontemplation (*anupassanā*) und Wahrnehmung (*saññā*)⁷⁴ - darstellen. Geschickte Übung von Reflexion und Kontemplation verändert die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen.

Das intellektuelle Verständnis z.B. der Vergänglichkeit, wandelt sich durch die Übung stetiger Reflexion (*paṭisañcikkhati*) im Rahmen von *dhamma-anussati* zu Kontemplation (*anpassī*), wodurch sich schließlich eine wirklichkeitsgemäße Wahrnehmung der Vergänglichkeit aller Daseinsgebilde (*aniccasaññā*) ergibt. Nimmt man aber jegliches Daseinsgebilde als vergänglich wahr, besitzt man lehrgemäße

⁷⁴ Nyp. übersetzt alle drei Begriffe mit Betrachtung, bzw. betrachten.

A X, 60 nennt 10 *saññā*: Vergänglichkeit, (*anicca-saññā*), Ichlosigkeit, (*anatta-saññā*), Nicht-Schönheit, (*asubha-saññā*), Elend (*ādīnava-saññā*), Aufgeben, (*pahāna-saññā*), Entsüchtung, (*virāga-saññā*), Erlöschung, (*nirodha-saññā*), Reizlosigkeit allen Daseins, (*sabbaloka-anabhirati-saññā*), Wunschlosigkeit gegenüber allen Daseinsbildungen (*sabbasaṅkhāresu anicchāsaññā*), Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung. (*ānāpānasati-saññā*).

Überzeugung, kann den Pfad der Gewissheit betreten und die Früchte der vier Grade der *ariya* verwirklichen. (A VI, 98)

Durch die Reflexion im Rahmen von *dhamma-anussati*, z.B. über die in A VI, 102 genannten sechs Segnungen wird der Geist frei von den Hemmungen, er beruhigt und sammelt sich:

„Alle Daseinsgebilde werden mir als unbeständig erscheinen. An der ganzen Welt wird mein Herz keinen Gefallen mehr finden. Über die ganze Welt wird sich mein Herz erheben. Zum Nibbāna wird mein Herz geneigt sein. Die Fesseln werden mir schwinden. Mit dem höchsten Asketentum werde ich ausgestattet sein.“⁷⁵

Dieser „gesegnete“ Geist ist recht gerichtet und fähig zu tieferer, in Kontemplation übergehende Reflexion. Bis hierher kann die Reflexion auch während der täglichen Verrichtungen geübt werden.

Bestimmte Reflexionen⁷⁶, wie etwa *anicca-paṭi-sañcikkhati*, scheinen allerdings ungeeignet, um sie in einem

⁷⁵ A VI, 102: „Wenn ein Mönch sechs Segnungen bedenkt, ihr Mönche, so ist es wahrlich genug für ihn, um uneingeschränkt die Wahrnehmung von der Vergänglichkeit aller Daseinsgebilde zu erwecken.“

⁷⁶ Dabei handelt es sich um Wahrnehmung der Vergänglichkeit, Wahrnehmung der Ichlosigkeit, Wahrnehmung der Gefahr, Wahrnehmung des Verblässens, Wahrnehmung des Erlöschens und Achtsamkeit bei Ein- und Ausatmung, die im *Girimānanda Sutta* zu den Wahrnehmungen gezählt wird. Jederzeit praktizierbar zu sein, scheinen die Wahrnehmung der Nicht-Schönheit, die Wahrnehmung des Aufgebens, die Wahrnehmung der Reizlosigkeit allen Daseins und die Wahrnehmung der Wunschlosigkeit hinsichtlich aller Gestaltungen.

In A X, 56-57 werden zusätzlich noch folgende Wahrnehmungen genannt: die Wahrnehmung des Ekelhaften bei der Nahrung, des

Haus voller schreiender Kinder zu praktizieren, sondern bedürfen doch einer gewissen Abgeschlossenheit bei der Übung. Vielleicht kann man hier auch davon sprechen, dass *paṭisañcikkhati* sich vertieft und zu *yoniso manasikāra* wird, damit die Reflexion wirklich tiefgründig wird. Der Übende erkennt seine Bereitschaft dazu und versteht:

„Es gibt keine Besessenheit, die in mir noch nicht überwunden wurde, die meinen Geist in Besitz nehmen könnte, so dass ich die Dinge nicht der Wirklichkeit entsprechend wissen und sehen kann. Mein Geistiges ist dem Erwachen zu den Wahrheiten wohl geneigt.“ (M 48)⁷⁷

Leidhaften in der Vergänglichkeit, der Ich-losigkeit im Leidhaften, des Todes, die eines Knochengerippes, die einer von Würmern angefressenen Leiche, die einer blau-schwarz verfärbten Leiche, die einer zerstückelten Leiche, und die einer aufgedunsenen Leiche, die vermutlich auch alle eher in Abgeschlossenheit und hauptsächlich von Ordinierten geübt werden sollten.

⁷⁷ „Da erwägt ein Bhikkhu, der in einen Wald, zum Fuße eines Baumes, in eine leere Hütte gegangen ist: 'Gibt es irgendeine Besessenheit, die in mir noch nicht überwunden wurde, die meinen Geist in Besitz nehmen könnte, so dass ich die Dinge nicht der Wirklichkeit entsprechend wissen und sehen kann?' Wenn ein Bhikkhu von Sinnesbegierde besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn er von Übelwollen besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn er von Trägheit und Mattheit besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn er von Rastlosigkeit und Gewissensunruhe besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn er von Zweifel besessen ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn ein Bhikkhu in Spekulationen über diese Welt versunken ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn ein Bhikkhu in Spekulationen über die andere Welt versunken ist, dann ist sein Geist besessen. Wenn ein Bhikkhu in Streit und Zank verfällt und sich in Streitgespräche vertieft, bei denen er andere mit Worten, die Dolchen gleichen, verletzt, dann ist sein Geist besessen.“

Dann begibt er sich an einen abgeschiedenen Ort „und reflektiertso: ‚Vergänglich ist die Körperlichkeit, vergänglich ist das Gefühl, vergänglich ist die Wahrnehmung, vergänglich sind die Gestaltungen, vergänglich ist das Bewusstsein.‘ So verweilt er bei den fünf die Objekte des Anhaftens bildenden Gruppen in der Kontemplation (*anupassī*) der Vergänglichkeit.“ (A X, 60)

Ausgehend von der Reflexion über die sechs Segnungen, die den Geist beruhigt, erheitert und sammelt, und auf die Vergänglichkeit aller Daseinsgebilde ausrichtet, wandelt sich die Reflexion also zunehmend zu einer kontemplativen Übung des tatsächlichen Beobachtens der unbeständigen Phänomene (*aniccānupassī*) bis sich schließlich die Wahrnehmung von *nīccasaññā* zu *aniccasaññā* verändert.

Dann ist weiterer Fortschritt und Verständnis nur noch davon abhängig inwieweit die in A IV, 163 und A V, 2 genannten Schulungskräfte - Vertrauen, Schamgefühl, sittliche Scheu, Willenskraft und Weisheit - durch Reflexion über den Erwachten, die Sittlichkeit, usw. gestärkt wurden und uns stützen und wie ausgeprägt die fünf Heilsfähigkeiten bereits sind.

Wie langsam oder schnell das auch gehen mag, der Erhabene bezeichnet es als mühsamen Fortschritt, weil sich dieser ohne Vertiefungen vollzieht. Ist man jedoch in der Lage die Vertiefungen zu erreichen, spricht er von mühelosem Fortschritt mit langsamem oder schnellem Verständnis.

Verschiedene Zugänge zu den Vertiefungen und den formlosen Bereichen nennt der Erwachte in M 106. Auch hier stehen am Ausgangspunkt wieder verschiedene Wege der Reflexion - von welchen ich hier nur den ersten und den letzten anführen möchte:

„Da, ihr Bhikkhus, reflektiert ein edler Schüler folgendes: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben - beide sind gleichermaßen Māras Gebiet, Māras Reich, Māras Köder, Māras Jagdgrund. Ihretwegen entstehen diese üblen, unheilsamen Geisteszustände, wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung, und sie stellen ein Hemmnis für einen edlen Schüler in der Übung dar. Angenommen, ich verweilte mit einem erweiterten und erhöhten Herzen, nachdem ich die Welt transzendiert und einen festen Entschluss mit dem Geist gefasst habe. Wenn ich so verfare, wird es keine üblen, unheilsamen Geisteszustände, wie Habgier, Übelwollen und Anmaßung mehr in mir geben, und mit deren Überwindung wird mein Geist unbegrenzt, unermesslich und wohl entfaltet sein.‘ Wenn er auf diese Weise übt und häufig so verweilt, erlangt sein Geist Zuversicht in Bezug auf diese Grundlage. Sobald volle Zuversicht vorhanden ist, erlangt er entweder gleich das Unerschütterliche⁷⁸ oder ansonsten neigt er sich zur Weisheit. Bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, ist es möglich, dass dieses sein darauf ausgerichtetes Bewusstsein zum Unerschütterlichen weitergeht. Dies, ihr Bhikkhus, wird als der erste Weg, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, verkündet. [...]

Ānanda, da reflektiert ein edler Schüler so: ‚Sinnesvergnügen hier und jetzt und Sinnesvergnügen in künftigen Leben, Sinneswahrnehmungen hier und jetzt und Sinneswahrnehmungen in künftigen Leben, Formen hier und jetzt und Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen von Formen hier und jetzt und Wahrnehmungen von Formen in künftigen Leben, Wahrnehmungen des Unerschütterlichen, Wahrnehmungen des Nichtsheitsgebiets und Wahrnehmungen des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-

⁷⁸ Die vierte Vertiefung und die ersten zwei *arūpa*-Bereiche.

noch-Nichtwahrnehmung - dies ist Persönlichkeit, soweit sich Persönlichkeit erstreckt. Dies ist das Todlose, nämlich die Erlösung des Geistes durch Nicht-Anhaften.‘

Somit, Ānanda, habe ich den Weg gelehrt, der auf das Unerschütterliche ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Nichtsheitsgebiet ausgerichtet ist, ich habe den Weg gelehrt, der auf das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ausgerichtet ist, ich habe erklärt, wie man den Strom überquert, in Abhängigkeit von der jeweiligen Grundlage, ich habe edle Erlösung gelehrt.

Was ein Lehrer, der auf das Wohlergehen seiner Schüler aus ist und Mitgefühl für sie hat, aus Mitgefühl für seine Schüler tun sollte, das habe ich für euch getan, Ānanda. Dort sind Bäume, dort sind leere Hütten. Meditiert, Ānanda, seid nicht nachlässig, ihr sollt es später nicht bereuen müssen. Dies ist unsere Anweisung an euch.“ (M 106)

Dem eher visuell Ausgerichteten bietet er in M 22 (erläutert in M 54) eine Variante dieser Reflexion an:

„Mit dem Gleichnis vom Skelett hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Stück Fleisch hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis von der Grasfackel hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis von der Kohlengrube hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Traum hat

der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis von den geborgten Gütern hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Baum voller Früchte hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Schlachthaus hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Speerschaft hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist. Mit dem Gleichnis vom Schlangenkopf hat der Erhabene erläutert, wie Sinnesvergnügen wenig Befriedigung, aber viel Leid und Verzweiflung einbringen, und wie groß die Gefahr in ihnen ist.“

Offensichtlich entsprechen die hier beschriebenen Reflexionen nicht dem Sinnesfreuden-Narrativ, mit dem der gewöhnliche Weltmensch lebt. Vielmehr gehen sie ‚gegen den Strom‘ der ‚normalen‘ Ansichten, Bewertungen und Wahrnehmungen, die uns in Samsara gefangen halten. Um zu Entkommen, müssen wir sie und damit unser Erleben ändern.

Paul Debes drückt das so aus: „Unser Erleben ist kein Ablesen von einer ‚wirklichen‘ Welt, sondern ist das erlebnishafte Erzeugen von geistig ununterbrochen wechselnden Ich-Umwelt-Begegnungsszenarien - wie im Traum. Das heißt: Du bist mit allem, was du erlebst, ein geschlossenes Ganzes. Du bist das Wollen und erzeugst mit dem Wollen das Wahrnehmen. Das Wahrgenommene wird von deinem Wol-

len beurteilt, und entsprechend führt das Wollen wieder zum Agieren, was wieder zu entsprechender Wahrnehmung führt, und so fort. Alles, was du erlebst, kommt nicht aus einer Welt, sondern alles Erleben besteht aus dem geistigen Wollen und Wahrnehmen, traumgleich. ... Das von dir ausgegangene gute oder üble Wollen kommt zu dir als Wahrnehmung, als scheinbar „außen“ Erlebtes zurück. „An sich“ gibt es nichts, sondern nur, was du durch Wollen hinausgeschickt hast, kommt als Wahrnehmung zurück.

Der Erwachte bezeichnet die Wahrnehmung als Luftspiegelung. Luftspiegelung bedeutet, dass die Grundlage und Quelle der Wahrnehmung ganz anders ist und auch woanders liegt, als die Wahrnehmung vortäuscht. Darum können wir nicht an dem Wahrgenommenen die Wahrnehmung verändern, ganz ebenso wie wir an einem Schattenbild selber das Schattenbild nicht verändern können, sondern nur, indem wir die Lichtquelle oder den Schatten werfenden Gegenstand verändern. So auch schaffen nur veränderte Triebe, verändertes Wollen, veränderte Herzensverfassung auch eine veränderte Wahrnehmung.“

Und wie wir inzwischen wissen, funktioniert das so:

„Was ein Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich sein Herz.“ (M 19)

Meditieren (*jhāyati*) oder besser noch Geistesentwicklung (*bhāvanā*) ist in der Buddhalehre grundsätzlich eine Kombination von vielfältiger Reflexion, Sammlung und Kontemplation, mit dem Ziel, Fehlwahrnehmung zu verändern, um die Dinge der Wirklichkeit entsprechend wissen und sehen zu können. Auch wenn je nach Charakter des Übenden eines dieser Elemente im Vordergrund stehen mag, so sind sie doch alle drei unerlässlich.

Es gibt zum Thema Reflexion noch vieles zu erforschen und zu besprechen, aber nur eigenes tiefes Nachdenken kann aus einer theoretischen Beschäftigung eine wirklich heilstaugliche Übung machen.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

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

sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

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

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

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

ßen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen.“ (Itiv 26)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de

