

**INMITTEN VON SAMSĀRA  
EXISTIERT NIBBĀNA**

von

**Bhikkhu Buddhādāsa**

2. Juni, B.E. 2511

Englische Übersetzung: Thawee Sribunruang  
Deutsche Übersetzung: Kurt Jungbehrens, BGM (1999)

Überarbeitung Ebook-Format: 2016

## Inmitten von Samsara existiert Nibbana

Ein normaler Mensch stellt sich **Samsāra**<sup>1</sup> gewöhnlich als etwas vor, das ganz anders ist als **Nibbāna**<sup>2</sup> und im Gegensatz dazu steht. In diesem samsārischen Strudel wirbelt der Mensch unablässig umher, bis er sich Nibbāna zuwendet.

Ich möchte hier aber gerne einbringen, daß Nibbāna tatsächlich in eben diesem Daseinsstrudel existiert. Der weise Mensch, der ohne nach außen gerichtete Anstrengung danach sucht, kann es entdecken, nicht aber ein Narr. Es ist also eine Frage der eigenen Fähigkeiten.

Was ist die Grundlage für diese Aussage?

Dazu wollen wir erst einmal diesen Ausspruch des Buddha erwägen:

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

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

Da sowohl Leid als auch das Ende des Leids in diesem unserem Körper existieren, folgt daraus ganz unvermeidlich, daß auch der Daseinsstrudel, Samsāra, und das Erlöschen, Nibbāna, hier zu finden sind. Der Erhabene hat diese Wahrheit kundgetan.

Körper und Geist sind einfach aus natürlichen Elementen, aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Feurigem, Raum und Bewußtsein (*viññāna*) zusammengesetzt. Grundsätzlich ist die zusammengesetzte Existenz von Körper und Geist passiv, weder Samsāra noch Nibbāna zugehörig. Nur durch Stimulation wird der Geist-Körper-Prozeß (*nāma-rūpa*) zur Grundlage von Nibbāna oder Samsāra.<sup>3</sup>

In diesem Zusammenhang sollten wir uns an einen anderen buddhistischen Ausspruch erinnern: „Klar, lauter, durchscheinend ist dieser Geist, doch er wird verunreinigt, verdunkelt, von vorbeiziehenden Befleckungen.“

---

<sup>1</sup> Samsara bedeutet wörtlich: kreisend; im vorliegenden Zusammenhang ist damit das sich wiederholende Auftreten von Verlangen gemeint, das Streben danach und dessen Ergebnis, das Leid.

<sup>2</sup> Nibbana ist das Vorherrschen von Stille, Kühle, Ruhe und Heiterkeit, der überweltliche Zustand, das völlige Verlöschen von Leid.

<sup>3</sup> Ihr solltet verstehen, daß unser Geist-Körper-Prozeß sowohl Samsāra als auch Nibbāna manifestieren kann: Immer wenn der Geist-Körper-Prozeß unter dem Einfluß von Nichtwissen gestaltet wird, so gerät er dann und dort in den Strudel des Samsāra und wird leidhaft. Wird der Geist-Körper-Prozeß aber nicht von Nichtwissen gestaltet, ist er still, ungestört, ruhig und voll Friede, ist er Nibbāna.

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

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

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

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

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

Da der Geist normalerweise das kühle und ruhige Nibbāna viel länger aufrecht erhält als das brodelnde Samsāra, waren wir bisher in der Lage einen Nervenzusammenbruch oder den Wahnsinn zu vermeiden. Wir sollten also Nibbāna dafür dankbar sein, daß es uns intakt hält.

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

Das temporäre Nibbāna ist dem Wandel unterworfen, das andauernde ist davon frei. Also müssen wir versuchen letzteres zu erreichen. Gelänge es uns das temporäre Nibbāna länger auszudehnen, würden wir allein damit schon den besten und angemessensten Weg zu einem längeren Leben beschreiten. (Wir wollen uns also wünschen auf diese Weise länger zu leben, statt wie einige abergläubische Leute fälschlich zu glauben, man könne mit Riten und Zeremonien ein längeres Leben bewirken).

Innerhalb eines Tages würde der Geist nur ein paar Stunden lang sieden; für den Rest von mehr als 20 Stunden würde er die Kühle des Nibbāna bewahren. Könnten wir die Periode der Kühle so weit verlängern, bis der Geist überhaupt nicht mehr heiß und aufgeregt wird, würde uns das andauernde Nibbāna offenstehen.

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

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

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

Nicht einmal zwei Menschen sind gleich und manche sind leichter zu stimulieren als andere. Im Laufe des Tages können einige gar viele Male in das Samsāra oder den Kreislauf des bedingten Entstehens geraten und andere nur ganz wenige Male. Ein Arahant ist einer, der nie dazu gebracht wird in den Strudel Samsāra einzutauchen. Ein gewöhnlicher Mensch aber taucht beträchtlich oft ein. Wie oft hängt davon ab, wie viel oder wie wenig er sich dem Dhamma zuneigt. Hat er gar kein Dhamma, so wird er ständig tiefer und tiefer in das Samsāra hineingezogen, ja sogar durch seine Träume im Schlaf.

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

Das Zusammenwirken von Reizen und Reaktionen im Geist schaukelt die Gedanken hoch und bringt schließlich eine vollständige „Ich und Mein“-Vorstellung hervor. Das Resultat davon besteht vorwiegend aus dem Anhaften an Gier, Haß und Verblendung oder sogar aus sinnlichem Verlangen und dem Verlangen nach Werden und Nicht-Werden. Das geistige Gestalten, welches entweder zu Verdienst oder zu Makel führt, ist nichts anderes als Samsāra.

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

Nun gibt es auf der anderen Seite diejenigen, welche einen Ansporn haben Verdienste zu erwirken. Sie sind begierig das Glück sinnlicher Freuden zu erfahren. Das Verlangen nach „Werden“ und „Nicht-Werden“ führt sie zu formgebundenem Dasein beziehungsweise in die unkörperlichen Bereiche. Die Freuden der Himmelswesen der Sinnenwelt, der Formen-Sphäre und der unkörperlichen Sphäre sind alle himmlisch. Auch diese drei Himmelsbereiche werden erschaffen durch die Kraft des Verlangens nach Sinnesfreuden, nach Werden und nach Nicht-Werden: Samsāra, bewirkt durch verdienstvolles Wirken.

Unwissenheit läßt Verlangen entstehen, das sowohl Verdienste gebiert als auch Makel. Entwickelt es sich in Richtung Gier, Haß und Verblendung, so führt es zu unheilsamen, leidhaften Zuständen. Ist das Verlangen jedoch auf die drei Arten himmlischer Freuden gerichtet, so bringt es verdienstvolles, heilsames Wirken oder himmlische Bereiche hervor.

Verdienst steht in Opposition zu Makel, so wie die Himmels-Sphären den niederen Daseins-Zuständen gegenüber stehen. Doch ungeachtet ihrer Gegensätzlichkeit, befinden sich doch beide im Strudel des Samsāra. Von jemand der die Sinnesfreuden genießt kann man sagen, er befinde sich in einem der sinnlichen Himmel. Ist einer friedvoll und frei von sinnlichen Wünschen, während er an geistigen Objekten Freude findet, so sagt man von ihm, er befinde sich im Reich der Form. Jemand dessen Geist schon geübt ist, der sich ganz entspannt und friedvoll an Abstraktion erfreut, ohne jegliche Bindung an sinnliche oder imaginäre Objekte, ist bereits im Himmel des formlosen Reiches.

Die meisten Menschen sind anfänglich mit Sinnesfreuden zufrieden; werden sie aber älter, so wenden sie ihre Aufmerksamkeit mehr den Dingen zu, die mit sinnlichen Freuden nichts zu tun haben und suchen darin Befriedigung - im Reich der Formen. Darüber hinaus, suchen sie nach der Verwirklichung ihrer Träume, der Erfüllung ihrer Hoffnungen, nach Ruhm - dem Glück des formlosen Bereichs.

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

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

Wenden wir uns jetzt „Nibbāna“ zu.

Man kann während eines Tages zeitweilig friedvoll und ruhig sein. Egal was die Ursachen dieser Ruhezustände sind, ihr Umfang und Charakteristikum oder ihr Niveau, alle können Nibbāna genannt werden. „Nibbāna“ bedeutet ganz einfach kühl. Die Kühle ausgebrannter Holzkohle, in der keine Hitze zurückgeblieben ist, ist beispielsweise das Nibbāna der vormals brennenden Holzkohle. Ein gut trainiertes Tier wird zahm und gutwillig - man kann es ein abgekühltes Tier nennen. Auch dafür wurde zur Zeit des Buddha das Wort Nibbāna verwendet. Und ein Mensch, der wahrlich ohne Befleckungen ist und vollkommen kühl und ruhig bleibt, verweilt sicherlich in der Kühle des Nibbāna.

Die nähere Betrachtung wird drei verschiedene Ebenen und Erscheinungsformen von Nibbāna offensichtlich werden lassen:

- als natürliches Ereignis;
- durch das Unterdrücken von Befleckungen;
- durch das Ausmerzen von Befleckungen.

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

Die nächsthöhere Nibbāna-Kategorie wird „*vikkhambhana*-Nibbāna“ genannt. Es wird durch unsere bewußte Kontrolle und Unterdrückung von Befleckungen aufrechterhalten, wie dies in einigen Konzentrations- und Meditations-Übungen geschieht. Als Resultat erlangt man Geistesfrieden. Dieses „*vikkhambhana*-Nibbāna“ hat den gleichen Geschmack wie die „*tadanga*“-Art und unterscheidet sich nur dadurch, daß wir es durch entsprechende Übung aufrecht erhalten und kontrollieren können.

Die höchste Art des Nibbāna wird „*samucheda*-Nibbāna“ genannt: Die völlige Auslöschung aller Befleckungen und die endgültige Überwindung der Unwissenheit.

Es ist das Ablegen der latenten Neigung zur Unwissenheit und aller Verhaltensmuster, die auf Ignoranz und Verblendung basieren. Diese Macht der Gewohnheit wird „*anusaya*“ genannt (verborgene Tendenz oder Neigung) und „*samyojana*“ (Fessel).

Jene Neigungen und Fesseln, vor denen wir uns hüten sollen sind:

Falsche Ansicht: Gewohnheitsmäßige Egozentrik, Selbstsucht und die „Ich und Mein“-Vorstellung.

Zweifel: Gewohnheitsmäßige Skepsis und mangelnde Bereitschaft wahre und richtige Dinge zu akzeptieren.

Irrglaube an bloße Riten und Zeremonien: Die Gewohnheit blinden Glaubens, Mystizismus zu praktizieren oder auch blind den Geboten und Übungen des Buddhismus zu folgen.

Lust: An sinnliche Erregung gewöhnt und davon abhängig zu sein.

Widerwille: An emotionales Durcheinander (Feindseligkeit, Ärger, Wut, etc.) gewöhnt sein.

Lust an Formen: Daran gewöhnt sein sich an reinen Formen zu erfreuen.

Lust am Formlosen: Daran gewöhnt sein in den Freuden der formlosen Sphäre zu versinken.

Dünkel: Daran gewöhnt sein sich mit anderen zu vergleichen um zu sehen, ob jemand besser, gleich oder schlechter ist.

Unruhe: Daran gewöhnt sein sich in alle möglichen Angelegenheiten einzumischen; Unfähigkeit zur Zurückhaltung.

Ignoranz: Gewohnheitsmäßig dumm, unlogisch, und unachtsam zu sein und zu handeln.

Hat man sich von diesen „Gewohnheitsbanden“ und den verborgenen Neigungen frei gemacht, so ist das dann auftretende Nibbāna das wahre, dauerhafte und unverhüllte. Die beiden anderen Formen von Nibbāna, das „*tadanga*“- und das „*vikkhambhana*“-Nibbāna, sind noch wandelbar und hängen von bestimmten günstigen Umständen ab, die wir noch nicht wirklich unter unserer Kontrolle haben. Im „*samuccheda*-Nibbāna“ jedoch sind die Befleckungen nicht bloß unter Kontrolle, sondern völlig entwurzelt und es muß weiter nichts getan werden. Dies ist das wahre

Nibbāna, das nie wieder in den Strudel von Samsāra verwandelt werden kann. Es ist das absolute Nibbāna.

Es gilt aber nach wie vor der Grundsatz, daß in diesem sechs Fuß langen Körper beides existiert, sowohl das Nibbāna als auch der Strudel von Samsāra. Solange das absolute Nibbāna nicht erreicht ist, schwanken wir zwischen Nibbāna und Samsāra. Ständig läßt unser ungeschulter Geist zu, daß Sinneswahrnehmungen zu Vorstellungen von „Ich“ und „Mein“ führen. So geraten wir doch immer wieder in den Daseins- und Leidenskreislauf auch wenn der Geist periodisch Ruhepausen der Passivität erfährt.

Der erstklassig geschulte Geist ist hingegen von besonderer Qualität, erfüllt von unwandelbarer Güte und ohne jegliches Anhaften; er ist wie das „Klatschen einer Hand“.

Normalerweise müssen wir beide Hände zusammenschlagen um ein Geräusch hervorzubringen. Wenn das Zusammenklatschen von Geist und Sinnes-Objekten stattfindet, ruft es Anhaften hervor: Den Klang von Samsāra, der Widerhall des Leids. Reagiert der Geist aber nicht auf die Dinge, dann ist er wie das Klatschen einer Hand. Der Klang der auf diese Weise entsteht, ist der Klang des Nibbāna; es ist der eigentümliche Klang der Stille, der Kühle und des Friedens, der durch das ganze Universum schwingt. Das Klatschen der beiden Hände gibt nur das begrenzte unmittelbare Geräusch wieder, voller hitziger Verwirbelungen. Das Klatschen einer Hand ist jedoch stets im ganzen Universum zu hören, kühl und still.

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

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

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

Ein Narr wird es nicht finden können, aber ein weiser Mann kann es. Unsere Vorfahren hatten recht wenn sie sagten: Der Kluge macht Geschäfte in der Nähe, während der Neurotiker und der Narr Handel in der Ferne treiben. Die heutige Generation versteht den verborgenen Sinn nicht: Sobald im Geist die „Ich und Mein“-Vorstellung aufsteigt, so ist das Samsāra, ist jedoch **genau der gleiche Geist** frei von der „Ich und Mein“-Vorstellung, so ist das Nibbāna.

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

Der Erhabene sagte, daß Dinge welche auf natürliche Weise entstehen, auf die gleiche natürliche Weise auch wieder vergehen. Wir sollten diesen Ausspruch, einen der kürzesten, schönsten und nützlichsten, gründlich verstehen: Wo es Leid gibt, da muß es auch das Ende des Leids geben. Wenn sich Samsāra naturgemäß ereignet, dann muß es auch naturgemäß wieder

vergehen. Das Auftreten eines Ereignisses und sein Vergehen sind nicht zu trennen. Wann und auf welche Weise auch immer Samsāra entsteht, es wird auf die gleiche Weise vergehen. Da Leid offenkundig der Unwissenheit entspringt, muß es eben da auch wieder zu Ende kommen. Es nützt nichts anderswo nach einem Ende des Leidens zu suchen, wenn das Ende ganz eindeutig im Ursprung dieses Leids selbst zu finden ist. Genau deshalb hat der Buddha gesagt: „Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der zum Ende der Welt führende Weg, all das existiert in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist“.

Nicht-Sein ist ganz einfach im Sein enthalten. Wenn sich zum Beispiel ein Masse-Objekt vor uns befindet, so sagen wir es existiert. Wo ist aber dann sein Nicht-Sein? Sein Zustand der Nicht-Existenz wird ja tatsächlich von der Existenz der Masse überdeckt. Nehmen wir die Masse weg, so finden wir den Zustand des Nicht-Seins dieses Objektes an der gleichen Stelle. Wir müssen also das Ende des Leids immer im Leid selbst suchen, so wie wir den kühlfesten Punkt inmitten der Glut der Esse suchen.

Sucht das Kühlste im heißesten Punkt. Erwartet das Ende am Siedepunkt, sie existieren dort beieinander. Wenn Samsāra das Sieden ist, so muß Nibbāna dessen Ende sein. Viele von uns haben darüber überhaupt noch nicht nachgedacht, geschweige denn, daß sie davon wüßten oder es in die Praxis umsetzen würden. Wir sind wie Narren, die Diamanten auf ihrer Stirn tragen, es aber nicht wissen und sich nicht mal die Mühe machen danach zu greifen. Es ist die Art von Narren, Nibbāna anderswo zu suchen, als im Samsāra.

Wollen wir Passivität erkennen, so müssen wir uns Aktivität ansehen. Wollen wir Stille erkennen, müssen wir uns Bewegung ansehen. Wollen wir das Ende erkennen, dann müssen wir uns den Anfang ansehen. All das ist innerhalb unseres sechs Fuß langen Körpers zu finden, wie der Erwachte gesagt hat. Die alten Einwohner von Chaiya (Südliches Thailand) zeigen in einem ihrer Schlaflieder, daß sie diesen Zusammenhang sehr wohl erfaßt haben:

Die Kokos-Palme, genannt Nalike,  
steht allein in einem Meer aus Wachs;  
weder Donner, noch Regen,  
können sie berühren;  
erreicht wird sie nur von dem,  
der über „das Gute“ hinausgeht.

Die erwähnte Kokos-Palme steht für Nibbāna inmitten des Samsāra - dem Meer aus Wachs. Das Verharren im Samsāra kann sowohl heilsam als auch unheilsam sein; erhitzt ist es eine Sache, abgekühlt eine andere, wie natürlich auch das Wachs. Aber seinem Wesen nach bleibt es doch Wachs - also immer Samsāra. Die Palme ist davon unberührt, obwohl sie sich inmitten des Samsāra-Meeres befindet.

Wir aber leben in einer ganz anderen Welt. Wir müssen die Situation betrachten, als würden wir im Maul einer Schlange sitzen. Wenn wir die Giftzähne nicht berühren, können wir Glück finden, vorausgesetzt wir erkennen, was Giftzähne sind und was nicht. Unter den weltlichen Gegebenheiten sollte man genügend achtsam sein, nicht an den Sinneseindrücken anzuhaften, die zur „Ich und Mein“-Vorstellung führen. Ist der Kontakt mit der Welt nicht zu vermeiden, so müssen wir klug und achtsam genug sein, daß wir ihr gewachsen sind, dann entsteht kein Leid. Mit anderen Worten, laßt nicht zu, daß sich die „Ich und Mein“-Vorstellung bildet und macht weisen und achtsamen Gebrauch von den Dingen der Welt. Benützt sie oder ignoriert sie, wie es den Umständen angemessen ist.



Der Buddha sagte, daß man sich vor Stimulationen hüten soll, die Samsāra erstehen lassen; seid also achtsam, verständig und meidet Sorglosigkeit, dann gibt es keine Unwissenheit. Dies ist das dem Buddhismus gemäße Wissen, welches der moderne Mensch benötigt. Der Buddha wies uns an in unserem Inneren zu suchen, Samsāra auszumerzen und an Nibbāna festzuhalten, bis wir schließlich das endgültige Nibbāna erreichen.

Ob man nun Nibbāna im Strudel des Samsāra findet oder nicht, hängt von der eigenen Weisheit oder Dummheit ab. Beide, Samsāra im siedenden Geist-Körper-Prozeß und Nibbāna im kühlen, von Anhaften freien Geist-Körper-Prozeß, befinden sich zusammen am selben Ort. Nibbāna ist im Samsāra zu finden. Sobald Nibbāna gefunden ist, wird Samsāra bedeutungslos - nur noch Nibbāna ist wichtig. Wir sollten also bereit sein, uns dem zu stellen, was als das Heißeste gilt, damit wir das Kühlste entdecken können. Es ist nämlich gar nicht so weit weg, sondern wie das Juwel direkt auf unserer Stirn zu finden. Die Toren suchen seit endlosen Zeiten im ganzen Universum danach und finden es nie.

Kann man das Entstehen der „Ich und Mein“-Vorstellung unter Kontrolle halten, so existiert genau dort das Nibbāna. Und genau so sollte man das Leben auszudehnen und zu verlängern wünschen, indem man die Zeit ohne „Ich“ und ohne „Mein“ immer weiter ausdehnt, bis sie todlos und ewig wird. Dann überwiegt das nicht-bedingte Dhamma und das Problem von Leben und Tod gibt es nicht mehr.

## **ERKENNE DICH SELBST**

"ERKENNE DICH SELBST" - JETZT ?  
DIESE WORTE BEDEUTEN:  
DAß IN DIR SELBST EIN EDELSTEIN ZU FINDEN IST.  
WARUM NUR DRAUSSEN SUCHEN ?  
IST ALLES DOCH VERGEBLICH.  
DORT DRINNEN DER LOTUS - EDELSTES JUWEL,  
DAS MAN FINDEN UND KENNEN SOLLT':  
"ERLEUCHTUNG ODER ERKENNTNIS HIER,  
GELINGT ALLEIN DURCH DAS WISSEN IN DIR."

**BUDDHADĀSA BHIKKHU**

> E N D E <

## **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, Postfach 31 02 21, 80102 München

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

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