

# Das buddhistische ABC

Dhamma-Prinzipien für kluge Leute

von

Buddhadāsa Bhikkhu

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Das buddhistische ABC, Dhamma-Prinzipien für kluge Leute“  
von Buddhadasa Bhikkhu

**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., 2005  
Zusammenstellung und Überarbeitung: Viriya

## Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung .....	6
<b>Das buddhistische ABC.....</b>	<b>1</b>
<b>Dhamma-Prinzipien für kluge Leute .....</b>	<b>10</b>
Vorwort von Santikaro Bhikkhu: .....	10
1. Was lehrte der Buddha?.....	15
2. Was lehrte er im Einzelnen?.....	15
3. Beschreibe, so kurz wie möglich, was ist die grundlegende Botschaft des Buddhismus? .....	19
4. Wie soll Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften in die Praxis umgesetzt werden? .....	20
5. Wo kann man lernen, wo studieren?.....	23
6. Womit kann der Dhamma verglichen werden? .....	24
7. Was sollte ein Laienanhänger studieren? .....	26
8. Was ist <i>amataadhamma</i> (das Todlose)? .....	28
9. „Was ist der höchste und bedeutendste Dhamma, der die Welt und den Tod in allen Formen transzendiert?“ .....	29
10. „Auf welchen Aspekt der Lehre, wie sie im Pali-Text aufgezeichnet ist, legte der Buddha das größte Gewicht?“ .....	30
11. „Wem sollten wir dem Buddha zufolge glauben?“ .....	31
12. „Worin unterscheiden sich der Geist eines einfachen Laien- Anhängers und der eines echten Buddhisten?“ .....	35
13. „Welcher Praxis-Weg stellt den normalen Weg dar und welcher den kürzesten und schnellsten Weg?“ .....	39
14. „Welche Rolle spielt <i>kamma</i> im Buddhismus?“ .....	41
15. „Brachte der Buddha sein <i>kamma</i> zum Erlöschen?“ .....	45
16. „Muß man die Buddha-Lehre vom Buddha persönlich gehört haben, um fähig zu sein, das Leid zu beenden?“ .....	46
17. „Wenn Zweifel entsteht, ob eine bestimmte Lehre vom Buddha stammt oder nicht, wie können wir das klären?“ .....	48
18. „Was sagte der Buddha darüber, wie die Menschen in den folgenden Zeitaltern sein würden?“ .....	50
19. „Wen verehrte der Buddha?“ .....	52

20. „Wo können wir den Buddha finden?“ .....	54
21. „Existiert der Buddha in diesem Augenblick oder nicht?“ .....	55
22. „Welche Art von innerem Leben führte der Buddha?“ .....	56
23. „Warum werden alle Dinge als leer angesehen und warum ist diese Welt, jede Welt, eine leere Welt?“ .....	56
24. „Warum also wird ein Geist in diesem Bewußtseins-Zustand als leerer oder freier Geist bezeichnet?“ .....	57
25. „Was ist unter völliger Leerheit zu verstehen?“ .....	59
26. „Was ist Nibbāna?“ .....	60
27. „Wir sagen, daß eine Person „Befriedigung“ in Nibbāna findet. Wie sollten wir diese „Befriedigung“ nennen?“ .....	60
28. „Wird Nibbāna nach dem Tod erreicht oder hier in diesem Leben?“ .....	62
29. „Können Tiere Nibbāna erreichen?“ .....	66
30. „Was ist das höchste Gut für die Menschheit?“ .....	68
31. „Gibt es gegenwärtig überhaupt noch Arahants auf der Welt?“ .....	69
32. „Was ist mit „rechter Lebensführung“ gemeint?“ .....	70
33. „Ist es schwierig oder leicht ein Arahant zu sein?“ .....	71
34. „Wäre es uns möglich, einen Arahant zu erkennen, wenn wir ihm begegneten?“ .....	72
35. „Wo könnten wir einem Arahant begegnen?“ .....	73
36. „Laien-Anhänger können doch keine Arahants sein, oder?“ .....	73
37. „Wie kann ein „Mörder“ ein Arahant sein?“ .....	74
38. „Womit ist die Welt angefüllt?“ .....	77
39. „Welche Art von Verdienst hat geringe Wirkung und welche Art hat große Wirkung?“ .....	79
40. „Wie kann man noch großen Verdienst erwerben?“ .....	80
41. „Wo ist der „glückliche Daseinszustand“ (Nibbāna) zu finden? Wohin gehen wir, um höchstes Glück zu erlangen?“ ..	81
42. „In wieweit sollten wir uns für psychische Kräfte ( <i>iddhi</i> ) interessieren?“ .....	83
43. „Wo haben Glück und Leid ihren Ursprung?“ .....	87
44. „Wo können wir das Leiden ( <i>dukkha</i> ) beenden?“ .....	88
45. „Um wirklich etwas zu wissen, wieviel müssen wir da wissen?“ .....	91
46. „Was bedeutet es, den Strom des Nibbāna zu erreichen?“ .....	94

47. „Worin besteht die eigentliche Bedeutung der vier jammervollen Zustände?“ .....	98
48. „Was waren die letzten Weisungen des Buddha an uns?“ .....	104
Zum Abschluß:.....	108
<b>Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen .....</b>	<b>111</b>
<b>Das Dhamma-Dāna-Projekt der BGM: .....</b>	<b>123</b>

## Vorbemerkung

Im Gegensatz zur englischen Ausgabe Von „Buddha-Dhamma for Students“ habe ich mich entschieden, hier den Text „Das buddhistische ABC“ voranzustellen und ihn als Titel gewählt. Der Grund dafür besteht einerseits darin, daß „Das buddhistische ABC“ die erste „Belehrung“ war, die ich von Ajahn Buddhādāsa erhielt und andererseits darin, daß dieser Text das Wichtigste in Kürze sehr klar ausdrückt. Grundlage für diesen Vortrag ist ein Video, auf dem Ajahn Buddhādāsa für seine westlichen Schüler diese Erklärungen selbst auf Englisch gibt.

Einen weiteren Text, „Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen“, habe ich deshalb angefügt, weil es immer ein Anliegen von Ajahn Buddhādāsa war, den Dhamma aus dem Ghetto persönlicher Nabelschau zu befreien und seine Bedeutung als idealen Weg zum „Frieden auf Erden“ zu verdeutlichen. Ein weiterer Unterschied zum englischen Original besteht darin, daß hier, soweit es möglich war, die Suttstellen, auf die sich Ajahn Buddhādāsa bezieht, als Fußnoten zu finden sind. In manchen Fällen können sich die Übersetzungen bestimmter Textstellen im Wortlaut unterscheiden. Dieser Umstand ist bei Mehrfachübersetzungen aus und in verschiedene Sprachen fast unvermeidlich, hat aber auf den Sinngehalt keinen Einfluß.

Viriya

## Das buddhistische ABC<sup>1</sup>

Liebe Freunde, ich weiß, daß Ihr Euch für den buddhistischen Weg interessiert, dafür, wie man alle Probleme des Lebens aufgeben kann. Die Probleme des Lebens kann man zusammenfassend beschreiben als: Geburt, Verfall, Krankheit und Tod. Ich würde Euch gerne helfen, so gut ich es vermag, dieses Thema zu verstehen. Bitte denkt gut über meine Worte nach und versucht zu verstehen, was ich meine.

Ihr habt gehört, daß der Buddha in seinem Erwachen den Dhamma<sup>2</sup> entdeckte. Über diesen Dhamma möchte ich sprechen. Man kann den Dhamma als das Gesetz von *Idappaccayatā* bezeichnen. Es ist das Naturgesetz von Ursache und Wirkung<sup>3</sup>.

Der Begriff „Gesetz“ entspricht in etwa dem thailändischen Wort „*gote*“<sup>4</sup>. In Thailand sprechen wir also vom „*gote idappaccayatā*“.

---

<sup>1</sup> Originaltitel: „The ABC of Buddhism“, transkribiert von Stephen R. Schmidt. Deutsche Übersetzung: Viriya

<sup>2</sup> Es gibt den Dhamma: Wahrheit, Natur, Gesetz, Ordnung, Pflicht, Lehre und das, bzw. die *dhamma*: Ding, Dinge; sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das unbedingte Noumenon. Im Text unterscheiden wir indem wir die *dhamma* klein und kursiv schreiben.

<sup>3</sup> *Idappaccayatā*: Der grundlegende Kausalzusammenhang aller bedingt entstandenen Dinge.

<sup>4</sup> Ausgesprochen wie ein Mittelding zwischen dem englischen Wort „god“ und dem deutschen Wort „Gott“.

Dieses Gesetz ist das Höchste, man kann es ruhig „Gott“ nennen. Nach seinem Erwachen brachte der Buddha diesem Gesetz Verehrung entgegen und erklärte, daß alle Buddhas, die der Vergangenheit als auch die Zukünftigen, dieses Gesetz unter dem Namen Dhamma verehren.

Diesem Naturgesetz sind sechs Qualifikationen zugeordnet, die auch Gott zugesprochen werden. Das heißt, die des Schöpfers, des Erhalters oder Kontrollierenden und des Zerstörers, sowie die Qualifikationen der Allmächtigkeit, der Allwissenheit und der Allgegenwärtigkeit. Wir Buddhisten ordnen diese Qualifikationen dem Gesetz der Natur zu.

Dieses Gesetz ist auch der einzige Gott, der für moderne Wissenschaftler akzeptabel ist. Es handelt sich hier um nur ein Gesetz, aber dieses enthält alle anderen natürlichen Gesetzmäßigkeiten. Dieses Gesetz wohnt allen Teilchen inne, die unsere Universen ausmachen, sowohl den Physikalischen wie auch den Mentalen.

Wir sollten dieses Gesetz gut kennen, denn es kontrolliert uns und all unsere Probleme.

Ob es in der Welt Frieden gibt oder nicht, ist abhängig davon, ob man sich in Hinblick auf das Gesetz richtig oder falsch verhält. Das Glück der Menschen ist also davon abhängig, ob sie richtig oder falsch in Bezug auf dieses Gesetz handeln; nicht von der Macht eines persönlichen Gottes, nicht einmal von vergangenem *kamma*.<sup>5</sup>

Angenommen, alle persönlichen Götter, die es so gibt, würden uns strafen wollen. Ihre ganze Macht kann uns aber nichts anhaben, und ihre Strafe kann uns nicht treffen, wenn wir richtig entsprechend des Gesetzes handeln. Laßt uns andererseits annehmen, daß die persönlichen Götter uns segnen wollen. Wenn wir uns entsprechend des Gesetzes von *Idappaccayatā* falsch verhalten, z.B. weil wir uns von einer bestimmten ihm zuwiderstehenden Handlung Glück versprechen, so ist es völlig unmöglich, den Segen dieser Götter zu empfangen.

Wir sehen also, daß das Gesetz alle Dinge kontrolliert, die lebendigen und die unbelebten, ja sogar die Götter.

---

<sup>5</sup> Pali: *kamma*; Sanskrit: *karma*.

Das Gesetz von *Idappaccayatā* kann als Gott angesehen werden, aber dieser Gott ist unbeschreiblich und nicht klassifizierbar. Wir können „IHN“ nicht als Person bezeichnen, weil „ER“ keiner der Personen, die wir auf dieser Welt kennen, gleicht.

*Idappaccayatā* ist sowohl die erste Ursache als auch die erhaltende Ursache in jedem Fall und zu jeder Zeit in unserem Universum. Das Gesetz von *Idappaccayatā* erzeugt sowohl das Positive als auch das Negative. Positive und negative Resultate gibt es, weil es sich bei ihrem Erzeuger nur um ein Naturgesetz handelt. Wäre „ER“ ein persönlicher barmherziger Gott, würde „ER“ nur das Gute, Positive schaffen.

Wenn wir also nichts Negatives wollen, sollten wir die Gesetzmäßigkeit des Positiven erkennen. Dann können wir auch positive Resultate erwarten, wenn wir uns darin üben, uns entsprechend des Gesetzes zu verhalten. Der Übungsweg, um das Problem des Negativen zu lösen wird Dhamma genannt.

Das eigentliche Problem menschlicher Wesen ist das Leiden, sowohl im Individuum als auch in den Gesellschaften. Alle fühlenden Wesen müssen leiden, im Moment von Kontakt (*phassa*)<sup>6</sup>, wenn sie dem Gesetz von *Idappaccayatā* zuwider handeln. Ich möchte, daß Ihr diesen Punkt ganz genau versteht, denn das ist die Essenz des Dhamma. Darum werde ich diesen Satz wiederholen: Alle fühlende Wesen müssen leiden, im Moment von Kontakt (*phassa*), wenn sie dem Gesetz von *Idappaccayatā* zuwider handeln.

Fühlende Wesen werden kein Leid erfahren, wenn sie nicht gegen das Gesetz verstoßen. Auch hier ist wiederum der Moment des Kontakts von besonderer Bedeutung.

---

<sup>6</sup> *Phassa*: Kontakt, Berührung, Sinneserfahrung: Das Zusammentreffen und Zusammenwirken von inneren Sinnesgrundlagen + äußeren Sinnesgrundlagen + Sinnes-Bewußtsein; z.B. Auge + Form + Aug-Bewußtsein. Es gibt sechs Arten von *phassa* entsprechend der sechs Sinne.

Dieses natürliche Gesetz von *Idappaccayatā* werden wir nun eingehend besprechen, denn dabei handelt es sich um das ABC des Buddha-Dhamma.

Wenn es um die Gesetzmäßigkeit der Leidensentstehung geht, sprechen wir von *paṭicca-samuppāda*.<sup>7</sup>

Zusammengenommen bedeutet *Idappaccayatā-paṭicca-samuppāda* also: Das Gesetz von Ursache und Wirkung, der bedingten Zusammenentstehung bedingt entstandener Dinge.

In diesem Fall geht es uns aber nur um die Bedingte Zusammenentstehung der Dinge die ursächlich beteiligt sind an den Problemen der Menschen, ihrem Leid und den verschiedenen Arten von Unbefriedigtsein.

Um den Prozeß von *Idappaccayatā* zu verstehen, müssen wir bei den Grundlagen der Sinneserfahrung (*āyatana*) anfangen, d.h. bei den sechs Sinnesorganen und ihren Objekten.

Die inneren Sinnesgrundlagen (*āyatana*) sind: Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

Die äußeren Sinnesgrundlagen (*āyatana*) sind: Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und geistige Vorstellungen oder Gedanken.

Es ist offensichtlich, daß das Auge mit Formen in Kontakt tritt, das Ohr mit Geräuschen in Kontakt tritt, die Nase mit Gerüchen in Kontakt tritt, usw. Wir haben also sechs Paare von Sinnesgrundlagen.

---

<sup>7</sup> *Paṭicca-samuppāda*: Bedingtes Entstehen, bedingtes Aufsteigen: Die tiefgründige und detaillierte ursächliche Abfolge, die *dukkha* zusammenbraut und ihre Beschreibung. Bedingt durch geistige Blindheit (*avijjā*) gibt es Zusammenbrauen (*saṅkhāra*); bedingt durch Zusammenbrauen gibt es Sinnes-Bewußtsein (*viññāṇa*); (...) Geist und Körper (*nāma-rūpa*); (...) Sinnesgrundlagen (*salāyatana*); (...) Sinnes-Kontakt (*phassa*); (...) Gefühl (*vedanā*); (...) Begehren (*taṇhā*); (...) Anhaften (*upādāna*); (...) Werden (*bhava*); (...) Geburt (*jāti*); durch Geburt gibt es Alter und Tod (*jāramāraṇa*); und so entsteht die ganze Leidensmasse (*dukkha*).

Wir wollen diese nun im Prozeß von *Idappaccayatā* untersuchen und dabei gleich das erste Paar, Auge und Form, als Beispiel nehmen: In Abhängigkeit von Auge und Form entsteht Aug- bzw. Sehbewußtsein. Jetzt haben wir bereits drei Dinge: Auge, Form und das zugehörige Bewußtsein. Das funktionale Zusammentreffen dieser drei nennen wir Kontakt (*phassa*).

Das ist der ganz wichtige Moment, den wir erfassen und studieren müssen. Kontakt ist der Moment, an dem Nicht-Wissen (*avijjā*) entweder aufsteigt oder nicht. Bietet dieser Moment die Gelegenheit für Nicht-Wissen aufzusteigen, geht die Sache schief und wir werden mit dem Problem des Leidens konfrontiert. Haben wir jedoch im Moment des Kontakts ausreichend Geistesgegenwart und Weisheit, um ihn zu überwachen, gibt keinen Weg, keine Möglichkeit, daß Nicht-Wissen aufsteigen könnte. Dann kann dieser Kontakt auch nicht zum Ausgangspunkt der Leidensentwicklung werden. Wir müssen das untersuchen und uns üben, damit uns Geistesgegenwart und Weisheit genau im Moment des Kontakts einsatzbereit zur Verfügung stehen. Später mehr dazu.

Jetzt möchte ich Euch aber erst noch mehr über den Prozeß von *Idappaccayatā-paṭicca-samuppāda* erzählen: Ist der Kontakt ein Nicht-Wissender, nennen wir ihn blinden Kontakt oder unwissenden Kontakt. Ein solcher Kontakt wird blindes Gefühl oder unwissendes Gefühl hervorbringen – Gefühl, das mit Nicht-Wissen behaftet ist. Es mag ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl sein, aber es beinhaltet Nicht-Wissen.

Dieses Gefühl (*vedanā*) wird wiederum unwissendes Wollen oder blindes Wollen hervorbringen. Dieses blinde Wollen, nennen wir Durst oder Verlangen (*taṇhā*). Damit meinen wir unwissendes, blindes und falsches Wollen, das Wollen des Nicht-Wissens, das Wollen aufgrund von Nicht-Wissen. Wir meinen damit nicht einfaches Wollen oder weises Wollen.<sup>8</sup> Das solltet Ihr wissen.

---

<sup>8</sup> *Kiriya*, Handlung ohne kammische Auswirkung, reine Funktion, weises Wollen das sich völlig im Einklang mit *Idappaccayatā* befindet.

Blindes Wollen (*taṇhā*) wird Ergreifen und Festhalten (*upādāna*) verursachen. Auch Ergreifen und Festhalten ist, das es ja aufgrund von blindem Wollen entstanden ist, unwissend. Es kommt zum Ergreifen von allem und jedem, mit dem man in Berührung kommt und zum Festhalten daran, als „Ich“ oder „Mein“.

Um Ergreifen und Festhalten verstehen zu können, müßt Ihr etwas von den fünf Daseinsgruppen (*khandha*) wissen. Sie sind deshalb wichtig, weil Ergreifen und Festhalten immer ein Anhaften an diesen fünf Gruppen oder einer davon ist.

Die erste Daseinsgruppe ist dieser Körper. Solange der Körper seine Funktion erfüllt, haftet der nicht-wissende Geist daran; manchmal als „Ich“, manchmal als „Mein“. So kann es z.B. vorkommen, daß sich jemand über seinen Körper ärgert. Er betrachtet ihn als „sich selbst“, oder als „mein Körper“. Das ist die Daseinsgruppe Körperlichkeit (*rūpa-khandha*).

Die zweite Daseinsgruppe ist Gefühl (*vedanā-khandha*). Sobald irgendeine Art von Gefühl im Geist vorhanden ist, ergreift es der nicht-wissende Geist und hält daran fest als „mein“ Gefühl. Oder er betrachtet es als „Ich“.

Die dritte Daseinsgruppe wird Wahrnehmung (*saññā-khandha*) genannt. Das heißt, man nimmt dies und das wahr, erkennt dieses und jenes wieder, unterscheidet das eine vom anderen und bewertet: „Mein Glück“, „mein Leid“, „gut“, „schlecht“.

In manchen Fällen haftet der nicht-wissende Geist an der Wahrnehmung als „Ich“, der Wahrnehmende, der Handelnde. In anderen Fällen haftet er am Geschehen als „Mein“, „meine Wahrnehmung“. Ihr solltet verstehen, daß man an der gleichen Sache auf zwei verschiedene Arten anhaften kann.

Die vierte Daseinsgruppe oder Gruppe des Anhaftens, heißt Gestaltung (*saṅkhāra-khandha*). *Saṅkhāra* hat in diesem Fall eine spezielle Bedeutung. Wörtlich bedeutet es „formen“, hier geht es aber nur um

geistiges Formen und Gestalten, also um das Zusammenbrauen von Gedanken. Als Verb bedeutet *saṅkhāra* etwas gestalten, etwas hervorbringen, etwas verursachen. Als Hauptwort bedeutet es „Gestaltung“, entweder den Akt des Gestaltens oder den Zustand des Gestaltetwordenseins oder beides. Hier werden wir einfach die Bedeutung „denken“ benutzen. Zu denken heißt, eine Vorstellung entstehen zu lassen oder zu erzeugen, die jetzt gerade im nicht-wissenden Geist auftritt. Auch daran haftet man wieder als „Ich denke“ oder „mein Gedanke“.

Nun kommen wir zur fünften und letzten Daseinsgruppe: Bewußtsein (*viññāṇa-khandha*). Die Daseinsgruppe Bewußtsein besteht darin, all das zu wissen, was mit Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist in Kontakt tritt. Der nicht-wissende Geist wird Bewußtsein als „Ich“, „Ich-der-ich-bewußt-bin“ oder als „Mein“, „mein Bewußtsein“ ergreifen und festhalten.

Ihr könnt sehen, daß wir an vielen Dingen anhaften, sowohl „außen“ als auch „innen“. Alle diese Dinge werden geistig als „Ich“ und „Mein“ ergriffen und festgehalten. Aber das sind Vorstellungen, die dem Nicht-Wissen entspringen, sie entsprechen nicht der Wahrheit.

Nun laßt uns zum Anhaften, das im Prozeß von *Idappaccayatā* stattfindet zurückkehren. Das Ergreifen und Festhalten verursacht Werden oder Existenz (*bhava*). Das ist das Werden der Selbst-Illusion. Durch das Anhaften eines illusorischen Gedankens an einem illusorischen Ding entsteht illusorisches Werden eines illusorischen Selbst. Das geschieht sogar schon in Säuglingen.

Werden führt zur Geburt (*jāti*). Hier ist das „Selbst“ voll ausge-reift als „ICH“ oder „EGO“ - ein „Selbst“, das etwas will, ist oder hat. Dieses „Ich“ denkt, spricht und handelt aufgrund von Anhaften, auf nicht-wissende Weise: „Das bin Ich“, „das ist mein Besitz“, „das ist meine Geburt, mein Altern, meine Krankheit, mein Tod“. Dadurch werden alle Dinge für so ein „Selbst“ zu Problemen. Das gebiert Probleme im Geist, und so muß der Geist Leid und Unbefriedigtsein aller Art ertragen. In Wirklichkeit widerfährt dieses Leid

dem Geist, aber wie gesagt bilden wir uns ein, daß es „mir“ widerfährt.

Das ist *Idappaccayatā*, das Naturgesetz in Bezug auf die ursächliche Entstehung des Problems geistigen Leidens. Wenn wir jedoch ausreichend Geistesgegenwart und Weisheit besitzen, können wir sie in diesen Prozeß einbringen - genau im Moment des Kontakts.

Um das zu verdeutlichen, werden wir noch einmal den ganzen Prozeß durchsprechen:

In Abhängigkeit von Auge und Form entsteht Augbewußtsein. Das funktionale Zusammentreffen dieser drei ist Kontakt (*phassa*). Nun aber haben wir den Fall eines Menschen, der gerade jetzt im Moment des Kontakts ausreichend Geistesgegenwart und Weisheit besitzt, um damit den Kontakt zu überwachen und zu steuern. Dann wird es ein weiser Kontakt sein.

Dieser weise Kontakt wird nicht blindes Gefühl aufsteigen lassen, sondern weises Gefühl. Da die Ursache (Kontakt) weise ist, wird sich ein weises Resultat (Gefühl) ergeben. Weises Gefühl wiederum kann kein blindes Wollen (*tanha*) hervorbringen, sondern es läßt weises Wollen oder mit Weisheit verbundenes, richtiges Wollen (*sammā sankappa*) entstehen. Das ist ein großer Unterschied!

Weises Wollen kann nicht zu Anhaften (*upādāna*) führen. Da es kein Ergreifen und Festhalten der illusorischen „Ich“-und-„Mein“-Gedanken gibt, kann es auch weder eine „Selbst-Werdung“ (*bhava*) noch die Geburt einer vollausgereiften „Selbst-Vorstellung“ (*jāti*) geben. Gibt es im Geist keine „Ich“-oder-„Mein“-Gedanken und keine Vorstellung eines „Selbst“, dann findet keine Identifikation mit irgendeinem von den Dingen statt, die mit dem Geist in Kontakt treten. Und somit gibt es auch kein wie auch immer geartetes Problem.

So sieht der Prozeß von *Idappaccayatā* aus, wenn er im Menschen das Problem geistigen Leidens NICHT erzeugt.

Es gibt also zwei Arten, wie dieser Prozeß verlaufen kann. Die erste verläuft blind, durchgängig begleitet von Nicht-Wissen und endet

im Leiden. Die zweite verläuft geleitet von Geistesgegenwart und Weisheit und beendet alle Probleme.

Das ist das Gesetz, die natürliche Gesetzmäßigkeit. Es handelt sich nicht um ein Gesetz, das von irgend jemand erlassen worden wäre. Dieses Gesetz existiert aus sich selbst heraus. Wir sollten es kennen. Der Buddha entdeckte es bei seinem Erwachen. Er wurde darüber „erleuchtet“, erkannte es als höchstes *dhamma* und verehrte es als solches. Wir betrachten dieses *dhamma*, das Gesetz von *Idappaccayatā*, als „das Höchste“ und können es insofern als buddhistischen Gott bezeichnen. Es ist ein unpersönlicher Gott, und es würde mich freuen, wenn Ihr „ES“ kennenlernt, denn das ist der buddhistische Weg, von allem Leiden frei zu werden.

Das ist das buddhistische ABC. Das Studium und die Übung des Buddha-Dhamma baut darauf auf. Lernt es in Eurem täglichen Leben, wenn Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist ihre jeweiligen Funktionen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Berührungsempfindens und Denkens erfüllen. Lest darüber nicht in Büchern, sondern lernt von dem Geschehen selbst. Da ist der Körper mitsamt seiner Empfindsamkeit, und da sind die Objekte, die mit ihm in Kontakt kommen. Da sind Eure Augen, Eure Nase, etc., sie erfüllen ihre Funktion in Eurem täglichen Leben, da könnt Ihr lernen.

Es macht keinen Sinn, Euer Studium mit der vorbuddhistischen indischen Philosophie, mit irgendeinem Buch oder irgendeinem Vortrag zu beginnen. Wenn Ihr wirklich zum Kern des Buddha-Dhamma vordringen wollt, dann müßt Ihr mit den Sinnesgrundlagen (*āyatana*), den sechs Sinnesorganen und ihren jeweiligen Sinnesobjekten beginnen, während sie in Eurem täglichen Leben ihre Funktion erfüllen.

## Dhamma-Prinzipien für kluge Leute<sup>9</sup>

### Vorwort von Santikaro Bhikkhu:

*Buddha-Dhamma for Students* ist das Ergebnis zweier Vorträge, die Ajahn Buddhādāsa im Januar 1966 für Studenten der Thammasat Universität in Bangkok hielt. Schon damals, wie auch in den folgenden Jahrzehnten, haben sich viele junge Thailänder wieder dem Buddhismus zugewandt, um nach Antworten und Möglichkeiten zu suchen, die ihnen von ihrer modernen, westlich orientierten Ausbildung nicht geboten werden. Angesichts des rapiden, manchmal fast schon chaotischen, sozialen Wandels suchen sie nach einer gewaltfreien Herangehensweise für die Themen und Ungerechtigkeiten ihrer Zeit. Jedoch wird niemandem Gutes getan, wenn man eine verwirrte oder unrichtige Version des Buddhismus auf soziales Durcheinander und Konflikte anzuwenden versucht. Deshalb war es immer Ajahn Buddhādāsas Bestreben, den Jungen wie den Alten zu erklären, was der Buddhismus wirklich lehrt. Er tut das, indem er auf die originalen Prinzipien des Buddha zurückgreift und diese einfach, klar und direkt erklärt und dabei ihre zeitlose Bedeutung aufzeigt. Wahrheit ist immer relevant und anwendbar, sei es im alten Indien, im heutigen Siam und sogar im überentwickelten Westen.

Diese Vorträge trugen den Titel „*Lak Dhamma Samrab Nak Seuksa* (Dhamma-Prinzipien für Studenten)“. Sehen wir uns diese Worte genauer an, erklärt sich daraus der Zweck der Vorträge. *Seuksa* ist ein Lehnwort aus dem Sanskrit (in Pali *sikkhā*), das zu der Bedeutung von „Studium“ und „Erziehung“ verarmt ist. Die ursprüngliche Bedeutung geht über das Anhäufen akademischen Wis-

---

<sup>9</sup> Titel der englischen Ausgabe: „Buddha-Dhamma for Students“ übersetzt von Rod Bucknell. Überarbeitet von Santikaro Bhikkhu. Deutsche Übersetzung, Kurt Jungbehrens, BGM, München, 1999. Überarbeitet von Viriya.

sens und professioneller Fähigkeiten hinaus, wie es heute verstanden wird. Vielmehr meint *sikkhā* das Erlernen wirklich lebensrelevanter Dinge und das damit einhergehende gründliche Training. Dieses „Studium“ führt uns immer näher an das Wesentliche heran, indem wir „uns selbst selber sehen“ – *sikkhā* setzt sich aus *sa* (durch, für und in sich selbst) und *ikkha* (sehen) zusammen.

*Nak* bezeichnet jemand, der etwas tut, der in einer bestimmten Aktivität geschickt ist, der Experte dafür ist. Ein *nak seuksa* wird nicht dadurch „Student“, daß er sich eingeschrieben hat, eine Schuluniform trägt und Bücher herumschleppt. Ein echter „Student“ muß die Bedeutung von *seuksa* (*sikkhā*) in allen Aspekten und auf allen Ebenen erfüllen, bis er darin zum Experten geworden ist. Es gibt keine Institutionen, Programme oder Lehrpläne, die dem wahren Studenten gerecht werden können. Ein Studierender, ein Lernender, ein Forschender zu sein ist die grundlegende Pflicht aller menschlichen Wesen, solange sie atmen.

*Lak* bedeutet „Prinzip, Standard, Pfeiler, Bollwerk, Pfosten“, etwas, woran wir uns mit Weisheit festhalten können, etwas das uns Stabilität und Sicherheit gibt. Weise Studenten beginnen ihre Forschungen mit den Grundlagen und stellen sicher, daß sie darin fest verankert sind, bevor sie weitermachen. Tatsächlich sind die Grundlagen oft schon ausreichend. Die Prinzipien zu identifizieren, die uns im Herz der Lehre stabilisieren und verankern können, ist ein guter Anfang. Auf sie gerichtete gründliche Reflektion führt zu Verständnis. Aber nur dadurch, daß wir sie durch beständige Übung in unser Leben integrieren, werden sie zu einem vertrauenswürdigen Bollwerk.

*Dhamma, Buddha-Dhamma*, der Dhamma, der vom Erwachten gelehrt wurde, läßt sich nicht übersetzen. Er ist das Zentrum aller spirituellen Bemühung und allen Lebens. Dieses Wort kann einfach „Ding“ (*dhamma*) bedeuten, die buddhistischen Lehren (den Dhamma oder Buddha-Dhamma) bezeichnen und auch für die höchste, absolute Wahrheit (Dhamma) stehen.

Aus übungsbezogenen Gründen heben wir hier vier grundlegende Bedeutungen dieses Wortes hervor.

„Natur“ – alle Dinge, einschließlich der Menschheit und aller ihrer Aktivitäten, und die allen Dingen eigene Natur.

„Gesetz“ – das natürliche Gesetz, das allen Dingen zugrunde liegt und sie steuert.

„Pflicht“ – die von jedem Menschen und allen anderen Wesen benötigte Art und Weise bei jeder Gelegenheit, mit jedem Atemzug im Einklang mit diesem Gesetz zu leben.

„Frucht“ – das gesetzmäßige Ergebnis dieser Pflichterfüllung.

Das ist der Grund, auf dem die Studenten der Lebenswahrheiten die Pfeiler ihrer Prinzipien errichten müssen. Und das ist die Realität, zu der alles Lernen führen sollte.

*Samrab* heißt „für“. Dhamma-Prinzipien schweben nicht einfach in einem vagen metaphysischen oder philosophischen Zwielficht umher. Sie besitzen einen klar definierten Zweck und großen praktischen Nutzen. Sie dienen zur Inspiration und Bereicherung der Studenten. Sie sind für jene Menschen, die das Leben neugierig gemacht hat, die wissen wollen, was wir hier tun und wohin wir gehen sollten, für jene, die genug haben von Selbstsucht und Leid. Diese Prinzipien sind nicht dazu da, um als Glaubensgrundsätze geglaubt, auswendig gelernt und rezitiert zu werden. Sie sind nicht dazu da, um uns sentimentale Befriedigung in einer Illusion der Sicherheit zu verschaffen. Sie sind für das Studium, für das Erforschen, für das Experimentieren da, als Hilfsmittel zur selbstständigen Erkenntnis der wahren Bedeutung des menschlichen Lebens.

In diesem Heft werden eine Vielzahl von Themen angesprochen, die im Allgemeinen unklar sind oder ignoriert werden, obwohl sie die Essenz dessen darstellen, was der Buddhismus zu bieten hat. Während Themen wie Leiden und Leerheit dieser Tage leicht durch scholastische Diskussionen, wie sie nur allzu häufig im modernen Buddhismus vorkommen, in eine kaum erhellende, nicht greifbare Beliebigkeit abgeschoben werden, versucht Ajahn Buddhadasa diese Themen in unserem eigenen Leben und Atmen begreiflich zu machen. Wo Akademiker im Osten wie im Westen Theorien und Philosophien sehen, sieht er die Werkzeuge, um ein Leben in Wahrheit und Frieden zu leben. Seine Vision und seine Lehre sind klar und

deutlich und wir hoffen, daß unsere Übersetzungsbemühungen ihm und seinen Lehrern – dem Buddha, dem Dhamma, dem Leben und dem Leiden – gerecht werden.

Hier sind Fragen, die sich alle den Dhamma Kultivierenden früher oder später einmal gestellt haben. Andere wiederum werden uns diese Fragen stellen. Es ist also sehr praktisch, wenn wir knappe und klare Antworten parat haben. Noch besser ist es, wenn sie durch Aussprüche von Buddha selbst untermauert werden. Am günstigsten ist eine Herangehensweise, „die auf dem Boden bleibt“, ohne Mystizismus und Mythologie, womit wir uns gerne vom Wesentlichen ablenken lassen. Unsere Studien und Forschungen mit diesem Buch und in unserem Leben praxisbezogen, auf Tatsachen begründet und geradlinig zu halten, eliminiert die Mißverständnisse, Mißinterpretationen und Missinformationen, von denen die Religionen ganz allgemein geplagt werden. Sich auf einfache und direkte Weise mit diesen Wahrheiten im täglichen Leben auseinanderzusetzen, wird uns ihre Tiefe eröffnen und uns vom Leiden und der Unwissenheit, durch das es verursacht wird, befreien.

Suan Mokkhabalārāma  
1988

Ich möchte Euch vorab darauf hinweisen, daß sich das heutige Gespräch nur um grundlegende Themen und Prinzipien drehen wird und deshalb besonders für kluge Leute gedacht ist. Ich werde die wesentlichen Prinzipien des Dhamma besprechen, indem ich die Frage-und-Antwort-Form benütze, Euch also erst eine Frage vorstelle und dann die Antwort liefere. Wenn Ihr erst die Frage gehört habt, wird es Euch leichter fallen, die Antwort zu verstehen und zu erinnern. Meinem Gefühl nach ist das für Euch, als intelligente Menschen und Studenten die passende Methode der Präsentation. Man sagt, daß zur Zeit des Buddha kluge Menschen nie Fragen stellten, außer über grundlegende Themen und Prinzipien. Sie wollten keine langatmigen Erklärungen. Auf diesem Weg erfahrt Ihr das Wesentliche einer großen Zahl von Themen, Fakten, die Euch dann als gute, allgemeine Grundlage dienen werden. Dieses Grundwissen wird Euch in der Zukunft von großem Nutzen sein; es wird Euch beim Studium des Buddhismus beistehen und helfen, andere Redner leichter zu verstehen.

Die Art meines Vortrags ist auch darauf angelegt Euch Studenten auf jene Gelegenheiten vorzubereiten, wo Euch Leute aus anderen Ländern und von anderen Religionen Fragen stellen werden. Ihr werdet ihre Fragen korrekt beantworten können, ohne daß sich Mißverständnisse bezüglich der Lehre ergeben können.

Bewahrt jene Punkte, welche die Essenz oder den wahren Kern des Dhamma darstellen, gut in Eurem Geist. Wenn Ihr es schafft, Euch wenigstens das einzuprägen, wird das eine sehr gute Sache sein, und, wie ich glaube, auch von sehr großem Wert für Euch alle.

## 1. Was lehrte der Buddha?

Die beste Art dies zu beantworten ist, den Buddha selbst zu zitieren: „Sowohl früher als auch jetzt und auch in Zukunft, lehre ich nur von *dukkha* (Leid, Unbefriedigtheit) und dem Erlöschen von *dukkha*.“<sup>10</sup>

Ob diese Antwort nun mit dem übereinstimmt, was Ihr Euch gedacht habt oder nicht, bitte merkt es Euch gut. Es gibt viele andere Möglichkeiten, wie wir antworten könnten, aber dieser Ausspruch des Buddha faßt seine Lehre besonders kurz zusammen.

Der Buddha lehrte nur *dukkha* und sein Erlöschen. Damit erweisen sich alle Fragen als irrelevant, die keinen direkten Bezug zum Erlöschen von *dukkha* haben. Beschäftigt Euch nicht mit Fragen wie: „Gibt es „Wiedergeburt“ nach dem Tod?“ oder „Wie geht die „Wiedergeburt“ vor sich?“

Wenn also jemand diese Frage stellt, beantworten wir sie, indem wir sagen: „Der Buddha lehrte nichts anderes, als *dukkha* und sein Erlöschen.“

## 2. Was lehrte er im Einzelnen?

Wie Ihr Euch denken könnt, ist das ein umfangreiches Thema, das von vielen verschiedenen Standpunkten aus beantwortet werden kann.

---

<sup>10</sup> M 22: „Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, *dukkha* und das Aufhören von *dukkha*. Wenn andere den Tathāgata dafür beleidigen, verunglimpfen, schelten und belästigen, hegt der Tathāgata deswegen keinen Ärger, keine Verbitterung oder Niedergeschlagenheit im Herzen. Und wenn andere den Tathāgata dafür ehren, respektieren, würdigen und verehren, hegt der Tathāgata kein Entzücken, keine Freude oder Begeisterung im Herzen. Und wenn andere den Tathāgata dafür ehren, respektieren, würdigen und verehren, denkt der Tathāgata deswegen: „Sie verrichten Dienste wie diese zum Wohle dessen, was vorher vollständig durchschaut wurde.““

A) Wenn man uns diese Frage stellt, können wir als erstes sagen, daß er uns gelehrt hat, den „Mittleren Weg“ zu gehen; weder zu streng noch zu lässig zu sein, weder zum einen noch zum anderen Extrem zu gehen. Einerseits sollen wir die sehr harten Selbst-Kasteiungen vermeiden, die in bestimmten Schulen des Yoga praktiziert werden und nur Schwierigkeiten und Überdruß hervorbringen. Andererseits müssen wir uns von solcher Übung fernhalten, die uns alle sinnlichen Vergnügungen gestattet, und auf den Spruch hinausläuft: „Eßt, trinkt und seid fröhlich, denn morgen sind wir tot!“ Das ist eine äußerst zynische Ausdrucksweise, Menschen angemessen, die sich nur für sinnliche Vergnügungen interessieren.

Im Gegensatz dazu besteht der Mittlere Weg einerseits darin, Euch nicht selbst unnötige Härten aufzuerlegen und Euch andererseits nicht nach Herzenslust im sinnlichen Vergnügen gehen zu lassen. Den Mittleren Weg zu beschreiten schafft Bedingungen, welche in jeder Beziehung dem Studium und der Praxis dienlich sind und die beim Beenden von *dukkha* zum Erfolg führen. Der „Mittlere Weg“ kann ganz allgemein auf viele verschiedene Situationen angewandt werden. Er besteht darin, die goldene Mitte zu treffen. Dazu benötigt man die folgenden Sieben Edlen Tugenden: Die Ursachen zu kennen, die Wirkungen zu kennen, sich selbst zu kennen, zu wissen, wieviel genug ist, die rechte Zeit zu kennen, die Individuen zu kennen, Menschen-gruppen zu kennen. Das ist eine Art, die Frage zu beantworten.

B) Wir könnten genauso gut antworten, wenn wir sagen, daß er Selbst-Hilfe lehrte. Ihr wißt alle, was Selbst-Hilfe ist; ich brauche es Euch kaum zu erklären. Kurz gesagt, verlassen wir uns nicht auf Glück und das Schicksal. Wir verlassen uns nicht auf himmlische Wesen, nicht einmal auf das, welches „Gott“ genannt wird. Wir müssen uns selbst helfen. Um den Buddha zu zitieren: „Das Selbst ist die Zuflucht des Selbst“. Sogar in theistischen Religionen sagt man, daß Gott nur denen hilft, die sich selbst helfen. Die Frage der Selbst-Hilfe mag in anderen Religionen mehr oder weniger bestimmt angesprochen sein, im Buddhismus aber ist sie von umfassender Bedeutung. Wenn man sich elend fühlt und verwirrt ist, wenn

man Schmerz und Angst erleidet, dann muß man sich dem Weg der Selbst-Hilfe zuwenden. Der Buddha sagte: „Buddhas weisen nur den Weg. Die Bemühung aber ist etwas, das jeder Mensch selbst auf sich nehmen muß.“ Laßt uns das im Gedächtnis bewahren.

C) Eine andere Antwortmöglichkeit besteht darin zu sagen: Der Buddha lehrte, daß alles verursacht und bedingt ist. Alles geschieht als Konsequenz von Ursachen und Bedingungen, in Übereinstimmung mit Natur-Gesetzen. Diese Feststellung gleicht der Antwort, die Sariputta auf die Frage nach der Lehre des Buddhas erhielt, bevor er in den Orden eintrat. Der Bhikkhu sagte ihm: „Der Buddha lehrt so: Alles ist ursächlich bedingt. Wir müssen das Entstehen und Vergehen der Ursachen erkennen.“ Dieses Dhamma-Prinzip ist seiner Natur nach wissenschaftlich und wir können sagen, daß die Prinzipien des Buddhismus mit den Prinzipien der Wissenschaft übereinstimmen. Der Buddha nahm keine Individuen oder subjektive Dinge als Maßstab; das heißt, Buddhismus ist eine Religion der Vernunft.

D) Um noch auf eine weitere Art zu antworten, können wir folgende Übungsregel des Buddha anführen: „Vermeidet Schlechtes, tut Gutes, läutert den Geist.“ Diese drei Aspekte werden zusammengekommen „*Ovāda-pāṭimokkha*“ genannt, was „Zusammenfassung aller Ermahnungen“ bedeutet. Vermeidet Schlechtes, tut Gutes, läutert den Geist. Schlechtes vermeiden und Gutes tun bedarf keiner Erklärung, aber wie man den Geist läutert, ist nicht ganz so offensichtlich. Wenn jemand ständig ergreift und festhält und sei es auch Gutes, so bilden sich Verunreinigungen im Geist: Angst, Gutes nicht zu empfangen; Angst, vorhandenes Gutes zu verlieren; Furcht, Sorge und Anhaften an diesem oder jenem als „Mein“. All dies bringt Leid hervor. Selbst wenn wir vielleicht mit Erfolg Schlechtes vermieden haben und Gutes getan haben, fehlt uns immer noch das Wissen, wie der Geist von Anhaften frei zu halten ist. Ergreift oder haftet nicht an irgend etwas, als wäre es ein Selbst oder gehöre zu einem Selbst. Es wird sonst zu Elend, zur schweren Bürde, zu *dukkha*. Mit anderen Worten, Ergreifen und Anhaften ist so, als würde

man die ganze Zeit ein Gewicht mit sich herumschleppen, eine Leidens-Last. Auch eine Ladung wertvoller Edelsteine, auf den Schultern oder dem Kopf getragen, sind genau so schwer wie eine Ladung Felsgestein. Also schleppt weder Felsen noch Edelsteine mit euch. Werft die Last (*dukkha*) ab. Sorgt dafür, daß euer Kopf (Geist) völlig unbelastet bleibt. Das ist mit „läutert den Geist“ gemeint.

E) Hier ist eine weitere wichtige Lehre, an die man sich erinnern sollte und mit der wir antworten könnten. Buddha lehrte: „Alles Zusammengesetzte (alle Dinge und Lebewesen in dieser Welt) befinden sich in ständigem Fluß, lösen sich immerfort auf (sie sind unbeständig). Seid alle mit Achtsamkeit wohlgerüstet!“ Bitte hört genau zu: Alles in dieser Welt fließt beständig, löst sich dauernd auf, das heißt, alles ist vergänglich. Wir müssen uns daher mit Achtsamkeit wappnen. Laßt Euch auf keine Spiele mit diesen Dingen ein! Sie werden Euch beißen. Sie werden Euch ins Gesicht schlagen. Sie werden Euch binden und festhalten. Es wird dazu kommen, daß Ihr da sitzt und weint, oder sogar Selbstmord begeht.

Laßt uns jetzt die verschiedenen Möglichkeiten, diese eine Frage zu beantworten, zusammenfassen. Wenn ihr gefragt werdet, was denn nun der Buddha lehrte, gebt eine der folgenden Antworten:

Er lehrte uns, den Mittleren Weg zu gehen;

Er lehrte uns Selbst-Hilfe;

Er machte uns mit dem Kausalitäts-Gesetz vertraut und lehrte uns, mit den Ursachen angemessen umzugehen, um die gewünschten Resultate hervorzubringen;

Er lehrte uns das Praxisprinzip: „Vermeide Böses, tue Gutes, läutere den Geist.“;

Und er erinnerte uns daran, daß alle zusammengesetzten Dinge unbeständig und dauernd fließend sind, und daß wir mit Achtsamkeit gar wohl gerüstet sein müssen.

### 3. Beschreibe, so kurz wie möglich, was ist die grundlegende Botschaft des Buddhismus?

Das kann in einem kurzen Satz beantwortet werden: „Nichts, was immer es auch sei, sollte ergriffen oder festgehalten werden.“<sup>11</sup>

Daß nichts ergriffen und an nichts gehaftet werden sollte, ist eine griffige Maxime aus dem Munde des Buddha selbst. Wir brauchen keine Zeit zu verschwenden und den Tipiṭaka durchsuchen, weil diese eine kurze Feststellung alles ganz klar ausdrückt. In all den Gesprächen, in der gesamten Lehre, gibt es an die vierundachtzigtausend Themen, die alle in dem einzigen Satz zusammengefaßt werden können: „Man sollte nichts ergreifen.“ Damit wird uns gesagt, daß nach den Dingen zu greifen und an ihnen zu haften *dukkha* ist. Wenn wir so weit sind, das zu erkennen, kann man von uns sagen, daß wir alle Äußerungen des Buddha, die gesamten vierundachtzigtausend Themen, kennen. Und dies in die Praxis umgesetzt zu haben, heißt Dhamma vollständig in jeder seiner Phasen und Aspekte praktiziert zu haben.

Der Grund, warum jemand beim Einhalten der Verhaltensregeln versagt, ist, daß er nach Dingen greift und daran haftet. Wenn er sich enthält, überhaupt irgend etwas zu ergreifen und daran zu hängen, sowie Verlangen und Abneigung beiseite läßt, kann er beim Einhal-

---

<sup>11</sup> M 37: „Da hat ein Bhikkhu (Bhikkhu) vernommen, daß alle Dinge nicht des Anklammerns wert sind. Wenn ein Bhikkhu vernommen hat, daß alle Dinge nicht des Anklammerns wert sind, erkennt er alle Dinge unmittelbar; indem er alle Dinge unmittelbar erkennt, durchschaut er alle Dinge vollständig; indem er alle Dinge vollständig durchschaut, verweilt er in der Betrachtung der Vergänglichkeit von Gefühl; was für ein Gefühl er auch immer empfinden mag, ob angenehm oder schmerzhaft oder weder schmerzhaft noch angenehm; er betrachtet die Lossagung, betrachtet das Aufhören, betrachtet das Loslassen. Indem er so betrachtet, haftet er an nichts in der Welt an. Wenn er nicht anhaftet, ist er nicht aufgeregt. Wenn er nicht aufgeregt ist, erlangt er persönlich Nibbāna.“

ten der Verhaltens-Regeln gar nicht versagen. Der Grund, warum jemandes Geist abgelenkt und unfähig ist, sich zu sammeln, liegt darin, daß er nach irgend etwas greift und daran haftet. Der Grund dafür, daß es jemand an Einsicht mangelt, ist der Gleiche. Wenn er schließlich in der Lage ist, Nicht-Anhaften zu praktizieren, erreicht er gleichzeitig die Edlen Pfade, deren Früchte und als Höchstes *Nibbāna*.

Der Buddha war ein Mensch, der absolut gar nichts ergriff. Der Dhamma lehrt die Übung und die Frucht der Übung des Nicht-Ergreifens. Der Sangha besteht aus Menschen, die Nicht-Ergreifen praktizieren; einigen, die sich im Lernprozeß der Übung befinden und einigen, welche die Übung bereits hinter sich haben.

#### **4. Wie soll Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften in die Praxis umgesetzt werden?**

Wenn Euch jemand aus einem fremden Land begegnet, der fragt, auf welche Weise man die Essenz des Buddhismus praktiziert, könnt Ihr wieder mit einem Zitat des Buddha antworten, denn er hat das bereits kurz und vollständig erklärt:

„Beim Sehen eines sichtbaren Objektes - es nur sehen. Beim Hören eines Tones mit dem Ohr - ihn nur hören. Beim Riechen eines Geruchs mit der Nase - ihn nur riechen. Wenn etwas über die Zunge geschmeckt wird - es nur schmecken. Wenn eine Berührung über die allgemeinen Haut- und Körper-Sensoren erfahren wird - nur die Empfindung wahrnehmen. Und wenn ein Geist-Objekt, wie etwa ein unreiner Gedanke, sich im Geist erhebt - sich dessen bewußt sein.“<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Ud 1, 10: „Dann, Bāhiya, mußt du dich solcherart üben: Im Gesehenen wird nur das Gesehene sein; im Gehörten wird nur das Gehörte sein; im Empfundene wird nur das Empfundene sein; im Erkannten wird nur das Erkannte sein. So, Bāhiya, sollst du üben. Wenn nun für dich, Bāhiya, im

Für die von Euch, welche das noch nie vorher gehört haben, wollen wir es noch einmal durchgehen. Beim Sehen, nur sehen! Beim Hören, nur hören; Beim Riechen, nur riechen; beim Schmecken, einfach nur schmecken; wenn wir über die Haut und den Körper eine Berührungsempfindung bemerken, nur die Empfindung erfahren; und wenn ein Geistes-Objekt im Geist auftaucht, seid Euch dessen einfach bewußt. Das bedeutet, daß diesen Sinnes-Wahrnehmungen nichts hinzugefügt werden soll durch das Aufsteigen der Selbst-Vorstellung. Der Buddha lehrte, daß die „Selbstillusion“ zu existieren aufhört, wenn jemand auf diese Weise zu praktizieren versteht. Die Nicht-Existenz des „Selbst“ ist das Ende von *dukkha*.

„Beim Betrachten eines Objektes mittels des Auges, es nur sehen.“ Das bedarf einer Erklärung. Wenn Objekte mit dem Auge in Berührung kommen, beobachtet und identifiziert sie; erkennt, was in Bezug auf das Gesehene, was es auch sei, zu tun ist. Aber laßt nicht zu, daß Zuneigung oder Abneigung sich erheben. Wenn Ihr erlaubt, daß sich Zuneigung bildet, werdet Ihr das Objekt haben wollen; wenn Ihr erlaubt, daß Abneigung entsteht, werdet Ihr es loswerden wollen. So entstehen Liebende und Hassende. So entsteht das „Selbst“. Den Weg des Selbst zu gehen, bedeutet Leid und Täuschung. Wenn ein Objekt gesehen wird, laßt Intelligenz und Achtsamkeit walten. Laßt nicht zu, daß Eure geistigen Unreinheiten Euch zum Ergreifen und Anhaften nötigen. Bringt genügend Verstand auf, um zu erkennen, welche Art von Handlung richtig und angemessen ist. Sollte keine Handlung erforderlich sein, dann ignoriert das Objekt. Sollte durch das Objekt irgend eine Handlung geboten sein, dann geht mit voller

---

Gesehenen nur das Gesehene sein wird; im Gehörten nur das Gehörte sein wird; im Empfundenen nur das Empfundene sein wird; im Erkannten nur das Erkannte sein wird, dann Bāhiya, wirst du davon nicht (vereinnahmt) werden. Und wenn, Bāhiya, du davon nicht (vereinnahmt) wirst, wirst du nicht darin sein. Und wenn du, Bāhiya, nicht darin sein wirst, dann wirst du, Bāhiya, weder „hier“ noch „dort“ noch „zwischen beiden“ sein. Genau das ist das Ende des Leidens.“

Achtsamkeit und Intelligenz vor, ohne dabei die Selbstillusion entstehen zu lassen. Auf diesem Wege erzielt Ihr die gewünschten Resultate und es entsteht kein Leid. Dieses ist ein sehr bündiges Praxis-Prinzip und sollte zu den Erlesensten gezählt werden.

Der Buddha lehrte: „Beim Sehen, nur sehen.“ Laßt die Dinge an diesem Punkt enden, und Einsicht wird von selbst wirksam. Nehmt den Weg, der recht und passend ist. Laßt keinen „Liebenden“ oder „Has-senden“ entstehen. Das Verlangen, entsprechend der Zuneigung oder Abneigung zu handeln, ist die Entstehung der Selbst-Vorstellung. Ein Geist, der dieser Täuschung unterliegt, ist unruhig, nicht frei, er funktioniert ohne Einsicht.

Warum aber haben wir Moral, Sammlung, Einsicht, Verdienste wirken, oder Almosen spenden nicht in Verbindung mit der ergiebigsten Praxis erwähnt? Diese sind zwar hilfreiche Bedingungen, aber nicht das Herzstück des Dhamma, nicht der Kern. Wir erwerben Verdienste, spenden Almosen, wahren die Moral, entwickeln Sammlung und gewinnen Einsicht lediglich, um Stabilität zu erlangen. Beim Sehen, nur sehen - wenn wir das schaffen, werden wir unerschütterlich, wir besitzen Stabilität, und Gleichgewicht. Obwohl Objekte aller Art und über alle Sinnespforten mit uns in Kontakt treten, erhebt sich keine Selbstillusion. Verdienstvolles Wirken und Almosen geben sind Mittel, um sich von Selbstsucht zu befreien. Die Moral zu wahren ist ein Prozeß, durch welchen wir Herrschaft über die Selbstillusion gewinnen, genau wie in der Sammlungs-Übung. Einsicht zu erwirken dient dazu, die Selbstillusion zu vernichten. Wir reden hier nicht von verschiedenen Aufgaben; wir sprechen von einer dringenden alltäglichen Aufgabe. Unsere Augen sehen dies und das, unsere Ohren hören dies und das, unsere Nase riecht Gerüche, u.s.w. für alle sechs Sinnestore. Wir müssen Wache stehen und diese Tore beständig überwachen. Diese eine Übung schließt alle Praktiken ein. Sie ist die wahre Essenz der Dhamma-Praxis.

## 5. Wo kann man lernen, wo studieren?

Wir beantworten dies, indem wir abermals den Buddha zitieren: „In eben diesem einen Klafter großen Körper, mitsamt den Wahrnehmungen und geistigen Aktivitäten.“<sup>13</sup> Lernt im menschlichen Körper, zusammen mit den Wahrnehmungen und der geistigen Tätigkeit. Dieser klaftergroße Körper, während er lebt, ist von Wahrnehmungen und mentalen Aktivitäten begleitet, die insgesamt „die Person“ ausmachen. Das Vorhandensein von Bewußtsein impliziert das Vorhandensein von Wahrnehmungen und das Vorhandensein von geistiger Tätigkeit impliziert Wissen und Denken.

In diesem Klafter-langen Körper mit Wahrnehmungen und mentalen Aktivitäten offenbarte der Tathāgata die Welt, den Ursprung der Welt, das völlige Erlöschen der Welt und den Übungsweg, um das völlige Erlöschen der Welt zu erreichen. Damit meinte er, daß der ganze Dhamma im Körper und im Geist zu finden ist. Lernt hier. Lernt nicht in einer Schule, einer Höhle, einem Wald, auf einem Berg oder in einem Kloster. Diese Orte sind außerhalb von uns. Baut eine Schule innen, baut eine Universität im Körper. Dann prüft, studiert, untersucht, forscht und erkundet, findet die Wahrheit heraus, wie die Welt ersteht, wie sie zur Quelle von Leid wird, wie es ein völliges Erlöschen der Welt (des Leidens) geben kann und wie darauf hinzuarbeiten ist, das völlige Erlöschen zu erreichen. Das heißt, entdeckt selber erneut die Vier Edlen Wahrheiten. Der Erwachte gebrauchte manchmal das Wort „Welt“ und bisweilen gleichbedeutend das Wort „Leiden“ (*dukkha*). Die Natur der Welt, des Leidens; die Natur ihres Entstehens, des Ursprungs und der Quelle; die Natur ihrer völligen Auslöschung, das Ende des Leidens und der Welt-Wirnis; und die Natur der Praxis, die zum Ende von Dukkha führt: Sie können nur in diesem Körper gesucht und gefunden werden,

---

<sup>13</sup> S 2, 26: „ In diesem klaftergroßen mit Wahrnehmung und Denksinn ausgestatteten Körper tue ich kund die Welt und den Ursprung der Welt und die Aufhebung der Welt und den zur Aufhebung der Welt führenden Pfad.“

nirgends sonst. Wenn sie jemand anderswo gefunden zu haben scheint, kann es nur als Bericht in einem Buch oder vom Hörensagen sein, also nur Worte und nicht die Wahrheit selbst. Wenn sie jedoch in diesem Klafter-langen Körper und diesem Geist gesucht und gefunden wird, dann ist es die Wahrheit.

## 6. Womit kann der Dhamma verglichen werden?

Der Buddha sagte: „Der Dhamma kann mit einem Floß verglichen werden.“<sup>14</sup> Er gebrauchte das Wort Floß, weil in jenen Tagen Flöße

---

<sup>14</sup> M 22: „Ihr Bhikkhus, ich werde euch zeigen, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es zur Überfahrt da ist, nicht zum Festhalten. Hört zu und verfolgt aufmerksam, was ich sagen werde.“

„Ja, ehrwürdiger Herr“, erwiderten die Bhikkhus.

Der Erhabene sagte dieses: „Ihr Bhikkhus, angenommen ein Mann sähe im Verlauf einer Reise eine große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge war, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen war, aber es gab keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Dann dachte er: „Da ist diese große Wasserfläche, deren hiesiges Ufer gefährlich und voller furchterregender Dinge ist, und deren jenseitiges Ufer sicher und frei von furchterregenden Dingen ist, aber es gibt keine Fähre oder Brücke, um zum anderen Ufer zu gelangen. Angenommen, ich sammle Gras, Zweige, Äste und Blätter und binde sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühe, gelange ich sicher ans andere Ufer.“ Und der Mann sammelte Gras, Zweige, Äste und Blätter und band sie zu einem Floß zusammen, und mit Hilfe des Floßes, und indem er sich mit Händen und Füßen abmühte, gelangte er sicher ans andere Ufer. Dann, nachdem er übergesetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: „Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen, ich würde es mir auf den Kopf hieven oder auf die Schulter laden, und dann gehen, wohin ich wollte.“ Nun, ihr Bhikkhus, was meint ihr? Würde jener Mann bei solcher Vorgehensweise das tun, was er mit jenem Floß tun sollte?“

zum Überqueren von Flüssen allgemein benützt wurden und so die Bedeutung des Dhamma als Floß leicht zu verstehen war. Das ist sehr wichtig. Man sollte am Dhamma nicht so stark hängen, daß man sich vergißt, und man darauf stolz, wird ein Lehrer zu sein, ein Gelehrter oder ein Mann von Wissen. Wenn man vergißt, daß der Dhamma nur ein Floß ist, entsteht diese Gefahr. Der Dhamma ist ein Gefährt, das uns zum anderen Ufer hinüberträgt. Sobald wir das erreicht und uns an Land begeben haben, sollten wir nicht so dumm sein, das Floß mit uns zu schleppen.

Diese Analogie soll uns lehren, den Dhamma nur als Mittel zum Zweck zu erkennen und zu nutzen, statt danach zu greifen und es so festzuhalten, daß wir uns vergessen. Wenn wir seine wahre Funktion nicht erkennen, könnten wir dahin gelangen, ihn als etwas zu bewahren, das man vorzeigt oder über das man streiten kann. Manchmal wird er als Rennen, an dem man teilnehmen muß, betrachtet, was überflüssig und nutzlos ist. Wie beabsichtigt, sollte er nur zur Überfahrt, zur Überquerung des Stroms benutzt werden. Kenntnis des Dhamma sollte nur benutzt werden, um das Leid zu überwinden. Nicht um mit dieser scharfen Waffe, der Zunge, zu kämpfen und Streitgespräche zu führen, noch um als Objekt zeremonieller Reverenz zu dienen. Das gilt für Laienanhänger genauso wie für Bhikk-

---

„Nein, ehrwürdiger Herr.“

„Mit welcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte? Ihr Bhikkhus, nachdem jener Mann übergesetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: „Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen ich würde es ans trockene Land ziehen oder es auf dem Wasser treiben lassen, und dann gehen, wohin ich wollte.“ Nun, ihr Bhikkhus, mit solcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte. Also, ihr Bhikkhus, habe ich euch gezeigt, wie das Dhamma einem Floß ähnlich ist, indem es der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten. Ihr Bhikkhus, wenn ihr das Gleichnis vom Floß versteht, solltet ihr sogar gute Zustände aufgeben, um wieviel mehr schlechte Zustände.“

hus. Haftet nicht einmal am Dhamma, damit Ihr nicht etwa, selbst wenn Ihr das Ufer bereits erreicht habt und gelandet seid, nicht bereit seid das Floß zurückzulassen, sondern es mit Euch tragen wollt.

## 7. Was sollte ein Laienanhänger studieren?

Wir sollten keine Zeit damit vertun, uns selbst eine Antwort ausdenken. Wenn einer eigene Gedanken haben will, gut und schön, da kann ihn nichts aufhalten. Wenn wir aber in Übereinstimmung mit dem, was der Buddha lehrte, antworten sollen, dann müssen wir sagen: „Laien-Anhänger sollten all die Suttantas, das heißt, die Lehrreden des Tathāgata über *suññatā* (Leerheit), studieren.“

Diese Suttantas sind eine wohlgeordnete Darlegung der Lehre. Sie bilden ein gutes System, welches das Mark oder Herz der Lehre ausmacht. Deshalb werden sie Suttanta genannt. „Sutta“ ist eine Lehrrede und „anta“ bedeutet Ende. Eine Suttanta ist also eine Lehrrede, die gut aufgebaut, wohl geordnet, den wahren Kern des Themas darstellt. Es ist wie beim Wort „Vedanta“. „Veda“ heißt Wissen; Vedanta heißt also das Ende (die Krönung) des Wissens, Wissen, das den reinen Gehalt des Themas gut aufgebaut und systematisch darlegt.

Prägt euch das Wort Suttanta ein. All die Suttantas sind Äußerungen des Tathāgata. Sie sind, was der Buddha lehrte und sie beziehen sich alle auf *suññatā*. Laienanhänger fragen in diesem Zusammenhang, wie sie Dhamma praktizieren sollen, um dauerhaftesten Gewinn und Glück zu erreichen. Der Buddha sagte: „Die Suttantas sind Äußerungen des Tathāgata, sie haben große Tiefe und grundlegende Bedeutung; sie sind das Mittel, die Welt zu transzendieren und beziehen sich auf *suññatā*.“<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> S 55, 53: „Dhammadinna, ihr solltet euch so üben: „Von Zeit zu Zeit wollen wir in jene Lehrreden des *Tathāgata*, die tief, von tiefer Bedeutung

Das Wort *suññatā* mag euch fremd erscheinen, verliert aber nicht gleich den Mut, es ist nämlich das allerwichtigste Wort im Buddhismus. Hört bitte aufmerksam zu.

Das Wort *suññatā* kann als "Leerheit" übersetzt werden. Das Wort „leer“ jedoch, hat einige unterschiedliche Bedeutungen. *Suññatā* bedeutet bei Buddha nicht die physische Leerheit, es ist kein physikalisches Vakuum ohne materielle Substanz. Nein! Hier handelt es sich um Leerheit hinsichtlich einer wesenhaften Natur der Dinge, die sämtlich noch vorhanden sind. Der Buddha lehrte, daß sie leer sind und die Eigenschaft des Leerseins besitzen, weil in keinem von ihnen etwas existiert, das ein Selbst ist oder zu einem Selbst gehört. Das Ziel ist dabei wiederum, daß man an nichts anhaftet. Besonders Laienanhänger sollten die Aussprüche des Buddha zum Thema *suññatā* studieren. Im Allgemeinen wird dieses Thema als „für Laien zu hoch“ mißverstanden, aber es ist nicht nur für Bhikkhus relevant. Der Grund dafür ist einfach der, daß zu wenig Menschen nach diesen Buddha-Aussprüchen praktizieren wollen. Haltet also bitte klar im Geiste fest, daß auch Laien *suññatā* in ihr Studium einschließen und sie praktizieren müssen, um sie dann für sich zu entdecken.

Ich hoffe also, daß Ihr als Laien vor *suññatā* keine Angst mehr habt. Unternehmt etwas, um Euer Wissen und Verständnis davon zu vergrößern. *Suññatā* ist schon ein Thema mit vielen Feinheiten, welche eine genaue Erläuterung erfordern und das braucht viel Zeit. Aus diesem Grund haben wir jetzt nur den wirklichen Kern des Themas besprochen: Die Leerheit der Vorstellung, ein Selbst zu sein oder einem Selbst anzugehören. Sobald der Geist erkennt, daß es nichts gibt, das ein Selbst ist und daß es nichts gibt, das zu einem Selbst

---

sind, überweltlich und von der Leerheit handeln, eindringen und darüber nachdenken.“

gehört, ist der Geist leer und frei. Sagt man, „diese Welt ist leer“, dann hat das genau diese Bedeutung.<sup>16</sup>

## 8. Was ist *amatadhamma* (das Todlose)?

*Amata* bedeutet „todlos“; *amatadhamma* ist das *dhamma* (Ding oder Zustand), welches nicht stirbt. *Amatadhamma*, ist das erhabenste, höchste Ziel der Lehre des Buddha. Und was ist das? Der Buddha sagte einmal: „Das Erlöschen von Gier, Haß und Verblendung ist *amatadhamma*.“<sup>17</sup> *Amatadhamma* ist der todlose oder unsterblich-machende Zustand. Wo immer es Gier, Haß und Verblendung gibt, ist das der Zustand der Sterblichkeit. Man erfährt Leid. Man hat die Illusion eines Selbst, aufgrund deren man Geburt, Alter, Krankheit und Tod unterworfen ist. Wenn Gier, Haß und Verblendung enden (wobei mit dem Ende der Verblendung das Erlöschen von Nicht-Wissen und Mißverständnis gemeint ist), dann entsteht die falsche Vorstellung von Selbstheit nicht mehr, dann gibt es kein Selbst mehr, das sterben könnte. Wenn also jemand nach dem todlosen Zustand sucht, dem *amatadhamma*, muß er nach dem Zustand oder den Bedingungen suchen, welche frei von Gier, Haß und Verblendung sind.

---

<sup>16</sup> Siehe auch "Kernholz des Bodhibaums – Suññatā verstehen und leben" Buddhādāsa Bhikkhu, 188 Seiten BGM, ISBN 3-8311-0028-4.

<sup>17</sup> S 45, 139: „Hier entwickelt ein Bhikkhu rechte Ansicht ... rechte Sammlung, die als Endziel das Erlöschen von Gier, das Erlöschen von Haß und das Erlöschen von Verblendung hat welches das Todlose als Grund, das Todlose als Bestimmung, das Todlose zur Endstation hat.“

## 9. „Was ist der höchste und bedeutendste Dhamma, der die Welt und den Tod in allen Formen transzendiert?“

Der Buddha nannte es *suññatāppatisamyuttā*, was bedeutet: „Dhamma, der von *suññatā* handelt“, oder er sagte kurz *suññatā*. Die Belehrung (Dhamma), welche von *suññatā* handelt, ist der erhabenste und tiefgründigste Dhamma. Er geht über die Welt und den Tod hinaus. Er ist nichts anderes, als das *amatadhamma* (das unsterbliche *dhamma*).<sup>18</sup>

Der Buddha sagte: „Eine Lehrrede jeglicher Art oder Klasse, sei sie von einem Dichter oder Gelehrten geschaffen, sei sie noch so versiert, poetisch, prächtig und wohlklingend in Wort und Ton, ist nicht im Einklang mit der Lehre, wenn sie keine Verbindung zu *suññatā* hat.“<sup>19</sup> Merkt Euch das bitte gut! Wenn also eine Rede keinen Bezug zu *suññatā* hat, muß es die Äußerung eines späteren Schülers sein, eine Innovation, ein neuer Dhamma, keine Äußerung des Vollendeten und ist als solche daher minderwertig. Wenn es die

---

<sup>18</sup> Siehe Vorwort.

<sup>19</sup> A V, 79: „Ferner, Bhikkhus, wird es in späteren Zeiten Bhikkhus geben, die ohne körperliche Zucht sind, unentwickelt in Sittlichkeit, unentwickelt in Geistigkeit, unentwickelt in Weisheit. Werden da jene vom Vollendeten verkündeten Lehrtexte vorgetragen, jene tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, die von der Leerheit handeln, so werden jene Bhikkhus nicht den Wunsch haben, sie zu hören, werden ihnen kein Gehör schenken, sich nicht ihrem Verständnis öffnen und es nicht für nötig halten, jene Lehren zu lernen und sich anzueignen. Werden jedoch jene von Dichtern verfaßten Texte vorgetragen, poetische Werke mit schönen Worten, schönen Phrasen, die [der Lehre] fremd sind, verbreitet von den Anhängern [jener Außenseiter], so werden jene Bhikkhus gern zuhören, werden Gehör schenken, ihren Geist dem Verständnis öffnen und es wohl für nötig halten, sie zu lernen und sich anzueignen. Auf diese Weise, Bhikkhus, kommt es durch den Verfall der Lehre zum Verfall der Ordenszucht und durch den Verfall der Ordenszucht zum Verfall der Lehre. Das, Bhikkhus, ist die vierte drohende Gefahr.“

Aussage eines Schülers ist und *suññatā* nicht zum Gegenstand hat, liegt sie außerhalb der Lehre.

Wenn wir den Dhamma finden wollen, welcher der ursprünglichen höchsten Lehre des Buddha entspricht, gibt es keine andere Möglichkeit, als über jene Belehrungen, welche sich auf *suññatā* (Leerheit) beziehen.

## 10. „Auf welchen Aspekt der Lehre, wie sie im Pali-Text aufgezeichnet ist, legte der Buddha das größte Gewicht?“

Antwortet abermals mit einem Buddha-Zitat: „Die fünf *khandha* sind unbeständig und ohne Selbst (*anattā*).“<sup>20</sup> Diese fünf *khandha* sind die fünf Zusammenhäufungen, aus welchen ein „Individuum“ zusammengesetzt ist. Die Körperlichkeits-Gruppe wird *rūpa* genannt; die Gruppe der Gefühle, freudige wie schmerzliche, heißt *vedanā*; Gedächtnis und Wahrnehmung wird *saññā* genannt; aktives Denken nennt man *sankhāra* und das Bewußtsein, welches Objekte über die sechs Sinne erkennen kann, *viññāṇa*. *Rūpa, vedanā, saññā, sankhāra, viññāṇa*: Diese fünf werden die Daseins-Gruppen oder *khandha* genannt. Diese fünf Gruppen sind unbeständig und ohne Selbst. Das ist der Aspekt der Lehre, den der Buddha am meisten betonte. Die fünf Daseins-Gruppen sind unbeständig, unablässig fließend und sich verändernd. Sie sind ohne ein Selbst. Weil sie ständig im Fluß sind, kann man sie nicht als „Ich“ oder „Mein“ betrachten.

---

<sup>20</sup> M 35: „Auf diese Weise, Aggivessana, bilde ich meine Schüler aus und auf diese Weise wird meine Anleitung für gewöhnlich meinen Schülern vorgetragen: „Ihr Bhikkhus, Form ist vergänglich, Gefühl ist vergänglich, Wahrnehmung ist vergänglich, Gestaltungen sind vergänglich, Bewußtsein ist vergänglich. Ihr Bhikkhus, Form ist Nicht-Selbst, Gefühl ist Nicht-Selbst, Wahrnehmung ist Nicht-Selbst, Gestaltungen sind Nicht-Selbst, Bewußtsein ist Nicht-Selbst. Alle Gestaltungen sind vergänglich; alle Dinge sind Nicht-Selbst.“ Auf diese Weise bilde ich meine Schüler aus und auf diese Weise wird meine Anleitung für gewöhnlich meinen Schülern vorgetragen.“

## 11. „Wem sollten wir dem Buddha zufolge glauben?“

Wenn ihr das gefragt werdet, dann antwortet mit dem Ratschlag des Buddha aus dem Kālāma Sutta.<sup>21</sup> Wir sollen das glauben, von dem wir selbst klar erkennen, daß es so ist. Dabei ist es notwendig zu verstehen, was mit dem Ausdruck „klar erkennen“ gemeint ist. Er bedeutet klar zu sehen, ohne zu überlegen, zu spekulieren, ohne Annahmen machen zu müssen. Wir sollten, so klar wie wir einen physisch vorhandenen Gegenstand sehen, erkennen, daß, durch diese Handlungsweise, jene Wirkung hervorgerufen wird. Im Buddhismus werden wir gelehrt, nichts und niemand zu glauben, ohne selbst erkannt zu haben, was die jeweilige Wahrheit ist.

---

<sup>21</sup> A III, 66: „Es kommen da, Herr, Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“

„Recht habt ihr, Kālāmer, daß ihr da im Unklaren seid und Zweifel hegt. In einer Sache, bei der man wirklich im Unklaren sein kann, ist euch Zweifel aufgestiegen.

Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach irdischen Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters!

Wenn ihr aber, Kālāmer, selber klar erkennt: „Diese Dinge sind unheilbar, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden“, dann Kālāmer, mögt ihr sie aufgeben.

Was glaubt ihr, Kālāmer, gereicht die Gier, der Haß und die Verblendung, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Unheil, Herr.“

---

„Aus Gier, aus Haß und aus Verblendung Kālāmer, von der Gier, von Haß und von Verblendung überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Unheilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Verwerflich, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen gepriesen oder getadelt?“

„Getadelt, Herr.“

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zu Unheil und Leiden oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Unheil und Leiden. So denken wir hierüber.“

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmer, haben wir es gesagt: Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, ... . Wenn ihr aber, Kālāmer, selber klar erkennt:

„Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl“, dann, Kālāmer, möget ihr sie euch zu eigen machen.

Was glaubt ihr, Kālāmer, gereicht die Gierlosigkeit, die Haßlosigkeit und die Unverblendung, die im Menschen aufsteigt, ihm zum Heil oder Unheil?“

„Zum Heile, Herr.“

„Frei von Gier, von Haß und von Verblendung Kālāmer, nicht von der Gier, von Haß und von Verblendung überwältigt, unumstrickten Geistes, tötet man nicht Lebendiges, nimmt man nicht Ungegebenes, vergeht man sich nicht mit seines Nächsten Weib, spricht man keine Lüge, und auch andere spornt man nicht dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Segen und Wohl gereichen.“

„So ist es, Herr.“

„Was glaubt ihr, Kālāmer, sind diese Dinge heilsam oder unheilsam?“

„Heilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Untadelig, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?“

„Gepriesen, Herr.“

---

„Und führen diese Dinge, wenn ausgeführt und unternommen, zum Wohle oder nicht? Oder wie steht es hiermit?“

„Diese Dinge, Herr, wenn ausgeführt und unternommen, führen zu Segen und Wohl. So denken wir darüber.“

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmer, haben wir es gesagt: Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen, ... . Wenn ihr aber, Kālāmer, selber klar erkennt: „Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl“, dann, Kālāmer, möget ihr sie euch zu eigen machen. Was ich so gesagt habe, wurde eben mit Bezug hierauf gesagt.

Derart von Begierde und Übelwollen befreit, unverwirrt, wissensklar und achtsam, durchdringt der edle Jünger mit einem von Güte - von Mitleid - von Mitfreude - von Gleichmut erfüllten Geiste die eine Himmelsrichtung, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte. So durchdringt er oben, unten, quer inmitten, überall, allerwärts, die ganze Welt mit einem von Güte, Mitleid, Mitfreude oder Gleichmut erfüllten Geiste, einem weiten, umfassenden, unermesslichen, von Haß und Übelwollen befreiten.

Mit einem derart von Haß und Übelwollen freien, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist dem edlen Jünger noch bei Lebzeiten vierfacher Trost gewiß:

„Gibt es eine andere Welt und gibt es eine Frucht, ein Ergebnis guter und schlechter Taten, so ist es möglich, daß ich beim Zerfall des Körpers, nach dem Tode, auf glücklicher Daseinsfährte erscheine, in himmlischer Welt“ - dieses ersten Trostes ist er gewiß.

„Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Haß und Übelwollen“ - dieses zweiten Trostes ist er gewiß.

„Wenn nun einem Übeltäter Übles widerfährt, ich aber gegen niemanden Übles im Sinne habe wie kann da wohl mir, der ich nichts Übles tue, Unheil widerfahren?“ - dieses dritten Trostes ist er gewiß.

„Wenn aber einem Übeltäter nichts Übles widerfährt, so weiß ich mich hier eben beiderseits rein“ - dieses vierten Trostes ist er gewiß.“

„So ist es, Erhabener! So ist es, Gesegneter! Mit einem derart von Haß und Übelwollen freien, also unbeschwerten, also geläuterten Geiste ist einem edlen Jünger noch bei Lebzeiten dieser vierfache Trost gewiß.“

Warum werden wir ermahnt weder dem Tipiṭaka (Sammlung buddhistischer Schriften) Glauben zu schenken, noch einem Lehrer zu glauben? Nicht zu glauben, worüber berichtet wird oder worüber Gerüchte umlaufen? Nicht zu glauben, was mit dem Verstand erarbeitet oder auf dem Wege der Logik erreicht wurde? Diese Vorgehensweise verhilft zum rechten Verständnis, denn jeglicher blinder Glaube ist töricht. Angenommen wir würden den Tipiṭaka aufschlagen, eine Stelle lesen und den Inhalt ohne nachzudenken glauben, ohne zu prüfen, ohne jede kritische Untersuchung. Das wäre törichter Glaube an den Tipiṭaka, was der Buddha ja verurteilte. Zu glauben, was ein Lehrer sagt, ohne von unseren Augen und Ohren Gebrauch zu machen, kritiklos und ohne selbst erkannt zu haben, daß, was er sagt, wirklich so ist, das ist genauso falsch wie das Glauben an irgendeinen Bericht oder ein Gerücht. Zu glauben, was auf dem Wege der Logik erreicht wurde, bedeutet, daß wir, nachdem wir gelernt haben, den Verstand richtig zu gebrauchen und darin auch Erfahrung haben, zu dem Schluß kommen könnten, eine bestimmte Sache müsse sich logischerweise so verhalten. Aber das ist nicht gut genug; wir dürfen unser Vertrauen nicht auf diese Art der Überlegung setzen.

Wir müssen hier aber vorsichtig sein und wohl vermerken, daß uns diese Rede nicht verbietet, den Tipiṭaka zu lesen. Noch wird uns untersagt, einen Lehrer zu konsultieren, Berichte oder Gerüchte anzuhören oder logisches Denken anzuwenden. Es bedeutet vielmehr daß wir, obwohl wir davon gelesen oder gehört haben mögen, das Angebotene nicht einfach auf diesem Wege akzeptieren, wenn wir es vorher nicht überdacht, sorgfältig erwogen, ausgelotet, gründlich geprüft und selbst klar erkannt haben, daß es wirklich so ist.

Zum Beispiel lehrte der Buddha, daß Gier, Haß und Verblendung die Ursachen für das Entstehen von Leid sind. Wenn wir selbst noch keine Bekanntschaft mit Gier, Haß und Verblendung gemacht haben, dann können wir das auf keinen Fall glauben, wir brauchen nicht daran glauben; es wäre in so einem Fall töricht, daran zu glauben. Wenn wir jedoch selber wissen, wie Gier ist, wie Haß und Ver-

blendung sind und daß sie, immer wenn sie sich im Geist erheben, Leid hervorbringen, als wären sie Feuer, die uns verzehren, dann können wir auf Grund unserer eigenen Erfahrung daran glauben.

Was der Buddha in diesem Zusammenhang lehrte, erscheint im Tipiṭaka wie folgt. Nachdem wir etwas gelesen oder gehört haben, müssen wir es untersuchen, bis wir den Sachverhalt klar erkannt haben. Wenn wir ihn noch nicht klar erkennen können, müssen wir ihn durchdenken und dann für eine Weile reifen lassen. Am Anfang sollten wir also nur das glauben und praktizieren, von dem wir klar erkannt haben, daß es so ist. Allmählich werden wir dann dahin gelangen, mit mehr und mehr Klarheit zu erkennen und zu glauben. Dies ist eine sehr populäre Lehre des Buddha. Wenn euch jemand aus einem anderen Land darüber befragt, so erklärt sie aber auch richtig. Dem Tipiṭaka nicht zu glauben, dem Lehrer nicht zu glauben, Berichte und Gerüchte nicht zu glauben und auf Logik basierenden Überlegungen nicht zu glauben - das hat eine verborgene Bedeutung. Wir müssen danach suchen. Nur einfach zu glauben ist töricht; nach klarem Erkennen zu glauben ist vernünftig. Das ist die buddhistische Haltung hinsichtlich des Glaubens: Nicht blind zu glauben, sich nicht nur auf andere Leute, Lehrbücher, Vermutungen, Überlegungen zu verlassen oder auf das, was die Mehrheit auch immer glauben mag, sondern vielmehr das zu glauben, von dem wir selbst klar erkennen, daß es so ist. So wird das im Buddhismus gehandhabt.

## **12. „Worin unterscheiden sich der Geist eines einfachen Laien-Anhängers und der eines echten Buddhisten?“**

Wir werden jetzt Betrachtungen anstellen, die uns eine Vorstellung vom unterschiedlichen Niveau zwischen dem Geist eines gewöhnlichen Laien und dem Geist eines wahren Buddhisten geben werden. Der Ausdruck „gewöhnlicher Laien-Anhänger“ bezeichnet jemand, der nie ein richtiger Buddhist war und vom wirklichen, echten Buddhismus nichts weiß. Ein gewöhnlicher Laie ist höchstens dem

Namen nach ein Buddhist, gemäß der amtlichen Erfassung und nach dem Geburten-Register, weil er von buddhistischen Eltern geboren wurde. Das bedeutet also, er ist einfach ein gewöhnlicher Laie. Um nun ein „echter Buddhist“, ein *Ariya* (ein in der Praxis schon fortgeschrittener, ein Edler) zu sein, muß jemand schon das rechte Verständnis für die verschiedenen ihn umgebenden Dinge in einem weitaus höheren Maß besitzen, als der gewöhnliche Laie.

Der Buddha sagte: „Zwischen der Sichtweise der *Ariya* und der Sichtweise gewöhnlicher Laien-Anhänger gibt es einen enormen Unterschied.“<sup>22</sup> So ist, aus der Sichtweise der *Ariya*, in ihrer Ord-

---

<sup>22</sup> A III, 104: „Noch vor meiner vollen Erwachung, ihr Bhikkhus, als ein Bodhisatta, da kam mir folgender Gedanke: „Was ist wohl hinsichtlich der Welt der Genuß, was ist das Elend und was die Entrinnung?“ Und es ward mir folgendes klar: „Wodurch bedingt in der Welt Glück und Freude aufsteigt, das ist der Welt Genuß; daß aber die Welt vergänglich ist, leidvoll und dem Wechsel unterworfen, das ist der Welt Elend; was da aber hinsichtlich der Welt die Zügelung und Aufhebung der Willensgier ist, das ist die Entrinnung von der Welt.“

Und solange ich, ihr Bhikkhus, nicht derart wirklichkeitsgemäß hinsichtlich der Welt den Genuß als Genuß, das Elend als Elend und das Entrinnen als Entrinnen erkannte, solange war ich noch nicht gewiß, ob ich in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern und ihren Brahma-Göttern, mit ihrer Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen die unübertroffene höchste Erleuchtung vollkommen verwirklicht hatte. Sobald ich aber derart hinsichtlich der Welt den Genuß als Genuß, das Elend als Elend und das Entrinnen als Entrinnen der Wirklichkeit gemäß erkannte, da, ihr Bhikkhus, war ich gewiß, daß ich in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern und ihren Brahma-Göttern, mit ihrer Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen die unübertroffene höchste Erleuchtung vollkommen verwirklicht hatte. Und das Wissen und die Einsicht ging mir da auf: „Unerschütterlich ist die Befreiung meines Geistes. Dies ist die letzte Geburt, kein neues Dasein gibt es mehr.“

A III, 106: „Und solange die Wesen nicht hinsichtlich der Welt den Genuß als Genuß, das Elend als Elend und die Entrinnung als Entrinnung der Wirklichkeit gemäß erkannt haben, solange sind die Wesen aus der Welt

nung, Singen das Gleiche wie Weinen, Tanz das Gebaren von Wahnsinnigen und herzliches Gelächter das Verhalten unreifer Kinder. Der gewöhnliche Laie singt, lacht und vergnügt sich, ohne zu bemerken, wann Überdruß entsteht. Wenn wir einen Mann beobachten, der mit voller Stimmkraft singt und schreit, so sieht es nicht nur aus wie Weinen, sondern entstammt darüber hinaus der gleichen emotionalen Bewegtheit wie Weinen. Was das Tanzen betrifft, so ist es das Verhalten von Verrückten! Wenn wir nur ein bißchen aufmerksam sind, werden wir, sobald wir uns zum Tanz erheben, erkennen, daß wir sicherlich mindestens zu 10 Prozent verrückt sein müssen, weil wir es sonst nicht tun könnten. Weil es aber allgemein als etwas Angenehmes gilt, betrachten wir es nicht als das Gebaren von Verrückten. Manche Leute lieben es zu lachen; Lachen ist etwas Erfreuliches. Die Leute lachen eine Menge, selbst wenn es keinen Grund gibt oder unangebracht ist. Lachen gilt aber in der Disziplin der *Ariya* als das Verhalten unreifer Kinder. Wenn wir also weniger lachen würden, wäre das eine gute Sache und überhaupt nicht zu lachen wäre sogar noch besser. Starke emotionale Schwankungen werden oft auf die eben beschriebene Weise zum Ausdruck gebracht. Der ruhige, gelassene, freie Geist ist im Gegensatz dazu von innerer Heiterkeit und Harmonie geprägt, die keines dieser Ventile bedarf. In der Ordnung der *Ariya* gelten sie als armselig und werden entsprechend gewertet. So sehen das jene, deren Geist hoch entwickelt ist.<sup>23</sup>

---

noch nicht entronnen, haben sich noch nicht von ihr losgelöst und befreit, und verweilen mit einem in der Welt befangenen Gemüte. Sobald aber die Wesen hinsichtlich der Welt den Genuß als Genuß, das Elend als Elend und die Entrinnung als Entrinnung der Wirklichkeit gemäß erkannt haben, dann sind sie der Welt entronnen, haben sich von ihr losgelöst und befreit und verweilen mit einem in der Welt nicht befangenen Gemüte.“

<sup>23</sup> A III, 108: „Als Geheul, Bhikkhus, gilt in der Ordenszucht des Heiligen das Singen, als Wahnsinn das Tanzen, als kindisch das unpassende Lachen mit aufgerissenem Munde. Darum ist das Singen und Tanzen eine Verlet-

Der Buddha sagt nicht, daß wir das nicht tun sollen, wenn wir es wollen, sondern er möchte nur, daß wir wissen, daß es höhere und niedrigere Verhaltensweisen gibt und daß wir nichts Unnötiges tun sollten. Solange wir noch keine *Ariya* sind, haben wir vielleicht Lust, solche niederen Verhaltensweisen auszuprobieren. Wenn wir sie dann erproben, werden wir erkennen, daß sie zwar manchmal amüsant sind, daß wir ihrer am Ende aber doch überdrüssig werden. Dann können wir uns zum Niveau und zur Ordnung der *Ariya* erheben.

Manche Leute hören das Wort „Ordnung“ oder „Disziplin“ nicht gern. Sie befürchten, daß *dukkha* für sie entsteht, wenn sie sich beherrschen sollen. Der Versuch, sich zu beherrschen, um nicht seinen Launen nachzugeben, ist jedoch ein wichtiger Grundsatz im Buddhismus. Körper und Geist zu kontrollieren, damit sie solchen Launen nicht folgen, ist nicht *dukkha*. Vielmehr ist es der Weg, um *dukkha* zu überwinden. Wir müssen Mittel und Wege finden, um der zwanghaften Unterdrückung durch egoistische Gefühle und Herzenstrübungen zu entgehen. Wir sollten fest entschlossen sein, es den Befleckungen nicht zu gestatten, uns aufzuwühlen und zu beherrschen. Seht Euch den Tanz an und erkennt, in welchem Maße uns Befleckungen dabei antreiben, beherrschen und unter Kontrolle haben. Ist das Freiheit?

Da kommen wir dann vielleicht auf die Idee, daß wir unseren Status etwas verbessern sollten. Bleibt nicht für immer ein gewöhnlicher Laie! Bewerbt Euch um die Zulassung in der Gemeinschaft des Buddha, das heißt, erwerbt Wissen, Intelligenz, Achtsamkeit und Verständnis, damit Leid gemindert werden kann. Macht Euch die Dinge nicht unnötig schwer und fruchtlos. Und das ist der Lohn, den Ihr ernten werdet: Ihr werdet Euch von der Stufe des gewöhnlichen Laien erheben, um ein wahrer Buddhist zu werden, ein *Ariya*, der in der Ordnung der *Ariya* zu Hause ist. Der Buddha hoffte, daß es viele

---

zung der Ordnung. Seid ihr über Dinge erfreut, so genüge euch ein bloßes Lächeln.“

*Ariya* geben würde, viele, die nicht ewig einfache Weltlinge bleiben wollten.

### 13. „Welcher Praxis-Weg stellt den normalen Weg dar und welcher den kürzesten und schnellsten Weg?“

Wir können antworten: „Der Edle Achtfache Pfad“ - von dem ihr schon gehört habt - nämlich, Rechte Ansicht, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechte Tat, Rechter Lebenserwerb, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. Das nennt man den Edlen Achtfachen Pfad. Er hat eine äußerst methodische Gliederung, die man unter den Aspekten der Moral, der Konzentration und der Einsicht gruppieren kann. Er stellt ein großes Praxis-System dar, von dem wir als dem „normalen Weg“ sprechen. Er ist für Leute, die den schnelleren Weg nicht gehen können. Er ist kein falscher Weg, er ist der rechte Weg, aber er ist auf der gewöhnlichen Stufe und dauert lange.

Der Buddha lehrte aber auch eine Abkürzung.<sup>24</sup> Er sagte, wenn wir nicht an den sechs Wahrnehmungsbereichen (*saḷāyatana*) und den damit verbundenen Dingen haften, als wären sie ein Selbst oder Teil eines Selbst, dann entsteht im gleichen Augenblick der Edle

---

<sup>24</sup> M 137: „Die sechs inneren Grundlagen sollten verstanden werden. Die sechs äußeren Grundlagen sollten verstanden werden. Die sechs Bewußtseinsklassen sollten verstanden werden. Die sechs Klassen des Kontakts sollten verstanden werden. Die achtzehn Arten des geistigen Untersuchens sollten verstanden werden. Die sechsunddreißig Lagen der Lebewesen sollten verstanden werden; darin, unterstützt von diesem, überwindet jenes. Es gibt drei Grundlagen der Achtsamkeit, die der Edle pflegt; indem er sie pflegt ist der Edle ein Lehrer, der geeignet ist, eine Gruppe zu unterweisen; unter den Lehrern der Übung ist er derjenige, der unvergleichlicher Führer bezähmbarer Menschen genannt wird. Dies ist die Zusammenfassung der Darlegung der sechsfachen Grundlage (*saḷāyatana*).“

Achtfache Pfad mit allen acht Aspekten ganz von allein. Das ist ein äußerst wichtiges und grundlegendes Prinzip des Dhamma.

Wir müssen uns zuerst daran erinnern, daß diese sechs Wahrnehmungsbereiche oder Sinnesgebiete oder –grundlagen (*saḷāyatana*) die jeweils mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper und dem Geist verbundenen Bereiche sind. Jeder dieser sechs Bereiche hat fünf Aspekte. Im Falle des Augengebietes ist der erste Aspekt das Auge selbst; der zweite ist das Seh-Objekt, mit welchem das Auge in Kontakt tritt; der dritte ist das Bewußtsein (*viññāṇa*), welches das Seh-Objekt wahrnimmt, das Kontakt zum Auge aufgenommen hat; der vierte Aspekt ist der Kontakt-Vorgang (*phassa*), der zwischen Bewußtsein, Auge und Seh-Objekt stattfindet; und der fünfte ist das angenehme oder unangenehme Gefühl (*vedanā*), das als Folge des Kontakts entstehen kann. Es gibt also fünf Aspekte, die bei jeder Sinneswahrnehmung über das Auge, das Ohr, die Nase, etc. auftreten. Jeder von ihnen trägt dazu bei, wenn wir unachtsam werden und nach etwas als einem Selbst greifen. So greifen wir etwa nach dem Bewußtsein, das mit Hilfe des Auges sieht und weiß. Weil wir das wahrnehmen können, ziehen wir voreilig den Schluß, daß es sich dabei um ein Selbst handeln muß. Auf diese Weise greifen wir nach dem Seh-Bewußtsein als dem Selbst und klammern uns daran oder wir greifen nach dem Seh-Kontakt (vierter Aspekt) als dem Selbst oder wir klammern uns an das aus dem Seh-Kontakt resultierende Gefühl (fünfter Aspekt) als dem Selbst, egal ob es angenehm oder unangenehm ist. Manchmal trifft ein melodischer Ton unser Ohr und wir greifen nach der Wahrnehmung der Melodie als dem Selbst. Manchmal erfährt unsere Zunge einen Wohlgeschmack und wir greifen vielleicht nach der Wahrnehmung von Geschmack, als wäre sie ein Selbst.

Jedes der sechs Sinnesgebiete hat fünf Aspekte, das ergibt insgesamt dreißig Aspekte. Jeder davon kann als Selbst aufgefaßt werden, und man kann mit Leichtigkeit viele Male an einem einzigen Tag daran haften. Sobald wir jedoch ergreifen und anhaften, entsteht Leid. Wir haben uns geirrt und uns in einer Leidens-Masse verfangen. So läßt sich der „Pfad“ nicht beschreiten. Der Buddha hat uns gelehrt, nicht

nach den sechs Sinnes-Organen und den damit verbundenen Dingen zu greifen. Durch beständige Wachsamkeit werden wir so weit kommen, zu erkennen, daß keines von ihnen ein Selbst ist. Diese Praxis des Nicht-Anhaftens an den sechs Sinnesgebieten bewirkt das unmittelbare Entstehen des gesamten Achtfachen Pfades. Der Buddha betrachtete dies als Abkürzung: Leerheit - nicht daran festzuhalten, daß es in den Wahrnehmungsbereichen des Auges, des Ohrs, der Nase, der Zunge, des Körpers oder des Geistes ein Selbst gibt.<sup>25</sup>

Wenn wir uns nicht entschließen, der Abkürzung zu folgen, dann widmen wir uns dem Edlen Achtfachen Pfad der Sittlichkeit, der Sammlung und des Wissens (der Erkenntnis). Ihn von Grund auf zu praktizieren, stufenweise in kleinen Schritten voranzuschreiten, nimmt allerdings viel Zeit in Anspruch. Wir können also feststellen, daß es im Buddhismus einen normalen Weg gibt und auch eine Abkürzung.

#### 14. „Welche Rolle spielt *kamma* im Buddhismus?“<sup>26</sup>

Viele Leute aus dem Westen haben Bücher über Buddhismus geschrieben und sie scheinen am stolzesten über jene Kapitel zu sein, die von *kamma* (Sanskrit: *karma*) und „Wiedergeburt“ handeln. Aber ihre Erklärungen sind meistens ziemlich falsch. Sie versuchen *kamma* zu erklären, aber alles, was sie wirklich sagen ist, daß gutes *kamma* gut ist und schlechtes *kamma* schlecht. „Tu Gutes und du empfängst Gutes; tu Schlechtes und du empfängst Schlechtes“, und nichts weiter. Die selbe Doktrin, wie sie in jeder Religion zu finden

---

<sup>25</sup> Siehe Fragen 7, 9, 23, 24, 25

<sup>26</sup> Siehe auch „Der Kammabegriff im Pali-Buddhismus“ BGM-Studiengruppe 2004 zu beziehen über BGM@Buddhismus-Muenchen.de.

ist. Das ist aber nicht *kamma*, wie es im Buddhismus gelehrt wird.

Mit der „Wiedergeburt“ ist es das Gleiche. Sie stellen Behauptungen auf, als hätten sie mit eigenen Augen die „Wiedergeburt“ von vorher existenten „Individuen“ beobachtet.<sup>27</sup> Das verfälscht die Haupt-Botschaft des Buddha, welche die Nicht-Existenz eines „Individuums“, eines „Selbst“ lehrt. Obwohl „Ich“ jetzt hier sitze, ist dennoch kein individuelles Selbst vorhanden. Wenn es kein Individuum gibt, was soll da sterben? Was soll da wiedergeboren werden? Der Buddha lehrte die Nicht-Existenz des Individuums, der „Person“. Daher sind Geburt und Tod nur eine Sache relativer Wahrheit.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Interessanterweise taucht das Wort „Wiedergeburt“ in den Suttan gar nicht auf. Stattdessen finden wir *punabhava* (erneutes Werden), *upapatti* (Wiedererscheinen), *uppajjati* (Geborenwerden, Entstehen) und *pubbeni-vasa* (vorheriger Verweilort).

<sup>28</sup> A III, 32: „Da, Ānanda, merkt ein Bhikkhu also: „Dies ist der Friede, dies ist das Erhabene: nämlich der Stillstand aller Gestaltungen (Stillstand aller Gestaltungen -*sabba-sankhāra-samatho* - bezeichnet das Aufhören karmischen Gestaltens durch den Wiedergeburt erzeugenden, triebverbundenen Willen.), die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Abwendung, Aufhebung, das Nibbāna.“ Dadurch mag da, Ānanda, ein Bhikkhu eine solche Sammlung des Geistes erlangen, daß ihm da bei diesem Bewußtsein besitzenden Körper sowie bei allen äußeren Vorstellungen keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufkommen und er im Besitze jener Gemüts-erlösung und Weisheitserlösung verweilt, wobei dem darin Verweilenden keinerlei Triebe des Ich und Mein, keinerlei Neigungen des Dünkels aufsteigen können.

Dies aber, Ānanda, habe ich mit Beziehung hierauf auf Punnakas Frage im „Weg zum anderen Ufer“ erwidert:

„An wen nichts in der Welt mehr rühren kann,  
da ihre Tiefen, ihre Höhen er ergründet,  
der still und klar ist, unverstört und wunschlos,  
Geburt und Altern hat er überwunden, sag' ich.“

Schenkt der Frage des *kamma* Eure ganze Aufmerksamkeit. Um der buddhistischen Sicht zu entsprechen, muß sie vom Erlöschen des *kamma* handeln, nicht bloß vom *kamma* selbst und seinen Wirkungen - wie man es in allen Religionen findet. Wenn es die Lehre des Buddha sein soll, dann muß sie vom Erlöschen des *kamma* handeln.

Der Buddha lehrte, daß *kamma* mit dem Erlöschen von Gier, Haß und Verblendung (*rāga*, *dosa* und *moha*) endet. Das ist leicht zu merken: *Kamma* endet, wenn die geistigen Befleckungen enden. Wenn Gier, Haß und Verblendung nicht erlöschen, hört auch *kamma* nicht auf. Erlöschen die Herzenstrübungen, erlischt vergangenes *kamma*, und gegenwärtiges und künftiges *kamma* wird nicht mehr erzeugt. Nur eine solche Darstellung von *kamma* kann als buddhistisch bezeichnet werden.<sup>29</sup>

---

(Jedes Mal wenn jemand handelt, geschieht eine „Wiedergeburt“, und diese „Wiedergeburt“ tritt spontan im Moment der Handlung ein. Wir brauchen nicht auf eine „Wiedergeburt“ nach dem Tod zu warten, wie wir sie gewöhnlich im weltlichen Sinn verstehen. Wenn jemand denkt und handelt, wird sein Geist spontan durch die Kraft von Verlangen und Anhaften geändert. Das führt zu Werden und Geburt im Einklang mit dem Gesetz der Bedingten Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*). Diese Wahrheit sollte als die wahre Lehre im Buddhismus erkannt werden. Es ist das Grundprinzip im ursprünglichen, unbefleckten Buddhismus, daß es kein Selbst gibt, das wiedergeboren werden könnte.)

<sup>29</sup> A III,112: „Eine Tat (*kamma*), die aus Gier getan wurde, die aus Gier entsprungen, durch Gier bedingt, durch Gier entstanden ist, solche Tat ist unheilsam, verwerflich, hat Leid als Ergebnis, führt zu neuer Tatenentstehung und nicht zur Tatenversiegung. Eine Tat, die aus Haß getan wurde, ... Eine Tat, die aus Verblendung getan wurde, ... führt zu neuer Tatenentstehung und nicht zur Tatenversiegung. ... Eine Tat, die aus Gierlosigkeit - aus Haßlosigkeit - aus Unverblendung getan wurde, die daraus entsprungen, dadurch bedingt und entstanden ist, solche Tat ist heilsam, untadelhaft, hat Glück als Ergebnis, führt zur Tatenversiegung (*kamma-nirodha*) und nicht zu neuer Tatenentstehung.“

Wir stellen also fest, daß es eine dritte Art von *Kamma* gibt. Die meisten Menschen kennen nur die erste und die zweite Art von *kamma*, nämlich gutes und schlechtes *kamma*. Sie wissen noch nichts über die dritte Art von *kamma*. Der Buddha bezeichnete die erste Art von *kamma* als schwarzes oder schlechtes *kamma* und die zweite Art als weißes oder gutes *kamma*. Die Art von *kamma*, welche er als weder schwarz noch weiß bezeichnete, ist ein Werkzeug, um sowohl schwarzes wie auch weißes *kamma* zu beenden. Diese dritte Art *kamma* ist das eigentlich wesentliche *kamma* im buddhistischen Sinne. Wie gesagt, Gier, Haß und Verblendung beenden, heißt *kamma* beenden. Daher ist die dritte Art *kamma* gleichbedeutend mit dem Edlen Achtfachen Pfad. Und immer wenn wir uns gemäß dem Edlen Achtfachen Pfad verhalten und praktizieren, entspricht das der dritten Art *kamma*.<sup>30</sup> Es ist überweltlich, das Gute und das Böse überschreitend.

Der Buddha erklärte in diesem Zusammenhang: „Ich habe die klare Erkenntnis davon durch meine eigene erhabene Weisheit erlangt.“<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> A IV, 235: „Was aber ist das weder dunkle noch lichte Wirken, das weder dunkle noch lichte Früchte bringt und zu des Wirkens Erlöschen führt? Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung des Geistes.“

<sup>31</sup> A IV, 232: „Diese vier Arten des Wirkens, ihr Bhikkhus, wurden von mir kundgetan, nachdem ich sie selber verstanden und erfahren habe.“ (Das Ende des *kamma* kann man, je nach Einteilung, entweder als die dritte Art von *kamma* bezeichnen, weil es heilsame und unheilsame Handlungen gibt und die Handlungen, die zum Ende von beiden, von sowohl heilsamen als auch unheilsamen Handlungen, führen. Oder aber wir zählen anders, und sprechen von der vierten Art von *kamma*, wenn wir zu guten und bösen Taten, noch gemischte Taten hinzunehmen. Aber ganz gleich welche Bezeichnung wir bevorzugen, ohne das *kamma* das zum Ende von *kamma* führt ist das Wesen der *kamma*-Lehre im buddhistischen Sinn nicht vollständig.)

Die Lehre dieser deutlich anderen, dritten Art *kamma* wurde vom Erwachten nicht von irgend einem bereits existenten Glaubensbekenntnis oder Religion übernommen. Sie ist etwas, das er durch eigene Einsicht erkannte und dann lehrte. Wir sollten uns also einprägen, daß die Lehre von dieser dritten Art *kamma*, die eigentliche buddhistische Lehre über *kamma* darstellt. Die Erklärung von gutem und schlechtem *kamma* findet man in allen Religionen. Auch der Buddhismus hat sie. Sie sagt uns, Gutes tun ist gut und Schlechtes tun ist schlecht. Alle lehren das Gleiche. Der Buddha aber sagte auch, daß nur gutes *kamma* zu wirken, das Leid nicht voll und ganz zum Erlöschen bringt, weil man einfach fortfährt, in gutes *kamma* vernarrt zu sein und danach zu greifen. Mit anderen Worten: Auch gutes *kamma* treibt einen im Kreislauf von Geburt und Tod voran, wenn auch in guten Daseinsformen. Es führt nicht zum völligen Erlöschen, zur Kühle, zu *Nibbāna*.<sup>32</sup> Jedes Buch oder Kapitel über „*Kamma* im Buddhismus“, oder „*Kamma* und „Wiedergeburt““ sollte in diesem Sinne geschrieben werden.

## 15. „Brachte der Buddha sein *kamma* zum Erlöschen?“

Wenn wir das gefragt werden, müssen wir sicherstellen, den Buddha nicht durch eine achtlose, unbesonnene Antwort zu erniedrigen. Natürlich können wir den Buddha nie wirklich erniedrigen, aber unsere Worte könnten sein Ansehen schmälern.

---

<sup>32</sup> A IV, 232: „Was aber, ihr Bhikkhus, ist das lichte Wirken, das lichte Früchte bringt? Da vollzieht ein Mensch beschwerlose Willenshandlung in Werken, beschwerlose Willenshandlung in Worten, beschwerlose Willenshandlung in Gedanken. Da er aber in Werken, Worten und Gedanken beschwerlose Willenshandlungen vollzieht, wird er in beschwerloser Welt wiedergeboren. In beschwerloser Welt wiedergeboren, treffen ihn beschwerlose Eindrücke; und von beschwerlosen Eindrücken getroffen, empfindet er beschwerloses Gefühl, äußerstes Glück, gleichwie die allleuchtenden Götter.“

Der Buddha muß das völlige Erlöschen seines *kamma* herbeigeführt haben, weil er die geistigen Befleckungen ausgemerzt hat, was ja die Bedeutung von „*kamma* beenden“ ist. Er hat jegliche Art von *kamma* transzendiert, und es war genau diese Tatsache, die ihn bekannt machte und seinen Ruhm begründete. Gotama, der Weise, war ein „*sabbakammakkhayaṃ-patto*“ geworden, das heißt, einer, dem es gelungen ist, all sein *kamma* zum Erlöschen zu bringen. Die Nachricht von diesem Ereignis verbreitete sich durch Indien, bis sie die Anhänger anderer Sekten und Religionen erreichte. Zum Beispiel entsandte ein gewisser Brahmane, namens Bavari<sup>33</sup>, sechzehn Schüler zum Buddha, um ihm Fragen zu stellen und Wissen von ihm zu erhalten. Auch andere kamen, um ihn zu prüfen. Aufgrund der Nachricht, daß der weise Gotama das völlige Erlöschen seines *kamma* vollbracht hatte, waren die Menschen in Indien zu jener Zeit voller Bewunderung. Sie waren voller Freude die Worte *sabbakammakkhayaṃ-patto* zu hören. Genau das war der Grund dafür, daß die Menschen sich so sehr für den Buddha interessierten. Auch wir sollten dem Beispiel des Buddha folgen und uns der Aufgabe widmen, *kamma* ein Ende zu machen.

## **16. „Muß man die Buddha-Lehre vom Buddha persönlich gehört haben, um fähig zu sein, das Leid zu beenden?“**

Es hat einige gegeben, die mit Vehemenz die Meinung vertraten, daß wir die Lehre nur dann wirklich verstehen könnten, wenn wir sie vom Buddha persönlich gehört hätten. Der Buddha sagte aber selbst, daß es Menschen gibt, die, obwohl sie Dhamma nicht direkt von ihm gehört haben, trotzdem fähig sind, durch beständiges

---

<sup>33</sup> Sn 976 – 1149; 994: Als Bāvāri das Wort „Buddha“ hörte erhob sich sein Geist voll Freude. Sein Kummer schwand und Fülle des Entzückens überkam ihn.“

Nachdenken, Überlegen, Studieren, sowie beständige Achtsamkeit und Praxis, den rechten Pfad zu gehen.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> A III, 22: „Drei Arten von Kranken sind in der Welt anzutreffen, ihr Bhikkhus. Welche drei?

Mag da ein gewisser Kranker zuträgliche Speisen erhalten oder nicht erhalten, mag er zuträgliche Arzneien erhalten oder nicht erhalten, mag er einen tüchtigen Wärter erhalten oder nicht erhalten: er gesundet eben nicht von seiner Krankheit.

Mag da ein gewisser Kranker zuträgliche Speisen erhalten oder nicht erhalten, mag er zuträgliche Arzneien erhalten oder nicht erhalten, mag er einen tüchtigen Wärter erhalten oder nicht erhalten: er gesundet eben von seiner Krankheit.

Ein anderer Kranker aber gesundet nur dann von seiner Krankheit, wenn er zuträgliche Speisen erhält und es ihm daran nicht fehlt, wenn er zuträgliche Arzneien erhält und es ihm daran nicht fehlt, wenn er einen tüchtigen Wärter erhält und es ihm daran nicht fehlt.

Für jenen Kranken nun, ihr Bhikkhus, der nur dann von seiner Krankheit gesundet, wenn er zuträgliche Speise, zuträgliche Arzneien und einen tüchtigen Wärter erhält und es ihm daran nicht fehlt: für jenen Kranken wird Krankenkost verordnet, wird Krankenarznei verordnet, wird ein Krankenwärter verordnet. Neben diesem Kranken aber, ihr Bhikkhus, hat man auch die anderen Kranken zu pflegen. Ebenso nun auch, ihr Bhikkhus, finden sich drei diesen Kranken ähnliche Menschen in der Welt. Welche drei?

Mag da ein gewisser Mensch den Vollendeten zu sehen bekommen oder nicht zu sehen bekommen, mag er die vom Vollendeten verkündete Lehre und Zucht zu hören bekommen oder nicht zu hören bekommen: er betritt eben nicht den Pfad der Gewißheit, gewinnt nicht Vollkommenheit im Guten.

Mag da ein gewisser Mensch den Vollendeten zu sehen bekommen oder nicht zu sehen bekommen, mag er die vom Vollendeten verkündete Lehre und Zucht zu hören bekommen oder nicht zu hören bekommen: er betritt eben den Pfad der Gewißheit, gewinnt Vollkommenheit im Guten.

Ein anderer Mensch aber betritt nur dann den Pfad der Gewißheit und gewinnt Vollkommenheit im Guten, wenn er den Vollendeten zu sehen bekommt und es ihm daran nicht fehlt, wenn er die vom Vollendeten verkündete Lehre und Zucht zu hören bekommt und es ihm daran nicht fehlt.

Wir sollten also unsere Hände in Verehrung aneinanderlegen, um dem Buddha für seine Wahrhaftigkeit zu danken, daß er Dhamma nicht zu seinem ausschließlichen Besitz erklärte und sich selbst nicht als unentbehrlich darstellte.

### **17. „Wenn Zweifel entsteht, ob eine bestimmte Lehre vom Buddha stammt oder nicht, wie können wir das klären?“**

Der Buddha hat für die Prüfung ein Prinzip festgelegt: Eine Lehre wird anhand der Suttan überprüft und gewichtet und mit dem Vinaya verglichen. Dieses Prinzip basiert darauf, überhaupt nichts aus zweiter Hand zu glauben und sich auf niemand anderen als Autorität zu verlassen. Wenn sich Zweifel bezüglich der bestimmten Aussage einer Person erhebt, die behauptet, sie vom Buddha oder einer Gruppe gelehrter Älterer gehört zu haben und diese Aussage angeblich zum Verlöschen von Leid führen soll, dann muß sie in zweierlei Hinsicht geprüft werden:

Die Aussage muß mit Suttan verglichen und untersucht werden. In den Suttan finden sich viele Lehrreden, die eine klare Linie vorgeben. Wenn eine Äußerung damit nicht übereinstimmt ist sie zu verwerfen.

II. Mit dem Vinaya vergleichen. Das Regelwerk der Mönche und Nonnen ist ein vorbildliches Modell, ein Maßstab, ein festes Sys-

---

Für jenen Menschen nun, ihr Bhikkhus, der nur dann den Pfad der Gewißheit betritt und Vollkommenheit gewinnt im Guten, wenn er den Vollendeten zu sehen bekommt und es ihm daran nicht fehlt, wenn er die vom Vollendeten verkündete Lehre und Zucht zu hören bekommt und es ihm daran nicht fehlt: für diesen Menschen hat der Vollendete den Vortrag der Lehre verordnet. Wegen dieser Menschen aber, ihr Bhikkhus, soll man auch anderen die Lehre vortragen.

Diese drei den Kranken ähnlichen Menschen sind in der Welt anzutreffen.“

tem. Wenn die fragliche Äußerung damit nicht übereinstimmt, ist sie zu verwerfen.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> A IV, 180: „Vier große Autoritäten (*mahāpadesa*), ihr Bhikkhu“, will ich euch weisen. So höret denn und achtet wohl auf meine Worte.“

„Gewiß, Herr!“, erwiderten jene Bhikkhus dem Erhabenen. Und der Erhabene sprach:

»Was sind nun, ihr Bhikkhus, die vier großen Autoritäten?

Sollte da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu sprechen „Ich habe es, Bruder, aus dem Munde des Erhabenen vernommen, von ihm erfahren: 'Dies ist die Lehre, dies ist die Zucht, dies des Meisters Weisung'“ - so hat man da die Worte jenes Bhikkhus weder zu billigen, noch abzulehnen. Ohne zu billigen, ohne abzulehnen, hat man sich jene Worte wohl zu merken, hat sie in den Lehrreden festzustellen, unter den Ordensregeln aufzusuchen. Wenn nun beim Vergleichen mit den Lehrreden und beim Aufsuchen unter den Ordensregeln jene Worte weder in den Lehrreden vorkommen, noch unter den Ordensregeln zu finden sind, so hat man da den Schluß zu ziehen, daß dies sicherlich kein Ausspruch jenes Erhabenen ist, des Heiligen, völlig Erleuchteten, sondern ein Irrtum dieses Bhikkhus. Und so habt ihr denn, o Bhikkhus, dieses zu verwerfen. . . . Wenn aber beim Vergleichen mit den Lehrreden und beim Aufsuchen unter den Ordensregeln jene Worte in den Lehrreden vorkommen, unter den Ordensregeln zu finden sind, so hat man da den Schluß zu ziehen, daß dies sicherlich ein Ausspruch jenes Erhabenen ist, des Heiligen, völlig Erleuchteten, und daß ihn dieser Bhikkhu richtig wiedergegeben hat. Dies nun, ihr Bhikkhus, mögt ihr euch als die erste große Autorität merken.

Sollte da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu sprechen: „In dem und dem Kloster lebt eine Bhikkhusgemeinde mit ihrem Ordensältesten, mit ihrem Leiter. Aus dem Munde dieser Bhikkhusgemeinde habe ich es vernommen, aus ihrem Munde erfahren: 'Dies ist die Lehre, dies die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung'.“ ...

Sollte da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu sprechen: „In dem und dem Kloster leben zahlreiche ältere Bhikkhus, die wissensreich sind, wohlvertraut mit dem Lehrgut, Kenner der Lehre, der Ordenszucht und der Leitsätze. Aus dem Munde dieser älteren Bhikkhus habe ich es vernommen, aus ihrem Munde erfahren: 'Dies ist die Lehre, dies ist die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung'.“ ...

Sollte da, ihr Bhikkhus, ein Bhikkhu sprechen: „In dem und dem Kloster lebt ein älterer Bhikkhu, der wissensreich ist, wohlvertraut mit dem Lehr-

Vertraut keinem Bhikkhu, keiner Sangha-Gruppierung, keiner Gruppe von Älteren, noch einer Gruppe von gelehrten und praxiserfahrenen Individuen, die behaupten, dieses und jenes seien Buddhas Worte. Der Buddha wollte immer, daß wir als erstes Zweifel anmelden und eigenständig nachforschen. Dann sollten wir mit den Suttan und mit dem Vinaya vergleichen, ob die Aussage dazu paßt, ob sie damit übereinstimmt. Dies ist ein Mittel, um zu gewährleisten, daß, selbst wenn der Buddhismus zweitausend, dreitausend, fünftausend oder Zehntausende von Jahren besteht, die Lehre in keiner Weise verzerrt oder durcheinander gebracht werden kann, solange dieses Prinzip angewandt wird. Es ist also ein äußerst nützliches Prinzip und wird deshalb der „Große Maßstab“ (*mahāpadesa*) genannt. Den Abhidhamma, den dritten „Korb“ des Pali-Kanon, hat der Buddha in diesem Zusammenhang nicht erwähnt.

## 18. „Was sagte der Buddha darüber, wie die Menschen in den folgenden Zeitaltern sein würden?“

Es gibt eine Lehrrede, in welcher der Buddha die „Menschen späterer Zeit“, womit alle neuen Generationen von der Zeit des Buddha an bis heute gemeint sind, tadelt, „welche sich an unrechten Ver-

---

gut, ein Kenner der Lehre, der Ordenszucht und der Leitsätze. Aus dem Munde dieses älteren Bhikkhus habe ich es vernommen, aus seinem Munde erfahren: 'Dies ist die Lehre, dies die Ordenszucht, dies des Meisters Weisung'.“ ... Wenn aber beim Vergleichen mit den Lehrreden und beim Aufsuchen unter den Ordensregeln jene Worte in den Lehrreden vorkommen, unter den Ordensregeln zu finden sind, so hat man da den Schluß zu ziehen, daß dies sicherlich ein Ausspruch jenes Erhabenen ist, des Heiligen, völlig Erleuchteten, und daß ihn dieser ältere Bhikkhu richtig wiedergegeben hat. Dies nun, ihr Bhikkhus, mögt ihr euch als die vierte große Autorität merken.

Dies, ihr Bhikkhus, sind die vier großen Autoritäten.“

gnügungen erfreuen, der Habgier zu sehr hingeben und falschen Lehren zuneigen“. Sie haben große Freude an aufregenden Vergnügungen der unrechten Art, das heißt, sie sind viel zu egozentrisch. Achtsamkeit fehlt ihnen gänzlich und daher wurde ihre Gier stark und übermächtig. Sie verfallen falschen Lehren, weil sie völlig der Macht geistiger Befleckungen verfallen sind.<sup>36</sup>

Der Buddha machte diese Feststellung vor mehr als zweitausend Jahren, er benutzte jedoch den Ausdruck „Menschen späterer Zeitalter“, der die Zeit seit der Bemerkung des Meisters bis heute umfaßt. Es ist wohl unsere Pflicht, uns selbst in der gegenwärtigen Zeit zu betrachten. Ist es nicht so, daß die Menschen der Welt von heute sich unmäßig an unrechten Vergnügungen erfreuen, sich bei weitem zu egozentrisch benehmen und zu falschen Lehren neigen? Offensichtlich unterscheiden sich die Menschen von heute sehr von den Menschen zur Zeit des Buddha. Wenn sie jedoch nach den Vorgaben des Buddha korrekt leben sollten, dann werden sie, obwohl sie sich angemessen an Farben, Formen, Tönen, Gerüchen und Geschmäckern erfreuen mögen, dies mit beständiger Achtsamkeit und rechter Erkenntnis tun und werden Gier nicht überhand nehmen lassen. Das bedeutet, daß sie nach Farben, Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmacks- und Berührungsreizen nicht mehr als nötig, nicht im Übermaß, verlangen. Das Wort „Übermaß“, weist auf die Ursache für all die Aufregungen, Schwierigkeiten und Probleme der Welt zur gegenwärtigen Zeit hin.

Ich habe gelesen, daß im Christentum jemand, der mehr will als nötig ist, als „Sünder“ gilt. Vielleicht betrachten wir uns nicht als Sünder, entweder weil es uns egal ist oder weil wir uns nicht für

---

<sup>36</sup> A III, 57: „In jetziger Zeit, Brahmane, erfreuen sich die Menschen an gesetzloser Gier, werden von verderbten Lüsten übermannt, sind voller Schlechtigkeit. Derart an gesetzloser Gier erfreut, von verderbten Lüsten übermannt und voller Schlechtigkeit, ergreifen sie scharfe Schwerter und bringen einander ums Leben. Dadurch fallen viele Menschen dem Tode anheim.“

maßlos halten? Diese Frage kann man allerdings nur mit Menschen besprechen, die mit sich selbst ehrlich sind.

In einem sehr guten tibetischen Buch wird eine Parabel erzählt, in der sich alle Vögel versammeln. Sie bringen ihre Ansichten vor und äußern ihre Gedanken darüber, welche Art der Dhamma-Praxis zum Glück führt. Jede Vogelart trägt ihre eigene Meinung vor. Am Ende der Diskussion beschließen alle versammelten Vögel: „Wir wollen kein Futter über das erforderliche Maß hinaus suchen. Das ist die beste Übung“.

Jeder sollte erwägen, daß mehr anzustreben als man braucht, eine Quelle des Leids und der Qual für ihn selbst darstellt und eine Quelle der Schwierigkeiten für andere Menschen in aller Welt. Denkt darüber nach!

Zu falschen Lehren zu neigen heißt, etwas als unrecht zu erkennen, es aber doch zu wollen ohne Furcht oder Scham zu empfinden, weil die Befleckungen überwiegen und einen überwältigen. Jemand der dieser Denkweise verfallen ist, paßt schlecht zum Dhamma. Seine Natur steht in direkter Opposition dazu. Wenn wir aber frei von Leid sein wollen, müssen wir uns dem Dhamma zuwenden.

## 19. „Wen verehrte der Buddha?“

Der Buddha erklärte, daß er den Dhamma verehere und einen Sangha, der sich durch beispielhafte Qualitäten auszeichnet. Von einer Gemeinschaft von Bhikkhus, in der sich alle Mitglieder gut führen und angemessen praktizieren, kann man sagen, daß sie beispielhafte Qualitäten besitzt. Wir sollten diese Tatsache bedenken und sie auf das Benehmen in unseren Tagen, in unserem eigenen Land, anwenden. Das bedeutet, wir sollten den Dhamma respektieren. Und wenn sogar der Erhabene die Übungs-Regeln und gut praktizierende Gemeinschaften verehrte, dann sollten das sicherlich auch wir tun.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> A IV, 21: „Einstmals, ihr Bhikkus, weilte ich bei Uruvelā, am Ufer des Flusses Nerañjarā, unter dem Feigenbaum der Ziegenhirten, als ich eben

---

erst die volle Erleuchtung gewonnen hatte. Da stieg mir nun, während ich also einsam und selbstvertieft verweilte, im Geiste diese Erwägung auf: „Schwer, wahrlich, lebt es sich ohne einen, dem man Ehrerbietung und Ehrfurcht erweist (*agāraṇo appatisso*)! Sollte ich nicht lieber unter einem Asketen oder Priester leben und ihm Achtung und Ehrerbietung erweisen?“ Und ich dachte: „Gern möchte ich wohl, um den unerfüllten Sittenwandel zu erfüllen, unter einem anderen Asketen oder Priester leben und ihm Achtung und Ehrerbietung erweisen. Nicht aber sehe ich in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern, ihren Brahmagöttern und der Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen, einen anderen Asketen oder Priester, der im Sittenwandel vollkommener wäre als ich, unter dem ich leben und ihm Achtung und Ehrerbietung erweisen könnte. Gern möchte ich wohl, um die unerreichte Sammlung des Geistes - die unerreichte Weisheit - die unerreichte Befreiung zu gewinnen, unter einem anderen Asketen oder Priester leben und ihm Achtung und Ehrerbietung erweisen. Nicht aber sehe ich in der Welt mit ihren guten und bösen Geistern, ihren Brahmagöttern und der Schar von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen, einen anderen Asketen oder Priester, der vollkommener wäre als ich in der Sammlung des Geistes, in Weisheit oder in Befreiung, unter dem ich leben und ihm Achtung und Ehrerbietung erweisen könnte.“

Da kam mir dann, ihr Bhikkhus, der Gedanke: „Wie, wenn ich nun eben unter der von mir selber erkannten Wahrheit (*dhamma*) lebte und ihr Achtung und Ehrerbietung erweise?“ Und Brahma Sahampati, ihr Bhikkhus, der meine Gedanken im Geiste erkannte, verschwand, so schnell wie ein kräftiger Mann den gebeugten Arm ausstreckt oder den ausgestreckten Arm beugt, aus der Brahmawelt und erschien vor mir. Und Brahma Sahampati schlug das Gewand über eine Schulter und, das rechte Knie auf den Boden stützend, die gefalteten Hände mir in ehrfurchtsvollem Gruß entgegenstreckend, sprach er: „Fürwahr, Erhabener! Fürwahr, Gesegneter! Auch jene, Herr, die in den vergangenen Zeiten Heilige, vollkommen Erleuchtete waren, auch jene Erhabenen haben, unter der Wahrheit lebend, ihr Achtung und Ehrerbietung bezeigt. Und auch jene, Herr, die in künftigen Zeiten Heilige, vollkommen Erleuchtete sein werden, auch jene Erhabenen werden, unter der Wahrheit lebend, ihr Achtung und Ehrerbietung bezeigen. So möge auch der Erhabene, Herr, der gegenwärtige Heilige, vollkommen Erleuchtete, unter der Wahrheit lebend, ihr Achtung und Ehrerbietung bezeigen!“

## 20. „Wo können wir den Buddha finden?“

Der Buddha sagte: „Jeder Mensch, der den Dhamma sieht, sieht den Tathāgata. Wer den Dhamma nicht sieht, sieht auch den Tathāgata nicht. Jemand, der den Dhamma nicht sieht, obwohl er die Robe des Tathāgata ergreift und festhält, von dem kann man nicht sagen, daß er den Tathāgata sieht.“<sup>38</sup>

---

So sprach Brahma Sahampati. Und nach diesen Worten sprach er dann folgendes:

„Die Buddhas der Vergangenheit,  
die Buddhas einer künftigen Zeit,  
der Buddha in der Gegenwart,  
der viele hier vom Leid befreit -  
Der guten Lehre huldigen sie alle,  
die früher waren, die jetzt leben  
und die da später kommen werden;  
denn dieses ist der Buddhas Brauch.  
Darum, wer nach dem Heil begierig  
und nach wahrer Größe trachtet,  
huldigen möge er der Lehre,  
eingedenk des Buddha Weisung.“

Also sprach Brahma Sahampati. Nach diesen Worten entbot er mir ehrerbietigen Gruß, und, mir die Rechte zukehrend, verschwand er.

Nachdem ich nun das Anliegen Brahmas vernommen hatte und es mir selber recht dünkte, da lebte ich unter jener von mir erkannten Wahrheit, ihr Achtung und Ehrerbietung erweisend. Und als dann, ihr Bhikkhus, auch die Jüngerschaft Größe erlangt hatte, da erwies ich auch meiner Jüngerschaft Ehrerbietung.“

<sup>38</sup> Wenn er von sich selbst sprach, benützte der Buddha im Allgemeinen das Wort „Tathāgata“ (den zur Soheit Gegangenen).

Itiv III, 92: „Mag sich auch ein Bhikkhu am Saum meiner Robe festhalten und Schritt für Schritt dicht hinter mir gehen, ist er aber habsüchtig voll heftiger Sinnengier, voll starker Leidenschaften, voll übelwollender Gesinnung, vergißt er die Achtsamkeit, ist er ohne Klarbewußtheit, ohne Herzensfrieden, unverständlich, mit zerstreutem Herzen, und in den Sinnen ungezügelt: dann ist er weit von mir entfernt und ich von ihm. Und aus

Das heißt, daß der Buddha nicht im nach außen hin sichtbaren Körper zu finden ist. Vielmehr findet man ihn in jener höchsten Qualität, dem Dhamma, das sein Herz erfüllt. Das ist es, was wir erkannt haben müssen, bevor wir sagen können, daß wir den Buddha gefunden haben.

Wenn wir uns vor dem Bildnis des Buddha verneigen, reflektieren wir dabei und erblicken den Körper des Buddha, welchen das Bildnis repräsentiert. Dann gehen wir über den physischen Körper hinaus zu seinem Geist und weiter, bis wir zum höchsten Gut darin vordringen. Wir erkennen es als reinen, strahlenden, friedvollen Dhamma, leer von Ergreifen und Festhalten, vollkommen frei. Dann kann man von uns sagen, daß wir den Buddha gefunden haben.

## **21. „Existiert der Buddha in diesem Augenblick oder nicht?“**

Wenn uns diese Frage gestellt wird, können wir sie mit folgendem Ausspruch des Buddha beantworten: „Ānanda, laß den Dhamma-Vinaya, den der Tathāgata gelehrt und vorgelebt hat, deinen Lehrer sein, wenn ich dahingeschieden bin.“<sup>39</sup>

Selbst jetzt studieren wir den Dhamma-Vinaya, praktizieren den Dhamma-Vinaya und empfangen den Nutzen des Dhamma-Vinaya. Auf diese Weise existiert der Lehrer noch. Dieser Ausspruch ist gut

---

welchem Grunde? Dieser Bhikkhu sieht den Dhamma nicht nicht, und wer den Dhamma nicht sieht, sieht mich nicht.“

<sup>39</sup> D 16: „Und der Erhabene sprach zu Ānanda: „Ānanda, du könntest auf den Gedanken kommen: „Der Lehrer ist mitsamt seiner Lehre erloschen, jetzt haben wir keinen Lehrer mehr!“ So sollte man das nicht sehen, Ānanda, denn was ich euch als Dhamma-Vinaya dargelegt und erklärt habe, wird nach meinem Hinscheiden euer Lehrer sein.“

bekannt, weil er vom Buddha kurz vor seinem Tod getan wurde. Bitte merkt Euch gut, daß der Lehrer noch existiert.

## 22. „Welche Art von innerem Leben führte der Buddha?“

Der Buddha sagte einmal über sich selbst: „Der Tathāgata verweilt im Tempel der Leerheit (*suññatā-vihāra*).“<sup>40</sup> Dieser „Tempel“ ist ein spiritueller Tempel, kein körperlicher. „Tempel“ (*vihāra*) bezieht sich hier auf einen spirituellen Verweilort, das heißt, auf einen Geisteszustand. Der Tempel der Leerheit ist ein allgegenwärtiger Geisteszustand, frei von allen Vorstellungen eines „Selbst“ oder „einem Selbst gehörend“. Im Tempel der Leerheit zu wohnen heißt, im vollen Bewußtsein zu leben, daß alle Dinge ohne Selbst sind. Der Buddha wohnte in diesem Tempel der Leerheit und erfuhr unaufhörliches höchstes Glück.

## 23. „Warum werden alle Dinge als leer angesehen und warum ist diese Welt, jede Welt, eine leere Welt?“

Die Anhänger anderer Religionen werden Euch fragen: „Warum sagt ihr die Welt sei leer, da sie doch all diese Dinge enthält? Gibt es keine Materie, gibt es keinen Geist? Ist die Welt nicht randvoll mit Dingen?“

Worum es geht, ist, daß es in der Welt kein wie auch immer geartetes Selbst gibt oder irgend etwas, das einem Selbst gehören würde. Es gibt nichts, das man als Selbst oder zu einem Selbst gehörig ansehen könnte. Ein Selbst ist nirgends zu finden, nicht im Geist, noch in der Materie, noch in den vielfältigen Produkten, welche Geist und

---

<sup>40</sup> M 121: „Wie früher, Ānanda, so verweile ich auch jetzt oft in der Leerheit.“

Materie hervorbringen. Der Buddha sagte, daß sich die Leerheit aller Dinge auf nichts anderes bezieht, als auf das Bewußtsein, daß sie leer sind von Selbst.<sup>41</sup>

#### **24. „Warum also wird ein Geist in diesem Bewußtseins-Zustand als leerer oder freier Geist bezeichnet?“<sup>42</sup>**

Es gibt eine Stelle in den späteren Texten, die lautet: „Das ist wahrlich leer, was leer ist von Gier, Haß und Verblendung.“ Ein Geist ist leer, (unbelastet, gelöst oder frei), wenn er frei ist von Gier, Haß und Verblendung.

Wenn ein Geist, durch welche Methode oder Mittel auch immer, von allen Spuren der Gier, des Hasses und der Verblendung befreit wurde, kann man von ihm sagen, er sei ein leerer oder freier Geist. Wir beziehen uns hier aber nur auf das, was aktiv getan wird. Wenn man tief schläft, ist der Geist auch leer! Dieser Zustand entspricht zwar der echten Leere, aber wir haben ihn nicht aktiv mit Absicht hervorgebracht. Das fällt nicht in die Kategorie Dhamma-Praxis. Wenn wir uns aber auf irgendeine Art bemüht haben, daß der Geist von Gier, Haß und Verblendung geleert wurde, und sei es nur für einen kurzen Moment, dann wird der Geist als frei und leer bezeichnet. Diese Freiheit und Leerheit kann graduell gesteigert werden, bis zur Vollkommenheit - zu absoluter Freiheit und Leerheit. Ein Arhant (Vollendeter) ist absolut frei. *Ariya* auf niedrigeren Entwick-

---

<sup>41</sup> S 35,85: „Leer ist die Welt, leer ist die Welt, Herr, sagt man. Inwiefern aber wird gesagt, die Welt sei leer?“ „Weil sie, Ānanda, leer von Ich und zum Ich Gehörigen ist, deshalb, Ānanda, wird gesagt: „Leer ist die Welt“.

<sup>42</sup> Thailändisch: *Chit waang*.

lungsstufen sind weitgehend frei. Ein einfacher Weltling kann gelegentlich frei und leer sein.<sup>43</sup>

---

<sup>43</sup> M 151: „Sāriputta, deine Sinne sind klar, die Farbe deiner Haut ist rein und strahlend. In welchem Verweilungszustand verweilst du jetzt oft?“

„Ehrwürdiger Herr, ich verweile jetzt oft in der Leerheit.“

„Gut, gut, Sāriputta. In der Tat verweilst Du jetzt oft im Verweilungszustand eines großen Mannes. Denn dies ist der Verweilungszustand eines großen Mannes, nämlich Leerheit. Sāriputta, wenn ein Bhikkhu also wünschen sollte, „Möge ich jetzt oft in der Leerheit verweilen“, dann sollte er erwägen: „Auf dem Weg, den ich zum Dorf um Almosen ging, an dem Ort, wo ich um Almosen stand, auf dem Weg, wo ich vom Dorf vom Almosengang wiederkam, ist in mir in Bezug auf Formen (Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen, Geistobjekte), die mit dem Auge (Ohr, Nase, Zunge, Körper, Geist) erfahrbar sind, Begierde, Lust, Haß, Verblendung oder Abneigung aufgestiegen?“

(... sollte das so sein ...), dann sollte er sich anstrengen, jene üblen unheilsamen Zustände zu überwinden.

(... sollte das nicht so sein ...), dann kann er froh und glücklich verweilen und sich Tag und Nacht in heilsamen Zuständen üben.

Wiederum, Sāriputta, sollte ein Bhikkhu erwägen: „Wurden die fünf Stränge sinnlicher Freuden von mir überwunden?“ (...) „Wurden die fünf Hindernisse von mir überwunden?“ (...) „Wurden die fünf Daseinsgruppen belastet durch Ergreifen vollständig von mir verstanden?“ (...) „Sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit in mir entwickelt?“ (...) „Sind die vier rechten Anstrengungen in mir entwickelt?“ (...) „Sind die vier Grundlagen spiritueller Kraft in mir entwickelt?“ (...) „Sind die fünf Fähigkeiten in mir entwickelt?“ (...) „Sind die sieben Erwachungsfaktoren in mir entwickelt?“ (...) „Ist der Edle Achtfache Pfad in mir entwickelt?“ (...) „Sind Ruhe und Einsicht in mir entwickelt?“ (...) „Ist wahres Wissen und Befreiung von mir verwirklicht?“

(... sollte das nicht so sein ...), dann sollte er sich anstrengen, um wahres Wissen und Befreiung zu verwirklichen.

(... sollte das so sein ...), dann kann er froh und glücklich verweilen und sich Tag und Nacht in heilsamen Zuständen üben.“

Wenn zu irgend einem Zeitpunkt Freiheit von Gier, Haß und Verblendung besteht, dann gibt es in dem Augenblick keinen Gedanken an Selbst. Das nennt man einen leeren oder freien Geist.

## 25. „Was ist unter völliger Leerheit zu verstehen?“

Vollkommene Leerheit oder Freiheit nennt man „Nibbāna“<sup>44</sup>. Der Zustand der Leerheit, welcher aus der totalen Elimination der Selbst-Idee resultiert, ist Nibbāna. Das wirklichkeitsgemäße Erkennen und Sehen der Identität von Nibbāna und *suññatā* transzendiert alle uns bekannten Formen des Wissens. Prägt euch ein, daß die Perfektion der Leerheit das ist, was wir unter „Nibbāna“ verstehen.

---

<sup>44</sup> Sanskrit: Nirvāna.

A IX, 36: Da, ihr Bhikkhus, tritt der Bhikkhu in die erste Vertiefung ein. Was es darin aber an Körperlichkeit gibt, an Gefühl, Wahrnehmung, Geistesformationen und Bewußtsein, all diese Erscheinungen betrachtet er als vergänglich und leidhaft, als ein Siechtum und ein Geschwür, einen Stachel, ein Übel, eine Qual, als etwas Fremdes und Hinfälliges, als leer und ichlos. Von diesen Dingen wendet er dann seinen Geist ab, und hat er ihn abgewandt, so richtet er ihn auf das Todlose Element: „Das ist der Friede, das ist das Erhabene, nämlich der Stillstand aller karmischen Bildekräfte, die Loslösung von allen Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Entsüchtigung, Erlöschung, Nibbāna.“ In jenem Zustand verharrend, erreicht er die Versiegung der Triebe; wenn er sie aber nicht erreicht, so tritt er infolge des (noch bestehenden) geistigen Begehrens und Ergötzens, nach dem Schwinden der fünf niederen Fesseln, in einer geistigen Welt wieder in Erscheinung, und dort erreicht er das Nibbāna, ohne von jener Welt zurückzukehren.“

## 26. „Was ist Nibbāna?“

Wenn Euch jemand begegnet, der das fragt, so antwortet, daß Nibbāna das „todlose Element“ (*amatadhātu*) ist. Sagt, es ist das Element, welches nicht vergeht. Alle anderen Elemente vergehen, aber dieses nicht, weil es frei von Gier, Haß und Verblendung ist. Wo es Freiheit von Verblendung gibt, da ist keine Selbst-Vorstellung, da ist kein Greifen nach oder Anhaften an Selbstheit und so gibt es da auch kein Vergehen. Weil es dem Vergehen ein Ende macht, wird es das „todlose Element“ genannt. Das „todlose Element“ ist das Erlöschen der vergänglichen Elemente.

## 27. „Wir sagen, daß eine Person „Befriedigung“ in Nibbāna findet. Wie sollten wir diese „Befriedigung“ nennen?“

Wir Buddhisten lehren, daß man Zuneigung und Befriedigung mit diesem oder Abneigung und Unzufriedenheit mit jenem nicht aufkommen lassen sollte. Wenn nun jemand Befriedigung in Nibbāna findet, wie sollen wir das nennen?

Befriedigung in Nibbāna nennt man *dhamma-rāga* (Lust am Dhamma, Verlangen nach Dhamma) oder *dhamma-nandi* (Freude am Dhamma). Wenn man das hört, könnte man über die Verwendung eines Pali-Wortes wie *rāga* (Lust) in Verbindung mit „Dhamma“ fast erschrecken. Aber wir müssen wissen, daß *rāga* in dem Wort *dhamma-rāga* nicht von der Art ist, die visuelle Objekte, Töne, Gerüche, Geschmäcke und Berührungs-Reize begehrt; es geht hier nicht um sinnliche Lust. Zwar handelt es sich um eine ebenso intensive Befriedigung wie sie der einfache Mann in der Sinnlichkeit findet, aber in diesem Fall wird die Befriedigung in der Leerheit, der Todlosigkeit, in Nibbāna gefunden.

Noch fürchten, ja hassen wir Nibbāna und möchten ihm nicht nahekommen. Sobald wir das Wort hören, schütteln wir abwehrend den Kopf. Wir haben nicht das geringste Verlangen nach Dhamma

oder Nibbāna. Unser Verlangen ist auf Sinnlichkeit gerichtet: Auf Farben und Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke und Berührungen.<sup>45</sup> Aber um uns selbst gegenüber fair zu sein, sollten wir versu-

---

<sup>45</sup> A IX, 41: Und der Hausvater Tapussa kam zum ehrwürdigen Ānanda, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach nun der Hausvater Tapussa zum ehrwürdigen Ānanda also:

„Wir als Hausleute, ehrwürdiger Ānanda, genießen die Sinnendinge, finden an den Sinnendingen Freude, Gefallen und Entzücken. Uns Hausleuten aber, Ehrwürdiger, die wir die Sinnendinge genießen, an den Sinnendingen Freude, Gefallen und Entzücken finden, uns dünkt die Entsagung gleichsam ein Abgrund. Doch gehört habe ich, Ehrwürdiger, daß in dieser Lehre und Ordnung schon bei ganz jungen Bhikkhus das Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet, in der Erkenntnis: „Dies ist der Friede!“ Die Entsagung eben ist es, worin in dieser Lehre und Ordnung die Bhikkhus sich von der großen Menge unterscheiden.“

„Das, wahrlich, Hausvater, ist ein Gesprächsthema, um dieserhalb den Erhabenen aufzusuchen. Laßt uns zum Erhabenen gehen und ihm dies mitteilen! Wie der Erhabene es erklären wird, so wollen wir es bewahren.“

„Gut!“, erwiderte der Hausvater Tapussa dem ehrwürdigen Ānanda. Und sie begaben sich zum Erhabenen und teilten ihm die Sache mit.

(Der Erhabene:) „So ist es, Ānanda! So ist es, Ānanda! Auch ich, Ānanda, hatte vor meiner vollen Erleuchtung, als ich noch nicht völlig erleuchtet, noch ein Anwärter auf die Erleuchtung war, den Gedanken: „Etwas Gutes ist die Entsagung! Etwas Gutes ist die Abgeschiedenheit!“ Doch mein Herz, Ānanda, fühlte keinen Drang zur Entsagung, neigte nicht dazu, festigte sich nicht darin und fand darin keine Befreiung. Da, Ānanda, fragte ich mich: „Was ist wohl die Ursache dafür, was der Grund?“ Und der Gedanke kam mir: „Nicht habe ich das Übel der Sinnendinge erkannt und oft erwogen, habe den Segen der Entsagung noch nicht empfunden und erwirkt. Darum eben fühlt mein Herz keinen Drang zur Entsagung, neigt nicht dazu, festigt sich nicht darin und findet darin keine Befreiung.“ Ich sagte mir daher: „Wenn ich nun das Übel der Sinnendinge erkenne und oft erwäge, und den Segen der Entsagung empfinde und erwirke, so mag es wohl sein, daß dann mein Herz einen Drang fühlt zur Entsagung, dazu neigt, sich darin festigt und darin Befreiung findet.“ Und in der Folgezeit, Ānanda, erkannte und erwog ich oft das Übel der Sinnendinge, und ich empfand und erwirkte den Segen der Entsagung, so daß mein Herz einen

chen, genauso viel Befriedigung in Nibbāna zu finden, wie wir dies jetzt bei Farben und Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäcken und Berührungen tun. Dann würde unsere Übung zur Überwindung des Leids leicht voranschreiten. Die Worte „*dhamma-rāga*“ und „*dhamma-nandi*“ wurden vom Buddha in diesem Sinne gebraucht.

## 28. „Wird Nibbāna nach dem Tod erreicht oder hier in diesem Leben?“

Lehrer, die in herausgeputzten Lehr-Hallen dozieren, sprechen meist nur vom Nibbāna nach dem Tod. Im Tipiṭaka (Sammlung buddhistischer Schriften) ist das jedoch nicht so. Dort finden wir Begriffe wie, *sandiṭṭhika-nibbāna* (Nibbāna, das ein Praktizierender persönlich sieht) und *diṭṭhadhamma-nibbāna* (Nibbāna hier und jetzt). Die beglückenden Bewußtseinszustände, welche in den vier *rūpa-jhāna* und den vier *arūpa-jhāna*<sup>46</sup> erfahren werden können,

---

Drang fühlte zur Entsagung, dazu neigte, sich darin festigte und darin Befreiung fand, in der Erkenntnis: „Das ist der Friede!““

<sup>46</sup> Acht Stufen tiefer Sammlung.

A IX, 46-51: „Man spricht da, Bruder, von der sichtbaren Lehre - vom sichtbaren Nibbāna - vom Nibbāna - vom Parinibbāna - vom teilweisen Nibbāna (*tadanga-nibbāna*) - vom Nibbāna bei Lebzeiten. Was aber, Bruder, hat der Erhabene darüber gesagt?

Da gewinnt, Bruder, der Bhikkhu die erste Vertiefung... das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Das, Bruder, hat der Erhabene als die sichtbare Lehre ... als das Nibbāna bei Lebzeiten bezeichnet, in gewisser Hinsicht.

Ferner, Bruder, gewinnt der Bhikkhu nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. Das, Bruder, hat der Erhabene als die sichtbare Lehre ... als das Nibbāna bei Lebzeiten bezeichnet, und zwar in jeder Hinsicht.“

werden als *sandiṭṭhika-nibbāna* oder *diṭṭhadhamma-nibbāna* bezeichnet. Für unsere Zwecke ist es im Moment völlig ausreichend, wenn wir diese Zustände als Vorgeschmack von Nibbāna begreifen. Sie haben seinen Geschmack, sind aber mit dem wahren Nibbāna nicht identisch, weil diese Zustände nicht vollkommen und absolut sind.

Es gibt aber noch bessere Worte als diese. Bei einer Gelegenheit beschrieb der Buddha das Verlöschen von Gier, Haß und Verblendung als „*sandiṭṭhikaṃ, akālikaṃ, ehipassikaṃ, opanayikaṃ, pacattaṃ, vedītabbaṃ, viññūhi*“, das heißt: „Direkt sichtbar, bringt sofortige Wirkung, lädt alle ein selbst zu sehen, führt nach innen und ist von den Weisen individuell erfahrbar“.<sup>47</sup> Diese Ausdrücke weisen auf eine lebende Person hin, die Nibbāna erkannt, gefühlt und gekostet hat und die ihre Freunde auffordern kann, zu kommen und zu sehen, was sie gefunden hat. Das zeigt eindeutig, daß sie nicht gestorben ist und in ihrem Innersten den Geschmack von Nibbāna kennt.

---

<sup>47</sup> A III, 55: „Das sichtbare Nibbāna, das sichtbare Nibbāna, so sagt man, Herr Gotama. Inwiefern nun aber, Herr Gotama, ist das Nibbāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich?“

„Aus Gier, Brahmane, von der Gier übermannt - aus Haß, vom Haß übermannt - aus Verblendung, von der Verblendung übermannt, umstrickten Geistes, trachtet man nach seinem eigenen Schaden, trachtet man nach anderer Schaden, trachtet man nach beiderseitigem Schaden, erleidet man geistigen Schmerz und Kummer. Ist aber die Gier aufgehoben - ist der Haß aufgehoben - ist die Verblendung aufgehoben, so trachtet man weder nach eigenem Schaden, noch nach dem Schaden anderer, noch nach beiderseitigem Schaden, erleidet man keinen geistigen Schmerz und Kummer. Derart, Brahmane, ist das Nibbāna klar sichtbar.

Insofern man, Brahmane, diese restlose Erlöschung der Gier erfährt, die restlose Erlöschung des Hasses und der Verblendung erfährt, ist das Nibbāna klar sichtbar, unmittelbar wirksam, einladend, zum Ziele führend, den Verständigen, jedem für sich, verständlich.“

Es gibt auch noch andere Ausdrücke: *Anupādā-parinibbāna* (Erlöschen des Anhaftens), wird erreicht, während das Leben noch anhält. *Parinibbāyati*, bezieht sich auf das Erlöschen von Leid und Befleckungen, ohne jede Notwendigkeit des Auflösenden oder des Zerfalls der fünf Zusammenhäufungen, also ohne daß man körperlich sterben muß.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> A VII, 52: „Da, Bhikkhus, übt sich ein Bhikkhu: „Hätte es nicht (in früherem Dasein *kamma*) gegeben, so wäre mir jetzt nicht (Dasein) beschieden; wenn es (jetzt) nicht (*kamma*) geben wird, so wird mir nicht (künftiges Dasein) beschieden sein. Was ist und was wurde, das verwerfe ich.“ So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Dasein, haftet nicht am Werden. Darüber hinaus gibt es eine „Stätte des Friedens“ (Nibbāna) so erkennt er in rechter Weisheit.

Zwar hat er jenen Zustand noch nicht ganz und gar verwirklicht, und die Neigungen (*anusaya*) des Dünkels, der Daseinsgier und der Verblendung sind in ihm noch nicht ganz und gar geschwunden. So kommt es denn, daß er nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln, auf halber Fährte das Nibbāna erreicht (*antaraparinibbāyī*; d.i. vor der Lebensmitte).

Gleichwie etwa, ihr Bhikkhus, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt und alsbald erkaltet; - oder wenn es abspringt, sodann in die Luft fliegt und dann gleich erkaltet; - oder wenn es abspringt, in die Luft fliegt und, ohne den Boden zu berühren, schon vorher erkaltet: ebenso kommt es, ihr Bhikkhus, daß da ein Bhikkhu nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'auf halber Fährte das Nibbāna erreicht'.

... Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und, erst nachdem es den Boden berührt hat, erkaltet: ebenso kommt es, ihr Bhikkhus, daß da ein Bhikkhu nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'nach halber Fährte das Nibbāna erreicht' (*upahaccaparinibbāyī*; d.i. nach der Lebensmitte).

... Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisentopf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und auf einen winzigen Haufen Stroh oder Holz niederfällt, dort Feuer und Rauch erzeugt und, nachdem das Feuer jenen winzigen Haufen Stroh oder Holz verzehrt hat, dann aus Mangel an Brennstoff erlischt: ebenso auch kommt es, ihr Bhikkhus, daß da ein Bhikkhu nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln 'müheles das Nibbāna erreicht' (*asankhāraparinibbāyī*).

Das Wort „Nibbāna“ bedeutet in der gewöhnlichen Alltagssprache ganz einfach „Kühle, Abwesenheit von Hitze, Abwesenheit von Leid“. Da möchte ich gerne, daß ihr die Weisheit unserer Vorfahren bedenkt, die den Spruch hatten: „Nibbāna liegt im Sterben vor dem Tod.“ Ihr habt die Redensart vermutlich nie gehört, sie war unter der Landbevölkerung aber recht verbreitet. Sie sagten:

Schönheit findet man im toten Körper,  
Güte findet man im Verzicht,  
den Mönch findet man in Ernsthaftigkeit,  
Nibbāna findet man im Sterben vor dem Tod.

---

... Gleichwie, ihr Bhikkhus, wenn man auf einen tagsüber erhitzten Eisen-  
topf schlägt, ein Stück abspringt, in die Luft fliegt und auf einen großen  
Haufen Stroh oder Holz niederfällt, dort Feuer und Rauch erzeugt und,  
nachdem das Feuer jenen großen Haufen Stroh oder Holz verzehrt hat,  
dann aus Mangel an Brennstoff erlischt: ebenso auch kommt es, ihr  
Bhikkhus, daß da ein Bhikkhu nach Aufhebung der fünf niederen Fesseln  
'mühsam das Nibbāna erreicht' (*sasankhāraparinibbāyī*).

...

Was aber, ihr Bhikkhus, ist das haftlose Nibbāna (*anupādā-parinibbāna*)?  
Da, ihr Bhikkhus, übt sich ein Bhikkhu: „Hätte es nicht (an früherem Ver-  
weilort erneutes Werden erzeugendes *kamma*) gegeben, so wäre mir jetzt  
nicht (Dasein) beschieden; wenn es jetzt nicht (*kamma*) geben wird, so  
wird mir nicht (erneutes Werden) beschieden sein. Was ist und was wurde,  
das verwerfe ich.“ So erlangt er Gleichmut. Und er haftet nicht am Dasein,  
haftet nicht am Werden. „Darüber hinaus gibt es eine Stätte des Friedens“,  
so erkennt er in rechter Weisheit.

Und jenen Zustand hat er ganz und gar verwirklicht; und die Neigungen  
des Dünkels, der Daseinsgier und der Verblendung sind in ihm ganz und  
gar geschwunden. So gewinnt er, nach Versiegung der Triebe, noch bei  
Lebzeiten die trieblose Gemütslösung und Weisheitslösung, sie selber  
erkennend und verwirklichend. Das, ihr Bhikkhus, nennt man das haftlose  
Nibbāna.“

Sind wir, ihre Nachfahren, klüger oder dümmer als unsere Vorfahren? Denkt über diesen Spruch nach: „Nibbāna besteht im Sterben (der Selbst-Illusion) vor dem Tod (des Körpers).“ Der Körper muß dabei nicht sterben. Aber das Anhaften an der Selbst-Illusion muß es. Das ist Nibbāna. Der Mensch, der dies erkennt, hat höchstes Glück erreicht und lebt doch weiter.

## 29. „Können Tiere Nibbāna erreichen?“

In einer seiner Reden gebraucht der Buddha die Worte *parinibbāyati* und *parinibbuto* in Bezug auf Tiere, die so lange trainiert wurden, bis ihr Eigenwille gebrochen war. Das Wort *parinibbuto* können wir sowohl für einen Hund, einen Elefanten, ein Pferd oder ein anderes Tier, das gezähmt und nicht mehr ungebärdig ist, benutzen, als auch für einen Arahant, der die Feuer von Gier, Haß und Verblendung vollständig gelöscht hat, eine Person die völlig „abgekühlt“ (cool) ist. In Pali, wie es zur Zeit des Buddha gesprochen wurde, konnte auch das Wort „*parinibbāna*“ in dieser Weise benutzt werden.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> M 65: „Bhaddāli, angenommen ein kluger Zureiter erwirbt ein gutes Vollblut-Hengstfohlen. Zuerst gewöhnt er es daran, das Zaumzeug zu tragen. Während das Hengstfohlen an das Zaumzeug gewöhnt wird, windet, krümmt und schüttelt es sich, weil es etwas tut, was es noch nie zuvor getan hat, aber durch ständiges Wiederholen und allmähliche Übung wird es friedlich bei jener Handlung. Wenn das Hengstfohlen bei jener Handlung friedlich geworden ist, gewöhnt es der Zureiter weiter daran, das Geschirr zu tragen. Während das Hengstfohlen an das Geschirr gewöhnt wird, windet, krümmt und schüttelt es sich, weil es etwas tut, was es noch nie zuvor getan hat, aber durch ständiges Wiederholen und allmähliche Übung wird es friedlich bei jener Handlung. Wenn das Hengstfohlen bei jener Handlung friedlich geworden ist, gewöhnt es der Zureiter weiter daran, Schritt zu gehen, im Kreis zu laufen, sich aufzubäumen, zu galoppieren, voranzustürmen, gewöhnt es an die königlichen Qualitäten, das königliche Erbe, die höchste Geschwindigkeit, die höchste Schnelligkeit, die höchste Sanftheit. Während das Hengstfohlen an diese Dinge gewöhnt wird, win-

Auf einen Menschen bezogen, bedeutete es das Erlöschen der Befleckungen oder Arahantschaft (spirituelle Vollkommenheit). Auf ein Tier bezogen, bedeutete es, dessen Eigenwillen gebrochen zu haben. Auf ein Feuer bezogen, war sein Erlöschen und das Auskühlen der Aschereste gemeint. Auch wenn von gekochtem oder gedämpftem Reis die Rede war, der in einer Schale abgekühlt war, benützte man das Wort *parinibbāna*. Es war ein normales Wort, im allgemeinen Gebrauch für weltliche Alltagsdinge, um anzuzeigen, daß etwas kühl oder harmlos geworden war.

Wir sollten dafür sorgen, daß Nibbāna auch auf uns bezogen angewendet werden kann, damit wir nicht schlechter dran sind als die

---

det, krümmt und schüttelt es sich, weil es etwas tut, was es noch nie zuvor getan hat, aber durch ständiges Wiederholen und allmähliche Übung wird es friedlich bei jenen Handlungen. Wenn das Hengstfohlen bei diesen Handlungen friedlich geworden ist, belohnt es der Zureiter, indem er es abreibt und striegelt. Wenn ein gutes Vollblut-Hengstfohlen diese zehn Faktoren besitzt, ist es eines Königs würdig, würdig in den Diensten eines Königs zu stehen, und wird als eines der Attribute eines Königs betrachtet. Ebenso, Bhaddāli, wenn ein Bhikkhu zehn Qualitäten besitzt, ist er der Geschenke würdig, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ist er ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt. Was sind die zehn? Bhaddāli, da besitzt ein Bhikkhu die Richtige Ansicht dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Absicht dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Rede dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, das Richtige Handeln dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Lebensweise dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Anstrengung dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Achtsamkeit dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, die Richtige Konzentration dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, das Richtige Wissen dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat, und die Richtige Befreiung dessen, der die Schulung zu Ende gebracht hat. Wenn ein Bhikkhu diese zehn Qualitäten besitzt, ist er der Geschenke würdig, würdig der Gastfreundschaft, würdig der Gaben, würdig der Ehrerbietung, ist er ein unübertreffliches Verdienstfeld für die Welt.“

Tiere. Schiebt es nicht auf, bis der Tod kommt. Es wäre der Gipfel der Dummheit das unschätzbare Geschenk des Buddha zu verschwenden. Laßt uns die Begriffe „Nibbāna“, „*parinibbāna*“ und das abgeleitete „*parinibbuto*“ ganz neu betrachten. Dann wird der Mut und die Leidenschaft aufsteigen, die nötig sind, um zu dem, was „Nibbāna“ genannt wird, vorzudringen. Laßt uns vor „Nibbāna“ nicht zurückschrecken, wie jene Leute, die schläfrig werden oder besorgt oder einfach nur gelangweilt, sobald sie das Wort nur hören. Ich bitte alle von Euch, sich für das Wort „Nibbāna“ zu interessieren. Frei zu werden von schädlichen Einflüssen, ja sogar das Vergehen der Jugend, kann als eine Art Nibbāna bezeichnet werden. Genau wie bei Tieren, die man trainiert hat, bis ihnen ihr gefährlicher Eigenwille ausgetrieben wurde, heißt das *parinibbuto*, das heißt Kühle, völlige Kühle. Laßt uns also völlig kühle Leute sein, die nichts entflammen und verbrennen kann. Laßt uns nicht unbedacht Hitze hervorbringen, sondern lieber den Preis erringen, der Nibbāna ist. Beginnen wir damit, die Momente relativer Kühle zu bemerken und auszuweiten und arbeiten uns dann allmählich auf die Höhe des wirklichen Nibbāna empor.

### 30. „Was ist das höchste Gut für die Menschheit?“

Der Erwachte sagte einmal: „Alle Buddhas sagen, Nibbāna ist das höchste *dhamma*.<sup>50</sup> „Das höchste *dhamma*“ bezeichnet das erhabenste Gut, die höchste Wohltat für die Menschheit. In der internationalen Sprache der Ethik ist das unter dem lateinischen Begriff

---

<sup>50</sup> D 14: „Geduldiges Ertragen ist die höchste Askese  
Alle Buddhas sagen Nibbāna ist das Höchste.  
Wer andere verletzt ist nicht in die Pilgerschaft gegangen  
Wer anderen schadet ist noch nicht still geworden  
Niemals geringstes Übel zu tun, sondern das Gute zu kultivieren  
Das eigene Herz zu reinigen, das lehren alle Buddhas.“  
Sn 87: „Wer Höchstes hier als Höchstes weiß (*ditteva dhamma nibbānam*).

summum bonum, das höchste Gut, bekannt, das Beste und Höchste, was ein Mensch in eben diesem Leben erreichen kann. Die Buddhisten sind sich einig, daß, wenn es ein summum bonum im Buddhismus gibt, es nur Nibbāna sein kann. Wenn also ein Fremder fragt, was das summum bonum des Buddhismus ist, solltet ihr antworten: „Alle Buddhas sagen, Nibbāna ist das höchste *dhamma*.“

### 31. „Gibt es gegenwärtig überhaupt noch Arahants auf der Welt?“

Auch diese Frage läßt sich mit einem Zitat des Buddha beantworten: „Wenn Bhikkhus korrekt leben, wird es der Welt nicht an Arahants (würdige, unbefleckte Wesen) fehlen.“<sup>51</sup> Er sagte das an seinem Todestag.

Wenn Zweifel oder Fragen darüber entstehen, ob es heutzutage noch Arahants gibt, so antwortet nicht einfach mit „Ja“ oder „Nein“. Das wäre ein ernster Fehler. Ihr müßt mit dem Zitat des Buddha antworten: „Solange Bhikkhus ihr Leben in rechter Weise führen, wird die Welt nicht ohne Arahants sein.“

---

<sup>51</sup> D 16: „In welcher Lehre und Disziplin der Edle Achtfache Pfad nicht findet, findet sich auch kein Gestillter ersten, zweite, dritten oder vierten Grades. Aber solch ein Gestillter ersten, zweite, dritten oder vierten Grades kann in einer Lehre und Disziplin gefunden werden in welcher der Edle Achtfache Pfad zu finden ist. Nun findet sich, Subhadda, in diesem Dhamma-Vinaya der Edle Achtfache Pfad und Gestillte ersten, zweite, dritten oder vierten Grades. Die anderen Schulen haben keine Gestillten, aber wenn in dieser Schule die Bhikkhus den heiligen Wandel richtig leben, dann würde es der Welt nicht an Arahants mangeln.“

### 32. „Was ist mit „rechter Lebensführung“ gemeint?“

Das Leben in rechter Weise zu führen, heißt, solche geistigen Bedingungen aufrechtzuerhalten, daß die Befleckungen keine Nahrung bekommen und sich nicht entwickeln können. „Rechte Lebensführung“ ist daher nichts anderes, als jederzeit mit einem Geist zu leben, der frei und leer (*chit waang*) ist. Das heißt mit einem Geist, der die gesamte Welt als leer betrachtet und nichts ergreift oder umklammert, als wäre es ein Selbst oder zu einem Selbst gehörig. Obwohl man fortfährt zu reden, zu denken und zu handeln, Dinge zu suchen, zu benützen und zu konsumieren, wird man nicht mehr auf die Idee kommen, irgend etwas als ein Selbst zu ergreifen. Mit beständiger Achtsamkeit handeln, weise handeln, mit Einsicht in die Umstände handeln, in welche man verwickelt ist - das ist es, was man unter „rechter Lebensführung“ versteht.

Wir könnten aber auch sagen, es läuft darauf hinaus, sich wirklich an den Edlen Achtfachen Pfad zu halten. Das ist die rechte Lebensführung, weil rechte Erkenntnis, der erste Aspekt des Edlen Pfades, ganz einfach in dem Wissen, dem Verständnis, der unverdunkelten und perfekten Einsicht besteht, daß es nichts gibt, das man ergreifen oder festhalten sollte. Aufgrund dessen gibt es beim Lebenserwerb, beim Reden, bei jeder beliebigen Tätigkeit, einfach kein Ergreifen oder Anhaften mehr.

Leben wir korrekt, werden die Befleckungen ausgehungert und ausgezehrt. Sie fallen ganz von selbst ab und werden völlig ausgemerzt. Sie haben keine Möglichkeit mehr zu entstehen, weil man die Gewohnheit, sie aufsteigen zu lassen aufgegeben hat. Das ist ein wichtiger Punkt, denn bei den sogenannten *anusaya* (unheilsame Tendenzen), die sich in uns ansammeln, handelt es sich nur um eine Vertrautheit mit den Befleckungen, um den gewohnheitsmäßigen Umgang mit ihnen. Wer dies jedoch nicht weiß, betrachtet Befleckungen als dauerhaften Wesenskern oder als Selbst und verfällt damit dem falschen Glauben an Ewigkeit (*sassata-dit̃hi*). Wer an der Ansicht festhält, daß die Befleckungen Teil eines dauerhaften Wesenskerns sind, der tief im Charakter einer Person verankert ist, gilt als Ewigkeits-Gläubiger, als einer, der dem Glauben an ein ewi-

ges Selbst oder eine Seele anhängt. Jene aber, deren Einsicht und Verständnis auf den buddhistischen Prinzipien fußen, können solche Dinge nicht als einen unabhängigen und andauernden Wesenskern oder als Selbst betrachten. Es gibt einen Grund für ihre Existenz; sie entstehen und vergehen in Übereinstimmung mit den Kausalgesetzen. Wenn sie zu häufig auftreten, gewöhnt man sich daran und betrachtet sie als dauerhafte Aspekte der eigenen Natur. Sie für beständig zu halten verführt uns dazu, zu denken, daß sie tief in uns immer auf der Lauer liegen. Bitte begreift, daß die *anusaya* (Neigungen) nur unsere gewohnheitsmäßigen Tendenzen sind, die Ergebnisse eines Prozesses des Sich-Vertraut-Damit-Machens.

### 33. „Ist es schwierig oder leicht ein Arahant zu sein?“

Fast jeder, den man fragt, sagt, daß es äußerst schwierig sei. Kaum einer wagt zu sagen oder auch nur zu denken, es wäre leicht. Wir wollen uns aber auch bei dieser Frage an das Prinzip halten, keine unqualifizierte Antwort zu geben. Jeder, der kategorische Antworten gibt, wie „es gibt“ oder „es gibt nicht“, „es ist leicht“ oder „es ist schwierig“, spricht nicht wie ein Anhänger des Buddha. Das Prinzip des Buddha ist das des Bedingungs Zusammenhangs, der Kausalität.

Ein Arahant zu sein kann also leicht sein oder auch nicht; es kommt darauf an, es ist abhängig davon, ob wir die richtigen oder die falschen Methoden anwenden.

Wenn wir durch das Verständnis des Kausalitäts-Prinzips richtig handeln, ist es leicht, ein Arahant zu sein. Wenn wir gegen das Kausalitäts-Prinzip handeln, ist es äußerst schwierig. Nur weil wir an die Befleckungen gewöhnt sind, scheint es schwierig, ein Arahant zu werden. Hier sollten wir wieder an den Ausspruch des Buddha denken: „Wenn wir recht leben, wird die Welt nicht ohne Arahants sein.“ Diese rechte Lebensführung ist nicht schwierig, sie übersteigt unsere Fähigkeiten nicht. Blockiert die Befleckungen, damit sie keine Nahrung erhalten. Wenn wir einen Tiger töten wollten, könnten wir ihn einfach ohne Nahrung einsperren und er würde von selbst

sterben. Es wäre gar nicht notwendig, daß wir reingehen, dem Tiger entgegentreten und uns von ihm beißen und kratzen lassen. Das ist gemeint, wenn wir sagen, daß die rechte Lebensführung unsere Fähigkeiten nicht überschreitet. Das ist die Methode und sie liegt im Rahmen unserer Möglichkeiten. Wenn wir befolgen, was der Buddha sagte, ist es nicht schwierig. „Führt den rechten Lebenswandel und die Welt wird nicht ohne Arahants sein.“

### **34. „Wäre es uns möglich, einen Arahant zu erkennen, wenn wir ihm begegneten?“**

Das wird von den Leuten sehr gerne gefragt. Es gibt einige, die bezweifeln, daß wir einen gegenwärtig auf der Welt lebenden Arahant erkennen könnten. Wenn wir das also gefragt werden, sollten wir bei unserer Antwort folgendes bedenken: Wäre es nie und unter keinen Umständen möglich, einen Arahant zu erkennen, dann könnten auch die Arahants sich gegenseitig nicht als solche erkennen. Wäre es jedoch in jedem Fall möglich einen Arahant zu erkennen, dann könnte zum Beispiel ein Gott der Brahmawelt das auch und er könnte sogar prophezeien, wer vor seinem Tod Nibbāna erreicht und wer nicht. Daher sollten wir antworten, daß es von den Umständen abhängt, ob wir dazu in der Lage sind, einen Arahant zu erkennen oder nicht.

Sogar Arahants selbst erkennen einander womöglich nicht als solche. Es wird berichtet, daß der Ältere Sariputta nicht wußte, daß Lakunṭakabhaddiya ebenfalls ein Arahant war. Er fuhr fort, ihm Dhamma darzulegen, mit dem Ziel, das Erreichen der Arahantschaft zu ermöglichen.<sup>52</sup> Das zeigt, daß sogar Sariputta nicht immer wußte, wer ein Arahant war.

Wir sollten also keine unqualifizierte Antwort geben, und sagen, daß wir einen erkennen können oder daß wir es nicht können, wie die Lehrer in den Lehrhallen der Tempel es tun, die sich in solchen Dingen gern dogmatisch geben.

---

<sup>52</sup> Ud 7,1; 7,2; A VII, 53.

### **35. „Wo könnten wir einem Arahant begegnen?“**

Wir müssen den Arahant im Erlöschen der geistigen Befleckungen suchen. Begeht Euch nicht hektisch auf die Arahant-Suche im Wald, in einem Kloster, in einer Höhle, auf einem Berg, in einem Dorf, einer Stadt oder einem Meditations-Zentrum. Sucht den Arahant vielmehr im Ausmerzen der Befleckungen. Führt alle Tests, Untersuchungen oder Experimente durch, welche Euch das Erlöschen der Befleckungen beweisen. Ist das geschehen, dann braucht Ihr nicht mehr suchen und Euch bemühen. Ihr werdet es selbst wissen: Der Arahant ist dort, wo die Befleckungen ausgemerzt werden.

### **36. „Laien-Anhänger können doch keine Arahants sein, oder?“**

Hütet Euch auch hier vor einer unqualifizierten Antwort und behauptet nicht, daß sie es sein können oder daß sie es nicht sein können. Diese Frage sollte mit dem Hinweis beantwortet werden, daß ein Arahant den Laienstand und das Mönchstum gleichermaßen transzendiert hat. Nehmt bitte zur Kenntnis, daß der Glaube, jemand, der Arahant geworden sei, müsse sich beeilen und innerhalb von sieben Tagen ordinieren oder sterben, eine leichtfertige Behauptung von Lehrern späterer Zeit ist. Sie erscheint nur in Kommentaren, Sub-Komentaren und anderen derartigen nach-kanonischen Werken. Ein Arahant muß immer Laienstand und Mönchstum transzendieren. Niemand kann einen Arahant zum Laien machen (d.h. zur weltzugewandten Person), aber er lebt auch über und jenseits des Mönchs-Standes.

Stellt also keine Behauptungen auf, ob ein Arahant im Hause leben kann oder nicht. Selbst wenn sie einen Arahant ergreifen und ihn zwingen würden, im Hause zu leben, könnten sie doch niemals

einen Hausvater aus ihm machen. Er hat beides, Laien- und auch Mönchstum, transzendiert.<sup>53</sup>

### 37. „Wie kann ein „Mörder“ ein Arahant sein?“

Das ist sehr leicht zu beantworten. Die „Person“ (das „Individuum“) muß erst getötet werden, bevor man ein Arahant sein kann. Wenn die sogenannte „Person“ nicht getötet wurde, ist es unmöglich, daß man zum Arahant werden kann. Erst müssen die Vorstellungen von „Person“, von „Selbst“, von „Ich“ und „Er“ oder „Sie“, von „Tier“ und „Wesen“ getötet werden. Das heißt, jegliches Anhaften an die Vorstellungen wie, dies ist ein Tier, dies eine Person, das ist ein beständiges Wesen und das ein Selbst, muß aufhören. Wenn man das vollbringt, wird man augenblicklich ein Arahant. Deshalb wird gesagt, man muß erst die „Person“ abtöten, ehe man ein Arahant sein

---

<sup>53</sup> A VI, 119-139: „Mit sechs Eigenschaften ausgestattet, ihr Mönche, hat der Hausvater Tapussa Gewißheit erlangt hinsichtlich des Vollendeten, hat das Todlose geschaut und lebt in der Verwirklichung des Todlosen. Welches sind diese sechs Eigenschaften: Unerschütterliches Vertrauen zum Erleuchteten, unerschütterliches Vertrauen zur Lehre, unerschütterliches Vertrauen zur Mönchsgemeinde, edle Sittlichkeit, edle Erkenntnis und edle Befreiung.

Mit [den gleichen] sechs Eigenschaften ausgestattet haben [auch die folgenden] Gewißheit erlangt hinsichtlich des Vollendeten, haben das Todlose geschaut und leben in der Verwirklichung des Todlosen: Der Hausvater Bhallika, der Hausvater Sudatta [genannt Anāthapindika], der Hausvater Citta aus Macchikasanda, der Alaver Hatthaka, der Sakyer Mahānāma, der Hausvater Uggā aus Vesālī, der Hausvater Uggata, Sūra Ambattha, Jīvaka Kumārabhacca, der Hausvater Nakulapitā, der Hausvater Tavakannika, der Hausvater Pūrana, der Hausvater Isidatta, der Hausvater Sandhāna, der Hausvater Vijaya, der Hausvater Vajjiyamahita, der Hausvater Mendaka, der Laienjünger Vāsettha, der Laienjünger Arittha und der Laienjünger Sāragga.“

kann. Der Buddha hat manchmal noch stärkere Worte als diese gebraucht. Er sagte bei verschiedenen Gelegenheiten, daß die Eltern getötet werden müssen, bevor man Arahant sein kann. Die Eltern sind die geistigen Befleckungen wie Ignoranz, Begehren und Anklammern oder all jene karmischen Aktivitäten, welche sich als Erzeuger vereinen, um das „Ich“ und die Vorstellung von einer „Person“ zu gebären. Man muß also die Eltern der „Person“ töten, um ein Arahant sein zu können.<sup>54</sup>

Dann gibt es noch die Geschichte von Aṅgulimāla, einem berüchtigten Totschläger. Aṅgulimāla wurde ein Arahant, als er die „Person“ tötete. Sobald er das Wort „anhalten“ oder „aufhören“<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Dhp: 294-295:

„Hat Vater und Mutter er erschlagen, dazu zwei Adelskönige,  
Samt Gefolge und dem Volk zieht leidlos hin der Heilige.

Hat Vater und Mutter er erschlagen, dazu zwei Priesterkönige,  
den Tiger als das fünfte Hemmnis, zieht leidlos hin der Heilige

(Auflösung laut Kommentar: Vater = Ich-bin-Dünkel (*asmi-māno*); Mutter = Verlangen (*taṇhā*); die Könige = Ewigkeitsansicht (*sassata-diṭṭhi*) und Vernichtungsansicht (*uccheda-diṭṭhi*); Volk = die 6 Sinnesbereiche (*āyatana*) und ihre Objekte (*ārammaṇa*); Gefolge = Lustbegehren (*nandī-rāga*); der Tiger = Zweifel (*vicikicchā*) stellvertretend für die Hemmnisse.

<sup>55</sup> Englisch: Stop!

M 86: „Da vollbrachte der Erhabene ein derartiges Kunststück übernatürlicher Kräfte, daß der Verbrecher Aṅgulimāla, obwohl er lief so schnell er konnte, den Erhabenen nicht einholen konnte, der in normaler Geschwindigkeit ging. Da dachte der Verbrecher Aṅgulimāla: „Es ist wunderbar, es ist erstaunlich! Früher konnte ich sogar einen schnellen Elefanten einholen und ergreifen; ich konnte sogar ein schnelles Pferd einholen und ergreifen; ich konnte sogar eine schnelle Kutsche einholen und ergreifen; ich konnte sogar einen schnellen Hirsch einholen und ergreifen; aber jetzt kann ich, obwohl ich laufe so schnell ich kann, diesen Mönch nicht einholen, der in normaler Geschwindigkeit geht!“ Er blieb stehen und rief dem Erhabenen nach: „Bleib stehen, Mönch! Bleib stehen, Mönch!“

vom Buddha hörte, verstand er seinen wahren Sinn. Manche verstehen das falsch und erklären, daß der Buddha, als er sagte, er habe angehalten, meinte, daß er im Gegensatz zu Aṅgulimāla aufgehört habe, Menschen zu töten. Das ist nicht die richtige Erklärung. Als

---

„Ich bin stehengeblieben, Aṅgulimāla, bleib auch du stehen.“

Da dachte der Verbrecher Aṅgulimāla: „Diese Mönche, die Söhne der Sakyer, sprechen die Wahrheit, machen die Wahrheit geltend; aber obwohl dieser Mönch immer noch weitergeht, sagt er: „Ich bin stehengeblieben, Aṅgulimāla, bleib auch du stehen.“ Angenommen, ich befrage diesen Mönch.“

Dann richtete sich der Verbrecher Aṅgulimāla folgendermaßen in Versform an den Erhabenen:

„Obwohl du gehst, Mönch, sagst du, du seist steh'ngelieben;

Ich stehe, doch du sagst, ich sei nicht steh'ngelieben.

Ich frag' dich nun, o Mönch, was das bedeutet:

Wieso bist du statt meiner steh'ngelieben?“

„Aṅgulimāla, für immer bin ich steh'ngelieben,

Enthalte mich aller Gewalt gegenüber den Wesen;

Doch du kennst Zurückhaltung nicht gegenüber dem Leben:

Deshalb bin ich stehengeblieben, dagegen du nicht.“

„Zu guter Letzt ist dieser Mönch, ein hochverehrter Weiser,

In diesen großen Wald gekommen, meiner Rettung willen.

Nachdem ich deinen Vers gehört, der mich das Dhamma lehrte,

Will ich für immer in der Tat das Übel unterlassen.“

Nach diesen Worten nahm der Räuber seine Waffen,

In hohem Bogen warf er sie in einen Abgrund.

Den Füßen des Erhab'nen huldigt' der Verbrecher

Und auf der Stelle bat er ordiniert zu werden.

Da sprach zu ihm der Buddha, voll von großem Mitleid,

Der Lehrer dieser Welt mit allen ihren Göttern,

Der Voll-Erleuchtete, er sagte, „Komm, oh Bhikkhu.“

Und so geschah es, daß der Mörder Bhikkhu wurde.

der Buddha sagte, „Ich habe angehalten“, meinte er „Ich habe die Vorstellung, eine „Person“ zu sein, angehalten, völlig damit aufgehört, die „Person“ zu sein“. Aṅgulimāla verstand das ganz richtig, mit dem Ergebnis, daß auch er die „Person“ tötete, die Vorstellung dieses Individuum zu sein. So wurde Aṅgulimāla wie der Buddha ein Arahant.

Sogar dieses einfache Wort „aufhören“ wurde von den Meisten in dieser Geschichte mißverstanden. Es wurde falsch verstanden, falsch erklärt, falsch diskutiert und falsch gelehrt, sodaß der Bericht in sich widersprüchlich wurde. Zu sagen, daß man ein Arahant werden könne, wenn man nur aufhört, Menschen umzubringen, ist einfach lächerlich.

Man muß also aufhören, eine Person zu sein und den festen Glauben an „Individuen“, „Selbst“, „Ich“ und „Anderer“ abtöten, ehe man ein Arahant sein kann.

### 38. „Womit ist die Welt angefüllt?“

Das ist ein untergeordneter Punkt, den wir betrachten wollen, um uns zu einem besseren Verständnis der vorhergehenden Fragen und Antworten zu verhelfen.

Einige Menschen mit einer bestimmten Einstellung antworten: „Diese Welt ist voll von Leiden (*dukkha*).“ Sie sagen, daß nichts entsteht, besteht und vergeht, das nicht eine Quelle des Leids sei. Das ist zwar richtig, aber auch schwer zu verstehen.

Diese Frage sollte besser beantwortet werden, wie der Buddha sie beantwortete. „Diese Welt ist voller leerer Dinge. Diese Welt ist leer. Es gibt nichts, das ein „Selbst“ ist oder zu einem „Selbst“ gehört.“

Gebt Euch nicht einfach mit dieser Aussage zufrieden: „In der Welt gibt es nur Leid; es gibt kein Ding, das nicht eine Quelle des Leids wäre.“ Das ist sicherlich eine korrekte Feststellung, aber sie ist zweideutig und wird leicht mißverstanden, denn die Dinge keine

Quelle des Leids, wenn man sie nicht ergreift und daran haftet. Laßt uns das recht verstehen, weder die Welt noch irgend eines der Dinge, welche die Welt ausmachen, ist oder war jemals an sich eine Quelle des Leids. Erst in dem Augenblick, in dem man ergreift und festhält, gibt es Leid; wenn man nicht anhaftet, gibt es kein Leid. Zu sagen, das Leben sei Leiden, ist oberflächlich, vereinfachend und voreilig. Leben mit Ergreifen und Festhalten ist leidbringend; Leben ohne Anhaften bringt kein Leid.

Womit ist die Welt angefüllt? Von einem Standpunkt aus betrachtet, ist sie angefüllt mit Leid. Leicht könnte man da auf den Gedanken kommen, daß das Leben sinnlos sei. Aber dieses Leben dient einem Zweck, es ist nicht sinnlos. Manche Menschen sagen, daß das Leben keinen Sinn hat, weil sie nicht wissen, wie ihm Sinn zu geben ist. Wenn wir wissen, wie dieses Leben als Instrument zu verwenden ist, um etwas über die Welt zu erfahren, über die Ursachen des Entstehens der Welt, über das völlige Erlöschen der Welt und über den Übungs-Weg, der zum völligen Erlöschen der Welt führt, dann hat dieses Leben sehr wohl einen Zweck. Leben ist dann das Mittel, um zu studieren, zu praktizieren und die Früchte der Übung zu ernten. Es ist ein Mittel, um das Beste kennen zu lernen, das Menschen kennen können und kennen sollten, nämlich Nibbāna. Merkt Euch also, daß dieses Leben schon einen Sinn hat, obwohl es für den Narren, der es nicht zu nutzen versteht, scheinbar überhaupt keinen Sinn hat.

Womit ist die Welt also angefüllt? Von einer höheren Warte aus betrachtet, könnt Ihr sie als etwas beschreiben, das angefüllt ist mit Prozessen, die entstehen, bestehen und vergehen. Wenn man sie ergreift und daran haftet, bringen sie Leid (*dukkha*). Ergreift man sie nicht und haftet nicht daran, rufen sie kein Leid hervor, sondern fahren einfach fort zu entstehen, zu bestehen, zu vergehen. Eine Person, welche die Freiheit erlangt hat und ein Arahant wurde, betrachtet die Dinge weder als Quelle des Leids, noch als Quelle des Glücks. Die unbefleckten *pañcakkhandā* (fünf Daseinsgruppen oder Körper-Geist-Komplex) des Arahant sind nicht in den Leidensprozeß ver-

wickelt. Es gibt nur noch das ursächlich bedingte Fließen, den Wandel und den Wechsel der fünf Daseinsgruppen.<sup>56</sup>

### 39. „Welche Art von Verdienst hat geringe Wirkung und welche Art hat große Wirkung?“

Der Buddha lehrte: „Die Art Verdienste zu erwerben, die auf Gier gegründet ist, hat nicht den sechzehnten Teil eines Sechzehntels des Wertes der Entfaltung liebender Güte (*mettā*).“<sup>57</sup>

Die auf Gier gegründete Absicht, sich spirituelle Verdienste zu erwerben, schließt auch jene Bemühungen mit ein, sich verdient zu machen um der Publizität willen, um ins Paradies oder den Himmel zu kommen, um schön oder reich wiedergeboren zu werden, um Sinnesfreuden zu erlangen. Bei dieser Art, Verdienste zu erwerben, handelt es sich einfach um Ergreifen und Festhalten. Auch das ist verdienstbringend, aber es hat nicht den sechzehnten Teil eines Sechzehntels des Wertes der *mettā*-Praxis. Freundlichkeit gründet sich nicht auf Eigeninteresse; sie wird zum Wohle anderer Men-

---

<sup>56</sup> Itiv 7: „Bhikkhus, einer der „Alles“ (= *sakkāyadhammā*, Faktoren der Person = *upādānakkhandha*, Daseinsgruppen) nicht direkt erkannt und völlig verstanden hat, der seinen Geist nicht davon gelöst und es hinter sich gelassen hat, kann dem Leiden kein Ende machen. Aber einer, der „Alles“ direkt erkannt und völlig verstanden hat und der seinen Geist davon gelöst und es hinter sich gelassen hat, kann dem Leiden ein Ende machen.

Wer „Alles“ in jeder Weise kennt,  
Wer nicht an irgend etwas haftet,  
Wer „Alles“ vollständig durchschaut hat,  
Der hat alles Leiden überwunden.“

<sup>57</sup> Wollte man in Pali auf einen großen quantitativen Unterschied zwischen Dingen hinweisen, war das ein gängiger Ausdruck.

schen geübt. Es entsteht universelle Liebe für alle anderen Wesen. Das ist wirklich großer Verdienst.

#### 40. „Wie kann man noch großen Verdienst erwerben?“

Der Buddha sagte einmal: „Die Wahrnehmung der Vergänglichkeit (*aniccasaññā*) zu entwickeln, und sei es nur für die Dauer eines Fingerschnippens, hat mehr Wirkung und Verdienst-Wert, als Mahlzeiten für den gesamten, vom Buddha angeführten Mönchsorden zu stiften.“<sup>58</sup>

---

<sup>58</sup> A IX, 20: „Bei weitem verdienstvoller als die große Gabe des Brahmanen Velāma ist es nun, Hausvater, wenn man einen 'Erkenntnisbesitzenden' speist. Bei weitem verdienstvoller aber ist die Speisung von hundert Erkenntnisbesitzenden; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einmalwiederkehrers; bei weitem verdienstvoller aber die Speisung von hundert Einmalwiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Niewiederkehrers; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Niewiederkehrern; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Heiligen; bei weitem verdienstvoller die Speisung eines Einzelerleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung von hundert Einzelerleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung des Vollendeten, Heiligen, vollkommen Erleuchteten; bei weitem verdienstvoller die Speisung der Mönchsgemeinde mit dem Erleuchteten an der Spitze; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man für die Mönchsgemeinde aller vier Himmelsrichtungen ein Kloster erbaut; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens beim Erleuchteten, der Lehre und der Mönchsgemeinde Zuflucht nimmt; bei weitem verdienstvoller, wenn man zuversichtlichen Herzens die Sittenregeln auf sich nimmt: die Vermeidung von Töten, Stehlen, geschlechtlicher Ausschreitung, Lügen und Rauschmitteln; bei weitem verdienstvoller aber ist es, wenn man selbst nur soviel wie einen flüchtigen Duft liebevoller Gesinnung (*mettā-citta*) erweckt; doch bei weitem verdienstvoller als all dies ist es, wenn man die Betrachtung der Vergänglichkeit (*aniccasaññā*) übt, und wäre es nur für einen Augenblick.“

Das ist ein äußerst grundlegender Gesichtspunkt. Seid also nicht zu beeindruckt von großen Akten der Gebefreudigkeit, wie sie von manchen Leuten in Tempelhallen aufgeführt werden, weil es ihnen dabei meist nur um den Gewinn zukünftiger Sinnesfreuden geht. Wahrhaft großer Verdienst muß der Beschreibung des Buddha entsprechen. Nur für einen kurzen Augenblick das Bewußtsein der Vergänglichkeit zu entwickeln, ist viel besser als all diese Spenden für die Mönche.

#### **41. „Wo ist der „glückliche Daseinszustand“ (Nibbāna) zu finden? Wohin gehen wir, um höchstes Glück zu erlangen?“**

In den Texten gibt es einen Abschnitt, der darüber spricht, wie himmlische Wesen (*devata*), die ihre Verdienste aufgebraucht haben, dahinschwinden, an das Ende ihrer Lebensspanne gelangen und sterben. Es wird auch von ihrem Sehnen berichtet, den „glücklichen Daseinszustand“ zu erlangen, von ihrer Suche und dem Wunsch zu erfahren, wo er zu finden ist. Am Ende kommen sie zu der Schlußfolgerung, daß der „glückliche Daseinszustand“ im Bereich der menschlichen Wesen zu finden ist. Die anderen himmlischen Wesen freuen sich für die Dahinschwindenden und sagen: „Mögen sich deine Wünsche erfüllen! Geh zum „glücklichen Daseinszustand“ im Menschen-Reich!“. Der Ausdruck „glücklicher Daseinszustand im Menschen-Reich“ bezieht sich darauf, daß im Bereich der Menschen die drei Daseinsmerkmale Unbeständigkeit, Unbefriedigtheit und Nicht-Selbstheit viel leichter wahrzunehmen sind als im himmlischen Bereich. Im Menschen-Reich gibt es erleuchtete Wesen, es gibt Arahants und es gibt Buddha, Dhamma und Sangha. Im himmlischen Bereich, diesem Dschungel der Sinnlichkeit, gibt es diese Dinge nicht. Auf der Suche nach dem „glücklichen Daseinszustand“ kommen die himmlischen Wesen daher in den Bereich der Menschen. Ist es da nicht lächerlich, daß sich hier Menschen in himmlische Regionen wünschen, um glücklich zu werden? Dennoch su-

chen einige Leute das Paradies, den Glückszustand in der nächsten Existenz, im Bereich der himmlischen Wesen. Sie investieren darin, indem sie Verdienste erwerben, für wohltätige Zwecke spenden, Haus und Besitz verkaufen und Bauten in Klöstern errichten. Wo ist nun der wahre Glückszustand zu finden? Denkt darüber nach.<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup>A IX, 19: „Diese Nacht, ihr Mönche, zu vorgerückter Stunde, kamen zahlreiche Gottheiten, mit ihrem herrlichen Glanz den ganzen Jetahain erleuchtend, zu mir heran, begrüßten mich ehrfurchtsvoll und standen zur Seite. Seitwärts stehend aber sprachen jene Gottheiten also zu mir: „Früher, Ehrwürdiger, als wir noch Menschen waren, da kamen Asketen zu unseren Häusern. Wir warteten ihnen zwar auf, Ehrwürdiger, doch wir begrüßten sie nicht mit Ehrerbietung. Derart unvollkommen in Werken, voller Reue und Gewissensbisse, sind wir nun in niederer Himmelswelt wiedererschienen.“

Noch andere zahlreiche Gottheiten kamen zu mir heran und sprachen: „Früher, Ehrwürdiger, als wir noch Menschen waren, kamen Asketen zu unseren Häusern. Wir warteten ihnen zwar auf und begrüßten sie ehrfurchtsvoll, doch nicht boten wir ihnen Sitze an.“ - Wieder andere kamen und sprachen: „Wohl boten wir den Asketen Sitze an, doch nicht teilten wir ihnen nach Kraft und Möglichkeit Gaben aus ... doch nicht setzten wir uns zu ihnen, um die Lehre zu hören ... doch wir schenkten ihr nicht volles Gehör ... wir bewahrten nicht die vernommenen Lehren im Gedächtnis ... wir erforschten nicht den Sinn der im Gedächtnis bewahrten Lehren ... die Lehre und ihren Sinn kennend, lebten wir nicht der Lehre gemäß. Derart unvollkommen in Werken, voller Reue und Gewissensbisse, sind wir nun in niederer Himmelswelt wiedererschienen.“

Dann aber kamen andere zahlreiche Gottheiten zu mir heran und sprachen: „Früher, Ehrwürdiger, als wir noch Menschen waren, da kamen Asketen zu unseren Häusern. Wir warteten ihnen auf, begrüßten sie ehrfurchtsvoll, boten ihnen Sitze an, teilten ihnen nach Kraft und Möglichkeit Gaben aus, setzten uns zu ihnen, um die Lehre zu hören, schenkten ihr volles Gehör, bewahrten sie im Gedächtnis, erforschten ihren Sinn und, die Lehre und ihren Sinn kennend, lebten wir der Lehre gemäß. Derart vollkommen in Werken, sind wir nun in höherer Himmelswelt wiedererschienen.“

Ihr habt nun, ihr Mönche, Plätze unter den Bäumen, habt leere Behausungen! Übet Vertiefung, ihr Mönche, und seid nicht lässig, damit euch später keine Reue ankommt wie jenen früheren Gottheiten!“

## 42. „In wieweit sollten wir uns für psychische Kräfte (*iddhi*) interessieren?“

Zuerst sollten wir etwas über die *iddhi* selbst sagen. Das Wort *iddhi* bedeutet „Kraft“, oder „Macht“. Es war ursprünglich ein Alltagswort, ein Begriff, der im Hausgebrauch auf alles angewandt wurde, das dem Erfolg auf gänzlich normalen Wegen zuträglich war. Die Bedeutung wurde dann ausgedehnt, um auch erstaunliche und wundersame Wege zum Erfolg abzudecken, bis wir auf jene Art von *iddhi* treffen, die ausschließlich geistige Phänomene bezeichnen. Die *iddhi* sind eigentlich wie unsere Vorrichtungen zur Arbeitserleichterung. Heutzutage haben wir Maschinen, die Straßen bauen können und so weiter. Auch die würde man als *iddhi* bezeichnet haben. Sie sind materielle Wunderwerke. Die *iddhi* aber, mit denen wir uns hier beschäftigen, sind geistiger Art. Auch sie haben produktive und nützliche Wirkungen, weil sie aber nicht physisch sind, erscheinen sie weit wunderbarer und weitreichender, als irgendwelche physischen Dinge.

Jemand, der die *iddhi* erlangt hat, hat seinen Geist in einem solchen Masse trainiert, daß er zum Beispiel in anderen Menschen nach seinem Belieben Wahrnehmungen hervorrufen kann. Er kann andere veranlassen, Dinge, ganz wie er es will, mit ihren eigenen Augen zu sehen, Töne klar und deutlich zu hören, die er sie hören lassen will, zu riechen, was er sie riechen lassen will, Geschmacksempfindungen wahrzunehmen, als würden sie diese wirklich mit ihrer Zunge kosten und scheinbar über die Haut Weichheit, Härte und andere Berührungsreize zu fühlen. Er kann die andere Person Angst, Liebe

---

Itiv 55: „Die Suche nach Sinnlichkeit, die Suche nach Werdesein, die Suche nach dem heiligen Wandel von einem der eine Ansicht ergriffen hat und daran als der Wahrheit festhält, das sind Anhäufungen von Befleckungen. Für einen Bhikkhu, der völlig leidenschaftslos befreit ist durch die Vernichtung des Begehrens gibt es keine Suche mehr und auch keine Ansichten. Mit dem Ende der Suche ist dieser Bhikkhu frei von Wunsch und Zweifel.“

oder irgend einen anderen mentalen Zustand erfahren lassen, ohne daß sie weiß, warum. Die *iddhi* sind also ganz schön toll.

Aber diese psychischen Kräfte sind nicht im Stande, echte physische Objekte von irgendeinem praktischen Nutzen hervorzubringen. Sie allein können den Bhikkhus keine Hütten, Tempel, Reis, Fisch oder Nahrung erschaffen, so daß sie ohne Probleme leben könnten. So etwas gibt es nicht. Die Objekte existieren nur scheinbar und werden nur solange als existent erfahren, solange die *iddhi*-Demonstration anhält. Danach verschwinden sie. Ganz definitiv muß es einen Laien-Anhänger geben, der Hütten und Tempel baut und dem Orden spendet. Jetavana und Veluvana, zum Beispiel, mußten erbaut und dem Buddha offeriert werden. Einige Male mußte der Buddha wegen einer Hungersnot ohne Nahrung auskommen oder hatte nur Reis zum Essen, der als Pferde-Futter gedacht war und auch davon nur eine Hand voll am Tag.

Das oben Ausgeführte dient dazu, uns zu vergegenwärtigen, daß das Materielle und das Geistige zwei getrennte und unterschiedliche Bereiche sind. Es ist möglich, *iddhi* beider Bereiche zu demonstrieren. Der Buddha hat psychische Kräfte nicht verleugnet, aber er lehnte ihre Demonstration entschieden ab, weil sie reine Illusion sind. Er verbot ihre Vorführung durch Bhikkhus und nahm auch selbst davon Abstand. Es begegnet uns nirgends im Tipiṭaka, daß der Buddha *iddhi* öffentlich vorgeführt hätte. Es gibt zwar Berichte darüber, aber sie kommen nur in Kommentaren und anderen Schriften vor. Infolgedessen ist die Wahrheit dieser Berichte zweifelhaft - obwohl es wirklich nicht erforderlich ist, daß wir sie als richtig oder falsch beurteilen.

Der Buddha sagte einst: „Die verschiedenen *iddhi*, welche gezeigt werden - durch die Luft fliegen, unsichtbar werden, Hellhörigkeit, Hellsichtigkeit und Ähnliches - sind *sāsavā* und *upadikā*. *Sāsavā* bedeutet „verbunden mit *āsavā*“, das heißt verbunden mit den Beeinflussungen durch das Verlangen nach Sinnesgenüssen, nach Werden, nach falscher Anschauung und nach Nicht-Wissen. *Upadhi* bedeutet „Ergreifen und Festhalten“. Die Anwendung dieser

*iddhi* entspringt also einem durch Anhaften motivierten, verunreinigten Geist.

Es gibt offenbar Menschen, die psychische Phänomene der *sāsavā* und *upadikā* Art hervorrufen können. Solche Kräfte zu erwerben ist aber sehr schwierig, erfordert langwierige, genau systematisierte Übung, und nur sehr wenige erreichen ihr Ziel. Und natürlich gibt es auch eine vorgespülte Variante, auf reiner Täuschung basierend, bloße Tricks, die manchmal noch den Gebrauch magischer Gesänge miteinschließen. Sie haben aber mit den wirklichen Phänomenen überhaupt nichts zu tun.

Wir wollen unsere Aufmerksamkeit jetzt der entgegengesetzten Art von *iddhi*, den *anāsavā*- und *anupadhikā-iddhi* zuwenden, nämlich der Fähigkeit, willentlich den eigenen Geist zu kontrollieren. Nehmen wir als Beispiel das Deautomatisieren von gewohnheitsgebundenen Bewertungen, wie „angenehm/unangenehm“. Dabei bringt man sich selbst dahin, eine angenehme Sache als angenehm zu sehen, eine angenehme Sache als unangenehm, dann alles als unangenehm zu sehen, alles als angenehm zu sehen und dann alles als keines von beiden zu sehen, als weder angenehm noch unangenehm. Dieses Training verleiht die Fähigkeit, den Geist so vollständig zu kontrollieren, daß Achtsamkeit und Gleichmut trotz der Gegenwart von Sinnesobjekten - Formen und Farben, Geschmäcken und Düften, Tönen und Tastempfindungen - die ja den Geist beeinflussen, beständig aufrecht erhalten werden können. Auch der Besitz von Achtsamkeit, beständiger Bewußtheit und Gleichmut ist ein *iddhi*. Es ist ein *iddhi* von der Art, welche *anāsavā* (frei von *āsavā*) und *anupadhikā* (frei von *upadhī*, nicht befleckt, nicht ergreifend und ohne Basis für Anhaften) genannt wird.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup>D 28: „Ferner aber, Herr, ist das unübertrefflich, wie der Erhabene die Lehre darlegt bei der Entfaltung von Macht (*iddhi*). Zwei Arten sind es, Herr, von Machtentfaltung: es gibt, Herr, eine Macht mit Wahn bestanden, mit Haften bestanden, die „nicht edel“ genannt wird; es gibt, Herr, eine Macht ohne Wahn bestanden, ohne Haften bestanden, die „edel“ (*ariyā-iddhi*) genannt wird. Was ist das aber, Herr, für eine Macht, die mit Wahn

Die *anāsavā-* und *anupadhikā-iddhi* liegen durchaus im Rahmen der Fähigkeiten der meisten Menschen. Es lohnt sich, über diese Art nachzudenken. Wie es nun mal so ist, interessieren wir uns für die Sorte *iddhi*, welche wir nicht vollbringen können, zeigen aber kein

---

bestanden, mit Haften bestanden, „nicht edel“ genannt wird? Da hat, Herr, irgendein Asket oder Priester in heißer Buße, in stetem Kampfe, in ernster Übung, in unermüdlichem Eifer, in tiefer Bedachtsamkeit eine geistige Einigung errungen, wo er innig im Herzen auf mannigfaltige Weise Machtentfaltung an sich erfahren mag: als nur einer etwa vielfach zu werden, und vielfach geworden wieder einer zu sein; oder sichtbar und unsichtbar zu werden; auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurchzuschweben wie durch die Luft; oder auf der Erde auf- und unterzutauchen wie im Wasser; auch auf dem Wasser zu wandeln ohne unterzusinken wie auf der Erde; oder auch durch die Luft sitzend dahinzufahren wie der Vogel mit seinen Fittichen; auch etwa diesen Mond und diese Sonne, die so mächtigen, so gewaltigen, mit der Hand zu befühlen und zu berühren; etwa gar bis zu den Brahmawelten den Körper in seiner Gewalt zu haben. Das ist, Herr, eine Macht mit Wahn bestanden, mit Haften bestanden, die „nicht edel“ genannt wird. Was ist es nun aber, Herr, für eine Macht, die ohne Wahn bestanden, ohne Haften bestanden, „edel“ genannt wird? Da kann, Herr, ein Mönch, falls er wünschen sollte, „Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden wahrnehme“, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, „Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden wahrnehme“, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, „Möge ich verweilen, indem ich das Nicht-Abstoßende im Abstoßenden und Nicht-Abstoßenden wahrnehme“, so verweilt er, indem er das Nicht-Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, „Möge ich verweilen, indem ich das Abstoßende im Nicht-Abstoßenden und Abstoßenden wahrnehme“, so verweilt er, indem er das Abstoßende darin wahrnimmt. Falls er wünschen sollte, „Möge ich in Gleichmut verweilen, achtsam und wissensklar, indem ich sowohl das Abstoßende als auch das Nicht-Abstoßende vermeide“, so verweilt er in Gleichmut gegenüber jenem, achtsam und wissensklar. Das nun, Herr, ist eine Macht ohne Wahn bestanden, ohne Haften bestanden, die „edel“ genannt wird.“

Interesse für die äußerst heilsamen, die wir tatsächlich hervorbringen können. Gewiß üben die „*iddhi*“ genannten Phänomene eine große Faszination auf uns aus, unsere Vorstellungen zu diesem Thema bedürfen aber einer vollständigen Revision.

### 43. „Wo haben Glück und Leid ihren Ursprung?“

Allgemein sagt man, daß Glück und Leid aus früherem *kamma* entstehen. Das ist die ungenaueste Antwort. Leid ist etwas, das aus Ursachen und Bedingtheiten entsteht, und diese Ursachen und Bedingtheiten sind von verschiedener Art, Klasse und Vielfalt. Unwissenheit ist eine Ursache, Begehren ist eine Ursache, Anhaften ist eine Ursache und auch *kamma* ist eine Ursache. Wenn wir sagen, daß Leid durch *kamma* entsteht, sollten wir an neues *kamma* denken, das *kamma* des gegenwärtigen Lebens, sozusagen das brandneue Nichtwissen, Begehren und Anhaften dieses Lebens. Betrachtet diese als die verantwortlichen Faktoren für Leid, als die Wurzeln, welche bewirken, daß sich Leid erhebt. Wir sollten erkennen, daß altes *kamma* sich nicht mit neuem *kamma* messen kann, und wir die Macht haben, neues *kamma* zu schaffen. Neues *kamma*, die dritte Art *kamma*,<sup>61</sup> ist in der Lage, altes *kamma* völlig auszulöschen. Altes *kamma* besteht einfach aus gutem und schlechtem *kamma*. Eine andere Art von altem *kamma* gibt es nicht. Neues *kamma* jedoch, kann jede der drei Arten sein, wobei die dritte Art im Edlen Achtfachen Weg besteht. Wenn wir sein Entstehen bewirken, unterdrückt er die erste und zweite Art von *kamma*. Wenn wir den Weg zutiefst leben, das heißt, den Befleckungen gänzlich ein Ende machen, dann überwältigt das neue *kamma* (der Edle Pfad) völlig das alte *kamma*, sowohl Gutes als auch Schlechtes.

Wir sollten uns also für den Edlen Pfad interessieren. Ich habe vorher darüber gesprochen, wie man den gewöhnlichen alten Weg

---

<sup>61</sup> Siehe Frage 14.

praktiziert und wie man die abgekürzte Methode praktiziert.<sup>62</sup> Die Übung der abgekürzten Methode besteht in direkter Selbstbeobachtung im Hinblick auf das Ausmerzen des Ergreifens der Vorstellungen eines „Selbst“ und „etwas zu einem Selbst gehörigen“. Diese Art des neuen *kamma* wird der dritten Art angehören, dem allermächtigsten *kamma*. Einmal entstanden, wird es rasiermesserscharf sein und eine große Menge an seit langem bestehenden, altem *kamma* vernichten können. Leid entsteht aus neuem *kamma*, aus der Unwissenheit, aus dem Begehren und Anhaften des heutigen Tages. Diese entstehen, weil wir unachtsam waren, als wir Formen und Farben gesehen haben, Töne hörten, Gerüche aufnahmen und Geschmäcke kosteten - noch gestern und am Tag davor. Unwissenheit, Begehren und Anhaften können durch neues *kamma* ausgelöscht werden, das wir ebenfalls erwirken können. Laßt Euch nicht zu dem Glauben verleiten, daß alles durch altes *kamma* bedingt ist.<sup>63</sup> Früheres *kamma* läßt sich auf eine Serie von Ursachen zurückverfolgen, die gelöscht werden können! Bitte ignoriert das neue *kamma* der dritten Art nicht. Es ist nämlich in der Lage, altes *kamma* ganz und gar auszulöschen.

#### 44. „Wo können wir das Leiden (*dukkha*) beenden?“

Wir beenden das Leiden nicht im Kloster, im Wald, zu Hause oder auf einem Berg. Wir müssen das Leiden direkt an der Leidens-Ursache selbst beenden. Was wir dabei tun müssen, ist, zu untersuchen und herauszufinden, auf welche Weise Leiden täglich in uns entsteht und aus welcher Wurzel es hervorgeht. Dann müssen wir

---

<sup>62</sup> Siehe Frage 13.

<sup>63</sup> S 36, 21: „Hervorgerufen durch Galle, Schleim, Wind, deren Zusammenfall, durch Klimawechsel, durch verkehrtes Verhalten, durch Unfälle, durch Reife des Wirkens, Sívako, steigen etliche Gefühle auf.“

jene spezielle Wurzel abschneiden. Das Leiden von gestern hat schon stattgefunden und ist vorbei. Es kann nicht zurückkommen, es ist vorüber und abgetan. Es ist das Leid, das heute auftritt, gerade jetzt, welches das Problem darstellt. Leiden, das morgen auftreten kann, ist noch kein Problem, aber Leiden, welches eben jetzt entsteht und existiert, muß ausgelöscht werden. Wir müssen das Leben studieren, bis wir erkennen, daß *dukkha*, wie der Buddha sagte, aus Ergreifen und Festhalten entsteht.

Der Buddha sagte auch: „Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Tod ist Leiden“, und die Mehrheit der Menschen, in der Tat fast alle, hat ihn mißverstanden. Sie verweisen auf den Zustand Geburt, auf den Zustand Altern und den Zustand Tod als Leidens-Zustände. Einige können es gar nicht erklären. Andere, zögernd und unsicher, erklären es verschwommen und zweideutig, stotternd und ausweichend. Gewöhnlich aber wird beredt erklärt, daß Geburt, Alter und Tod Leiden sind. Aber Geburt ist nicht Leiden, Altern ist nicht Leiden, Tod ist nicht Leiden, solange es kein Anhaften gibt an „meine Geburt“, „mein Altern“, „mein Tod“. Ohne unser Ergreifen sind Geburt, Alter und Tod nicht Leiden, sondern nur körperliche Veränderungen. Der Körper verändert sich, und wir nennen es „Geburt“; der Körper verändert sich abermals, und wir nennen es „Altern“; erneut verändert sich der Körper, und wir nennen es „Tod“; aber wir sehen das nicht einfach als körperliche Veränderungen. Wir sehen es als „meine Geburt“, „mein Altern“ und „mein Tod“. Das ist eine mehrfache Täuschung, weil die Ich-Vorstellung von Haus aus schon eine Täuschung ist, und eine körperliche Veränderung als „meine Geburt“ oder „mein Altern“ zu sehen, noch eine weitere Täuschung draufsetzt. Würden wir Geburt, Altern und Tod als bloße körperliche Veränderungen erkennen, würden sie verschwinden, und das „Ich“ gleich mit. Ohne Ich-Illusion sind diese Zustände frei von Leid.

Es wird häufig vergessen, daß der Buddha sagte: „*Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*“ (die fünf Daseinsgruppen sind leidvoll,

wenn daran gehaftet wird).<sup>64</sup> Die Daseinsgruppen sind Körper und Geist; sie bilden zusammen die Person. Wenn es Ergreifen von irgend etwas als ein „Ich“ oder „Mein“ gibt, dann sind die fünf Daseinsgruppen Leiden. Dann sind sie eine schwere Last, eine Quelle des Leids, sie enthalten Höllenqualen. Nochmal, die fünf Daseinsgruppen sind also nur dann Leiden, wenn sie mit Ergreifen und Anhaften verbunden sind.

Nehmen wir jetzt einmal an, diese fünf Daseinsgruppen befänden sich in dem Zustand, der als „Altern“ bekannt ist. Wenn der Geist nicht nach ihnen greift und sich als „Altern“, beziehungsweise als „mein Altern“, daran klammert, dann sind sie ohne Leid. Wir werden dann den Körper, die Gefühle, die Wahrnehmungen, die Willensregungen und das Bewußtsein als leer erkennen. Wir werden die gesamte fließende und wirbelnde gegenseitige Bedingtheit von allem als leer erkennen. Ohne Anhaften kann es Leid nicht geben. So sind reine *pañcakkhandā* (Daseinsgruppen ohne Anhaften) beschaffen, und solcher Art sind auch die fünf Daseinsgruppen eines Arahant.<sup>65</sup>

Wo also ist das Leid zu beenden? Wir müssen *dukkha* an der Leidenswurzel ausmerzen, nämlich beim Ergreifen und Festhalten der Dinge. Durch Anhaften an Reichtum bedingtes Leid muß dort in

---

<sup>64</sup> S 56, 11: „Dies nun, ihr Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Leiden: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Jammer, Schmerz, Betrübnis und Verzweiflung sind Leiden; mit Ungeliebtem zusammensein, Getrenntsein von Liebem, nicht zu bekommen, was man will, das ist Leiden; kurz gesagt: die fünf Daseinsgruppen, die ergriffen und festgehalten werden, sind Leiden.“

<sup>65</sup> Eigentlich kann man einen Arahant nicht wirklich als Eigner der fünf Daseinsgruppen bezeichnen, denn ein solcher Geist kann gar nicht in irgendeiner Weise nach den Daseinsgruppen als ihm zugehörig greifen. Dennoch maßen wir uns an, sie als die reinen *pañcakkhandā* eines Arahant zu bezeichnen und betrachten sie als Behälter der Tugenden der Arahantschaft.

diesem Anhaften ausgerodet werden. Leid, bedingt durch Ergreifen und Haften an der Illusion von Macht, Ansehen, Ehre und Ruhm, muß dort in diesem Ergreifen und Festhalten ausgelöscht werden. Reichtum, Macht und Ansehen werden dann nicht von sich aus leidhaft sein. Findet also heraus, wo *dukkha* entsteht und beseitigt es. In den Worten der Dhamma-Experten früherer Zeit: „Wie es auch immer entstanden ist, bringt es auf die gleiche Weise zum Schwinden.“

#### **45. „Um wirklich etwas zu wissen, wieviel müssen wir da wissen?“**

Ich rate und bitte Euch die Worte des Buddha, mit welchen ich Euch jetzt bekannt machen werde, besonders gut zu achten. Der Buddha sagte, daß wir, um irgendeine Sache wirklich zu kennen, fünf Dinge von ihr wissen müssen, nämlich: (1) Was sind die Charakteristiken oder Eigenschaften des Objektes? (2) Wodurch entsteht das Objekt? Was ist sein Ursprung, seine Geburtsstätte? (3) Was ist seine *assāda*, seine verführerische Qualität, sein Reiz, seine Verlockung? Worin besteht seine Anziehungskraft? (4) Was ist seine *ādīnava*, die verborgene Gefahr, die unheilbringende Kraft zu schaden, die in ihm steckt? (5) Worin besteht der Trick, um der Umklammerung dieses Objektes zu entkommen? Was ist das *nissaraṇa*, das geschickte Mittel, mit dem wir die Oberhand behalten können?<sup>66</sup>

Wenn Ihr irgend eine Sache aufgrund dieser fünf Gesichtspunkte untersucht, werdet Ihr dieser Sache gewachsen sein. Ihr studiert vielleicht zur Zeit, um zu graduieren oder habt den Abschluß schon hinter euch. Wenn wir die Dinge aber nicht unter diesen fünf Gesichtspunkten studieren, dann werden wir von ihnen beherrscht. Betrachten wir die Dinge dieser Welt jedoch eingehend unter diesen

---

<sup>66</sup> D 1: „Frei von Anhaften hat er selbst den vollkommenen Frieden erfahren und dadurch, daß er das Entstehen und Vergehen der Empfindungen, ihre Anziehungskraft und ihre Gefahr und die Befreiung von ihnen, wahrhaft verstanden hat ist der Tathāgata restlos befreit.“

fünf Aspekten, so wird die Welt keine Macht über uns haben. Laßt uns beim Studium der Welt also mit Bedacht vorgehen. Warum studieren wir? Zu welchem letztendlichen Zweck studieren wir? Wenn wir studieren, um die Welt friedvoller zu gestalten, sollten wir sehr vorsichtig sein. Unsere Studien werden keinerlei segensreiche Ergebnisse erbringen, wenn sie nicht auf diesem buddhistischen Grundsatz basieren.

Ihr habt vermutlich nie von diesen Dingen gehört, die *assāda*, *ādīnava* und *nissaraṇa* genannt werden, und doch ist der Tipiṭaka voll von ihnen. Wenn der Buddha wirkliche Kenntnis von etwas vermitteln wollte, dann lehrte er gemäß dieser Richtlinien. Manchmal kürzte er auch ab, und zog nur die drei letzten Punkte in Betracht. Was ist die *assāda*-Natur des Objektes, seine Verlockung? Was ist seine *ādīnava*-Natur, seine schädlichen Eigenschaften? Jede Sache hat attraktive und schädliche Qualitäten. Was ist die Natur des *nissaraṇa*, des klugen Verhaltens, mit dem wir die Oberhand gewinnen?

In dem Köder, der da vor unserer Nase baumelt, versteckt sich ein Haken. *Assāda* ist sozusagen der saftige Köder, der den Fisch verlockt, zu beißen. Der verborgene Haken ist *ādīnava*, die gefährliche, grausame Kraft zu schädigen, welche im Köder versteckt ist. Und *nissaraṇa* ist die Methode Haken und Köder zu überlisten. Der Fisch muß über eine Technik verfügen, den Köder zu fressen, ohne am Haken hängen zu bleiben. Der sogenannte Köder erfüllt dann seine Funktion nicht mehr, sondern wird statt dessen ein guter Happen Nahrung, den der Fisch vergnügt schlucken kann, ohne an den Haken zu geraten.

Deshalb sollten wir die Welt stets unter dem Gesichtspunkt dieser fünf Aspekte betrachten. Ein Aspekt der Welt, *assāda*, der Köder, reizt uns, bis wir uns so sehr in ihn verbeißen, daß wir für alles andere taub und blind werden. Aber die Sache hat, wie gesagt, auch einen Haken. Menschen, welche am Haken der Welt hängen, können sich nicht losreißen; sie ertrinken in der Welt, das heißt in Leid. Die Ariya (in der Praxis schon fortgeschrittene Menschen) andererseits

sehen und erkennen die jeweiligen Aspekte von *assāda*, *ādīnava* und *nissaraṇa*. Sie können daher in der Welt leben und die Köder dieser Welt schlucken, ohne von den Haken aufgespießt zu werden. Sie sehen jedes Objekt klar genug, um sich seiner fünf Aspekte bewußt zu sein. Sie erkennen seine Eigenschaften, seine *samudaya* (Wurzel, Ursache), seine *assāda* (Verlockung), seine *ādīnava* (Gefahr) und auch die *nissaraṇa* (rettende Strategie). Um über eine Sache wirklich Bescheid zu wissen, müssen wir alles über die fünf Faktoren erfahren oder zumindest die letzten drei gut kennen.

Womit wir auch immer im Laufe unserer Studien und anderer Aktivitäten in Berührung kommen, wir sollten dieses Prinzip auf alles anwenden. Dann werden wir zu unterscheiden wissen und können größten Lohn ernten, ohne verletzt zu werden. Das nennt man „wirklich wissen“. Nach dieser Erkenntnis handelnd, wird es eine leichte Aufgabe, Dhamma zu praktizieren und die Befleckungen hinter sich zu lassen. Wenn wir die Welt anhand der fünf Aspekte betrachten, werden wir sie als voll von oberflächlich anziehenden Verlockungen und im Inneren lauerten Gefahren erkennen. Wir werden die Welt als Schwindel, als Fälschung, als Täuschung, als Illusion erkennen und ihr nicht auf den Leim gehen, uns nicht in sie vernarren. Ein Geist, der stets mit Einsicht handelt, wird Farben und Formen, Geschmäcke, Düfte, Töne, berührbare Objekte und geistige Vorstellungen ganz korrekt unter diesen fünf Aspekten sehen. Er wird davon nicht überwältigt, und Verlangen nach und Anhaften an der Vorstellung eines Selbst wird nicht entstehen. Freiheit wird sein normaler, alltäglicher Zustand sein. Letztendlich liegt es nicht jenseits unserer Fähigkeiten, Dhamma zu praktizieren und Fortschritte in Richtung Nibbāna zu machen.

#### 46. „Was bedeutet es, den Strom des Nibbāna zu erreichen?“

Erinnert Euch an das Wort „Nibbāna“ in der Bedeutung, die wir bereits besprochen haben, nämlich als das höchste Gut, das von der Menschheit erlangt werden kann.<sup>67</sup> Wenn man in irgendeinem Leben nicht dazukommt, den Nibbāna genannten Zustand kennenzulernen oder es nicht einmal schafft, seinen Geschmack zu kosten, so ist dieses Leben verschwendet.

„Strom des Nibbāna“ bezieht sich auf den Verlauf eines Lebensflusses, der ein Stadium erreicht hat, so daß nur noch ein Geneigtsein und ein Fließen in Richtung Nibbāna möglich ist. Er fließt hin zum Verlöschen von Leid, ohne Rücklauf in die Richtung von Leid und den jammervollen Daseinszuständen. Wir nennen das „den Strom“.

Einer, der den Strom erreicht hat, ist ein *sotapanna* (Stromeingetretener). Ein *sotapanna* hat das völlige Nibbāna noch nicht erreicht. Der Stromeingetretene erlangt *dīṭṭhadhamma-nibbāna*<sup>68</sup> oder *tadanga-nibbāna* oder was immer in seinem Fall die angemessene Art von Nibbāna ist. Hat man aber einmal den wirklichen Strom des Nibbāna erreicht, wird man sich nie mehr an *assāda* und *ādīnava* der Welt hängen. Die Welt wird einen nie mehr täuschen können. Das bedeutet aber nicht, daß einer beispielsweise alle Verbindungen mit der Welt aufgibt oder alles sinnliche Verlangen. Es bedeutet einfach nur, daß sein Geist begonnen hat, diese Dinge als wertlos zu betrachten, nicht wert, sie zu ergreifen oder an ihnen festzuhalten. Es ist praktisch gewiß, daß er nicht ergreift und anhaftet, obwohl er es in gelegentlichen Momenten der Unaufmerksamkeit noch tun kann.

Um ein *sotapanna* zu sein, muß man drei „Fesseln“ (*samyojana*) ablegen, nämlich den Glauben an eine dauernde Ego-Wesenheit (*sakkāyadiṭṭhi*), den Zweifel (*vicikicchā*) und den Aberglauben (*sīlabbata-parāmāsa*). Das heißt, man muß drei Arten der Täuschung

---

<sup>67</sup> Siehe Frage 30.

<sup>68</sup> Siehe Frage 28.

ablegen. Die vierte Fessel, sinnliches Begehren (*kāma-rāga*), hat er noch nicht abgelegt. Auch ein *sakadāgāmi* („Einmalwiederkehrer“, eine Stufe weiter fortgeschritten als der *sotapanna*) hat das noch nicht ganz aufgegeben. Das heißt, obwohl man nicht in der Lage ist, sinnliche Wünsche aufzugeben, versinkt man dennoch nicht in der Jauchegrube der Sinnlichkeit. Wenngleich man Kontakt mit Sinnlichkeit aufnehmen oder ihr frönen mag, wird man es achtsam tun, wie ein Ariya. Vergeßt aber nicht, daß man Ego-Glauben, Zweifel und Aberglauben bereits abgelegt haben muß. Das ist das Kriterium dafür, daß man den Strom des Nibbāna erreicht hat und sicher sein kann, bis zum Nibbāna selbst voranzuschreiten.

Man muß also erst falsches Verständnis aufgeben, ehe man sinnliche Wünsche (*kāma-rāga*) aufgibt. Sinnliches Verlangen ist somit noch nicht das drängendste und gefährlichste Problem. Erschreckend ist die Verblendung. In den Texten gibt es eine Stelle, die besagt, daß die faulste Sache von allem ein Geist ist, der am Selbst, am Ego haftet. Der Buddha wies nicht die Sinnlichkeit als übelst riechend aus, er zeigte auf Verblendung. Wir neigen im allgemeinen dazu, das Ausmaß zu überschätzen und überzubewerten, in welchem ein *sotapanna* die Verwicklung in Sinnlichkeit aufgibt. Wenn aber der Standard, den wir setzen, falsch ist, wird das ganze Bild verzerrt, und die Dinge lassen sich nicht mehr in Einklang bringen. Es ist also wichtig, daß wir wissen, was es heißt, die erste Stufe eines Ariya, den Strom des Nibbāna, zu erreichen. Nicht das sinnliche Verlangen, sondern die Unwissenheit ist es, was zuerst aufgegeben werden muß.

Der Ego-Glaube (*sakkāyadiṭṭhi*) besteht aus Selbstsucht. Selbstzentriertheit, wie sie gewöhnlich jeden Tag auftritt, kommt von der mangelnden Erkenntnis (und sei es nur in groben Zügen) von *suññatā*, der Leerheit oder Freiheit von einem Selbst. Der Geist ist verworren und nicht frei - die Konsequenz ist der Ego-Glaube. Im normalen Verlauf der Ereignisse entsteht und vergeht er. Er tritt jeden Tag viele Male auf, wieder und wieder. Aber es gibt auch Zeiten, wo er nicht präsent ist. Wir müssen erforschen, wie es ist, Ego-Glauben zu haben und wie es ist, frei von Ego-Glauben zu sein.

*Vicikicchā* heißt Zweifel oder Zögern bezüglich dessen, was als sicher angenommen werden kann. Zögern darüber, ob man dem Buddha Glauben schenken darf oder nicht. Ob man für das Ziel, des absoluten und völligen Verlöschens von Leid praktizieren sollte oder nicht. Weil es dieses Zögern gibt, ist man nicht genügend an Dhamma interessiert. Es ist schwer, sich am Tag auch nur fünf Minuten für Dhamma zu interessieren. Dennoch besteht Interesse für solche Dinge wie Spaß und Lachen, Essen und Trinken, Studium und Lernen, Geschäft und Arbeit, Stunde um Stunde jeden Tag. Wenn man die Zeit, die man mit Spaß haben und Lachen verbringt, statt dessen dazu verwenden würde, das Interesse am Dhamma wachsen zu lassen, würde man es schnell verstehen. Die gefährlichste Art der Unentschlossenheit ist das Zögern, den Weg des Buddha zum Ende des Leidens zu betreten. Sie stellt das größte Problem dar, denn die meisten Menschen sind in die Verlockungen der Welt vernarrt und halten deshalb die Aussicht der Leidenserlöschung für zu wenig schmackhaft, für unerfreulich, unangenehm und ohne Anziehungskraft. Wir sind jedoch dem Leiden unterworfen und sollten fest entschlossen sein, ihm ein Ende zu machen. Dazu muß das Zögern ausgemerzt werden.

Die dritte Fessel ist *sīlabbata-parāmāsa* (chronischer Aberglaube). Betrachtet Euch einmal selbst und schaut, welche Art von chronischem, abergläubischem Verhalten sich da finden läßt. Euch wurde beigebracht, harmlose kleine Eidechsen und ähnliche Tiere zu fürchten, bis es zur Gewohnheit wurde. Das ist Aberglaube. Es ist primitiv und kindisch. Ihr wurdet aufgezogen mit dem Glauben an heilige Bäume, heilige Berge, heilige Tempel und heilige Geisterhäuser: Auch das ist Aberglaube. Dinge mit einer bestimmten Funktion, die auf bestimmte Weise genutzt werden sollten, aufzugreifen und sie auf andere Art zu gebrauchen - auch das ist Aberglaube. Wenn man beispielsweise zuläßt, daß Mildtätigkeit die Selbstsucht verstärkt, anstatt sie zum Schwinden zu bringen. Es gibt also eine Art der Wohltätigkeit und auch eine Art des strikten Befolgens moralischer Vorschriften, durch Bhikkhus oder Laien, die auf Aberglauben beruht. Chronisches abergläubisches und falsches

Auffassen von was auch immer wird als *sīlabbata-parāmāsa* bezeichnet.

Seid nachsichtig mit mir, wenn ich Euch noch ein weiteres Beispiel der dritten Fessel gebe. Nämlich die vier niederen Daseinsformen, welche auf den Wänden der Tempel abgebildet sind - die Hölle, das Tierreich, das Reich der hungrigen Geister (*peta*) und das Reich der feigen Dämonen (*asura*). Sie sind bekannt als „die vier jammervollen Zustände“. Uns wird gelehrt, zu glauben, daß wir beim Sterben in diese niederen Daseinsformen absteigen können. Man lehrt uns aber nicht, daß wir jeden Tag in diese jammervollen Zustände verfallen. Und diese jammervollen Zustände sind viel realer und viel wichtiger, als jene Zukünftigen an den Tempelwänden. Fallt einfach nicht! Wenn ihr jetzt nicht in die jammervollen Zustände fallt, könnt ihr sicher sein, auch nach dem Tod nicht in sie abzustürzen. Das wird nie gelehrt, daher erfassen die Menschen das Wesentliche und die wirkliche Bedeutung der Worte „die vier jammervollen Zustände“ auch nicht. So wird auch das zu Aberglauben. Der Buddha war kein Materialist. Er bezog sich nicht auf den Körper, wie das in den Höllengeschichten passiert, in denen man in einer Kupferpfanne gesotten und gebraten wird. Der Buddha nahm den Geist als seinen Bezugspunkt.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> M 100: „Wie ist das denn, Herr Gotamo, gibt es Himmelswesen?“

„Im Rahmen des Bedingten (*thānaso*) ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“

„Warum antwortest du auf die Frage ob es Himmelswesen gibt: „Im Rahmen des Bedingten ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“? Soll das heißen, daß das hohl und leer ist?“

„Ob einer auf die Frage ob es Himmelswesen gibt, antwortet: „Es gibt Himmelswesen.“ oder ob er antwortet: „Im Rahmen des Bedingten ist das von mir gefunden worden, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“ – ein vernünftiger Mensch wird da zum selben Schluß kommen, nämlich: Es gibt Himmelswesen.“

„Aber warum hat mir der Herr Gotamo diese Antwort nicht gleich gegeben?“

## 47. „Worin besteht die eigentliche Bedeutung der vier jammervollen Zustände?“

Der erste der vier jammervollen Zustände ist die Hölle. Hölle bedeutet Angst.<sup>70</sup> Immer wenn man brennende, sengende Angst erfährt, wird man gleichzeitig als ein Höllenwesen wiedergeboren. Es ist eine spontane „Wiedergeburt“, eine mentale „Wiedergeburt“. Obwohl der Körper physisch den menschlichen Bereich bewohnt, fällt der Geist in die Hölle, sobald Angst aufsteigt. Angst über den möglichen Verlust von Ansehen und Ruhm, Angst aller Art - das ist die Hölle.

---

„Beim Hochsinnigen ist das klar: Innerweltlich (*lokasmim*) gibt es Himmelswesen.“

S 35,135: „Ich habe, ihr Bhikkhus, die „sechsfaches Berührungsgebiet“ genannte Hölle gesehen. Was auch immer einer dort an Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen und Dingen erlebt, er erlebt nur Nicht-Ersehntes, nie aber Ersehntes, er erlebt nur Ungeliebtes, nie aber Geliebtes, er erlebt nur Unerfreuliches, nie aber Erfreuliches. (...) Ich habe, ihr Bhikkhus, den „sechsfaches Berührungsgebiet“ genannten Himmel gesehen. Was auch immer einer dort an Formen, Tönen, Düften, Säften, Gegenständen, Dingen erlebt, er erlebt nur Ersehntes, nie Nicht-ersehntes, er erlebt nur Geliebtes, nie Ungeliebtes, er erlebt nur Erfreuliches, nie Unerfreuliches. Erlangt habt ihr es, ihr Bhikkhus, gut erlangt habt ihr es, ihr Bhikkhus, daß ihr es zu diesem Zeitpunkt erlangt habt, den Brahma-Wandel zu führen!“

M 100: „Die Welt stimmt lautstark darin überein, daß es Götter gibt.“

S 36,4: „Der unerfahrene gewöhnliche Mensch, ihr Bhikkhus, redet also: „Am Grunde des Ozeans ist der bodenlose Abgrund des Höllenfeuers.“ Das aber, ihr Bhikkhus, wird vom unerfahrenen gewöhnlichen Menschen gesagt und ist nicht wahr und gibt es nicht. Das, ihr Bhikkhus, ist vielmehr eine Bezeichnung für schmerzliche körperliche Gefühle.“

<sup>70</sup> Auf thailändisch wörtlich: „ein heißes Herz“.

„Wiedergeburt“ im Daseinsbereich der Tiere bedeutet Dummheit. Immer wenn man sich unverzeihlich dumm verhält: Dumm, nicht zu wissen, daß Dhamma und Nibbāna erstrebenswert sind, dumm, nicht zu wagen, sich mit dem Buddhismus näher zu beschäftigen, dumm, zu glauben, daß es einen altmodisch und seltsam erscheinen lassen würde, wenn man Interesse für Dhamma oder Buddhismus entwickeln würde. So sehen es Kinder, aber auch ihre Eltern. Sie versuchen, sich zurückzuziehen und sich von Dhamma und Religion weit zu entfernen. Das ist Dummheit. Aber egal um welche Art von Dummheit es sich handelt, sie bedeutet „Wiedergeburt“ als Tier. Sobald Dummheit aufsteigt und einen überwältigt, wird man ein Tier durch spontane, geistige „Wiedergeburt“. Das ist der zweite jammervolle Zustand.

Der dritte jammervolle Zustand ist der eines *peta*, eines Geistes, der chronisch hungrig ist, weil sein Verlangen ständig dem Nachschub an Dingen voraus ist. Es ist ein chronischer geistiger Hunger, der eine Person leiden läßt, weniger der Hunger nach körperlicher Nahrung. Zum Beispiel möchte man eintausend Baht bekommen. Wenn man die dann gerade hat, möchte man plötzlich zehntausend Baht haben. Hat man auch die, sollen es gleich hunderttausend Baht sein. Kaum hat man diese, ist es eine Million Baht, die man wünscht oder gleich hundert Millionen. Es ist ein Fall von Jagen, ohne jemals Beute zu machen. Man hat alle Symptome chronischen Hungers. Man gleicht einem hungrigen Geist mit einem Magen so groß wie ein Berg und einem Mund so klein wie ein Nadelöhr. Die aufgenommene Menge ist für den Hunger nie ausreichend. Das direkte Gegenteil eines *peta* ist eine Person, die, wenn sie zehn Satang<sup>71</sup> bekommt, damit zufrieden ist oder wenn sie zwanzig Satang erhält, eben mit zwanzig Satang zufrieden ist. Kommt aber nun nicht auf den Gedanken, daß man sich nicht mehr um seine Angelegenheiten kümmern und materiellen Abstieg erleben muß, nur weil man leicht zufrieden zu stellen ist. Der Verstand sagt einem, was zu tun ist und man macht sich daran, es auf die rechte Art zu tun. Auf diese Weise

---

<sup>71</sup> 100 Satang entsprechen 1 Baht.

wird man jedes Mal vollends gesättigt, wenn man ein Ziel verfolgt. Man hat Freude am Suchen und ist dann zufrieden gestellt. So lebt man, ohne ein *peta* zu sein, ohne ständig hungrig zu sein, ohne ständig etwas voller Begehren anzustreben. Der Versuch, etwas auf intelligente Weise zu erreichen, ist kein Begehren. Das macht einen nicht zu einem *peta*, man tut nur, was getan werden muß.

Daher ist ein Wunsch, wie der Wunsch, Leiden auszulöschen, kein Begehren. Erzählt also nichts Falsches, indem ihr verbreitet, daß ein bloßer Wunsch schon Begehren und Gier ist. Um Begehren und Gier darzustellen, muß es ein aus Dummheit geborener Wunsch sein. So ist auch der Wunsch, Nibbāna zu erreichen, Begehren, wenn er mit Torheit, Narretei und Stolz verfolgt wird. Unterricht in Einsichts-Meditation zu nehmen, ohne zu wissen, worum es überhaupt geht, ist Begehren und Gier. Es ist die Unwissenheit, die zu Leid führt, weil sie voller Ergreifen und Festhalten ist. Wenn eine Person aber Nibbāna erreichen will, nachdem sie klar und einsichtig das Leiden wahrgenommen hat und auch die Art und Weise, wie es ausgelöscht werden kann und dann mit dieser Geisteshaltung beständig und ernsthaft in der rechten Weise Einsichts-Meditation erlernt, dann ist der Wunsch, Nibbāna zu erreichen weder Begehren noch Leiden. Wünsche zu haben hat also nicht unbedingt immer etwas mit Begehren zu tun. Es hängt alles davon ab, wo sie ihren Ursprung haben. Wenn sie von Ignoranz oder den Befleckungen herühren, werden die Symptome jenen von chronischem Hunger - dem Jagen, ohne Beute zu machen - gleichen. Dann sprechen wir von einer „Wiedergeburt“ als ein hungriger Geist (*peta*).

Der letzte jammervolle Zustand ist der Bereich der *asura* (feige Dämonen). Erklären wir erst das Wort *asura*: „*sura*“ bedeutet tapfer, „*a*“ bedeutet nicht, *asura* heißt also nicht tapfer oder feige. Geht davon aus, daß jemand und spontan als *asura* wiedergeboren wird, wenn er grundlos furchtsam und feige ist, wenn er sich dem, wovor er sich fürchtet, nicht stellen will und statt dessen aggressiv oder wütend reagiert. Sich vor harmlosen kleinen Echsen, Tausendfüßlern oder Erdwürmern zu fürchten und sie deshalb zertreten zu wollen ist unbegründete Furcht, eine Form von Leid. Auch das unnötig

lange Nachgrübeln über vermeintliche potentielle Gefahren und das Entwickeln diesbezüglicher Angriffs- und Verteidigungsstrategien heißt, als *asura* wiedergeboren zu werden. Wir alle fürchten den Tod, aber unsere Furcht verstärkt sich hundert- oder tausendfach, wenn wir uns die Gefahr, in die Hölle zu fallen, übertrieben ausmalen – und schon wieder ist man als *asura* wiedergeboren.

Angst, Dummheit, ungestilltes Verlangen und aus Furcht geborene Aggressivität quälen den Menschen die ganze Zeit. Auf diese Weise gerät er tatsächlich jeden Tag in die vier jammervollen Zustände, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr ein, Jahr aus. Wenn wir recht handeln und jetzt nicht in diese leidvollen Zustände gelangen, können wir sicher sein, daß wir auch nach dem Tode nicht in die niederen Daseinszustände fallen werden, die an den Tempelwänden abgebildet sind.

Diese Auslegung der vier jammervollen Zustände stimmt in Bedeutung und Zweck mit dem überein, was der Buddha lehrte. Die verschiedenen falschen Vorstellungen von diesen Zuständen sollten als Aberglaube erkannt werden. Das Bedauernswerteste bei uns Buddhisten ist die ungenaue Art, in welcher wir die Lehre des Buddha interpretieren und die törichte Weise, in der wir sie in die Praxis umsetzen. Da müssen wir gar nicht anderswo nach Aberglauben suchen.

In den Texten gibt es Hinweise auf Leute, welche das Verhalten von Kühen oder Hunden imitierten, das war in Indien zur Zeit des Buddha eine der gängigen „spirituellen“ Übungen. Das gibt es zwar heute nicht mehr, aber es gibt jetzt Verhaltensweisen, die genau so närrisch sind und noch viel weniger wünschenswert. Laßt also den Aberglauben hinter Euch und tretet ein in den Strom des Nibbāna. Den Glauben an ein dauerhaftes Ego-Wesen aufzugeben, den Zweifel abzulegen und sich vom Aberglauben zu befreien, heißt, in den Strom des Nibbāna einzutreten und das Dhamma-Auge zu besitzen – das Auge, das den Dhamma sieht und frei von den Trübungen durch Verblendung und Unwissenheit ist.

Seid Euch bewußt, daß in uns Weltmenschen ein gewisses Maß an Ignoranz und Verblendung in der Form von Ego-Glaube, Zweifel und Aberglaube vorhanden ist. Wir sollten die nächste Stufe erklimmen, uns von der Selbstsucht, dem Zögern beim Festlegen unseres Lebensziels und dem eingefleischtem, abergläubischen Verhalten losreißen, um in den Strom des Nibbāna einzutreten. Von da an ist es ein talwärts Fließen, ein Geneigtsein in Richtung Nibbāna, wie wenn ein großer Stein ungehindert einen Berghang hinabrollt. Wenn Ihr mit Nibbāna und dem Strom des Nibbāna vertraut werden wollt, wenn Ihr praktiziert, um Nibbāna zu erreichen, dann solltet Ihr verstehen, daß diese drei Arten der Verblendung und der Dummheit aufgegeben werden müssen, bevor man sinnliches Verlangen und Böswilligkeit ablegen kann, welche Fesseln einer höheren und feineren Ordnung sind. Ihr könnt selbst erkennen, daß es für jeden Menschen auf der Welt wertvoll wäre, diese drei unerwünschten Formen der Ignoranz aufzugeben. Sobald es einem gelungen ist, sie aufzugeben, wird man ein *Ariya*, ein Edler. Davor ist man nur ein Narr, eine verblendete Person, ein niedriger Weltling. Auch wenn man an sich gearbeitet hat und zur höchsten Weltling-Stufe aufgestiegen ist, muß man noch weiter gehen, bis man den Punkt erreicht hat, an dem der nächste Schritt unweigerlich der Eintritt in den Strom des Nibbāna ist, und man zum *sotapanna* wird. Von da an ist der Fortschritt und das Streben auf Nibbāna selbst ausgerichtet.

Die Übung, welche uns von Ergreifen, Selbstsucht und Verblendung wegführt, besteht darin, zu erkennen, daß kein Ding es wert ist, es zu ergreifen oder festzuhalten. Das Ergebnis der Übung ist das Ausrotten von Zaudern, blindem Ergreifen und Selbstsucht. Wir sollten also gleich in dieser Minute anfangen, uns für das Nicht-Anhaften zu interessieren, jeder von uns auf der Stufe, welche ihr oder ihm am Angemessensten ist. Wenn Ihr bei einer Prüfung versagt, so müßt Ihr nicht weinen. Beschließt, erneut zu beginnen und tut Euer Bestes. Wenn Ihr eine Prüfung besteht, laßt Euch das nicht zu Kopf steigen; Ihr solltet erkennen, daß dies der normale Gang der Dinge ist. Dann zeigt Ihr, daß sich einiges an Verständnis für Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften in Euch entwickelt hat.

Wenn Ihr in einer Prüfung sitzt, vergeßt Euch selbst. Merkt Euch das gut! Wenn Ihr anfangt die Antwort auf eine Prüfungsfrage niederzuschreiben, vergeßt Euch selbst ganz und gar. Vergeßt das „Ich“, welches gerade geprüft wird und bestehen oder versagen wird. Ihr könnt ja vorher überlegen, wie Ihr es angehen wollt, die Prüfung zu bestehen und entsprechend vorausplanen, aber sobald Ihr zu schreiben beginnt, solltet Ihr das alles vergessen. Laßt nur die Konzentration übrig, sie wird die Fragen durchdringen und die Antworten aussuchen. Der Geist, frei von „Ich“ und „Mein“, ist beweglich und rein. Er denkt klar, erinnert sich sofort und bringt die Antwort unmittelbar hoch. So ist also *chit-waang* (ein von Selbst-Illusion freier Geist) oder buddhistisches Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften anzuwenden, wenn man in Examen sitzt. Auf diese Weise werdet ihr gute Ergebnisse erzielen.

Diejenigen, die von dieser Technik keinen Gebrauch zu machen wissen, leiden immer unter Versagensangst. Sie werden so aufgeregt, daß sie sich nicht ins Gedächtnis rufen können, was sie gelernt haben. Sie können keine genauen und ordentlichen Antworten zu Papier bringen und als Konsequenz davon scheitern sie. Andere lassen sich von dem Gedanken hinreißen: „Ich bin genial, ich bestehe ganz locker“. Auch ein Student, der an allzu großer Selbstsicherheit anhaftet, wird ganz gewiß schwach abschneiden, weil auch ihm *chit-waang* fehlt. Bei der „Person“ mit *chit-waang* ist im Gegensatz dazu kein „Ich“ oder „Mein“ involviert, so daß sie nicht in Panik geraten oder zu vermessen werden kann. Es verbleibt lediglich die Kraft natürlicher Konzentration in ihrem Geist. Völlig selbstvergessen kann sie jede Prüfung gut bestehen. Dies ist ein äußerst einfaches, praktisches Beispiel der Wirkung des Nicht-Anhaftens und von *chit-waang*.

Eine dumme und verblendete Person, die das Wort *suññatā* in einer Tempel-Lehrhalle zu hören bekommt, übersetzt es mit „absolute Leere oder absolutes Nichts“. Das ist die materialistische Interpretation und zeigt, wie gewisse Gruppen es verstehen. Das *suññatā* Buddhas bedeutet das Nicht-Vorhandensein von irgend etwas, das man als bleibende Wesenheit oder Selbst ergreifen und festhalten

könnte, während ansonsten alles nach wie vor vorhanden ist. Die Welt wird als leer beschrieben, weil es in ihr nichts gibt, nach dem zu greifen wir ein Recht hätten. Wir kommen mit dieser leeren Welt nur zurecht mit einem Geist, der nicht anhaftet. Wenn wir festhalten, erfahren wir *dukkha*; haften wir nicht an, sind wir frei von *dukkha*. Wenn wir also in dieser Welt etwas erreichen wollen, müssen wir unser Ziel mit einem Geist verfolgen, der frei von Ergreifen ist, so daß wir das gewünschte Objekt erlangen können, ohne daß es zu einer Quelle des Leidens wird.

Einfach nur dieses eine Wort „leer“ mißzuverstehen, ist ein großer Aberglaube und stellt für die Leute beim Erreichen des Nibbāna-Stromes ein Haupthindernis dar. Laßt uns also das Wort „leer“ und auch alle anderen Worte, die der Buddha gebrauchte, richtig und vollständig verstehen. Die Welt als leer zu betrachten, befreit den Geist automatisch von Ergreifen und Festhalten. Gier, Haß und Verblendung können sich nicht erheben. Das mit Erfolg zu tun, heißt, ein Arahant zu sein. Wenn man damit noch keinen Erfolg hatte, muß man fortfahren, es zu versuchen. Dann wird man auch, obwohl man noch ein einfacher Weltling ist, doch weniger Leid erfahren. Solange *chit-waang* da ist, entsteht kein Leid. Immer wenn man sich hinreißen läßt und einen Fehler macht, ist das Leid wieder da. Wenn wir recht wachsam sind und Leerheit verwirklichen, immer und immer öfter und schließlich auch dauerhaft, dann dringen wir zum Kern des Buddhismus vor und lernen den Strom des Nibbāna kennen.

#### **48. „Was waren die letzten Weisungen des Buddha an uns?“<sup>72</sup>**

Wie jedermann weiß, tut ein Mensch, der im Sterben liegt, seinen letzten Willen kund, gibt eine Reihe letzter Anweisungen. Als der Buddha an der Schwelle des Todes stand, sagte er diese letzten Wor-

---

<sup>72</sup> D 16.

te: „Alle zusammengesetzten Dinge sind dem Verfall unterworfen. Wappnet Euch gut mit Achtsamkeit!“ Alle Dinge sind nichts als ein beständiges Dahinfließen, das heißt, sie sind leer (frei von einem Selbst). Alle Dinge sind *anicca*, sie verändern sich unaufhörlich. Diesem beständigen Fließen wohnt keine wie auch immer geartete Wesenheit inne noch irgend etwas, das zu einem Selbst gehörig wäre. Seid wachsam und gut vorbereitet. In anderen Worten, seid keine Narren, seid in die Dinge nicht vernarrt und betrachtet nichts als wert, ergriffen zu werden und daran festzuhalten. Hängt Euch nicht achtlos an irgend etwas. Das meinte er mit Achtsamkeit. Mit solcher Achtsamkeit sollten wir stets gewappnet sein.

Vor allem junge Leute haben damit anscheinend ein Problem. Sie verschenken den Vorteil als menschliches Wesen und von buddhistischen Eltern geboren worden zu sein. Seht nur, wie völlig achtlos sie sind. Sie erfüllen den letzten Wunsch des Buddha nicht. Sie betrachten alle möglichen Arten von Dingen als zutiefst wünschenswert, wert sie zu ergreifen und festzuhalten. An Dingen als entweder wünschens- oder hassenswert zu haften, ist letztlich eine Quelle des Kummers, für einen selbst und für andere.

Wir alle aber, jung und alt, sind durchaus im Stande, die letzten Anweisungen des Buddha zu befolgen. Laßt uns also nicht unachtsam und unbedacht sein. Laßt uns nicht Dinge gedankenlos für wert halten, sie zu ergreifen und festzuhalten. Laßt uns vielmehr die Welt stets als leer von jeglichem Selbst betrachten. Nur so wird unser Geist frei von Anhaften sein, und Gier, Haß und Verblendung werden sich in ihm nicht erheben. Nur so werden wir das Höchste, das der Menschheit möglich ist, vollbringen und alle Probleme beenden.

Der Buddha gab noch eine andere letzte Weisung: „Geht hin und verkündet die gute Lehre; sie ist beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende.“ Ich lege das gerne als Weisung an uns alle aus, Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften auf elementarer Ebene schon für Kinder zu lehren, auf einem mittleren Niveau für Erwachsene und auf der höchsten, fortgeschrittensten Ebene für jene, welche den absoluten Zustand anstreben und für die nichts anderes mehr zählt.

Man kann es auch noch anders auffassen: Lehrt den Dhamma auf einem niederen Niveau zum Nutzen der Menschen in dieser Welt; auf einem mittleren Niveau zum Nutzen in anderen Welten und dann noch um des höchsten Gewinns willen, der alle Welten transzendiert.

Der Buddha lehrte nur „Nicht-Ergreifen“, sonst nichts. Die gesamte Essenz der Lehre läßt sich zusammenfassen als „Freiheit von Leid durch Nicht-Anhaften“. Daher ist dieses Nicht-Ergreifen und Nicht-Anhaften, dieses Fehlen jeglicher Vorstellung von einem Selbst oder von irgend etwas, das zu einem Selbst gehört, die wichtigste Lehre. Jeder von Euch sollte sich bitte ein Wort gut einprägen, das ein Wort, welches den gesamten Dhamma offenbart, die eine Silbe: *Waang* (leer, frei), oder in Pali *suññatā* - den Kern und die Essenz des Buddhismus. Die Menschen brechen die Moral-Vorschriften, weil ihnen *chit-waang* (der von Selbst-Vorstellungen freie Geist) fehlt. Den Menschen mangelt es an Konzentration, weil sie *chit-waang* nicht haben. Sie haben keine Einsicht, weil *chit-waang* fehlt. Der Buddha hatte *chit-waang*. *Chit-waang* ist nichts anderes als die Buddhaschaft selbst. Der Dhamma ist einfach die Lehre von *chit-waang*, die Übung, welche zu *chit-waang* führt und die Frucht dieser Übung, welche *chit-waang* und schließlich Nibbāna ist. Der Sangha besteht aus Leuten, welche dem Übungsweg des Buddha folgen, um *chit-waang* zu erreichen. Buddha, Dhamma und Sangha sind in diesem Wort *waang* (frei, leer) vereint. Es gelingt einem die Moral-Vorschriften einzuhalten, und man ist frei von geistigen Befleckungen, wenn man sich des Ergreifens und Festhaltens enthält. Wenn *chit-waang* errungen wurde, sind die Befleckungen nicht vorhanden und die Sammlung ist vollkommen. Wenn man die Dinge (die Welt) als leer betrachtet, haftet man an nichts mehr und besitzt volle Einsicht. Der Pfad und die Frucht bestehen in der Erkenntnis der Leerheit und im schrittweisen Erwerb der Früchte der Leerheit, bis hinauf zum Höhepunkt, Nibbāna, selbst. Wohltätigkeit, Moral, Zufluchtnahme (zum Buddha, Dhamma und Sangha), Sammlung, Einsicht, Pfad und Frucht sowie Nibbāna - alles das ist in dem einen Wort *waang* (leer) zusammengefaßt.

Darum sagte der Buddha: „Leerheit ist, was ich lehre. Eine Lehre, die nicht von Leerheit handelt, ist die Lehre von jemand anderem, eine unorthodoxe Lehre, von einem späteren Schüler abgefaßt. Alle Lehrreden, welche Äußerungen des Vollendeten sind, sind tiefgründig, haben tiefe Bedeutung, sind das Mittel, um die Welt zu transzendieren und handeln vorwiegend von der Leerheit (*suññatā*).“ Außerdem gilt: „Ein Gespräch jeglicher Art, und sei es durch einen Dichter oder gelehrten Mann hervorgebracht, in Verse gesetzt, poetisch, prächtig, melodisch in Klang und Metrik, stimmt nicht mit der Lehre überein, wenn keine Verbindung zu *suññatā* besteht.“ Auch das wurde vom Tathāgata gesagt. Es gibt da also zwei Arten von Lehrreden. Jene, welche von *suññatā* handeln, sind Äußerungen des Buddha; jene, welche *suññatā* nicht zum Gegenstand haben, sind Aussagen späterer Anhänger.

Der Buddha sah also *suññatā* und Gespräche, welche diese behandeln, als die wahre Essenz des Buddhismus an. Deshalb sagte er: „Wenn die Lehre von der Leerheit ausgestorben ist und niemand mehr daran interessiert ist, dann ist die eigentliche Essenz des Dhamma verloren gegangen.“

Es ist wie mit der Trommel, die in alten Zeiten den Dasārāja-Königen gehörte und die von Generation zu Generation weitergereicht wurde. Als sie verbraucht und abgenützt war, wurde sie über lange Zeit wieder und wieder ausgebessert, bis sie schließlich nur noch aus neuen Materialien bestand. Ihre ursprüngliche Substanz war völlig verschwunden.

Wenn die Zeit kommt, da sich die Bhikkhus nicht mehr für *suññatā* interessieren, diesen Themenkreis nicht mehr studieren, zu dieser Zeit kann dann gesagt werden, daß die ursprüngliche Substanz des Buddhismus gänzlich verloren gegangen ist und daß nichts übrig ist als neues Material, die Äußerungen späterer Schüler, gerade so, wie es bei der Trommel war. Denkt darüber nach! Der Buddha hielt uns dazu an, den Dhamma zu lehren, beglückend am Anfang, in der Mitte und am Ende, in Begriffen des Nicht-Ergreifens und Nicht-Anhaftens. Doch in welchem Zustand befindet sich der

Buddhismus gegenwärtig? Ist er noch wie die ursprüngliche alte Trommel oder besteht er bloß noch aus neuem Material - reines Flickwerk? Wir können das selbst herausfinden, indem wir ihn einfach überprüfen, um zu sehen, ob die Menschen an *suññatā* interessiert sind und ob sie *suññatā* praktizieren oder nicht.

Das waren die letzten Weisungen des Buddha an seine Schüler: Achtsamkeit, seine Lehre auszuüben, den Dhamma darzulegen und, durch das Studium von *suññatā*, verrottetes Material wieder in frischen, guten Zustand zu bringen. Das muß durch Nachforschen, Prüfen, Studieren und Diskutieren geschehen bis zu dem Zeitpunkt, an dem das Verständnis seiner Lehre wieder mit Leben erfüllt ist und man sagen kann, daß das ursprüngliche Material wieder in seinen Original-Zustand gebracht wurde.

### **Zum Abschluß:**

Wir haben die Lehre, zusammen mit Zitaten aus den Texten, in Form kurzer Abschnitte zusammengefaßt und so aufgeteilt, daß sie leicht zu verstehen und zu erinnern ist. Ich hoffe, daß Ihr Euch an die Themen, welche besprochen wurden, erinnert, da sie grundlegende Wahrheiten veranschaulichen und allgemeine Prinzipien deutlich machen. Davon könnt Ihr bei der Beurteilung und Entscheidungsfindung hinsichtlich der verschiedenen Fragen, die Euch in der Zukunft begegnen werden, guten Gebrauch machen. Der Buddha sagte, daß wir, wenn sich an einer Stelle Zweifel erhebt, die fragliche Aussage mit den allgemeinen Prinzipien des Dhamma vergleichen müssen. Wenn sie nicht mit diesen allgemeinen Prinzipien übereinstimmt, dann weist sie zurück, als Lehre, die nicht vom Buddha stammt. Wer auch immer diese Aussage machte, er hat es falsch verstanden; ein solcher Lehrer lehrt die falsche Sache. Selbst wenn er behauptet, es vom Buddha selbst gehört zu haben, glaubt nicht ein Wort davon. Wenn es nicht mit den allgemeinen Grundsätzen übereinstimmt, das heißt, nicht den Sutten und dem Vinaya ent-

spricht, lehnt es ab als Äußerung, die nicht vom Buddha kommt. Die Lehre des Buddha besteht im Nicht-Ergreifen, Nicht-Anhaften, *suñ-ñatā*, *anattā* (Nicht-Ich) und allem, was die Dinge in Begriffen von Elementen erklärt, statt von Wesen, Individuen, Selbst, „Ich“ „Er“ oder „Sie“ zu sprechen.

Auf dem Land, in dem Distrikt, aus dem ich stamme, war es üblich, daß die Leute am ersten Tag, an dem sie das Leben im Kloster aufnahmen, folgenden Pali-Vers lernen mußten:

„*Yathā paccayaṃ pavattamaṇaṃ dhātumattamevetariṃ*“

(Diese Dinge sind nur natürliche Elemente, durch ihre Bedingtheit unaufhörlich zusammengebraut.)

*Dhātumattako* (Bloße Elemente)

*Nissatto* (Keine echten Wesen)

*Nijjivo* (Kein individuelles Leben)

*Suñño* (Leer von jeglicher Selbstheit)

Das mußten sie als erstes, am allerersten Tag, lernen, an dem sie ins Kloster gingen. Sie hatten noch nicht gelernt, wie dem Bildnis des Buddha Respekt zu erweisen ist oder wie die Morgen- und Abend-Rezitation durchzuführen ist; sie hatten auch noch nicht gelernt, wie die Prozedur vor der Ordination abgewickelt wird. Mit anderen Worten, Neuankömmlinge wurden mit dem höchsten Wissen, der reinen Essenz des Buddhismus bekannt gemacht, gleich vom ersten Tage an, an dem sie das Kloster betraten, um ihre Ordination zu erbitten. Ich weiß nicht, ob dieser Brauch noch irgendwo existiert und ob die Ordinationsbewerber die Bedeutung des Verses überhaupt verstehen würden, ist mir auch nicht bekannt. Aber der Zweck dieses Brauches, einer Person gleich am Tag der Ankunft die Essenz des Buddhismus darzureichen, war hervorragend. *Yathā paccayaṃ* (diese Dinge sind kausal bedingt, das heißt, sie sind ohne Selbst). *Dhātumattamevetariṃ* (diese Dinge sind nur Elemente, das heißt, sie sind ohne Selbst). *Nissatto*, *nijjivo*, *suñño* (sie sind leer, nichts Persönliches oder Individuelles, ohne Selbst). Wahrscheinlich ist dieser Brauch ausgestorben. Wem soll man die Schuld geben, wenn der

Tag kommt, an dem *suññatā* so wenig verstanden wird, daß vom ursprünglichen Buddhismus nichts mehr übrig bleibt?

Ich hoffe daß meine Worte Euch zu einiger Gedankenarbeit anregen und damit dazu beitragen, den Buddhismus zu nähren und zu erhalten.

Um des Friedens und des Glücks der Welt willen, vergeßt das „Selbst“!

## Wie man anderen hilft, den Dhamma zu verstehen<sup>73</sup>

Heute möchte ich vorschlagen, daß Ihr Euch folgendes genau überlegt:

Gewohnheitsmäßig nur an sich selbst zu denken, ohne einen Gedanken an andere zu verschwenden, ist Selbstsucht.

Zu glauben, daß die anderen unwichtig sind, solange ich nur habe, was ich will und glücklich bin, ist eine falsche Ansicht.

Ganz gleich, was anderen widerfährt, das ist nicht mein Problem, ist eine falsche Einstellung.

Wer so denkt, liegt völlig falsch, vor allem im Bezug auf das "Gesetz der Natur" (Dhamma).

Man muß klar sehen, denken und erkennen, daß es nur diese eine Welt gibt, in der wir alle – Milliarden von uns – leben. Jeder Mensch auf dieser Welt hat eines mit allen anderen gemeinsam: Jeder will Probleme vermeiden und Frieden finden. Diesen Wunsch verstehen alle und teilen alle.

Trotzdem käme es zur Katastrophe, wenn es nichts gäbe, das die Welt schützt, erhält und zur Konfliktlösung beiträgt. Und dieses etwas ist der Dhamma - nur durch Dhamma wird unser aller Wunsch in Erfüllung gehen.

Laßt uns nun untersuchen, wie Dhamma der Welt helfen kann:

1. Dhamma wird die Eintracht und freundliches Miteinander (*metta*) fördern. Ohne *metta* und Harmonie, ohne die Liebe zu unseren

---

<sup>73</sup> Aus dem Thailändischen von Poonsiri. Aus dem Englischen von Viriya.

Freunden in Geburt, Alter, Krankheit und Tod, wird das Ausnützen anderer zu selbstsüchtigen Zwecken und das Töten zunehmen, so wie wir das jetzt erleben. Man kann sagen, daß es früher mehr Dhamma gab, um die Welt zu beschützen. Heutzutage verfällt der Dhamma, und die Selbstsucht nimmt zu. Die Menschen stellen sich selbst über den Dhamma. Wird dieses Mißverhältnis jedoch berichtigt und der Dhamma wieder zur Richtschnur, werden *metta*, Harmonie und Nächstenliebe folgen – die Welt wird Frieden finden.

2. Dhamma wird die Gleichheit der Anschauungen herstellen. Wenn sich alle auf der selben Ebene der Ansicht, des Wissens, des Verständnisses, des Glaubens und der Ideale Auge in Auge einvernehmlich auseinandersetzen, gibt es keine Probleme. Denkt darüber nach, das ist sehr wichtig. Streit und Kampf entstehen aufgrund unterschiedlicher Ansichten. Nichts anderes als Meinungsverschiedenheiten führen zu Feindschaft und Haß.

Teilt man aber die gleiche Anschauung, das gleiche Ideal, geht den gleichen Weg zum gleichen Ziel, nämlich der Freiheit von Herzenstrübungen, dem Ende des Leidens entgegen, wäre das das Ende aller Konflikte.

Jedermann kommt naturgemäß mit Herzenstrübungen auf die Welt. Und wo es diese geistigen Verunreinigungen gibt, da gibt es auch Leiden. Folglich sollte es jedermanns Ziel sein, diesen Schmutz aus dem eigenen Geist herauszukehren, um ein Leben ohne Leiden führen zu können. Aber an diesem Punkt, an dem wir die beste Frucht aller menschlichen Bemühungen ernten könnten, sind wir noch nicht angelangt. Und wir erwarten auch nicht, leicht dorthin zu gelangen, denn die Kluft zwischen den unterschiedlichen Ansichten ist noch zu groß und das Haften daran zu stark.

3. Dhamma wird zur Gleichheit des Handelns führen. Wenn wir den Dhamma auf der Grundlage der gleichen Anschauung ausüben, wird sich jeder gleich verhalten soweit es das taugliche Handeln (*sīla*) betrifft. Auf der Grundlage von *sīla* entsteht Einigkeit, Solidarität und Gleichheit unter den Menschen wie von selbst, ebenso wie Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) im Individuum. Das

wiederum führt zum gleichen Weg, den zum Ende des Leidens führenden Weg.

Das sind die Wohltaten und der Nutzen des Dhamma. Deshalb ist der Dhamma etwas, das man haben sollte, haben muß. Die Welt braucht Dhamma, aber wie soll sie ihn erhalten, wenn wir nichts tun, um andere damit bekannt zu machen? Wenn wir nur für uns selbst den Dhamma studieren und praktizieren, lassen wir die andere Hälfte der Welt im Dunkel. Nur wenn wir auch anderen dabei helfen, die Unwissenheit zu überwinden, kann die Welt vollkommenes Glück erlangen.

Es heißt: „Das Geschenk des Dhamma trägt mehr Früchte als alle anderen Geschenke.“ Aber wieviele von uns denken daran, daß es unsere Pflicht ist, anderen zu helfen, Dhamma zu verstehen. Manche glauben, das sei nur die Pflicht der Tempel und der Prediger. Tatsächlich jedoch ist es die Pflicht von uns allen. Wie bereits gesagt, ist Dhamma von großem Nutzen für die Welt, deshalb sollten wir uns alle bemühen, anderen so gut wir es vermögen, zu helfen, Dhamma zu verstehen. „Dhamma schenken“ ist eine Übung, die wir alle praktizieren sollten.

Es ist falsch zu glauben, daß rein materielle Gaben ausreichend wären, nur weil wir es nicht als unsere Pflicht betrachten, Dhamma zu schenken oder glauben, es übersteige unsere Möglichkeiten.

Ein Dhammaprinzip besagt, daß das Geschenk des Dhamma, das höchste aller Geschenke ist. Es geht weit über materielle Geschenke hinaus, weil es hilft, Probleme zu lösen. Man hört öfter von Sachgeschenken, die Millionen wert sind, aber das Geschenk eines Dhammawortes ist sehr selten, sogar innerhalb der Familien. Vater und Mutter scheinen weder Zeit noch Lust zu haben, ihren Kindern etwas Dhamma zu vermitteln. Dabei liegt es durchaus im Bereich unserer Fähigkeiten, Dhamma zum Leben, zum Üben, für uns selbst und für andere zu nutzen. Mit Dhamma weiß man, wie man dem Leiden entkommen kann, wie man das Entstehen von Leiden vermeiden kann und wie man dem Leiden, das gerade aufsteigt, ein En-

de macht. Deshalb sollte man diesem Geschenk besondere Beachtung schenken, denn es trägt die besten Früchte.

Und man braucht nicht einmal Geld dafür, man muß nur etwas Energie zum Sprechen aufwenden. Das mag ermüdend sein, aber die Ergebnisse, nämlich jemand das nötige Wissen zu vermitteln, damit er sich von falschen Ansichten lösen kann, ist doch die Mühe wert, oder? Ausreden, wie, „das ist zu schwierig“, oder „ich weiß doch selber nichts“, lassen wir nicht gelten. Glaubt denen nicht, die sagen: „Erst muß ich ein Arahant sein, bevor ich andere etwas lehren kann“, das stimmt nicht.

Wir schenken einfach soviel Dhamma, wie wir können, und lehren die Kinder schon in jungen Jahren, nicht selbstsüchtig zu sein.

Soviel, wie wir wissen, soviel *dukkha* wir überwinden können, soviel lehren wir anderen; jedem, der weniger weiß als wir. Wir haben weniger *dukkha*, also können wir jenen mit mehr *dukkha* etwas vermitteln. Das ist wie bei Ärzten, auch die werden krank, aber sie sind immer noch im Stande, anderen Kranken zu helfen. Es gibt keinen Arzt, der immer frei von Krankheit wäre. Also auch wenn wir immer noch von *dukkha* geplagt werden, können wir doch versuchen, anderen zu helfen so gut wir können, vor allem jenen, die uns so nahe stehen wie unsere Kinder. Wir sollten sie gut lehren, denn wenn die Kinder den Dhamma lernen und praktizieren, werden viele Arten von Problemen verschwinden, und die neue Generation wird auf heilsame Weise heranwachsen.

Ich spreche die ganze Zeit darüber, wann immer sich die Gelegenheit bietet – über Selbstsucht, über Herzenstrübungen (*kilesa*), wie sie sind, wie sie entstehen, über ihren Ursprung, über Unwissenheit (*avijjā*). Ist Unwissenheit vorhanden, führt sie zu falschen Handlungen. Unwissenheit macht aus Liebe Begehren und führt zu Gier. Unwissenheit, das Nicht-Verstehen der Schädlichkeit von Haß führt zu Ärger. Unwissenheit bezüglich Zweifel führt zu Verblendung. Gier, Haß und Verblendung entstehen aufgrund von Unwissenheit, durch Nicht-Erkennen ihrer wahren Natur und insbesondere durch die Unkenntnis von Nicht-Selbst (*anattā*), dem Anhaften an „Ich“ und „Mein“. Je mehr man am Selbst hängt, desto selbstsüchtiger ist man. Merkt Euch, daß die Selbstsucht das Schlimmste ist,

was es gibt, erkennt sie und versteht sie und bringt Euren Kindern schon beizeiten bei, weniger selbstsüchtig zu sein. Das ist der beste Dhamma, den Ihr sie lehren könnt.

Kinder halten, was sie haben, gerne fest, und sie schreien und werden wütend, wenn man ihnen etwas wegnimmt. Sie kämpfen mit ihren Geschwistern um Dinge, die sie unbedingt haben wollen. Sie wissen es nicht besser, denn es fehlt ihnen noch an ausreichend Achtsamkeit und Weisheit, um loszulassen statt festzuhalten. Also sollte man sie lehren ihre Selbstsucht abzubauen und etwas für andere zu tun. Sobald sie erkennen können, was richtig und was falsch ist, sobald sie die Wahrheit, den Dhamma sehen können, werden sie davon profitieren und Glück erfahren.

Manche Eltern sehen das nicht so oder halten es für unwichtig und lassen die Kinder einfach so, wie sie sein wollen. Das Ergebnis davon ist ein Mangel an Dhamma in der ganzen Familie. Ich fordere alle Eltern auf, sich das zum Wohle ihrer Kinder genau zu überlegen und ich garantiere ihnen, daß die Kinder zu vollkommen geistig gesunden Erwachsenen werden, wenn sie den Dhamma kennen und ausüben.

Der Buddha wollte, daß wir Dhamma schenken, deshalb sandte er seine ersten sechzig Schüler aus, um den Dhamma zu verbreiten. Der Buddha wies sie an „Geht Bhikkhus zum Segen und Glück für Götter und Menschen, aus Mitleid mit der Welt. Geht nicht zu zweit den selben Weg. Lehrt den Dhamma, der am Anfang, in der Mitte und am Ende gut ist, in Wortlaut und Sinn und verbreitet den reinen heiligen Wandel. Es gibt Wesen, deren Augen kaum mit Staub bedeckt sind, wenn sie die Lehre nicht hören, sind sie verloren. Wenn sie aber die Lehre hören, werden sie Erlösung erlangen.“<sup>74</sup>

Man kann das als Aufforderung oder Befehl des Buddha betrachten, in jedem Falle aber zeigt es die Bedeutung, die der Buddha der Hilfe für andere beim Verständnis des Dhamma beimaß. Wenn wir den Wunsch des Buddha folgen wollen, sind Spenden für Tempel-

---

<sup>74</sup> Mv I,11,1. Der Buddha selbst ging nach Uruvela, um dort die Lehre darzulegen.

bauten oder andere materielle Gaben nicht ausreichend, denn sie können sich mit dem Geschenk des Dhamma nicht vergleichen.

Wenn wir anderen Dhamma schenken, sollten wir das nicht auf eine ignorante Art und Weise tun, sonst werden sie uns verfluchen. Es bedarf genauer Überlegung und es muß zur rechten Zeit am rechten Ort geschehen, wenn wir auf eine Leidensursache hinweisen und ihnen helfen, achtsam zu werden. Unter diesen Voraussetzungen ist es aber nicht schwer, denn genau wie wir verabscheuen sie das Leiden und wollen es loswerden.

Sagt also zu Euren Mitmenschen ein paar Worte des Dhamma, wenn sich die Gelegenheit bietet. Weist ihnen den rechten Weg, den Weg des Dhamma. Es kostet uns nichts, wir müssen nur etwas Zeit investieren. Wenn sie vom falschen auf den richtigen Weg einschwenken, ist das eine Art „Wiedergeburt“ – unbezahlbar. Je mehr wir das tun, desto mehr bauen wir mit an einer neuen, einer besseren Welt. Eine menschliche Welt voll rechter Anschauung, Glück und Frieden oder Nibbāna. Helft mit, diese neue Welt mit dem Buddha-Dhamma zu bauen, und die Welt wird Frieden finden.

Denkt gut darüber nach: Wie wichtig und wie notwendig ist es, anderen dabei zu helfen, den Dhamma zu verstehen?

Laßt uns nun diese „anderen“ betrachten. Wer sind sie? Wir meinen mit diesem Wort jene, für die wir uns verantwortlich fühlen, denen wir Beachtung schenken und deren Wohlergehen uns betrifft. Und dann gibt es da natürlich noch die „anderen“ der uns Nahestehenden, die „anderen“, die wir nicht kennen, und die „anderen“, die den Rest der Welt ausmachen..

Wie können wir ihnen also helfen?

Bei Familienmitgliedern beginnt unsere Hilfe am besten schon im Kindesalter, wie oben erklärt, erstreckt sich aber hin bis zu den Großeltern. Wir weisen sie auf das Richtige, auf die Wahrheit hin, anstatt Verblendung zu unterstützen. Wir vertreten das Prinzip der Nicht-Selbstsüchtigkeit, des Handelns zum Nutzen anderer. Wir er-

klären beispielsweise, daß viele Menschen aufgrund von Selbstsucht unwissentlich falsche Dinge tun, andere verletzen oder sie ausnutzen, bis sie gehasst werden und sie schließlich keine Freunde mehr haben. Oder wir wirken dem Aberglauben entgegen indem wir darstellen, daß das einzige, worauf man sich verlassen kann, Selbsterkenntnis und richtiges Handeln ist. Wir verlassen uns auf uns selbst und Dhamma, nicht auf Götter, Menschen, „heilige“ Gegenstände oder Rituale, auch wenn der Glaube daran seit Generationen überliefert wurde. Dhamma macht uns autark.

Auch unseren Nachbarn, Gemeindemitgliedern, sowie den Leuten, die in unserer Stadt und unserem Land wohnen, sollten wir Dhamma zukommen lassen. Auch wir müssen die Verantwortung gegenüber unserem Land wahrnehmen und dazu bereit sein, so manches aufzugeben, damit das Land Armut, Unruhen, Krankheiten und andere Problemen überstehen kann. Wir sollten kooperieren, damit in unserer Gemeinschaft die Probleme weniger werden und sich das Land entwickeln kann. Findet Gelegenheiten, um zu den Menschen über Achtsamkeit zu sprechen, lasst sie selbst sehen und erkennen und sie werden dementsprechend handeln. Verhaltet Euch nicht, als ob Ihr besser wärt, damit hat man keinen Erfolg. Wir sollten auf angemessene Weise, demütig und höflich zu ihnen sprechen und sie selbst herausfinden lassen, was man tun sollte und was nicht.

Dhamma für den Rest der Welt, für unsere Freunde in Geburt, Alter, Krankheit und Tod, besteht darin, das zu tun, was gut ist für die ganze Welt. Dabei zu helfen, daß der Dhamma der Welt erhalten bleibt, ist der beste Weg, dem Rest der Welt zu helfen. Ich wüsste nichts, was besser wäre. Dhamma bietet Sicherheit für uns alle. Wer sich im Dhamma übt, erhält Hilfe vom Dhamma. Wenn wir alle dem Dhamma helfen weiterzuexistieren, wird die Welt zu einer Dhamma-Welt werden. Jeder erhofft sich doch Frieden innerhalb der Familie, der Gemeinschaft und dem Rest der Welt – wenn die Welt ausreichend Dhamma hat, was brauchen wir sonst noch?

Schauen wir noch genauer hin. Wie helfen wir auf angemessene Weise ganz normalen Menschen, die aufgrund von ganz normalen weltlichen Dinge leiden?

Nachdem wir gründlich nachgedacht haben, nutzen wir eine Gelegenheit, um mit ihnen über das Leiden zu sprechen, über die Leidensursache und den Weg, das Leiden zu beenden. Sie werden daran interessiert sein, vom Dhamma zu hören, denn Dhamma ist ja das Mittel, um das Leiden zu beenden. Wer nicht leidet, interessiert sich nicht dafür. Also ist es am Besten eine Gelegenheit zu nutzen, während sie leiden, um mit ihnen über Dhamma zu sprechen und ihnen zu erklären, wie Dhamma ihnen Erleichterung verschaffen kann. Sie werden bereit sein zuzuhören, darüber nachzudenken und es auch umzusetzen.

Sie müssen etwas vom Nicht-Anhaften (*upādāna*) hören, von *tathatā*, der Soheit, wie man den Geist beruhigen kann, wie man sich in Achtsamkeit und Klarbewusstheit übt, wie man seine Pflicht als Mensch richtig erfüllt – all das wird sie zum Ende des Leidens führen.

Das ist die menschliche Bedingtheit, wir werden geboren, altern, werden krank und sterben- das ist einfach so. Wenn wir mit diesen Enttäuschungen fertig werden müssen, können wir ihnen mit Nicht-Anhaften begegnen, indem wir uns nicht damit identifizieren. Nur der unwissende Geist ergreift Geburt, Alter, Krankheit und Tod als „Mein“. Weder diese Dinge noch etwas anderes gehört uns, und wenn wir nichts ergreifen und festhalten, haben wir keine Probleme.

Der Buddha lehrte zwei Aspekte dieser Angelegenheit. 1. Alle Wesen werden geboren, altern, werden krank und sterben entsprechend ihrer Natur, und niemand wird davon verschont werden. 2. (Und das ist der Teil, den die Mönche bei ihren Rezitationen meist unter den Tisch fallen lassen.) Wenn alle Wesen mich als guten Freund (*kalayāna-mitta*) haben, können sie dem Kreislauf des Immer-Wieder-Geboren-Werdens, Alterns, Krankwerdens und Sterbens entkommen.

Man sollte schon die vollständige Lehre des Buddha kennen und verbreiten, wenn man Befreiung erlangen will. Der Kreislauf ist die natürliche Art der Dinge, nehmen wir aber den Buddha als *ka-*

*layāna-mitta*, können wir uns daraus befreien, wenn wir nicht an einem Selbst festhalten, wenn wir nichts als „Ich“ oder „Mein“ ergreifen. Dann gibt es zwar Geburt, Alter, Krankheit und Tod immer noch, denn das ist natürlicherweise einfach so, aber es gibt kein damit verbundenes Leiden mehr, niemanden, der leidet.

Bitte achtet bei Eurem Studium des Dhamma darauf, daß Ihr alle Ebenen untersucht und nicht nur Teilaspekte. Es ist eine verdienstvolle Handlung, unsere Freunde auf die Ursache des Leidens, dem Anhaften an einem Selbst hinzuweisen, denn wenn sie das verstehen, werden sie auch willens sein, etwas dagegen zu tun. Das ist doch besser als einfach etwas zu spenden; denkt nur an Euch selbst, wenn ihr frei seid von Leid ... .

Denjenigen Dhamma zu schenken, die gerade Spaß haben und gut leben, ist bei weitem schwieriger. Menschen im Normalzustand sind einigermaßen leicht zu belehren, bei den Leidenden ist es einfach, aber die, bei denen Spaß und Genuß den Geist besetzt halten, ist es sehr schwer. Sie leben ihre Genußsucht leidenschaftlich aus und sind damit zufrieden und glücklich, aber auch bei ihnen sollte man eine sich bietende Gelegenheit nutzen und sie darauf aufmerksam machen, worin sie sich gerade gehen lassen und sie an den Mittleren Weg erinnern.

Wenn wir einen anderen Aspekt betrachten wollen, kann man feststellen, jemand, dessen Status niedriger ist als unserer, leichter zu belehren ist, weil er uns respektiert, wenn ihm nicht gerade sein Stolz im Weg steht.

Bei denjenigen, die mit uns auf gleicher Stufe stehen, soweit es Dhammawissen, Macht und/oder Besitz betrifft, wird es schon etwas schwieriger.

Und die mit einem höheren Status sind oft unseren Hinweisen gegenüber achtlos, also müssen wir auch hier auf die richtige Gelegenheit warten. Sie halten sich für besser, wodurch Probleme für sie entstehen und wir können sie daran erinnern, nicht an ihrer Macht etc. festzuhalten. Kluge Schüler können sogar ihren Lehrer auf Bereiche hinweisen, in denen es ihm an Achtsamkeit mangelt.

Ebenso ist es leicht, Menschen aus unserem eigenen Kulturkreis zu belehren, denn sie sind mit den gleichen Prinzipien, Glaubensvorstellungen, etc. aufgewachsen – als Buddhisten.

Bei Menschen aus einer anderen Kultur ist es etwas schwerer, denn sie haben einen anderen Hintergrund, einen anderen Glauben. Wir schauen deshalb aber nicht auf sie herab. Freundlich und wohlwollend zeigen wir ihnen auf, was man nutzen kann, um das Leiden zu beenden. Vielleicht ändern sie ja ihre Art zu denken oder nähern ihre Überzeugungen unserer an.

Menschen ohne Kultur sind sehr schwer zu belehren, sie haben keine religiöse Grundlage, auf der man aufbauen könnte. Sie gleichen Kranken, die Hilfe benötigen, wozu uns sowohl Buddha als auch Jesus aufforderten.

Dann gibt es noch dumme und sture Menschen, durchschnittlich intelligente und weise Menschen. Den Dummen und Sturen sollten wir helfen, weise zu werden, ohne sie zu zwingen oder sie zu überfordern, denn sonst werden sie sich erst recht nicht ändern.

Den normalen Menschen, die weder dumm, noch stur, noch weise sind, brauchen wir nur gute Freunde zu sein.

Von den Weisen jedoch sollten wir lernen. Wenn wir ihre Schüler sind, ergeben sich auch Gelegenheiten, sie an die Achtsamkeit zu erinnern. Das sehen sie sofort ein und nehmen es an, denn sie sind ja weise.

Nun möchte ich noch über die Methode sprechen, wie wir anderen den Dhamma näher bringen können. Grob gesagt tun wir das, indem wir sie überreden, den Dhamma zu mögen. Anders gesagt, indem wir ihnen den Nutzen von Dhamma vor Augen führen, sei es durch das gesprochene oder geschriebene Wort, durch unser Beispiel oder durch andere Aktivitäten.

Da der Dhamma so vielfältigen Nutzen hat, müssen wir richtig wählen, um ein bestimmtes Problem zu lösen.

Erstens, Dhamma bringt persönliches Leid zum Erlöschen. Wenn sie diese Wahrheit erkennen, werden sie anfangen, Dhamma zu mögen und es wird leichter für sie, den Dhamma zu erlernen, wodurch sie wiederum den Nutzen und die guten Ergebnisse besser erkennen können und noch mehr vom Dhamma lernen werden wollen. Es ist wie mit dem Geldverdienen, dazu muß man niemand überreden, weil jeder weiß, wie nützlich es ist, wenn man Geld hat. Nur kennen nicht alle den Nutzen von Dhamma, also müssen wir darauf hinweisen.

Zweitens, Dhamma versetzt uns in die Lage, unsere Arbeit gut zu machen. Ganz egal, welche Arbeit es ist, wir werden sie ruhig, freudig, ohne Befürchtungen und innere Unruhe erledigen. Wir werden in unserem Job sogar besser sein als Leute, die intelligenter sind als wir, denn weil wir Dhamma haben, erledigen wir unsere Pflichten mit kühlem Kopf.

Drittens, Dhamma erzeugt Frieden und Glück in der Gesellschaft. Wenn die Menschen diese Wahrheit erkennen, werden sie zusammenarbeiten, um eine bessere Gesellschaft aufzubauen – mit Dhamma.<sup>75</sup>

Das sind Beispiele, wie man die Menschen dazu ermutigen kann, Dhamma zu studieren und zu praktizieren, indem man sie auf die Vorteile davon hinweist. Der geringste Nutzen wird zumindest noch der sein, daß sie sich darüber freuen können, zusammen mit uns den Dhamma zu üben, denn das gemeinsame Üben macht froh und glücklich.

Die Voraussetzung, um den Dhamma auf die oben beschriebene Weise sinnvoll zu verbreiten ist allerdings, daß man drei Arten von Weisheit besitzt, um den Geist zu kultivieren.

1. Erlernte Weisheit (*suta-mayā-paññā*) aufgrund von Gehörtem und Gelesenem, als Grundlage für eine gewisse Befriedigung mit oder Vertrauen zum Dhamma.

---

<sup>75</sup> Siehe auch „Dhamma-Sozialismus“ von Buddhādāsa Bhikkhu in der BGM-Schriftenreihe.

2. Weisheit basierend auf dem gründlichen Durchdenken des Gehörten oder Gelesenen (*cintā-mayā-paññā*). Man überprüft das Gehörte oder Gelesene noch einmal für sich selbst auf seinen Wahrheitsgehalt. Der Buddha lehrte uns nicht, den Worten anderer zu glauben, sondern dem zu folgen, was wir selbst als gut und richtig verstanden haben.

3. Weisheit infolge geistiger Entwicklung (*bhāvanā-mayā-paññā*). Diese Ebene der Weisheit hilft uns, die eigenen Gedanken klar zu durchschauen, wenn wir den Geist durch Meditation entwickelt haben.

Diese drei Arten der Weisheit benötigen wir, wenn wir unsere Freunde davon überzeugen wollen, Dhamma zu üben. Nachdem wir ihnen den Nutzen von Dhamma nahegebracht haben, helfen wir ihnen, diese drei Ebenen der Weisheit zu erreichen. Dann begleitet sie Dhamma überall und zu jeder Zeit.

Natürlich ist es auch für uns von Vorteil, wenn wir anderen dabei helfen, den Dhamma zu verstehen. Der Wunsch des Buddha war es, daß jedermann auf allen Ebenen Glück und Frieden erfährt. Wenn wir anderen den Dhamma nahe bringen, helfen wir dabei, diesen Wunsch zu verwirklichen und machen unsere Welt ein bißchen heller. Das ist mehr wert als irgendwelche materiellen Gaben.

Würden alle unsere Freunde wirklich Dhamma praktizieren, was würde geschehen? Wir würden in einer Welt voll Freundlichkeit und Mitgefühl leben. Jeder würde seinen Nächsten lieben wie sich selbst. Wohin wir uns auch wenden würden, könnten wir andere finden, die uns bereitwillig bei Problemen helfen würden.

Der Buddha sagte, daß das Geschenk des Dhamma alle anderen Geschenke übertrifft. Wenn wir es erhalten haben, können wir lernen, mit einem kühlen Geist zu leben, einem Geist, der hell, klar rein, entspannt, gelassen und glücklich ist. Das ist die höchste Wohltat, die Menschen erhalten können, und die letzte und beste Frucht des Dhamma.

## Das Dhamma-Dāna-Projekt der BGM:

Das Dhamma-Dana-Projekt der BGM, (2004 als förderungswürdig von der "Mahabodhi Buddhistische Begegnungsstätte - Familie H. Euler Stiftung" (MBB) anerkannt), hat den Zweck, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen. Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich nach Möglichkeit selbst tragen, das heißt, der Gewinn eines Buches soll die Herstellung des nächsten finanzieren.

Langfristige Zielsetzung dieses Projektes ist jedoch, Dhamma-Bücher zur freien Verteilung - wie in Asien üblich - bereitzustellen. Das erste, bei dem das gelungen ist:

"Opanayiko - Buddhistische Grundstudien" von der BGM-Studiengruppe.

Wie lange eine freie Verteilung möglich ist, hängt ganz allein vom Spendenaufkommen ab.

### *Im Buchhandel erhältlich:*

"Kernholz des Bodhibaums – Suññatā verstehen und leben"

Buddhadāsa Bhikkhu, 188 Seiten

BGM, ISBN 3-8311-0028-4

Ladenpreis: 12,27 Euro, Herstellungskosten: 9,90 Euro

Dhamma-Dana-Projekt: 2,37 Euro

"Ānāpānasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit"

Buddhadāsa Bhikkhu, 224 Seiten

BGM, ISBN 3-8311-3271-2

Ladenpreis: 14,00 Euro, Herstellungskosten: 12,53 Euro

Dhamma-Dana-Projekt: 1,47 Euro

"Der Zauber des Geistes oder Viel Lärm um Nichts"  
Ñānānanda Bhikkhu, 108 Seiten  
BGM, ISBN 3-8330-0560-2  
Ladenpreis: 8,00 Euro, Herstellungskosten: 6,70 Euro  
Dhamma-Dana-Projekt: 1,30 Euro

*Nicht im Buchhandel erhältliche Bücher und Hefte:*

- "Opanayiko - Buddhistische Grundstudien"
- "Der Kammabegriff im Palibuddhismus" (ergänzendes Heft zu Opanayiko)
- "Dāna – Bedeutung und Verhältnis zur Konsumgesellschaft"
- "Dhamma-Sozialismus von Buddhādāsa Bhikkhu"

Zu beziehen über: [BGM@Buddhismus-Muenchen.de](mailto:BGM@Buddhismus-Muenchen.de)

Alle Bücher, Hefte sowie einzelne Texte können auch kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden: [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de)

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

Kto.-Nr. 296188807 - Postbank München - BLZ 70010080  
Empfänger: BGM Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt