

**Buddhismus verstehen und leben**  
ein „Handbuch für die Menschheit“



von  
Buddhadāsa Bhikkhu

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Buddhismus verstehen und leben – ein Handbuch für die Menschheit“ von Buddhādāsa Bhikkhu  
Englischer Titel: „Handbook for Mankind“  
Ursprüngliche Übersetzung ins Englische und Vorwort: Rod Bucknell.  
Deutsche Übersetzung: Viriya

## **NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG**

Buddhistische Gesellschaft München e.V.,  
alle Rechte vorbehalten

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

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.,  
2006  
Überarbeitung ebook-Format: 2016

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort .....	4
<b>1. Buddhismus genau betrachtet .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Die wahre Natur der Dinge .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Die drei universellen Merkmale .....</b>	<b>32</b>
<b>4. Ergreifen und Festhalten .....</b>	<b>46</b>
<b>5. Das dreifache Training .....</b>	<b>55</b>
<b>6. Die Dinge, die wir festhalten .....</b>	<b>63</b>
<b>7. Einsicht auf natürlichem Wege .....</b>	<b>75</b>
<b>8. Einsicht durch systematisches Training .....</b>	<b>89</b>
<b>9. Freiheit von der Welt .....</b>	<b>105</b>
Der Autor .....	122
Dhamma-Dana Projekt der BGM .....	125

## Vorwort

1956 hielt der ehrwürdige Buddhādāsa Bhikkhu vor einer Gruppe zukünftiger Richter eine Reihe von Vorträgen, die später, zusammengefaßt und geordnet, zum „Handbuch für die Menschheit“ wurden.<sup>1</sup>

Seither hat dieses kleine Buch erstaunlichen Anklang gefunden und erfreut sich mehr als fünf Jahrzehnte, nachdem die Vorträge gehalten wurden, immer noch großer Beliebtheit in Thailand ebenso wie im europäischen Sprachraum. Der Grund dafür ist offensichtlich: Ajahn Buddhādāsa eröffnet frische Einsichten in die zeitlose Wahrheit des Buddha-Dhamma auf die sehr direkte und einfache Weise, die alle seine Lehren auszeichnet. Die Klarheit seiner Einsicht macht das Dhamma für uns lebendig, so daß jede neue Generation von Lesern ihren Nutzen daraus ziehen kann. Als Einführung in das Buddha-Dhamma" (die Wahrheit, zu der Buddha erwachte und die er lehrte) ist das Buch von unschätzbarem Wert, da es die grundlegendsten und wichtigsten Lehren des Buddhismus erklärt. Besonders für jene, die sich der Lehre Buddhas nicht als theoretischem Studium zuwenden, sondern durch ihre praktische

---

<sup>1</sup>Der UNESCO Kalender der Jahrestage bedeutender Persönlichkeiten und historischer Ereignisse gibt den 27. Mai als den hundertsten Geburtstag von Buddhādāsa Bhikkhu (Diener des Buddha) an. Umso mehr freut es mich, auf vielfachen Wunsch eine Neuübersetzung von „Handbook for Mankind“ in diesem Jahr herausbringen zu können. Ich habe mir erlaubt, den etwas unhandlichen Originaltitel in „Buddhismus verstehen und leben“ umzuwandeln, auch um diese Neuübersetzung von anderen im Umlauf befindlichen abzugrenzen. Viriya.

Anwendung ihr Leben verstehen und veredeln wollen, ist das „Handbuch“ von größtem Nutzen.

## 1. Buddhismus genau betrachtet

Wenn wir irgendeines der gängigen Bücher aufschlagen, die sich mit der Entstehung der Religionen in der Welt befassen, finden wir eine Gemeinsamkeit: Alle Autoren stimmen in dem Punkt überein, dass Religion aus der Furcht entstanden ist.

Der primitive, im Wald lebende Mensch fürchtete sich vor Blitz und Donner, Dunkelheit und Stürmen und vielen anderen Dingen, die er nicht verstehen oder kontrollieren konnte. Seine Methode, um den Gefahren, die er in diesen Phänomenen sah, zu entgehen, war es, ihnen entweder mit Demut und Unterwerfung oder mit Ehrfurcht und Anbetung zu begegnen; je nachdem, welche Verhaltensweise ihm am geeignetsten erschien.

Mit fortschreitender Entwicklung des Wissens und Verständnisses der Menschen wandelte sich diese Furcht vor den Kräften der Natur zu einer Furcht vor Phänomenen, die schwerer begreifbar waren. Religionen, die auf der Anbetung von Furcht erregenden Dingen wie Naturgewalten, Geistern und Himmelswesen basierten, wurden geringschätzig als unvernünftig und lächerlich betrachtet. Schließlich wurde die menschliche Angst noch weiter verfeinert, bis sie zur Angst vor dem Leiden selbst wurde.

Der Mensch begann sich vor dem Leid zu fürchten, dem man nicht mit materiellen Opfern und rituellen Handlungen beikommen kann. Er begann sich vor dem

Leid zu fürchten, das dem Geborenwerden, dem Altwerden, dem körperlichen Schmerz und dem Tod innewohnt. Er empfand Furcht vor dem Leid der Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit, das durch Begierde, Ärger und Dummheit entsteht und das weder durch große Macht noch durch großen Reichtum gelindert werden kann. Der Buddhismus, als eine auf Einsicht beruhende höhere Religionsform, hat, wie auch alle anderen Religionen, die aus einer intelligenten Betrachtung unseres Lebens entstanden sind, seinen Ursprung in dieser Art Furcht.

In Indien, einem Land mit vielen Denkern und Forschern im philosophisch-religiösen Bereich, gaben intelligente Menschen schon vor langer Zeit die Verehrung von übernatürlichen Wesen auf. Sie begannen stattdessen nach Wegen zur Überwindung von Geburt, Altern, Schmerz und Tod zu suchen, nach Wegen zur Beseitigung von Gier, Hass und Verblendung. Aufgrund dieser Suche entstand eine „höhere“, auf Einsicht gegründete Religion, eine Methode, wie man das Leid, das der Mensch fürchtet, vollkommen und endgültig überwinden kann. Der Buddha entdeckte diese Methode zur Überwindung von Geburt, Altern, Schmerz und Tod, zur Vernichtung der Herzenstrübungen<sup>2</sup>, und wir nennen sie heute „Buddhismus“.

---

<sup>2</sup> *Kilesa*: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die den Geist abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen. Die drei Hauptkategorien der *kilesa* sind *lobha* (Gier), *dosa* (Hass) und *moha* (Verblendung).

„Buddhismus“ ist „die Lehre des Erwachten“. Ein Buddha ist ein zur Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge gelangtes Individuum, das in der Lage ist, sich allen Dingen gegenüber angemessen zu verhalten. Buddhismus ist eine Religion, die auf Intelligenz, wissenschaftlicher Vorgehensweise und Erkenntnis aufbaut und deren Ziel die Zerstörung des Leidens und seines Ursprungs ist. Jede Verehrung von heiligen Objekten durch rituelle Handlungen, Darbietung von Gaben oder Beten ist nicht Buddhismus! Der Buddha lehnte all dies als töricht, absurd und unvernünftig ab. Er lehnte auch die Verehrung von Himmelswesen und Gottheiten ab, welche dem Glauben verschiedener Sekten zufolge die Sterne am Himmel bewohnten und die Schöpfer aller Dinge waren. Dementsprechend finden wir Aussprüche des Buddha wie diese:

„Unabhängig von der Bewegung der Gestirne sind Wissen, Geschick und Fähigkeiten die günstigen Vorzeichen, die zu Erfolg und Vorteil führen. Mit dem Nutzen, der sich aus ihnen ziehen lässt, wird man den Toren, die über ihren astrologischen Berechnungen sitzen, immer voraus sein.“

Und: „Wenn die Wasser der „heiligen“ Flüsse (wie dem Ganges) wirklich Sünden und Leiden wegwaschen könnten, dann wären die Schildkröten, Krebse, Fische und Muscheln, die in diesen Flüssen leben, wohl schon längst von ihren Sünden und Leiden befreit.“

Und: „Könnte man das Leiden wirklich durch Opfergaben, Verehrung und Beten beseitigen, wäre niemand mehr in der Welt dem Leiden unterworfen, denn jeder kann opfern und beten. Da aber die Menschen immer noch dem Leiden



unterworfen sind, sogar während sie ihre Verbeugungen, Anbetungen und Rituale ausführen, ist das offensichtlich nicht der Weg, der zur Befreiung führt.“

Um Befreiung zu erreichen, müssen wir erst einmal die Dinge genau betrachten, um ihre wahre Natur zu erkennen und zu verstehen. Dann müssen wir uns auf eine Weise verhalten, die der wahren Natur der Dinge angemessen ist. Das ist die buddhistische Lehre, das müssen wir wissen und im Gedächtnis behalten.

Buddhismus hat nichts mit der Verbeugung und Verehrung von Furcht einflößenden Dingen zu tun. Riten und Zeremonien wie das Spritzen von Weihwasser oder andere Äußerlichkeiten wie Opfergaben für Geister und himmlische Wesen haben nichts mit ihm zu tun. Im Gegenteil, Buddhismus gründet sich auf Vernunft und Einsicht. Nicht der Glaube an Mutmaßungen oder Annahmen wird verlangt, sondern dass wir gemäß unserer eigenen Einsicht handeln und uns nicht mit den Worten anderer zufrieden geben. Wenn uns jemand etwas erzählt, dürfen wir ihm nicht einfach blindlings glauben. Wir sollten uns das, was er zu sagen hat, anhören und durchdenken. Falls es uns vernünftig erscheint, sollten wir es vorläufig als Arbeitshypothese annehmen und uns dann daranmachen, ihren Wahrheitsgehalt für uns selbst herauszufinden. Diese Vorgehensweise ist eines der Hauptmerkmale des Buddhismus, das ihn wesentlich von anderen Weltreligionen unterscheidet.

Eine Religion ist eine vielseitige Angelegenheit. Von einem bestimmten Blickwinkel aus betrachtet hat sie eine Erscheinungsform, von einem anderen Standpunkt aus gesehen eine andere. Viele Menschen betrachten Religion von der falschen Warte aus, und der Buddhismus ist da

keine Ausnahme. Verschiedene Individuen mit unterschiedlichen geistigen Einstellungen gelangen notgedrungen zu unterschiedlichen Ansichten darüber. Weil jeder von uns natürlich seine eigene Meinung für richtig hält, wird die „Wahrheit“ für jeden von uns dem eigenen Verständnis und den besonderen Ansichten entsprechen. Folglich ist die „Wahrheit“ für jeden etwas anders. Jeder dringt unterschiedlich tief in eine Problematik ein, auf unterschiedliche Weise, mit einem unterschiedlichem Maß an Intelligenz. Alles, was über die eigene Intelligenz, das eigene Wissen und Verständnis hinausgeht, erkennt man nicht als wahr an. Es widerspricht der eigenen Vorstellung, und selbst wenn man nach außen hin mit anderen konform gehen mag, weiß man doch im Innern, dass das nicht die Wahrheit ist, wie man sie selbst sieht. Wie ein Mensch Wahrheit begreift, mag sich täglich ändern und entwickeln, entsprechend der Zunahme von Intelligenz, Wissen und Verständnis, bis er schließlich bei der absoluten Wahrheit angelangt ist. Zudem hat jeder andere Überprüfungsverfahren, die er nutzt, bevor er etwas glaubt. Es versteht sich daher von selbst, dass es unterschiedlichste Ansichten über den Buddhismus gibt.

Wie gesagt, der Buddhismus ist eine praktische Methode, um sich selbst vom Leiden zu befreien durch das Erkennen der wahren Natur der Dinge, so wie das auch der Buddha getan hat. Nun ist natürlich jede religiöse Überlieferung anfällig dafür, Material zu enthalten, das bei späteren Gelegenheiten eingefügt wurde, und der *Tipitaka*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Tipitaka: wörtlich übersetzt „Dreikorb“. Die überlieferten buddhistischen Schriften unterteilt in Suttas (Lehrreden),

ist da keine Ausnahme. Es wurden Stellen eingefügt, die den Vorstellungen der jeweiligen Zeit entsprachen, entweder um das Vertrauen der Menschen zu stärken oder aus übertriebenem religiösen Eifer. Bedauerlicherweise werden nun auch Rituale und Gebräuche, die sich später entwickelten und sich mit der Religion vermischt haben, als eigentlicher Buddhismus angesehen und akzeptiert. Das Darbringen von Süßigkeiten und Früchten als Opfergabe für die „Seele“ des Buddha etwa, das mit der gleichen Selbstverständlichkeit wie die Nahrungsspende an die Mönche durchgeführt wird, stimmt einfach nicht mit den buddhistischen Prinzipien überein. Und doch wird das von manchen Gruppierungen als wahrhaft buddhistische Praxis angesehen, als solche gelehrt und streng befolgt.

Rituale und Zeremonien dieser Art sind inzwischen so zahlreich geworden, dass sie den wirklichen Buddhismus und seine ursprüngliche Zielsetzung völlig verdecken. Nehmen wir zum Beispiel die Zeremonie der Mönchsweihe. Es wurde Brauch, den neu ordinierten Mönch (*bhikkhu*) zu beschenken. Gäste werden eingeladen, um Essen mitzubringen und um den Zeremonien beizuwohnen, die sowohl im Tempel als auch zu Hause stattfinden, und das Ganze endet in einer Feier mit viel Lärm und Trunkenheit. Der neue Mönch verlässt den Orden nach ein paar Tagen wieder und seine Aversion gegen Tempel mag dann vielleicht noch größer sein, als sie vorher war.

Wir dürfen nicht vergessen, dass es das zur Zeit des Buddha nicht gab. Das sind spätere Entwicklungen.

---

Vinaya (Regelwerk für Mönche und Nonnen) und Abhidhamma (Theorie der Geisteszustände).

*Bhikkhu* zu werden bedeutete zu Buddhas Zeiten einfach, dass jemand, der das Einverständnis seiner Eltern hatte, sein Zuhause und seine Familie verließ. Er hatte mit dem Leben eines Haushälters abgeschlossen, um sich dem Buddha und seinem Mönchsorden anzuschließen. Bei passender Gelegenheit würde er sich in den Orden aufnehmen lassen und vielleicht seine Familie für den Rest seines Lebens nie wiedersehen. Dass *bhikkhus* ihre Eltern zu bestimmten Anlässen besuchten, war eher die Ausnahme. *Bhikkhus* wurden auch nicht in Anwesenheit ihrer Eltern ordiniert, noch wurde eine große Feier veranstaltet, nur um dann den Sangha nach wenigen Tagen kaum klüger als zuvor wieder zu verlassen, wie es heutzutage üblich ist. Wir aber ziehen das Ganze groß auf und geben unser ganzes Geld oder sogar noch das von anderen für die Geschenke des frisch ordinierten *bhikkhus*, die Zeremonien und Feiern aus. Und wir sind tatsächlich töricht genug, um das Buddhismus zu nennen!

Dieser „Neobuddhismus“ ist so weit verbreitet, dass er fast schon flächendeckend ist. Der Dhamma, die wahre Lehre, die einst im Vordergrund stand, ist so von Zeremoniell überlagert, dass das eigentliche Ziel verdeckt, verändert und verfälscht wurde. Die Mönchsordination verkommt zu einer Pflichtübung für junge Männer, die unternommen wird, um das Gesicht zu wahren, wenn die Leute auf einen zeigen, weil man noch nie ordiniert war, oder sie dient als Voraussetzung, um eine Frau zum Heiraten zu finden<sup>4</sup>, oder man verspricht sich sonst irgendeinen weltlichen Vorteil davon. Mancherorts wird die Ordination ganz

---

<sup>4</sup> In Thailand gilt man erst als reif genug zum Heiraten, wenn man vorher eine Zeit lang Mönch war.

einfach als gute Möglichkeit, um Geld zu verdienen, angesehen – auch eine Art reich zu werden. Sogar das nennen sie Buddhismus! Und jeder, der daran Kritik übt, wird der Unkenntnis des Buddhismus oder der Gegnerschaft bezichtigt.

Ein anderes Beispiel ist das Überreichen des *kathina*-Tuches<sup>5</sup>. Die ursprüngliche Absicht des Buddha war es, dass alle *bhikkhus* gleichzeitig den Stoff für ihre Roben bekommen sollten, sodass sie sie gemeinschaftlich, ohne großen Zeitaufwand, zusammennähen konnten. Gab es nur eine Robe, so wurde diese einem bestimmten Mönch, den die Gruppe für würdig oder bedürftig erachtete, zugewiesen und im Namen des gesamten Ordens überreicht. Buddha wollte vermeiden, dass sich ein *bhikkhu* eine zu hohe Meinung von sich selbst bildete. An diesem Tag musste sich jeder, gleich wie lange er schon im Orden war, in die Gruppe einfügen und mithelfen beim Zuschneiden und Nähen, beim Auskochen der Baumrinde für das Färbemittel und bei allem, was sonst noch dazu nötig war, um die Robe am gleichen Tag fertig zu stellen. Bei dieser gemeinschaftlichen Zusammenarbeit waren die Laien nicht beteiligt. Heute ist dieser Tag zu einem Picknick verkommen mit Zeremonien, Spiel und Spaß, lautem Gelächter und Geschäftemacherei, gänzlich frei von den ursprünglich angestrebten wünschenswerten Resultaten.

Dieser „Neobuddhismus“ ist wie ein Tumor, der sich auf dem eigentlichen Buddhismus entwickelt hat und darauf gedeiht. Dieser Tumor existiert in Hunderten von verschiedenen Formen, zu zahlreich, um sie alle zu

---

<sup>5</sup> Eine Zeremonie am Ende der Regenzeit.

benennen. Seit dem Tag, an dem Buddha starb, ist der Tumor beständig gewachsen und hat sich in alle Richtungen ausgebreitet, sodass er nun bereits eine ziemliche Größe erreicht hat. Es ist eine gefährliche und bösartige Wucherung, die nach und nach das gute Material, den eigentlichen Kern des Buddhismus, fast völlig verdeckt hat. Eine Folge davon ist das Entstehen von vielen verschiedenen Sekten unterschiedlicher Größe und Bedeutung als Seitentriebe der ursprünglichen Religion. Es gibt sogar Sekten, die sich in Sinnlichkeit verstricken. Es ist unumgänglich, klar unterscheiden zu können, um festzustellen, was der echte und ursprüngliche Buddhismus ist. Wir sollten nicht töricht an der äußeren Hülle festhalten und an den verschiedenen Ritualen und Zeremonien haften und so das eigentliche Ziel aus den Augen verlieren.

Die wirkliche Übung des Buddhismus beruht auf der Veredelung unserer körperlichen und sprachlichen Verhaltensweisen, gefolgt von der Reinigung des Geistes von allem, was ihn trübt, was wiederum zu Einsicht und richtigem Verständnis führt.

Glaut nicht einfach, dass dieses oder jenes Buddhismus ist, nur weil es die Leute sagen. Der „Tumor“ sollte nicht mit dem eigentlichen Buddhismus verwechselt werden. Es ist auch nicht gerechtfertigt, wenn Vertreter anderer Religionen diese schändlichen Auswüchse als Buddhismus bezeichnen. Diejenigen unter uns, die den Buddhismus fördern wollen, ob sie nun die gesamte Menschheit oder nur das eigene Wohlergehen im Blickfeld haben, sollten wissen, wie man zur wahren Essenz des Buddhismus vordringt, statt nach wertlosen Auswüchsen greifen.

Selbst der wahre Buddhismus ist so vielschichtig, dass diese Tatsache zu einer falschen Vorstellung seiner wirklichen Bedeutung führen kann. Vom Standpunkt eines Moralphilosophen aus gesehen ist der Buddhismus beispielweise ein Moralsystem. Es wird von Tugend und Laster, Gut und Böse, Aufrichtigkeit, Dankbarkeit, Harmonie, Öffnung des Herzens und vielem mehr gesprochen. Der Tipitaka ist voll mit moralischen Lehren. Viele Neulinge fühlen sich von den moralischen Aspekten des Buddhismus angezogen und finden darüber Zugang zu ihm.

Ein etwas tiefer gehender Aspekt ist es, den Buddhismus als die Beschreibung einer Wirklichkeit oder Wahrheit zu sehen, die tief unter der Oberfläche der Dinge versteckt und für den gewöhnlichen Menschen nicht wahrnehmbar ist. Diese Wahrheit zu erkennen heißt, zumindest intellektuell die Vergänglichkeit, die Unzulänglichkeit, das Nichtvorhandensein eines Selbst und die Leerheit aller Dinge zu erkennen. Es bedeutet, die Natur des Leidens, seinen Ursprung, sein Erlöschen sowie den Weg zur vollständigen Beseitigung des Leidens zu verstehen. Dies als absolute, sich nie ändernde Wahrheit, zu deren Erkenntnis jeder durchdringen sollte, anzusehen, ist Buddhismus als Beschreibung der Wirklichkeit.

Buddhismus als psychologische Lehre finden wir im dritten Teil des Tipitaka, in welchem die Natur des menschlichen Geistes bemerkenswert detailliert beschrieben wird. Auch heutzutage ist die buddhistische Psychologie noch ein Gebiet von großem Interesse und erstaunlichen Erkenntnissen für Studenten des menschlichen Geistes. Sie ist genauer und tiefschürfender

als die westliche Psychologie und übertrifft ihren gegenwärtigen Wissensstand bei weitem.

Man kann Buddhismus auch als Philosophie oder als Wissenschaft betrachten. Rein philosophisches Wissen lässt sich zwar durch vernünftige und logische Überlegungen klar „beweisen“, aber es ist experimentell nicht nachprüfbar. Darin unterscheidet es sich von der Wissenschaft, deren Wissen aus dem deutlichen „Sehen mit eigenen Augen“, aus physikalischen Experimenten und Beweisen entsteht. Tiefgründiges Erkenntnis, wie das Wissen um die „Leerheit“, ist nur Philosophie für jemanden, der noch nicht zur Wahrheit vorgedrungen ist, während es Wissenschaft für den vollständig Erweckten (Arahat) ist, der dies bereits getan und die Leere intuitiv und mit dem inneren Auge klar erkannt hat.

Viele Aspekte des Buddhismus, darunter besonders die Vier Edlen Wahrheiten<sup>6</sup>, sind wissenschaftlich, insofern sie durch „Selbstbetrachtung“ experimentell klar beweisbar sind. Jeder, der an dieser Selbsterforschung interessiert ist und mit etwas Bewusstheit ausgestattet ist, wird bei seinen Nachforschungen auf das Prinzip von Ursache und Wirkung stoßen, wie bei jeder anderen wissenschaftlichen Untersuchung. Buddhismus ist also weder etwas Obskures oder Unbestimmtes noch reine spekulative Philosophie.

Einige sehen im Buddhismus nur eine Kulturform, bemerkenswert vom kunsthistorischen oder soziologischen Standpunkt aus. Jeder, der sich für Kultur interessiert, wird viele Aspekte der buddhistischen Übung finden, die

---

<sup>6</sup> Siehe Kapitel 2.



allen Kulturen gemeinsam sind, und auch viele, die charakteristisch buddhistisch sind und wesentlich höher entwickelt als alles, was sich in anderen Kulturen findet.

Von allen diesen Aspekten ist Buddhismus als Religion derjenige, an dem ein echter Buddhist am meisten interessiert sein sollte. Buddhismus als religiöses System praktischer Übung auf der Grundlage von Moral, Sammlung und Einsicht, um befreiende Erkenntnis zu erlangen. Wissen, das es möglich macht, jede Form des Ergreifens und Festhaltens aufzugeben, Verblendung und Vernarrtheit loszuwerden und völlig unabhängig von den Dingen zu werden. Eine Vorgehensweise, die zur völligen Freiheit von Leiden führt; eine direkte Methode zum Erkennen der wahren Natur der Dinge.

Zumindest sollte jeder Buddhismus als Kunstform betrachten – als Lebenskunst. Mit anderen Worten: als Geschick und Kompetenz im Menschsein. Es ist die Kunst, ein beispielhaftes und lobenswertes Leben zu führen, das andere so beeindruckt, dass in ihnen ganz von selbst der Wunsch entsteht, es nachahmen zu wollen. Dazu müssen wir unsere „Ausstrahlung“ auf drei Ebenen kultivieren: als Erstes müssen wir moralische Reinheit anstreben; als Zweites üben wir den Geist darin, ruhig und gesammelt zu sein, bereit seine Arbeit zu tun; und als Drittes entwickeln wir eine solche Fülle von Weisheit und klarer Einsicht in die wahre Natur aller Dinge, dass sie nicht länger zur Leidensursache werden können. Hat jemand diese dreifache Ausstrahlung, kann man sagen, dass er die Kunst des Lebens gemeistert hat.

Sind wir so weit zum Kern des Buddhismus vorgedrungen, dass er uns als Leitstern in unserem Leben

dient, führt das zu spiritueller Heiterkeit und Freude, die alle Formen der Niedergeschlagenheit und der Enttäuschung vertreibt. Und auch unsere Ängste werden zerstreut, wie etwa die Angst, dass das vollständige Aufgeben aller Herzenstrübungen das Leben trocken und farblos werden ließe oder dass die völlige Freiheit von Begehren jegliches Denken und Handeln unmöglich machen würde. Das Gegenteil ist der Fall. Der Mensch, der sein Leben entsprechend der buddhistischen Lebenskunst ausrichtet, wird zum Sieger über alle Dinge. Gleich ob es sich dabei um Tiere, Menschen, Besitztümer oder sonst etwas handelt, und gleich ob sie über Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist in sein Bewusstsein dringen, sie haben bereits verloren, sie sind außerstande es zu trüben, zu verschmutzen oder zu stören. Siegreich über allen Dingen zu stehen, ist echte Glückseligkeit.

Der Buddha-Dhamma erfüllt den Geist dessen, der auf den Geschmack gekommen ist, mit unübertrefflicher Freude. Diese Freude am Dhamma kann man auch als eine unentbehrliche Art der Nahrung betrachten. Natürlich wird ein Mensch, der noch von den Herzenstrübungen kontrolliert wird, nach Nahrung für die Sinne verlangen und danach suchen, so wie es der Natur seiner Neigungen entspricht. Aber es existiert noch ein anderer, tiefer in ihm liegender Teil, der nicht diese Art der Nahrung sucht. Das ist das freie oder reine Element seines Geistes, das sich die Freude und das Entzücken der spirituellen Nahrung wünscht, angefangen mit der Freude, die aus moralischer Reinheit entsteht.

Der Dhamma ist die Quelle der Zufriedenheit, aus dem sich die vollkommen Erwachten speisen, deren Geist durch keine Verunreinigung in seiner abgeklärten Ruhe gestört werden kann. Sie sind im Besitz der klaren

Einsicht in die wahre Natur aller Dinge und haben deshalb in Bezug auf sie keinerlei Ambitionen mehr. Sie sind sozusagen in der Lage, sich ruhig hinzusetzen, ohne dauernd umherrennen zu müssen wie die Leute, von denen Buddha sagte: „Rauch in der Nacht und Feuer am Tag“.

„Rauch in der Nacht“ bezieht sich auf Menschen, die aufgrund innerer Unruhe unter Schlaflosigkeit leiden. Sie liegen nachts wach und überlegen, wie dies oder das zu erledigen ist, planen, wie sie zu Geld kommen und möglichst schnell reich werden, um die vielen Dinge kaufen zu können, die sie sich wünschen. Ihr Geist ist voller „Rauch“ und alles, was sie tun können, ist bis zum Morgen dazuliegen, bis sie endlich aufstehen können, um sich die Wünsche zu erfüllen, von denen ihnen die ganze Nacht der Kopf geraucht hat. Die fieberhaften Aktivitäten der Sklaven ihrer eigenen Wünsche nennt der Buddha das „Feuer am Tage“. Das sind die Symptome eines Geistes, der nicht zur Ruhe gekommen ist und dem spirituelle Nahrung vorenthalten wurde. Es liegt am krankhaften Hunger, der durch die Herzenstrübung Begehren hervorgerufen wird. Die ganze Nacht unterdrückt das Opfer den Rauch und die Hitze, die am Morgen zu Feuer entflammen und den ganzen Tag heiß in ihm brennen. Wie kann jemand, der sein Leben lang wie „Rauch in der Nacht“ und „Feuer am Tage“ lebt, jemals geistigen Frieden und Kühle finden? Stellt euch nur mal seinen Zustand vor. Sein ganzes Leben, von der Geburt bis in den Sarg, erträgt er Leid und Qual, nur weil ihm die Einsicht fehlt, die den Rauch und das Feuer vollständig löschen kann. Um solche Beschwerden zu behandeln, müssen wir das Wissen anwenden, das uns Buddha zur Verfügung gestellt hat. Dann verringern sich Rauch und Feuer

allmählich im Verhältnis zum wachsenden Verständnis der wahren Natur der Dinge.

Wie wir festgestellt haben, hat der Buddhismus verschiedene Seiten, so wie ein Berg, von verschiedenen Seiten gesehen, unterschiedlich aussieht. Der Nutzen, den man aus ihm ziehen kann, ist von der Betrachtungsweise abhängig. Auch der Buddhismus hat seinen Ursprung in der Furcht; nicht in der törichten Furcht des unwissenden Menschen, der vor Götzenbildern oder unverständlichen Phänomenen niederkniet, sondern in einer höheren Art von Furcht, der Furcht, vielleicht niemals von der Unterdrückung durch Geburt, Altern, Schmerz, Tod und den anderen vielseitigen Formen des Leides, die wir erleben, frei zu sein. Der wirkliche Buddhismus besteht weder aus alten Schriften noch aus neueren Handbüchern, noch besteht er im Wort-für-Wort-Aufsagen des Tipitaka, noch in Ritualen und Zeremonien. Der wirkliche Buddhismus besteht in der Schulung von Körper, Sprache und Geist, welche die Herzenstrübungen teilweise oder vollständig vernichtet. Man muss sich nicht mit Büchern abgeben. Man sollte sich weder auf Äußerlichkeiten wie Rituale und Zeremonien noch auf Geister und Himmelswesen verlassen. Vielmehr soll man sich direkt mit dem befassen, was man denkt, sagt und tut; das heißt, beständig mit seinen Anstrengungen fortzufahren, die Herzenstrübungen zu kontrollieren und auszurotten, damit sich klare Einsicht entwickeln kann. Dann wird man sich auf natürliche Weise angemessen verhalten und von diesem Moment an frei von Leid sein.

Wir sollten begreifen, dass das der wahre Buddhismus ist, und dürfen ihn nicht törichterweise mit dem „Tumor“, der ihn teilweise verdeckt, verwechseln.

## 2. Die wahre Natur der Dinge

Das Wort „Religion“ hat eine breitere Bedeutung als das Wort „Moral“. Moral bezieht sich auf Verhaltensweisen, die zu innerer und sozialer Harmonie führen und die sind im Grunde weltweit gleich. Eine Religion hingegen ist ein Übungsweg höherer Ordnung, und die Art der Praxis ist in den verschiedenen Religionen sehr unterschiedlich.

Moral macht uns zu guten Menschen, die sich in Übereinstimmung mit den allgemein gültigen Prinzipien des gesellschaftlichen Zusammenlebens so verhalten, dass wir uns selbst und anderen keinen Kummer bereiten. Aber obwohl eine Person höchsten moralischen Ansprüchen genügen mag, kann sie doch immer noch weit von der Leidensfreiheit entfernt sein. Moral allein ist nicht genug, um das Leid, das mit Geburt, Alter, Krankheit und Tod einhergeht, zu vernichten; um die Tyrannei der Herzenstrübungen Gier, Hass und Verblendung zu beenden.

Religion, insbesondere der Buddhismus, führt mit seiner Zielsetzung, der Vernichtung jeder Form geistigen Leids, weit über reine Moral hinaus.

Nachdem wir das verstanden haben, können wir uns nun dem Buddhismus an sich zuwenden.

**Der Buddhismus ist ein Übungsweg, speziell dazu entworfen, um systematisches und praktisch anwendbares Wissen von der wahren Natur der Dinge**

**hervorzubringen. Dieses Wissen ist untrennbar mit den entsprechenden Übungsmethoden verbunden.**

Wenn ihr euch diese Definition merkt, solltet ihr keine Schwierigkeiten haben, den Buddhismus zu verstehen.

Prüft euch selbst und seht, ob ihr die wahre Natur der Dinge kennt. Auch wenn wir „wissen“, was wir selbst sind, was Leben ist, was Arbeit, Pflicht, Lebensunterhalt, Geld, Besitztümer und Berühmtheit sind, so können wir doch wohl kaum behaupten, dass wir alles wissen. Wenn wir wüssten, wie die Dinge wirklich sind, würden wir uns niemals unangemessen verhalten und mit Sicherheit niemals unter irgendetwas leiden. Tatsächlich kennen wir aber die wahre Natur der Dinge nicht und verhalten uns unangemessen. Deshalb ist Leiden in unserem täglichen Leben vorhanden. Das Ziel der buddhistischen Übung ist es, zu erkennen, wie die Dinge wirklich sind. Diese Erkenntnis verhilft uns zu Pfad und Frucht, vielleicht sogar zur höchsten Frucht, Nibbāna, denn es ist das Wissen, wie die Dinge wirklich sind, welches die geistigen Unreinheiten zerstört.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> *Magga-phala-nibbāna*: Pfad, Frucht und Nibbāna (Sanskrit: Nirvana): Diese Wortschöpfung (obwohl diese drei Begriffe getrennt voneinander durchgehend in den Pali-Texten erscheinen, ist dieses Kompositum nur in Thai zu finden) bezieht sich auf die drei Aktivitäten, die bei der Verwirklichung des Dhamma in schneller Abfolge auftreten. *magga* (Pfad) ist das Geschehen, bei dem *vipassanā* die Geistestrübungen durchtrennt. *phala* (Frucht) ist das erfolgreiche Beenden des Abschneidens der Geistestrübungen, das Resultat von *magga*. Nibbāna ist die Kühle, die eintritt, wenn die *kilesa* vollständig zerstört sind.

Unsere Begeisterung an den Dingen wandelt sich um in Ent-Täuschung, wenn wir ihre wahre Natur erkennen. Automatisch werden die Dinge dann losgelassen und können uns kein Leiden mehr bereiten. Solange wir die wahre Natur der Dinge nicht erkennen, fehlt uns die Einsicht, dass das Leben und alle Dinge, in die wir vernarrt sind, die wir mögen, die wir uns wünschen, über die wir uns freuen, die wir begehren, ergreifen und festhalten, unbeständig, unzulänglich und ohne Selbst sind. Sobald wir mithilfe der buddhistischen Methodik die Dinge richtig sehen, sind wir aus ihrem Einflussbereich entkommen.

Wir wollen nun die Richtigkeit unserer Definition anhand der „Vier Edlen Wahrheiten“ zeigen.

Die erste der „Vier Edlen Wahrheiten“ besagt, dass alle Dinge leidhaft sind. Das entspricht genau den Tatsachen, aber wir sehen das nicht so und begehren sie deshalb. Wenn wir die Dinge als die Quelle des Leidens erkennen würden, nicht wert sie zu ergreifen und festzuhalten, nicht wert uns an sie zu binden, würden wir sie mit Sicherheit nicht begehren.

Die zweite „Edle Wahrheit“ weist uns darauf hin, dass das Begehren die Ursache des Leidens ist. Auch das sehen wir nicht, und deshalb wollen wir dieses und jenes, weil wir die Natur des Begehrens, nämlich Leiden zu verursachen, einfach nicht verstehen.

Die dritte „Edle Wahrheit“ zeigt auf, dass die Freiheit vom Leiden, Nibbāna, im vollständigen Erlöschen des Begehrens besteht. Wir begreifen nicht, was das wirklich bedeutet, nämlich dass Nibbāna zu jeder Zeit und an jedem Ort erreicht werden kann, sobald das Begehren völlig erlischt. Weil wir die Tatsachen des Lebens nicht

sehen, sind wir weder daran interessiert, das Begehren zu beseitigen, noch Nibbāna zu erlangen.

Die vierte „Edle Wahrheit“ wird „der Edle Achtfache Pfad“ genannt und stellt die Methode zur Beseitigung des Begehrens dar. Der „Achtpfad“, auf dem das Begehren vernichtet wird, ist der ausgezeichnetste und wertvollste Teil des menschlichen Wissens in dieser Welt. Doch wir erkennen ihn nicht als unseren Rückhalt, den wir aktiv kultivieren sollten. Nur die Wenigsten sind an Buddhas „Edlem Pfad“ interessiert – was für eine erschreckende Ignoranz!

Die „Vier Edlen Wahrheiten“ geben also Aufschluss über die wahre Natur der Dinge. Sie sagen uns, dass wir uns verbrennen, wenn wir mit dem Feuer des Begehrens spielen, und doch bestehen wir darauf zu begehren, bis unser Leben bis zum Rand mit Leiden gefüllt ist. Das ist doch Dummheit. Wir kennen die wahre Natur der Dinge nicht, und nur allzu selten ist unser Verhalten korrekt. Wir halten uns an die Wertvorstellungen der „Wunschsklaven“, die es richtig finden, unserem Begehren nachzugeben, und sagen: „Wenn wir bekommen, was wir wollen, war unser Verhalten richtig.“ Im spirituellen Sinne ist das jedoch nicht vertretbar.

In einem Abschnitt des Tipitaka fragt Sāriputta den bereits erwachten Bhikkhu Assaji nach der Essenz der Lehre. Assaji sagt: „Von den bedingt entstandenen Dingen hat der Vollkommene uns die Ursachen gezeigt, und auch wie sie verschwinden, wenn die Ursachen beseitigt werden. Das ist, was der große Meister lehrt.“

Er sagt also: „Alles besteht aufgrund von Ursachen, die zu seiner Entstehung beitragen. Es ist nicht möglich, etwas zu vernichten, solange seine Ursachen nicht beseitigt sind.“ Das ist eine Mahnung an uns, nichts als permanente,



selbstständige Einheit anzusehen. Nichts ist dauerhaft. Es gibt nur Wirkungen, die aufgrund von Ursachen entstehen und die aufhören zu existieren, sobald diese Ursachen wegfallen. Alle Phänomene sind nichts weiter als Produkte von Ursachen. Die Welt ist nichts weiter als ein fortwährender Strom natürlicher, unaufhörlich sich gegenseitig beeinflussender und verändernder Kräfte. Der Buddhismus zeigt, dass es kein Ding an sich gibt, keinen Wesenskern, kein „Selbst“. Es gibt nur das unaufhörliche Fließen der Vergänglichkeit, zutiefst unbefriedigend aufgrund der fehlenden Freiheit im Joch der Kausalität. Die Unzulänglichkeit hört erst auf, wenn der Veränderungsprozess aufhört, und der Veränderungsprozess hört erst auf, wenn die Ursachen dafür wegfallen und das sich gegenseitige Beeinflussen aufhört. Das ist die tiefgründigste Erklärung der wahren Natur der Dinge, wie sie nur ein Erwachter geben kann. Das ist das Herz des Buddhismus. Es zeigt uns, dass die Dinge nur vorübergehende Erscheinungen sind und wir nicht so töricht sein sollten, sie zu lieben oder zu hassen. Den Geist wirklich zu befreien heißt, die Ketten der Kausalität abzuwerfen, indem man die Ursachen der Gefangenschaft vollständig beseitigt. Auf diese Weise verschwinden die unzulänglichen Zustände, die aufgrund von „Mögen“ und „Nicht-Mögen“ entstehen.

Ein weiterer wichtiger Teil der Lehre sind die drei oben schon erwähnten Merkmale, die allen Dingen zu Eigen sind, nämlich *anicca* (Unbeständigkeit), *dukkha* (Unzulänglichkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst). Kennt man diese Lehre nicht, kennt man den Buddhismus nicht.

Wenn wir sagen, dass alle Dinge vergänglich (*anicca*) sind, meinen wir damit, dass sich alle Dinge ständig verändern und es keinen sich gleich bleibenden

Wesenskern in ihnen gibt; überhaupt nichts, das sich auch nur einen Augenblick lang nicht verändern würde.

Dass alle Dinge leidhaft (*dukkha*) sind, bedeutet, dass allen Dingen das Potenzial innewohnt, zu einer Quelle des Leids und der Qual zu werden. Deshalb sind sie in sich unbefriedigend und enttäuschend.

Nicht-Selbst (*anattā*) sind alle Dinge deshalb, weil keines zu finden ist, das man zu Recht als „Ich“ oder „Mein“ bezeichnen könnte. Tun wir so, als könnten wir sie kontrollieren oder besitzen, indem wir nach ihnen greifen und versuchen sie festzuhalten, ist das Endergebnis notgedrungen Leiden.

„Alle Dinge“ sind gefährlicher als Feuer. Ein Feuer können wir wenigstens sehen und den nötigen Abstand halten, während alle Dinge in einem unsichtbaren Feuer brennen. Deshalb greifen wir immer wieder freiwillig hinein und erleiden Schmerzen.

Wir sehen also, dass wir die wahre Natur der Dinge erkennen sollten. Ebenso wichtig ist es zu wissen, wie unsere Übung aussehen muss, damit wir uns im Einklang mit der wahren Natur der Dinge befinden. Ein bekanntes Zitat aus dem Tipiṭaka ist die „Zusammenfassung aller Ermahnungen“ (*ovāda-pāṭimokkha*): „Vermeide Schlechtes, tue Gutes und läutere den Geist!“ Das ist das Grundprinzip der Übung.

In dem Wissen, dass alle Dinge vergänglich, wertlos und nicht unser wirkliches Eigentum sind und deshalb nicht wert, dass wir uns an sie klammern und uns in sie vernarren, müssen wir uns im Umgang mit ihnen angemessen und vorsichtig verhalten – das ist das Vermeiden des Schlechten. Das impliziert einerseits, dass wir übertriebenes Verlangen und Anhaften aufgeben und uns an die allgemein anerkannten moralischen Standards

halten, und andererseits, dass wir Gutes tun, so wie es für den Weisen selbstverständlich ist. Die ersten beiden Punkte sind also einfach Stufen der moralischen Entwicklung.

Der dritte Punkt jedoch, der uns dazu auffordert, den Geist von jeder Verunreinigung zu befreien, ist reiner Buddhismus. Solange der Geist von den Dingen dominiert wird, kann er nicht klar und rein sein. Geistige Freiheit entsteht aus der tiefen Erkenntnis der wahren Natur der Dinge. Solange dieses Wissen fehlt, wird man weiterhin hirnlos auf die Dinge mit Mögen oder Nicht-Mögen reagieren. Solange man aber im Umgang mit den Dingen nicht unbewegt bleibt, kann man kaum als befreit bezeichnet werden. Grundsätzlich sind wir Menschen für nur zwei Gefühlsreaktionen anfällig: Zuneigung und Abneigung beziehungsweise angenehme und unangenehme geistige Gefühle. Wir lassen uns von unseren Stimmungen versklaven und besitzen nur deshalb keine wirkliche Freiheit, weil wir ihre wahre Natur nicht kennen. „Mögen“ ist durch das Ergreifen und Festhalten der Dinge charakterisiert, „Nicht-Mögen“ durch den Versuch, sie wegzustoßen und loszuwerden. Solange man ohne Achtsamkeit einfach dieses oder jenes „liebt“ oder „hasst“, besteht keine Aussicht darauf, dass der Geist geläutert und aus der Tyrannei der Dinge befreit wird. Aus diesem Grund verwirft der Buddhismus das Ergreifen und Festhalten an attraktiven und abstoßenden Dingen und letztlich auch das Anhaften an Gut und Böse.

Andere Religionen lehren uns, das Böse zu vermeiden und das Gute anzustreben. Sie veranlassen uns dazu, nach dem Guten greifen und an ihm haften, sogar an der höchsten Erscheinungsform des Guten, an Gott selbst. Der Buddhismus geht in seiner höchsten Lehre darüber hinaus

und lehnt jede Form des Anhaftens, an was auch immer, grundsätzlich ab.

Am Guten anzuhaften ist auf der mittleren Übungsstufe zwar richtig, aber was immer wir auch an Gutem tun, es kann uns nicht zur Vollendung bringen. Auf der untersten Stufe vermeiden wir das Böse, auf der mittleren Stufe bemühen wir uns nach Kräften, Gutes zu tun, während wir uns auf der höchsten Stufe der Übung bemühen, den Geist weit über dem Einfluss von Gut und Schlecht schweben zu lassen. Der geistige Zustand, in dem man noch an den Früchten des Guten festhält, ist nicht die völlige Freiheit von Leiden, denn während ein böser Mensch seiner Bosheit entsprechend leidet, ist auch ein guter Mensch dem Leiden auf seine ihm entsprechende Art unterworfen. Sogar die wirklich guten Himmelswesen und Schöpfergottheiten erfahren noch ihre eigene Art des Leidens. Vollständige Freiheit von allen Formen des Leidens wird nur erreicht, wenn der Mensch sogar das „Gute“ transzendiert hat und zu einem *ariya* wird. Der Erwachte, der Arahant, ist über die weltlichen Bedingtheiten hinausgegangen und zu einem „vollkommenen Menschen“ geworden.

Was motivierte den Buddha, in die Hauslosigkeit zu ziehen, ein Asket, ein *bhikkhu* zu werden? In einer seiner Lehrreden sagt er, dass auch er die Antwort auf die Frage „Was ist das Gute?“ finden wollte. Das Wort „gut“ oder besser „heilsam“ (*kusala*), wie es hier von Buddha benutzt wird, bezieht sich auf die Geschicklichkeit, vollkommenes, richtiges Wissen über die wahre Natur der Dinge zu erlangen. Insbesondere wollte der Buddha wissen, was Leiden ist, was die Ursache des Leidens ist, was die Freiheit von Leiden ist und was die zur Leidensfreiheit führende Methode ist. Dazu erwachte der

Buddha? Er erwachte zur wahren Natur der Dinge. Der Buddhismus ist also die Lehre davon, wie die Dinge wirklich sind, und ein Buddhist ist jemand, der nach der Anweisung des Erwachten praktiziert. Unsere Aufgabe ist es, zu üben, bis wir diese Wahrheiten selbst erkennen. Wir können sicher sein, dass, wenn das vollkommene Wissen erreicht ist, das Begehren völlig vernichtet wird, denn Unwissenheit endet, sobald Wissen entsteht. Jeder einzelne Aspekt der buddhistischen Übung ist darauf ausgerichtet, Wissen entstehen zu lassen. Der ganze Sinn und Zweck, den Geist dem Buddha-Dhamma zu öffnen, besteht darin, Wissen zu erlangen. Damit ist natürlich rechtes Wissen gemeint, das aus Einsicht und Erfahrung entsteht, und nicht weltliches Halbwissen, das dann ungeschickterweise Unheilhaftes für heilsam und Leidhaftes für eine Quelle der Glückseligkeit hält. Versucht euer Bestes, um die Dinge auf ihr Leid bringendes Potenzial hin zu betrachten, und entwickelt so allmählich rechtes Wissen. Das Wissen, zu dem wir auf diese Art gelangen, ist auf gesunden buddhistischen Prinzipien aufgebaute Weisheit.

So kann selbst ein ungebildeter Holzfäller zur Essenz des Buddhismus vordringen, während ein religiöser Gelehrter mit vielen Dokortiteln, der sich völlig in die Lektüre des Tipiṭaka vertieft, ohne dass er die Dinge je aus diesem Blickwinkel betrachtet, niemals zum Kern des Buddhismus vordringen mag. Diejenigen unter uns, die intelligent genug sind, sollten die Dinge untersuchen und ihre wahre Natur erkennen. Wir sollten jedes Ding, das uns begegnet, gründlich studieren, um seine wahre Natur klar zu sehen, und wir müssen den Ursprung des Leidens, das uns entzündet und verbrennt, in ihm erkennen. Achtsamkeit zu etablieren und das in uns entstehende Leiden geistesgegenwärtig und geduldig zu beobachten

und wie oben beschrieben zu untersuchen, ist der beste Weg, um in den Buddha-Dhamma einzudringen. Das ist unendlich viel besser als den Tipiṭaka unter linguistischen oder literarischen Gesichtspunkten zu studieren. Natürlich ist der Tipiṭaka voll von Erklärungen zur wahren Natur der Dinge, aber das Problem besteht darin, dass die Leute die Schrift wie Papageien aufnehmen und nur in der Lage sind nachzuplappern, was sie auswendig gelernt haben. Das ist kein Weg, die wahre Natur der Dinge zu verstehen. Wenn sie stattdessen etwas Innenschau betreiben und für sich selbst die Tatsachen des geistigen Lebens herausfinden würden, indem sie die Eigenheiten der Herzenstrübungen, des Leidens und der Dinge, in die sie verwickelt sind, untersuchten, wären sie in der Lage, zum wahren Buddha-Dharma vorzudringen. Jemand, der vom Tipiṭaka noch nie etwas gehört, geschweige denn ihn gesehen hat, der aber jedes Mal genau hinsieht und erforscht, was geschieht, wenn Leiden entsteht und seinen Geist verbrennt, studiert den Tipiṭaka direkter und korrekter als einer, der ihn nur liest. Letzterer mag die Schriften vielleicht täglich liebkosen, ohne aber von der unsterblichen Lehre darin auch nur die geringste Ahnung zu haben.

Geradeso gehen wir mit uns selbst täglich um, wir benutzen uns selbst, verändern uns selbst und machen alle möglichen Dinge mit uns selbst, ohne wirklich etwas über uns selbst zu wissen und ohne in der Lage zu sein, Probleme, die uns selbst betreffen, angemessen zu lösen. Wir sind ganz offensichtlich noch dem Leiden unterworfen und Begehren ist immer noch vorhanden und erzeugt jeden Tag, an dem wir älter werden, mehr Leiden, und all das nur, weil wir uns selbst nicht kennen. Wir

haben immer noch keine Ahnung von dem geistigen Leben, das wir führen.

Den Tipiṭaka zu erlernen und die darin versteckten tiefgründigen Weisheiten zu verstehen, ist sehr schwer. Wir sollten lieber den Buddha-Dhamma studieren, indem wir unsere eigene wahre Natur kennen lernen. Lasst uns alle Dinge kennen lernen, die diesen Körper und Geist ausmachen. Lasst uns vom Leben selbst lernen, dem Leben, das sich im Kreis dreht durch Begehren, Handeln aufgrund des Begehrens, Ernten der Handlungsergebnisse, was dann den Willen zu neuem Begehren anregt und so weiter ohne Ende. Dieses Leben im samsarischen Kreislauf<sup>8</sup>, im Meer des Leidens, das wir schlicht und ergreifend nur deshalb führen, weil wir die wahre Natur der Dinge nicht erkennen.

Fassen wir noch einmal zusammen. Buddhismus ist ein praktisches System, das uns die wahre Natur der Dinge zeigt. Wenn wir erst einmal gesehen haben, wie die Dinge wirklich sind, brauchen wir niemanden mehr, der uns lehrt oder leitet. Wir können selbstständig praktizieren. Der Fortschritt auf dem Weg der Edlen geht ebenso schnell voran, wie man die geistigen Verunreinigungen beseitigt und unangemessenes Verhalten aufgibt. Letztlich erreicht man das höchste für den Menschen Erreichbare, die „Frucht des Pfades“: Nibbāna.

---

<sup>8</sup> *Samsāra*: Der Zyklus von Geburt und Tod im Bereich egoistischer Existenz.

### 3. Die drei universellen Merkmale

Wir wollen nun die drei Merkmale betrachten, die alle Dinge gemeinsam haben: *anicca* (Vergänglichkeit), *dukkha* (Unzulänglichkeit, Leidhaftigkeit) und *anattā* (Nicht-Selbst).

Alle Dinge, gleich welcher Art, sind dem Wandel, der unaufhörlichen Veränderung unterworfen, sie sind unbeständig.

Die Erkenntnis ihrer wahren Natur führt zu Enttäuschung und Ent-Reizung in jedem mit klarer Einsicht. Deshalb ist auch das Merkmal der Unzulänglichkeit für alle Dinge charakteristisch.

Aufgrund dessen wiederum gibt es nichts, kein Ding, das man zu Recht als „Mein“ aufgreifen könnte.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> M 109: „Bhikkhus, was denkt ihr? Ist Form (*rūpa*) vergänglich oder unvergänglich?“

„Vergänglich, Herr!“

„Ist das, was vergänglich ist, leidhaft oder Freude bringend?“

„Leidhaft, Herr!“

„Was aber vergänglich, leidhaft, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“

„Gewiss nicht, Herr!“

„Was meint ihr wohl, Bhikkhus, sind Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), geistige Gestaltungen (*saṅkhāra*) und Bewusstsein (*viññāna*) unvergänglich oder vergänglich?“

„Vergänglich, Herr!“



Aus unserer normalen und unvollkommenen Sichtweise erscheinen die Dinge, als hätten sie ein „Selbst“, aber sobald unsere Sicht klar und unverschleiert und richtig ist, erkennen wir, dass in ihnen keine eigenständigen „Wesenheiten“ oder „Selbst-Einheiten“ vorhanden sind.

Diese drei Merkmale sind der Aspekt der Lehre, den der Buddha ganz besonders hervorhob. Die gesamte Lehre lässt sich in der Erkenntnis von Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst zusammenfassen. Manchmal werden sie ausdrücklich erwähnt, manchmal auch durch andere Ausdrücke beschrieben, aber grundsätzlich ist es ihr Ziel, die wahre Natur der Dinge darzustellen. Die Vergänglichkeit aller Dinge wurde schon vor der Zeit des Buddha gelehrt, aber sie wurde nicht so tiefgreifend erklärt wie von ihm. Auch das Unbefriedigende der Dinge war gelehrt worden, aber noch nicht in seinem vollem Ausmaß. Man hatte *dukkha* noch nicht unter dem Aspekt seines bedingten Entstehens betrachtet und folglich gab es auch keine Anleitung, wie man es gründlich und vollständig beseitigen könnte.

---

„Ist das, was vergänglich ist, leidhaft oder Freude bringend?“

„Leidhaft, Herr!“

„Was aber vergänglich, leidhaft, wandelbar ist, kann man etwa davon behaupten: Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst?“

„Gewiss nicht, Herr!“

„Darum also, Bhikkhus, welche Art Form etc. es auch sei, vergangene, zukünftige, gegenwärtige, innere oder äußere, grobe oder feine, gemeine oder edle, ferne oder nahe – jede Art Form etc. ist so, wie sie wirklich ist, mit angemessener Weisheit so zu sehen: Dies ist nicht mein, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.“

Vorangegangene Lehrer hatten die wahre Natur von *dukkha* nicht so durchdrungen wie Buddha in seinem Erwachen. Die Lehre vom Nicht-Selbst gibt es in dieser Ausschließlichkeit allerdings nur im Buddhismus. Sie besagt, dass jemand, der weiß, „was was ist“, also jemand, der vollständig die wahre Natur der Dinge erkennt, weiß, dass nichts, was immer es auch sei, ein „Selbst“ ist oder einem „Selbst“ gehört. Das ist die einzig auf den Buddha zurückzuführende Lehre über die wahre Natur der Dinge.

Es gibt viele Methoden, die entwickelt wurden, um Einsicht in diese drei Daseinsmerkmale zu erlangen, aber es gibt nur eine bemerkenswerte Tatsache, die enthüllt wird, sobald diese Einsicht vollständig erlangt wurde, nämlich, dass es nichts gibt, das es wert wäre, ergriffen und festgehalten zu werden. Es gibt überhaupt nichts, das wir bekommen wollen, haben wollen oder sein wollen sollten. Kurz: **Nichts ist es wert zu haben; nichts ist es wert zu sein!**

Erst wenn jemand erkannt hat, dass etwas zu haben oder zu sein eine Illusion, eine Täuschung, eine Luftspiegelung ist und deshalb nichts es wert ist, daran festzuhalten, hat er die wahre Einsicht in Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbstbestand erlangt. Man kann *anicca*, *dukkha*, *anattā* von morgens bis abends tausendfach vor sich hin murmeln und die wahre Natur der drei Merkmale trotzdem nicht verstehen. Solange man nicht von den Dingen enttäuscht wird, solange man das Verlangen etwas zu haben oder zu sein nicht verloren hat, hat man die Einsicht noch nicht erlangt.

Intuitive Einsicht, was wir als den „Dhamma sehen“ bezeichnen, ist auf keinen Fall das Gleiche wie rationales Denken. Man wird den Dhamma niemals durch rationales Denken sehen können. Intuitive Einsicht kann nur durch

wahre innere Erkenntnis und Verwirklichung erlangt werden.

Sehen wir uns beispielsweise eine Situation an, in welcher wir uns gedankenlos in etwas verstrickt haben, das uns später viel Leiden bereitet. Wenn wir bei genauer Betrachtung des Vorgangs der ganzen Sache überdrüssig werden, unsere diesbezüglichen Illusionen verschwinden und das Ding für uns seinen Reiz verliert, dann haben wir in Bezug darauf den Dhamma gesehen oder klare Einsicht erlangt. Diese Art klarer Einsicht kann sich im Laufe der Zeit entwickeln, bis sie vollkommen wird und die Macht hat, uns von allen Dingen zu befreien.

Es gibt ein Wort im Buddhismus, das diesen Sachverhalt vollständig beschreibt: *suññatā*. *Suññatā* bedeutet „Leerheit“, die Leerheit oder das Freisein von einem „Selbst“, das Nichtvorhandensein jeder Form einer Essenz oder eines Wesenskerns, an dem wir berechtigterweise mit aller Kraft als „Mein“ festhalten könnten. Die zu der Einsicht führende Beobachtung, dass es in keinem Ding etwas gibt, an dem es sich festzuhalten lohnen würde, ist der wirkliche Kern des Buddhismus und der Schlüssel zur buddhistischen Übung. Wenn wir erkannt haben, dass alle Dinge frei von einem „Selbst“ sind, haben wir den Dhamma in seiner Gesamtheit erfasst. *Suññatā* fasst die Begriffe *anicca*, *dukkha* und *anattā* zusammen. Wenn sich etwas in ständigem Wandel befindet und kein dauerhaft unveränderliches Element aufweist, kann man auch sagen, es ist leer. Wenn etwas bis zum Überfließen angefüllt ist mit dem zu Enttäuschung führenden Merkmal der Unzulänglichkeit, kann man auch davon sagen, es ist leer von jeglicher Entität, an der wir mit Recht festhalten dürften. Und wenn wir bei genauer Überprüfung von etwas feststellen, dass es keine unveränderliche

Komponente besitzt, sondern nur aus ständig fluktuierenden natürlichen Elementen besteht, welche sich dem Naturgesetz der Kausalität entsprechend verändern, kann man auch das als leer von „Selbst“ bezeichnen.

Sobald jemand die „Leerheit“ versteht, steigt in ihm die Erkenntnis auf, dass die Dinge es nicht wert sind zu haben oder zu sein. Der Zustand, nicht zu begehren, hat die Macht, uns vor der Versklavung durch geistige Unreinheiten und vor gefühlsmäßigen Verwicklungen zu schützen. Wenn jemand diesen Zustand erreicht hat, ist er zu keiner unheilsamen Geistesverfassung mehr fähig. Er wird nicht mehr von den Dingen überwältigt oder verstrickt sich in sie. Sie ziehen ihn nicht mehr an und können ihn nicht mehr verführen. Sein Geist kennt anhaltende Freiheit und Unabhängigkeit und ist frei von Leiden.

„Nichts ist es wert zu haben oder zu sein“ ist hier in einem besonderen Sinn zu verstehen. Die Worte „haben“ und „sein“ beziehen sich auf den verblendeten Geist, der die Dinge ergreift und sich fest an sie klammert. Es soll nicht heißen, dass der Mensch leben könnte, ohne überhaupt etwas zu haben oder zu sein. Natürlich gibt es bestimmte Dinge, auf die man nicht verzichten kann.

Normalerweise hat man eben Besitz, Kinder, Partner, Gärten, Felder usw. Man versucht ein guter Mensch zu sein, man ist ein Gewinner oder ein Verlierer oder hat eben sonst irgendeine Art Status in der Gesellschaft. Man kann es nicht vermeiden, etwas zu sein. Warum also wird gelehrt, wir sollten die Dinge als nicht wert zu haben oder zu sein betrachten? Die Antwort lautet: Die Vorstellungen „haben“ und „sein“ sind absolut relativ, es handelt sich dabei um weltliche Ideen, die aufgrund von Ignoranz entstehen. Von der Warte absoluter Wahrheit aus gesehen

können wir gar nichts haben oder sein. Und warum? Einfach deshalb, weil beide, der „Habende“ und die Sache, die „gehabt“ wird, unbeständig, unzulänglich und ohne Selbst sind. Doch jemand, der das nicht wahrnimmt, denkt natürlich: „Ich bekomme“, „Ich habe“, „Ich bin“. Wir denken automatisch in diesen Begriffen, und diese Vorstellung des „Habens“ und des „Seins“ ist die Quelle des Leidens.

„Haben“ und „Sein“ stehen für das Begehren, etwas, das man gerade hat oder ist, nicht wieder verschwinden oder sich entgleiten zu lassen. Leiden entsteht durch Begehren, und Begehren entsteht, weil nicht erkannt wird, dass alle Dinge an sich nicht begehrenswert sind. Die vom Kleinkindesalter an in uns existierende instinktive Annahme, dass die Dinge begehrenswert sind, ist der Grund dafür. Als Folge des Begehrens kommt es zu Handlungen und ihren verschiedenartigen Auswirkungen, welche dem Begehren entsprechen mögen oder auch nicht. Wenn das begehrte Resultat eintritt, entsteht daraufhin ein noch größeres Begehren. Falls das begehrte Resultat nicht eintritt, wird gestrebt und gekämpft, bis es auf die eine oder andere Weise zustande kommt. So dreht sich das Rad des *samsāra*, der Teufelskreis aus Handlung (*kamma*), Ergebnis, Handlung, Ergebnis. *Samsāra* bezieht sich nicht auf eine endlose Abfolge einer physischen Existenz auf die andere. Vielmehr beschreibt es einen Kreislauf aus drei Ereignissen: Begehren, Handlung aufgrund des Begehrens, das Ergebnis der Handlung und daraufhin (durch die Unfähigkeit nicht zu begehren) erneutes Begehren, erneute Handlung, erneutes Ergebnis, weiter zunehmendes Begehren, und so weiter ohne Ende.

Buddha nannte das „das Rad des *samsāra*“, weil es sich endlos im Kreis dreht. Genau wegen dieses Kreislaufs sind wir gezwungen, Leid und Qualen auszustehen. Das

erfolgreiche Ausbrechen aus diesem Teufelskreis heißt, *Nibbāna*, die vollkommene Freiheit von Leiden, zu erreichen. Unabhängig davon, was jemand ist, ein Bettler oder ein Millionär, ein König, ein Herrscher, ein himmlisches Wesen oder ein Gott oder was auch immer, solange er in diesem Teufelskreis gefangen ist, ist er gezwungen, Leid und Qual als Resultat seines Begehrens zu ertragen. Um diesem Kreislauf zu entkommen, reicht Tugend allein nicht aus, sondern wir müssen uns an die höchsten Prinzipien des Dhamma halten.

Wir haben festgestellt, dass das Leiden seinen Ursprung im Begehren hat, was der Buddha in der zweiten „edlen Wahrheit“ darlegt. Es gibt drei grundlegende Arten des Begehrens.

Die erste Art ist das sinnliche Begehren, der Versuch, Befriedigung in Dingen wie Formen und Farben, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern oder tastbaren Objekten zu finden.

Die zweite Art ist das Begehren, der Wille, etwas zu werden oder zu sein.

Die dritte Art ist das Begehren, etwas nicht zu werden oder zu sein.

Wie jeder beobachten kann, entsteht, immer wenn Begehren auftritt, auch Stress (*dukkha*). Und wenn wir gezwungen sind, aufgrund des Begehrens zu handeln, tritt Stress oder Leid im Zusammenhang mit unserer Handlung in Erscheinung. Wenn das Ergebnis aber dann eingetreten ist, sind wir nicht in der Lage, aufzuhören zu begehren, sondern wollen mehr oder etwas anderes. So leiden wir, weil wir die Sklaven unseres Begehrens sind.

Man kann sagen, ein schlechter Mensch tut Schlechtes, weil er das Schlechte begehrt, und er leidet seiner Natur

entsprechend, und dass ein guter Mensch Gutes begehrt und daher das Leiden erfährt, das einem guten Menschen entspricht. Das ist nicht als Aufforderung zu verstehen, nichts Gutes mehr zu tun! Diese Aussage soll darauf hinweisen, dass es sehr feine Abstufungen des Leidens gibt, die der gewöhnliche Mensch nicht ohne weiteres erkennt. Deshalb sollten wir uns an den Rat des Buddha halten, dass es nicht ausreicht, einfach nur Gutes zu tun, wenn wir uns völlig vom Leiden befreien wollen. Wir müssen über das Gute hinausgehen, um den Geist von der Versklavung durch Begehren jeder Art zu befreien. Das ist die Quintessenz der buddhistischen Lehre. Keine andere Religion kommt ihr darin gleich oder übertrifft sie. Das erfolgreiche Überwinden der drei Arten des Begehrens heißt die völlige Freiheit vom Leiden zu erlangen.

Wie aber können wir das Begehren zum Erlöschen bringen, es an der Wurzel abschneiden und ein für alle Mal beenden? Die Antwort darauf ist einfach: Beobachtet und richtet eure Aufmerksamkeit auf die Merkmale der Unbeständigkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst, bis ihr seht, dass nichts wirklich begehrenswert ist.

Was ist es wert zu bekommen oder zu sein? Wir sollten gründlich darüber nachdenken und uns selbst fragen: „Was gibt es, das, wenn wir es erst einmal haben oder sind, nicht irgendeine Form von Leiden nach sich zieht?“ Bringt Frau (oder Mann) und Kinder zu haben Leichtherzigkeit und Freiheit oder große Verantwortung mit sich? Ist das Erreichen einer hohen Position und eines Titels mit innerer Ruhe und Frieden verbunden oder bringt es unzählige Verpflichtungen mit sich? Wenn wir diese Dinge so betrachten, erkennen wir ganz leicht, dass sie immer mit Last und Verantwortung verbunden sind. Und warum? Weil überhaupt alles durch die drei Merkmale Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst zur

Belastung wird. Haben wir etwas bekommen, müssen wir zusehen, dass es uns bleibt, dass es genauso ist, wie wir es wünschen, und dass es uns von Nutzen ist. Aber dieses Etwas ist von Natur aus unbeständig, unzulänglich und niemandes Eigentum. Es verhält sich nicht nach unseren Wünschen, sondern es gehorcht allein den Naturgesetzen und verändert sich seiner Natur entsprechend. Alle unsere Anstrengungen sind also nichts als ein Versuch, uns dem Gesetz der Veränderung zu widersetzen; und Leben als Versuch, die Dinge unseren Wünschen anzupassen, ist belastet durch Schwierigkeiten, Stress und Leiden.

Es gibt eine Methode, um zu erkennen, dass nichts wert ist zu haben oder zu sein. Sie besteht darin, dass wir durch gründliches Untersuchen der Dinge entdecken, dass bestimmte Gefühle in Bezug auf Haben und Sein entstehen, solange Begehren im Geist gegenwärtig ist. Und ebenso, dass unsere Einstellung völlig anders wird, sobald die klare Einsicht in die wahre Natur der Dinge das Begehren ersetzt. Als einfaches Beispiel wollen wir den Vorgang des Essens betrachten. Wenn mit dem Begehren nach Schmackhaftem gegessen wird, ist das etwas ganz anderes, als wenn jemand isst, der das Verständnis der wahren Natur der Dinge hat und Nahrung zu sich nimmt, ohne nach Schmackhaftem zu begehren. Die Essgewohnheiten und die Gefühle während des Essens sowie das Resultat des Essens sind unterschiedlich.

Wir müssen verstehen, dass man auch Nahrung zu sich nehmen kann, ohne dass Begehren nach Schmackhaftem vorhanden ist. Buddha und die Arahats, also Individuen, die frei sind, frei von jeglichem Begehren, waren immer noch in der Lage, zu essen und andere Dinge zu tun und etwas zu „sein“. Sie waren auch noch in der Lage, zu arbeiten, und sogar noch weit mehr als wir mit all unseren



Begehrlichkeiten. Wenn sie aber kein Begehren mehr hatten, was war dann die treibende Kraft in ihnen? Was entspricht dem Begehren, das die treibende Kraft hinter den Dingen ist, die wir tun? Die Kraft der Weisen besteht in der Einsicht in die wahre Natur der Dinge, woraus sich Notwendigkeiten für bestimmte Handlungen ergeben. Im Unterschied dazu sind wir motiviert durch unser Begehren, mit dem Ergebnis, dass wir ständig dem Leiden unterworfen sind. Die Weisen wollen nichts besitzen und niemand sein, und so profitieren andere von ihrem Wohlwollen. Ihre Weisheit gebietet ihnen, der leidenden Menschheit gegenüber nicht gleichgültig zu sein, sondern die Lehre weiterzugeben.

Die Freiheit von Begehren hat viele beiläufige Vorteile. Körper und Geist, befreit von Begehren, können nach Nahrung suchen und sie verzehren, ohne durch Begierde motiviert zu sein. Stattdessen stellt intelligente Urteilskraft nun die Weichen. Wenn wir uns vom Leiden befreien wollen und in die Fußstapfen der Buddhas und der Arahats treten wollen, müssen wir uns darin üben, weise zu unterscheiden, statt unserem Begehren entsprechend zu handeln. Als Student müssen wir lernen, falsch von richtig und gut von schlecht zu unterscheiden, und sicherstellen, dass Studieren momentan das Beste für uns ist. Wenn wir schon irgendeinen Beruf ausüben, müssen wir ebenso lernen, falsch von richtig und gut von schlecht zu unterscheiden, und sicherstellen, dass dieser Beruf für uns der bestmögliche und für alle Beteiligten von größtem Nutzen ist. Dann sollten wir mithilfe des Gleichmuts und der Besonnenheit, die uns durch die klare Erkenntnis unserer Situation zuteil wurde, in der Lage sein, gute Arbeit zu leisten. Wenn wir etwas angetrieben von Begehren tun, sorgen wir uns während der Tätigkeit; lassen wir uns aber von der Kraft der intelligenten

Unterscheidung leiten, sind wir frei von jeglicher Sorge. Das ist der wesentliche Unterschied.

Es ist also wichtig, sich ständig zu vergegenwärtigen, dass alle Dinge unbeständig, unzulänglich und ohne „Selbst“ sind und deshalb nicht wert sie zu haben oder zu sein. Wenn wir uns schon auf die Dinge einlassen müssen, sollten wir das klarbewusst tun und nicht mit einem von Begehren verunreinigten Geist. Wenn wir klarbewusst und weise handeln, sind wir von Anfang bis Ende frei von Leid und der Geist wird nicht blind nach den Dingen greifen. Wir werden wach und achtsam handeln und in der Lage sein, in Übereinstimmung mit der Tradition, den Gepflogenheiten und den Gesetzen unseres Landes zu leben. Wenn wir zum Beispiel Land besitzen, muss dieser Besitz keine habgierigen Gefühle in uns hervorrufen. Wir müssen nicht so sehr daran hängen, dass unser Geist dadurch belastet und gequält wird. Das Gesetz wird dafür sorgen, dass das Unsere auch das Unsere bleibt. Wir müssen uns nicht ängstigen und sorgen. Es wird uns nicht einfach zwischen den Fingern zerrinnen und verschwinden. Selbst wenn jemand kommt und es uns wegnehmen will, können wir dem auf intelligente Weise Widerstand leisten und unser Eigentum schützen. Es ist möglich, sich zu widersetzen, ohne ärgerlich zu werden und ohne von der Flamme des Hasses verzehrt zu werden. Wir vertrauen auf die Rechtssicherheit und leisten Widerstand ohne zu leiden. Sicherlich ist es richtig, auf seinen Besitz aufzupassen, doch wird er trotz allem von uns genommen, hilft es überhaupt nicht, sich darüber aufzuregen. Alle Dinge sind unbeständig, sie verändern sich laufend. Ist uns das bewusst, müssen wir uns über nichts mehr aufregen.

Mit dem „Sein“ verhält es sich ebenso. Es besteht kein Grund, sich an ein bestimmtes So-oder-so-Sein zu

klammern, denn alle Zustände des Werdeseins sind letztendlich unbefriedigend. Alle Seinszustände bringen Leiden der einen oder anderen Art mit sich.

Es gibt eine sehr einfache und direkte Dhammaübung, bekannt als *vipassanā*, die wir später noch genauer betrachten werden. Sie besteht aus gründlicher Selbstbetrachtung, die uns enthüllt, dass es wirklich überhaupt keinen befriedigenden Seinszustand gibt. Stellt euch doch einmal ernsthaft selbst die Frage, ist es immer nur die reine Freude, ein Sohn zu sein, ein Elternteil, ein Ehemann, eine Ehefrau, ein Herr, ein Diener, ein Gewinner, ein Mensch, ein Himmelswesen? Ist das immer befriedigend? Haben wir erst einmal die wahre Natur der Dinge erkannt, werden wir feststellen, dass es gar keinen Daseinszustand gibt, der wirklich nur angenehm ist. Nun aber begehren wir hirnlos einfach „Haben“ und „Sein“ und setzen uns dafür selbst allen möglichen Gefahren aus? Es stünde uns besser an, die Dinge zu verstehen, weise zu leben und uns nur auf Dinge einzulassen, die wenig oder idealerweise überhaupt kein Leiden für uns und andere erzeugen.

Diese Erkenntnis sollten wir auch unseren Mitmenschen, unseren Freunden, besonders unseren Angehörigen nahe bringen. Dann gäbe es in der Familie, der Stadt, dem Land und letztendlich der ganzen Welt weniger Missverständnisse und Enttäuschungen. Jeder individuelle Geist würde gegen das „Begehren“ immunisiert und würde sich nicht mehr darin verstricken. Stattdessen wären die Menschen durch die Einsicht geleitet, dass es nichts gibt, das wir ergreifen und festhalten können. Jeder würde erkennen, dass die Dinge unbeständig, unzulänglich und leer von Selbst sind und deshalb nicht wert, sich in sie zu vernarren. Es bleibt uns überlassen, das Festhalten an den Dingen aufzugeben und

die richtige Ansicht in Übereinstimmung mit Buddhas Lehre zu erlangen. Jemand, der das getan hat, ist ein wahrer Buddhist. Obwohl er vielleicht niemals ein Mönch war, hat er Buddha, Dhamma und Sangha<sup>10</sup> wirklich durchdrungen. Sein Geist ist identisch mit dem des Buddha, des Dhamma und des Sangha. Aufgrund des Nicht-Ergreifens ist er unbefleckt, erwacht und still geworden.

Die niedrigsten Formen des Bösen werden erzeugt und angetrieben durch das starke Begehren, etwas zu haben oder zu sein. Mildere Formen des Bösen entstehen aus Handlungen, die weniger stark durch Begehren motiviert sind, und alle guten Taten gründen sich auf eine feine, zarte Form des Begehrens, dem Begehren, Gutes zu bekommen oder gut zu sein. Das ist nichts Schlechtes. Tatsache aber ist, dass gute Taten nicht die völlige Freiheit von Leiden bringen können. Ein Mensch, der völlig frei von Begehren ist, ein Arahant, hat es aufgegeben, aufgrund von Begehren zu handeln, und ist nicht fähig, Böses zu tun. Sein Handeln liegt außerhalb der dualistischen Bewertung von gut und böse. Sein Geist ist frei, weil er die Beschränkung von gut und böse überschritten hat. Deshalb ist er völlig frei von Leid.<sup>11</sup>

---

<sup>10</sup> Die Gemeinschaft der edlen Nachfolger.

<sup>11</sup> Es gibt immer wieder Menschen, die sich an Begriffen wie „gut“ und „böse“ im buddhistischen Umfeld stören. Natürlich spricht Buddha vor allem von „heilsam“ und „unheilsam“. Tatsache jedoch bleibt, dass wir in dualistischen Begriffen von „gut“ und „schlecht“ oder „gut“ und „böse“ denken, egal welche Wortwahl wir verwenden, und es gilt diese Beschränkung zu überschreiten.

Anm. d. Ü.

Das ist ein grundlegendes Prinzip des Buddhismus. Egal, ob wir in der Lage sind, diesem Prinzip zu folgen, oder ob wir das überhaupt wollen, es ist der Weg zur Freiheit von Leiden. Heute mögen wir es vielleicht noch nicht wollen, eines Tages jedoch werden wir es wollen. Wenn wir alles Unheilsame aufgegeben haben und mit all unserer Kraft heilsam handeln, wird der Geist weiterhin von verschiedenen abgeschwächten Formen des Begehrens belastet sein. Es ist keine andere Methode als das Streben nach der Überwindung des Begehrens bekannt, um diese Last abzuwerfen. Um Nibbāna, die Freiheit von jeder Art von Leiden, zu erlangen, muss Begehren vollkommen ausgelöscht werden.

## 4. Ergreifen und Festhalten

Wie können wir frei und unabhängig von den Dingen werden, die doch alle vergänglich, unbefriedigend und ohne Selbst sind?

Die Antwort darauf besteht darin, den Grund dafür zu finden, warum wir die Dinge begehren und festhalten. Wenn wir die Ursache erkennen, wird es uns möglich, das Anhaften vollständig zu eliminieren. Im Buddhismus werden vier Kategorien des Festhaltens an den Dingen unterschieden:

*Kāmūpādāna*: Ergreifen von Sinnlichem, das Festhalten an attraktiven und begehrenswerten Objekten.

Es ist das Anhaften an Dingen, die wir mögen und als befriedigend empfinden, das sich automatisch in uns entwickelt: Farben und Formen, Klänge, Düfte, Geschmäcker, tastbare Objekte oder geistige Bilder aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, die in unserem Geist aufsteigen und die entweder der äußeren oder inneren Welt entsprechen oder einfach nur Einbildung sind. Instinktiv empfinden wir Freude, Vergnügen und Reiz an diesen sechs Sinnesobjekten. Sie rufen Lust und Verzauberung in dem sie wahrnehmenden Geist hervor.

Sobald ein Mensch geboren wird, lernt er den Geschmack der sechs Sinnesobjekte kennen und beginnt nach ihnen zu greifen und sie festzuhalten. Im Laufe der Zeit wird das Anhaften an ihnen immer stärker. Gewöhnliche Menschen sind nicht in der Lage, sich

wieder von ihnen zu lösen. Deshalb werden die Sinnesobjekte zu einem großen Problem. Es ist notwendig, das richtige Wissen und Verständnis zu besitzen, um mit ihnen angemessen umgehen zu können, denn sonst könnte das Festhalten an ihnen zur Selbstzerstörung führen. Wenn wir Fälle von Selbstzerstörung untersuchen, werden wir feststellen, dass die Ursache stets im Festhalten an scheinbar begehrenswerten Sinnesobjekten begründet liegt. Tatsächlich entspringt jedes menschliche Handeln der Sinnlichkeit. Ob wir lieben, böse werden, hassen, neidisch werden, morden oder Selbstmord begehen, letztendlich ist die Ursache auf das Begehren eines Sinnesobjekts zurückzuführen. Die Menschen streben, studieren, arbeiten hart und verdienen so viel Geld wie möglich, um sich dann Vergnügen in Form von Farben und Formen, Klängen, Düften, Geschmäckern und tastbaren Objekten leisten zu können. Das ist es, was sie antreibt. Selbst das Anhäufen spiritueller Verdienste, um in den Himmel zu kommen, hat seinen Grund in dem Wunsch nach angenehmer sinnlicher Erfahrung. Kurz, wir können sagen, dass alle Krisen, Probleme und das Chaos, das in der Welt zu finden ist, der Sinnlichkeit entspringen. Die Gefahr der Sinnlichkeit besteht in der Macht des Anhaftens daran. Buddha erklärte *kāmūpādāna* zur Grundform des Festhaltens. Was mit der Welt geschieht, ob sie völlig zerstört wird oder nicht, hängt insbesondere vom Festhalten an der Sinnlichkeit ab. Es würde uns gut anstehen, uns selbst zu betrachten, um herauszufinden, auf welche Weise und wie stark wir an Sinnlichem festhalten und ob es nicht vielleicht im Bereich unserer Möglichkeiten liegt, uns davon zu lösen. Aus weltlicher Sicht ist das Festhalten am Sinnlichen eine sehr gute Sache. Es führt zu Familienliebe und zu Fleiß und Anstrengung auf der Suche nach Reichtum und

Berühmtheit. Aber vom spirituellen Standpunkt aus gesehen ist es die geheime Eintrittspforte für Leid und Qual in unserem Leben. Deshalb ist das Festhalten an Sinnesobjekten etwas, das kontrolliert werden sollte. Will man jedoch alles Leiden eliminieren, muss es vollständig beseitigt werden.<sup>12</sup>

*Diṭṭhūpādāna*: Festhalten an Meinungen, Ansichten und Vorstellungen.

Wenn wir etwas Selbstbetrachtung anstellen, ist es nicht schwer, diese Verhaftung in uns zu entdecken. Von Geburt an ist uns Unterweisung und Erziehung zuteil geworden, die zu bestimmten Ideen und Meinungen geführt haben. Wir sprechen von der Art von Vorstellungen, an denen wir hängen und die wir nicht mehr aufgeben wollen. An der eigenen Meinung festzuhalten ist ganz normal und wird für gewöhnlich nicht missbilligt oder verurteilt. Aber es ist nicht weniger gefährlich als das Festhalten an attraktiven und begehrten Objekten. Denn es kann vorkommen, dass vorgefasste Meinungen und Ansichten, an denen wir immer stur festgehalten haben, über den Haufen geworfen und zerstört werden. Deshalb ist es notwendig, dass wir unsere Ansichten ständig berichtigen, sie fortlaufend verbessern und auf die nächsthöhere Ebene erheben. Auf diese Weise können wir falsche Vorstellungen zunehmend der Wahrheit angleichen, bis sie schließlich der in den

---

<sup>12</sup> Es geht hier nicht darum, weltliche Tugenden abzuwerten, sondern zu zeigen, dass auch das Festhalten am „Guten“ zu Leid führt. So geht das Anhaften an „Familie“ auch immer mit Sorgen um die Familie einher, etc.



Vier Edlen Wahrheiten enthaltenen Rechten Anschauung entsprechen.

Der Ursprung hartnäckiger und festgefahrener Ansichten ist vielfältig. Zumeist aber entspringen sie alten Gewohnheiten, Traditionen und religiösen Lehren. Das Festhalten von Ansichten geschieht aufgrund von Ignoranz. Da es uns an Wissen mangelt, entwickeln wir mithilfe der uns eigenen Dummheit unsere persönliche Vorstellung von den Dingen. Zum Beispiel sind wir davon überzeugt, dass die Dinge begehrenswert sind und auch wert sie festzuhalten. Wir glauben, dass sie wirklich beständig, wünschenswert und aus sich selbst heraus da sind. Dass es sich dabei um eine Täuschung handelt, dass die Dinge vergänglich, wert- und kernlos sind, nehmen wir nicht wahr.

Wenn wir erst einmal eine bestimmte Meinung von etwas haben, geben wir später nicht gerne zu, dass wir uns geirrt haben. Auch wenn wir gelegentlich erkennen, dass wir uns geirrt haben, weigern wir uns, es zuzugeben. Derartiger Eigensinn ist ein großes Hindernis für unsere innere Entwicklung, denn damit wird es uns unmöglich, falsche religiöse Überzeugungen und andere Arten überlieferten Glaubens in Frage stellen und zu modifizieren. Selbst wenn man feststellt, dass bestimmte Vorstellung naiv sind, hält man dennoch weiterhin daran fest, weil die Eltern, Großeltern und deren Vorfahren dieselbe Ansicht hatten. So wischt man jedes Gegenargument mit der Bemerkung vom Tisch, dass etwas so und so ist, weil alle das schon immer geglaubt haben. Wenn wir überhaupt Fortschritte machen wollen, müssen wir uns anstrengen, das Festhalten an Meinungen und Ansichten zu beseitigen, denn es handelt sich auch dabei um eine gefährliche Verunreinigung des Geistes.

*Sīlabbatūpādāna*: Das Festhalten an Ritualen und bedeutungslosen traditionellen Praktiken.

Hier geht es um überlieferte Praktiken, die man gedankenlos als „heilig“ betrachtet und die unter keinen Umständen verändert werden dürfen. In Thailand ebenso wie in anderen Ländern ist das weit verbreitet. Man glaubt an Amulette, magische Gegenstände und zahllose geheime Verfahren. Es besteht zum Beispiel der Glaube, dass man morgens nach dem Aufstehen eine magische Formel über das Wasser sprechen soll, bevor man sich damit das Gesicht wäscht, und dass man sich vor dem Entleeren in diese oder jene Himmelsrichtung ausrichten muss. Vor dem Essen und dem Zubettgehen müssen weitere unterschiedliche Rituale ausgeführt werden. Die Menschen glauben an Geister, himmlische Wesen, heilige Bäume und alle möglichen Arten von magischen Objekten. Das ist völlig irrational! Sie gebrauchen ihren Verstand nicht, sondern halten einfach an etablierten Verhaltensmustern fest. Das haben sie immer getan und sie weigern sich, das zu ändern. Sogar viele, die sich zum Buddhismus bekennen, halten an diesem Aberglauben fest, darunter auch Bhikkhus, die sich Schüler Buddhas nennen. Religiöse Lehren, die sich auf dem Glauben an einen Gott, Engel und heilige Objekte stützen, sind dafür besonders anfällig. Für Buddhisten jedoch gibt es keinen Grund, sich nicht völlig frei davon zu machen.

Der Grund, warum wir uns vom Aberglauben befreien müssen, besteht darin, dass wir die Ergebnisse unserer Übung unweigerlich für etwas „Magisches“ halten werden, wenn wir zu naiv oder zu dumm sind, um die zugrunde liegenden Prinzipien zu verstehen. So sehen wir viele, die die Tugendregeln auf sich nehmen oder versuchen, den Dhamma zu praktizieren, nur um sich akzeptierten Verhaltensmustern anzupassen und dem

überlieferten Beispiel zu folgen. Sie wissen nichts vom Sinn dieser Dinge und tun sie nur aus Gewohnheit. Dieses fest verankerte, gedankenlose Festhalten an traditionellen Praktiken ist schwer zu korrigieren. Meditation, die eigentlich zur Beruhigung des Geistes und zur Förderung der Einsicht gedacht ist, wird zu einer durch Begehren motivierten, in die Irre führenden Spinnerei, wenn sie ohne Verständnis ihres eigentlichen Zwecks ausgeführt wird. Sogar das Befolgen von Tugendregeln und Gelübden in der Erwartung, dadurch „heilig“ zu werden und magische, übernatürliche psychische Kräfte zu erlangen, wird zu einer fehlgeleiteten Routinehandlung aufgrund von *śilabbatūpādāna*. Wir müssen also sehr vorsichtig sein. Die buddhistische Übung muss auf der festen Grundlage von rationalem Denken, klarem Verständnis und dem festen Willen, die geistigen Befleckungen zu beseitigen, aufgebaut werden. Sonst ist sie nur abergläubische Zeitverschwendung.

*Attavāupādāna*: Das Festhalten an der Vorstellung eines „Selbst“.

Der Glaube an das eigene „Ich“ ist etwas sehr Wesentliches und äußerst tief im Unterbewusstsein Verborgenes. Jeder lebenden Kreatur ist diese falsche Vorstellung zu Eigen. Sie ist der ursprünglichste Instinkt aller lebenden Wesen und die Grundlage für alle anderen Instinkte. Der Instinkt, Nahrung zu suchen und zu essen, der Instinkt, Gefahr zu vermeiden, und der Instinkt, sich fortzupflanzen, sind die natürliche Folge des instinktiven Glaubens an ein Selbst. Vom Vorhandensein des eigenen „Selbst“ überzeugt, wird ein Lebewesen natürlich versuchen, den Tod zu vermeiden, Sicherheit zu finden, die eigene Art zu vermehren und auch nach Nahrung zu suchen, um den Körper zu erhalten. Wäre es nicht so,

könnte es nicht überleben. Gleichzeitig bedingt aber dieser inhärente Glaube an ein „Selbst“ das bei der Suche nach Nahrung und Schutz, bei der Fortpflanzung und bei jeder anderen Tätigkeit auftretende Leiden. Das ist einer der Gründe, warum der Buddha das Festhalten an einer Selbst-Vorstellung als Wurzel allen Übels (*dukkha*) benannte. Kurz zusammengefasst sagte er: „Die Dinge sind, wenn an ihnen festgehalten wird, Leiden oder werden zu einer Quelle des Leidens.“ Das heißt, Körper und Geist (die fünf Daseinsgruppen) werden zu einer Quelle des Leidens, wenn an ihnen festgehalten wird. Das Wissen darüber, dass die „Ich bin“-Vorstellung, die Grundlage des Lebens also, zugleich die Quelle allen Leidens ist, wird als tiefgründigstes und durchdringendstes Wissen betrachtet, denn es versetzt uns in die Lage, das Leiden völlig zu eliminieren. Das Wissen um diesen Zusammenhang macht den Buddhismus einzigartig.

Die effektivste Art, mit Verhaftungen umzugehen, besteht darin, sie zu erkennen, wann immer sie auftreten. Das gilt besonders für das Festhalten an der Selbst-Vorstellung. Sie entsteht von alleine und verfestigt sich in uns, ohne dass sie uns beigebracht werden müsste. Sie ist in Menschenkindern ebenso wie in Tierbabys von Geburt an vorhanden. Ein Kätzchen beispielsweise versteht es bereits, eine Abwehrhaltung einzunehmen, wenn es vor etwas Angst hat, denn ein „Selbst“, das es zu verteidigen gilt, ist in seinem Geist vorhanden, und das Anhaften daran manifestiert sich dementsprechend. Das Einzige, was wir tun können, ist folglich diesen Selbstinstinkt mithilfe der buddhistischen Prinzipien so gut wie möglich zügeln, bis sich unsere Weisheit eines Tages so weit entwickelt hat, dass wir ihn überwinden und auslöschen können. Solange man ein gewöhnlicher, weltlicher Mensch ist, bleibt der Selbstinstinkt unbesiegbar. Nur die

fortgeschrittensten Edlen, die Arahats, haben ihn vollständig besiegt. Wir müssen verstehen, dass es sich hierbei nicht um eine unwichtige Angelegenheit handelt, sondern um das Hauptproblem aller lebenden Wesen. Wenn wir den vollen Nutzen der Lehre ausschöpfen wollen, liegt es an uns, die Selbst-Illusion zu überwinden. Dementsprechend wird sich das Leiden, dem wir unterworfen sind, verringern oder ganz aufhören.

Die Wahrheit über die Dinge zu erkennen, mit denen wir es tagtäglich zu tun haben, sollte als größter Segen verstanden werden. Denkt gut über diese vier Kategorien des Anhaftens nach. Haltet euch vor Augen, dass aufgrund seiner Natur kein Ding es wirklich wert ist, daran festzuhalten, dass nichts wirklich wert ist, es zu haben oder zu sein. Durch Ergreifen und Festhalten machen wir uns zu Sklaven der Dinge. Es liegt an uns, ihre höchst gefährliche Natur zu untersuchen und zu durchschauen. Die ihnen innewohnende Gefahr ist nicht so offensichtlich wie die eines lodernden Feuers, die von Waffen oder Giften. Alle Dinge erscheinen gut maskiert, süß, schmackhaft, duftend, verlockend, schön, melodiös, und sind daher schwer zu erkennen und richtig zu behandeln. Folglich müssen wir uns auf das Wissen stützen, das uns Buddha hinterlassen hat. Wir sollten das ungeschickte Ergreifen der Dinge kontrollieren und es der Kraft der Einsicht unterwerfen. Dann sind wir in der Lage, unser Leben so zu organisieren, dass wir frei von Stress, frei von der kleinsten Spur des Leidens sind. Wir können dann friedlich in dieser Welt leben und arbeiten, unbefleckt, erwacht und gestillt.

Zusammenfassend können wir sagen, dass die vier Kategorien des Ergreifens und Festhaltens die einzige Thematik sind, welche Menschen, die den buddhistischen

Befreiungsweg erlernen wollen, durchdringend verstehen müssen. Das Ziel des heiligen Wandels (*brahmacariya*) ist es, den menschlichen Geist in die Lage zu versetzen, das unheilsame Festhalten der Dinge loszulassen. Wir können diese Lehre in jedem Sutta des Tipitaka finden, das die Errungenschaft des Arahat behandelt. Es heißt beispielsweise: „Er haftet an nichts in der Welt.“ Damit hat er das letztendliche Ziel erreicht. Wenn der Geist alles loslässt, gibt es nichts mehr, das ihn an die Welt bindet und ihn zum Sklaven macht. Es gibt nichts mehr, das ihn im Daseinskreislauf von Geburt und Tod herumwirbelt. Das Rad kommt zum Stillstand und der Zustand des Transzendierens der Welt, oder der Freiheit von der Welt, tritt ein. Das Aufgeben des ungeschickten Festhaltens ist also der Schlüssel zur buddhistischen Übung.

## 5. Das dreifache Training

Die Methode, um Ergreifen und Festhalten zu beenden, wird als dreifaches Training bezeichnet und besteht aus drei praktischen Schritten: Tugend, Sammlung und Einsicht.

Der erste Schritt, Tugend (*sīla*), besteht aus angemessenem Verhalten, das den allgemein anerkannten Standards entspricht und weder Not noch Bedrängnis für andere oder für uns selbst verursacht. Der Bereich des tauglichen Verhaltens wird entweder durch fünf, acht oder zehn Tugendregeln abgesteckt oder findet seinen Ausdruck in den 227 Mönchsregeln. *Sīla* reguliert unser körperliches und sprachliches Verhalten und zielt darauf ab, Frieden und Freiheit von Unerwünschtem zu erreichen. Das betrifft sowohl die Interaktion der Mitglieder der menschlichen Gemeinschaft als auch die Besitzverhältnisse der zum Leben notwendigen Dinge.

Der zweite Schritt, Sammlung (*samādhi*), besteht darin, den affenartig herumspringenden Geist so einzuschränken, dass er in dem Zustand bleibt, der für den Erfolg dessen, was wir erreichen wollen, nötig ist. Die meisten von uns verstehen unter Sammlung einen Zustand, in dem der Geist völlig ruhig, starr und unbeweglich wie ein Holzblock ist. Doch das ist nicht die eigentliche Bedeutung von Sammlung oder Konzentration. Buddha definierte den gesammelten Geist als „arbeitstauglich“

oder „bereit zur Arbeit“ (*kammaniya*), und das ist die beste Art, den richtig konzentrierten Geist zu beschreiben.

Der dritte Schritt, Weisheit (*paññā*), besteht in der Übung der Einsicht (*vipassanā*), die dazu führt, dass das volle Maß an Wissen und Verständnis der wahren Natur aller Dinge erreicht wird. Normalerweise sind wir nicht in der Lage, die wahre Natur von irgendetwas zu erkennen. Meistens halten wir uns an unseren eigenen Vorstellungen fest oder übernehmen die allgemein vertretenen Ansichten, sodass das, was wir sehen, nichts mit der Wahrheit zu tun hat. Daher enthält der buddhistische Übungsweg das Training der Einsicht, um das vollständige Verstehen und die durchdringende Einsicht in die wahre Natur der Dinge zu fördern.

Einsicht und Verstehen sind nicht das Gleiche. Verstehen hängt zu einem gewissen Grad vom Gebrauch von rationaler Überlegung oder Reflexion ab. *Vipassanā* geht darüber hinaus. Etwas, das durch Einsicht erkannt wurde, ist völlig durchdrungen und verstanden worden. Der Geist hat sich in das Objekt gründlich vertieft, es erforscht und so anhaltend untersucht, dass nicht eine intellektuelle, sondern echte und tief im Herzen empfundene Ernüchterung dem Objekt gegenüber entstanden ist. Eine Ent-Täuschung, völlig frei von jeder emotionalen Verwicklung. Insofern hat die buddhistische Entwicklung der Einsicht nichts mit dem intellektuellen Verstehen gemein, das heutzutage in akademischen Kreisen üblich ist und bei dem jeder seine eigene besondere Wahrheit haben kann. Buddhistische Einsicht muss intuitiv, klar und unmittelbar sein; das Resultat des Durchdringens eines Objektes, bis es einen deutlichen und unauslöschbaren Eindruck im Geist erzeugt hat. Deshalb nutzen wir Dinge des täglichen Lebens als Objekte der



Untersuchung im Training der Einsicht. Dinge, die wichtig genug sind, um den Geist durch ihre Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und das Nichtvorhandensein eines Selbst wirklich zu enttäuschen und zu ernüchtern. So sehr wir unseren Intellekt auch bemühen mögen, um die drei Charakteristiken Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst zu erwägen, es wird nichts weiter als intellektuelles Verständnis dabei herauskommen. Das jedoch kann auf keinen Fall Enttäuschung oder Ernüchterung mit den weltlichen Dingen hervorrufen. Wir müssen verstehen, dass der Zustand der Ernüchterung den Zustand des Begehrens eines attraktiven Objekts ersetzt und dass genau das *vipassanā* ausmacht. Es ist eine natürliche Gegebenheit, dass echte Einsicht das Auftreten von Ernüchterung mit einschließt. Es ist unmöglich, dass der Prozess der Einsicht mit dem Erreichen klarer Erkenntnis aufhört. Ernüchterung steigt sofort im Geist auf und ersetzt Begehren.

Das Training in *sīla* ist die grundlegende vorbereitende Übung, die uns in die Lage versetzt, glücklich zu leben und den Geist zu stabilisieren. Tugend ist in vieler Hinsicht nützlich, der wesentlichste Zweck von Tugend ist jedoch die Vorbereitung der Sammlung. Andere Vorteile, wie etwa als Voraussetzung, um glücklich zu sein, oder für die Wiedergeburt als himmlische Wesen, wurden von Buddha nicht als das direkte Ziel eines tauglichen Lebenswandels angesehen. Er betrachtete Tugend vorrangig als Mittel, um Sammlung zu entwickeln und zu fördern, denn solange unheilsame Dinge den Geist stören, wird er sich nie sammeln können.

Durch das Training in *samādhi* entwickeln wir die Fähigkeit, den Geist zu kontrollieren und zu nutzen. Er

lernt seine Aufgaben besonders vorteilhaft zu erledigen. Tugend besteht in heilsamem körperlichen und sprachlichen Verhalten. Sammlung besteht in heilsamem geistigen Verhalten, als Frucht von gründlichem geistigen Training und geistiger Disziplin. Der gesammelte Geist ist frei von jeglichen unheilsamen und beleckenden Gedanken und weicht nicht ab vom Objekt der Sammlung.

Selbst in ganz gewöhnlichen Situationen ist *samādhi* notwendig. Egal, was wir tun, sei es weltlich oder spirituell, wir werden damit kaum erfolgreich sein, solange der Geist nicht konzentriert ist. Aus diesem Grund zählte Buddha die Sammlung zu den Zeichen eines „großen Menschen“. Die Fähigkeit der Sammlung erweist sich in jeder Beziehung als absolut unerlässlich. Nehmen wir zum Beispiel ein Schulkind. Wie könnte es seine Rechenaufgaben lösen ohne Sammlung? Die dazu nötige Sammlung ist eine natürlich entstehende Sammlung, die nur noch nicht richtig entwickelt ist. Die Sammlung, von der wir hier sprechen, ist ein grundlegendes Element der buddhistischen Übung. Sie wurde ausgebildet und auf eine höhere Stufe gebracht als die natürlich bestehende Sammlung. Daher entwickelt der Geist, wenn er erfolgreich trainiert wurde, eine ganze Reihe spezieller Fähigkeiten und Kräfte. Damit ist man den Geheimnissen der Natur schon einen Schritt näher gekommen. Die Perfektion der Tugend ist eine normale menschliche Fähigkeit. Die Fähigkeiten, die durch die Entwicklung tiefer Sammlung erlangt werden können, gehen weit darüber hinaus. Der Buddha wollte allerdings nicht, dass seine Mönche diese übermenschlichen Fähigkeiten zur Schau stellen.

Um *samādhi* zu erreichen, müssen wir Opfer bringen. Wenn wir üben, müssen wir mit verschiedenen Schwierigkeiten und Entbehrungen zurechtkommen, bis

wir den unseren Fähigkeiten entsprechenden Grad an Sammlung erreicht haben. Aber schließlich erzielen wir dann auch mit unserer Arbeit viel bessere Ergebnisse als der durchschnittliche Mensch, da wir über das bessere Werkzeug verfügen werden. Wir müssen ein ernsthaftes Interesse an Sammlung entwickeln und sie nicht als etwas Törichtes oder Altmodisches abtun, sondern als etwas sehr Wichtiges, das uns bei jeder Gelegenheit von Nutzen sein kann. Besonders heutzutage, wo sich die Welt so schnell dreht, dass sie fast in Flammen aufgeht, hat die Menschheit Sammlung viel nötiger als zu Zeiten Buddhas. Wir dürfen nicht glauben, dass Sammlung nur etwas für Klosterbrüder oder Sonderlinge ist.

Nun wollen wir die Verbindung zwischen dem Training in *samādhi* und dem Training in *paññā* betrachten. Buddha sagte, der gesammelte Geist ist in der Lage, alle Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Ist der Geist „arbeitstauglich“, erkennt er die wahre Natur der Dinge. Es ist eine bemerkenswerte Tatsache, dass die Antwort auf jedes Problem, das ein Mensch zu lösen versucht, bereits vorhanden ist, wenn auch versteckt in seinem eigenen Geist. Er ist sich dessen nicht bewusst, denn die Antwort befindet sich in seinem Unterbewusstsein. Solange er sich aber krampfhaft bemüht, das Problem zu lösen, wird ihm die Antwort nicht einfallen, da sich der Geist zu dieser Zeit nicht im richtigen Zustand befindet, um Probleme zu lösen. Wenn wir den Geist jedoch für die Arbeit tauglich machen, indem wir die richtige Sammlung entwickeln, tritt die Lösung des Problems von selbst ans Licht.

Sollte das Problem allerdings tiefer greifen, gibt es die Methode der konzentrierten Selbstbetrachtung, die als „Übung der Einsicht“ bezeichnet wird. Am Tage seines Erwachens erkannte Buddha dadurch das „Gesetz des

bedingten Zusammenentstehens“ (*paṭiccasamuppāda*). Das heißt, er erkannte, „was was ist“, die wahre Natur der Dinge und die Abfolge ihres Entstehens. Buddha hat diese Erfahrung im Einzelnen beschrieben, doch im Wesentlichen können wir sie so zusammenfassen: Sobald sein Geist richtig gesammelt und ausgerichtet war, war er in der Lage, das Problem des Leidens (*dukkha*) zu lösen.

Wenn der Geist sich wohl fühlt, ruhig und abgeklärt, ungestört, frisch und gesammelt ist, wird die Lösung zu einem anstehenden Problem offensichtlich. *Vipassanā-paṇṇā* hängt immer von *samādhi* ab, auch wenn wir uns dieser Tatsache bisher vielleicht nicht bewusst waren. Buddha wies darauf hin, dass hier eine enge Wechselbeziehung besteht, nämlich, dass Sammlung unentbehrlich für die Einsicht ist und dass Einsicht unentbehrlich für die Sammlung ist. Sammlung, die über die natürlich existierende hinausentwickelt werden soll, setzt das Verständnis bestimmter Eigenschaften des Geistes voraus. Man muss genau wissen, wie der Geist kontrolliert werden muss, um diese Art der Sammlung zu erreichen. Je mehr Einsicht also jemand hat, umso tiefer ist die Sammlung, zu der er fähig ist. Andersherum unterstützt auch eine Verstärkung der Sammlung eine entsprechende Zunahme an Einsicht. Diese beiden Faktoren unterstützen und verstärken sich gegenseitig.

*Vipassanā* bedeutet unverdeckte Sicht und bewirkt Ernüchterung und Überdruß. Es kommt zu einem Abwenden von den Dingen, die einem vorher betörend erschienen. „Einsicht“, die es möglich macht, weiterhin den Dingen hinterherzurennen, sie wie wahnsinnig zu begehren, sie zu ergreifen und festzuhalten, ist sicher nicht „Einsicht“ in der buddhistischen Bedeutung dieses Wortes.

Das sich von den Dingen Zurückziehen ist natürlich keine physische Handlung. Weder wirft man die Dinge weg, verbrennt oder zerschlägt sie, noch begeht man Selbstmord oder rennt davon, um einsam im Wald zu leben. So ist das nicht zu verstehen. Wir meinen damit einen geistigen Rückzug mit dem Ergebnis, dass der Geist nicht länger Sklave der Dinge ist, sondern frei von ihnen wird, weil Begehren von Ernüchterung abgelöst wurde. Nach außen geht man weiterhin ganz normal mit den Dingen um. Innerlich dagegen gibt es einen großen Unterschied, denn der Geist hat sich von ihnen frei gemacht.

Wir sind aber nicht nur Sklaven der Dinge, die wir mögen und begehren, sondern auch jener, die wir nicht mögen und verabscheuen. Denn wir können nicht aufhören, sie nicht zu mögen und von ihnen beeinflusst zu werden. Im „Nicht-Mögen“ sind wir bewegt und verwickeln uns emotional in sie. Die Dinge, die wir nicht mögen, kontrollieren uns ebenso wie die Dinge, die wir mögen, nur auf eine andere Art. Der Ausdruck „Versklavung durch die Dinge“ bezieht sich auf die Reaktion des „Mögens“ und die des „Nicht-Mögens“. Das zeigt uns, dass wir nur durch Einsicht von der „Sklaverei“ frei werden. Der Buddha sagte kurz: „Einsicht ist das Mittel, mit dem wir uns reinigen können.“ Er nannte nicht *sīla* oder *samādhi* als Mittel der inneren Läuterung, sondern *vipassanā*. Als die Sklaven der Dinge sind wir unrein, befleckt, vernarrt und leidenschaftlich. Befreit sind wir makellos, erwacht und befriedet. Das ist die Frucht der Einsicht oder der Zustand, der auftritt, wenn Einsicht ihre Aufgabe vollständig erfüllt hat.

Beschäftigt euch gründlich mit diesem dritten Aspekt des dreifachen Trainings. Macht euch damit vertraut und ihr werdet ihn als höchste Tugend erkennen.

Buddhistische Einsicht zerstört die vier Kategorien des Festhaltens vollständig. Die vier Arten von *upādāna* sind die Fesseln, die uns an die Dinge binden, und Einsicht ist das Messer, das diese Fesseln zerschneidet und uns befreit.

Eignet sich das dreifache Training für jeden? Wenn wir diese Frage genau untersuchen, werden wir feststellen, dass die Faktoren Tugend, Sammlung und Weisheit mit keiner der religiösen Lehren im Konflikt stehen, solange es sich um „Heilsreligionen“ handelt, die dem menschlichen Problem des Leidens ein Ende setzen wollen. Es besteht kein Konflikt, aber dennoch hat der Buddhismus Aspekte, die wir in keiner anderen Religion finden – insbesondere die Übung der Einsicht. Sie befreit den Geist und macht ihn unabhängig von allen Dingen, einschließlich Gott, Geistern und himmlischen Wesenheiten. Keine andere Religion lässt es zu, dass sich das Individuum völlig befreit und völlig eigenständig wird. Das Prinzip der „Autarkie“, das ausschließliche Verlassen auf sich selbst, ist einer der wesentlichsten Aspekte des Buddhismus.

Buddhismus eignet sich für jeden, denn er enthält alles, was andere Religionen auch haben, und Verschiedenes, das wir in anderen Religionen nicht finden. Buddhismus kann von jedem zu jeder Zeit praktiziert werden. Überall haben die Menschen dasselbe Problem: sich vom Leiden zu befreien; von dem Leiden, das Geburt, Altern, Schmerz und Tod inhärent ist; von dem Leiden, das durch Begehren und Festhalten entsteht. Jedes fühlende Wesen, ohne Ausnahme, hat diese Aufgabe zu lösen. Deshalb ist Buddhismus die universale Religion.

## 6. Die Dinge, die wir festhalten

Woran haften wir? Was halten wir fest? Wir hängen an der „Welt“. Der Ausdruck die „Welt“ hat im Buddhismus eine viel umfassendere Bedeutung als im normalen Sprachgebrauch. Er bezieht sich auf alle Dinge in ihrer Gesamtheit und nicht nur auf eine bestimmte Daseinsebene wie die Welt der Menschen, der Himmelswesen, der Tiere, der Hungergeister oder der Dämonen. Die Welt zu durchschauen ist schwierig, da uns verschiedene Ebenen verborgen sind. Die meisten von uns kennen nur die äußere Oberfläche, die Ebene der relativen Wahrheit, die dem Intellekt des durchschnittlichen Menschen entspricht. Deshalb belehrt uns der Buddhismus über die Welt auf verschiedenen Ebenen.<sup>13</sup>

In der Buddha-Lehre wird die Welt in einen materiellen oder physischen Aspekt und einen nicht materiellen oder geistigen Aspekt unterteilt. Der geistige Aspekt wird weiter in vier Komponenten aufgeteilt. Zusammengenommen ergeben diese fünf Bestandteile, aus denen die Welt der Menschen besteht, die fünf Daseinsgruppen.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Unser Augenmerk richtet sich hier ausschließlich auf die Welt der fühlenden Wesen, insbesondere der des Menschen, da dieser mit dem Problem des Leidens konfrontiert ist.

<sup>14</sup> Khandha: Anhäufungen, Gruppen, Haufen, Kategorien, Aggregate, Zusammenhäufungen. Wenn sie die Grundlage des

Der physische Körper (*rūpa*) ist die materielle Daseinsgruppe.

Die vier geistigen Komponenten werden wir nun genauer betrachten.

Die erste der vier geistigen Daseinsgruppen ist Gefühl oder Empfindung (*vedanā*). Gefühl tritt in drei Formen auf: als Vergnügen oder Befriedigung, als Verstimmung oder Leiden und als eine neutrale Form, die weder ein geistiges Zugeneigtsein noch ein Abgeneigtsein ist, sondern eine Art unklares, unentschiedenes Gefühl darstellt. Unter normalen Bedingungen sind Gefühle immer in uns gegenwärtig. Wir sind erfüllt von ihnen, und wie der Buddha erklärte, stellen sie einen wesentlichen Bestandteil unseres menschlichen Seins dar.

Die zweite geistige Daseinsgruppe ist Wahrnehmung oder Wiedererkennen (*saññā*). Es ist ein Vorgang der Bewusstwerdung, ähnlich dem Erwachen aus tiefem Schlaf oder Bewusstlosigkeit. Es verbindet die Sinneseindrücke mit unserem Gedächtnis, bildet die Brücke zwischen dem primären Eindruck des Kontakts eines Objekts mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge oder dem Tastsinn des Körpers und der Erinnerung an frühere Eindrücke. Durch *saññā* kann man sich direkt bewusst sein, ob ein Objekt schwarz oder weiß, lang oder kurz usw. ist, oder man kann sich mittels des Gedächtnisses daran erinnern.

Die dritte geistige Daseinsgruppe ist die Komponente des aktiven Denkens oder geistigen Gestaltens (*sankhāra*), das ichbezogene Denken, der Wille, etwas zu tun, etwas

---

Anhaftens bilden, werden die fünf zu den *upādāna-khandha*, Daseinsgruppen, belastet durch Ergreifen und Festhalten.



zu sagen, gute Gedanken, schlechte Gedanken, absichtsvolles Denken.

Die vierte geistige Daseinsgruppe ist Bewusstsein (*viññāna*), die einfache Funktion des Wissens um die Objekte, die über die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Tastsinn des Körpers und den Geist selbst wahrgenommen werden.

Die fünf Daseinsgruppen sind der Ort des Geschehens für die vier Arten des Ergreifen und Festhaltens, die wir in Kapitel 4 besprochen haben. Dem Ausmaß des Nichtwissens entsprechend fasst man eine oder alle Daseinsgruppen als ein „Selbst“ auf. Wenn ein Junge beispielsweise gegen eine Tür läuft und sich dabei verletzt, glaubt er, dass er der Tür einen Fußtritt versetzen muss, um seinen Ärger und seinen Schmerz loszuwerden. Mit anderen Worten, er fasst ein rein materielles Objekt, die Tür, die nichts weiter ist als ein Stück Holz, als ein Selbst auf, das an seinem Schmerz schuld ist. Das ist Ergreifen und Festhalten auf unterster Stufe. Ein Mensch, der sich über seinen Körper so ärgert, dass er sich selbst schlägt oder verletzt, tut das Gleiche – er hält den Körper oder Teile davon für ein Selbst. Ist er etwas intelligenter, greift er nach Gefühlen, Wahrnehmungen, dem aktiven Denken oder nach dem Bewusstsein und sieht darin ein „Selbst“. Und wenn er die Daseinsgruppen nicht auseinander halten kann, nimmt er einfach alle zusammen und hält die Summe dieser Anhäufungen für sein „Selbst“.

Nach dem physischen Körper ist Gefühl, angenehm, unangenehm oder neutral, der wahrscheinlichste Aspekt, den man einem „Selbst“ zuschreiben wird. Stellen wir uns eine Situation vor, in der wir völlig im Bann sinnlicher Erfahrung stehen. Insbesondere wenn köstliche, reizende

Farben, Formen, Klänge, Düfte, Geschmäcker und tastbare Objekte Geist und Herz vollständig gefangen nehmen. Hier ist es das Gefühl des Vergnügens und des Entzücktseins, an dem wir festhalten. Fast jeder identifiziert sich mit Gefühlen, denn wer mag angenehme Gefühle nicht, speziell die Wonnen des Tastsinnes unseres Körpers. Nichtwissen und Verblendung lassen den Menschen darüber alles andere vergessen. Er sieht nur noch das entzückende Objekt und fasst es als ein „Selbst“ auf, das er besitzen kann, d.h. er betrachtet es als „Mein“. Gefühl ist wahrlich eine Leidensstätte. Von der spirituellen Warte aus gesehen sind die *vedanā* gleichbedeutend mit *dukkha*, denn sie führen zu nichts als geistiger Qual. Angenehme Gefühle stimmen den Geist heiter, unangenehme bedrücken ihn. Der Wechsel zwischen Gewinn und Verlust, Glück und Leid erzeugt geistige Unruhe und Instabilität, der Geist dreht im Kreis. Wir alle sollten den Vorgang des Festhaltens an den Gefühlen als „unsere Gefühle“ genau betrachten und versuchen, ihn zu verstehen. Die Gefühle stattdessen als ein Objekt des Ergreifens zu erkennen, macht den Geist von ihnen unabhängig. *Vedanā* haben normalerweise die Kontrolle über den Geist und bringen uns in Situationen, die wir später bereuen. Auf seinem praktischen Weg zur Vollkommenheit oder Heiligkeit lehrt uns der Buddha wiederholt, besondere Aufmerksamkeit der Untersuchung der Gefühle zu widmen. Viele sind Arahats geworden allein dadurch, dass sie die Gefühle zu ihrem primären Studienobjekt gemacht haben. Gefühl dient mehr als alle anderen Daseinsgruppen als Ansatzpunkt unseres Ergreifens, denn Gefühle sind das vorrangige Ziel all unseres Strebens und Handelns. Wir studieren fleißig und arbeiten hart, um Geld zu verdienen. Dann gehen wir los und kaufen: Geräte, Essen, Vergnügen, Sex. Und dann

benutzen wir sie mit dem alleinigen Ziel des Lustgewinns, der angenehmen Stimulation von Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper. Wir investieren alle unsere finanziellen, körperlichen und geistigen Ressourcen fast ausschließlich in der Erwartung von angenehmen Gefühlen. Jeder weiß doch selbst, dass er auf der Jagd nach Geld nicht studieren, arbeiten und körperliche Energie aufwenden würde, wäre es nicht, um der Verlockung der angenehmen Gefühle zu folgen. Wir sehen also, dass *vedanā* sehr wichtig für uns sind. Sie zu kennen und zu verstehen, versetzt uns in die Lage, sie zu kontrollieren. Dieses Wissen erhebt den Geist über die Gefühle und befähigt uns, alle unsere Aktivitäten besser auszuführen, als wir es ansonsten tun könnten.

Auch die innerhalb sozialer Gruppierungen entstehenden Probleme haben ihren Ursprung in den angenehmen Gefühlen. Sogar wenn wir den Konflikt zwischen Nationen oder sich gegenüberstehenden Machtblöcken genau analysieren, werden wir entdecken, dass auch hier wiederum beide Seiten nur die Sklaven der angenehmen Gefühle sind. Kriege werden nicht aufgrund von Überzeugungen oder Idealen geführt. Tatsächlich ist das grundlegende Motiv immer die Erwartung von angenehmen Gefühlen. Jede Seite erwartet alle möglichen Arten von Gewinn oder Nutzen für sich selbst und hofft auf die daraus resultierenden angenehmen Gefühle. Die Ideologie ist nur Tarnung, bestenfalls ein zweitrangiges Motiv. Die wahre Natur der Gefühle zu erkennen, heißt, eine der wichtigsten Wurzeln der Herzenstrübungen, des Unheilsamen, des Leidens zu kennen.

Den Himmelswesen geht es da nicht besser, auch sie stehen ganz im Dienst der angenehmen Gefühle, sogar noch mehr als die Menschen, denn ihr Empfinden ist noch viel feiner als das der Menschen und sie haben viel mehr

Einfluss auf ihre Wahrnehmungen. Aber auch sie sind nicht frei von der Faszination mit köstlichen Sinneseindrücken, dem Verlangen danach und dem Festhalten an ihnen. Noch höher, auf der Ebene der Götter, wurden zwar die Sinnesfreuden zurückgelassen, aber auch hier herrscht noch keine Freiheit von angenehmen *vedanā*, denn der Geist haftet hier an dem mit tiefer Sammlung einhergehenden Glück. Dementsprechend fallen Tiere, die auf der Daseinskala etwas unter dem Menschen stehen, auch viel größeren Gefühlsformen „zum Opfer“. Die wahre Natur der Gefühle zu erkennen, besonders das Wissen, dass in den *vedanā* kein Selbst zu finden ist und man nicht an ihnen haften sollte, ist also von großem Nutzen im Leben.

Wahrnehmung (*saññā*) wird auch gerne für das „Selbst“ gehalten. Die einfache Landbevölkerung sagt, dass, wenn wir schlafen, ein Etwas, genannt „Seele“, den Körper verlässt. Der Körper ist dann wie ein Holzblock, weil keine sinnliche Wahrnehmung stattfindet. Sobald dieses Etwas in den Körper zurückkehrt, wird das Bewusstsein und der Wachzustand wiederhergestellt. Viele Menschen glauben an die naive Vorstellung eines mit der Wahrnehmung identischen „Selbst“. Buddha aber lehrte, *saññā* ist kein „Selbst“, sondern der natürliche Vorgang des Wiedererkennens und Einordnens von Sinneseindrücken mithilfe des Gedächtnisses. Wenn die körperlichen Funktionen verändert oder unterbrochen werden, verändert sich auch die Wahrnehmung oder sie hört auf. Etwas Veränderliches kann aber ein echter Buddhist nicht als „Selbst“ ansehen und daran als „mein Selbst“ festhalten.

Der nächste Ansatzpunkt für das Festhalten ist das aktive, willentliche Denken, also der Vorsatz, dies oder das zu tun, die Absicht, dies oder das zu bekommen, heilsame und unheilsame geistige Gestaltungen. Fast jeder ist der Überzeugung, dass, falls irgendetwas als „Ich“ oder „Selbst“ zu identifizieren ist, dann am ehesten das Denken. Vor ein paar Jahrhunderten baute ein Philosoph seine Lehre sogar auf der Feststellung „Ich denke, also bin ich!“ auf. Und sogar manche Philosophen des heutigen „wissenschaftlichen“ Zeitalters haben noch die gleichen Vorstellungen von einem „Selbst“, die schon seit Tausenden von Jahren kursieren. Sie halten den „Denker“ für das „Selbst“. Der Buddha jedoch wies nicht nur Körper, Gefühle und Wahrnehmung als Anwärter auf den Status „Selbst“ zurück, er verwarf auch die Annahme, die geistigen Gestaltungen seien das „Selbst“. Der natürliche Vorgang, der sich als Gedanke oder Willensregung manifestiert, entsteht aufgrund der Wechselwirkung verschiedener vorangegangener Ereignisse. Es ist nur die Anhäufung verschiedener Komponenten, die den Eindruck eines „Individuums“ entstehen lassen, und keine „Ich“- oder „Selbsteinheit“ ist darin enthalten. Wie auch die anderen Daseinsgruppen ist die geistige Aktivität frei oder leer von einem „Selbst“.

Die Schwierigkeit, das zu verstehen, ist bedingt durch unser unzulängliches Wissen von der Funktionsweise des Geistes. Mit dem materiellen Element, dem Körper, sind wir vertraut, doch über das nichtmaterielle Element, den Geist, wissen wir fast nichts. Deshalb nehmen wir automatisch an, wenn der Vorgang, den wir Denken nennen, stattfindet, dass da ein „Jemand“ ist, der denkt. Wir glauben, es existiert ein Denker, eine „Seele“ als Bewohner des Körpers oder etwas Ähnliches. Buddha lehnte solche unbegründeten Annahmen entschieden ab.

Natürlich ist auch Bewusstsein (*viññāṇa*), die letzte der fünf Daseinsgruppen, kein „Selbst“. *Viññāṇa* ist die einfache Funktion des Bewusstwerdens von Sinnesobjekten, die mittels Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körperempfinden und Geist wahrgenommen werden. Die sechs „Sinnesstore“ lassen Eindrücke, die auf sie treffen, herein, und als Ergebnis davon entsteht ein (Sinnes-)Bewusstsein von diesen Dingen. Im Falle der Augen entsteht beispielsweise Wissen von der Form und Farbe des sichtbaren Objekts. Das gleicht einem mechanischen Prozess, der automatisch abläuft. Es gibt Menschen, die behaupten, *viññāṇa* wäre die „Seele“, wir Buddhisten aber sehen darin nur einen weiteren Aspekt der Natur. Wenn ein sichtbares Objekt, ein intaktes Auge mit Sehnerv und (Seh-) Bewusstsein zusammentreffen, findet Sehen statt. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, hier ein „Selbst“ einzuführen.

Wenn wir das „Individuum“ in die fünf Daseinsgruppen zerlegen, bleibt also nichts weiter übrig. Das beweist, dass es nur aus den fünf Anhäufungen Körper, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Gestaltungen und Bewusstsein besteht und dass es nichts gibt, das ein „Selbst“ sein oder einem „Selbst“ gehören könnte. Insofern können wir die falsche Selbstvorstellung weit von uns weisen.

Wenn man nicht mehr an den Dingen festhält und auf sie nicht mehr mit „Mögen“ oder „Nicht-Mögen“ reagiert, bedeutet das, dass man die Dinge als Nicht-Selbst erkannt hat. Rationales Denken ist zwar ausreichend, um uns davon zu überzeugen, dass in den Dingen kein Selbst zu finden ist, jedoch ist das nur Glauben und nicht die klare Erkenntnis, die das Anhaften an den Dingen als „Ich“ oder „Mein“ ein für alle Mal beendet. Aus diesem Grund müssen wir die fünf Daseinsgruppen auf der Grundlage

des dreifachen Trainings studieren. Nur so können wir genügend Einsicht entwickeln, um das Festhalten an der Idee eines „Selbst“ aufzugeben. Wenn wir durch diese Übung das Nichtwissen vollständig beseitigt haben, werden wir selbst erkennen können, dass keine der fünf Daseinsgruppen ein „Selbst“ ist und deshalb auch keine es wert ist, sie festzuhalten. Jegliches Anhaften hört dann auf. Deshalb ist es sehr wichtig, die fünf Daseinsgruppen, die Stützen der „Ich bin“-Einbildung, genau zu untersuchen. Der Buddha betonte diesen Aspekt seiner Lehre mehr als jeden anderen. Er ist ein Kernstück des Buddhismus, egal ob man Buddhismus als Philosophie, Wissenschaft oder Religion ansieht. Wenn wir diese Wahrheit kennen, verschwindet das auf Nichtwissen gegründete Ergreifen und Festhalten, Begehren kann nicht mehr entstehen und das Leiden hört auf.

Warum aber sehen wir normalerweise die fünf Daseinsgruppen nicht so, wie sie wirklich sind? Als wir geboren wurden, hatten wir noch keine Vorstellung von den Dingen. Unser Wissen reflektiert das, was uns andere Menschen beibrachten. Das, was sie uns lehrten, veranlasste uns dazu, anzunehmen, dass alle Dinge an sich existent sind. So wurde die Kraft des ursprünglich, von Geburt an vorhandenen Selbstinstinktes zunehmend weiter verstärkt. Wenn wir sprechen, benutzen wir die Worte „ich“, „du“, „er“, „sie“, „es“, auch das stützt die Idee eines „Selbst“. Wir sagen: „Das ist Herr X, und das ist Frau Y“ ... „Er ist der Sohn von Herrn A und der Enkel von Herrn B“ ... „Er ist ihr Ehemann“ ... „Sie ist seine Ehefrau“. Mit dieser Art zu denken und zu sprechen definieren wir

„Selbste“.<sup>15</sup> Das Ergebnis davon ist, dass wir, ohne es zu bemerken, täglich unser Anhaften am „Selbst“ verstärken. Wenn wir aber an etwas als einem „Selbst“ festhalten, entsteht Selbstsucht und daraus resultierendes Handeln. Wenn wir genügend Einsicht entwickeln könnten, um zu erkennen, dass es sich bei der Selbstvorstellung um eine Täuschung handelt, würden wir sie aufgeben. Wir würden nicht länger an Begriffen festhalten und Ausdrücke wie „Herr X“, „Frau Y“, „Oberklasse“, „Unterschicht“, „Tier“, „Mensch“ als von Menschen für die soziale Interaktion erfundene Worte begreifen. Wenn wir untersuchen, woraus „Herr X“ besteht, finden wir auch nur die Anhäufungen von Körper, Gefühl, Wahrnehmung, geistigen Gestaltungen und Bewusstsein. Haben wir das erkannt, kann man sagen, dass wir eine Art gemeinschaftlicher Täuschung losgeworden und zu einer intelligenteren Sicht der Dinge gelangt sind. Dann werden wir nicht länger durch eine weltliche und relative Wahrheit in die Irre geführt.

Es ist möglich, unsere Untersuchung noch weiter voranzutreiben. Zum Beispiel kann der materielle Körper grob in die vier klassischen Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer oder wissenschaftlich nach den Elementen des Periodensystems aufgeteilt werden. Je tiefer wir schauen, umso weniger werden wir getäuscht. Unter der Oberfläche finden wir nur physische und mentale Elemente, die „Person“, „Herr X“, „meine Frau“ verschwindet. Die Elemente wiederum haben alle eine Eigenschaft gemeinsam: Sie sind leer. Erde, Wasser, Feuer und Luft

---

<sup>15</sup> Englisch: selves. Interessanterweise gibt es im deutschen keine Mehrzahl von „Selbst“.



sind leer, frei von einem Selbst. Gefühl, Wahrnehmung, geistiges Gestalten und Bewusstsein sind leer, es ist kein „Selbst“ in ihnen zu finden. Jedem von uns ist es möglich, diese „Leerheit“ (*suññatā*) in allem und jedem zu erkennen. Dann hat bereits entstandenes Ergreifen und Festhalten keinen Ansatzpunkt mehr, um zu bestehen, es wird spurlos verschwinden und erneutes Anhaften kann nicht mehr im Geist aufsteigen. In dieser Sichtweise gibt es keine Tiere, keine Menschen, keine Elemente, keine Daseinsgruppen. Es gibt überhaupt keine Dinge; es gibt nur die „Leerheit“, die Freiheit von „Selbst“. Wenn wir nicht ergreifen und festhalten, kann kein Leiden entstehen. Jemand, der alle Dinge als „leer“ ansieht, ist völlig unbewegt, wenn man ihn als gut oder böse, glücklich oder unglücklich oder irgendetwas anderes bezeichnet. Das ist die Frucht der klaren Einsicht in die wahre Natur der fünf Daseinsgruppen, die es ermöglicht, die vier Formen des ungeschickten Festhaltens vollständig aufzugeben.

Zusammenfassend können wir also sagen: Alles in der Welt Existierende ist in den fünf Daseinsgruppen, nämlich Körper, Gefühl, Wahrnehmung, geistiges Gestalten und Bewusstsein, enthalten. Jede dieser Gruppen ist eine Täuschung, leer von „Ich“ und „Mein“, aber mit der verführerischen Macht, Ergreifen und Festhalten hervorzurufen. Deshalb hat der gewöhnliche Mensch das Verlangen zu besitzen, das Verlangen zu sein, das Verlangen nicht zu besitzen, das Verlangen nicht zu sein – was alles wiederum nur dazu führt, dass offensichtliches und verborgenes Leid erzeugt wird. Daher sollte jeder aus dem dreifachen Training in Tugend, Sammlung und Einsicht Nutzen ziehen, um die Verblendung bezüglich der fünf Daseinsgruppen ein für alle Mal vollständig zu beseitigen. Jemand, der das getan hat, untersteht nicht

mehr der Macht der fünf Daseinsgruppen, er ist frei von Leiden. Das Leben ist für ihn ungetrübte Glückseligkeit. Sein Geist steht über den Dingen, solange er lebt. Das ist die Frucht der vollkommenen klaren Einsicht in die fünf Daseinsgruppen.

## 7. Einsicht auf natürlichem Wege

In diesem Kapitel stellen wir die natürlich entstehende Sammlung der Sammlung, die durch systematische Übung entwickelt wird, gegenüber. Das Endergebnis beider Arten ist gleich: Der Geist ist konzentriert und bereit für genaue Selbstbetrachtung. Wir wollen jedoch auf eine Tatsache aufmerksam machen, nämlich dass die Intensität der natürlich entstandenen Sammlung gewöhnlich für Innenschau und Einsicht ausreicht, während systematisch geübte Sammlung oft mehr als nötig ist. Zudem kann durch hochentwickelte Sammlung eine fehlgeleitete Befriedigung entstehen. Im Zustand völliger Sammlung erfährt der Geist derart befriedigende Formen des Glücks und des Wohlbefindens, dass der Meditierende daran haften oder es für die Frucht des Pfades halten könnte. Die sich natürlich entwickelnde Sammlung ist hingegen ausreichend, der Selbstbetrachtung angemessen, harmlos und frei von den Nachteilen der durch intensive Übung erzeugten Sammlung.

Im Tipiṭaka 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, wie es in späteren Anleitungen beschrieben wird, in den Wald, um zu sitzen und sich eifrig auf bestimmte Meditationsobjekte zu konzentrieren.

Ganz offensichtlich war kein formelles Bemühen und kein aufbauendes Training am Erwachen der ersten fünf

Schüler Buddhas beteiligt, noch war es bei den 1000 Einsiedlern nötig, die der Buddha bald darauf belehrte. In beiden Fällen entwickelte sich scharfe, tief durchdringende Einsicht auf natürliche Weise einfach beim Anhören der Lehrreden über die Merkmale des Nicht-Selbst bzw. der Feuerpredigt.<sup>16</sup> Allerdings muss die entstehende Einsicht sehr intensiv und stabil sein und sich fest einprägen, um zu derartigen Ergebnissen zu führen. Diese Beispiele zeigen deutlich, dass natürliche Sammlung von ganz alleine entstehen kann, wenn jemand wirklich versucht, einen Sachverhalt zu verstehen.

Wollen wir etwa ein mathematisches Problem lösen, sammelt sich der Geist automatisch. Genauso verhält es sich, wenn wir eine Waffe abfeuern, beim Anlegen und Zielen wird der Geist konzentriert und unzerstreut. 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 *pīti* (Befriedigung, Freude, spirituelles Wohlempfinden).

---

<sup>16</sup> S 22, 59 und S 35, 28.

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. *Pīti* 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 nicht ruhig. 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 geistigen Unreinheiten 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 Reflexion und zur Selbstbetrachtung. Er ist völlig klar, ruhig und gezügelt. In 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. Entwickelt sich Einsicht nur geringfügig, kann sie jemand zum Stromeintritt verhelfen oder die Person zumindest zu einem edel gesinnten Menschen mit guten Qualitäten machen. Im richtigen Umfeld jedoch und mit bereits ausreichend entwickelten geistigen Qualitäten ist es möglich, zum Arahat zu werden. Alles hängt von Ursachen und Bedingungen ab. Wie weit sich unsere Weisheit auch immer entwickeln mag, solange der Geist

auf natürliche Weise gesammelt ist, wird der Faktor Einsicht entstehen und mehr oder weniger mit der Realität übereinstimmen. Und weil wir uns schon mit dem Themen „Welt“, „Daseinsgruppen“, „Phänomene“ beschäftigt und darüber reflektiert haben, in der Hoffnung, ihre wahre Natur zu verstehen, wird uns das Wissen, das in unserem ruhigen, gesammelten Geist aufsteigt, nicht in die Irre führen, sondern sich als sehr nützlich erweisen.

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.

„Bekommen“ 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. Nur wenn jemand das Festhalten an der Selbstvorstellung völlig aufgeben kann, hört „Man-selbst-Sein“ auf, Leiden zu erzeugen. Etwas zu sein ist immer an irgendeinem Punkt mit Leiden verbunden.

Jeder Seinszustand der Ich-Identifikation muss vor Auflösung bewahrt werden, soll anhaltend sein. Und sei es

nur, dass ihm in unserem Geist als Glaube an ein bestimmtes Selbstbild Dauer verliehen wird.

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 Geistesstrübungen basierende „Haben“ und „Sein“, bedingt durch Begehren und die Vorstellung, „Wert zu haben“, „wert zu sein“. Das muss unumgänglich 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. Immer wenn jemand etwas blindlings begehrt oder festhält, läßt er sich Leiden auf, so wie es bei allen verblendeten Weltmenschen beobachtet werden kann. Sogar das Festhalten am „Guten“ ist da keine Ausnahme, das Anhaften daran kann zu ebenso viel Leiden führen wie das Anhaften am „Bösen“.

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, 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. Kurz, wenn wir uns mit den Dingen abgeben, müssen wir das achtsam tun und darauf achten, dass unsere Aktionen nicht durch Begehren motiviert sind. Dementsprechend werden unsere Ergebnisse ausfallen.

Buddha und die Arahats waren völlig frei von Begehren, und dennoch haben sie viele Dinge getan, die

weitaus nützlicher waren als das, was die meisten von uns tun können. Wenn wir die Schilderung lesen, wie Buddha seine Tage verbrachte, stellen wir fest, dass er nur vier Stunden am Tage schlief und die restliche Zeit seine Arbeit tat. Wahrscheinlich verbringen wir mehr als vier Stunden am Tag rein damit, uns zu amüsieren.

Wenn die für das Begehren verantwortlichen geistigen Unreinheiten vollständig beseitigt waren, was war dann die Motivation für Buddha und die Arahats, so viel zu tun? Sie waren motiviert von Weisheit im Verbund mit *mettā* (Wohlwollen). Sogar Handlungen aufgrund körperlicher Bedürfnisse, wie das Empfangen und Zusichnehmen der Nahrungsspende, waren durch die Kraft der Unterscheidung motiviert. Frei von Geistestrübungen, frei vom Verlangen zu leben, um dies oder das zu haben oder zu sein, konnten sie klar unterscheiden, was der Mühe wert war, den Körper dafür mit Nahrung zu versorgen, und was nicht. Wenn sie etwas zu essen fanden, dann war das gut, wenn nicht, dann spielte es auch keine Rolle. Erkrankten sie an einem Fieber, wussten sie aufgrund ihrer Weisheit es so gut wie möglich zu behandeln. Wenn das Fieber aber stärker war als sie, machten sie sich die Tatsache bewusst, dass es ganz natürlich ist zu sterben. Ob sie lebten oder starben, war in ihren Augen ohne Bedeutung oder gleichwertig.

Will man völlig frei von Leid sein, ist das die bestmögliche Einstellung dazu. Weisheit befähigt den Körper, die natürliche Lebenskraft auszuleben. Ein „Selbst“ als Herr über den Körper ist dazu nicht nötig. Das Beispiel Buddhas zeigt, dass die Kraft der reinen Weisheit und des reinen Wohlwollens ausreicht, um einen Arahant am Leben zu erhalten und viel mehr Gutes für andere zu tun, als es Menschen möglich ist, die dem Begehren unterworfen sind. Menschen mit geistigen Befleckungen

handeln aufgrund von Selbstsucht und tun meist nur, was für sie selbst von Nutzen ist. Die Taten eines Arahats sind im Gegensatz dazu völlig selbstlos und deshalb vollkommen rein. Das Verlangen, zu haben oder zu sein, bedingt unangemessenes Verhalten, lässt uns gut und böse verwechseln und verunmöglicht es uns, zu wissen, was was ist. Lässt uns alle Intelligenz und Weisheit aufbringen und stets in dem Bewusstsein handeln, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, nichts es wert ist, sich darin zu vernarren, nichts es wert ist, es festzuhalten. So halten wir den Geist rein, ungetrübt, ruhig und kühl. Dann können wir mit den Dingen umgehen, ohne dass wir uns oder anderen dabei in irgendeiner Weise Leid zufügen.

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 sich zum 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. Aber ob wir es nun auf weltlichen Nutzen wie Reichtum, Stellung und Ansehen abgesehen haben, ob wir auf Lohn in der nächsten Welt aus sind oder ob wir wirklich spirituell ausgerichtet sind, Pfad und Frucht, Nibbāna, zu erlangen hoffen, wir erreichen unsere Ziele immer nur durch richtiges Wissen und Erkenntnis. Wir wachsen durch Einsicht, wir werden, wie die Schriften sagen, durch Einsicht geläutert – durch nichts anderes. Der Weg zur Freiheit liegt in der klaren Erkenntnis, dass es unter allen Dingen 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. Wenn wir die relative Wahrheit ernst nehmen, werden wir uns verhalten wie Grillen, die verwirrt und orientierungslos werden, wenn ihr Gesicht mit Schmutz verdeckt ist, und sich gegenseitig zu Tode beißen. Wenn unsere Gesichter „mit Schmutz bedeckt sind“, durch relative Benennungen, fallen wir allen Arten von Wahn und Verblendung zum Opfer und sind so verwirrt und desorientiert, dass wir Dinge tun, die kein Mensch unter gewöhnlichen Umständen tun würde – töten zum Beispiel!

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.

Soweit es die Besitzstandswahrung anbelangt, gibt es den Rechtsstaat, der diese Angelegenheiten für uns regelt. Es ist deshalb nicht notwendig, dass wir uns mit aller Kraft an die Vorstellung von „Mein“ und „Dein“ klammern.

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. Der Geist muss über ihnen stehen und unabhängig von ihnen bleiben, sonst befinden wir uns schnell in einer bedauernswerten Lage und können uns wirklich selbst Leid tun.

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 herausgespült wird und

zunehmend verblasst. Diesen Prozess des Herauslösen aus der Welt, des Loslassens, des Ausbruchs in die Freiheit, nannte 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.

Einmal frei, muss man nie wieder zum Sklaven der Welt werden. Als Sklaven der Dinge ist unser Verhalten ebenso wie das, was wir sagen und denken, verunreinigt. Befreit ist man für immer rein und unbefleckt. Diese wahre Reinheit (*visuddhi*) drückt sich in einem Zustand echter Ruhe und Abgeklärtheit aus, frei von jeglicher Art von Konflikt und Dissonanz. Diesen Zustand nannte Buddha schlicht *santi* (Frieden). Dieses Gestilltsein, diese situationsunabhängige geistige Kühle, entspricht Nibbāna.

Nibbāna wird manchmal übersetzt als: „Abwesenheit aller Leidensquellen“ oder als „Erlöschen ohne Überrest“. Dadurch kommen zwei wichtige Bedeutungen des Wortes „Nibbāna“ zum Ausdruck:

- 1.) Die Abwesenheit aller Ursachen von verzehrender, brennender Qual sowie Freiheit von jeglicher Form von Gebundenheit, Abhängigkeit und Zwang.
- 2.) Erlöschen ohne verbleibenden Brennstoff, der für ein zukünftiges Entstehen der Leidensfeuer nötig wäre.

Die Kombination dieser beiden Begriffe beschreibt den Zustand der völligen Leidensfreiheit. Das Gleiche gilt für die anderen Bedeutungen von Nibbāna: Auslöschen der

Geistestrübungen, Zustand des Ausgekühltseins, Erlöschen aller kammischen Aktivitäten.

Auch wenn das Wort „Nibbāna“ von zahlreichen Gruppierungen benutzt wird, entspricht doch die ihm beigelegte Bedeutung nicht immer der Definition des Buddha. Für manche bedeutet „Nibbāna“ einfach die tiefe Ruhe und Gelassenheit meditativer Sammlung. Andere verstehen unter Nibbāna sogar das völlige Aufgehen in Sinnlichkeit.

Buddha definierte Nibbāna als den Zustand der Freiheit von Gebundenheit, Leid und Qual, der entsteht, wenn wir die wahre Natur aller Dinge erkennen und dadurch das Festhalten an ihnen aufgeben können. Es ist daher essenziell, dass wir den Wert der Einsicht in die wahre Natur der Dinge erkennen und uns bemühen, diese Einsicht auf die eine oder andere Art zu kultivieren. Durch eine Methode wird sie angeregt, natürlich und von alleine zu entstehen, indem wir Tag und Nacht die Freude kultivieren, die aufgrund geistiger Reinheit entsteht, bis die eben beschriebenen Qualitäten nach und nach entstehen. Die andere Methode besteht darin, geistige Kraft durch ein geregelteres System aus Sammlungs- und Einsichtsübungen zu entwickeln. Sie ist geeignet für Menschen mit einer entsprechenden Neigung, die damit schnelle Fortschritte erzielen können, wenn die richtigen Bedingungen dafür vorhanden sind.

Die Entwicklung der Einsicht auf natürliche Weise kann jedoch unter allen Bedingungen und zu jeder Zeit praktiziert werden. Wir müssen nur unser tägliches Leben so sauber und ehrlich gestalten, dass nacheinander spirituelle Freude (*pīti* und *pāmojja*), Beruhigung und Entspannung (*pasaddhi*), Einsicht in die wahre Natur der Dinge (*yathābhūtañāṇadassana*), 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.

Zusammenfassend können wir sagen: Die Entwicklung natürlicher Sammlung und Einsicht, die den Menschen in die Lage versetzen, Pfad und Frucht zu erreichen, besteht darin, die Wahrheit der Feststellung, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, tagtäglich zu leben. Jeder, der dieses Ergebnis erzielen möchte, muss sich darum bemühen, sich selbst zu läutern und beispielhafte persönliche Qualitäten zu entwickeln, damit er sowohl bei der Arbeit als auch in der Freizeit von spiritueller Freude erfüllt ist. Diese Freude führt zu geistiger Klarheit, Frische, Beruhigung und Entspannung und ermöglicht dem Geist ganz natürlich und wie von selbst tiefes Nachdenken und Selbstbetrachtung. Mit der Einsicht, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, verliert der Geist jedes Verlangen nach den Dingen, die er sonst festzuhalten pflegte. Er ist in der Lage, sich von den Dingen, die er vorher als „Ich“ oder „Mein“ betrachtete, zu befreien. Das Leiden hat nun keinen Angriffspunkt mehr und schwindet, es wurde getan, was getan werden musste. Das ist der hohe Lohn, der von jedem von uns errungen werden kann.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> A X, 2: „Nicht braucht, ihr Mönche, der Sittenreine, der Sittlichkeit Besizende eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Reuelosigkeit aufsteigt; ein Gesetz ist es, dass dem



## 8. Einsicht durch systematisches Training

Nun wollen wir uns den geordneten oder systematisierten Übungsmethoden zur Förderung von Einsicht zuwenden,

---

Sittenreinen, dem Sittlichkeit Besitzenden Reuelosigkeit aufsteigt.

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

- dass dem Reuelosen Freude aufsteigt ...
- dass dem Freudigen Verzückung aufsteigt ...
- dass dem im Geiste Verzückten sein Inneres gestillt wird ...
- dass der innerlich Gestillte Glück empfindet ...
- dass des Glücklichen Geist sich sammelt ...
- dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und versteht ...
- dass der wirklichkeitsgemäß Erkennende und Verstehende sich abwendet und entsüchtet wird ...
- dass der Abgewandte und Entsüchtete den Erkenntnisblick der Erlösung verwirklicht.

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

So also, ihr Mönche, lassen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen entstehen, bringen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen zur Vollendung, sodass eben die diesseitigen Erscheinungen zum jenseitigen Ziele hingleiten.“

die nicht von Buddha gelehrt, sondern von späteren Lehrern entwickelt wurden. Diese Methoden sind Menschen angemessen, die noch nicht sehr weit entwickelt sind und denen die Unzulänglichkeit weltlicher Existenz noch nicht von alleine „ins Auge sticht“. Das Ergebnis, das mittels dieser Systeme erzielt werden kann, ist nicht anders als das der natürlichen Methode, der einzigen, die im *tipiṭaka* genannt wird.

Manche glauben, dass natürliche Einsicht nur von jemandem entwickelt werden kann, der entweder so außergewöhnlich tugendhaft ist oder so geeignete Charakteranlagen mitgebracht hat, dass es für ihn ein Kinderspiel ist, das volle Verständnis der Dinge zu erlangen. Was sollte also jemand tun, dem es sowohl an überweltlicher Tugend als auch an den geeigneten Grundvoraussetzungen mangelt? Für diese Leute haben diverse Lehrer übersichtliche Übungssysteme entworfen, die von Grund auf beginnen und genau und planmäßig befolgt werden müssen.

Diese Methoden zur Entwicklung von Einsicht sind nun als „*vipassanā-dhura*“ bekannt. *Vipassanā-dhura* ist das innere Studium, ein rein geistiges Training, das nichts mit Büchern oder Schriften zu tun hat. Dem *vipassanā-dhura* steht das Studium (*gantha-dhura*) gegenüber und beide werden als sich gegenseitig ergänzende Aspekte des Trainings angesehen. Obwohl weder *vipassanā-dhura* noch *gantha-dhura* im *tipiṭaka* erwähnt werden, sondern erst in späteren Schriften erscheinen, handelt es sich doch um echte buddhistische Übungen, die entwickelt wurden, um Menschen zu helfen, das Leiden zu beseitigen. *Vipassanā* beruht auf anhaltender, konzentrierter Selbstbeobachtung und wird mithilfe folgender Fragen verständlich gemacht:

1. Was sind die Grundlagen von *vipassanā*?
2. Welches sind die Merkmale, an denen wir *vipassanā* erkennen?
3. Worin genau besteht die Aktivität, die wir *vipassanā* nennen?
4. Was sollte das Endergebnis von *vipassanā* sein?

Zu 1.) Die Grundlagen von *vipassanā* sind Tugend und Sammlung.

Zu 2.) „*Vipassanā*“ heißt „klare Einsicht“ und bezieht sich auf den reinen unverdeckten Klarblick, der entstehen kann, wenn der Geist voll Freude und frei von allen Trübungen ist. Freude entwickelt sich durch das Vorhandensein von moralischer Reinheit (*sīla-visuddhi*). Im Rathavināta Sutta (M 24) wird die Übung als Abfolge von sieben Stadien der Reinigung beschrieben, die in „Pfad und Frucht“ kulminieren.<sup>18</sup> Das Erreichen von moralischer Reinheit wird als die erste der „sieben

---

<sup>18</sup> M 24: „Genauso, Freund, ist Läuterung der Sittlichkeit dazu da, Läuterung des Geistes zu erreichen; Läuterung des Geistes ist dazu da, Läuterung der Ansicht zu erreichen; Läuterung der Ansicht ist dazu da, Läuterung durch Zweifelüberwindung zu erreichen; Läuterung durch Zweifelüberwindung ist dazu da, Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad zu erreichen; Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad ist dazu da, Läuterung durch Wissen und Schauung des Übungswegs zu erreichen; Läuterung durch Wissen und Schauung des Übungswegs ist dazu da, Läuterung durch Wissen und Schauung zu erreichen; Läuterung durch Wissen und Schauung ist dazu da, endgültiges Nibbāna ohne Anhaften zu erreichen. Es geschieht um des endgültigen Nibbāna ohne Anhaften willen, dass das heilige Leben unter dem Erhabenen geführt wird.“

Läuterungen“ angesehen und besteht aus fehlerlosem Verhalten, welches die Grundvoraussetzung zur Läuterung des Geistes (*citta-visuddhi*) ist. Die geistige Reinigung von allen Befleckungen ist die Läuterung der Ansicht (*diṭṭhi-visuddhi*) oder die Freiheit von Missverständnissen. Die Freiheit von Missverständnissen führt dann zur Läuterung durch Zweifelsüberwindung (*kankhā-vitarāṇa-visuddhi*) und diese bedingt wiederum die Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*). Dieses Wissen um den richtigen Weg führt zur Läuterung durch Wissen und Schauung des Fortschritts auf dem Übungsweg (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*), welche die letzte Stufe der vollständigen intuitiven Einsicht Läuterung durch Wissen und Schauung (*ñāṇadassana-visuddhi*) einleitet. Ist der edle Pfad erst einmal etabliert, stellt sich die Frucht des Weges automatisch ein. Deshalb wird die Erreichung des Weges als der Höhepunkt der Übung betrachtet.

### **Die sieben Läuterungen – Die fünf Stufen im *vipassanā* – Die neun Schritte zur Vervollkommnung des Wissens in der Übersicht**

- I. Läuterung des Verhaltens (*sīla-visuddhi*)
- II. Läuterung des Geistes (*citta-visuddhi*)
- III. (1.) Läuterung der Ansicht (*diṭṭhi-visuddhi*)
- IV. (2.) Läuterung durch Zweifelsüberwindung (*kankhā-vitarāṇa-visuddhi*)
- V. (3.) Läuterung durch Wissen und Schauung von Pfad und Nicht-Pfad (*maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi*)
- VI. (4.) Läuterung durch Wissen und Schauung des Fortschritts auf dem Übungsweg (*paṭipadā-ñāṇadassana-visuddhi*)

- a) Wissen um Entstehen und Vergehen (*udayabbayānupassanā-ñāṇa*)
- b) Wissen des Vergehens (*bhangānupassanā-ñāṇa*)
- c) Gewahrsein des Fruchterregenden (*bhayatūpaṭṭhāna-ñāṇa*)
- d) Gewahrsein der Gefahr (*ādīnavānupassanā-ñāṇa*)
- e) Ernüchterung (*nibbidānupassanā-ñāṇa*)
- f) Wunsch nach Freiheit (*muccitu-kamyatā-ñāṇa*)
- g) Das Bemühen, zu entkommen (*paṭisankhā-nupassanā-ñāṇa*)
- h) Unerschütterlichkeit (*sankhārupekkhā-ñāṇa*)
- i) Bereitschaft, die vier edlen Wahrheiten zu erkennen (*saccānulomika-ñāṇa*)

VII. (5.) Läuterung durch Wissen und Schauung (*ñāṇa-dassana-visuddhi*)

Moralische Reinheit bedeutet makellostes körperliches und sprachliches Verhalten. Solange irgendwelche Unvollkommenheiten in dem, was wir sagen oder tun, verbleiben, handelt es sich nicht um Tugend im eigentlichen Sinne. Wenn sie vervollkommenet wurde und so eine Befriedung des Handelns und Sprechens stattgefunden hat, stellt sich auch geistige Ruhe, die Reinigung des Geistes ein, die wiederum die weiteren Stufen im Prozess der Läuterung befördert: Freiheit von Missverständnissen, Freiheit von Zweifeln, Erkennen des richtigen Weges, Wissen um den Fortschritt auf dem Weg und schließlich vollkommene intuitive Einsicht. Diese letzten fünf Stufen sind das eigentliche *vipassanā*. Die Reinigung des Verhaltens und des Geistes sind lediglich die Eintrittspforte zum *vipassanā*-Weg.

Bei der Stufe der Reinigung, die zur Freiheit von Missverständnissen führt, geht es darum, alle falschen Ansichten,

seien sie angeboren oder angenommen, zu beseitigen. Damit ist das gesamte Spektrum vom irrationalen Glauben an Magie bis zu falschen Vorstellungen von der wahren Natur der Dinge gemeint.

Falsche Ansichten beispielsweise führen zu Aberglauben, wie dem Glauben an Magie und heilige Objekte, und fördern die Entstehung von Angst. Um der Angst zu begegnen, werden wiederum Rituale und Zeremonien ausgeführt, an denen dann als unbedingt notwendig festgehalten wird.

Ein anderes Beispiel ist, dass der Körper-Geist-Prozess für dauerhaft und wertvoll gehalten und als „Selbst“ angesehen wird. Er wird als Tier, Mensch, Himmelswesen, Gott, als etwas Magisches und Wunderbares, als etwas Heiliges, etwas Beseeltes betrachtet, ohne zu erkennen, dass es sich dabei nur um eine Ansammlung von Elementen handelt. Es wird nicht gesehen, dass Körper und Geist nur aus den fünf Daseinsgruppen bestehen und dass Alles nur eine Masse von Wahrnehmungen ist, die über die sechs Sinne empfangen werden.

Falsche Ansichten aufgegeben zu haben bedeutet, die dritte Läuterung oder, wie es spätere Lehrer nannten, die erste Stufe der Einsicht erreicht zu haben.

Die Reinigung von Zweifeln geschieht durch das Betrachten von Ursachen. Frei von falschen Vorstellungen sieht man sich nur als Körper und Geist. Durchdringend und im kleinsten Detail wird das Entstehen und die Wechselwirkung von Unwissenheit, Begierde, Festhalten, *kamma*, „Nahrung“ usw. erkannt, die Körper und Geist gestalten. Wenn die Ursachen, die das Entstehen des Körper-Geist-Komplexes bedingen, klar erkannt werden, erlangt man zweifelsfreie Gewissheit. In den *vipassanā-*

Systemen unterscheidet man 20 oder 30 verschiedene Arten des Zweifels, die sich aber alle auf folgende Fragen reduzieren lassen: Existiere „ich“ (mein Selbst) oder nicht?; Habe „ich“ früher schon existiert oder nicht?; Werde „ich“ in der Zukunft existieren oder nicht, und wenn ja, in welcher Form?

Der einzige Weg, den Zweifel völlig zu beseitigen, besteht darin zu erkennen, dass kein „Ich“ oder „Selbst“ existiert, sondern nur Elemente, Daseinsgruppen und verschiedene Ursachen und Bedingungen. Da darin kein wirkliches „Ich“ zu finden ist, gibt man die törichten Vorstellungen „Ich bin“, „Ich war“ und „Ich werde sein“ auf. Mit der völligen Ausrottung des Zweifels wird die zweite *vipassanā*-Stufe erreicht.

Das bedeutet nicht, dass die „Ich“-Einbildung vollständig und endgültig aufgegeben wurde. Feine Spuren davon sind immer noch vorhanden. Doch hat ein ausreichendes Verständnis der Wechselwirkungen von Ursachen und Wirkungen dazu geführt, diesbezügliche Zweifel zu beseitigen, und es möglich gemacht, die „Selbstidee“ in ihrer größten Form aufzugeben.

Nachdem der Zweifel überwunden ist, folgt die nächste Stufe der Reinigung, die in dem klaren Wissen besteht, welches der richtige Weg ist und welches nicht. Es gibt hier einige Hindernisse, die dem weiteren Fortschritt im Wege stehen und die gewöhnlich im Laufe der *vipassanā*-Übung auftreten. Während der Geist sich in einem konzentrierten Zustand befindet, treten möglicherweise diverse seltsame Phänomene auf, die den Meditierenden beeindrucken und irreführen können. Werden solche Nebeneffekte der Konzentration vorsätzlich gefördert, kann man sie sehr weit entwickeln. Wenn der Meditierende dann den Schluss zieht, dass es sich dabei um

die Frucht von *vipassanā* oder um übernatürliche Erscheinungen handelt, versperren diese Phänomene den wahren Weg und somit auch das Erreichen der Frucht des Weges.

Ebenso ist es möglich, dass Freude und Zufriedenheit den Geist in einem solchen Maße überschwemmen, dass er zu weiterer Selbstbetrachtung unfähig wird und die Schlussfolgerung zieht, das sei bereits „Nibbāna hier und jetzt“. Auch das führt in eine Sackgasse und macht weitere Fortschritte unmöglich.

Sogar die Einsicht in die Natur von Körper und Geist kann manchmal zu Selbstzufriedenheit und der verblendeten Ansicht führen, man hätte bereits einen bemerkenswerten Grad an spiritueller Einsicht erreicht, wodurch man übermäßig zuversichtlich wird.

Es kommt auch vor, dass Körper und Geist des Meditierenden bewegungslos werden, mit dem Ergebnis, das er die nötige Bewusstheit verliert, um Selbstbetrachtung zu üben. Hier haben wir es mit einem sehr hartnäckigen Hindernis zu tun, das jedoch gewöhnlich begrüßt und als übernatürliche Fähigkeit oder sogar als die Frucht des Weges angesehen wird. Aber jemand, der sich mit der Errungenschaft einer derart tiefen Konzentration zufrieden gibt und sich am Dasitzen mit unbeweglichem Körper, frei von jedem Sinneseindruck begeistert, befindet sich in einer höchst bedauernswerten Situation, denn er wird mit *vipassanā* keinen Fortschritt mehr machen.

Ein anderer Zustand, der eintreten kann, ist ein wonniges Entzücken, so wie es der Meditierende noch nie zuvor empfunden hat. Wenn das passiert, bewirkt es Erstaunen, Verwunderung und ungerechtfertigte Selbstzufriedenheit. Solange die Entzückung anhält, erfahren Körper und Geist eine extreme Glückseligkeit



und alle Probleme verschwinden. Dinge, die vorher entweder gemocht oder nicht gemocht wurden, werden jetzt mit Gleichmut aufgenommen, wenn sie erinnert oder wahrgenommen werden. Angelegenheiten, die den Meditierenden vordem beunruhigt, geängstigt und in Sorge versetzt haben, können diese Reaktionen nicht länger hervorrufen, sodass der falsche Eindruck entsteht, er hätte die Befreiung erlangt, wäre frei von allen Herzenstrübungen, denn solange dieser Zustand anhält, hat er die Merkmale eines perfekten Individuums. Sollte Befriedigung in Bezug auf diesen Zustand auftreten, stellt sie ebenfalls ein Hindernis für den weiteren Fortschritt in *vipassanā* dar. Nach einiger Zeit wird dieser Zustand wieder abklingen und die Reaktion auf die Dinge ist wie vorher; sie werden wieder gemocht oder nicht gemocht, und vielleicht sogar noch mehr als zuvor.

Noch ein weiteres Hindernis hat mit Glauben oder Vertrauen zu tun. Das Vertrauen in das „dreifache Kleinod“ (Buddha, Dhamma und Sangha), in den Lehrer oder in irgendwelche Theorien, die sich der Meditierende selbst zu-rechtgeschneidert hat, wird unerschütterlich. Es kann auch eine höchst intensive Zufriedenheit mit dem Dhamma entstehen. Dabei entwickelt sich die Fähigkeit, sich nicht von den Dingen bewegen zu lassen, so stark, dass der Meditierende getäuscht wird durch die Annahme, er hätte die Frucht des Weges, Nibbāna, bereits erreicht. Diese Dinge sind eine große Schwierigkeit für jeden, der ihnen zum ersten Mal begegnet, und versperren den Weg von *vipassanā*. Der Meditierende betrachtet sie höchstwahrscheinlich als sehr begehrenswert bis zu dem Zeitpunkt, an dem er erkennt, dass diese Dinge tatsächlich Hindernisse sind und er erfolgreich diese feinen Unreinheiten beseitigen kann. Das Wissen, was der richtige

Pfad ist und was nicht, ist die dritte Stufe in *vipassanā* und die fünfte Läuterung.

Bis der nach Erwachen Strebende das Wissen vom richtigen Weg erreicht hat, muss er vor diversen Irrwegen auf der Hut sein. Ist dieses Wissen jedoch einmal fest etabliert, wird jede weitere Einsicht automatisch in die richtige Richtung führen. Schritt für Schritt wird es sich weiterentwickeln und letztendlich zu einem klaren Verständnis der wahren Natur der Dinge, zu völliger Freiheit von und Nicht-Verwicklung in ihnen führen. Der Geist, ausgerüstet mit dem rechten Verständnis, ist nun bereit, die Einsicht in die „vier edlen Wahrheiten“ zu gewinnen und man sagt, er habe die Läuterung von Wissen und Schauung des Fortschritts auf dem Übungsweg erlangt. Das wird als die vierte Stufe von *vipassanā* oder die sechste Läuterung gezählt.

Im *tipitaka* finden sich keine genauen Erklärungen über diese Erkenntnisstufe, doch haben spätere Lehrer in ihr neun Schritte erkannt und beschrieben:

a) *Vipassanā* hat sich korrekt entwickelt und Geburt, Altern, Schmerz und Tod der Phänomene wurden gründlich untersucht. Das Entstehen und Vergehen der Phänomene ist in aller Klarheit erkannt worden und ihre Existenz wird lediglich als ein endloser Prozess des Aufsteigens und Untergehens gesehen, wie das Schimmern und Glitzern der Oberfläche des Meeres oder wie das Entstehen und Zerfallen der Schaumkronen auf den Wellen. Das wird als Wissen um Entstehen und Vergehen (*udayabbayānupassanā-ñāṇa*) bezeichnet. Es wird durch gesammelte Selbstbetrachtung hervorgerufen, die so klar und anhaltend sein muss, dass sich das Wissen fest verankern kann. Es ist wie eine Färbung, die der Geist

angenommen hat, und dieses Wissen ist stark genug, um die vormalige Begeisterung an den Dingen in Ernüchterung zu verwandeln, und führt dazu, dass Festhalten in Loslassen übergeht. Das ist der erste Schritt der Läuterung von Wissen und Schauung des Fortschritts auf dem Übungsweg.

b) Entstehen und Vergehen, wenn sie gleichzeitig betrachtet werden, können nicht mit der gleichen Klarheit wahrgenommen werden, als wenn man sich auf eines alleine konzentriert. Hier richtet der Meditierende seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Vergehen. Das erlaubt ihm, den Vorgang des Zerfallens und Verrottens in solcher Tiefe und Intensität zu betrachten, dass er erkennt, dass Vergehen, Zerfall und Niedergang universell gegenwärtig sind, ganz egal, wohin man auch blickt. Der Geist, in den dieses Wissen einsinkt, ist ausgerüstet mit dem Wissen des Verfalls (*bhangānupassanā-ñāṇa*).

c) Wenn das Wissen des Vergehens stark genug entwickelt ist, entsteht das Gewahrsein, dass alle Dinge Furcht erregend sind, *bhayatūpaṭṭhāna-ñāṇa*. Alle Bereiche des Daseins werden als ausgesprochen furchterregend gesehen, denn der inhärente Zerfall und die Auflösung aller Phänomene werden in jedem bewussten Moment erkannt. Im Geiste des Menschen, der dieses Gewahrsein hat, entsteht ein intensives Begreifen des Schreckens aller Dinge, das sich in Form von echter Angst niederschlägt. Hier wird in allen Bereichen bedingter Existenz nur Furchteinflößendes wahrgenommen, alles scheint einem wie Gift, tödliche Waffen oder böartige Raubmörder.

d) Wenn sich das Gewahrsein der Furcht erregenden Natur aller Phänomene ganz entwickelt hat, wird man gewahr, dass alle Dinge in sich gefährlich sind: *Ādīnavānupassanā-ñāṇa*. Sich auf die Dinge einzulassen

ist nicht sicher. Sie sind wie ein Wald voll gefährlicher Tiere, und jeder, der darin Zerstreung sucht, wird nichts Gefälliges und Ungefährliches finden.

e) Wenn die Dinge als in jeder Hinsicht gefährlich gesehen werden, gibt das Anlass zu Ernüchterung. Die Dinge scheinen einem ausgebrannten Haus, von dem nichts als Asche übrig ist, oder einem völlig unattraktiven Skelett zu gleichen. Die Ernüchterung, es mit bedingt entstandenen Dingen zu tun zu haben, ist *nibbidānupassanā-ñāṇa*.

f) Wenn sich echte Ernüchterung eingestellt hat, entsteht der Wunsch, wirklich frei von den Dingen zu werden. Das ist mit unserem gewöhnlichen Wunsch nach Freiheit nicht vergleichbar, der ohne die Kraft von Sammlung und Einsicht kein echter Wunsch nach Freiheit ist. Die Ernüchterung, die durch *vipassanā*-Einsicht entsteht, bezieht den gesamten Geist mit ein, und das Verlangen nach Freiheit ist dementsprechend wirklich und echt. Das Verlangen, der Unzulänglichkeit phänomenaler Existenz zu entkommen, gleicht dem eines Frosches, der versucht, aus den Fängen einer Schlange zu entkommen, oder dem eines Vogels, der versucht, der Schlinge zu entkommen, in der er gefangen ist. Das ist der wirkliche Wunsch nach Freiheit (*muccitu-kamyatā-ñāṇa*).

g) Dem folgt das intensive Bemühen, einen Ausweg zu finden, der bedingten Existenz zu entkommen (*paṭisankhā-nupassanā-ñāṇa*). Durch Selbstbetrachtung wird das Ergreifen und Festhalten und die Herzenstrübungen als Ursachen der Gefangenschaft des Geistes, als seine Fesseln erkannt. Folglich wird nach Wegen gesucht, wie sie geschwächt werden können. Sieht man sie dann schwächer werden, bemüht man sich, sie völlig zu zerstören. Das Schwächen der geistigen Unreinheiten wird mit einem Gleichnis illustriert: Ein Mann

geht zu seiner Reuse und holt eine darin gefangene Schlange heraus; hält diese aber für einen Fisch. Wenn man ihm sagt, es sei eine Schlange und kein Fisch, glaubt er es nicht. Schließlich jedoch trifft er einen mitfühlenden, weisen und wohlwollenden Lehrer, der ihn anleitet und unterrichtet, bis er selbst erkennt, dass es sich in der Tat um eine Schlange handelt. Daraufhin bekommt er es mit der Angst zu tun und sucht nach einer Methode, die Schlange zu töten. Er packt sie am Genick und schwingt sie über seinem Kopf so lange im Kreise, bis sie so geschwächt ist, dass sie stirbt. Dieses Gleichnis beschreibt das Entstehen des Wissens, dass die Menschen aufgrund der Herzenstrübungen an die grauenhafte und Furcht einflößende bedingte Existenz gebunden sind.

Ohne eine Methode, die Kraft der geistigen Unreinheiten tagtäglich zu verringern, ist es unmöglich, die Fesseln zu durchtrennen. Die Macht der *kilesa* übertrifft unsere noch kärgliche Weisheit bei weitem. Deshalb sollten wir unsere Weisheit entwickeln und stärken, dann wird das von den Herzenstrübungen verursachte Leiden entsprechend abnehmen. Das Wissen stets gegenwärtig zu halten, dass alle Dinge vergänglich, unbefriedigend und ohne Selbst sind und deshalb nicht wert, sie zu haben oder zu sein, dient dazu, den Unreinheiten die Nahrung zu entziehen und sie allmählich zu schwächen. Unsere Aufgabe ist es, dieses Wissen in uns zu entwickeln und dabei immer einfallsreicher und geschickter zu werden. Auf diese Weise können wir, so klein wir auch sind, *kilesa* von der Größe eines Berges überwinden. Wir können unsere Situation mit der einer Maus vergleichen, die mehrere Tiger töten soll. Wir müssen wirklich standhaft bleiben und dabei stets nach Mitteln suchen, die einer kleinen Maus angemessen sind. Wenn wir nicht vorankommen, müssen wir alle möglichen Techniken und Tricks

benutzen, um die Tiger nach und nach zu schwächen, statt zu versuchen, sie auf der Stelle zu töten.

h) Das Schwächen der Herzenstrübungen dient dazu, uns zunehmend unbeirrt und unabhängig von den Dingen zu machen. So ist Unverstörtheit oder Gleichmut den Dingen gegenüber (*sankhārupekkhā-ñāṇa*) der nächste Schritt auf dem Wege zu richtiger Erkenntnis. Man sieht, dass alle Phänomene in Wirklichkeit „leer“ sind, frei von jeglicher Essenz, frei von allen Benennungen, ohne Substanz oder Dauer, frei von jeglichem Wert. Da sie völlig unzulänglich sind, verlieren sie ihre Anziehungskraft, man wird von ihnen enttäuscht. Was vorher geliebt, begehrt und anziehend erschien, erscheint nun wie Dreck und Steine. Der Geist wird so unabhängig und unerschütterlich in Bezug auf alle Dinge auf jeder Ebene des Daseins. Auch dafür gibt es ein Gleichnis. Ein Mann, der immer eine bestimmte Frau geliebt hat und es sich eines Tages anders überlegt und aufhört, sie zu lieben. Zum Beispiel wird er aufhören, seine Frau zu lieben, wenn sie ihn betrügt. Ist er dann erst geschieden, ist er frei und kann machen, was er will; sein Geist hat wieder Ruhe gefunden und ist nicht länger verstört.

i) Unabhängig und unerschütterlich, ist der Geist nun bereit, den Pfad zu vervollkommen und die vier edlen Wahrheiten zu erkennen (*saccānulomika-ñāṇa*). An diesem Punkt ist der Mensch bereit, die geistigen Unreinheiten zu überwinden, die Fesseln zu zerreißen, die ihn an die Welt binden, und einer der Edlen zu werden. Das ist der neunte Schritt der Läuterung durch Wissen und Schauung des Fortschritts auf dem Übungsweg.

Wenn die schrittweise Entwicklung des Einsichtswissens die Bereitschaft zum Erkennen der vier edlen Wahrheiten erreicht hat, hat man die vierte Stufe von *vipassanā* oder

die sechste Läuterung erreicht. Das reine und vollkommene Wissen, das daraus entsteht, zeigt dem Meditierenden, auf welchem Wege er bis hierher gekommen ist, und liefert ihm das Instrumentarium, das ihm die vollkommene intuitive Einsicht verleiht, um die geistigen Unreinheiten völlig zu zerstören.

Die siebte Läuterung, durch Wissen und Schauung (*ñāṇadassana-visuddhi*), entsteht aus der Vervollkommnung des Pfades. Sie ist das Ziel oder die Frucht der *vipassanā*-Übung, die fünfte und letzte Stufe.

Zwischen der Stufe der Bereitschaft, die vier edlen Wahrheiten zu erkennen, und dieser vollkommenen intuitiven Einsicht kommt noch das „qualifizierende Wissen“ (*gotrabhū-ñāṇa*), das den Scheidepunkt zwischen dem gewöhnlichen Weltling (*puṭhujjana*) und einem Edlen (*ariya*) markiert. Dieses qualifizierende Wissen dauert nur für einen kurzen Moment. Es ist der Höhepunkt der fortschreitenden Perfektion des Wissens und immer noch im sinnlichen Bereich auf kammischer Ebene angesiedelt.

Fassen wir zusammen: Heilstaugliches Verhalten und rechte Sammlung sind die Grundlage für den Klarblick (*vipassanā*).

Was ist zu untersuchen und zu durchschauen? Wir untersuchen „alle Dinge“, also „die Welt“, das „bedingte Werdesein“ oder die fünf Daseinsgruppen.

Was versuchen wir zu erkennen? Wir versuchen die Charakteristiken der Vergänglichkeit, der Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst in allen Dingen zu erkennen. Wir beobachten ihre Entstehung, ihr Bestehen und ihr Verschwinden, bis wir sie als absolut furchterregend und enttäuschend erkennen. Dann sehen wir, dass sie es nicht wert sind, sie zu haben oder zu sein.

Was ist das Ziel von *vipassanā*? Das unmittelbare Ziel von *vipassanā* ist, die Verblendung zu verringern.

Was ist die Frucht von *vipassanā*? Die Frucht ist das Entstehen von klarer und nachhaltiger intuitiver Erkenntnis der wahren Natur aller Dinge, die letztlich die Herzenstrübungen zunichte machen wird. Nachdem die geistigen Unreinheiten verschwunden sind, bleiben nur Vollkommenheit, Erwachen und Friede. Nichts fesselt den Geist mehr an weltliche Bedingtheiten. Man entschlüpft der Welt, entkommt der Versklavung durch Sinnlichkeit. Der Geist ist befreit vom Leiden, denn er ist ein für alle Mal frei von Begehren und Festhalten. Buddha nannte das Erlöschen des Leidens, das Erreichen der Pfad-Frucht, Nibbāna. Es zu erreichen, heißt die Aufgabe, die der Buddhismus uns stellt, gelöst zu haben.

Das ist also der Weg der Einsicht, der zu beschreiten ist. Genaueres dazu kann man in verschiedenen Büchern nachlesen.<sup>19</sup> Um Missverständnissen vorzubeugen, sollte jedoch noch eine wichtige Tatsache beachtet werden. Es gibt auch in diesem Bereich der Dhamma-Übung, dem höchsten Aspekt des Buddhismus, fehlgeleitete Leute. Gegenwärtig gibt es viele, die etwas als *vipassanā* propagieren, das es gar nicht ist! Diese Leute haben aus der *vipassanā*-Übung eine Möglichkeit des Lebenserwerbs gemacht, sie sammeln Schüler um sich, denen sie dann eventuell bescheinigen, dass sie Edle (*ariyapuggala*) geworden seien. Das ist höchst bedauerlich und verabscheuungswürdig.

---

<sup>19</sup> Zum Beispiel: „Die sieben Betrachtungen der Einsicht“, DBU 2002.



## 9. Freiheit von der Welt

*Vipassanā*-Meditation ist ein geistiges Training, das darauf abzielt, den Geist über das Leiden zu erheben. Der Geist wird frei kraft der klaren Einsicht, dass nichts es wert ist, es zu ergreifen oder festzuhalten. Dieses Wissen verunmöglicht es weltlichen Dingen, den Geist weiterhin zu gedankenlosem „Mögen“ und „Nicht-Mögen“ zu verführen. Mit diesem Wissen überschreitet der Geist die weltliche Bedingtheit und erreicht den „Bereich des Überweltlichen“ (*lokuttara-bhūmi*).

Um den überweltlichen Bereich richtig begreifen zu können, müssen wir zuerst sein Gegenteil, den weltlichen Bereich (*lokiya-bhūmi*), verstehen. Der weltliche Bereich umfasst die Daseinsebenen, auf denen die Dinge der Welt die Kontrolle über den Geist haben. Drei Ebenen werden dem weltlichen Bereich zugeordnet: 1. die sinnliche Ebene (*kāmāvacara-bhūmi*), auf der sich der Geist noch mit Sinnesfreuden jeder Art zufrieden gibt; 2. die formhafte, feinstoffliche Ebene (*rūpāvacara-bhūmi*), der Zustand des Geistes, der kein Interesse mehr an sinnlichen Objekten hat, sondern Befriedigung in den verschiedenen auf Formwahrnehmung basierenden Sammlungsstufen findet; und 3. die formlose, nicht-materielle Ebene (*arūpāvacara-bhūmi*), auf welcher der Geist in der Verzückung und dem Frieden formloser Sammlung verweilt.

Diese drei Ebenen des weltlichen Bereichs sind ganz allgemeine geistige Abstufungen der Lebewesen. Ob wir nun von Menschen, Himmelswesen, Göttern, Tieren oder

Höllenbewohnern sprechen, sie alle befinden sich auf einer dieser drei Ebenen. Der Geist des Weltmenschen korrespondiert zu jedem beliebigen Zeitpunkt mit einer dieser drei Ebenen. Das ist nicht unmöglich, sondern ganz normal. In der Regel jedoch neigt er natürlich dazu, auf die nicht-gesammelte sinnliche Ebene zurückzufallen. Der menschliche Geist steht normalerweise unter dem Einfluss des Reizvollen in Farben und Formen, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und tastbaren Objekten. Nur bei besonderen Gelegenheiten ist er in der Lage, dem Einfluss dieser verführerischen Dinge zu entkommen und die Ruhe und Seligkeit zu erleben, die in der tiefen Konzentration auf Formen oder andere Dinge entsteht.

Menschen, die nach tiefer Sammlung strebten, waren zu Zeiten Buddhas überall im Land zu finden, wo sie zurückgezogen in den Wäldern lebten. Heute gibt es von diesen Leuten nur noch sehr wenige, dennoch ist es auch für den gewöhnlichen Menschen immer noch möglich, tiefe Versenkungszustände zu erreichen.

Wenn jemand das Glücksempfinden der tiefen Konzentration auf eine Form erlebt, besteht die Welt für ihn nur aus dieser Form, denn er ist sich nichts weiter als dieser Form bewusst, bis sein Geist diesen Zustand wieder verlässt. Obwohl jemand so viel Geistesruhe und Glückseligkeit entwickelt haben mag, dass auch seine körperlichen Funktionen eher einem Stein oder einem Stück Holz ähneln, ist Ergreifen und Festhalten der Selbstvorstellung immer noch in ihm vorhanden. Auch sind verschiedene Arten des Begehrens in ihm noch vorhanden, wenn auch nur ganz fein, wie etwa eine noch nicht vollkommene Zufriedenheit mit seinem gegenwärtigen Zustand, die ihn dazu treibt, nach einem anderen Zustand zu suchen. Dieser Wunsch nach Veränderung ist eine kammische Aktivität und das heißt,

diese Person hat den weltlichen Bereich noch nicht transzendiert.

Der Geist, der sich im überweltlichen Bereich befindet, ist über die Welt hinausgeschritten. Er sieht im weltlichen Bereich keine Essenz, Substanz, kein „Selbst“ und will nichts mehr von ihr. Die, welche den überweltlichen Bereich schon gesehen haben oder ganz darin verweilen, werden in vier Grade eingeteilt: 1.) *sotāpanna*, der „In-den-StromEingetretene“; 2.) *sakadāgami*, der „Einmalwiederkehrer“; 3.) *anāgami*, der „Nichtwiederkehrer“; und 4.) das vollkommene Individuum, der *arahat* (Erwachte). „Überweltlich“ bedeutet, „über der Welt befindlich“ und bezieht sich auf den Geist, nicht auf den Körper. Der Körper eines edlen Individuums (*ariya*) kann sich überall, außer in untermenschlichen oder höllischen Daseinsbereichen, befinden, solange die Lebensbedingungen angemessen sind.

Das Kriterium für diese Einteilung sind die in unterschiedlichem Maße beseitigten geistigen Unreinheiten. Buddha spricht von den zehn Fesseln (*samyojana*), die alle Wesen an die Welt binden. Beginnt man, die Fesseln zu lösen und sich zu befreien, wird der Geist zunehmend frei von den weltlichen Bedingungen. Gelingt es ihm, die Fesseln ganz abzulegen, wird sein Geist völlig frei, er überwindet die Welt ein für alle Mal und befindet sich permanent im *lokuttara-bhūmi*.

Die erste dieser subtilen geistigen Unreinheiten ist der Glaube an ein real existierendes persönliches „Selbst“ (*sakkāya-dit̥ṭhi*), der Glaube, dass dieser Körper und Geist „mein Selbst“ sind. Es ist eine verfehlte Auffassung, die auf dem instinktiven „Ich bin“-Gefühl aufbaut. Weil der gewöhnliche Mensch sich der wahren Natur von Körper und Geist nicht bewusst ist, denkt er von ihnen als seinem

„Selbst“, seinem „Ich“. Das ist so fest verwurzelt, dass es normalerweise niemals hinterfragt wird. Hierbei handelt es sich um die erste Fessel, die vor allen anderen zu lösen ist.

Die zweite Fessel, der Zweifel (*vicikicchā*), ist die Ursache für Unsicherheit und Wankelmut. Am problematischsten ist der Zweifel an der Übung, die zur Befreiung vom Leiden führt: Zweifel aufgrund mangelnden Wissens; Zweifel, worum es überhaupt geht; Zweifel, ob die Lehre und Übung wirklich richtig für mich ist; Zweifel, ob ich fähig bin, sie auszuführen; Zweifel, ob Buddha wirklich erwacht war und frei von allem Leid; Zweifel, ob es heute noch möglich ist, die Befreiung im Ordensleben zu erreichen?

Unwissenheit ist die Wurzel aller Unschlüssigkeit. Wenn man einem Fisch, der immer im Wasser gelebt hat, vom Leben auf trockenem Land erzählen würde, würde er es kaum glauben, geschweige denn verstehen. Wir sind an Sinnlichkeit genauso gewöhnt wie der Fisch an das Wasser. Wenn also jemand von der Überschreitung der Sinnlichkeit spricht, davon, die Welt zu transzendieren, können wir ihn nicht wirklich verstehen. Und das Bisschen, das wir verstehen, daran zweifeln wir. Unser Denken findet gewöhnlich auf dieser Ebene statt, auf einer höheren Ebene zu denken ist ungewohnt und ergibt ein völlig neues Bild. Der Geist schwankt also zwischen den beiden Ebenen hin und her. Erweist sich die geistige Energie als unzureichend, wird das Denken auf der niederen Ebene überwiegen. Zweifel existiert häufig von Geburt an in uns und kann bei falscher Erziehung chronisch werden. Wir sollten in uns hineinhorchen und feststellen, ob sich der uns täglich ankommende Zweifel bereits zu Skeptizismus in Bezug auf das Gute, die

Wahrheit und die Befreiung vom Leiden ausgewachsen hat.

Die dritte Fessel ist Aberglaube oder das Festhalten an Regeln und Ritualen (*sīlabbata-parāmāsa*), deren wirklicher Zweck missverstanden wird. Grundlegend ist es ein fehlgeleitetes Haften an bestimmten Handlungen. Gewöhnlich hat das mit Dogmen und zeremoniellem Brauchtum zu tun. Beispiele dafür sind der Glaube an Magie und magische Praktiken, Übung in der Erwartung von magischen Fähigkeiten, psychischen Kräften oder Schutzzaubern, also offensichtlicher Aberglaube, irrational und auf falschen Hoffnungen gegründet. Ein anderes Beispiel ist das Einhalten von Verhaltensregeln (*sīla*). Der wirkliche Sinn besteht letztlich darin, die Herzenstrübungen zu beseitigen. Wenn wir aber glauben, dass das Einhalten von Geboten oder Gelübden mysteriöse Kräfte in uns wachsen lässt oder dass es uns zu einer besseren Wiedergeburt verhilft, halten wir an einer falschen Vorstellung fest und verfehlen damit den wirklichen Zweck. Die eigentlich korrekte Übung wird so, missverstanden und als etwas Magisches oder Heiliges angesehen, zu reinem Aberglauben. Dieser verseucht jedes heilstaugliche Verhalten, sei es Tugend, Mildtätigkeit oder Meditation, und weicht ab vom Weg. Der Zweck der buddhistischen Übungsregeln liegt darin, die groben Befleckungen in unserem Verhalten zu beseitigen, um eine Grundlage für die Entwicklung von Sammlung und Einsicht zu schaffen. Wenn, aufgrund von Missverständnissen, Begehren die Kontrolle übernimmt, wird jede Übung zu Aberglauben. Das bezieht sich auch auf die kleinen alltäglichen Dinge, wie rituelle Gebetsgesänge und Spendenzeremonien. Reis und Teller mit Süßigkeiten vor einer Buddhastatue aufzustellen in

dem Glauben, dass das eine Gabe für den Geist Buddhas sei und dass dieser in der Lage wäre mitzuessen, wird mit Sicherheit Ergebnisse zeitigen, die das Gegenteil dessen bewirken, was sich der Gläubige erhofft. Derart widersinniges und dummes Verhalten ist in buddhistischen Kreisen leider weit verbreitet. Das ist es, was man unter Aberglauben oder einem magischen Weltbild versteht. Wie wir sehen, hat diese Unreinheit ihren Ursprung in Verblendung und Nicht-Wissen.

Wenn „Persönlichkeitsglaube“, „skeptischer Zweifel“ und „Haften an Riten und Regeln“, die ersten drei Fesseln, völlig durchtrennt sind, hat der Mensch den ersten Grad des überweltlichen Bereichs erreicht und ist zu einem „In-den-Strom-Eingetretenen“ geworden. Diese drei Unreinheiten aufzugeben, sollte nicht schwer fallen, da es sich um Bedingtheiten handelt, die besonders bei primitiven, unterentwickelten Menschen ausgeprägt sind. Jemand, der die Lehre gründlich studiert hat und darin schon Fortschritte gemacht hat, sollte sie leicht überwinden und ein *ariya* werden können. Falls er dazu nicht fähig ist, befindet sich sein Geist noch in einem unterentwickelten Zustand, er ist noch dumm und verblendet, ein *puthujjana*, ein Weltling mit einer dicken Binde über dem Auge der Einsicht. Diese drei aus Unwissenheit und Verblendung bestehenden Fesseln verbergen die Wahrheit und binden den Geist an die Welt. Wer sie ablegt, macht drei Arten von „Augenbinden“ unwirksam, schreitet über die Welt hinaus und hat den Strom, der zu Nibbāna fließt, erreicht. Dieser Strom fließt ins Nibbāna, so wie die Flüsse dieser Erde ins Meer fließen. Obwohl es noch eine Weile dauern kann, erreicht der Geist, der in den Strom eintritt, mit Sicherheit künftig irgendwann Nibbāna.

Um den zweiten Grad des überweltlichen Bereichs zu erreichen, müssen außer dem Abstreifen der drei eben genannten Fesseln Begehren, Widerwillen und Verblendung so weit abgemildert sein, dass der Geist emporgehoben wird und nur noch sehr schwach an die Sinnlichkeit gebunden ist. Jemand, der diese Stufe erreicht hat, wird traditionell als „Einmalwiederkehrer“ bezeichnet. Sollte er in die Sinnenwelt zurückkehren, so tut er es eben nicht öfter als ein einziges Mal. Auch wenn Begierde, Aversion und Verblendung noch nicht völlig beseitigt sind, so sind in ihm nur noch schwache Spuren der Weltlichkeit zu finden.

Der dritte Grad ist der des „Nichtwiederkehrers“. Dieser *ariya* hat auch noch die vierte und fünfte Fessel abgestreift.

Die vierte Fessel ist Sinnesverlangen (*kāma-rāga*) und die fünfte ist Übelwollen (*vyāpāda*). Der unterentwickelte Geist neigt dazu, sich jeweils in einem dieser beiden Zustände zu befinden. Weder der *sotāpanna* noch der *sakadāgami* haben sinnliches Begehren völlig aufgegeben. Obwohl sie es geschafft haben, Persönlichkeitsglaube, Skeptizismus und Aberglauben abzulegen, finden sich in beiden immer noch Reste der Befriedigung an verlockenden und begehrenswerten Objekten. Das sinnliche Verlangen, die Anhaftung an und das Befriedigungsuchen in sinnlicher Wahrnehmung, wurde bereits ausführlich im vierten Kapitel beschrieben. Diese chronische Verunreinigung, die sich so fest im Geist eingenistet hat, als wäre sie ein fester Bestandteil von ihm, ist für den gewöhnlichen Menschen schwer zu verstehen und noch schwerer zu beseitigen. Alle Dinge, wie Farben und Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und tastbare Objekte jeder Art und Beschreibung, können zu ersehnten

Objekten der Sinnlichkeit werden. Der *anāgami* aber hat es geschafft, jedes Anhaften an der Sinnlichkeit loszulassen.

Die Fessel des Übelwollens umfasst alle Arten von Widerwillen, Ärger und Unmut. Es kommt sogar zu Übelwollen gegenüber leblosen Dingen oder Unmut mit den Dingen, die im eigenen Geist entstehen, die man selbst geschaffen hat. Verstärkt sich Übelwollen, wird es zu Ärger und Hass. Diese Art geistiger Reaktion auf Nichtbefriedigung sinnlichen Verlangens ist beim „Einmalwiederkehrer“ weitgehend beseitigt. Der verbleibende Rest zeigt sich in einer geistigen Reaktion, die so schwach ist, dass man dem Individuum nach außen hin nichts von ihr anmerkt. Sie wird noch nicht einmal durch einen Gesichtsausdruck verraten. Dennoch ist eine innerliche Unzufriedenheit, wie Gereiztheit oder Verdruss, mit einer Person oder Sache, die nicht den Erwartungen entspricht, vorhanden. Der Geist des „Nichtwiederkehrers“ ist sogar davon völlig unbehindert. Stellt euch einen Menschen vor, der frei von jeglichem Widerwillen ist – was für ein außerordentliches und verehrungswürdiges Individuum!

Der Buddha fasste die fünf Fesseln: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Aberglaube, sinnliches Begehren und Widerwillen, als „niederziehende Fesseln“, die zuerst beseitigt werden müssen, zusammen. Der *anāgami* hat sie abgelegt. Weil zur Sinnlichkeit keine Verbindung mehr besteht, kehrt dieser *ariya* nicht in sinnliche Daseinszustände zurück. Deshalb nennt man ihn ja „Nichtwiederkehrer“. Für ihn gibt es nur noch die Bewegung in Richtung Arahatschaft und Nibbāna, dem höchsten die Sinnlichkeit transzendierenden Zustand. Nur



der *arahat* ist imstande, die verbleibenden fünf Fesseln zu durchtrennen.

Die sechste Fessel (*rūpa-rāga*) ist das Begehren nach der Glückseligkeit, die in den verschiedenen Stadien der Konzentration auf Formen entsteht. Die ersten drei der *ariya* sind noch nicht in der Lage, das Festhalten an der Glückseligkeit und der Geistesruhe aufzugeben, die dadurch erreicht werden können. Der Zustand tiefer Sammlung hat ein faszinierendes „Aroma“, das als „Vorgeschmack von Nibbāna“ beschrieben werden kann. In tiefer Sammlung sind die Herzenstrübungen inaktiv. Jedoch sind sie nicht für immer verschwunden, sondern kehren zurück, sobald die Konzentration endet. Solange sie aber ruhen, ist der Geist leer, klar und frei und kennt den Geschmack des wirklichen Nibbāna. Folglich kann dieser Zustand ein Objekt des Festhaltens werden.

Die siebte Fessel (*arūpa-rāga*) ähnelt der sechsten Fessel, ist aber subtiler und abgeschwächer, weil es sich hier um das Festhalten an der Glückseligkeit, die mit der Konzentration auf formlose Objekte verbunden ist, handelt. Konzentration auf „Raum“ oder „Leerheit“ zeitigt noch tiefgreifendere Geistesruhe und Geistesstille als die der formhaften Sammlung, mit dem Ergebnis, dass natürlich auch daran festgehalten wird.

Kein *arahat* würde sich von irgendeinem angenehmen Zustand faszinieren lassen, ganz gleich, wie er geartet ist oder wodurch er entstanden ist, denn er ist sich stets der Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und des Nicht-Selbst-Charakteristikums jedes nur möglichen Gefühlszustandes bewusst. Nicht-buddhistische Einsiedler oder Mystiker, die sich in der Abgeschiedenheit um Sammlung bemühten, nahmen die verborgene Gefahr, die in den Zuständen der

Glückseligkeit steckt, nicht wahr und hielten an ihnen fest, genauso wie unreife Menschen an den Objekten der Sinnlichkeit festhalten. Deshalb benutzte Buddha in beiden Fällen das gleiche Wort, „Begehren“! Wenn wir darüber nachdenken und die Tragweite wirklich verstehen, werden wir voller Bewunderung und Verehrung für die *arahats* sein.

Die achte Fessel (*māna*), die den Menschen an die Welt bindet, ist das wertende Bewusstsein. Es ist die Illusion der Trennung, das verblendete Vergleichen: „Ich bin nicht so gut“, „Ich bin genauso gut“, „Ich bin besser“. Das geht tiefer als Stolz oder Einbildung. Sich nicht in Relation zu anderen zu stellen, ist sehr schwierig. Auch dass diese Fessel auf dem achten Platz der Liste steht, weist darauf hin. Nur der höchste der *ariya* kann das ablegen. Gewöhnliche Menschen wie wir sind nicht in der Lage dazu. Die Idee, dass jemand besser, schlechter oder genauso gut wie jemand anderes sei, resultiert aus einer bestimmten Art des Festhaltens. Solange der Geist in der Dualität von „Gut“ und „Schlecht“ befangen ist, wird ihn der Vergleich mit anderen verstören und wirkliche Glückseligkeit und Geistesruhe treten nicht auf. Doch wenn jemand „Gut“ und „Schlecht“ vollständig transzendiert hat, können solche Vorstellungen nicht mehr bestehen.

Die neunte Fessel ist geistige Bewegtheit (*uddhacca*). Damit ist geistige Unruhe, Zerstreutheit oder das Fehlen innerer Ruhe und Friedens gemeint. Es handelt sich hierbei um das Gefühl der Erregung, das entsteht, wenn wir auf etwas Interessantes stoßen. Wir alle haben chronische Wünsche oder besonderes Begehren, bestimmte Dinge der einen oder anderen Art, insbesondere

etwas zu haben oder zu sein (oder auch nicht zu haben oder nicht zu sein). Wenn etwas durch Augen, Ohren, Nase, Zunge oder körperlichen Tastsinn aufgenommen wird, das unseren Neigungen entspricht, folgt eine geistige Reaktion von „für“ oder „wider“, die wir Interesse nennen. Wenn wir etwas Neues oder Fremdes sehen, steigen Schwanken und Neugier im Geist auf, da es noch Dinge gibt, die wir wollen, und Dinge, die wir fürchten oder denen wir misstrauen. Der Geist, zumindest der des gewöhnlichen Menschen, kann nicht widerstehen, er muss sich für die verschiedenen Dinge, die uns begegnen, interessieren. Wenn das fragliche Objekt seinem Willen entspricht, wird es ihm schwer fallen zu widerstehen. Das Interesse an dem Objekt wird so stark sein, dass er sich engagiert und sich so weit verwickelt, dass er sich selbst darüber vergisst. Handelt es sich hingegen um ein nicht ungewolltes Objekt, bedrückt das den Geist, weil ihm die Befriedigung versagt wird. Das ist die Natur der geistiger Bewegung.

Die ersten drei *ariya* besitzen immer noch Neugier und Wissbegierde, aber der *arahat* ist frei davon. Sein Geist hat jegliches Verlangen nach was auch immer abgeschafft. Er hat Furcht, Hass, Sorge, Beklemmung, Misstrauen, Zweifel und jeden Wunsch, Dinge zu sehen und über sie Bescheid zu wissen, aufgegeben. Sein Geist ist frei. Nichts kann ihn provozieren oder verlocken und Neugier oder Wissbegierde in ihm wecken, denn er hat keine Vorlieben mehr. Es sollte uns klar sein, dass das Aufsteigen oder das Vorhandensein von Erregung immer die Folge einer Form von Begehren ist, und sei es auch nur der Wunsch nach Wissen. Wenn durch die Einsicht in Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst nichts mehr als wert, zu haben oder zu sein, angesehen wird, gibt es auch keine Neugier oder Wissbegier mehr. Würde ein Blitz neben

einem *arahat* einschlagen, wäre er daran nicht interessiert, denn er hat weder Angst vor dem Tod, noch Verlangen nach der Fortdauer seiner Existenz. Weder wenn etwas Gefährliches noch wenn irgendetwas noch nie Dagewesenes seinen Weg kreuzen würde, könnte es seine Neugier wecken, denn derartige Dinge sind für ihn ohne Bedeutung, sie können ihm nichts bieten. Sein Geist ist von solcher Reinheit und Ruhe erfüllt, wie gewöhnliche Menschen sie nicht kennen.

Die zehnte und letzte Fessel ist das „Nicht-Wissen“ (*avijjā*). Das schließt jede Art von Trübung ein, die noch nicht erwähnt wurde. Die Worte „Nicht-Wissen“, „Unwissenheit“ oder „Ignoranz“ beziehen sich auf das Fehlen von Wissen. In diesem Fall bedeutet „Wissen“ richtiges oder korrektes Wissen. Natürlich kann kein Wesen ganz ohne Wissen existieren. Wenn es sich dabei aber um falsches Wissen handelt, ist es genauso viel Wert wie gar kein Wissen. Die meisten Menschen leiden an chronischer Ignoranz oder falschem Wissen; sie sind „umnachtet“. Die Gesamtheit des menschlichen Wissens ist von unübersehbarem Ausmaß, aber Buddha hielt das meiste davon für unwichtig. Die wichtigsten Fragen, auf die ein Mensch die Antwort wissen muss, sind: „Was ist Leiden wirklich?“ „Was sind die echten Ursachen der Leidensentstehung?“ „Was ist wirkliche Freiheit von Leiden?“ „Was ist der Weg, der wirklich zur Freiheit von Leiden führt?“

Verfügt jemand über richtiges Wissen, ist er frei von Unwissenheit, wird er als „erleuchtet“ bezeichnet. Buddhas Erleuchtung beschränkte sich auf das, was nötig ist zu wissen. Das ihm zugewiesene Attribut „allwissend“ bedeutet einfach, alles zu wissen, was nötig ist; es bezieht sich nicht auf Unwesentliches.

Aufgrund von Unwissenheit verwechseln die Menschen Leiden mit Freude und schwimmen in einem Meer des Leidens im Kreis. Ebenso veranlasst Nichtwissen sie dazu, die falschen Dinge, seien es Geister, Götter oder sonst etwas Äußerliches, für ihr Leiden verantwortlich zu machen, anstatt die Situation auf die richtige Art zu bereinigen. Gelübde vor höheren Wesenheiten abzulegen, um damit dem Leiden ein Ende zu machen, ist Ausdruck der tiefsten Stufe der Ignoranz, denn der unmittelbare Grund des Leidens ist Begehren und Festhalten und nur dort kann es aufgehoben werden.

Die fehlgeleitete Annahme, dass Glückseligkeit und Geistesruhe oder ein nicht-bewusster Zustand, entstanden durch tiefe Konzentration, das völlige Erlöschen des Leidens sei, war zu Zeiten Buddhas weit verbreitet und ist auch heute noch zu finden.

Bestimmte Sekten gingen sogar so weit, Sinnlichkeit als Instrument zur Leidensvernichtung anzusehen und in ihren Tempeln schamlose, obszöne Praktiken zu entwickeln. Sie glauben fest daran, dass Sexualität essenziell, eine Art lebenswichtige Nahrung sei. Nicht zufrieden mit den vier Lebensnotwendigkeiten Nahrung, Bekleidung, Unterkunft und Heilmittel, zählen sie Sexualität als fünfte dazu.

Wer den Weg, der zur Befreiung von Leiden führt, nicht kennt, ist in Gefahr, sich töricht zu verhalten, indem er sich von seinen Wünschen leiten lässt. Er verlässt sich zum Beispiel in naivem Glauben auf materielle Dinge oder Geister und himmlische Wesen, als ob er von der Lehre Buddhas noch nie etwas gehört hätte. Selbst jemand, der als Buddhist geboren wird, kann sich leicht verirren, wenn die Kraft der Unwissenheit ihn daran hindert, sich mit der Leidenserlöschung durch Beschreiten des Edlen Achtfachen Pfades zufrieden zu geben. Stattdessen versucht er das Leiden zu beseitigen, indem er

Räucherstäbchen und Kerzen anzündet und Versprechen an angeblich existierende übernatürliche Dinge abgibt.

Jeder normale Mensch möchte sich Wissen aneignen. Wenn aber dieses Wissen falsches Wissen ist, wird er umso verblendeter, je mehr er „weiß“. Falsches Wissen macht blind. Wir sollten mit dem Wort „Erleuchtung“ vorsichtig sein. Das „Licht“ kann der grelle Schein der Unwissenheit sein, das Auge blenden und täuschen und zu Selbstüberschätzung führen. Durch die Blendung der Ignoranz sind wir nicht in der Lage, richtig zu denken und das Leiden zu besiegen. Wir verschwenden unsere Zeit mit Trivialitäten und unwesentlichen Dingen, die es nicht wert sind, beachtet zu werden. Wir sind betört durch Sinnlichkeit und glauben, dass Vergnügen etwas Wichtiges ist und wir einen guten Anteil davon zu unseren Lebenszeit haben sollten. Und dann schieben wir noch ein hehres Ideal vor. Auch die Hoffnung auf eine Wiedergeburt im Himmel ist auf Sinnlichkeit begründet. Das Festhalten an was auch immer, aber speziell am Sinnlichen, entsteht, weil Unwissenheit den Geist einspinnt und ihm jede Möglichkeit des Entkommens raubt. In den Texten wird *avijjā* mehrfach mit einer dicken Schale verglichen, welche die ganze Welt umgibt und die Menschen daran hindert, das wirkliche Licht zu sehen.

Buddha setzte Unwissenheit an die letzte Stelle auf der Liste der zehn Fesseln. Wenn jemand zum *arahat*, dem höchsten der *ariya* wird, hat er die fünf höheren Fesseln vollständig durchtrennt, die letzten Spuren geistiger Verunreinigung beseitigt.

Der überweltliche Bereich kann unter neun Aspekten betrachtet werden. Der Zustand des „In-den-Strom-Eintretenden“, während er dabei ist, die ersten drei Fesseln zu durchtrennen, wird der „Pfad des Stromeintritts“

genannt. Hat er es geschafft, wird das als „Frucht des Stromeintritts“ bezeichnet. Dementsprechend: Pfad und Frucht der „Einmalwiederkehr“; Pfad und Frucht der „Nichtwiederkehr“ und Pfad und Frucht der „Arahatschaft“. Zusammen mit Nibbāna ergibt das die neun Aspekte des überweltlichen Bereichs.

Hat jemand erfolgreich die unverdeckte vollkommene Einsicht in die wahre Natur der Dinge erlangt, ist er in der Lage, Begehren aufzugeben. Damit hat er den überweltlichen Bereich erreicht, sein Geist hat die weltlichen Bedingungen überschritten. Für ein Individuum im überweltlichen Bereich nimmt das Leiden seinem Status entsprechend ab; es verringert sich so lange, bis es letztendlich völlig beseitigt ist. Sobald er jedoch völlig und vollständig alle geistigen Unreinheiten aufgegeben hat, ist er für immer frei von den weltlichen Dingen, die er früher gemocht oder nicht gemocht hat.

Nibbāna ist ein Zustand, der in keiner Weise mit irgendeinem anderen verglichen werden kann. Vielmehr manifestiert es sich als die Negation aller weltlichen Zustände und ihrer Charakteristiken. Nibbāna ist nicht geschaffen und erschafft auch nicht; es ist das Erlöschen allen Schöpfens. Reden wir vom Nutzen, bedeutet Nibbāna die völlige Freiheit von den Feuern der Hölle, von aller Plage, Tortur, Abhängigkeit, Unterwerfung und Knechtschaft. Denn das Erreichen von Nibbāna setzt die völlige Vernichtung aller Triebe, Einflüsse und Befleckungen voraus, den Ursachen aller unbefriedigenden geistigen Zustände.

Nibbāna besteht jenseits der Begrenzung von Zeit und Raum. Es ist einzigartig und anders als irgendetwas in der Welt. Im übertragenen Sinne nannte Buddha es den Bereich, in dem alle bedingten Phänomene aufhören zu

existieren (*saṅkhāra-samatho*). Somit ist es der Zustand der absoluten Freiheit, das Lösen aller Fesseln, das Ende aller Pein, allen Hin-und Hergeworfenseins, das Beenden jeder Art von Reibung und Konflikt. Das ist die Natur des Überweltlichen, des höchsten buddhistischen Ziels, die höchste Frucht der buddhistischen Übung.

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir die Prinzipien des Buddhismus erklärt. Wir haben ein geordnetes und praktisch anwendbares System vorgestellt, entworfen, um das Wissen der wahren Natur der Dinge zu enthüllen. In Wahrheit sind alle Dinge vergänglich, unbefriedigend und ohne „Selbst“, und doch werden alle fühlenden Wesen von diesen Dingen angezogen und halten an ihnen fest, weil sie sie missverstehen.

Die buddhistische Übung, gegründet auf Tugend, Sammlung und Erkenntnis, ist das Werkzeug, um Ergreifen und Festhalten an den Dingen zu beseitigen.

Die Objekte des Anhaftens sind die fünf Daseinsgruppen: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, willentliches Denken und Bewusstsein. Wenn wir die wahre Natur der fünf Daseinsgruppen schließlich erkennen, verstehen wir die Dinge so gut, dass das Begehren durch Ent-täuschung ersetzt wird und wir nicht länger an ihnen festhalten.

Unsere Aufgabe ist es, unsere Lebensführung so umzugestalten, dass sie dem „richtigen Leben“ (*sammā vihareyyum*) entspricht. Tag und Nacht werden wir dann von geistiger Freude erfüllt sein, die aus unserem durchgängig heilsamen, guten und korrekten Verhalten entsteht. Das setzt dem ziellos umherschweifenden Denken Grenzen und ermöglicht uns die nötige Sammlung, um Klarblick zu entfalten. Wenn dann die Bedingungen richtig sind, resultiert daraus Enttäuschung



und Ernüchterung, das Bemühen, sich zu befreien, das Entkommen oder sogar vollständiges Nibbāna.

Wenn wir schnellen Erfolg wollen, gibt es die *vipassanā*-Übung, die mit moralischer und geistiger Läuterung beginnt und bis zur vollkommenen intuitiven Einsicht führt. Auf diese Weise können wir die Fesseln zerschneiden, die uns an die Welt binden, und letztendlich die Frucht des Pfades erreichen.

Das ist eine kurze Zusammenfassung des Buddha-Dhamma von Anfang bis Ende einschließlich der theoretischen und praktischen Prinzipien. Buddha sagte: „Alle Buddhas betrachten Nibbāna als das höchste Gut.“ Es stünde uns also gut an zu üben, um das zu erkennen und zu erreichen, was man erkennen und erreichen sollte. Wenn wir diesem Weg folgen, verdienen wir es, Buddhisten genannt zu werden; wir werden Einsicht erlangen und zur wahren Essenz des Buddha-Dhamma vordringen. Wenn wir den Buddha-Dhamma nicht praktizieren, bleibt es Hörensagen oder Buchwissen ohne wahre Einsicht. Es ist jedem von uns selbst überlassen, Selbstbetrachtung anzustellen, um seine eigenen Unzulänglichkeiten zu erkennen und zu beseitigen. Selbst wenn wir nur halbwegs erfolgreich sind, wird einiges an klarem Verständnis entstehen. Mit fortschreitendem Schwinden der Herzenstrübungen wird ihr Platz von Klarheit, Einsicht und Frieden eingenommen.

Daher empfehle ich euch und bitte euch, es auf diese Weise anzugehen. So werdet ihr Erfolg haben und zum wirklichen Buddha-Dhamma vordringen. Vergeudet den großen Vorteil nicht, als Mensch geboren und der Lehre Buddhas begegnet zu sein. Nutzt eure Chance, ein vollkommener Mensch zu werden!

## Der Autor

Buddhadāsa Bhikkhu zog 1926 im Alter von zwanzig Jahren in die Hauslosigkeit um *bhikkhu* (buddhistischer Mönch) zu werden. Nach ein paar Jahren des Studiums in Bangkok erwachte in ihm der Wunsch inmitten der Natur zu leben, um das Buddha-Dhamma so zu erforschen, wie der Buddha es getan hatte. Deshalb gründete er 1932 in der Nähe seiner Heimatstadt in Südthailand Suan Mokkhabalārāma (den Garten mit der Macht der Befreiung). Zu jener Zeit war es das einzige Wald-Dhamma-Zentrum in der Region und einer der wenigen Plätze, die der Übung von *vipassanā* gewidmet waren. Im Laufe der Zeit wurde Buddhadāsa Bhikkhu und Suan Mokkh weithin bekannt, so dass sein Leben und Wirken nun zu den einflussreichsten Ereignissen in der buddhistischen Geschichte Siams gezählt wird. Hier können wir nur einige der hervorragendsten Dienste, die er dem Buddhismus leistete, erwähnen.

Ajahn Buddhadāsa verwandte seine ganze Sorgfalt darauf, die richtigen und essentiellen Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszuarbeiten und zu erklären. Diese Arbeit basierte auf einer extensiven Untersuchung der Pali-Schriften mit besonderem Augenmerk auf die Lehrreden Buddhas sowie deren Kommentare, gefolgt von persönlichen Experimenten mit und der Ausübung von diesen Lehren. Durch diese Vorgehensweise entdeckte er das Dhamma, das *dukkha* wirklich zum Erlöschen bringt, und diese Erkenntnisse teilte er freimütig mit allen, die daran Interesse zeigten. Sein Ziel war es, ein vollständiges Referenzwerk für die

gegenwärtige und zukünftige Erforschung und Ausübung des Dhamma zu schaffen. Seine Herangehensweise war immer wissenschaftlich, geradeheraus und praxisorientiert.

Obwohl sich seine formelle Erziehung auf sieben Jahre und einige anfängliche Palistudien beschränkte, erhielt er acht Ehrendokortitel von Thailändischen Universitäten. Weltweit wurden zahlreiche Doktorarbeiten über sein Werk verfasst. Seine Bücher, die eigenhändig geschriebenen als auch die Niederschriften von Vorträgen, füllen einen ganzen Raum in der Nationalbibliothek und beeinflussen alle ernsthaften Buddhisten Thailands.

Viele Sozialaktivisten der thailändischen Gesellschaft, besonders die Jüngeren, wurden von seinen breitgefächerten Lehren, Gedanken und seinem selbstlosen Beispiel inspiriert. Seit den sechziger Jahren haben immer wieder Aktivisten und Vordenker auf den Gebieten der Erziehung, Sozialarbeit und der ländlichen Entwicklung Kraft und Ideen aus seinen Lehren, seinen Ratschlägen und seiner Freundschaft geschöpft. Seine Arbeit trug dazu bei, eine neue Generation Mönche mit sozialem Engagement zu inspirieren.

Seit der Gründung von Suan Mokkh studierte er alle Schulen des Buddhismus und alle großen religiösen Traditionen. Sein Interesse daran war praktisch ausgerichtet. Er bemühte sich, alle wahrhaft religiösen Menschen zu vereinen, also jene, die daran arbeiten, die Selbstsucht zu überwinden, um zusammen für den Weltfrieden zu arbeiten. Diese geistige Offenheit gewann ihm Freunde und Schüler auf der ganzen Welt, Christen, Muslime, Hindus und Sikhs.

In der von ihm gegründeten Internationale Dhamma Eremitage werden am Anfang eines jeden Monats Kurse in englischer Sprache abgehalten, um Ausländern mit dem

richtigen Verständnis buddhistischer Prinzipien und ihrer Ausübung bekannt zu machen. Dazwischen finden Kurse für Thailänder statt.

Ajahn Buddhādāsa starb am 8. Juli 1993 in Suan Mokkh. Die Arbeit Suan Mokkhs wird entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der Natur fortgesetzt.

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

<http://dhamma-dana.de>

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

---

### **Notwendigkeit des Studiums**

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter

Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

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

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

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

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

*"Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspinnen halten. Selbst den letzten*

*Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspinnen."*

-- Itiv 26

---

### **Bücherbestellungen**

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

### **Kontakt zur BGM**

BGM, Montenstraße 9, 80639 München

[bgm.m@web.de](mailto:bgm.m@web.de)

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