

# **AUF DEN PUNKT GEBRACHT**

**Texte zu „Ich-und-Mein“**

**von**

**Buddhadāsa Bhikkhu**

**BGM 2015**

# „ICH-UND-MEIN“

## Inhaltsverzeichnis

<b>Buddhismus verstehen .....</b>	<b>3</b>
<b>Ich-und-Mein .....</b>	<b>15</b>
<b>Der Ursprung von „Ich-und-Mein“ .....</b>	<b>20</b>
<b>Der Weg zum Erlöschen von “Ich-und-Mein” .....</b>	<b>40</b>
<b>Anhang 1: „Sinnesobjekte (<i>Ārammana</i>) sind bloße Vorstellungen des Geistes“ .....</b>	<b>51</b>
<b>Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege .....</b>	<b>56</b>
<b>Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna.....</b>	<b>61</b>

## Buddhismus verstehen

Die Tatsache, dass der Buddhismus in Indien in der Zeit der Upanishaden entstand, hat einige westliche Gelehrte zu dem Gedanken verleitet, dass der Buddhismus und die Upanishaden einige der gleichen Grundprinzipien teilen müssen, insbesondere die *kamma* und Wiedergeburt betreffenden. Wenn diese Gelehrten diese Prinzipien in den buddhistischen Schriften nicht klar dargelegt finden, entweder weil sie nicht genug studiert oder weil sie das, was sie studiert haben, nicht verstanden haben, nehmen sie einfach die upanishadischen Grundsätze für *kamma* und Wiedergeburt und fügen sie in Büchern mit dem Titel „Buddhismus“ oder „Wahrer Buddhismus“ ein. Das ist gefährlich, sowohl für den Buddhismus als auch für die Leser, die aufrichtig mehr darüber erfahren wollen.

Soweit es *kamma* betrifft, ist das Prinzip „tue Gutes, erhalte Gutes, tue Schlechtes und erhalte Schlechtes“ ein Prinzip, das nicht nur vor der Zeit des Buddha existierte, sondern auch von praktisch jeder großen Religion akzeptiert wird. Es ist daher absurd zu behaupten, dass dieses Prinzip in dieser vereinfachten Form ein buddhistisches Prinzip sei. Zwar spricht der Buddhismus in der Tat von *kamma*, aber sein Zweck ist es, über diese Lehre hinauszugehen; zu zeigen, dass die Früchte von *kamma maya* - substanzlos - sind und weiter, dass es eine dritte Kategorie von Handlungen gibt, welche die Schubkraft der guten und schlechten Taten neutralisieren können, so dass man über oder jenseits von *kamma* leben kann. Diese dritte Art von Handlungen ist die Praxis, die zu Nibbāna führt. Dies also ist die wahre buddhistische Lehre von *kamma*, weil das Ziel des Buddhismus darin besteht, die Menschen aus der Knechtschaft von *kamma* zu befreien.

Was die Lehre der Reinkarnation anbelangt, so gibt es sie in der buddhistischen Lehre nicht, oder genauer, es handelt sich dabei nicht um eine echte buddhistische Lehre, weil sie mit der vorupanishadischen *kamma*-Lehre verbunden ist. Zu dieser Zeit lehrte man, dass Lebewesen ständig sterben und wiedergeboren werden, dass es eine ewige Seele gibt, die fortwährend in Samsara, dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, kreist und dass sie dabei eine Vielzahl von Bestimmungsorten (unterschiedlich, je nach Lehrmeinung), entsprechend der guten und schlechten Taten des Individuums durchwandert. Es ist absurd zu behaupten, dass es sich dabei um eine buddhistische Lehre handelt.

Das Erwachen des Buddha bestand in der Entdeckung, dass es in Wahrheit so etwas wie eine Person oder ein Selbst nicht gibt; dass es einfach nur Unwissenheit und Anhaften sind, die im Geist aufsteigen und zu der falschen Annahme führen, dass da ein Selbst wäre. Diese Annahme erzeugt enorme Probleme und führt zu Leiden.

Die Lehre des Buddha zu verbreiten heißt also, die Wahrheit zu verbreiten, dass es so etwas wie „Ich“ oder „Mein“ nicht gibt und dass sich Geburt und Tod

allein auf ein vermeintliches „Selbst“ beziehen. Wenn man diese Wahrheit durchdrungen hat, hören die Probleme von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Samsara sofort auf.

Wird das nicht klar verstanden, kommt es leicht zu einem blinden Haften an Regeln und Riten, zum Ausführen von bestimmten Praktiken, ohne ihren Zweck zu verstehen.<sup>1</sup> Dies kann an jedem beliebigen Punkt in der buddhistischen Praxis auftreten, beim Erwerben von spirituellem Verdienst, bei der Einhaltung der Übungsregeln, bei der asketischen Disziplin und bei der Meditation. Manche Laien sind davon überzeugt, dass eine bestimmte Art Verdienste zu erwerben die Essenz des Buddhismus ist. Einige sind davon überzeugt, dass die Essenz des Buddhismus darin besteht die Übungsregeln einzuhalten oder strenge und schwer verständliche Observanzen auf sich zu nehmen. Wieder andere halten an den verschiedenen Formen der Meditation oder an seltsamen und schwierigen Yoga-Praktiken als der Essenz des Buddhismus fest. Diese Überzeugungen können so stark sein, dass sie Verachtung für andere verursachen.

Nichts davon ist jedoch die Essenz des Buddhismus, denn, wie aus den Worten des Buddha ersichtlich wird, werden lebende Wesen nicht durch Regeln oder seltsame Praktiken von Leid geläutert, sondern nur durch das richtige Verständnis des Leidens, seiner Ursachen, seines vollständigen Erlöschens und des zum vollständigen Erlöschen führenden Weges. Das bedeutet, dass diejenigen, die den Buddhismus wirklich praktizieren wollen, sich auf das Leiden (*dukkha*) als das grundlegende Problem, das es zu lösen gilt, konzentrieren müssen und nicht auf exotische Praktiken oder angeblich heilige Dinge.

Während der Zeit des Buddha gab es keine der verwirrenden Probleme, welche durch die nun vorliegende Vielzahl von buddhistischen Texten verursacht wird. Viele Westler und Thais sind überzeugt, dass sie zum Kern des Buddhismus einfach dadurch vordringen können, indem sie Experten für buddhistische Texte werden. Einige sehr vernünftige Leute haben behauptet, dass, da sich im Laufe der über 2000 Jahre die Dinge sehr verändert haben, wir ausschließlich auf die buddhistischen Texte angewiesen sind, um zu wissen, wie der Buddhismus in seiner ursprünglichen Form aussah. Westler, die dazu neigen, rational und skeptisch zu sein, haften besonders an diesem Standpunkt. Sie sind der Meinung, dass sie auf eigene Faust den gesamten Tipitaka lesen und seine grundlegenden Punkte selbst einordnen müssen, weil sie so wenig Vertrauen in das Wissen und Können von buddhistischen Gelehrten (seien es Mönche oder Laien) haben.

So wurde das Tipitaka-Studium zu einem Hindernis. Wir benötigen etwas Augenmaß bei unseren Studien. Zu sagen, dass wir nicht zu studieren brauchen,

---

<sup>1</sup> *Sīlabbata-parāmāsa* – siehe unten.

ist sicherlich nicht wahr; aber zu sagen, dass wir alle buddhistischen Texte studieren müssen, ist noch weniger bzw. ganz und gar nicht wahr. Der wahre Dhamma wird nicht mündlich oder durch Bücher verbreitet, nur die Vorgehensweisen, die darauf abzielen, den Dhamma im Herzen erscheinen zu lassen, können durch Sprache oder Schrift mitgeteilt werden.

Von viel größerer Bedeutung ist jedoch die Tatsache, dass die Menschen überhaupt nichts lernen werden, gleich wie viel Dhamma sie lesen oder hören, solange sie *dukkha* nicht wirklich verstehen. Schlimmer noch, je mehr sie an Worten anhaften, desto mehr werden diese Worte zu einem Hindernis für ihr Verständnis des Buddhismus.

Wir sollten nicht vergessen, dass in den Tagen des Buddha sehr wenig Zeit mit gelehrten Studien verbracht wurde. In einem kurzen Gespräch mit dem Buddha, das ihren speziellen spirituellen Bedürfnissen gerecht wurde, war eine Person in der Lage, durchdringendes Verständnis des Dhamma zu erlangen und damit die wahre Essenz des Buddhismus zu erfassen. Manche werden behaupten, dass ein solches Verständnis vom Buddha abhing und insofern für unsere Zeit nicht mehr von Belang ist. An diesem Argument ist viel Wahres, aber es ignoriert die Tatsache, dass der Dhamma nicht von Zeit oder Einzelpersonen abhängig ist. Der Buddha selbst hat gesagt, dass wer auch immer genügend geistige Reife besitzt den Dhamma durchdringen kann, einfach, indem er dem Geschwätz der Diener beim Wasserholen am Dorfbrunnen lauscht.<sup>2</sup>

Eine spirituell reife Person muss genug vom Leben gesehen haben, um zu erkennen, wie trostlos es ist, von Herzenstrübungen kontrolliert zu werden, immer wieder zu leiden, sich gefangen und eingeschränkt zu fühlen. Sie muss gesehen haben, dass irgendetwas Grundlegendes mit dem eigenen Zugang zur Welt nicht stimmt; dass trotz allem, was man weiß, es immer noch etwas außerhalb der eigenen Reichweite Liegendes gibt. Doch wenn man das finden könnte, würde die Freiheit vom Leiden so einfach und schnell von statten gehen wie das plötzliche Finden des Lichtschalters in einem dunklen Raum.

Es ist allerdings schwer, diese Art von geistiger Reife in unserer Zeit zu finden. Alles, was wir sehen können, ist materieller Fortschritt, der endlos weitergehen

---

<sup>2</sup> *Tiracchāna-kathā*: Tierisches, d.i. niedriges Gespräch: Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust. (Bud.Wtb.)

Es ist nicht bekannt, auf welche Stelle sich Ajahn Buddhādāsa hier bezieht oder ob es sich um einen Übersetzungsfehler handelt.

Es ist möglich, vor allem wenn man die folgenden Abschnitte betrachtet, dass mit diesem Satz gemeint ist, dass der spirituell reife Mensch durch die niedrigen Gespräche sich der weltlichen Gefangenschaft bewusst wird und sich davon abwendet. Anm. d. Übers.

soll, ohne irgendwohin zu gelangen. Der anziehende Aspekt der materiellen Dinge hat die Menschen so sehr umgarnt, dass sie mit den Wahrheiten der Natur (*dhammajāti*) vor allem im Bereich des Geistes (*citta*) gar keine Bekanntschaft mehr machen. Gleich, wie intelligent oder gebildet ein Mensch auch sein mag, es ist keine Garantie, dass er oder sie die gleiche geistige Reife besitzt, wie sie die Menschen in der Zeit des Buddha hatten.

Jene, die geistige Reife entwickeln, werden schnell erfahren, dass der Dhamma nicht zeitlich begrenzt ist und dass seine Wahrheit offenbar wird, wann immer jemand in Übereinstimmung damit handelt. Betrachtet euch einfach einmal selbst. Wenn ihr beständig nach der Wahrheit sucht, werdet ihr für den Dhamma bereit sein, auch wenn euer einziger Stimulus das Geschwätz der Diener beim Wasserholen am Brunnen ist oder das Geräusch oder der Anblick einer Ameise, eines Vogels, eines Baumes oder des Windes. Ihr werdet in der Lage sein, ganz eigenständig in den Dhamma einzudringen, wie ein Pacceka-buddha.<sup>3</sup>

Ein sehr ernstes Missverständnis des Buddhismus besagt, dass er nur für die Weltmüden ist, oder für diejenigen, die aus der Gesellschaft aussteigen, im Wald leben und nichts mehr mit der Welt zu tun haben wollen.

Dieses Missverständnis führt zu zwei Arten von Befürchtungen: 1) die Angst, dass man alles aufgeben muss, was in der Welt schön, angenehm und erfreulich ist; und 2) die Angst vor den Schwierigkeiten, die im Leben eines Einsiedlers entstehen.

Es gibt aber auch Menschen, die keine Angst vor dem Leben im Wald haben, die sogar daran anhaften. Sie behaupten, dass dies für diejenigen, die den Dhamma praktizieren wollen, unbedingt erforderlich ist und dass Erfolg nur im Wald erreicht werden kann. Diese Ängste und Missverständnisse sind nichts als Hindernisse für das korrekte Verständnis des Buddhismus.

Die Tatsache, dass es Textstellen gibt, die sich auf im Wald lebende Mönche beziehen und die Vorzüge einer solchen Lebensweise preisen oder die uns raten, zum Meditieren in den Wald zu gehen, bedeutet nicht, dass man in den Wald gehen und leiden muss. Das heißt einfach, dass der Wald ein günstiges Umfeld darstellt, das die Möglichkeit bietet, sich frei von Störungen der geistigen Arbeit zu widmen. Jeder andere Ort, der die gleichen Vorteile bietet, ist genauso gut.

Die buddhistischen Mönche sind Wanderasketen, keine Einsiedler. Das heißt, sie ziehen umher, in Kontakt mit den in der Welt lebenden Menschen, anstatt isoliert von sozialen Kontakten im Wald zu leben. Es ist ihre Pflicht, den Weltmenschen in geeigneter Weise zu helfen, damit sie nicht leiden müssen

---

<sup>3</sup> Der Paccekabuddha ist ein „Unabhängig Erwachter, der Nibbāna verwirklicht hat, ohne die Buddhalehre von anderen gehört zu haben.“(Bud.Wtb.)

Der Hauptunterschied zu einem Sammasambuddha ist der, dass der Paccekabuddha keine Nachfolge oder Religion mit einer Doktrin und einem Mönchs- und Nonnenorden begründet. Anm. d. Übers.

oder in den Worten eines Thai-Sprichworts, damit sie lernen, „wie man Fisch isst, ohne dass einem die Gräten im Hals stecken bleiben.“

Buddhistische Mönche mit dem Buddha als ihrem Meister sind immer in der Gesellschaft eingebunden, um die Menschen über die wahre Natur der Welt zu belehren, damit *dukkha* überwunden werden kann und so das Ersticken an den Gräten des Lebens vermieden wird. Der Buddhismus will weder, dass die Menschen vor der Welt fliehen, noch dass sie von ihr besiegt werden, sondern dass sie siegreich in der Welt leben.

Überall dort, wo es möglich ist, die Welt zu beobachten, ist es möglich, den Buddhismus zu studieren und zu praktizieren. Der Buddhismus lehrt nicht, dass wir uns vor den Dingen der Welt fürchten oder davor weglaufen sollen und ebenso wenig lehrt er uns, sich von ihnen berauschen zu lassen. Vielmehr lehrt er uns, wie man Macht über sie bekommen kann. Wer auch immer du bist, wo auch immer in der Welt du lebst, was auch immer dein Stand ist, in welchem Gesellschaftssystem auch immer du dich befindest, der Buddhismus sollte als eine Fähigkeit für das Leben in der Welt, ohne sich an den Gräten zu verschlucken, betrachtet werden.

Das Ziel des Buddhismus wird häufig verwechselt mit dem Versuch, in den Himmel zu kommen, in das Land Nibbāna gelangen, oder etwas zu erreichen, das mit dem Einswerden mit Gott, wie wir es von theistischen Religionen kennen, vergleichbar wäre. Dieses Missverständnis rührt von der Interpretation des Wortes Nibbāna her als einem Ort, der in der Zukunft realisiert werden kann – so etwas wie das christliche Land der Verheißung im Leben nach dem Tod. Wenn ihr die wahre Bedeutung von Nibbāna - das Erlöschen des Leidens hier und jetzt – nicht richtig versteht, wird dieses Missverständnis zu einem ernststen Hindernis für eure Verwirklichung des eigentlichen Ziels der Buddhalehre werden.

Nibbāna als einen Ort zu bezeichnen ist eine Art Personifizierung oder Reifizierung - aus etwas Spirituellem eine Person oder Sache zu machen. Das ist eine Art Grundschul-Propaganda, geeignet für diejenigen, die noch nicht über die Intelligenz verfügen, um die wahre Bedeutung von Nibbāna zu verstehen. Es ist eine Art Zwischen-Glauben an Nibbāna als Kristall-Land oder Stadt der Unsterblichkeit ähnlich den Konzepten der T'ien Tai oder Sukhavati Schulen der Mahayanisten.

Die wahre Bedeutung des Wortes Sukhavati hat nichts damit zu tun, wie es in der Regel von den Mahayanisten verstanden wird, sondern bezieht sich auf Nibbāna. Sukhavati bedeutet nicht ein schönes Land im Westen, über das Amitabha Buddha wacht, wo jedes mögliche Glück und Befriedigung verwirklicht werden. Um in dieser Frage die Missverständnisse auszuräumen, müssen wir das Wort Amitabha verstehen, das unendliches Licht bedeutet. Manchmal wird auch von Amitayus gesprochen; was unendliches Leben bedeutet. Es ist unmöglich, dass irgendetwas mit unendlichem Licht oder unendlichem Leben

ein Individuum oder ein materielles Objekt sein kann. Vielmehr muss sich das auf einen Zustand beziehen, dessen Licht die Tiefen erhellt, die selbst das Licht der Sonne nicht erreichen kann. Ein Licht, das die Schleier der Unwissenheit durchdringt und den Geist und das Herz des wahren Übenden erleuchtet. Dieser Zustand ist unendliches Leben in dem Sinn, dass er weder von Zeit abhängig ist, noch von der Zeit zum Zerfallen gebracht werden kann.

Zen-Meistern zufolge bezieht sich Amitabha auf das, was Hui Neng „ursprünglichen Geist“ oder was Huang Po „Leerheit“ genannt hat. Für sie war das gewöhnliche Verständnis von Amitabha nicht mehr als ein Witz oder ein Kinderspielzeug. Zen-Meister sind der Ansicht, dass, was auch immer unendliches Licht oder unendliches Leben besitzt, nichts anderes als Leerheit sein kann, es aber mit vielen anderen Namen belegt werden kann, wie beispielsweise Geist, Buddha, Buddha-Natur oder Dhamma. Hier zeigt sich die unvermeidliche Notwendigkeit, von tiefen spirituellen Wahrheiten zu sprechen, als ob sie Personen oder Dinge wären, zum Nutzen der gewöhnlichen Menschen, um ihren Blick auf eine höhere Ebene zu richten und den Grad ihrer geistigen Reife zu erhöhen.

*Suññatā* oder Leerheit ist ein wichtiger Begriff, über den es viele Missverständnisse gibt, vor allem hier in Thailand, wo die Leute glauben, dass die Prinzipien von *suññatā* und *anattā* nichts mit normalen Menschen zu tun haben und nur für diejenigen nutzbar sind, die in Wäldern und Höhlen leben und schon zu den höheren Stufen der Praxis gelangt sind. So ist die Vorstellung entstanden, dass es eine eher weltliche Reihe von Prinzipien für den normalen Menschen geben muss, die sich mit irdischen und himmlischen Reichtümern befasst. Die Reichtümer des Nibbāna werden abgetan als zu hoch um sie zu erreichen oder sogar um darüber zu sprechen. Für diese Menschen wird Nibbāna zu nicht mehr als einer Stadt in ihren Träumen oder auch zu etwas Furchterregendem. Die Vorstellung Nibbāna zu erreichen ist für sie wie ergriffen und in einen Brunnen geworfen zu werden.

Eine Gruppe von Laien ging einmal zum Buddha mit der Bitte, ihnen einen Aspekt der Lehre darzulegen, der für ihre Lebensumstände relevant sei. Der Buddha lehrte sie, dass das Prinzip von *suññatā*, der wahren Essenz des Buddhismus unmittelbar relevant für ihre Bedürfnisse sei, dass *suññatā* allein das Herz der Lehren aller Buddhas sei, und dass alle anderen Lehren von weniger erleuchteten Menschen kämen. Die Laien widersprachen und meinten, dass *suññatā* zu hoch für sie sei, um es zu verwirklichen und baten um etwas leichter Erreichbares. Der Buddha lehrte sie daraufhin die vorbereitenden Praktiken, um den Strom von Nibbāna zu erreichen. Diese Praktiken können wie folgt zusammengefasst werden: Vertrauen (*saddhā*) in Buddha, Dhamma und

Sangha und die Übung der Tugenden, die den Edlen lieb sind (*ariyakanta-sīla*).<sup>4</sup> Wir müssen diese Geschichte sorgfältig prüfen, wenn wir die wahren Ziele des Buddhismus verstehen wollen. Der erste Punkt ist der, dass der Buddha den Laien *suññatā* lehrte, als etwas, das direkt ihre Bedürfnisse ansprach. Das heißt, dass die verschiedenen Probleme, mit denen es die Laien im täglichen Leben zu tun haben, durch das richtige Verständnis des Prinzips von *suññatā* gelöst werden können. Wie das möglich ist, werden wir im Abschnitt über die Praxis besprechen.

Der zweite Punkt ist der, dass die Praktiken, die direkt auf Nibbāna abzielen, indirekt auch auf *suññatā* abzielen. In diesem Sinne ist *saddhā* die Zuversicht, dass der Buddha *suññatā* als das höchste förderliche Prinzip für die Beseitigung des Leiden entdeckt hat; dass der Dhamma nichts anderes ist als die Lehren über *suññatā*, also Lehren und Praktiken auf der Grundlage des Nicht-Anhaftens an irgendetwas; und dass der Sangha aus denjenigen besteht, die diese Praktiken ausgeübt und ihre Vorteile geerntet haben.

*Ariyakanta-sīla*, die moralische Reinheit, die den Edlen lieb ist, bezieht sich auf eine Einhaltung der Tugendregeln, die sich zumindest auf eine teilweise Sicht von *suññatā* gründet. Erkennend, dass nichts zu einem Objekt des Anhaftens werden sollte, wird einer, der in den Strom von Nibbāna eintritt, nie mehr einen Grund haben, eine der Regeln zu brechen.

Die meisten von uns übertreten die Tugendregeln, obwohl wir uns bewusst sind, was wir tun und obwohl wir uns wirklich bemühen, sie zu beachten. Je stärker wir versuchen, diese Tendenz zu kontrollieren, umso heftiger reagieren wir auf eine Weise, mit der wir nicht umgehen können. Aber wenn wir diesen Druck durch ein allgegenwärtiges Bewusstsein von *suññatā* auflösen können, wird es uns leicht fallen, moralische Reinheit zu erreichen.

Wahres Vertrauen und wahre Tugend muss sich auf *suññatā* gründen. Glauben und Handeln, die auf dem Wunsch in den Himmel zu kommen fußen, sind

---

<sup>4</sup> S 55, 53: "Belehren möge uns, Herr, der Erhabene, anleiten möge uns, Herr, der Erhabene, damit es uns lange zum Wohle, zum Heile gereiche".

"Da habt ihr euch denn, Dhammadinno, also zu üben: 'Mit jenen vom Vollendeten verkündeten Lehrreden, den tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, mit der Leerheit verbundenen, wollen wir uns von Zeit zu Zeit erfüllen'. So habt ihr euch, Dhammadinno, zu üben".

"Nicht leicht ist es für uns, Herr, die wir mitten im Gedränge von Kinderscharen leben, gern feinstes Sandelholz aus Benares verwenden, uns mit Kränzen, Parfüms und Salben schmücken, an Gold und Silber Gefallen haben, uns von Zeit zu Zeit mit den vom Vollendeten verkündeten Lehrreden, zu erfüllen, den tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, mit der Leerheit verbundenen. Gut wäre es, Herr, wenn der Erhabene uns, die wir in den fünf Tugendschritten feststehen, die Lehre darüber hinaus zeigt".

"Da habt ihr euch, Dhammadinno, also zu üben: 'Mit unbeirrbarer Klarheit wollen wir dem Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft nachfolgen, und den Tugenden, die den Edlen lieb sind, wollen wir nachfolgen'. So habt ihr euch, Dhammadinno, zu üben".

unzuverlässig, gleich wie stark dieser Wunsch auch sein mag. Sie haben immer Höhen und Tiefen. Nach einer Weile wird man dessen müde und muss sich weiter vorantasten, bis man das Vertrauen und die Tugend erlangt, die sich auf *suññatā* stützt.

Religion nutzt der Gesellschaft durch die Förderung des Friedens. So viel ist allgemein bekannt. Aber dieser Frieden ist etwas anderes als der Friede, den Menschen, vor allem Buddhisten, von ihrer Religion erhalten sollten. Die meisten Menschen neigen dazu zu glauben, dass jeder Verweis auf das Wort Frieden dasselbe bedeutet, sei es bei weltlichen oder bei spirituellen Dingen.

Um diese Verwirrung zu klären, sollten wir mit dem Satz: „*ahimsa paramo dhammo*“ beginnen, was übersetzt werden kann mit, „Gewaltlosigkeit - *ahimsa* - ist die höchste Wahrheit“. Jetzt könnten einige Leute einwenden, dass dies ein brahmanisches oder hinduistisches Ideal sei, und sie hätten damit recht. Dieses Prinzip wurde in Indien vor der Zeit des Buddha verbreitet, aber die Bedeutung des Wortes *ahimsa* veränderte sich, als das psychologische Wissen sich weiterentwickelte, bis die Buddhisten schließlich lehrten: „*nibbānam paramam vadanti buddha*“<sup>5</sup>, was bedeutet: „Alle Buddhas lehren, dass Nibbāna die höchste Wahrheit ist“. Durch diese Lehre erhielt der Begriff „höchste Wahrheit“ nun zwei Bedeutungen - *ahimsa* und Nibbāna – beide miteinander vereinbar, mit *ahimsa* als dem gesellschaftlich höchsten Gut und Nibbāna als dem individuell höchsten Gut. Die Wörter selbst sind nicht wichtig; ihr eigentlicher Wert liegt in ihrer Bedeutung.

Manch ein Gelehrter könnte widersprechen und sagen, dass Nibbāna die höchste Form der Gewaltfreiheit sei, denn Nibbāna bedeutet, dass man weder sich noch anderen Schaden zufügt. Ich würde ihr Argument akzeptieren, jedoch mit dem Hinweis, dass wir nicht vergessen dürfen, dass es zwei Arten von Gewaltlosigkeit gibt: soziale und individuelle.

Die sozialen Aspekte der Religion, die den Frieden und die soziale Harmonie - Ehrlichkeit, Güte, Nächstenliebe - befördern, sind seit der Steinzeit im Wesentlichen konstant geblieben, und sind die höchsten Wahrheiten für die Gesellschaft.

Die religiösen Bedürfnisse des Einzelnen haben sich jedoch geändert und unaufhörlich entwickelt. Diese Tatsache ist es, die zu der Entdeckung der tieferen Bedeutungen von *ahimsa* führte, insbesondere zu der Erkenntnis, dass die furchterregendste Art von Gewalt die ist, sich selbst zu verletzen. Dies wiederum führte zu der Entdeckung des spirituellen Feindes im eigenen Herzen – den Herzenstrübungen - und zu der Erkenntnis, dass, wenn wir diese geistigen Verunreinigungen (*kilesa*) daran hindern könnten, uns innerlich Gewalt anzutun, es auch keine äußerliche Gewalt mehr gäbe.

---

<sup>5</sup> Dhp 184.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich tiefere Einsichten, bis ein Buddha, jemand, der in der Lage war, die Herzenstrübungen vollständig zu beseitigen, in der Welt erschien und die Lehre propagierte, dass der wahre und wünschenswerteste Frieden das Nicht-Vorhandensein der *kilesa* sei.

Wer diesem Feind entkommen war, konnte im wahrsten Sinne „einer, der dem Feind entkommen ist“ genannt werden, was die Bedeutung des Pali-Begriffs, *ariya* ist. Wer sich auf den Buddhismus einlässt, sollte sich auf die Vernichtung der Herzenstrübungen konzentrieren und auf nichts sonst. Und doch haben sich die Dinge genau gegenteilig entwickelt. Menschen, die zum Buddhismus kommen, wollen alle möglichen Dinge, ohne auch nur einen Gedanken an die Auslöschung des inneren Feindes, der Herzenstrübungen, zu verwenden.

Manche studieren den Buddhismus um materieller Vorteile willen. Sie lehren ihn zum Beispiel, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen oder nutzen ihn sogar als politisches Instrument. Andere studieren ihn, weil sie Interesse an vergleichender Literatur, an buddhistischer Kunst, Kultur oder Philosophie haben, was alles noch weit von der Beseitigung der geistigen Verunreinigungen entfernt ist.

Dann gibt es die, deren Interesse an Religion durch Angst motiviert ist. Diejenigen, die die Macht der Geister, der Götter oder eines Gottes fürchten, weil sie gelernt haben, an solche Dinge zu glauben. Sie wollen eine Religion, die diese Kräfte beschwichtigen kann, auch wenn diese aus nicht mehr als ihrer eigenen Ignoranz bestehen. Diejenigen, die Armut oder Unglück fürchten, suchen nach einer Religion, die sie als Werkzeug benutzen können, um diese Ängste zu beseitigen.

Wahre Buddhisten fürchten nur Leiden oder die Gewalt des inneren Feindes, denn sie haben erkannt, dass dieser die größte aller Gefahren darstellt. Sobald wir geboren sind, treffen wir auf diesen Feind und wenn wir nicht lernen mit ihm umzugehen, wird er uns bis zu unserem Tod verfolgen. Wenn wir die Herzenstrübungen beseitigen, werden wir von der Angst, die Leiden entstehen lässt, befreit werden. Dann werden wir im Stande sein, Frieden für uns und die ganze Welt zu erreichen.

Den Buddhismus kann man weder als optimistische noch als pessimistische Religion bezeichnen. Vielmehr kann man, einfach ausgedrückt, sagen, dass er sich direkt in der Mitte befindet, da er in der Lage ist, zu erkennen, dass alles in der Welt sowohl Vor- als auch Nachteile hat, je nachdem, wann und wo und aus welchem Blickwinkel man es betrachtet. Darüber hinaus lehrt er uns, keine Anhaftungen zu erzeugen, weder froh über die Vorteile noch verärgert über die Nachteile zu sein, sondern einen Geist zu haben, der in allen Situationen und zu jeder Zeit frei und klar ist. Der Buddhismus lehrt uns einfach, die Dinge so zu sehen, wie sie sind - äußerlich, innerlich und im tiefsten Sinne spirituell - und mit den Dingen in einer Weise umzugehen, die nicht zu Leiden führt.

Das Gleiche gilt für die Frage, ob der Buddhismus negativ oder positiv ist. Der Buddhismus ist nicht negativ. Er sagt nicht, dass die Dinge nicht existieren. Er gibt zu, dass Dinge existieren; er sagt nur, dass nichts als „Ich“ oder „Mein“ festgehalten werden sollte. Zu sagen, dass nichts „Ich“ oder „Mein“ ist, bedeutet nicht, dass wir keine Dinge besitzen oder benutzen, sondern dass wir in unseren Herzen nicht daran anhaften oder sie besitzen wollen. Wenn wir das umsetzen, werden wir geistige Kühle besitzen und mit leichtem Körper und leichtem Herz durch das Leben gehen.

Wir sollten Dinge als unsere „Diener“ benutzen, zweckdienlich um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Haben ist nicht mehr wert als Nicht-Haben; Nicht-Haben ist nicht mehr wert als Haben. Um in seinem natürlichen Zustand zu verweilen, sollte unser Geist weder etwas haben noch etwas zurückweisen wollen. Der Schlüssel dazu besteht darin, unseren Geist frei zu halten von Leiden, Verwirrung und übertriebener Freude. Der Buddhismus lehrt uns, einen Geist zu besitzen, der frei ist, jenseits von allem „Habenwollen“ und jedem „Zurückweisen“, ganz gleich, worum es sich handelt. Deshalb können wir sagen, dass der Buddhismus weder negativ noch positiv ist. Und wenn man nicht sagen kann, dass er das eine oder andere ist, können wir nur sagen, dass er in der Mitte liegt, oder vielmehr, dass er über beidem steht.

Zugegeben, viele Erklärungen der buddhistischen Lehre erscheinen negativ. Da der Buddhismus auf eine unkonventionelle Wahrheit verweist, muss er zunächst einmal praktisch alles, was Menschen normalerweise glauben, negieren. Doch ist das kein Grund zu sagen, dass der Buddhismus negativ sei. Insbesondere verneint der Buddhismus nicht, dass es etwas gibt, für das wir uns interessieren sollten oder etwas, das wir erreichen sollten. Tatsächlich sagt er, dass es auf jeden Fall etwas gibt, an dem wir interessiert sein und das wir erlangen sollten: Ein Zustand ohne Leiden, der dadurch entsteht, dass wir an nichts als „Ich“ oder „Mein“ festhalten; nicht an Leben, Ehre, Ruhm, Glück oder einem der Dinge, an welche die Menschen im Allgemeinen glauben. Dieser Zustand kann Befreiung genannt werden. Befreiung von was? Befreiung von den Dingen, die den Geist überwältigen und ihn seiner Freiheit berauben.

Auch Befreiung kann nicht als positiv oder negativ charakterisiert werden, doch die Menschen sind es gewohnt, alles als entweder das eine oder das andere zu betrachten. Das ist wie bei einem Kind, das den Tag als das Gegenteil der Nacht ansieht und das eine als positiv und das andere als negativ empfindet. Wenn wir uns dieses Beispiel aus buddhistischer Sicht betrachten, können wir sehen, dass Tag und Nacht keine Gegensätze, sondern vielmehr als Maß für die Zeit aufeinander bezogen sind. Wir können auch tiefer blicken auf das, was jenseits der Zeit ist und somit jenseits von positiv oder negativ. „Negativ“ und „positiv“ kann vielleicht noch auf die Zeit angewandt werden, jedoch nicht auf *suññatā* und Nibbāna. Negative und positive Empfindungen sind einfach zwei der vielen

Verhaftungen, die der Buddhismus beseitigen will, damit wir Befreiung erreichen können.

Die grundlegenden Prinzipien des Buddhismus können alle als aktiv bezeichnet werden. Es gibt nichts Passives an ihnen, trotz der Tatsache, dass einige Gruppierungen und Sekten seltsame Techniken erfunden haben, die dem außenstehenden Betrachter passiv erscheinen mögen. Wenn ich sage, dass das Wesen des Buddhismus aktiv ist, meine ich damit, dass wir „Macher“ sein müssen, nicht solche, mit denen „etwas gemacht wird“. Bis jetzt haben die Herzenstrübungen etwas mit uns gemacht. Der Weg des Buddha aber ist ein Werkzeug, das es uns ermöglicht, eine aktive Rolle gegenüber den Herzenstrübungen einzunehmen.

Einige Menschen glauben, dass es keine Möglichkeit gäbe, die Tugendregeln zu brechen, wenn sie still sitzen; so wie beispielsweise auch manche glauben, dass, wenn man unter einem Moskitonetz schläft, es keine Möglichkeit gibt, die Regel keine Mücken zu töten, zu brechen. Andere glauben wiederum, dass, wenn sie ihren Geist leeren können, sie *samādhi* erreicht hätten; oder dass, wenn man die Wahrheiten der Unbeständigkeit (*anicca*), des Leidens (*dukkha*) und des Nicht-Selbst (*anattā*) sehen kann, man aller Dinge so müde wird, dass man gar nicht mehr die Kraft hat, an etwas anzuhafte, und darüber hinaus, dass dieser Zustand Nibbāna oder Leerheit sei.

Einige buddhistische Schulen, insbesondere im Zen, vertreten Lehren, die leicht missverstanden werden: Still sitzen, nichts tun, nichts denken, nichts aufsteigen lassen. Manche glauben dann, dass solche Anweisungen die wahre Leerheit oder den ursprünglichen Geist beschreiben. Andere lehren, dass, sobald man erkennt, dass Herzenstrübungen *anattā* oder leer von einem Selbst sind, das das Ende der Angelegenheit sei. Solche Ansichten bringen Menschen auf den Gedanken, der Buddhismus lehre passiv und leblos zu sein. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> A VIII, 12: "Gehört habe ich, Herr, dass der Asket Gotama die Untätigkeit lehrt, dass er zum Zwecke der Untätigkeit seine Lehre verkündet und in diesem Sinne seine Jünger erzieht. Die aber solches sagen, Herr, berichten sie damit wohl die Worte des Erhabenen und beschuldigen sie ihn nicht etwa fälschlich? Erklären sie dies seiner Lehre gemäß, so dass sich die entsprechende Aussage nicht als fehlerhaft erweist? Wahrlich, Herr, wir haben nicht den Wunsch, den Erhabenen fälschlich zu bezichtigen!"

"In einer Hinsicht, Sīha, kann man von mir allerdings mit Recht behaupten, dass ich die Untätigkeit lehre; in einer anderen Hinsicht aber, dass ich die Tätigkeit lehre. In einer Hinsicht, Sīha, kann man mich allerdings mit Recht als einen Lehrer der Vernichtung bezeichnen, als einen Verächter, einen Verneiner, einen Quäler, einen Ausgestoßenen. In einer anderen Hinsicht aber, Sīha, kann man von mir mit Recht behaupten, dass ich ein Tröster bin, der zur Tröstung die Lehre verkündet und in diesem Sinne meine Jünger erziehe. Ich lehre nämlich, Sīha, die Nichtausübung eines schlechten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Nichtausübung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge. In dieser

Wie aber können wir aktiv gegen die Herzenstrübungen oder besser gesagt gegen einen Geist, der mit Verunreinigungen durchsetzt ist, vorgehen? Dieser Punkt mag schwer zu verstehen sein aufgrund des scheinbaren Widerspruchs, dass wir sowohl Handelnder als auch Objekt der Handlung sind. Welche Art von Aktivität könnte das also sein?

Das gleiche Problem haben wir bei dem Buddhawort: „Verbessere dich selbst, damit du dich auf dich selbst stützen kannst“, in dem das „Selbst“ Subjekt, Objekt und Werkzeug zugleich ist. Wer zu sehr an Logik hängt, mag nicht in der

---

Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Die Untätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Untätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.' Doch ich lehre auch die Ausübung eines guten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Ausübung der mannigfachen heilsamen Dinge. In diesem Sinne, Sīha, kann man also von mir mit Recht sagen: 'Die Tätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Tätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich lehre freilich, Sīha, die Vernichtung von Gier, Hass und Verblendung, lehre die Vernichtung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge. In dieser Hinsicht könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Die Vernichtung lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Vernichtung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich verachte freilich, Sīha, den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken, Verachte die Ausübung übler, unheilsamer Dinge. In diesem Sinne könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Ein Verächter ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Verachtung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich weise freilich, Sīha, eine Lehre zur Verneinung von Gier, Hass und Verblendung, zur Verneinung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge. In diesem Sinne könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Ein Verneiner ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Verneinung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich sage freilich, Sīha, dass man die üblen, unheilsamen Dinge niederzuquälen hat, den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken. In wem aber, Sīha, die niederzuquälenden üblen, unheilsamen Dinge überwunden sind, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, den nenne ich einen Quäler. Im Vollendeten nun, Sīha, sind die niederzuquälenden üblen, unheilsamen Dinge überwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Ein Quäler ist der Asket Gotama; zum Zwecke des Quälens verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Für wen, Sīha, der künftige Leibesschoß, die Wiedergeburt, überwunden ist, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, den nenne ich einen Ausgestoßenen. Für den Vollendeten nun, Sīha, ist der künftige Leibesschoß, die Wiedergeburt, überwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt. In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Ein Ausgestoßener ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Ausstoßung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich bringe, Sīha, den höchsten Trost; zur Tröstung verkünde ich meine Lehre, und in diesem Sinne erziehe ich meine Jünger. In dieser Hinsicht, Sīha, kann man von mir mit Recht sagen: 'Ein Tröster ist der Asket Gotama; zur Tröstung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'"

Lage sein, diesen Ausspruch zu verstehen. Aber in der Praxis des Buddhismus müssen wir uns genau auf diese Art des Handelns vorbereiten. Diejenigen, die logische Konsistenz verlangen, mögen von der Vorstellung, dass eine Aktivität gleichzeitig aktiv und passiv sein kann, verwirrt werden und den Buddhismus für geistigen Selbstmord halten.

Wenn wir sagen, dass man sich selbst umformen muss, damit man sich auf sich selbst stützen kann, sprechen wir von einer nützlichen Fiktion, um die Praktizierenden zu ermutigen. Wenn wir auf der Ebene der ultimativen Wahrheit sprechen, müssen wir sagen, dass man das „Selbst“ loswerden muss, so dass nichts mehr als „Selbst“ aufgegriffen werden kann. Gewöhnliche Menschen können solche Aussagen allerdings nicht verstehen, weshalb wir auf nützliche Fiktionen zurückgreifen. Für echte Studenten der Lehre jedoch können diese zwei Ebenen der Wahrheit in Einklang gebracht werden: Das Selbst, das sich aus Herzenstrübungen oder Unwissenheit zusammensetzt, ist das, was zerstört werden muss. Wir müssen dieses "Selbst" mit Hilfe des „Weisheits-Selbst“ zerstören, das sich nach und nach im Laufe unseres Lebens entwickelt. Wir können nicht sagen, dass das „Selbst“ Befreiung oder Nibbāna erreicht, denn wenn dieser Zustand erreicht ist, gibt es absolut keine Selbstempfindung mehr, nicht einmal die eines reinen Selbst. Da ist nur ein Geist, der die höchste Ebene wahrer Aktivität erreicht hat.

Jede Handlung, die aufgrund der Macht der Unwissenheit ausgeführt wird, kann nichts wirklich Wertvolles zu Stande bringen. Daher kann Handlung, die der Macht der Unwissenheit unterliegt als passiv klassifiziert werden, egal, wie viel Aufruhr sie verursacht. Auf der anderen Seite muss Handlung, die sich auf Weisheit gründet, auch wenn sie einfach darin besteht, still zu sitzen, aktiv genannt werden. Wie ein riesiger Dynamo, der einfach unbewegt auf seinem Platz bleibt, aber Hunderte und Tausende von Kilowatt Leistung im Handumdrehen erzeugt.

### **Ich-und-Mein**

Lasst mich ein kurzes aber wichtiges Prinzip herausstreichen: Wir müssen nichts anderes studieren als „Ich-und-Mein“ (Thai: tua ku khong ku).

Wir brauchen nicht von Buddha, dem Dhamma oder dem Sangha zu sprechen, über irgendwelche Lehrinhalte oder die Geschichte des Buddhismus. Wir müssen all diese Dinge vergessen und unsere Studien mit der Untersuchung der Worte „Ich“ und „Mein“ beginnen oder vielmehr mit der Empfindung im Herzen, die diese Worte entstehen lässt. Denn „Ich-und-Mein“ wirklich zu verstehen führt zur Aufhebung des Leidens.

„Ich-und-Mein“ studiert man nicht durch Bücher, sondern indem man die Dinge selbst, das, was „Ich-und-Mein“ verursacht, betrachtet. Sobald wir sie in unserem eigenen Erleben wahrnehmen und verstehen können, werden wir alles in den buddhistischen Texten verstehen, das sich darauf bezieht. Letztlich ist es sogar besser, die buddhistischen Texte beiseite zu lassen. Sie sind eine unnötige Verschwendung von Zeit und Energie. Da „Ich-und-Mein“ aus so vielen unterschiedlichen Blickwinkeln untersucht werden können, müssen wir klug genug sein, um keine Zeit auf unnötige Erläuterungen zu verschwenden. Wir sollten genau hinsehen, wie „Ich-und-Mein“ zu Leid führt und wie wir damit in einer Weise, die für unsere Umstände geeignet ist, umgehen können. Dann, nach und nach, löst sich unsere Verhaftung an „Ich-und-Mein“, bis überhaupt keine Empfindung von „Ich-und-Mein“ mehr übrigbleibt. Das ist das Ziel des Tipitika und allem anderen, was es im Buddhismus gibt.

Vergesst den Tipitika, das Leben nach dem Tod, die bestimmte Religion, die wir respektieren. Dann werden wir mit unserer grundlegenden menschlichen Natur konfrontiert, angefüllt mit Empfindungen von „Ich-und-Mein“, die gefährliche Geistesgifte produzieren. Findet eine Möglichkeit diese Empfindungen zu beseitigen, sie zu läutern bis es keinerlei Anhaften an „Ich-und-Mein“ mehr gibt. Dann wird die Welt nicht endenden Frieden erfahren.

Wenn wir es in Begriffen der Vier Edlen Wahrheiten ausdrücken: Leiden ist das Auftreten der Empfindungen von „Ich-und-Mein“; die Ursache des Leidens ist „Ich-und-Mein“; die Aufhebung des Leidens, Nibbāna, ist das Erlöschen von „Ich-und-Mein“; der Edle Achtfache Pfad ist die Methode oder das Mittel zur Beseitigung von „Ich-und-Mein“.

Soweit es die Bedingte Zusammenentstehung (*paticcasamuppāda*) betrifft, erklärt der theoretische Teil detailliert, wie die „Ich-und-Mein“-Empfindung entsteht und vergeht; der praktische Teil zeigt, wie man Kontakt (*phassa*) zu kontrollieren hat, so dass er nicht zu Gefühl führt oder Gefühl so zu steuern, dass es Anhaften, die Wurzelursache für „Ich-und-Mein“, nicht entstehen lässt. Dies ist das wahre Herz der buddhistischen Praxis.

„Ich-und-Mein“ ist die Ursache allen Leidens. Die Pali Begriffe für „Ich-und-Mein“ im ethischen oder religiösen Kontext sind *ahankara* (Ich-machen) und *mamankara* (Mein-machen). Im alltäglichen oder psychologischen Zusammenhang sind dies die Begriffe *attā* (Selbst) und *attaniya* (einem Selbst gehörend). Im Deutschen gibt es das Wort Egoismus, das im ethischen Kontext „Selbstsucht“ bedeutet, eine hässliche Form moralischer Befleckung. Aber in normalen psychologischen Zusammenhängen bedeutet es einfach eine Empfindung, die Tiere, Menschen - alle fühlenden Wesen - gemein haben. Bei der Untersuchung von „Ich-und-Mein“, sollten wir es als Egoismus im ethischen

Sinne verstehen. Wer diese Bedeutung von Egoismus versteht, wird wissen, wovon wir reden, wenn wir von „Ich-und-Mein“ sprechen.

„Ich-und-Mein“ könnte als eine Empfindung oder ein Zustand des Geistes charakterisiert werden, der durch das, was den Geist umgibt, heraufbeschworen wird. Manche identifizieren es mit dem Geist selbst, aber im Buddhismus tun wir das nicht, denn „Ich-und-Mein“ ist eine Form der Verunreinigung, die den Geist überwältigt hat. Die Pali Ausdruck dafür ist *cetasika*, was nicht den Geist selbst oder den Geist als Handelnden bezeichnet, sondern einen konditionierten Geisteszustand. Wann immer der Geist von irgendeiner Art von *cetasika* überwältigt wird, ändert er seine Form entsprechend des *cetasika*, so wie ein Affe, den wir nach chinesischer oder westlicher Mode kleiden, chinesisch oder westlich aussehen würde. Die Worte, „Ich-und-Mein“ beziehen sich daher einfach auf einen Geist, der von *ahankara*, *mamankara* oder Egoismus überwältigt wurde und nicht auf den Geist an sich. Anders gesagt, „Ich-und-Mein“ bezeichnet einen Geist, der von *ahankara* und *mamankara*, von Selbstsucht verdunkelt ist, der leer von altruistischen Empfindungen ist und der andere nicht mit einbezieht.<sup>7</sup>

Um es noch genauer auszudrücken, gibt es einen weiteren Pali-Ausdruck für das, was wir „Ich-und-Mein“ nennen. Der Ausdruck ist *upādāna*: geistiges oder emotionales Ergreifen oder Anhaften. Beispielsweise das Ergreifen der fünf *khandha*, der geistigen und körperlichen Daseinsgruppen, als „Ich“ und der Dinge, in die man sich verstrickt, als „Mein“ ist *upādāna*. Egal wie differenziert man die Gefühle des Anhaftens an etwas als „Ich-und-Mein“ betrachtet - letztlich geht es doch immer um das Gleiche. Der einzige Unterschied ist, woran man zu einem bestimmten Zeitpunkt jeweils haftet. Derartiges Anhaften wird *upādāna* genannt und *upādāna* ist die alleinige Ursache des Leidens.

Die Essenz des Buddhismus ist in dieser Aussage des Buddha enthalten: „Kurz gesagt, die fünf *khandha* zusammen mit *upādāna* sind das Wesen des Leidens.“<sup>8</sup> Mit anderen Worten, die Daseinsgruppen von Körper und Geist müssen den Empfindungen von „Ich-und-Mein“ unterworfen sein, um zu leiden, um Symptome der Belastung für sich selbst und der Beschweris für andere aufzuweisen. Dies ist bei den fünf *khandha*, die frei von Anhaftung sind, nicht der Fall.

Wann immer kein Gefühl des Anhaftens vorhanden ist, kann es kein Leiden geben; sobald aber das Anhaften an etwas als „Ich-und-Mein“ hinzu kommt, wird Leiden erscheinen.

---

<sup>7</sup> Nächstenblindheit.

<sup>8</sup> S 56, 11.

Von den Arahants wird gesagt, dass sie nie leiden, weil sie niemals den Gefühlen des Anhaftens unterworfen sind. Wir sagen, dass ihr Körper und Geist rein sind, weil diese nie mit Gefühlen des Anhaftens vermengt oder verbunden sind. Gleich ob wir der Elite oder der Masse angehören, so lange wir die Fallstricke des Anhaftens nicht durchtrennen können, werden wir dem Leiden unterworfen sein.

Dem Buddha zufolge ist Befreiung das Ziel der buddhistischen Praxis. Der wahre Buddhist hat weder Glück und Ruhm als sein Ziel, noch die Freuden des Himmels, noch die Vereinigung mit Brahma - sein Ziel ist Befreiung.

Befreiung bedeutet die Freiheit von der Macht, die Ruhm und Reichtum, die Vorstellung himmlischer Freuden oder der Wunsch nach der Vereinigung mit Brahma über uns haben. „Ich-und-Mein“ ist die Ursache dafür, dass wir uns mit diesen Dingen beschäftigen, denn „Ich-und-Mein“ will haben, will sein und will nach dem greifen, was als lohnenswert zu haben, zu sein und zu ergreifen angesehen wird. Solange aber Anhaften in unserem Haben, unserem Sein und unserem Ergreifen involviert ist, werden wir mit nichts als Leiden enden. Es gibt zwei Arten von Haben, Sein und Ergreifen. Die eine ist mit Anhaften verbunden, die andere mit Intelligenz und frei von Anhaftung. Intelligenz bedeutet hier wahre Intelligenz, nicht die Art von Intelligenz, mit der das Anhaften spielen kann. Letztere trifft man leider nur allzu häufig in der heutigen Welt, auch bei Menschen mit hohem Bildungsstand. Ungeachtet all unserer Fortschritte in Bildung und Technologie ist das Gift von „Ich-und-Mein“ das größte und gefährlichste Problem, dem wir gegenüber stehen, eines, das uns schlaflose Nächte bereitet. Aufgrund der Macht von „Ich-und-Mein“ konnte das geistige Leiden nicht beseitigt werden. Daher führen alle Aktivitäten gegenwärtig zu Samsara, der endlosen Wiederholung des Leidens. Nichts davon führt zu Nibbāna, zu wahren und nicht endendem Frieden.

Wir sollten unser Anhaften an Religion, an Gott, an Buddha, Dhamma und Sangha aufgreifen und beiseitelegen, damit wir unser Augenmerk darauf richten können, zu lernen, wie man effektiv mit „Ich-und-Mein“ umgeht. Wenn uns das gelungen ist, wird Gott, Religion, Buddha, Dhamma und Sangha vollständig in unserem Handeln präsent sein, denn die Läuterung von „Ich-und-Mein“ ist die wahre Essenz dieser Dinge. Alles andere ist nur die äußere Rinde der Religion und kann zu einer Grundlage für das Anhaften an „Ich-und-Mein“ werden, was zu Konflikten und Konkurrenzverhalten führt. Das ist der Grund, warum Religionen, statt „Ich-und-Mein“ zu beseitigen, uns nur noch mit stärkeren Gefühlen der Anhaftung belasten.

Wir müssen verstehen, dass alle Menschen den gleichen Feind besiegen müssen, also das, was ich „Ich-und-Mein“ genannt habe, oder was auf höheren Ebenen des Dhamma *asmimāna* heißt: Die Annahme, dass es ein „Ich“, ein Zentrum oder einen Herrscher über alle Gefühle gibt, seien sie gut oder böse. Oder genauer, es geht um ein Handlungs-Zentrum, etwas, das handeln kann, wie es

will und dessen Handlungen erst im weiteren Verlauf als gut oder böse gedeutet werden. Gut und Böse haben daher für das, was man *asmimāna* (Ich-bin-Dünkel) nennt, die gleiche Bedeutung. Um also *asmimāna* hinter uns zu lassen, müssen wir sowohl die guten als auch die bösen Formen der Selbstbezogenheit aufgeben. Es reicht nicht aus, die bösen, hässlichen Formen fallen zu lassen und den guten, liebenswerten verhaftet zu bleiben. Sobald ihr dieses Prinzip versteht, werdet ihr den Buddhismus verstehen.

Die absolute Preisgabe von *asmimāna* ist eine fortgeschrittene und schwierige Praxisebene. Daher gibt es Prinzipien für sekundäre Ebenen der Praxis, die uns lehren, wie man das Anhaften an „Ich-und-Mein“ verringert, um den bösen Anteil des Selbst zu überwinden und nur noch an dem Teil anzuhaften, den man als gut bezeichnen kann. Der Buddha hat das in Worte gefasst, die das Herz des Buddhismus genannt wurden:

„Vermeide Böses, tue Gutes und läutere das Herz - das sind die Lehren aller Buddhas.“<sup>9</sup>

Aus dem Begriff „das Herz läutern“ können wir ableiten, dass es eine Handlungsebene gibt, die darüber hinaus geht, Gutes zu tun oder, um es anders auszudrücken: Das zu tun, woran wir, weil es uns gut scheint, haften, wird das Herz nicht läutern. Die Beseitigung der bösen Formen des Egoismus und das Tun des Guten führt nicht zur absoluten Eliminierung des Egoismus. Es muss eine andere Ebene der Praxis geben, die Läuterung des Herzens von allen Formen des Egoismus, bevor „Ich-und-Mein“ eliminiert werden kann.

Zum besseren Verständnis können wir verschiedene Ebenen des „Ich“ unterscheiden: Das „Ich“, das böse ist, das „Ich“, das gut ist, das „Ich“, das Selbstbezogenheit verringert hat und das „Ich“, das frei ist von jeder „Ich“-Empfindung. Und wir können drei Ebenen der Praxis beschreiben, die sich mit „Ich-und-Mein“ befassen: (1) das böse „Ich“ beseitigen; (2) das gute „Ich“ aufbauen; (3) schrittweise das „Ich“ reduzieren, bis es nicht mehr vorhanden ist.

Der Buddhismus ist für alle und nicht nur für die Inder, Asiaten oder Buddhisten. Der Glaube, dass der Buddhismus zu Buddha, Siddhartha Gautama, gehört, ist die schlimmste Form von Missverständnis. Der Buddha hat bestritten, dass der Dhamma in irgendeiner Weise sein sei. Er bestand darauf, dass der Dhamma zuerst existierte, vor allen Dingen. Der Buddha entdeckte ihn einfach bei seiner Suche nach dem, was notwendig ist, um das Leiden zu beenden. Er verehrte den Dhamma und riet allen den Dhamma zu verehren und zu verwirklichen, nicht ihn anzubeten.

Der Dhamma ist der der Menschen, durch die Menschen und für die Menschen. Der wahre Buddhismus ist der reine Dhamma. Zu behaupten, er gehöre einer Person oder einer Religion führt nur zu weiteren Empfindungen von „Ich-und-

---

<sup>9</sup> Dhp 183.

Mein“. Selbst die Bezeichnung Buddhismus bedeutet einfach nur die Lehren derer, die wissen, derer, die das Höchstmögliche erreicht haben, wer auch immer sie sein mögen.

### Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Wir sind so von neuen Formen des Wissens und neuen Möglichkeiten eingenommen, dass wir von der wahren Ursache aller Krisen sowohl persönlich als auch weltweit abgelenkt werden. Insbesondere sind wir nicht daran interessiert, das Problem des auf einem grundlegenden Fehler - der Annahme von „Ich-und-Mein“ – aufgebauten Geistes zu betrachten. Die Strömung von „Ich-und-Mein“ wird somit aufgrund der Macht von *avijjā* (Unwissenheit) nach und nach immer stärker. Der eigentliche Ursprung von „Ich-und-Mein“ ist nichts anderes als *avijjā* selbst.

Diejenigen, die unter der Kontrolle von *avijjā* leben, wollen diese Tatsache nicht zugeben. *Avijjā* ist wie ein helles Licht, das sie für die Wahrheit blind macht. *Avijjā* ist nicht einfach nur der Mangel an Wissen, sondern falsches Wissen, wodurch die Ursache des Leidens als Ursache des Glücks angesehen wird. Ganz gleich, wieviel ihr wisst, wenn ihr das Leiden, die Ursache des Leidens, die Aufhebung des Leidens und den Weg zur Aufhebung des Leidens nicht kennt, ist euer Wissen nichts anderes als *avijjā*, Unwissenheit, oder Wissen, das für die Beseitigung des Leidens nutzlos ist. Somit wäre die korrekte Übersetzung von *avijjā*: Eine geistige Natur oder ein geistiger Zustand, in welchem das Wissen fehlt, um das Leid auslöschen zu können. Das heißt, es mangelt an dem Wissen der Vier Edlen Wahrheiten.

Im Licht der Pali-Wortwurzeln und Grammatik besehen, ergibt das Wort *avijjā* noch eine andere Bedeutung: Wissen, das kein Wissen ist. „A“ bedeutet in Pali, kein oder nicht; „*vijjā*“ bedeutet klares Wissen, Weisheit. Setzt beides zusammen und ihr bekommt Nicht-Weisheit, Nicht-klares-Wissen, Wissen, das kein Wissen ist. Die Welt ist der Macht des Wissens, das kein Wissen ist, unterworfen, eines Wissens, das der Welt nicht helfen kann, sondern uns nur durch seine Kraft vernichten wird. Der Geist, derart in einem Fehler verwurzelt, lässt „Ich-und-Mein“ Amok laufen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das, was wir „Ich-und-Mein“ nennen durch *avijjā* oder dem Wissen, das kein Wissen ist, verursacht wird. Nachher werden wir uns diesen Prozess im Detail ansehen, aber wir sollten die wahre Wurzel-Ursache, *avijjā*, nicht aus den Augen verlieren. Mit dem Ausdruck Wurzel-Ursache meine ich eine grundlegend wirksame und nicht nur eine notwendige Ursache. Wenn wir zum Beispiel einen Töpfer fragen, womit er eine Form herstellt, würde er sagen, mit Ton. Wenn wir fragen warum er Tongefäße macht, würde er sagen, weil es Menschen gibt, die sie kaufen. Aber weder der

Ton noch die Käufer sind die Wurzel-Ursache für seine Gefäße. Die eigentliche Wurzel-Ursache ist, dass er sich und seine Familie liebt und weder er noch sie verhungern sollen. Der Ton und die Käufer sind einfach notwendige Ursachen oder Voraussetzungen. Selbst wenn es Ton und Käufer gäbe, der Töpfer aber kein Anhaften an „Ich-und-Mein“ empfinden würde, gäbe es keine Herstellung von Tongefäßen. So liegt die grundlegend wirkende Ursache in dem, was wir „Ich-und-Mein“ nennen. Und, wie wir gesagt haben, ist wiederum *avijjā* die grundlegend wirksame Ursache für „Ich-und-Mein“.

Eines der Grundprinzipien im Buddhismus ist, dass alles, was im Geist aufsteigt, etwas haben muss, das *ārammana*<sup>10</sup> genannt wird, ein Sinnesobjekt, als Grundlage oder notwendige Ursache, so wie der Töpfer Ton haben muss. Deshalb müssen wir erst die *ārammana* verstehen, bevor wir die Natur der Ursache von „Ich-und-Mein“ verstehen können. Das Wort *ārammana* bedeutet, das, was ergriffen wird, weil es angenehm ist. Tatsächlich jedoch greift man in Wahrheit auch danach, wenn es widerwärtig oder unangenehm ist. In der Natur ziehen sich positive und negative Gegensätze ja ebenfalls an und vereinen sich. Mit anderen Worten bezieht sich das Wort auf all das, was das erkennende Selbst anzieht. Es ist die verborgene Kraft der positiven und negativen Pole, die die *ārammana* zu einem Initiator macht, Pole, wie sie auch bei der Elektrizität nötig sind, um Energie zu erzeugen. Wenn wir den Blick auf das menschliche Geist-Herz (*citta*) richten, können wir auch hier beobachten, dass es zwei Seiten zu jedem Sinneseindruck gibt: Die innere und die äußere. Die innere dient als Träger oder Mittel, um an der äußeren festzuhalten.

Dem Buddhismus zufolge sind die sechs Sinnesorgane - Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist – sogenannte „Tore“. Alle von ihnen sind überaus bereit, die *ārammana*, den äußeren Teil des Sinneseindrucks, zu empfangen, so offen dafür, dass wir sagen können, das Vergnügen am Empfang eines *ārammana* ist ihre hervorstechendste Eigenschaft.

Jedes Sinnesorgan ist mit einer eigenen Art von Objekt gepaart: Die Augen mit Farben und Formen, die Ohren mit Tönen, die Nase mit Gerüchen, den Körper mit Wärme, Druck und dergleichen, die Zunge mit Geschmack und der Geist mit psychischen Objekten wie Emotionen und Ideen. Sowohl die innere wie die äußere Seite sind erforderlich damit ein Sinneseindruck auftreten kann. Wenn eine fehlt, wird die andere bedeutungslos oder so gut wie nicht existent. Wenn beide vorhanden sind, muss Kontakt erfolgen, woraufhin das äußere Objekt seine Macht oder seinen Wert offenbart und der Geist entweder zufrieden oder unzufrieden ist. Die Bedeutung dieser Zufriedenheit oder Unzufriedenheit ist

---

<sup>10</sup> PED: *ārammana*: Grundlage, Stütze, um das zu erreichen, was erwünscht ist; Ursache des Lebenswillens; Grundlage des funktionsfähigen Geistes als Sinnes- bzw. Geistesobjekt; das Objekt von Subjekt und Objekt; ähnlich und manchmal als Synonym für *āyatana* benutzt. Siehe Anhang.

abhängig von der Ausbildung, die der Geist erfahren hat, ob er also wahre Erkenntnis besitzt oder einfach von *avijjā* erfüllt ist. Unsere Augen können die gleiche Sache sehen, aber die Gefühle, die dieses Objekt erzeugen, können unterschiedlich oder sogar direkt entgegengesetzt sein. Einerlei, welche Unterschiede es auch geben mag, diese Gefühle können immer nur eine Grundlage für „Ich-und-Mein“ sein, wenn unser Geist nicht völlig frei von *avijjā* ist. Ansonsten entsteht die Empfindung „Ich sehe dies“, „Ich höre das“ usw. Das, was sieht, wird zu „Ich“ und das, was gesehen wird, wird zu „Mein“. Dies ist eine vorläufige Erklärung, wie *avijjā* als wirksame Wurzel-Ursache ein *ārammana* als notwendige Ursache benutzt, um „Ich-und-Mein“ entstehen zu lassen.

Jedes *ārammana*, jede Form, jeder Klang, Geruch, Geschmack, usw., hat seinen Wert und seine Bedeutung, die beide wichtige Initiatoren sind. „Wert“ bezieht sich auf materiellen Nutzen; also auf ein Gefühl, das im Herzen entsteht und ein *avijjā*-Köder ist. Nehmen wir zum Beispiel Nahrung. Der Wert von Lebensmitteln besteht darin, dass sie den Körper erhalten und den Hunger lindern. Ihre Bedeutung besteht darin, ob wir ein bestimmtes Gericht mögen oder nicht. Die Bedeutung dient als Grundlage für den Prozess, der zu Leiden führt. Dies ist exakt im Einklang mit dem Sinn des Wortes *ārammana*, d.h. das, worauf der Geist seine Aufmerksamkeit konzentriert. Wir können Eier und Fisch nehmen und sie in einer Weise zubereiten, die wir mögen oder nicht mögen. Und obwohl der Materialwert der gleiche wäre, würde die Bedeutung eine andere sein. Wir müssen also lernen, Bedeutung von Wert zu unterscheiden. Dann können wir den Anteil eines *ārammana* finden, der Gefühle, Begehren (*tanhā*) und Anhaftungen aufsteigen lässt und wir können dadurch das Erscheinen von „Ich-und-Mein“ kontrollieren. Andernfalls wird „Ich-und-Mein“ zu Geburt, Existenz und schließlich zu Leiden führen.

Arahants unterscheiden sich von normalen Menschen gerade dadurch, dass sie an der Bedeutung von Dingen kein Anhaften entwickeln.<sup>11</sup> Nichts hat Bedeutung für Arahants da es nichts gibt, das ihnen gefällt oder missfällt; daher steigt „Ich-

---

<sup>11</sup> 863 (DER ERHABENE)

Aus Vorlieben (d.h. aus geliebten Objekten, seien es Personen oder Dinge) entstehen Streit und Zwietracht,

das Jammern und das Klagen samt der Selbstsucht, der Dünkel, der Hochmut und auch das Verleumden.

Mit Habsucht sind verbunden Streit und Zwietracht, und aus entstandenem Konflikt wächst das Verleumden.

867 (DER ERHABENE)

„Erwünscht“ und „Unerwünscht“, dass so man unterscheidet, hierauf gestützt kommt es zum Entstehen von Verlangen.

Sieht er Entstehen und Vergehen bei den formhaften Dingen, dann bildet (jene Wert-)Urteile sich der Mensch.

und-Mein“ in ihnen nicht auf. Sie haben kein *avijjā*, nur wahre Erkenntnis. Sinneseindrücke sind nichts anderes als Sinneseindrücke. Gefühle, Verlangen, „Ich-und-Mein“ können nicht entstehen, weil sie an der Wurzel abgeschnitten wurden, auf der Ebene des Sinneskontakts.

Unsere Sinnesorgane sind wie Fabriken, die verschiedene Formen von „Ich-und-Mein“ aus den unterschiedlichen *ārammana*, die wir erleben, herstellen. So können wir ein „Ich“ wie ein gewöhnlicher Mensch haben, wie eine höllische Bestie, wie ein gemeines Tier, wie ein himmlisches Wesen oder auch wie ein Brahma. Allein vom menschlichen „Ich“ gibt es viele verschiedene Arten: Elternteil, Kind, Unterdrücker, Unterdrückter, intelligent, ignorant, glücklich, unglücklich, übel, gut, und sie alle führen zu Leiden, weil sie trotz ihrer Unterschiede alle aus *avijjā* entstehen.

Bevor es zu Anhaften kommt, muss zunächst *tanhā* vorhanden sein. *Tanhā* bedeutet Verlangen, Begehren. Wann immer Verlangen irgendeiner Art vorhanden ist, entsteht Anhaften, denn in dem Gefühl des Verlangens muss immer und automatisch die Empfindung, dass es jemand gibt, der oder die etwas will, mit enthalten sein. Ein Objekt, dessen Bedeutung erfreulich ist, verursacht natürlich eine bestimmte Art von Verlangen, aber auch ein unangenehmes Objekt führt zu Begierde. Auch wenn die Begierden gegensätzlich sind, sind sie beide dennoch Begierden und wie gesagt: Wann immer Verlangen entsteht, gleich welcher Art, gibt es immer die Empfindung, dass da einer ist, der verlangt. Diese Empfindung macht das „Ich“ aus. Was auch immer es sich wünscht, ist „Mein“. Beide Gefühle sind *upādāna* (Anhaften).

Ihr werdet feststellen, dass diese Gefühle, das Verlangen und das Anhaften, sich auf *avijjā* stützen. Es ist aufgrund des fehlerhaften Wissens, dass wir nach Dingen verlangen und greifen.

Jede Art von unheilsamem Gefühl basiert auf *avijjā*. Wir empfinden Gier, weil wir nicht wissen, dass wir nicht gierig sein sollten; Zorn, weil wir nicht wissen, dass wir nicht zornig sein sollten; Verblendung, weil wir nicht wissen, dass wir nicht verblendet sein sollten. Alle Herzenstrübungen gründen auf *avijjā* und können den Kategorien Gier, Hass und Verblendung zugeordnet werden.

Diese verschiedenen Arten der Herzenstrübungen werden durch unseren Umgang mit den *ārammana* bestimmt. Das Gefühl, das in ein *ārammana* eindringen will, ist Gier oder Liebe; das Gefühl, dass wir uns von einem *ārammana* entfernen wollen, ist Hass; und das Gefühl, das sich nicht sicher ist, aber dennoch Interesse an einem *ārammana* hat, ist Verblendung. Alle drei sind nichts weiter als Formen von *avijjā*.

Auch bei *tanhā* können wir drei Grundtypen unterscheiden: *Kāmatanhā*: Das Verlangen, Lust zu empfinden, sinnliche Freuden zu erfahren; *bhavatanhā*: Das Verlangen, dieses oder jenes zu sein, oder einfach der Wunsch zu sein, nicht zu

sterben; und der dritte Typ, das Gegenteil von *bhavatanhā*, *vibhavatanhā* genannt: Das Verlangen nicht dieses oder jenes zu sein, der Wunsch nach dem Tod, der Wunsch nach Vernichtung.

*Kāmatanhā* entsteht aus Sinnesfreuden, wenn wir zum Beispiel etwas als schön oder köstlich ansehen. *Bhavatanhā* entsteht aus dem Glauben an Beständigkeit. Sein Gegenteil, *vibhavatanhā* entsteht aus dem Glauben, dass alle Dinge im Grunde nichtig oder nicht wirklich existent sind (eine falsche Interpretation von *anattā*- oder *suññatā*), wodurch man jegliche Motivation zur Existenz verliert und einfach das Nichts oder die Selbstvernichtung ersehnt. Obwohl diese drei Formen der Begierde unterschiedlich sind, können sie alle zum Anlass für Anhaften und „Ich-und-Mein“ werden.

Bei uns Menschen gibt es verschiedene Ebenen von *tanhā*, verschiedene Ebenen von „Ich“. Manchmal lassen wir ab von Sinnesfreuden und werden angezogen von Ruhm und Ehre oder etwas anderem, das sinnliches Vergnügen übersteigt. In diesen Momenten werden wir von der Sehnsucht nach Sein überwältigt. Wir ergreifen ein „Ich“ des Formenbereichs. Zu anderen Zeiten mögen wir von etwas noch Subtilerem, zum Beispiel vom Wahren und Guten angezogen werden. Zu diesen Zeiten haben wir ein „Ich“ des Bereichs der Formlosigkeit. Wir alle erleben diese Ebenen; sie alle gehören zur menschlichen Natur.

Eine weitere Möglichkeit der Differenzierung von *tanhā* ist die zwischen der auf sinnlichen Genuss ausgerichteten Art und der Art, die das nicht ist. Der Drang nach sinnlichem Erleben und der Wunsch nach Sein oder Nicht-Sein sind unsere gefährlichsten geistigen und spirituellen Feinde. Sinnlichkeit ist vor allem die Basis für das Anhaften an „Mein“, während der Wunsch nach Sein oder Nicht-Sein vorrangig die Grundlage für das Anhaften an „Ich“ ist. Allerdings dürfen wir nie die Tatsache außer Acht lassen, dass überall dort, wo ein Gefühl von „Mein“ vorhanden ist, eine „Ich“-Empfindung dahinter verborgen liegt.

Die Welt von heute wird, wie wir alle wissen, zunehmend materialistisch, was nichts anderes bedeutet, als dass die Sinnlichkeit immer mehr Macht über uns erhält. Auch wenn wir in der Lage sind, Sinnesbegehren auf immer raffiniertere Weisen zu bedienen, schützt uns das nicht vor den Folgen unserer Versklavung daran. Sogar die Religion, die wir als solides Bollwerk gegen den Materialismus betrachten, wird davon ausgehöhlt. Alle sozialen Schichten und Bewegungen sind zu Sklaven des Materialismus geworden: Kapitalisten und Arbeiter, Laien und Mönche. Auf wen können wir daher bauen, um uns vor den Gefahren des Materialismus oder, in der Dhamma-Sprache, vor der Sinnlichkeit zu schützen?

Nach Sigmund Freud und anderen, gründen alle menschlichen Aktivitäten auf sinnlicher Begierde. Das ist eine Theorie, die, soweit es normale Menschen betrifft, durchaus richtig ist. Aber aus der Sicht des buddhistischen Dhamma können wir mit Freud nicht ganz übereinstimmen, denn es gibt die Motivationen

des Sein- und des Nicht-Sein-Wollens, die nichts mit Sinnlichkeit zu tun haben und uns doch zu Handlungen bewegen. Einige Freudianer könnten einwenden, dass auch diese Motive von sinnlicher Begierde abhängen, da sie von einer Abneigung gegen die Sinnlichkeit und den Wunsch, ihr zu entfliehen angetrieben werden. Zum Beispiel könnte eine Person nach Nibbāna streben aus Angst vor der dunklen Seite der Sinnlichkeit. Lasst uns also die These untersuchen nach der jegliches menschliche Handeln durch Sinnesbegierde motiviert ist.

Fangen wir mit der Feststellung an, dass die Konjunktur durch Sinnesbegierde angetrieben wird. Heute arbeiten die Menschen nicht einfach für die Notwendigkeiten des Lebens, sondern für Luxus. Ihr Sinn für das, was „notwendig“ ist, erweitert sich kontinuierlich, in dem Maße, dass Zahnpasta<sup>12</sup>, Zigaretten, Kosmetika, Kühlschränke, Radios und Autos als Notwendigkeiten angesehen werden. Und sogar das ist nicht genug. Unsere Wünsche erreichen nie die Grenzen der „Notwendigkeit“.

Manche Menschen würden einwenden, dass sie nicht für Geld arbeiten, um damit Dinge zu erwerben, sondern für ihre Familien oder für Status oder Ruhm. Aber das sind einfach andere Formen des sinnlichen Ergreifens. Andere mögen behaupten, dass sie einfach arbeiten, um am Leben zu bleiben, aber selbst ihr Wunsch zu leben wurzelt in dem Wunsch nach immer mehr. Es gibt auch noch diejenigen, die sich eine Vereinigung mit Gott wünschen, weil sie glauben, dass das der Gipfel der sinnlichen Freuden wäre.

An Freiheit von „Ich-und-Mein“ oder auch nur an die Entwicklung eines „Ich-und-Mein“, das vom Zugriff der Sinne befreit ist, denken sie nicht. Selbst diejenigen, die behaupten, dass sie zum Zwecke der Wissenserweiterung arbeiten, entkommen der Sorge um den eigenen Ruf nicht.

All dies zeigt die Wahrheit von Freuds Standpunkt, dass die Handlungen der normalen Menschen in Sinnlichkeit verwurzelt sind. Wenn wir Sinnlichkeit als den Köder ansehen, mit welchem die Natur Lebewesen dazu verlockt, die mit der Fortpflanzung verbundenen Leiden zu akzeptieren, gelten die Freudschen Prinzipien für alle Arten von Lebewesen.

Die Buddhisten und die östlichen Philosophen - vor allem die indischen Denker in der Zeit der Upanishaden – gingen jedoch über diese Ansicht hinaus. Auch wenn ihre Theorien nur elementare Vermutungen waren, so formulierten sie etwas, das wirklich über die Macht der Sinnlichkeit hinausging. Aufgrund eigener Erfahrung und aus durch spirituelles Training gewonnene Einsicht, erkannten sie, dass Leiden im Ergreifen der Sinne wurzelt. Sie hatten die Kraft, ihre Betörung durch Sinnlichkeit abzuschneiden und zu erkennen, dass die

---

<sup>12</sup> Früher nutzten die Asiaten zerkaute Stöckchen eines bestimmten Holzes, um Zahnpflege zu betreiben. Das kostete nichts und funktionierte genauso gut. Anm.d.Ü.

Beschäftigung der einfachen Menschen mit dem Erwerb von Verdiensten, auch wenn sie auf himmlischen Lohn gerichtet war, auch nur eine Form der Sinnlichkeit war. Sie sahen, dass wahrer Verdienst in dem besteht, was die Fesseln der Anhaftung an den Sinnen durchtrennt. Schließlich entdeckten sie einen neuen und höheren Geisteszustand, der nichts mit Sinnlichkeit zu tun hatte.

Wenn jemand es schafft, sich von der Macht der Sinne zu befreien, wissen wir, dass er oder sie in einer anderen Welt lebt. Das hat zu den Bezeichnungen *kāmaloka* (die Welt der Sinnlichkeit), *rūpaloka* (die Welt der Formen) und *arūpaloka* (die Welt der Formlosigkeit) geführt. Freudianer haben nur die Welt von *kāmaloka* (Sinnlichkeit) gesehen, aber die Welten der Form und Formlosigkeit nicht erforscht. Freudianer mögen die Existenz von *rūpaloka* und *arūpaloka* zugestehen, diese Bereiche aber als bloße Illusionen oder Projektionen auf Basis von Sinnesbegehren ansehen. Es ist jedoch absurd zu sagen, dass höhere Seinszustände (d.h. Form und Formlosigkeit) oder Personen, die dem Edlen Achtfachen Pfad um Nibbānas willen folgen, durch sinnliche Wünsche motiviert seien. Die Idee an sich ist unsinnig. Menschen, die wirklich in der Lage sind, um Nibbānas willen zu praktizieren, haben die Macht der Sinne, ebenso wie die Angst vor oder den Hass auf Sinnlichkeit transzendiert. Sie haben erkannt, dass das nicht genug ist, um das Leiden zu löschen und sie haben nach etwas anderem gesucht, das es wirklich kann. Daher ist es völlig falsch zu sagen, dass alle Wünsche und alle Ziele auf Sinnlichkeit beruhen.

Auf Sinnlichkeit gegründetes Verlangen muss als Folge der Unwissenheit (*avijjā*) in „Ich-und-Mein“ verwurzelt sein. Verlangen aber, das nichts mit Sinnlichkeit zu tun hat, beruht auf einem Wissen, das die Macht hat, jegliches Anhaften an „Ich-und-Mein“ abzuschneiden. Daher ist das Verlangen nach Nibbāna, gleich wie stark, in keiner Weise mit Sinnlichkeit verbunden. Sogar das Verlangen nach den Bereichen der Form und der Formlosigkeit, den höchsten Seins-Ebenen, kann keinesfalls als sinnlich klassifiziert werden. Insofern verstehen Freudianer nichts von den höchsten Ebenen von Sein und Nicht-Sein. Und wenn das der Fall ist, wie können sie hoffen, eine Ebene der Existenz frei von „Ich-und-Mein“ nicht nur jenseits der Sinnlichkeit, sondern sogar jenseits von Sein und Nicht-Sein zu verstehen, die das Ziel des Buddhismus ist? Um diese Ebene zu verstehen, müssen wir sie zuerst erreichen. Alles andere ist nichts weiter als ein Hindernis für die Befreiung von der Bindung an „Ich-und-Mein“.

Seinen Geist nicht richtig zu verankern bedeutet „Ich-und-Mein“ aufsteigen zu lassen. Wann immer der Geist jedoch richtig etabliert ist, wird „Ich-und-Mein“ keine Chance haben aufzusteigen. Dies kann entweder auf natürliche Weise geschehen oder durch Anstrengung, das heißt, durch die Macht von *samādhi* (konzentrierte Meditation), die „Ich-und-Mein“ unterdrückt, oder durch Weis-

heit, die „Ich-und-Mein“ an der Wurzel abschneidet. In allen drei Fällen können wir sagen, dass „Ich-und-Mein“ beendet ist. Diese drei Fälle unterscheiden sich lediglich dadurch, dass im ersten Fall das Ende vorübergehend ist, es im zweiten von der Kraft der Sammlung abhängt, während im dritten Fall das Ende von „Ich-und-Mein“ absolut und permanent ist. Der dritte Fall ist der, den wir erreichen wollen, aber trotzdem sollten wir die Natur der beiden anderen verstehen, um Verwirrung und Fehlannahmen zu vermeiden.

Im ersten Fall geschieht das Nicht-Auftreten von „Ich-und-Mein“ unbeabsichtigt oder zufällig. Der Mensch erlebt einen friedvollen Geisteszustand, der ihm für einen gewissen Zeitraum keine Veranlassung gibt, etwas zu denken, das „Ich-und-Mein“ aufsteigen lassen würde. Dies geschieht bei uns allen unabsichtlich, vor allem bei denjenigen, die einen entsprechend friedlichen Ort zum Leben oder den Umgang mit geeigneten friedvollen Freunden gewählt haben. Dieser Zustand kann als *tadanga-vimutti* bezeichnet werden: Befreiung von der Macht von „Ich-und-Mein“ durch die Kraft des Zufalls.

Im zweiten Fall wird das Enden von „Ich-und-Mein“ durch eine bestimmte geistige Aktivität verursacht. Der Geist konzentriert sich auf ein Objekt der Sammlung (*samādhi*). Befindet sich der Geist in einem gesammelten Zustand, wird er mit einer angejochten Kuh verglichen. Da es keine Chance gibt zu entkommen und sich einem anderen Objekt zuzuwenden, steigt „Ich-und-Mein“ nicht auf. An dieser Art der Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist nichts zufällig. Selbst wenn sich eine Empfindung von „Ich-und-Mein“ aus einem Zustand der Sammlung (*samādhi*) erheben sollte, wird die weitere Praxis zu seiner Zerstörung führen. So wird zum Beispiel in den ersten Schritten von *ānāpānasati* (Geistesgegenwart beim Atmen), wenn Glücksgefühle entstehen, ausreichend Achtsamkeit vorhanden sein, um uns vom Greifen nach „Ich-und-Mein“ zu befreien. Man wird zu der Erkenntnis gelangen, dass auch dieses intensive Glück *maya* ist, ein unbeständiges Gefühl ohne zugrunde liegende Substanz.

Praktiziert man jedoch nicht korrekt, vernarrt man sich in dieses Glücksgefühl und empfindet den Stolz des Erfolges. Das kann zu einer besonders starken Empfindung von „Ich-und-Mein“ führen. Das ist die Gefahr von *samādhi* oder besser gesagt, die Frucht der falschen Sammlung. Wenn der Geist jedoch dem Weg zu den höheren Gefilden der Vertiefung (*jhāna*) folgt, wird die Macht der wahren Sammlung die Entstehung von „Ich-und-Mein“ verhindern. Dieser Zustand wird *vikkhambhana-vimutti* genannt, also die Befreiung aus der Macht von „Ich-und-Mein“ durch intelligentes und stabiles Unterdrücken von „Ich-und-Mein“.

Auch das konzentrierte Rezitieren von Lehrtexten, um „Ich-und-Mein“ zu unterdrücken, würde in diese Kategorie der geistigen Anstrengung fallen. Sogar die Art, wie wir Kinder lehren, bis zehn zu zählen, bevor wir ihnen erlauben wütend zu werden, wäre dieser Art von Geistesdisziplin zuzuordnen.

Unabhängig davon jedoch, wie geschickt sie auch sein mögen, erreichen diese Bemühungen doch nicht das Niveau der Weisheit.

Der dritte Fall des Endes von „Ich-und-Mein“ geschieht durch die Kraft der Weisheit (*paññā*), sie entwurzelt „Ich-und-Mein“ und zerstört es ein für alle Mal. Wie wir bereits wissen, ist die Unwissenheit (*avijjā*) die Wurzel von „Ich-und-Mein“. Daher ist die Vernichtung von *avijjā* auch mit dem Auslöschung von „Ich-und-Mein“ gleichzusetzen. Da wir die Kraft der Weisheit, statt rein geistiger Anstrengung, als unser Werkzeug nutzen, können wir diese dritte Methode *samuccheda-vimutti* nennen: Befreiung durch das vollständige Erlöschen von „Ich-und-Mein“.

Diese drei Ansätze können mit der Unkrautvernichtung verglichen werden. Wenn wir Unkraut am Boden abschneiden, wird es nur für eine Weile verschwinden, und dann gleich wieder nachwachsen. Wenn wir es mit etwas zudecken, wird das Unkraut verschwinden, aber sobald wir es abdecken, kommt es erneut zum Vorschein. Wenn wir aber das Unkraut mit der Wurzel ausreißen und verbrennen, wird sein Verschwinden dauerhaft sein.

Obwohl sich diese drei Ansätze unterscheiden, unterstützen sie einander auch, beziehungsweise sind sie wie Stufen, die zur jeweils nächsthöheren führen. Zuerst lernen wir, wie wir unser Umfeld auf eine Weise wählen und organisieren, die dem Enden von „Ich-und-Mein“ förderlich ist. Dies ist die niedrigste Ebene, die wiederum für die Ausbildung unseres Geistes förderlich ist, damit er in *samādhi* eintreten kann. Wenn wir auf dieser zweiten Ebene Erfolg haben, dann kann Weisheit leichter die Wurzeln von „Ich-und-Mein“ ausgraben und zerstören. Wir werden diesen Prozess im Detail im nächsten Abschnitt über die Praxis besprechen.

Das Ende von „Ich-und-Mein“ bedeutet weder das Ende des physischen Körpers noch bedeutet es das Ende von Gefühlen, sagen wir durch die Macht der Vertiefung (*jhāna*). Es bedeutet einfach das Ende der auf Anhaften (*upādāna*) basierenden Empfindung von „Ich-und-Mein“. Ende bedeutet hier sowohl das Löschen von bereits erschienenem „Ich-und-Mein“ als auch das Verhindern seines Wiedererscheinens. Darüber hinaus bedeutet das Ende von „Ich-und-Mein“ nicht, dass der Geist völlig leer ist oder dass wir geistlos wären.<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> *Nirodha*: Enden, ausgehen, erlöschen, auskühlen – wenn etwas nicht mehr zusammengebraut und aufgeheizt werden kann um zu einer Quelle für *dukkha* zu werden. P.A. Payutto: „Ganz allgemein bedeutet das Wort „löschen“, etwas auszulöschen, das schon entstanden ist oder etwas zu beenden, das schon begonnen hat. In der Lehre von der Bedingten Entstehung (wie auch in *dukkhanirodha*, der dritten der Edlen Wahrheiten) bedeutet *nirodha* aber das Nicht-Entstehen, die Nicht-Existenz von etwas, weil die Ursache seines Entstehens eliminiert worden ist. Dem Satz, zum Beispiel, „*avijjā nirodha sankhāra nirodho*“, wird gewöhnlich die Bedeutung gegeben „mit dem Erlöschen der Unwissenheit enden Willensregungen“. Tatsächlich bedeutet er aber „wenn es keine Unwissenheit gibt, dann gibt es auch keine Willensregungen“. Er bedeutet nicht, dass bereits entstandene

Vielmehr ist die „Leerheit“, die an die Stelle von „Ich-und-Mein“ tritt, von einer extrem scharfen Intelligenz ohne Bezug zu egoistischen Anliegen erfüllt.

Wenn der Geist mit „Ich-und-Mein“ überkocht, gibt es nichts als Verwirrung; wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, besitzt der Geist eine Leerheit, die das Gegenteil von Verwirrung ist. Wenn „Ich-und-Mein“ vorhanden ist, ist der Verstand verdunkelt; wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, wird die Finsternis von Helligkeit vertrieben. Wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, ist der Geist von Unwissenheit befreit und wird ganz natürlich von Wissen erfüllt, denn er erkennt Leerheit und Freiheit von Leiden. Das Gefühl von „Ich-und-Mein“ ist *a-dhamma* oder unwahr; Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist *dhamma* oder wahr. Wenn der Geist „Ich-und-Mein“ enthält, hat er ganz und gar seine ursprüngliche reine Essenz verloren. Er ist nichts anderes als *maya* – Gedanken, heraufbeschworen aus den Eindrücken, die den Geist umgeben. Wenn der Geist frei ist von diesen Gedanken, kehrt er zu seiner ursprünglich klaren Natur zurück. Zusammenfassend können wir sagen: Wenn „Ich-und-Mein“ eliminiert ist, wird es durch das Auftreten von etwas Ungeborenem ersetzt - einem Geist in seinem ursprünglichen, essentiellen Zustand, einen Zustand frei von Verwirrung, einem leuchtenden Zustand der Wahrheit und der reinen Intelligenz.

Jene, deren Verständnis dieser Angelegenheit unvollständig ist, glauben, dass das Auslöschen von „Ich-und-Mein“ uns unwillig und unfähig zu handeln werden lässt, und wir es dann vorziehen würden, einfach so still wie ein Stein dazusitzen. Dieses Missverständnis ergibt sich aus der Sucht nach „Ich-und-Mein“, aus dem Eindruck, dass „Ich-und-Mein“ ein Freund sei, ohne den wir nicht leben können. Auf Menschen, die so empfinden, passt der Pali-Begriff *puthujjana*, was wörtlich übersetzt „begriffsstutziger Mensch“ bedeutet - Menschen, deren Geist und Augen so dick mit Staub bedeckt sind, dass sie nicht durch das Licht der Weisheit erleuchtet werden können.

Auf einer höheren Ebene befinden sich diejenigen, die nur wenig Staub auf den Augen und etwas mehr Weisheit haben und die, wenn sie richtig unterwiesen werden, in der Lage sind, den Staub abzuwaschen. Dies sind Menschen, die die Bildung oder die angeborene Intelligenz besitzen, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Sie haben die Konsequenzen von „Ich-und-Mein“ bereits ausreichend selbst beobachtet, um sein Erlöschen nicht zu fürchten. Sie verstehen, dass das Ende von „Ich-und-Mein“ sie willens und fähig dafür machen wird, in

---

Unwissenheit auszumerzen ist, ehe Willensregungen, die sich schon erhoben haben, auch gelöscht werden.

Vielleicht würde man diesen Satz besser so wiedergeben: „Frei von Unwissenheit gibt es Freiheit von Willensregungen“, oder „wenn Unwissenheit geschwunden ist, sind auch Willensregungen geschwunden“, oder „wenn Unwissenheit kein Problem mehr ist, sind auch Willensregungen kein Problem mehr“.

einer Weise zu handeln, die schließlich zu wahren Frieden für die ganze Welt führen wird.

Um das Ende von „Ich-und-Mein“ vollständig zu verstehen, sollten wir die zehn Fesseln (*samyojana*) genauer betrachten. Die erste Fessel, in Pali *sakkāyaditthi*, ist der Glaube, dass dieser Körper mir gehört. Körper (*kāya*) bedeutet „Gruppierung“ und kann sich auf jede Gruppierung beziehen, die wir als „meinen Körper“ betrachten oder zu besitzen glauben. In der Regel beziehen wir ganz instinktiv, wenn wir „mein Körper“ sagen, den Geist mit ein. Wenn ein Mensch empfindet, dass der Körper sein ist, wird er besitzergreifend und beschützerisch. Er will, dass er von Dauer ist. Vor allem aber sorgt er sich um die Bedürfnisse des Körpers, ohne einen Gedanken an die Bedürfnisse anderer zu verschwenden. Oder, falls er tatsächlich an andere denkt, so nur in dem Maß, wie sie für ihn nützlich sein können.

Wenn wir jedoch die Natur (*dhammajāti*) betrachten, können wir erkennen, dass nichts irgendjemand „gehört“. Nur das Verlangen, etwas als „Mein“ zu haben, bringt uns dazu, an Körper und Geist, die in Wahrheit einfach natürliche Elemente sind, anzuhängen. Wir können sagen, dass jede Identifikation mit einer natürlichen Gruppierung als dem „Selbst“, auch wenn es sich nicht um den physischen Körper handelt, eine Form von *sakkāyaditthi* (Persönlichkeitsglaube) ist.

Das Ende von „Ich-und-Mein“ in der Form von *sakkāyaditthi* bedeutet zugleich die Geburt der Erkenntnis, wie der in Unwissenheit verwurzelte Geist diese Art des Anhaftens entwickelt hat. Diese Einsicht, wenn richtig ausgebildet und im Einklang mit den Grundsätzen des Buddhismus umgesetzt, kann dieses Anhaften zerstören, so dass nur eine relativ gutartige Empfindung von „Ich-und-Mein“ zurückbleibt, die zumindest anderen nicht schaden wird. Man wird erkennen, dass alle *kāya* „Freunde“ sind; dass sie die gleichen Probleme haben; dass sie alle geboren werden, alt, krank und sterben werden wie wir auch, und dass keine Notwendigkeit für Handlungen mit rein selbstsüchtiger Zielsetzung besteht. Das Auslösen dieser Form von „Ich-und-Mein“ führt zu innerer Ruhe; innere Ruhe führt zu perfekter Achtsamkeit; und perfekte Achtsamkeit führt zu der Möglichkeit unbegrenzt zur Sicherheit von sich selbst und anderen beizutragen und zu einem Wissen, das es wagt, größere Verantwortung zu übernehmen als das Menschen, die voller „Ich-und-Mein“ sind, möglich ist.

*Vicikicchā*, die zweite Fessel, bedeutet Unsicherheit, die insbesondere aus Zweifel und Angst entsteht. Auf der Ebene der Sammlung ist *vicikicchā* ein *nivarana* (Hindernis), etwas, das den Geist von der Sammlung ablenkt. Auf der höheren Ebene der Weisheit, verhindert *vicikicchā*, dass Weisheit dem richtigen Kurs folgt.

Jeder Kampf zwischen niederen und höheren Gefühlen kann als *vicikicchā* bezeichnet werden. Auf der weltlichen Ebene kann *vicikicchā* die Unsicherheit

darüber sein, wie man seinen Lebensunterhalt erwirbt oder wie man Ruhm erreicht. Auf einer höheren Ebene kann es sich auf die Unsicherheit beziehen, ob man sich in einer bestimmten Situation ehrlich und fair verhalten soll oder nicht. Manchmal macht uns die Angst, von anderen benutzt zu werden unsicher bezüglich des Wertes von Wahrheit und Güte, und bringt uns dazu auf unfaire Weise zu handeln. Zu anderen Zeiten nehmen wir uns vor, fair zu sein, egal wie sehr andere uns auch ausnützen. Diejenigen, die viel zu sagen haben, sind besonders anfällig für diese Art von moralischer Unsicherheit.

Wir können erkennen, dass viele der Schwierigkeiten und Krisen in der Welt aus dieser Art von Unsicherheit erwachsen. Sobald wir krank sind oder Angst haben, wenden wir uns Gott oder unserer Religion zu, aber sobald unsere Probleme vorüber sind, kümmern wir uns wieder ausschließlich um „Ich-und-Mein“. Niemand ist fest im Guten verankert, auch wenn wir alle wissen, was es ist. Die Welt ist so voller Lüge und Selbsttäuschung aufgrund unserer Unfähigkeit, unsere Überzeugungen und unsere Intelligenz in der Spur zu halten. In einem Moment widmen wir uns dem Guten, im nächsten versuchen wir wieder die Forderungen von „Ich-und-Mein“ zu befriedigen. Dieses Schwanken entsteht durch den Zweifel an *kamma* bzw. den karmischen Gesetzmäßigkeiten, die in allen Kulturen, allen Sprachen, allen Religionen zu finden sind und sowohl für weltliche als auch religiöse Belange gelten.

Im buddhistischen Kontext bezieht sich *vicikicchā* gewöhnlich auf den Zweifel an Buddha, Dhamma, Sangha und vor allem auf den Zweifel am Erwachen des Buddha. Grundlegend unterscheiden sich diese Zweifel jedoch nicht von den allgemeinen Formen der Unsicherheit, die wir bereits erwähnt haben. Zweifel an Buddha ist einfach die Unsicherheit darüber, ob man den Rat einer Person, die in die tiefsten Fragen des Lebens eingedrungen ist, folgen sollte oder nicht. Der Grund für diese Unsicherheit ist, dass die Lehren des Buddha im Widerspruch zu unseren gewohnten Gefühlen und Hoffnungen stehen.

Mit dem Zweifel am Dhamma ist es das Gleiche. Es gibt viele ethische und philosophische Prinzipien, die uns helfen, unsere verschiedenen Probleme zu lösen. Aber die Schwierigkeit liegt bei der Auswahl, welchen wir folgen oder, wenn wir gewählt haben, zu entscheiden, wie viel unseres Lebens durch sie bestimmt werden sollte, besonders wenn sie unseren früheren Interessen und Gefühlen entgegenstehen. Sobald neue und ungewohnte Formen von „Ich-und-Mein“ auftreten, geraten sie in Konflikt mit unseren vorherigen Gefühlen. Wenn wir von „Ich-und-Mein“ besiegt werden, geraten unsere Prinzipien ins Wanken, und wir machen nur noch Lippenbekenntnisse bezüglich unserer Religionen und Philosophien, ein Zustand, den wir nur zu gut kennen.

Zweifel am Sangha bedeutet Unsicherheit, ob man sich denjenigen, die Befreiung vom Leiden erreicht haben, anschließen sollte oder nicht. Diese Unsicherheit kann sich entweder aus dem Zweifel ergeben, ob ihnen das tatsächlich gelungen ist oder aus dem Zweifel daran, dass die Methoden, die in

ihrem Leben erfolgreich gewirkt haben, auf unser eigenes angewendet werden können.

Was die Zweifel an Buddhas Erwachen anbelangt, können wir als allgemeine Regel feststellen, dass man an der eigenen Religion zweifeln wird, solange man seinen Glauben nicht auf der Weisheit begründet hat, die die Herzenstrübungen absolut zerstören kann. Das heißt wiederum, dass man von denjenigen, die gerade erst damit anfangen, eine Religion zu praktizieren, nur in dem Ausmaß erwarten kann, ihre Unsicherheit aufzugeben, in dem sie bereits in der Lage waren, ihre Herzenstrübungen zu zerstören. Wir können sie einfach nur bitten, ihre Unsicherheit über den Weg, dem sie folgen wollen, vorerst beiseite zu legen. Wenn sie Ratschläge erhalten, wie sie üben sollen, sollten sie diese akzeptieren, bis sie selbst deutlich erkennen, dass das Befolgen dieser Ratschläge zur Verringerung und dem späteren Verschwinden von Gier, Hass und Verblendung führt.

Die dritte Fessel, *silabbataparāmāsa* (Hängen an Regeln und Riten) scheint wie die zweite oberflächlich betrachtet nichts mit „Ich-und-Mein“ zu tun zu haben und doch steht sie im Grunde damit in direkter Verbindung. Generell bedeutet *silabbataparāmāsa* das Missverständnis und die falsche Anwendung der Grundsätze, die es für die Beendigung des Leidens gibt oder kurz gesagt, das Missverstehen der wahren Natur der Dinge oder von *Dhamma*.

*Silabbataparāmāsa* ergibt sich in allen Fällen aus der Tatsache, dass durch Unachtsamkeit oder Selbstüberschätzung „Ich-und-Mein“ seine eigene Interpretation der Dinge als wahr annimmt. Es scheint ein universeller menschlicher Instinkt zu sein, unsere ersten Eindrücke für das wahre Wesen der Dinge zu halten und unsere Verantwortung in diesem Prozess nicht zu erkennen. Wir verlassen den Pfad der Vernunft und des Wissens, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Im Buddhismus finden wir *silabbataparāmāsa* sowohl unter denen, die studieren, wie unter denen, die praktizieren. Viele Studenten beschäftigen sich ständig mit Dingen, die nichts mit Buddhismus zu tun haben, sie greifen nicht-buddhistische Prinzipien auf und behandeln sie, als ob sie buddhistisch wären. Sie studieren nicht, um Leiden auszulöschen, sondern um Gelehrte und Philosophen zu werden. Es ist mehr in Mode, tiefgreifende, weitreichende und endlose Theorien zu studieren, um Philosophen zu werden, als sich auf das Problem des Auslöschens des Leidens zu konzentrieren. Statt die Vier Edlen Wahrheiten zu lehren, zu diskutieren oder auch nur zu erwähnen, sprechen sie von Omen und Vorzeichen, Themen die der Buddha als Zeitverschwendung verbot. Sie diskutieren die Fragen der Wiedergeburt, als ob das die Essenz des Buddhismus wäre. Sogar ihre Erklärungen zu *kamma*, *anattā* und Nibbāna stützen sich auf die Lehren anderer Religionen statt auf den Buddhismus.

Im Bereich der Praxis gibt es sogar noch mehr Möglichkeiten für *silabbataparāmāsa*, weil es den meisten Menschen an Intelligenz mangelt, ihre

Leichtgläubigkeit und Angst zu kontrollieren und sie dadurch auf dumme und unüberlegte Weise handeln. Manche Menschen glauben, dass ihnen andere dabei helfen können, ihre Sünden abzuwaschen, dass der Tod hinausgezögert oder dass verschiedene Leiden, die sie fürchten, durch religiöse Zeremonien verhindert werden können. Einige glauben tatsächlich, dass derartige Zeremonien die wahre Essenz des Buddhismus sind.

Auf den höheren Stufen, vom Erwerben spiritueller Verdienste bis hin zur Praxis der Meditation, gibt es so viele Missverständnisse, dass diese Praktiken am Ende Ergebnisse herbeiführen die dem Ziel, für das sie bestimmt waren, direkt entgegen stehen. Statt „Ich-und-Mein“ auszulöschen, ermutigen sie tiefere und widerspenstigere Formen davon. Insbesondere die wundersamen und überraschenden Erlebnisse in der Meditation können zu falschen Wünschen und übermächtigen Formen von „Ich-und-Mein“ führen. Diese Tatsache hat eine Vielzahl von seltsamen Meditationsformen hervorgebracht, die praktiziert werden, um Glück und Ruhm zu erreichen. Diejenigen, die diesen falschen Praktiken folgen, gehen den Weg zu einem gefälschten Nibbāna.

Dies ist *silabbataparāmāsa* in seiner speziell buddhistischen Ausprägung. Aber in einem weitergefassten Sinn können wir den Begriff *silabbataparāmāsa* für das Missverständnis und die falsche Anwendung von allem Möglichen benutzen - sagen wir etwa für eine neue Technologie, die zu sozialen Missständen statt zu vermehrtem Gemeinwohl führt. Wir können erkennen, dass die meisten Menschen in dieser Welt unter dem Einfluss von „Ich-und-Mein“ alles, was die Natur zu bieten hat, hernehmen und es in einer Weise verwenden, für die es nicht gedacht war. Dinge, die sauber und nützlich waren, sind nun verschmutzt und giftig. Diese Verunreinigung der Welt resultiert aus der Tatsache, dass die Menschen durch „Ich-und-Mein“ beherrscht werden. Das Ausmaß, in dem es uns gelingt, „Ich-und-Mein“ auszulöschen, wird auch das Maß sein, in welchem wir uns von *silabbataparāmāsa* in all seinen Formen zu befreien vermögen.

Wenn ein Mensch „Ich-und-Mein“ in Gestalt von *sakkāyaditthi*, *vicikicchā* und *silabbataparāmāsa* ausgelöscht hat, können wir sagen, dass er oder sie ein *sotāpanna* ist, jemand der den zweifelsfrei zu Nibbāna führenden Strom erreicht hat. Ein *sotāpanna* (Stromeingetretener) kann entweder ein Mönch oder ein Haushälter sein. Ein *sotāpanna* wird weniger Gier, Hass und Verblendung als ein gewöhnlicher Mensch empfinden, aber das bedeutet nicht, dass er oder sie absolut frei von diesen Formen von „Ich-und-Mein“ ist. Die Stromeingetretenen haben diese Empfindungen nur in Form der ersten drei Fesseln abgelegt. Ein Stromeingetretener ist einfach eine Person, die dem richtigen Pfad zu Nibbāna folgt. „Strom“ bedeutet hier etwas Sicheres, die Sicherheit, dass eine Person, die den Pfad erreicht hat, Nibbāna verwirklichen wird.

Diese drei Fesseln bilden die Trennlinie zwischen dem gewöhnlichen Weltmensch (*puthujjana*) - dessen Geist dick mit „Ich-und-Mein“ bedeckt ist - und dem *ariyajjana* (edler Mensch), der vor dem Feind sicher ist. *Puthujjana*

sind wie Blinde; die *ariyajjana* sind diejenigen, die Augen haben, um den Dhamma zu sehen und sie folgen dem richtigen Pfad zu Nibbāna. Grundsätzlich können wir sehen, dass das Auslöschen von „Ich-und-Mein“ auf einem eher groben oder niedrigem Niveau beginnt und sich Schritt für Schritt auf „Ich-und-Mein“-Ebenen zubewegt, die schwieriger zu erkennen und auszulöschen sind.

Ein *sotāpanna* hat, wie wir gesehen haben, die ersten drei Fesseln ausgelöscht. Es bleiben noch weitere sieben Fesseln, die ein *ariya* („Edler“) auslöschen oder zurücklassen muss. Die nächste Stufe über dem *sotāpanna*, der *sakadāgāmi* („Einmalwiederkehrer“), hat keine weiteren Fesseln abgeworfen. Er oder sie war aber in der Lage „Ich-und-Mein“ in Form von Gier, Hass und Verblendung weiter abzuschwächen.

Das Wort *sakadāgāmi* bezeichnet eine Person, die nur noch einmal wiedergeboren oder zu dem, was Verlangen erzeugt, zurückkehren wird. „Das, was Verlangen verursacht“, ist die Sinnenwelt, genauer, die Sinnlichkeit selbst. Wir können den *sakadāgāmi* mit einer Person vergleichen, die ihr Zuhause verlassen hat und doch solche Sehnsucht nach diesem Ort empfindet, dass sie für einen letzten Blick zurückkehren muss, bevor sie sich wirklich auf die Reise begibt. Ihre Vertrautheit mit ihrem Zuhause ist eine Quelle für starkes Anhaften. Ebenso mag eine Person, die sich von den Sinneswünschen abgewandt hat und in den zu Nibbāna führenden Strom eingetreten ist, der Strömung Widerstand leisten. Trotz der Kraft des Verstehens kann die Macht von „Ich-und-Mein“ den *sotāpanna* zur Rückkehr zu bestimmten Formen der Sinnlichkeit bewegen, wenn auch auf intelligente Weise. Eine Person, die zu einem *sakadāgāmi* geworden ist, ist weiter fortgeschritten als das: Obwohl sie sich völlig von der Sinnlichkeit zurückgezogen hat, wirft sie noch einen letzten Blick darauf, bevor sie vollständig damit abschließt.

Die nächste Stufe über dem *sakadāgāmi* ist der *anāgāmi* (Nichtwiederkehrer), der die nächsten zwei Fesseln ausgelöscht hat: *Kāmarāga* und *patigha*, also Empfindungen von „Ich-und-Mein“, die sich an Sinnlichkeit erfreuen und solche, die sich der Wut oder Verärgerung (*vyāpāda*) hingeben.<sup>14</sup> Das Wort „Nichtwiederkehrer“ bezieht sich auf die Tatsache, dass ein Mensch, der dieses Stadium erreicht hat, kein Verlangen nach Sinnlichkeit mehr besitzt. Anhand der Unterscheidung der verschiedenen Stufen der *ariyajjana* können wir erkennen,

---

<sup>14</sup> Es gibt zwei Listen der *samyojana*: In den Suttan (A X, 13): Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditthi*) - Zweifelsucht (*vicikicchā*) - Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa*) - Sinnliches Begehren (*kāma-rāga*) - Übelwollen (*vyāpāda*) - Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*) - Begehren nach dem Unkörperlichen (*arūpa-rāga*) - Dünkel (*māna*) - Aufgeregtheit (*uddhacca*) - Unwissenheit (*avijjā*).

Und im Vibhanga des Abhidhamma: Sinnliche Gier (*kāma-rāga*) - Widerwillen (*pathiga* - ein Synonym für *vyāpāda*) - Dünkel (*māna*) - Ansichten (*ditthi*) - Zweifel (*vicikicchā*) - Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa*) - Daseinsgier (*bhava-rāga*) - Neid (*issā*) - Geiz (*macchariya*) - Unwissenheit (*avijjā*). Anm.d.Ü.

dass für Buddhisten schon seit jeher das sinnliche Anhaften das größte Problem der Menschheit darstellt.

Anhaften an Sinnlichkeit (*kāma*) wird als *kāma-rāga* bezeichnet. Das Wort *rāga* in *kāma-rāga* stammt von einer Wort-Wurzel, die feststecken oder haften bedeutet. In der Sprache des Dhamma bedeutet dies die geistige oder emotionale Bindung an irgendeine Art von Objekt. Wenn Glück aus den Vertiefungszuständen (*jhāna*) entsteht, die nichts mit Sinnlichkeit zu tun haben, nennt man es *rūpa-rāga*, Anhaften an Formen beziehungsweise *arūpa-rāga*, Anhaften an Formlosigkeit, je nachdem ob das Glücksgefühl einer Vertiefung der Form oder der Formlosigkeit entspringt. Eine höhere Art des Glücks kann *dhamma-rāga* oder *dhamma-nandi*, Anhaften oder Erfreuen an Dhamma genannt werden. Zwei Worte, auf die selbst jene, die mit buddhistischen Texten vertraut sind, nur selten stoßen.

Die am häufigsten auftretende Form von *rāga*, *kāma-rāga*, die vierte Fessel, wurde vom *anāgami* abgeworfen. Wir sollten anmerken, dass die vierte Fessel sich speziell auf sinnliches Begehren bezieht. Ein *anāgami* hat sinnliches Anhaften zurückgelassen, nicht aber die Bindung an Form und Formlosigkeit. Ein Arahant, die höchste Stufe des Edlen Pfades, lässt ab von *rūpa-rāga* und *arūpa-rāga*, nicht aber von *dhamma-rāga*, der Zufriedenheit in Nibbāna durch die Kraft des Verständnisses, was nichts mehr mit Verlangen oder Herzens-trübungen zu tun hat.

Um das Anhaften an Sinnlichkeit zurückzulassen, muss man soweit kommen, die Gefahr darin zu erkennen. In Wirklichkeit ist sinnliches Anhaften so, als wäre man vergiftet; es ist voll von latentem Leiden; es ist wie ein ständig brennendes Feuer, das jedoch auf eine Weise brennt, dass man kaum bemerkt, dass man brennt. Sobald die Menschen jedoch die wirklichen Gefahren darin erkannt haben, werden sie sich für den Buddha-Dhamma interessieren, der ja gerade dazu da ist, die Macht, die Sinnlichkeit über uns hat, zu eliminieren und uns in die Lage zu versetzen, dem Leiden zu entkommen.

Der Begriff *patigha* (Widerwillen), die fünfte Fessel, bezieht sich auf Ärger oder Wut. Auch Ärger hat seinen Ursprung im Anhaften an Sinnlichkeit. *Pathiga* tritt auf, wann immer unsere Absichten frustriert werden. Und was beabsichtigen die meisten Menschen? Nichts anderes als das Erreichen sinnlicher Erfüllung in ihren körperlichen und geistigen Formen. Unsere Wut über Tod und Krankheit beruht ebenso auf Sinnesbegehren, wie unsere Hoffnung auf ein langes und gesundes Leben. Durch die Überwindung des Diktats der Sinne werden wir nicht einmal mehr bei Krankheit oder Tod ärgerlich. *Patigha* - ebenso wie *kāma-rāga* - kommt natürlich von „Ich-und-Mein“, dessen Beseitigung uns wirklich hervorragend oder edel (*ariya*) macht.

Ein Arahant muss zusätzlich zur Beseitigung der ersten fünf Fesseln auch *rūpa-*

*rāga* und *arūpa-rāga*, Formen von „Ich-und-Mein“, die unter den Aspekt der Gier fallen, durchtrennen. Und er muss auch noch die letzten drei Fesseln *māna* (Dünkel), *uddhacca* (Aufgeregtheit) und *avijjā* (Unwissenheit) abschneiden - Formen von „Ich-und-Mein“, die unter den Aspekt Täuschung fallen. *Avijjā* ist natürlich die Wurzel aller Arten von geistigen Verunreinigungen.

Wenn wir auf die Abfolge der Stufen der Edlen (*ariya-puggala*) zurückblicken, sehen wir, dass ein *sotāpanna* und ein *sakadāgāmi* damit begonnen haben, Herzenstrübungen in Form von Verblendung aufzugeben; dass ein *anāgāmi* Herzenstrübungen in Form von Gier teilweise aufgegeben hat und Herzenstrübungen in Form von Wut vollständig abgelegt hat; und dass ein Arahant alle noch bestehenden Formen der Gier und des Wahns überwunden hat. Wir stellen also fest, dass ein Mensch erst bestimmte Formen der Täuschung zurücklassen muss, bevor er oder sie sich auf den Kampf mit anderen Arten geistiger Verunreinigungen einlassen kann. Deshalb müssen wir unsere Praxis mit Weisheit oder rechter Ansicht beginnen - wie eben auch der Edle Achtfache Pfad beginnt - erst Weisheit, dann Tugend und Meditation. Statt in unserer Praxis einfach mit ungerichteter Energie loszulegen, sollten wir mit sorgfältiger und tiefgründiger Weisheit beginnen. Das ist eines der charakteristischen Merkmale des Buddhismus. Bevor wir etwas tun, müssen wir zuerst die Weisheit erlangen, die uns die allgemeine Richtung des Weges weist; wir benötigen klares und korrektes Wissen über das Ziel, damit unsere Bemühungen von Erfolg gekrönt werden.

Wie wir bereits gesehen haben, stehen *rūpa-rāga* und *arūpa-rāga*, die sechste und die siebte Fessel, für das Erfreuen an den Gefühlen, die aus dem Frieden der formhaften und formlosen Vertiefungszustände aufsteigen - dem höchsten Glück eines Menschen, dessen Geist von Sinnlichkeit geläutert wurde. Es ist nur natürlich, dass subtile Glückszustände zu subtilen Verhaftungen führen, die besonders schwer zu überwinden sind. Die Aussage, dass das Leben von Wesen in der Brahma-Welt nicht Hunderte oder Tausende, sondern Millionen von Jahren dauert, bedeutet, dass Freude an Form und Formlosigkeit zu tiefem und lang anhaltendem Anhaften führt, das viel schwieriger abzulegen ist als Anhaften an Sinnlichkeit.

*Māna*, die achte Fessel, ist eine besonders starke Empfindung von „Ich-und-Mein“. Sie bezieht sich auf Wahnvorstellungen über den eigenen Status, die aus dem Vergleich von sich selbst mit anderen auftreten. Es ist das Gefühl „besser“, „gleich“ oder „schlechter“ zu sein; Gefühle, die nur zu Frustration auf der einen Seite oder zu Stolz auf der anderen führen können. Die Edlen vom Stromeingetretenen bis zum Nichtwiederkehrer haben diese Fessel noch nicht aufgegeben. So haben sie immer noch den Eindruck „Ich bin etwas“ und auch wenn sich ihr Stolz nie zeigen mag, so können sie doch Gedanken an das hohe

Niveau ihrer Errungenschaften nicht widerstehen. Diese Fessel zu durchtrennen bedeutet das vollständige Erlöschen von „Ich-und-Mein“.

Die neunte Fessel, *uddhacca*, bezieht sich auf ein Gefühl, das aufsteigt und den Geist zum Schwanken bringt, angeregt durch das Interesse an oder den Zweifel über Sinnesobjekte. Auch wenn keine Gefühle von Gier oder Hass mehr vorhanden sind, besteht doch der Wunsch, zu wissen. Zum Beispiel, was das für ein Objekt ist, was seine Vorteile und seine Gefahren sind. Oder wir können schlicht und einfach sagen, dass es einen Wunsch zu wissen gibt. Es ist grundsätzlich so, dass wo auch immer es eine „Ich“-Empfindung gibt, es unmöglich ist, nicht an vergänglichen Phänomenen interessiert zu sein, um zu sehen, welche Vorteile und Gefahren sie für „mich“ bereithalten. Erst wenn die „Ich“-Empfindungen den Geist verlassen haben, kann dieser wahren Gleichmut besitzen und frei von Schwankungen sein. Die ersten Stufen der *ariyapuggala* sind noch mit so viel „Ich“ behaftet, um Dinge aufzusuchen, die vorteilhaft für das Selbst sind und um Dinge, die dafür gefährlich sind, zu fürchten und zu hassen. Nur Arahants können solche Interessen aufgeben, weil nur sie „Ich-und-Mein“ ganz und gar aufgegeben haben.

Nun kommen wir zur letzten Fessel *avijjā*, über die wir bereits ausführlich gesprochen haben. Es ist die letzte *samyojana*, die vollständig abgeworfen werden muss, denn sie ist die Ursache aller anderen, aller Empfindungen von „Ich-und-Mein“. Wir können den gesamten Prozess des Abstreifens der Fesseln als einen Weg betrachten, der von Unwissenheit zum Wissen führt. Das Erreichen der Stufe des *sotāpanna* wurde die Morgenröte des Nibbāna genannt, wobei einige Formen von *avijjā* verschwunden sind und Wissen aufgestiegen ist. Mit dem Erreichen der Stufe des Arahant sind alle Formen von Unwissenheit verschwunden und man weiß alles, was man wissen sollte: Man kennt *dukkha* in allen Formen, seine Ursachen, sein Erlöschen und den Weg, der zu seinem Erlöschen führt. Vor allem aber weiß man diese Dinge durch eigenes direktes Erleben, nicht einfach durch Hören, Lesen oder darüber Nachdenken. Nur direkte Erfahrung kann *avijjā* aus dem Weg räumen. So können wir sagen, dass ein Arahant die Vier Edlen Wahrheiten direkt im eigenen Herzen und Geist erfährt, nachdem er die Praxis entsprechend dem, was ihm am Anfang gelehrt wurde, vollendet hat.

Es gibt drei Arten von Wissen: Studium, Praxis und das völlige Hinter-sich-Lassen der Herzenstrübungen. Die Vier Edlen Wahrheiten können auf all diesen Ebenen verstanden werden, aber die dritte ist die Wissensebene, nach der wir streben: Vollständige Einsicht in alle Aspekte des Leidens. Nur diese Art der Erkenntnis kann Unwissenheit beseitigen.

Wir sollten beachten, dass die Struktur der Vier Edlen Wahrheiten auf alle Wissensobjekte angewendet werden kann. Wir können jedes Objekt fragen: Was

ist das? Woher kommt es? Wozu dient es? Wie geht man damit um? Wenn wir die Antworten auf diese Fragen wissen, können wir sagen, dass wir die vier Wahrheiten des betreffenden Objekts kennen. Zum Beispiel bei Leiden wissen wir, was Leid ist - etwas absolut Unerwünschtes; wir wissen, woher es kommt – vom Anhaften an „Ich-und-Mein“; wir wissen, wozu es dient - zu seinem eigenen Erlöschen und dem Erreichen von Nibbāna; und wir wissen, wie man damit umgeht - durch die Praxis, die in jeder Hinsicht korrekt ist. Wir sehen also, dass vollständiges Wissen das Ziel und wie es zu erreichen ist beinhaltet. Es hört nicht einfach auf mit dem Wissen, was ein Ding ist. Buddhisten sollten nicht nach Wissen um seiner selbst willen suchen, sondern um seiner Anwendung willen. Dieses Prinzip kann man auf alle Lebensbereiche anwenden.

Warum wurden wir geboren? Wir wurden nicht für „Ich-und-Mein“ geboren, sondern, um uns gegenseitig zu helfen, diese Welt vom Leiden zu befreien. Wenn wir lernen, wie wir uns vom Leiden befreien können, können wir sagen, dass unser Handeln im Einklang mit der Natur (*dhammajāti*) oder absolute Wahrheit steht.

Wie bereits erwähnt, ermöglicht uns die Beseitigung von *avijjā* die Wahrheit zu erkennen, dass es wirklich nichts gibt, das ein Selbst wäre. Es gibt einfach nur die Natur (*dhammajāti*) in ihren materiellen und geistigen Aspekten. Wenn wir diese Klarheit des Wissens erreicht haben, werden wir nicht länger von Anhaften, an was auch immer es war, das wir einmal als „Ich-und-Mein“ angesehen haben, belastet. Und diese Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist die buddhistische Bedeutung von *suññatā* (Leerheit). Die „Leerheit“ von Nibbāna bedeutet einfach leer von „Ich-und-Mein“ zu sein. „Absolutes Erlöschen“, die wörtliche Bedeutung von Nibbāna, bedeutet das Erlöschen von „Ich-und-Mein“, das Erlöschen der Herzenstrübungen, die zu Leid führen und das Erlöschen des durch diese geistigen Verunreinigungen entstandenen Leids.

Da *suññatā* das vollständige Erlöschen des Leidens ist, sollte dies das Ziel eines jeden Menschen in jeder Situation sein. Doch die meisten Menschen, auch buddhistische Mönche, missverstehen das Wort so sehr, dass sie es fürchten oder hassen. Viele Menschen haben, wenn sie den Begriff *suññatā* hören, die Vorstellung, dass es sich dabei um so etwas wie einen Fall ins Bodenlose handelt, mit nichts, woran man sich festhalten könnte. Sie verstehen nicht, dass, wenn es kein Selbst gibt, es auch nichts gibt, das fallen könnte. Sie haben nie wahre Leerheit erlebt, sondern stellen nur Vermutungen an, was sie bedeuten könnte. Sobald sie die Leerheit erleben, werden sie feststellen, dass das Anhaften an „Ich“ gleichzeitig mit dem Anhaften an „Mein“ und allem anderen verschwindet. Wenn das geschieht, was könnte da fallen? Was gäbe es da zu fürchten?

Leerheit bedeutet nicht einfach das Nichts. Vielmehr bedeutet Leerheit, dass alles, was existieren sollte, existiert; alles was nützlich ist, kann benutzt werden. Leerheit bezieht sich lediglich auf einen Zustand des Seins, der frei von „Ich-und-Mein“ Empfindungen ist.

Manche Menschen interpretieren Leerheit sogar materiell und glauben, dass Leerheit völlig leer von Dingen ist. Eine solche Auslegung hat nichts mit dem Buddhismus zu tun. Der Buddhismus basiert nicht auf Unterscheidungen von Gegenstand und Gegenstandslosigkeit, Subjekt und Objekt, aktiv und passiv. Vielmehr sind sowohl Subjekt und Objekt leer, sie enthalten nichts, das als „Selbst“, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte.

*Suññatā* ist ein Zustand, in dem es keine Möglichkeit gibt, dass Gefühle wie Angst oder Liebe, Wut oder Hass erscheinen und uns verstören könnten. Freiheit von Störungen (*āneñja*) ist die absolute Aufhebung des Leidens. Es ist die höchste Form des Glücks. Dies steht im Einklang mit dem Pali-Spruch, der lehrt, dass Nibbāna das höchste Glück ist.<sup>15</sup> Das gleiche gilt für *suññatā*.

Diejenigen, die von der Vorstellung von Nibbāna oder *suññatā* abgestoßen werden, verstehen diese Begriffe einfach nicht. Im grundlegendsten Sinn bedeutet „Leerheit“ einfach leer vom Anhaften an „Ich-und-Mein“.

Hat der Geist die Leerheit aller Dinge gesehen, gelangt er in seinen natürlichen Zustand, frei von Anhaftung und Unwissenheit. Wenn „Ich-und-Mein“ restlos ausgelöscht worden sind, sagen wir, dass sie vom Nibbāna-Element ausgelöscht wurden. Wenn „Ich-und-Mein“ durch etwas anderes als dem Nibbāna-Element gelöscht wurde, werden einige Reste davon übrig bleiben.

Es gibt zwei Ebenen von Nibbāna: Eine, auf der „Ich-und-Mein“ restlos aufgehört haben und eine, auf der dieser Prozess nicht vollständig ist. Wir könnten sagen, dass der *sotāpanna*, der *sakadāgāmi* und der *anāgami* Nibbāna erreicht haben, aber nur auf der „Unterstufe“. Es kommt zur „Wiedergeburt“, das heißt „Ich-und-Mein“ steigt wieder auf, je nach der Stärke der verbliebenen Reste. Aber im Unterschied zu gewöhnlichen Menschen sind diese „Ich“-Empfindungen nur schwach. Diese Ebene von Nibbāna ist nicht die ultimative Leerheit.

Das normale Erlöschen der *khandha* (Geist-Körper-Zusammenhäufungen), der Tod, hat nichts mit dem Aufhören des Anhaftens an „Ich-und-Mein“ zu tun. Das „Selbst“ besteht, solange es Gedanken gibt. Auch wenn wir glauben, dass der Körper gestorben ist, will das „Selbst“ nicht enden und wenn dies geschieht, gibt es endlose Wiedergeburt: Samsara. Wenn jedoch das Nibbāna-Element am Erlöschen der *khandha* beteiligt ist, erlischt die „Selbst-Empfindung“ vollständig und rückstandslos. Soweit es den Körper betrifft, wird dieser dann

---

<sup>15</sup> Dhp 203.

einfach als etwas betrachtet, das der Zeit, dem Entstehen und Vergehen unterworfen ist.

Sobald das Anhaften an „Ich-und-Mein“ ausgelöscht wurde, besitzt weder der Körper noch ein anderes *khandha* mehr die Wichtigkeit, die sie im Zusammenhang mit dem Anhaften an einem „Selbst“ besaßen. Nibbāna ist für den Rest des Lebens erreicht worden, bis der Körper wieder in seine materiellen Bestandteile zerfällt. Körper und Geist sind jetzt einfach die fünf *khandha* in einem reinen Zustand, da keine Herzenstrübungen mehr damit verbunden sind. Sobald der Körper gestorben ist, gibt es nichts mehr, das wiedergeboren werden könnte, denn es wurde durch die Kraft des Nibbāna-Elements ausgelöscht.<sup>16</sup>

### **Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“**

Nun kommen wir zu unserem letzten Thema, der Praxis, die zum Aufhören von „Ich-und-Mein“ führt. Jetzt befassen wir uns mit dem, was in Pali *maggā* heißt, was Weg oder Pfad bedeutet oder sogar Religion, da das wahre Wesen der Religion in ihrer Ausübung liegt. Die Worte „Weg“ und „Religion“ haben hier eine breite Bedeutung und umfassen alles, vom Studium, dem ersten Schritt der Praxis bis zum Erreichen des Ziels der Praxis. Nebenbei bemerkt sollten wir beachten, dass keine scharfe Trennung zwischen Studium und Praxis besteht. Das Studium ist einfach eine der Voraussetzungen für die Übung und kann somit der Praxis zugerechnet werden. Was das Ziel der Praxis angeht, sollte das Erlöschen von „Ich-und-Mein“ als die unvermeidliche Folge wahrer Praxis betrachtet werden.

Der „Weg“, von dem wir sprechen, ist nichts anderes als der Dhamma. Den Weg zu sehen heißt, den Dhamma zu sehen. Das Ende des Weges zu erreichen heißt, die höchste Ebene des Dhamma zu erreichen, das Ende des Leidens oder das, was wir als Erlöschen von „Ich-und-Mein“ (d.h. Nibbāna) bezeichnet haben. Wenn wir vom Weg sprechen, der das Erlöschen von „Ich-und-Mein“ hervorbringt, beziehen wir uns auf den Edlen Achtfachen Pfad, der vierten der vier edlen Wahrheiten.

Jedoch kann der Weg auch mit anderen Begriffen dargelegt werden - abhängig von der Situation und dem Zuhörer - wie auch der Buddha verschiedene Methoden der Erklärung der Vier Edlen Wahrheiten anwandte. Manchmal

---

<sup>16</sup> 1. Die 'Völlige Erlöschung der Leidenschaften' (*kilesa-nibbāna*) - in den Suttan auch genannt *sa-upādi-sesa-nibbāna*, d.i. 'Nibbāna, bei dem die Daseinsgruppen noch übrig bleiben' -: diese tritt ein bei Erreichung der Vollkommenen Arahatschaft.

2. Die 'Völlige Erlöschung der Daseinsgruppen' (*khandha-nibbāna*) - auch genannt *an-upādi-sesa-nibbāna*, d.i. 'Nibbāna, bei dem keine Daseinsgruppen übrig bleiben', das Zur-Ruhekommen, oder genauer gesagt, Sich-nicht-mehr-Fortsetzen dieses geistig-körperlichen Daseinsprozesses: diese tritt ein beim Tode des Arahats. Buddh.Wtb.

erklärte er *dukkha* als Geburt, Alter, Krankheit oder Tod; die Ursache des Leidens als die drei Arten der Begierde (*tanhā*); das Aufhören des Leidens als Aufhören von Begehren; und der Weg, der zum Aufhören des Leidens führt als den Edlen Achtfachen Pfad. Bei anderen Gelegenheiten war seine Erklärung detaillierter und in Begriffe des Bedingten Zusammenentstehens (*paticcasamuppāda*) gefasst. Der Buddha erklärte dann die Ursachen des Leidens als Existenz verursacht durch Anhaften, das wiederum von Begierde verursacht ist und so weiter über Gefühl, Kontakt, Sinnesbereiche, Name- und-Form, Bewusstsein, geistige Dispositionen (*sankhāra*) und schließlich bis zu *avijjā*. Das Ende des Leidens wurde als Befreiung aus diesem Kreislauf von Ursachen insbesondere durch die Zerstörung von Unwissenheit erklärt.

Auch wenn diese zwei Arten die Vier Edlen Wahrheiten zu erklären unterschiedlich erscheinen, sind sie im Wesentlichen doch gleich. Das Problem besteht darin, wie man sie auf das Wesentliche reduzieren kann, in einer Form, die ausreicht, damit alle Arten von Menschen, unabhängig von ihrer Ausbildung oder geistigen Kapazität dem Leiden ein Ende setzen können. Mit anderen Worten, wir sollten nach dem gemeinsamen Nenner im Edlen Achtfachen Pfad und der Bedingten Zusammenentstehung (*paticcasamuppāda*) suchen.

Dabei sollten wir beachten, dass das wichtigste Element im Edlen Achtfachen Pfad rechtes Verständnis ist, das Gegenteil von Unwissenheit. Das wiederum heißt, dass unsere Praxis mit der Beseitigung zumindest einiger Formen von *avijjā* beginnen muss und wir damit auch die verschiedenen Faktoren, die von *avijjā* abhängen, auslöschen. Oder, um es anders auszudrücken, wenn Wissen aufsteigt, können die anderen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades leicht aufsteigen. Wissen wird dadurch dann vollständiger, mächtiger, und damit in der Lage, weitere Formen der Unwissenheit zu zerstören. Dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen, zerstört also automatisch die Ursachen des Leidens, die im *paticcasamuppāda* aufgeführt werden.

Wahres Training, eine echte spirituelle Praxis, muss genau vorgeben, was wir wann und wie tun müssen: Trainiert den Geist in einer Weise, dass wenn ein äußeres Sinnesobjekt (*ārammana*) aufsteigt, es keinen Anlass bietet, dass Gefühl aufsteigen kann - oder wenn Gefühl schon aufgestiegen ist, es nicht zu Verlangen (*tanhā*) führt. Wenn Verlangen nicht entstehen kann, dann können weder Anhaften, noch Existenz, noch Leiden aufsteigen.

Der zentrale Punkt dabei ist das Wissen, das rechte Verständnis, das uns erlaubt zu sehen, dass Gefühle vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst sind – kurz, dass sie trügerisch (*maya*) sind. Rechtes Verständnis, das Herzstück des Edlen Achtfachen Pfades, ist somit auch das Herz des *paticcasamuppāda* und daher auch das Herz jeglicher buddhistischen Praxis.

Tatsache ist, dass das, was wir „Ich-und-Mein“ genannt haben, das Anhaften (*upādāna*) des *paticcasamuppāda* ist. Daher ist die Übung, die zum Ende von

„Ich-und-Mein“ führt, sowohl die Praxis des *paticcasamuppāda* als auch die vollständige Ausübung des Edlen Achtfachen Pfades, da die Macht des rechten Verständnisses das Aufsteigen von „Ich-und-Mein“ verhindert. Ist dies der Fall, steigen rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung vollständig und automatisch auf.

Um das zusammenzufassen können wir sagen, dass die Übung, die „Ich-und-Mein“ verhindert, die Essenz jeder buddhistischer Praxis ist; und sogar noch darüber hinaus, dass das vollständige Auslöschung von „Ich-und-Mein“ Buddha, Dhamma und Sangha oder Nibbāna ist, das Ziel des buddhistischen Trainings. Nichts als „Ich“ oder „Mein“ zu ergreifen, ist die einfachste und universellste Art die buddhistische Praxis in Worte zu fassen. Doch trotz dieser Einfachheit, muss sie zweigleisig angegangen werden: 1. wenn der Geist sich in einem normalen Zustand, ungestört von Sinnesobjekten befindet; und 2. wenn Sinnesobjekte den Geist stören. Diese beiden Ansätze hängen voneinander ab. Wenn kein *ārammana* in den Geist eindringt, sollten wir ihn auf die Zeiten vorbereiten, wenn Sinnesobjekte ihn stören werden. Wenn wir auf ein Sinnesobjekt treffen, müssen wir mit Achtsamkeit die Einsicht, die wir gewonnen haben, als keine *ārammana* in den Geist eindringen, nutzen.<sup>17</sup> Die Essenz beider Ansätze ist jedoch die gleiche: Die klare Erkenntnis, dass nichts, was immer es auch sei, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte. Wenn keine störenden Sinnesobjekte vorhanden sind, sollten wir die wahre Natur aller Dinge betrachten, um zum Kern von *anattā* und *suññatā* vorzudringen und die Absurdität des Ergreifens zu erkennen. So reift unsere Weisheit heran und so erwerben wir die Kraft und die Geschicklichkeit, um Ergreifen zu vermeiden, wenn wir auf ein Sinnesobjekt treffen. Diese Geistesgegenwart ist es, die wir mit dem Wort *sati* (Achtsamkeit) meinen. Wo es *sati* gibt, sind wir im Frieden, denn es wird keine Notwendigkeit empfunden, irgendetwas als „Ich-und-Mein“ zu ergreifen.

Es gibt viele Ebenen der Erkenntnis, dass nichts, was immer es auch sei, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte. Die erste ist die Ebene des einfachen Wissens, die daraus entsteht, diesen Satz lediglich gehört oder gelesen zu haben. Dann kommt das Verständnis, das entsteht, wenn wir diesen Satz im Licht der Vernunft durchdacht haben. Und schließlich gibt es die Einsicht, die durch richtige Praxis entsteht. Wenn diese Praxis zur zweiten Natur wird, vertieft sich unsere Einsicht kontinuierlich. Gier, Hass und Verblendung werden aufgelöst. Dann können wir erkennen, dass dieser Satz – nichts, was immer es auch sei, sollte als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden - das Herz des Buddhismus ist. Diesen Satz gehört zu haben, heißt alles vom Buddhismus gehört zu haben. Ihn

---

<sup>17</sup> *Ārammana*: siehe Anhang.

zu praktizieren heißt, den gesamten Buddhismus zu praktizieren. Die Früchte davon zu erhalten heißt, alle Wohltaten des Buddhismus zu erhalten.

Nun kommen wir zum zweiten Aspekt der Praxis: Was zu tun ist, wenn der Geist von einem Sinnesobjekt gestört wird. Zunächst sollten wir eine grundlegende Wahrheit erkennen: Die meisten von uns haben nur selten Zeiten, in denen wir frei von Sinnesobjekten sind. Wenn es keine äußeren Objekte gibt, die in den Geist eindringen und ihn stören, gibt es normalerweise innere Objekte, Vorstellungen, die in der Regel auf Erinnerungen aus der Vergangenheit basieren.

Es gibt fünf Türen zur Außenwelt, bereit, jedes *ārammana*, das vorbeizieht, zu empfangen. Deshalb können wir dem Lärm von internen oder externen Sinnesobjekten kaum entkommen. Wir sollten lernen sie zu prüfen, um ihre wahre Natur, die illusorisch (*maya*) ist, zu erkennen. Und wir sollten bemerken, wie sie uns dazu verlocken, an ihnen anzuhafte, obwohl sie bedeutungslos und kernlos sind. Wenn wir uns dieser zweiten Übung widmen, indem wir mittels Achtsamkeit die Einsicht, die wir durch das erste Training erlangt haben, nutzen, werden wir sehen, dass nichts unveränderlich ist, nichts zu Glück führt, nichts ein Selbst besitzt, und daher nichts als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte.

Die Übung erfordert Vorbereitung, Studium, die Entscheidung für eine entsprechende Lebensweise und körperliche Gesundheit, bevor man sich auf einen Weg begibt, der perfekt und vollständig in Bezug auf Tugend, Sammlung, Geistes kultivierung und Weisheit ist.

Während der Sammlungsübung sind wir moralisch lauter, weil die dafür erforderliche Bedachtsamkeit das Wesen der Tugend ist. Wenn wir aufmerksam sind, ist es unwahrscheinlich, dass wir die Regeln brechen. Wenn es vollständige Aufmerksamkeit gibt, besteht vollständige geistige Normalität (*pakati*) und somit löst sich das Problem der Tugendhaftigkeit von selbst.

Sammlung ist das Mittel, mit dem der Geist für Weisheit bereit gemacht wird. Der Geist ist geübt, fest etabliert und einsatzbereit. Dieses Training führt den Geist in die verschiedenen höheren Ebenen der Vertiefungen und von dort aus ist er bereit, an Weisheit zu arbeiten.

Weisheit wiederum bedeutet, Einsicht in die Daseinsgruppen (*khandha*) zu erlangen bis zu dem Punkt, an dem „Ich-und-Mein“ nicht mehr entsteht; an dem der Geist jeglicher Art des Ergreifens von etwas als „Ich“ oder „Mein“ überdrüssig wird; an dem die Herzenstrübungen verschwinden und wo schließlich keine geistigen Verunreinigungen, kein Anhaften je wieder aufsteigen können, dank der zunehmenden Kraft und Schärfe der Einsicht.

Wir sehen also, dass die Essenz der buddhistischen Praxis drei Aspekte hat: Tugend, Sammlung und Weisheit (*sila, samādhi, paññā*). Erst durch die Praxis können sie vollständig verstanden werden. Jeder Aspekt der Übung kann in eine

dieser drei Kategorien eingeordnet werden. So wird im Edlen Achtfachen Pfad *paññā* in rechtes Verständnis und die rechte Absicht unterteilt; *sīla* in rechte Rede, rechtes Handeln und rechten Lebensunterhalt; und *samādhi* in rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. In der Regel werden diese drei Faktoren in dieser Reihenfolge genannt: Tugend, Sammlung und Weisheit. Doch in der eigentlichen Praxis sollten wir feststellen, dass die Weisheit an erster Stelle steht, gefolgt von Tugend und Sammlung. Diejenigen, die unerfahren oder falsch informiert sind, werden zu oft von theoretischen Aussagen beeinflusst und gewinnen den Eindruck, dass die Tugend zuerst kommen sollte, gefolgt von Sammlung und dann Weisheit. Will man derart verfahren, kann man auch einen Ball bitten, bergauf zu rollen. Wenn wir nicht mit Weisheit beginnen, sind Tugend und geistiges Training unmöglich. Daher sollten wir uns in jeder Situation von Weisheit führen lassen. Wir sollten uns zunächst fragen, wie die jeweilige Praxisform mit Herzenstrübungen umgeht und welche Arten von Herzenstrübungen sie zum Erlöschen bringt. Erst dann sollten wir mit der Übung beginnen.

Wenn wir mit Weisheit beginnen, folgt die moralische Reinheit ganz natürlich, und diese zerstört wiederum grobe Herzenstrübungen und fördert *samādhi*.

Wenn die geistige Kultivierung von Weisheit geleitet wird, bringt sie uns geistigen Frieden, stärkt unsere Herzen und macht uns für durchdringende Weisheit bereit. Die Weisheit, die aus dieser Art der Sammlung entsteht, zerstört alle geistigen Verunreinigungen und hebt rückwirkend auf *sīla* und *samādhi* diese auf eine höhere Ebene.

Diese Art der Praxis erfordert die höchste Art von Intelligenz. Zum Glück für uns hat der Buddha bereits den Weg in Form der vier Grundlagen der Achtsamkeit, wie sie in *ānāpānasati*, der Geistesgegenwart beim Atmen, zu finden sind, aufgezeigt.<sup>18</sup> Zunächst benötigen wir etwas, auf das wir unseren Fokus richten, damit wir unseren Geist darin üben können, achtsam zu sein und Sammlung zu erlangen. Unter den möglichen Objekten für diesen Zweck ist nichts besser geeignet als der Atem. Er ist immer bei uns; wir brauchen nirgendwo hinzugehen, um ihn zu finden. Wenn unser Atem trainiert ist, fördert er körperliche Gesundheit und Glücksempfinden und unterstützt die psychische Gesundheit, die wir für die richtige geistige Leistungsfähigkeit benötigen. Darüber hinaus ist diese Form der Übung tiefgreifend und sanft und nicht im Geringsten verstörend oder erschreckend, wie es viele andere Formen der Praxis sein können.

Wir beginnen damit, uns jedes Atemzugs bewusst zu sein, ohne dass wir unserer Aufmerksamkeit erlauben, abzuschweifen. Zu lernen, sich auf den Atem zu fokussieren und ihn zu beobachten, braucht Zeit. Aber wenn wir unseren Geist

---

<sup>18</sup> Siehe: <http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm#buddhadasa>

in dieser Weise richtig trainieren, werden Körper und Geist zusammen still werden. Ein fremdartiges, neues Gefühl wird erscheinen, ein Gefühl von Frieden und Glück anders als alle anderen, die höchste und befriedigendste Form von Wohlbehagen. Die Menschen sind von sinnlichen Freuden berauscht, weil sie nie diese höhere Form des Wohlbehagens gekostet haben. Wenn sie es irgendwie erleben könnten, würde die Sinnlichkeit ihren Reiz verlieren.

Die nächste Stufe der Praxis besteht darin, auch diese höhere Form des Glücks zu überwinden, denn auch sie ist vergänglich, leidhaft und ohne ein Selbst oder einen Eigentümer; mit anderen Worten, es ist nichts anderes als eine Illusion (*maya*). Indem wir dieses höhere Glücksgefühl in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit rücken und sehen, wodurch es verursacht wird, wodurch es endet, woraus es zusammengesetzt ist und inwiefern es leer ist, werden wir jedes Anhaften daran überwinden.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Geist und werden uns bewusst, wie vielen verschiedenen Gefühlen der Geist unterworfen ist: Gier, Hass, Verblendung, Müdigkeit, Ablenkung, etc.. Wir werden uns jedes einzelnen geistigen Merkmals bewusst. Dadurch kontrollieren wir den Geist und besiegen die Herzenstrübungen.

Wenn wir unsere Kontrolle über den Geist vervollkommen haben, begeben wir uns auf die nächste Stufe: Das Betrachten von *saccadhamma*, der Wahrheit, die erkannt werden sollte und das Durchdringen mit Weisheit von allem, was mit jedem Einatmen und Ausatmen aufsteigt. Wir müssen die Vergänglichkeit aller Dinge erkennen, das Erlöschen von Herzenstrübungen und Leiden (d.h. von „Ich-und-Mein“), sowie die Ursachen und Bedingungen dieses Erlöschens. Wir sollten erkennen, wie und in welchem Zustand der Geist alles Anhaften loslässt. Zusammengenommen sind diese Schritte ausreichend, um das Leiden zu beenden. Es besteht keine Notwendigkeit Psychologie oder Philosophie zu studieren, die nur zu Verwirrung und neuen Formen des Leidens führen.

Jeder muss für sich selbst erkennen, dass die oben genannten Praktiken tiefgreifend und subtil sind. Diejenigen, die sie studieren und ausüben, müssen bereit sein, ein hohes Maß an Weisheit und Geduld einzusetzen. Diese Menschen sind sogenannte Yogis, d.h. diejenigen, die ihr Leben dem Studium und der Übung widmen, bis sie Erfolg damit haben.

Aber was sollen die gewöhnlichen Menschen tun? Für diejenigen, die keine Yogis werden können, muss es einen Weg geben, der zum gleichen Ziel führt: Die Kontrolle und letztlich das Auslöschung von „Ich-und-Mein“.

In diesem Fall sollten wir die vielen Arten der strukturierten Praxis vergessen und uns einfach auf das Problem konzentrieren, wie wir unseren Geist kontrollieren können, damit Leiden nicht aufsteigt.<sup>19</sup> Sobald wir dieses Wissen erlangt haben, sollten wir das, was wir gelernt haben, umsetzen. Unser Wissen

---

<sup>19</sup> Siehe Anhang: Einsicht auf natürlichem Wege.

und Know-how wird dann Schritt für Schritt anwachsen. Dieser gewöhnlichere Weg kann "korrekt mit jedem Atemzug leben" genannt werden. Dieser Satz bedeutet, dass wir uns zu jeder Zeit bewusst sein sollten, dass nichts es wert ist danach zu greifen. Auch wenn wir etwas „haben“, lasst dieses „haben“ einfach im sozialen und juristischen Sinne des Wortes sein. Besitzt, nehmt oder seid nicht etwas mit Anhaften. Kontrolliert euch selbst sorgfältig; seid ständig achtsam. Das ist „korrekt leben mit jedem Atemzug“, und ein Leben voller Achtsamkeit ist das Wesen von Tugend, Sammlung und Weisheit.

Wenn man dieser Übung folgt, gibt es keine Notwendigkeit, nach Buddha, Dhamma, Sangha, Tugend, Sammlung, Weisheit oder Nibbāna zu suchen, weil einfaches Nachdenken darüber nur neue Formen des Anhaftens fördert, ohne dass es zu Wissen über den wahren Wert der Praxis führt. Die wahre Bedeutung dieser Übung liegt in der Tatsache, dass sie die Herzenstrübungen negiert. Kurz gesagt, wenn wir richtig leben, werden die Herzenstrübungen von selbst verhungern, so wie die Mäuse verschwinden, wenn man sich eine Katze hält.

Wenn wir wirklich zu jeder Zeit wissen – jedes Mal, wenn wir Formen sehen, Geräusche hören, etc. - dass nichts als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte, wird dieses Wissen verhindern, dass wir betörende Gefühle heraufbeschwören. Achtsam sein ist nicht schwierig für jemand, der immer Wachsamkeit praktiziert, wie ein Athlet, der seine Fähigkeiten ständig trainiert. Wenn unsere Achtsamkeit verhindert, dass Gefühle Verlangen entstehen lassen, kann sich kein Anhaften an „Ich-und-Mein“ entwickeln. Existenz, Geburt, Tod und Leiden werden keine Chance erhalten, aufzutreten. Das ist die Abkürzung der Praxis von *paticcasamuppāda*.

Die Essenz dieser Abkürzung liegt in diesen drei Sätzen: „Wir werden die Reinheit und Befreiung durch Weisheit erlangen“; „Nichts sollte als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden“; „Durch Nicht-Ergreifen werden wir befreit.“

Das wichtigste Element dabei ist, nicht zu ergreifen, „Ich-und-Mein“ nicht aufsteigen zu lassen. Jede Praxis, die von diesen essenziellen Prinzipien abweicht, ist falscher oder Pseudo-Buddhismus. Daher sollen wir nach einer Art der Übung suchen, die sich von Anfang bis Ende völlig im Einklang mit dem Nicht-Ergreifen befindet.

Nicht an irgendetwas anzuhafte ist wie der Umgang mit einem Tiger. Ihr könnt nicht einen einzigen Augenblick in eurer Wachsamkeit nachlassen. Die verschiedenen Objekte des sinnlichen Anhaftens sind noch gefährlicher als Tiger und doch sehen nur wenige sie auf diese Weise. Diese Dinge haben mit jedem Atemzug verheerende Auswirkungen auf uns, während Tiger selten und nur in wenigen Gebieten Menschen angreifen. Darüber hinaus können Tiger uns nur körperlich verletzen, während Sinnes-Objekte uns unserer Menschlichkeit berauben können, ein Schicksal, das viel furchteinflößender ist als jeder wilde

Tiger.<sup>20</sup> Deshalb sollen wir dieses Leben inmitten wertloser Objekte des Ergreifens mittels „geschickter Mittel“ (*upāya*) leben. Dies kann man die Kunst des Lebens nennen: Leben ohne etwas zu haben, ohne den Versuch etwas zu sein.

Auch wenn die Welt sagen mag: „Diese Person besitzt dieses, diese Person ist jenes“, lasst es nicht mehr als eine Benennung oder Bezeichnung, eine weltliche Fiktion sein. Nach außen können wir entsprechend der weltlichen Annahmen, der gesellschaftlichen Konventionen handeln; innerlich aber, in den Tiefen des Geistes, haben wir Frieden, Gleichmut. Sein ist nicht wichtiger als Nicht-Sein; Tun nicht wichtiger als Nicht-Tun; Besitzen nicht wichtiger als Nicht-Besitzen. Weil wir nicht an Äußerlichkeiten haften, sind wir ruhig und friedlich. Äußerlich arbeiten, essen und schlafen wir, wie jeder andere auch. Innerlich aber sind wir leer und frei. Unser Geist verweilt in seinem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Nichts ist mühsam, nichts ist lästig; nichts stört die Stabilität des Geistes. Man könnte sagen, außen ist Samsara, innen ist Nibbāna, aber in Wahrheit ist da weder noch. Wenn wir diesem Zustand einen Namen geben

---

<sup>20</sup> M 13: „Mit Sinnlichkeit als Ursache, Sinnlichkeit als Quelle, Sinnlichkeit als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnlichkeit ist, streiten Könige mit Königen, Adelige mit Adelligen, Brahmanen mit Brahmanen, Haushälter mit Haushältern; die Mutter streitet mit dem Kind, das Kind mit der Mutter, der Vater mit dem Kind, das Kind mit dem Vater; der Bruder mit der Schwester, die Schwester mit dem Bruder, der Freund mit dem Freund. Und in ihrem Streit, ihrem Zank, ihrer Auseinandersetzung, greifen sie sich mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern an, ... nehmen Männer Schwerter und Schilde zu Hand, rüsten sich mit Bogen und Köchern, und stürmen in die Schlacht, in Doppelreihen, mit fliegenden Pfeilen und Speeren und blitzenden Schwertern; und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, ... und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet und mit siedenden Flüssigkeiten begossen und unter schweren Gewichten zermalmt, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, ... brechen Männer in Häuser ein, plündern Besitz, begehen Diebstahl, verüben Wegelagerei, verführen die Frauen anderer, und wenn sie gefasst werden, lassen Könige ihnen viele Arten von Folter auferlegen. Sie lassen sie auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihnen die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den 'Breitopf' anwenden, die 'Muschelschalen-Rasur', den 'Mund Rāhus', den 'glühenden Kranz', die 'Flammenhand', die 'Grasklingen', das 'Rindenkleid', die 'Antilope', die 'Fleischhaken', die 'Münzen', das 'Laugenpökeln', den 'Drehpflock', den 'zusammengerollten Strohsack'; und sie lassen sie mit siedendem Öl besprengen, werfen sie den Hunden zum Fraß vor, lassen sie lebendig pfählen und lassen ihnen den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnlichkeit, eine Masse von *dukkha*, die hier und jetzt sichtbar ist, die Sinnlichkeit als Ursache hat, Sinnlichkeit als Quelle hat, Sinnlichkeit als Grundlage hat, weil die Ursache davon schlicht Sinnlichkeit ist."

wollen, nennen wir ihn Nibbāna, Freiheit von Leiden und den Ursachen des Leidens.<sup>21</sup>

Die Dinge der Welt haben zwei Bedeutungen: Belohnung und Bestrafung, Kosten und Nutzen. Nichts ist rein nützlich oder rein schädlich. Nur die Unwissenheit der einfachen Leute verführt sie dazu zu glauben, dass eine Sache von Vorteil ist und eine andere von Nachteil ist. In Wirklichkeit ist sowohl Vorteil als auch Nachteil nichts anderes als Illusion (*maya*). Wenn wir an ihnen anhaften, werden wir leiden. Nur wenn der Geist frei von Anhaftung an Nutzen und Schaden ist, erkennen wir die wahre Freiheit. Dies ist mit „nichts haben“ und „nichts sein“ gemeint.

Haftet an überhaupt nichts. Identifiziert euch mit überhaupt nichts. Lasst den Geist mit jedem Atemzug leer werden. Lasst euer Leben von Weisheit leiten. Handelt mit der Kraft von Einsicht und Bewusstheit. Dies ist die Kunst des Lebens oder, besser gesagt, das Leben als Kunst - das Herz des Buddhismus. Buddhismus ist die höchste Kunst. Solch ein Leben ist der wahre Zustand des Nibbāna.<sup>22</sup>

Die Essenz der Praxis drückt sich in diesem Buddhawort aus:

„Jedes Mal, wenn du eine Form siehst, sieh einfach; wenn du einen Ton hörst, hör einfach; wenn du einen Geruch riechst, riech einfach; wenn du einen Geschmack schmeckst, schmeck einfach; wenn du eine Körperempfindung fühlst, fühl einfach. Dann wirst „du“ nicht existieren; wenn „du“ nicht existierst, wirst du nicht in dieser Welt, in einer anderen Welt oder dazwischen gefunden werden können. Das ist das Ende des Leidens.“<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> „Je weiter unsere Herzenstrübungen schwinden, desto höher ist der Grad der Kühle, den wir erlangen. Das wird so weitergehen, bis der höchste Grad der Kühle erreicht wird, weil alle unsere Unreinheiten vollständig verschwunden sind. Also, je weniger geistige Beeinträchtigungen, desto mehr Kühle oder Nibbāna existiert auf einer bestimmten geistigen Ebene. ... Herzenstrübungen auch "*sankhāradhamma*" (zusammengebraute Dinge) genannt, sind Geburt und Tod unterworfenen Dinge. Daraus folgt, dass Herzenstrübungen aufgrund von Bedingungen auftreten und dass sie, wenn die damit ursächlich verbundenen Bedingungen nicht länger vorhanden sind, einfach erlöschen. Obwohl dieses Erlöschen zeitlich begrenzt ist oder, mit anderen Worten, die Kühle nur zeitweilig auftritt, entspricht dieses Phänomen doch der wahren Bedeutung von Nibbāna, wenn auch nicht der des dauerhaften. So existiert also ein temporäres Nibbāna für jene, die unvermeidlicherweise noch einige Verunreinigungen übrig haben.“ Buddhadasa Bhikkhu: Nibbana für Jedermann

<sup>22</sup> Siehe Anhang: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna.

<sup>23</sup> Ud I, 10: „So kannst du dich üben, Bāhiyer. 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.“ (Übers. Fritz Schäfer)

Das „du“ bezieht sich hier auf die Empfindung von „Ich-und-Mein“. Wann immer, es kein „Ich-und-Mein“ gibt, ist das das Ende des Leidens - Nibbāna. Das Herzstück dieser Praxis besteht darin, es den Sinnesobjekten nicht zu erlauben, den Geist zu überwältigen. Lasst das Sehen zum Beispiel einfach Sehen sein. Lasst nicht zu, dass Sehen zu Gefühlen von Liebe oder Hass, Freude oder Schmerz führt. Mit anderen Worten, lasst dadurch überhaupt kein Gefühl aufsteigen. Lasst Sehen mit dem Sehen enden und lasst Intelligenz an Stelle der Gefühle aufsteigen; Intelligenz, die uns zeigt, wie wir mit dem, was wir gesehen haben ohne Herzenstrübungen, Verlangen oder Anhaftung an einem „Ich“ umgehen können. Auf diese Weise hat der Zyklus des *patīccasamuppāda* keine Möglichkeit aufzusteigen. Sehen kann nicht zu Empfindungen von „Ich-und-Mein“ führen, wenn Intelligenz, das heißt das Wissen, dass nichts wirklich ergriffen werden kann, die Kontrolle hat. Das gleiche gilt für Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und letztlich auch für das Denken.

Diese Art der Praxis befasst sich nicht direkt mit den Sinnesobjekten, sondern wendet sich nach innen und zerstört den Faktor, der bewirkt, dass wir der Macht des Anhaftens unterworfen sind. Wenn dann das Auge zum Beispiel eine Form wahrnimmt, gibt es keinen Wahrnehmenden, kein „Ich“, nur Wahrnehmung. Dieser Zustand wird mit dem Satz „kein Ich, weder in dieser Welt noch in einer anderen“ ausgedrückt. Nibbāna wird verwirklicht durch die Kraft, die *patīccasamuppāda* nicht aufsteigen lässt.

Wie kann aber nun „einfach sehen“, „einfach hören“, usw., irgendetwas damit zu tun haben, dass *patīccasamuppāda* nicht auftritt? Wir können sagen, dass es sich bei „einfach sehen“, usw. um ein völlig natürliches Aufeinandertreffen zwischen zwei natürlich vorkommenden Dingen handelt, einer äußeren Form und eines Auges, mit dem damit verbundenen Nervensystem. Es ist ein rein natürliches Geschehen ohne störendes Anhaften, das somit auch nicht zu den im *patīccasamuppāda* enthaltenen Elementen Gefühl, Ergreifen, Existenz, Geburt-Alter-Krankheit-Tod oder Leiden führt.

Soweit es die vorhergehenden Elemente des *patīccasamuppāda* betrifft - von Gefühl über Kontakt, Sinnesorgane, Name und Form, Bewusstsein, Gestaltungen (*sankhāra*) und *avijjā* – so sollten wir auch ihr Nicht-Aufsteigen oder Erlöschen richtig verstehen. Wenn der Kontakt zwischen dem Auge und Formen einfach nur Kontakt ist, welche Bedeutung oder welchen Wert hat dann das Auge? Ohne Ich-Bezug könnte es genauso gut nicht existieren. Das ist das „Erlöschen“ des Auges. Das gleiche gilt für Name-und-Form, Bewusstsein, Gestaltungen und Unwissenheit. Dieser Prozess ergibt sich aus dem einen zentralen Faktor: Der Bedeutungslosigkeit des Kontakts. Wenn der Kontakt Gefühle nicht mehr aufsteigen lässt, wird der gesamte *patīccasamuppāda* bedeutungslos.

Wir müssen darauf achten, dass wir insbesondere eine Sache verstehen: Die tiefe Wahrheit, dass *avijjā* ausgelöscht werden kann, wenn das Auge eine Form sieht. Wenn Unwissenheit an dieser Stelle nicht entsteht, kann der Rest des *paticca-samuppāda* nicht auftreten. Gestaltungen können Bewusstsein nicht verursachen, Bewusstsein kann Name-und-Form nicht heraufbeschwören, die wiederum die Sinnesorgane nicht hervorbringen können. Kontakt ist also nichts anderes als Kontakt, nichts anderes als eine natürliche Erscheinung, die nicht zu Gefühl, Ergreifen, Anhaften und so weiter führt. Des Pudels Kern besteht also darin, ob *avijjā* am Sinneskontakt beteiligt ist oder nicht.

Jeglicher Kontakt ohne Unwissenheit ist einfach Kontakt: kein „Ich“ oder „Du“ kann aufsteigen. Wir müssen deutlich erkennen, dass das Aufsteigen oder Erlöschen von *avijjā* jeweils dann auftritt, wenn das Auge eine Form sieht, das Ohr einen Ton hört, die Nase ein Aroma riecht, die Zunge einen Geschmack schmeckt oder der Körper eine Empfindung fühlt. Das ist der *paticca-samuppāda*, den der Buddha lehrte; es ist das Wissen, das wir einsetzen können, um das Leiden zu beenden.

Wenn zum Beispiel das Auge eine Form sieht, sollten wir der Tatsache gewahr sein, dass nichts es wert ist als „Ich-und-Mein“ ergriffen zu werden. Wann immer diese Achtsamkeit vorhanden ist, kann *avijjā* nicht entstehen und zu Leiden führen. So ist die Erkenntnis, dass nichts als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte die essentielle Fertigkeit, die Unwissenheit zerstören kann.

### **Zusammenfassung**

Wir haben „Ich-und-Mein“ untersucht, seine Ursachen gesehen und auch sein Gegenteil - Freiheit oder Leerheit von „Ich-und-Mein“ – und wir haben auch den Pfad betrachtet, der zu dieser Freiheit und Leerheit führt. Wir haben gesehen, dass „Ich-und-Mein“ das wichtigste Problem der Menschen ist, denn ganz gleich, wo du lebst oder was dein Status ist, alles Leid entsteht aus „Ich-und-Mein“. Wie der Buddha sagte: „Kurz, die fünf Daseinsgruppen kombiniert mit Anhaften sind die Essenz des Leidens.“<sup>24</sup>

*Avijjā* ist die Ursache von „Ich-und-Mein“, die letztendliche, ursprüngliche Ursache des Leidens. „Ich-und-Mein“ auszulöschen, indem man *avijjā* auslöscht, heißt das Leiden auszulöschen. Korrekt mit jedem Atemzug zu leben sowohl, wenn Sinnesobjekte den Geist verstören, als auch, wenn sie das nicht tun, ist die Essenz des Buddhismus. *Avijjā* und somit „Ich-und-Mein“ auszulöschen verhilft der Menschheit zu nicht-endendem Frieden, nicht-endendem Glück, äußerlich und innerlich, gesellschaftlich und individuell. Das ist das Ziel des Buddhismus.

---

<sup>24</sup> S 56, 11.

## Anhang 1: „Sinnesobjekte (*Ārammana*) sind bloße Vorstellungen des Geistes“<sup>25</sup>

Das Wort *ārammana* bezieht sich in der Dhamma-Sprache auf Dinge, die der Geist aufgreift und an denen er anhaftet. Es ist ein sehr bedeutsames Wort, denn es betrifft uns alle. *Ārammana* sind die Welt, alles in der Welt Existierende. In der Welt gibt es nichts außer Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Geistobjekten. Die ganze Welt setzt sich aus diesen sechs Arten von Sinnesobjekten zusammen. Es sind die Dinge, die uns beherrschen; wir sind ihre Sklaven. Manchmal sagen wir auch, dass wir Sklaven der inneren und äußeren *āyatana* (Sinnes-Grundlagen oder Sinnesbereiche)<sup>26</sup> sind, das heißt: Der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes und der ihnen zugeordneten Objekte.

Die Augen, Ohren, Nase, Zunge, der Körper und der Geist suchen ständig nach *ārammana*<sup>27</sup>, also nach Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen und Gedanken. Wir neigen dazu, den ganzen Tag angenehme, glückliche, erfreuliche und delikate *ārammana* erfahren zu wollen: Visuell, oral, taktil, etc. Ihr alle habt euch darum bemüht, im Studium möglichst voranzukommen, um schließlich dicke Gehälter zu verdienen, damit ihr auf einem kostspieligeren Niveau Sklaven der Sinnesobjekte sein könnt - mehr steckt da wirklich nicht dahinter. Wir sollten daher über diese Dinge sehr gut Bescheid wissen.

Die *ārammana* sind sowohl passiv als auch aktiv. Das heißt einerseits sind sie Dinge, die aufgrund von Ursachen entstanden sind, also Ergebnisse. Wenn sie andererseits erst einmal zusammengebraut wurden, dann wirken sie sich auf andere Dinge aus und werden so zu Ursachen. Das ist ein wichtiges Dhamma-Prinzip: Alle *sankhāra* (Gestaltungen), alle zusammengebrauten Dinge, sind beides, Ursache und Wirkung. Sie haben zuweilen die Funktion von Ursachen, die Wirkungen hervorbringen, und sobald diese Wirkungen vorliegen, fungieren sie wiederum als Ursache beim Zusammenbrauen anderer Dinge. Auch die *ārammana* sind so beschaffen, und wir suchen besonders nach jenen, die unserer Meinung nach ein befriedigendes und köstliches Ergebnis zeitigen. Sobald wir sie haben, bereiten sie uns auf Folgeaktivitäten vor, zwingen uns diese auf und

---

<sup>25</sup> Auszug - Ajahn Buddhādāsa, 1989. Übersetzung aus dem Thailändischen: Santikaro Bhikkhu, 1995; Übersetzung aus dem Englischen: Kurt Jungbehrens, BGM, 2002; Überarbeitung: Viriya, 2006

<sup>26</sup> Der entscheidende Unterschied zwischen *ārammana* (Grundlage, Stütze, Anhaltspunkt, Stützpunkt, Hilfe, Abhängigkeit, Objekt) und *āyatana* (Bereich, Gebiet, Sphäre, Ort, Beziehungsfeld, Grundlage) besteht darin, dass Nibbāna nie ein *ārammana* sein kann, jedoch ein *āyatana* (wahrgenommener Bereich) ist.

<sup>27</sup> Das Bewusstsein sucht sich über die Sinne einen Anhaltspunkt, wie ein Vogel seine Sitzstange.

werden auf diese Weise immer wieder zur Ursache und zum Resultat. Die Konsequenz daraus ist unsere nicht enden wollende Versklavung, die wir nicht einmal bemerken.

Wir haben vorher schon über die fünf *khandha* (Daseinsgruppen) und über *paticca-samuppāda* (Bedingte Zusammenentstehung) gesprochen. Auch diese beiden Themen sind eng mit den *ārammana* verbunden. Wenn es keine Sinnesobjekte gibt, dann existieren auch die fünf Daseinsgruppen nicht. Wenn die äußeren *āyatana* (Sinnes-Grundlagen) mit den inneren *āyatana* zusammenwirken, dann wird *viññāna* (Sinnesbewusstsein) geboren - mitten drin stecken die *ārammana*. Die äußeren Sinnesgrundlagen sind die Sinnesobjekte der inneren Sinnesgrundlagen, und sie gebären Sinnesbewusstsein, welches eines jeden speziellen *ārammana* gewahr ist, und das nennt man *phassa* (Kontakt, Berührung). Ist da also *rūpa-khandha*, die Körperlichkeits-Gruppe und das entsprechende *viññāna-khandha*, die Bewusstseins-Gruppe, so kommt es zu *phassa* (Kontakt). Dieser bedingt *vedanā* (Gefühl), also *vedanā-khandha*, die Gefühls-Gruppe. „Was man fühlt, das nimmt man wahr“, erkennt es wieder, das ist *saññā-khandha*, die Wahrnehmungs-Gruppe. Unter dem Einfluss von *saññā-khandha* bedenkt *sankhāra-khandha*, die Gestaltungs-Gruppe, wägt ab und strebt schließlich danach, entsprechend zu reagieren.<sup>28</sup> Auf diese Weise sind die *ārammana* mit den fünf *khandha* verbunden.

Der Bedingten Zusammenentstehung (*paticca-samuppāda*) zufolge wird, sobald Kontakt (*phassa*) entsteht, anschließend Gefühl (*vedanā*) geboren; Begehren (*tanhā*) wird geboren; Anhaften (*upādāna*) wird geboren; Werden (*bhava*) wird geboren und dann alle Formen von *dukkha*, der Leidhaftigkeit. Es beginnt mit nichts weiter als den *ārammana*, aber in der Folge steigt der Strom von *paticca-samuppāda* auf und fließt weiter. Wenn wir die fünf *khandha* oder *paticca-samuppāda* begreifen wollen, dann müssen wir die *ārammana*, bzw. die *āyatana* verstehen. Haben wir die *ārammana* richtig, vollständig und wirklichkeitsgemäß erfasst, wird es uns leicht fallen, die fünf *khandha* so zu kontrollieren, dass sie nicht zu den *upādāna-khandha* (Daseinsgruppen belastet durch Anhaften) werden, die *dukkha*, Leid, hervorbringen. Wir werden es leicht haben, den Fluss von *paticca-samuppāda* zu regulieren, damit er nichts zusammenbraut und in alle Formen von *dukkha* einströmt.

---

<sup>28</sup> M 18: "Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufernt man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgeufert ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen."

Als nächstes wollen wir darüber sprechen, dass die *ārammana* nichts Reales sind - sie sind nur Illusionen, bloße Einbildungen, hervorgebracht vom Geist. Die *ārammana* sind Dinge, die in unserer Vorstellung entstehen, demzufolge haben sie Einfluss auf unser Leben. Wenn sie nur ganz natürlicherweise im Universum vorhanden wären, würden sie uns nichts weiter tun. Wir bekommen aber mit ihnen zu tun, wenn sich der Geist seinen Zielen, seinen Bedürfnissen, seinen Befleckungen und Wünschen entsprechend etwas vorstellt. Dann können sie in den Geist eindringen.

Wären die *ārammana* einfach natürliche, gewöhnliche Elemente, nur eine Form, ein Reisklumpen oder irgendein festes Ding, wie könnten sie in den Geist eindringen? Sobald sie aber einen Wert oder eine Bedeutung erhalten und der Geist diese aufgreift und daran festhält, dann bildet sich im Geist eine Vorstellung um diese Bedeutung herum, und nur dann können sie wirklich in den Geist eindringen und ihn beeinflussen. Nichts Materielles kann in den Geist eindringen - wird aber an der Bedeutung, dem Wert, der Qualität eines Dinges gehaftet und diese in eine entsprechende Vorstellung umgewandelt, dann spielt es keine Rolle mehr, ob es sich um eine Form, einen Ton, einen Geruch, einen Geschmack, eine Berührung oder ein Geist-Objekt handelt. Zudem besitzen sie ein delikates Aroma, einen gewissen Zauber, der eine geistige Vorstellung erschafft, die dann zu einer Angelegenheit des Geistes wird. Wenn wir also nicht so dumm sind, diesen Dingen Bedeutung beizumessen und uns im Geist dazu etwas einbilden, dann können sie uns überhaupt nichts anhaben.

Nehmt zum Beispiel an, dass ein junger Mann ein bestimmtes Mädchen liebt. Wie könnte der Körper des Mädchens aus Fleisch und Blut in den Geist des jungen Mannes gelangen? Wenn sich der Geist jedoch die Bedeutung von Weiblichkeit vorstellt, dann wird unverzüglich etwas physisch nicht Fassbares daraus. Sobald ein geistiges *dhamma* daraus geworden ist, dann wird es zu einer Angelegenheit des Geistes und kann im Herzen des jungen Mannes mit aller Macht festen Fuß fassen. Das Wort „Einbildung“ bedeutet das hervorragendste Merkmal, die wichtigste Bedeutung einer Sache, eines *ārammana*, eines im Geiste neu entstandenen Dinges, aufzugreifen und daran festzuhalten. So werden Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen in geistige *dhamma* umgewandelt. Sie müssen *mano* (geistig, Geist) gemacht werden. Das nennt man *manobhava* (geistige Einbildung, geistiges Werden, Vorstellungsobjekt).

Wie gesagt entsteht Bewusstsein, sobald es zum Zusammentreffen der äußeren und inneren *āyatana* kommt. Das ist Kontakt (*phassa*) – das Zusammentreffen der inneren mit den äußeren Sinnesgrundlagen und dem dabei aufsteigenden Sinnesbewußtsein. Es ist aber kein einfacher, wertfreier Kontakt, vielmehr wird dadurch auch eine Bedeutung mit aufgenommen. Diese wird von *saññā* (Wahrnehmung) auf eine bestimmte Weise wiedererkannt und eingeordnet,

wodurch das, was wir Vorstellungs-Objekt nennen, erschaffen wird, und dieses kann dann alle möglichen Spiele mit eurem Herzen spielen.

Das Pali-Wort *saññā* heißt erinnern, wiedererkennen, etwas als dieses oder jenes betrachten, dafürhalten, wahrnehmen. *Saññā* nimmt also Dinge als glücklich oder leidvoll, als weiblich oder männlich, als Gatte oder Gemahlin, als Gewinner oder Verlierer, als Sieger oder Besiegter wahr, betrachtet sie so, hält sie dafür. *Saññā* benennt Dinge und ordnet sie ein. Alle Objekte der Einbildung sind daher Dinge, die der Geist wahrgenommen, auf eine gewisse Weise betrachtet und in geistige *dhamma* umgewandelt hat (*manobhava*), bereit einzudringen und den Geist zu übernehmen.

Vielleicht sollten wir auch das Wort *manosaññito* (geistiges Dafürhalten) verwenden. Denn wenn der Geist etwas benennt und einordnet, dann ist das Ergebnis davon *manobhava*.

Oder wir nehmen das Wort *mananya*, das, was eine Vorstellung, einen geistigen Eindruck erschafft. *Mananya* bedeutet sich etwas vorstellen, betrachten, erachten, auf Grund von Unwissenheit, Gier, Stolz, Ansichten und der Anhaftung daran. Beispielsweise kann man die Konzepte Gemahl oder Gattin, Gewinn oder Verlust, Sieg oder Niederlage *mananya* nennen.

Wenn wir es konventioneller und noch etwas deutlicher machen wollen, können wir auch den Begriff *maya* verwenden, wie im ersten Vers des Dhammapada:

„Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt (*manomaya*).“. *Maya* bedeutet gemacht oder hervorgebracht durch, *manomaya* heißt also gemacht, gezeugt oder hervorgebracht durch den Geist (*mano*).

Die Form, der Ton oder was auch immer, es ist lediglich ein Produkt des Geistes und nicht ein Ding da draußen. Die Umwandlung zu eingebildeten geistigen Objekten entsprechend der Benennung des Wortes Form usw., findet mit Hilfe der ständig gegenwärtigen Macht der Unwissenheit statt.

Ich hoffe, ihr seht nun klarer, dass die *ārammana* reine Einbildungen sind, die der Geist durch die Macht von *avijjā* (Unwissenheit) und *upādāna* (Anhaften) geschaffen hat. Geht also nicht hin und verehrt die *ārammana* oder verneigt euch vor den *āyatana* (Sinnesgrundlagen) und schuftet euch für sie beinahe zu Tode, Monat um Monat, Jahr um Jahr, nur um dafür einen faulen Scheck zu erhalten.

Wir sollten in der Lage sein, zu erkennen, dass, sobald wir Sklaven der *ārammana* und der *āyatana* sind, die Herzenstrübungen geboren werden: In Lust schwelgen, wann immer wir bekommen, was unser Herz begehrt, in Zorn geraten, wann immer wir nicht das erhalten, was wir begehren und der Täuschung erliegen, wann immer wir nicht recht wissen, was zu tun ist.

Das aber sind schmerzliche Empfindungen, *dukkha*; das ist die im Kreislauf des Daseins entstehende Hitze. Wann immer wir jedoch die *ārammana* meistern können, verläuft es nicht auf diese Weise; es wird kühl, es ist Nibbāna. Weil die

*kilesa* (Befleckungen, Herzenstrübungen, geistige Verunreinigungen) keine Möglichkeit haben, sich zu erheben, kann sich auch das Feuer nicht entzünden; es ist daher kühl, es ist Nibbāna.

Bitte weckt daher euer Interesse für die Ausübung von *samādhi-bhāvanā* (gesammelter Geistesentfaltung); werdet nicht mutlos, gebt nicht auf. Wenn ihr die *ārammana* auch nicht völlig ausschalten könnt, so verringert sie doch so viel wie möglich und reduziert dadurch einen großen Teil der Probleme, dann wird es viel weniger *dukkha* in eurem Leben geben.

Nun sollten wir noch die *dhammārammana*, die geistigen Sinnesobjekte, die direkt durch den Geist entstehen, besprechen. Diese Objekte des Geistsinns sind ja bereits geistige *dhamma*, und daher könnte man meinen, es müsste nicht mehr viel geschehen. Wir müssen aber auch hier genauso durch gedankliche Assoziationen im Geist erst Vorstellungen davon erschaffen, damit sie genügend Macht gewinnen, das geistige System zu dominieren. Sonst wirken diese Sinneseindrücke ebenso wie die über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper wahrgenommenen nur auf das äußere Nerven-System ein, ohne zum inneren System des Geistes durchzudringen. Achtet also auch bei den Geistes-Objekten sorgsam auf die Reaktionen, die sie in uns auslösen, wenn der Geist von Unwissenheit, Gier und Anhaften beeinflusst wird.

Wenn wir das alles zusammenfassen, dann müssen wir sagen, dass wir uns in einer Traumwelt befinden. Wir leben in einer Welt der Illusionen, die all jene betrügen, die diese Tatsache nicht verstehen. Das gilt für Pflanzen, Tiere, Menschen und auch Himmelswesen - es ist eine Welt der Täuschung und des Betrugs. Wie sollen wir in einer solchen Welt der Täuschung leben und wie können wir damit umgehen? Denkt bitte selber darüber nach.

Die materielle Welt ist ja bloß materiell, aber die Welt der geistigen Bilder ist geistgeschaffen, sie nimmt vom Geist Besitz, indem Vorstellungen all der *ārammana*-Arten erschaffen werden, welche durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Körper und den Geist Kontakt aufnehmen.

Wir ergeben uns der Täuschung durch geistige Bilder und wir akzeptieren in einer Welt der Täuschung zu leben, die voll von irrationalen Vorstellungen ist. Vergesst nicht, dass nichts, egal wie lieblich, befriedigend oder wunderschön es sein mag, in den Geist eindringen und Macht über ihn erlangen kann, wenn es nicht in Form einer geistigen Vorstellung erscheint. Dann bleibt es draußen. Hütet euch also vor den *ārammana*, die der Geist hervorbringt, sie sind ganz unglaublich besitzergreifend. Können wir aber den Geist (*mano*) kontrollieren, dann kann er sie nicht erschaffen und *avijjā* kann keine täuschenden Illusionen mehr erzeugen.

## Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege<sup>29</sup>

Im Tipitaka ist häufig von Menschen die Rede, die auf ganz natürliche Weise alle Pfad- und Fruchtzustände erreichten. Das geschah meist in der Gegenwart Buddhas, später jedoch ebenfalls bei anderen Lehrern. Diese Menschen gingen nicht erst in den Wald, um zu sitzen und sich eifrig auf bestimmte Meditationsobjekte zu konzentrieren. Es entwickelte sich scharfe, tief durchdringende Einsicht auf natürliche Weise einfach beim Anhören der Lehrreden z. B. über die Merkmale des Nicht-Selbst.<sup>30</sup> Allerdings muss die entstehende Einsicht sehr intensiv und stabil sein und sich fest einprägen, um zu derartigen Ergebnissen zu führen.

Wenn jemand wirklich versucht, einen Sachverhalt zu verstehen, beispielsweise ein mathematisches Problem zu lösen, sammelt sich der Geist automatisch. So entsteht natürlich auftretende Sammlung. Wir übersehen sie leicht, weil sie weder magisch und wundersam noch besonders beeindruckend ist. Und doch könnten tatsächlich die meisten von uns durch diese natürlich entstehende Sammlung die Befreiung erlangen. Wir müssen nur darauf aufmerksam werden und alles tun, was wir können, um sie zu entwickeln und zu kultivieren, bis sie perfekt ist und die erwünschten Resultate zeitigt. So haben es auch die meisten Menschen getan, die zu Arahats wurden und die noch keine der modernen Meditationsmethoden kannten.

Nun wollen wir den Zustand der inneren Bewusstheit betrachten, der zur Einsicht in die fünf Daseinsgruppen führt. Die Grundlage dafür ist *piti* (Befriedigung, Freude, spirituelles Wohlempfinden).

Etwas Gutes und Heilsames (*kusala*) zu tun oder großzügig zu geben (*dāna*), die grundlegendsten Arten, um spirituellen Verdienst zu erlangen, sind Quellen der Freude. Ein makellos tugendhaftes Verhalten im Sprechen und Handeln steigert diese Freude noch. In den frühen Stufen der Sammlung entdecken wir dann eine noch höhere und reinere Art der Freude. *Piti* führt ganz natürlich zu geistiger Beruhigung und Entspannung. Normalerweise ist der Geist ungezügelt und wird fortwährend durch alle möglichen Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit der Außenwelt bewegt. Er ist rastlos und unruhig. Sowie sich aber die spirituelle Freude einstellt, nimmt die Ruhe und Stabilität des Geistes zu. Ist die Stabilität vollkommen, befindet sich der Geist im Zustand völliger Sammlung. Er wird ruhig und stabil, flexibel und lenkbar, leicht und ungezwungen, bereit, zur Beseitigung der Herzenstrübungen eingesetzt zu werden. Man darf sich nicht vorstellen, dass der Geist still, hart und unbeweglich wird wie ein Stein. Nichts dergleichen, der Geist ist einfach besonders ruhig und gut geeignet zur

---

<sup>29</sup> Auszug aus Buddhismus verstehen und leben – Ein Handbuch für die Menschheit.  
Siehe: <http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm#buddhadasa>

<sup>30</sup> S 22, 59.

Reflexion und zur Selbstbetrachtung. Er ist völlig klar, ruhig und gezügelt. Mit anderen Worten, bereit für die Arbeit, bereit zu wissen! Das ist das Maß der Sammlung, auf die es ankommt, nicht die äußerst tiefe Sammlung, in der man steif wie eine Statue dasitzt ohne achtsame Bewusstheit. Ein Geist, der in so tiefer Sammlung verharrt, ist außerstande, irgendetwas zu untersuchen oder Selbstbetrachtung anzustellen. Deshalb kann tiefe Sammlung ein Hindernis für die Einsicht sein. Um Selbstbetrachtung anstellen zu können, muss man zu den unteren Stufen der Sammlung zurückkehren. Dort kann man dann von der Kraft, die der Geist in tiefer Sammlung gewonnen hat, Gebrauch machen.

Hochentwickelte Sammlung ist nur ein Werkzeug. Beim Entwickeln von Einsicht auf natürliche Weise ist sie nicht nötig. Vielmehr sind wir bestrebt, den Geist ruhig, stabil und bereit für die Arbeit zu machen. Wenn er dann auf die Übung der Einsicht ausgerichtet wird, kann er das richtige Verständnis von der Welt erlangen. Das ist die natürliche Einsicht, die manche Menschen erfuhren, als sie dasaßen und Buddhas Dhamma-Darlegungen lauschten. Sie wurden dadurch zu richtigem Denken und echter Selbstbetrachtung angeregt, was wiederum das rechte Verstehen zur Folge hatte. Dazu waren weder besondere Zeremonien noch Wunder nötig.

Das heißt aber nicht, dass Einsicht sofort entsteht. Man kann nicht im Handumdrehen zum Arahat werden. Der erste Schritt im Wissen kann abhängig von der Intensität der vorhandenen Sammlung jederzeit getan werden. Es kann jedoch sein, dass das, was entsteht, nicht die wahre Einsicht ist, beispielsweise wenn jemand falsch praktiziert hat oder zu lange von falschen Vorstellungen beeinflusst wurde. In jedem Fall aber wird die „Einsicht“ eine besonders klare und tiefgründige Erfahrung sein.

Sollte wahre Einsicht entstehen, wenn also das entstehende Wissen mit der Realität, dem Dhamma, übereinstimmt, wird es sich letztendlich zur wahren und vollkommenen Erkenntnis aller Phänomene entfalten.

Der Ausdruck „Einsicht in die wahre Natur der Dinge“ bezieht sich auf das direkte Sehen von Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Wir sehen, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, dass nichts, was immer es auch sei, als „Selbst“ oder „zu einem Selbst gehörig“ ergriffen und festgehalten werden sollte, und sei es nur als eine Idee oder eine Erinnerung. Das ist nichts anderes als die Erkenntnis, dass etwas zu mögen oder nicht zu mögen, es für anziehend oder abstoßend zu halten, es als gut oder schlecht zu beurteilen, Anhaften ist.

„Haben“ heißt sein Herz an Besitz, Reichtum und die Dinge, die uns Freude bereiten, zu hängen. „Sein“ bezieht sich auf unser Selbstbild als Ehemann, Ehefrau, reicher Mann, armer Mann, Gewinner, Verlierer, Mensch oder auch nur auf den Eindruck, „man selbst“ zu sein. Wenn wir es wirklich genau betrachten, ist sogar das „Man-selbst-Sein“ keine reine Freude, sondern eher ermüdend, denn es offenbart sich früher oder später doch als Quelle des Leidens.

Solange ein „Selbst“ existiert, gibt es notgedrungen Dinge, die „anders als selbst“ sind, die einem „Selbst“ gegenüber stehen und ihm gehören können. So gibt es „meine“ Kinder, „meine“ Frau, „meinen“ Mann, „mein“ dieses oder jenes. Diesen Dingen gegenüber hat man entsprechende Pflichten als Ehemann oder Ehefrau, Herr oder Diener usw. Es gibt also keinen Seinszustand, der uns nicht Anstrengung und Mühe kosten würde, um ihn zu erhalten. Diese Anstrengung und Mühe sind die Früchte blinder Vernarrtheit, des Festhaltens an den Dingen als „Ich“ und „Mein“.

Wie aber können wir existieren, wenn wir aufhören, irgendetwas zu haben oder zu sein? Diese Frage wird sich jeder stellen, der noch nicht viel über diese Angelegenheit nachgedacht hat. Die Worte „Haben“ und „Sein“, wie sie hier benutzt werden, beschreiben das auf den Herzenstrübungen basierende „Haben“ und „Sein“, bedingt durch Begehren und die Vorstellung, „wert zu haben“, „wert zu sein“. Das muss unvermeidlich zu Niedergeschlagenheit, Angst, Bedrängnis und Ärger führen, zumindest aber zu einer wie auch immer gearteten Belastung des Geistes. Haben wir diese Wahrheit erkannt, werden wir stets achtsam sein und den Geist beobachten, um zu verhindern, dass er aufgrund von Ergreifen und Festhalten der Versklavung durch „Haben“ und „Sein“ verfällt. Wenn wir uns völlig bewusst sind, dass die Dinge es in Wirklichkeit nicht wert sind, sie zu haben oder zu sein, stehen wir über ihnen.

Wenn wir jedoch noch nicht in der Lage sind, uns von „Haben“ und „Sein“ vollständig zurückzuziehen, müssen wir wach und achtsam sein, dass wir nicht emotional aus der Fassung geraten. Wir sollten nicht wie die Menschen sein, die hirnlos und ungeschickt alles Mögliche haben und sein wollen, mit dem Resultat, dass sie in die Grube ihrer eigenen Dummheit und Begierde fallen und sich vielleicht am Ende sogar noch das Leben nehmen.

Der Welt und allen Dingen darin ist es zu Eigen, dass sie vergänglich, wertlos und unbesitzbar sind. Deshalb setzt sich jeder, der irgendetwas begehrt und festhält, einer mehr oder minder starken Form des Leidens aus; am Anfang, wenn er den Wunsch hat, etwas zu haben oder zu sein, später, wenn sich sein Wunsch zu erfüllen scheint, und schließlich nachdem er es hatte oder war.

Der Skeptiker mag wiederum fragen: „Wenn nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, heißt das dann, dass niemand arbeiten sollte oder Reichtum erwerben oder sich für irgendeine Position oder für Besitz anstrengen sollte?“

Jeder aber, der verstanden hat, wovon wir sprechen, sieht deutlich, dass eine Person mit rechtem Wissen und Verständnis tatsächlich viel eher in der Lage ist, jede gegebene Aufgabe auszuführen, als jemand, dem es an Verständnis fehlt und der von selbstsüchtigem Begehren getrieben wird.

Den gewöhnlichen Menschen überzeugt das nicht. Doch jeder, der die wirkliche Bedeutung des eben Besprochenen versteht, wird dadurch ermutigt und sein Geist wird heiter gestimmt. Er sieht die Möglichkeit, die Dinge zu meistern,

unabhängig von ihnen zu werden. In dem Bewusstsein, dass uns in Wahrheit nie etwas so gehören kann und wir nie so sein können, wie wir es gerne hätten, werden unsere Handlungen nicht von Begehren angetrieben. Das ermöglicht es uns, Dinge anzustreben, ohne von den Leidenschaften geblendet zu werden und uns zu Sklaven der Dinge zu machen. Nur weil wir uns auf eine Art verhalten, die nicht in Übereinstimmung mit der wahren Natur der Dinge steht, entstehen die verschiedenen Arten des Leidens. Ist etwa jemand nicht in der Lage, seine Aufgaben fehlerlos auszuführen, liegt es meist daran, dass er viel zu sehr mit „Haben“ oder „Sein“ beschäftigt ist. Das macht es ihm unmöglich, „Herr seiner Selbst“ zu sein und durchgängig gut, ehrlich und gerecht zu handeln. Jeder Fall von Versagen kann auf eine Form von egoistischem Begehren zurückgeführt werden.

Die wahre Natur der Dinge zu erkennen, muss die Zielsetzung jedes Buddhisten sein, denn das ist der Weg zur Befreiung. Der Weg zur Freiheit liegt in der klaren Erkenntnis, dass es nichts gibt und auch niemals etwas gegeben hat, das es wert wäre, es zu ergreifen, es festzuhalten, es zu haben oder es zu sein. „Sein“ und „Haben“ gibt es nur im Bereich der weltlichen, relativen Wahrheit. In der Umgangssprache heißt das, wir sind dies und haben das, weil es zweckmäßig ist, sich in der Gesellschaft über Namen und Beruf zu definieren. Aber wir sollten nicht wirklich daran glauben. Lasst uns also nicht blindlings an relativen Wahrheiten festhalten, sondern sie bewusst als notwendige, aber nur relativ gültige soziale Konventionen erkennen. Wir müssen wissen, wie dieser Körper und Geist wirklich beschaffen sind und besonders ihre Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und das Nichtvorhandensein eines Selbst in ihnen verstehen. Nur so können wir unsere Unabhängigkeit bewahren.

Wir sollten Dinge nur aufgrund ihrer Zweckdienlichkeit und zur Lebenserleichterung besitzen und nicht zulassen, dass sie unseren Geist beherrschen. Sind wir uns dessen bewusst, dann sind uns die Dinge zu Diensten und wir stehen über ihnen. Wenn unsere Gedanken aber den Weg des Begehrens und Anhaftens einschlagen und wir uns mit Besitztümern identifizieren, wachsen uns die Dinge über den Kopf und kontrollieren uns. Wir müssen vorsichtig und wachsam sein, sonst sind wir plötzlich für die Dinge da anstatt sie für uns.

Wenn wir wirklich wahrnehmen können, dass tatsächlich nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, entsteht Ernüchterung (*nibbidā*) in uns. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Festhalten schwächer wird und nachzulassen beginnt. Nach langer Sklaverei tut sich nun eine Fluchtmöglichkeit auf. Enttäuschung und Ernüchterung setzen ein, sobald wir der eigenen Dummheit überdrüssig werden. Sobald Ernüchterung eingesetzt hat, beginnt der automatische und natürliche Prozess der Entsüchtung (*virāga*) oder der Entwirrung, als ob sich enge Fesseln lösen. Es ist ein Prozess des Entfärbens, wie wenn die Farbe aus einem gefärbten Stück Tuch durch entsprechende Substanzen heraus gespült wird und

zunehmend verblasst. Diesen Prozess des Herauslösen aus der Welt, des Loslassens, des Ausbruchs in die Freiheit, nannte der Buddha *vimutti* (Befreiung). Das ist ein sehr wichtiger Vorgang. Zwar handelt es sich dabei noch nicht um den letzten Schritt, doch ist das der entscheidende Schritt in die Richtung der vollkommenen Freiheit. Wer so weit gekommen ist, dem ist die vollständige Befreiung von Leiden gewiss.

Wir müssen nur unser tägliches Leben so sauber und ehrlich gestalten, dass nacheinander spirituelle Freude (*piti* und *pāmojja*), Beruhigung und Entspannung (*pasaddhi*), Einsicht in die wahre Natur der Dinge (*yathabhuta-ñānadassana*), Ernüchterung (*nibbidā*), Entsüchtung (*virāga*), Entkommen (*vimutti*), Befreiung von den geistigen Unreinheiten (*visuddhi*) und Friede (*santi*), die Kühle Nibbānas, entstehen. So werden wir zunehmend den Geschmack von Nibbāna erfahren – stetig, natürlich, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr kommen wir so schrittweise Nibbāna immer näher und näher.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup>„In der Leerheit von „Ich- und-Mein“ äußert sich jede wünschenswerte Tugend des ganzen Tipitaka. Kurz gesagt, es ist perfekte *satisampajanna* (Achtsamkeit und Wissensklarheit), perfektes *hiri* (Schamgefühl), perfektes *ottappa* (Gewissensscheu), perfekte *khanti* (Geduld und Duldsamkeit) und perfekte *soracca* (Sanftmut) vorhanden, ebenso wie perfekte *katannukatavedi* (Dankbarkeit) und perfekte Aufrichtigkeit bis hin zu *yathabhutanadassa*, dem der Wirklichkeit gemäßen Erkenntnisblick, der Voraussetzung ist, um Nibbana zu erreichen.

Allein mit *hiri* und *otappa*, der Abneigung und Scham und der Furcht vor üblen Handlungen, könnte die Welt schon dauerhaft Frieden finden. Jede der vielfältigen Methoden, um die Krankheit von „Ich- und-Mein“ zu heilen, funktioniert für sich allein. Es hängt ganz davon ab, wie ihr üben wollt.“ Ajahn Buddhadasa

### Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna<sup>32</sup>

Ein normaler Mensch stellt sich Samsāra<sup>33</sup> gewöhnlich als etwas vor, das ganz anders ist als Nibbāna<sup>34</sup> und im Gegensatz dazu steht. In diesem samsārischen Strudel wirbelt der Mensch unablässig umher, bis er sich Nibbāna zuwendet. Ich möchte hier aber gerne einbringen, dass Nibbāna tatsächlich in eben diesem Daseinsstrudel existiert. Der weise Mensch, der ohne nach außen gerichtete Anstrengung danach sucht, kann es entdecken, nicht aber ein Narr. Es ist also eine Frage der eigenen Fähigkeiten.

Was ist die Grundlage für diese Aussage? Dazu wollen wir erst einmal diesen Ausspruch des Buddha erwägen:

„Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der zum Ende der Welt führende Weg, so sage ich, liegt in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist.“<sup>35</sup>

„Welt“ bedeutet hier Leiden (*dukkha*), die Schwierigkeiten der menschlichen Wesen. „In diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist“, bezeichnet den lebendigen Körper eines Menschen. Mit anderen Worten Leiden, die Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und der zum Ende des Leidens führende Weg können alle in einem lebendigen Körper gefunden werden.

Da sowohl Leid als auch das Ende des Leids in diesem unseren Körper existieren, folgt daraus ganz unvermeidlich, dass auch der Daseinsstrudel, Samsāra, und das Erlöschen, Nibbāna, hier zu finden sind.

Körper und Geist sind einfach aus natürlichen Elementen, aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Feurigem, Raum und Bewusstsein zusammengesetzt. Grundsätzlich ist die zusammengesetzte Existenz von Körper und Geist passiv, weder Samsāra noch Nibbāna zugehörig. Nur durch Stimulation wird der Geist-Körper-Prozess (*nāma-rūpa*) zur Grundlage von Nibbāna oder Samsāra.<sup>36</sup>

---

<sup>32</sup> Bhikkhu Buddhādāsa - deutsche Übersetzung: Kurt Jungbehrens, BGM (1999) Auszug Viriya 2015

<sup>33</sup> Samsāra bedeutet wörtlich: kreisend; im vorliegenden Zusammenhang ist damit das sich wiederholende Auftreten von Verlangen gemeint, das Streben danach und dessen Ergebnis, das Leid.

<sup>34</sup> Nibbāna ist das Vorherrschen von Stille, Kühle, Ruhe und Heiterkeit, der überweltliche Zustand, das völlige Verlöschen von Leid.

<sup>35</sup> S 2, 26.

<sup>36</sup> Ihr solltet verstehen, dass unser Geist-Körper-Prozess sowohl Samsāra als auch Nibbāna manifestieren kann: Immer wenn der Geist-Körper-Prozess unter dem Einfluss von Nichtwissen gestaltet wird, so gerät er dann und dort in den Strudel des Samsāra und wird

In diesem Zusammenhang sollten wir uns an einen anderen buddhistischen Ausspruch erinnern:

„Klar, lauter, durchscheinend (*pabhassara*) ist dieser Geist, doch er wird verunreinigt, verdunkelt von vorbeiziehenden Befleckungen.“<sup>37</sup>

Der Geist wird aber nur verdunkelt, wenn diese Befleckungen willkommen geheißen werden; ansonsten bleibt er seiner Natur entsprechend leuchtend, geprägt von Stille, Kühle und Ruhe und das ist eine Art Nibbāna.

Wir sollten daran denken, dass es von Nibbāna verschiedene Ebenen gibt. Nibbāna kann entweder temporär oder von Dauer sein, wie zufällig automatisch auftreten oder durch bewusste Anstrengung herbeigeführt sein. Im weitesten Sinne aber implizieren alle diese Formen das Gleiche: Stille, Kühle und Ruhe. Es handelt sich zumindest um leidlose Zustände, in denen das Leid immer, zeitweilig oder dauerhaft versiegt.

Jeder, der achtsam seine eigene geistig-körperliche Existenz beobachtet, erkennt, dass diese manchmal siedend heiß, dann aber auch wieder angenehm kühl ist. Das hitzige Gemüt erhebt sich nur hie und da und hält nicht lange an, während die kühle und friedvolle Periode viel länger anhält. Im Schlaf oder auch im Wachzustand, wenn keine Gefühlsanwandlungen wie Liebe, Hass, Ärger, Dummheit oder Dünkel auftreten, ist der Geist leer: Man ist still, kühl und ruhig. In unserem normalen täglichen Tun, wenn der Geist sich nicht durch Vorstellungen von „Ich“ und „Mein“ erregen lässt und nicht durch Gier, Hass und Verblendung „gegart“ wird, dann sagt man von ihm, er sei still, kühl und ruhig.

Da der Geist normalerweise das kühle und ruhige Nibbāna viel länger aufrecht erhält als das brodelnde Samsāra, waren wir bisher in der Lage einen

---

leidhaft. Wird der Geist-Körper-Prozess aber nicht von Nichtwissen gestaltet, ist er still, ungestört, ruhig und voll Friede, ist er Nibbāna.

Merkt Euch: Ist der Geist-Körper-Prozess aufgewühlt, so ist das Samsāra, ist er aber vollkommen ruhig und kühl, so ist das Nibbāna.

Wir können auch den Körper mal beiseitelassen und nur vom Geist sprechen, denn letztlich wird der Körper ja vom Geist konditioniert, und können dann sagen: Wird Geist so gestaltet, dass er in Erregung versetzt wird, so ist das Samsāra; wird er nicht gestaltet und bleibt kühl, so ist das Nibbāna.

<sup>37</sup> A I, 10.

Bhikkhu Sujato: „Das Wort *pabhassara* wird benutzt um das Strahlen des Geistes in *samādhi* zu bezeichnen. Der am häufigsten vorkommende Kontext ist der des Goldläuterns durch den Goldschmied. Wie die Unreinheiten in diesem Prozess nach und nach aus dem Gold entfernt werden, bis es rein und strahlend ist, so läutert auch der Meditierende seinen Geist von Verunreinigungen (*upakkilesa* = *nivāraṇa* = 5 Hindernisse) und führt den Geist so zu *samādhi*. Der Geist ist nicht „natürlich“ strahlend oder befleckt – er ist natürlich bedingt. Wenn die Bedingungen für Dunkelheit da sind, ist er verdunkelt, wenn die Bedingungen für Helligkeit da sind, ist er erhellt.“ <http://sujato.wordpress.com/>

Nervenzusammenbruch oder den Wahnsinn zu vermeiden. Wir sollten also Nibbāna dafür dankbar sein, dass es uns intakt hält.

Bleibt nur die Frage, ob dieses Nibbāna temporär oder von Dauer ist.

Das temporäre Nibbāna ist dem Wandel unterworfen, das andauernde ist davon frei. Also müssen wir versuchen letzteres zu erreichen. Gelänge es uns, das temporäre Nibbāna länger auszudehnen, würde der Geist innerhalb eines Tages nur ein paar Stunden lang sieden; für den Rest von mehr als 20 Stunden würde er die Kühle des Nibbāna bewahren. Könnten wir die Periode der Kühle so weit verlängern, bis der Geist überhaupt nicht mehr heiß und aufgereggt wird, würde uns das andauernde Nibbāna offenstehen.

Wir wollen uns jetzt die Worte Samsāra und Nibbāna genauer ansehen. Wir sollten nicht töricht sein und wie manche Anhänger des Buddhismus glauben, dass der Strudel des Samsāra ewig sei. Mir erging es selber so, weil es mir so gelehrt wurde. Aber nach meiner jetzigen Ansicht existiert Samsāra nur gelegentlich. Nur dann nämlich, wenn wir so dumm oder so nachlässig sind, dass wir der „Ich-und-Mein“-Vorstellung erlauben, in uns heranzureifen und geboren zu werden. Immer wenn der Geist davon frei ist, existiert Samsāra nicht. Dann existiert nur der reine Zustand des Geist-Körper-Prozesses, erfüllt von der Heiterkeit und Seligkeit des Nibbāna.

Der Strudel des Samsāra beginnt sich zu drehen, wenn der Geist durch eine Wahrnehmungsempfindung aufgestört wird. Wird der Geist zum Beispiel visuell stimuliert und reagiert bedingt durch Unwissenheit unachtsam, so werden anschließend die Gefühle, das Verlangen und das Anhaften entstehen, welche wiederum „Ich-und-Mein“ aufsteigen lassen - eben das ist der Strudel des Samsāra.

Samsāra bleibt erhalten, bis das Ereignis beendet ist und damit zeitgleich auch Samsāra endet. Ähnliche Folgen können sich immer wieder ereignen, wenn andere Reize durch die Sinnestore empfangen werden. Man sollte klar erkennen, dass Samsāra nur auftritt, wenn Empfindung geistiges Gestalten (*sankhāra*) wach ruft. Ohne einen Reiz, der den Geist aufstört, gibt es keinen Strudel des Samsāra. Mit anderen Worten, wenn sich der Geist in diesem Kreislauf des Bedingten Zusammenentstehens (*paticcasamuppāda*) befindet, ist er im Strudel des Samsāra gefangen.

Im Laufe des Tages kann man viele Male in den Kreislauf des bedingten Entstehens geraten. Ein Arahant ist einer, der nie wieder dazu gebracht wird, in den Strudel des Samsāra einzutauchen. Ein gewöhnlicher Mensch aber taucht beträchtlich oft ein. Wie oft hängt davon ab, wie viel oder wie wenig er sich dem Dhamma zuneigt. Hat er gar kein Dhamma, so wird er ständig tiefer und tiefer in das Samsāra hineingezogen, ja sogar durch seine Träume im Schlaf.

Kommt ein Objekt mit dem Geist in Kontakt und wir sind sorglos und werden unachtsam, dann wird Unwissenheit wirksam. Unwissenheit lässt sofort Gestalten (*sankhāra*) entstehen, anschließend Bewusstsein, den Geist-Körper-Prozess, die Sinnesbereiche (*āyatana*), den Kontakt, die Gefühle, die Wünsche, das Ergreifen, das „Werden“ und die Geburt von „Ich-und-Mein“. Das ist der Zustand des Kochens im Strudel des Samsāra. Sind die daraus entstehenden Folgen verhältnismäßig angenehm, so nennt man sie Verdienste (heilsames Wirken, Glück) und wenn nicht, dann ist es hässlicher Makel (unheilsames Wirken, Leid). Beides ist gleichermaßen aufwühlend. Mit ausreichender Achtsamkeit sind die über die Sinne empfangenen Reize jedoch nicht im Stande den Geist zu einer Reaktion zu reizen.

Das Zusammenwirken von Reizen und Reaktionen im Geist schaukelt die Gedanken hoch und bringt schließlich eine vollständige „Ich und Mein“-Vorstellung hervor. Das Resultat davon besteht vorwiegend aus dem Anhaften an Gier, Hass und Verblendung oder aus sinnlichem Verlangen und dem Verlangen nach Werden und Nicht-Werden.

An einem einzigen Tag entstehen unterschiedliche Formen von Gier, Hass und Verblendung, die den vier niederen Daseins-Zuständen entsprechen - der Höllen-Welt, der Tier-Welt, der Welt der hungrigen Geister und der der furchtsamen Dämonen (*asura*). Immer wenn Gier, Hass und Verblendung uns aufgereggt und „aufheizt“, werden wir zu Kreaturen im Höllen-Bereich des Samsāra. Wenn ergreifendes Verlangen sich erhebt, dann sind wir hungrige Geister. Sind wir närrisch vor Gier, geraten wir im gleichen Moment in den tierischen Bereich. Und zu furchtsamen Dämonen werden wir, wenn wir uns unseren Ängsten nicht stellen wollen und deshalb aggressiv oder wütend reagieren. Alle vier niederen Daseins-Zustände sind die Folge unheilsamen Handelns: Samsāra, bewirkt durch Gier, Hass und Verblendung.

Nun gibt es auch diejenigen, welche einen Ansporn haben Verdienste zu erwirken. Sie sind begierig das Glück sinnlicher Freuden im Himmel zu erfahren. Das Verlangen nach „Werden“ und „Nicht-Werden“ führt sie zu formgebundenem Dasein, beziehungsweise in die unkörperlichen Bereiche. Die Freuden der Himmelswesen der Sinnenwelt, der Formen-Sphäre und der unkörperlichen Sphäre sind alle himmlisch. Auch für die Himmelsbereiche gilt: Samsāra, bewirkt durch verdienstvolles Wirken.

Von jemand, der die Sinnesfreuden genießt, kann man sagen, er befinde sich in einem der sinnlichen Himmel. Ist einer friedvoll und frei von sinnlichen Wünschen, während er an geistigen Objekten Freude findet, so sagt man von ihm, er befinde sich im Reich der Form. Jemand dessen Geist schon geübter ist, der sich ganz entspannt und friedvoll an Abstraktion erfreut, ohne jegliche Bindung an sinnliche oder imaginäre Objekte, ist bereits im Himmel des formlosen Reiches.

Innerhalb eines Tages kann man in verschiedenste Zustände und Ebenen des Verdienstes und der ihm entsprechenden Himmel geraten. Wir sollten dies ganz unvoreingenommen und ernsthaft überdenken. Seht euch die Natur des Geistes genau an. Ihr werdet dann erkennen, dass es z.B. unmöglich ist, sexuelles Verlangen und die damit verbundene Anspannung über vierundzwanzig Stunden aufrecht zu erhalten. Man braucht Entspannungspausen. Da der Geist während des Entspannens nicht ohne ein Objekt sein kann, wird er sich einer anderen Form der Erfüllung zuwenden, die nichts mit Sex zu tun hat, wie einen Spaziergang zu machen, etwas zu besichtigen oder zu spielen. Man könnte es aber auch vorziehen still zu sitzen, zu beten, zu singen oder Zustände der Konzentration zu erarbeiten, um den Geist zu nähren. So passt man sich im Laufe eines Tages an und macht Fortschritte.

Doch auch diese Phasen der Entspannung sind noch immer Samsāra und nicht Nibbāna, weil sie nicht wirklich still und friedvoll sind. Trotzdem gibt es zwischen diesen Momenten Abschnitte wahrer Entspannung, wie etwa im Tiefschlaf, wenn der Geist durch nichts bewegt wird. Oder auch im Wachzustand, wenn wir nicht den Wunsch haben über irgendetwas nachzudenken sondern einfach nur Körper und Geist beruhigen, aber dabei achtsam bleiben. Dann können wir beobachten, wie der Geist sich zu Nibbāna abkühlt.

„Nibbāna“ bedeutet ganz einfach kühl. Die Kühle ausgebrannter Holzkohle, in der keine Hitze zurückgeblieben ist, ist beispielsweise das Nibbāna der vormals brennenden Holzkohle. Ein gut trainiertes Tier wird zahm und gutwillig - man kann es ein abgekühltes Tier nennen. Auch dafür wurde zur Zeit des Buddha das Wort Nibbāna verwendet. Und ein Mensch, der wahrlich ohne Befleckungen ist und vollkommen kühl und ruhig bleibt, verweilt sicherlich in der Kühle des Nibbāna.

Die nähere Betrachtung wird drei verschiedene Ebenen und Erscheinungsformen von Nibbāna offensichtlich werden lassen: - als natürliches Ereignis; - durch das Unterdrücken von Befleckungen; - durch das Ausmerzen von Befleckungen.

Nibbāna, das unter günstigen Umständen ganz natürlich auftritt, wird „*tadanga*-Nibbāna“ genannt. Wenn man beispielsweise Umgang mit „abgekühlten“ Leuten pflegt, sich unter einem Baum entspannt oder in friedvoller Umgebung verweilt, kann das „ganz von selbst“ zu „*tadanga*- Nibbāna“ führen: Nibbāna, welches unter günstigen Umständen entsteht. Diese Art Nibbāna zu erreichen ist nicht schwer, wenn wir es nicht infolge der uns eigenen Unwissenheit übersehen.

Die nächsthöhere Nibbāna-Kategorie wird „*vikkhambhana*-Nibbāna“ genannt. Es wird durch unsere bewusste Kontrolle und Unterdrückung von Befleckungen aufrechterhalten, wie dies in einigen Konzentrations- und Meditations-Übungen geschieht. Als Resultat erlangt man Geistesfrieden. Dieses „*vikkhambhana*-

Nibbāna“ hat den gleichen Geschmack wie die „*tadanga*“-Art und unterscheidet sich nur dadurch, dass wir es durch entsprechende Übung aufrechterhalten und kontrollieren können.

Die höchste Art des Nibbāna wird „*samucheda*-Nibbāna“ genannt: Die völlige Auslöschung aller Herzenstrübungen und die endgültige Überwindung der Unwissenheit. Es ist das vollständige Ablegen der latenten Neigung zur Unwissenheit und aller Verhaltensmuster, die auf Ignoranz und Verblendung basieren. Hat man sich von diesen „Gewohnheitsbanden“ und den verborgenen Neigungen frei gemacht, so ist das dann auftretende Nibbāna das wahre, dauerhafte und unverhüllte.

Die beiden anderen Formen von Nibbāna, das „*tadanga*“-Nibbāna und das „*vikkhambhana*“-Nibbāna, sind noch wandelbar und hängen von bestimmten günstigen Umständen ab, die wir noch nicht wirklich unter unserer Kontrolle haben. Im „*samuccheda*-Nibbāna“ jedoch sind die geistigen Verunreinigungen nicht bloß unter Kontrolle, sondern völlig entwurzelt und es muss weiter nichts getan werden. Dies ist das wahre Nibbāna, das nie wieder in den Strudel von Samsāra verwandelt werden kann.

Solange das absolute Nibbāna nicht erreicht ist, schwanken wir zwischen Nibbāna und Samsāra. Ständig lässt unser ungeschulter Geist zu, dass Sinneswahrnehmungen zu „Ich-und-Mein“ führen. So geraten wir doch immer wieder in den Daseins- und Leidenskreislauf, auch wenn der Geist periodisch Ruhepausen der Passivität erfährt.

Wurde die Unwissenheit aber erst einmal entwurzelt, ist ihre Fähigkeit zu wachsen vernichtet, das Gewohnheitsmuster der Verblendung ist ausgelöscht, der Geist ist Nibbāna - das ewige grenzenlose Nibbāna, das keinen Tod mehr kennt. Verblendete Menschen nehmen an, dass sich die Ewigkeit irgendwo anders befindet, tatsächlich ist sie aber hier im Nibbāna zu finden.

In der größten Hitze ist auch die größte Kühle zu finden; wo nur wenig Hitze besteht, ist auch die Kühle gering. Denkt gut darüber nach: Wird nur ein geringes Maß an Hitze abgebaut, ist auch nur wenig Kühle zu gewinnen und daher kann man das Kühlste inmitten des Heißesten finden. Das ist die Erklärung des Spruchs: „Versuche den kältesten Punkt inmitten der Esse zu finden“.

So ist der Strudel des Samsāra also das diabolische Gegenstück zu Nibbāna. Ungeachtet wieviel Hitze das Samsāra hervorbringt, Nibbāna wird genauso viel Kühle zurückwerfen. Wir können das Gleichnis vom Aufsuchen des kühlestes Punktes inmitten der Esse auch umformulieren und stattdessen sagen: „Sucht Nibbāna inmitten von Samsāra“.

Ein Narr wird es nicht finden können, aber ein weiser Mann kann es. Unsere Vorfahren hatten recht, wenn sie sagten: Der Kluge macht Geschäfte in der Nähe, während der Neurotiker und der Narr Handel in der Ferne treiben. Die heutige Generation versteht den verborgenen Sinn nicht: Sobald im Geist „Ich-

und-Mein“ aufsteigt, so ist das Samsāra, ist jedoch **genau der gleiche Geist** frei von „Ich-und-Mein“, so ist das Nibbāna.

Wir sollten unser Leben so führen, dass „Ich-und-Mein“ darin nicht auftauchen. Dann wird sich eben dieser Geist-Körper-Prozess stets im Nibbāna-Zustand befinden. Wenn wir es schaffen, von „Ich-und-Mein“ vollständig und für immer freizukommen, dann wird das temporäre Nibbāna zweifellos zum beständigen Nibbāna werden.

Den weltlichen Gegebenheiten unterworfen sollte man ausreichend achtsam sein, nicht an den Sinneseindrücken anzuhaften, die zu „Ich-und-Mein“ führen. Ist der Kontakt mit der Welt nicht zu vermeiden, so müssen wir klug und achtsam genug sein, dass wir ihr gewachsen sind, dann entsteht kein Leid. Mit anderen Worten, lasst nicht zu, dass sich „Ich-und-Mein“ bildet und macht weisen und achtsamen Gebrauch von den Dingen der Welt. Benützt sie oder ignoriert sie, wie es den Umständen angemessen ist.

Ob man nun Nibbāna im Strudel des Samsāra findet oder nicht, hängt vom Ausmaß der eigenen Weisheit oder Dummheit ab. Beide, Samsāra im siedenden Geist-Körper-Prozess und Nibbāna im kühlen, von Anhaften freien Geist-Körper-Prozess befinden sich zusammen am selben Ort. Nibbāna ist im Samsāra zu finden.