

Ach, das ist Dukkha?!

Versuch einer Klarstellung

Bernd Golz

für die

BGM 2023

Titel: Ach, das ist Dukkha?!
Autor: Bernd Golz

NUR ZUR KOSTENFREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de
Herausgeber: Buddhistische Gesellschaft München e.V. © 2023
Alle Rechte vorbehalten.

„Für einen Menschen ist es unmöglich, das zu erlernen, was er bereits zu wissen meint. Der erste und notwendigste Bereich der Philosophie umfaßt die Anwendung ihrer Lehren. Nicht die Sprüche sind es, woran es fehlt – die Bücher sind voll davon. Woran es fehlt, sind Menschen, die sie anwenden.“
EPIKTET (antiker Philosoph, ca. 50 – 138)

„Philosophie ist keine Lehre, sondern eine Tätigkeit.“
LUDWIG WITTGENSTEIN (österreich. Philosoph, 1889 – 1951)

„Durch das Leid hindurch, nicht am Leid vorbei, geht der Weg zur Freude. Nicht aussteigen im Sturm, sondern weiterrudern!“
KARL BARTH (schweizer Theologe, 1886 – 1968)

„Eine Dhammapraxis sollte diesem Namen auch gerecht werden.“
BERND GOLZ (dt. Dhammatiker, 1966 – ?)

Inhalt

Worum es geht	S. 3
Die exakte Definition des Problems	S. 5
Ein möglicher Zugang zum Ausgang	S. 11
Bondage	S. 20
So ein Elend!	S. 25
... man kann es auch spielerisch sehen:	S. 32
Ausleitung	S. 34
Dhamma-Dana-Projekt der BGM	S. 35

Abkürzungen:

AN	–	Anguttara Nikāya
MN	–	Majjhima Nikāya
SN	–	Samyutta Nikāya
Ud	–	Udāna

Worum es geht

Ein wesentlicher Faktor in der Dhamma-Praxis, also der Anwendung der Lehre des Erhabenen Buddha ist *sati*.

Sati bedeutet einerseits das Gewahrsein dessen, was gerade erlebt wird und andererseits das Erinnern an die Lehre des Erhabenen, damit ein Ist-Soll-Abgleich stattfinden kann, der dann zu einer heilsamen Korrektur führt. Wir können uns also gar nicht oft genug fragen:

„Worum geht’s denn eigentlich?“

"Ihr Bhikkhus, sowohl früher wie auch jetzt ist das, was ich verkünde, Dukkha und das Aufhören von Dukkha." (MN 22)

Das ist es, worum es geht und nichts anderes. Natürlich wissen das alle 'guten Buddhisten' und sie können meist auch aufsagen, wie dieses *Dukkha* definiert ist:

"Was ist die Edle Wahrheit von Dukkha? Geburt ist Dukkha; Altern ist Dukkha; Tod ist Dukkha; Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung sind Dukkha; nicht bekommen, was man sich wünscht, ist Dukkha; kurz: die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind Dukkha."

(DN 22, MN 9, MN 28, MN 141, SN 56,11, ...)

Nur, wird *Dukkha* tatsächlich auch so verstanden? Oder bleiben nicht doch viele Übende mit ihrem Verständnis von *Dukkha* bei den *loka-dhamma*, der Ebene der weltliche Phänomene stehen?

Acht Weltgesetze, ihr Mönche, folgen dem Weltlauf, und der Weltlauf folgt diesen acht Weltgesetzen. Welches sind sie? Gewinn und Verlust, Ehre und Verachtung, Lob und Tadel, Freude (sukha) und Leid (dukkha).

(AN VIII,5 und AN IV,192)

Diese Dualität hat auch bei den Gefühlen ihre Berechtigung, nämlich als das angenehme Gefühl (*sukha-vedanā*) und das unangenehme Gefühl (*dukkha-vedanā*), welches gerne auch als leidhaftes Gefühl bezeichnet wird.

Es wäre somit oftmals besser, den Begriff der Leidhaftigkeit (*dukkhatā*) zu verwenden, um bloße Unannehmlichkeiten deutlicher vom Hauptproblem namens *Dukkha* unterscheiden zu können:

Drei Arten der Leidhaftigkeit gibt es:

- *die in körperlichem oder geistigem Leiden bestehende Leidhaftigkeit (dukkha-dukkhatā),*
- *die in den Gebilden bestehende Leidhaftigkeit (saṅkhāra-dukkhatā),*
- *die im Wechsel bestehende Leidhaftigkeit (viparināma-dukkhatā).*
(DN 33,1)

Wenn Sie in den Lehrreden belesen sind, dann kennen Sie sicher auch die unterschiedlichen Reaktionen von Buddhas Zuhörern:

Die einen waren bereits so weit in ihrer spirituellen Entwicklung, daß ihnen bereits ein Vortrag genügte, um den Stromeintritt zu erlangen oder gar um vollständig zu erwachen.

Andere wiederum waren nicht im Geringsten überzeugt und gingen teilweise sogar kopfschüttelnd oder erbost davon.

Eine häufig vorkommende Reaktion auf die Lehrreden war jedoch eine, die zwischen diesen Extremen lag:

"Großartig, Meister Gotama! Großartig, Meister Gotama! Das Dhamma ist von Meister Gotama auf vielfältige Weise klar gemacht worden, so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können. Ich nehme Zuflucht zu Meister Gotama und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus." (MN 27, u.v.a.)

In diesen Fällen war nie davon die Rede, daß es sich von nun an um gesicherte Nachfolger handelte, also um solche, denen "das fleckenlose Auge des Dhamma" aufgegangen war und somit der Stromeintritt erfolgt wäre. Trotzdem mußte wohl etwas sehr Einschneidendes geschehen sein, das diese Menschen zu o.g. Spruch veranlaßt hatte. Aber was?

Ich biete Ihnen im Nachfolgenden eine Interpretation, die ich nicht einmal als besonders gewagt ansehe. Aber urteilen Sie selbst.

Die exakte Definition des Problems

Zunächst eine kleine einleitende Anekdote:

Vor vielen Jahren, als meinereiner noch nicht sehr sattelfest im Dhamma war, wurde ich von einem Bekannten gefragt, worum es denn bei der Lehre des Buddha überhaupt ginge. Da ich zu der Zeit von den vorbereitenden Lehren noch nichts wußte, ohne deren Verständnis der Erhabene niemals das Dhamma gelehrt hatte, begann ich halt mit der Ersten Edlen Wahrheit, der Existenz von *Dukkha*, also damit, daß unser Leben niemals vollständig zufriedenstellend ist – eben die chronische Unzufriedenheit.

Die Reaktion war verblüffend einsichtig und enttäuschend zugleich: “Na toll, dafür brauch' ich keinen Buddha!” Leider erkannte er nicht, wie großartig diese Erkenntnis bereits war, denn die Lehre Buddhas beginnt eben nicht mit dem Glauben an etwas Phantastisches, das weit außerhalb unserer Erlebnissphäre liegt, sondern sie holt uns mitten im Geschehen ab.

Dann folgte noch der erschütternde Nachschlag: “Außerdem ist Unzufriedenheit ja der Motor, der überhaupt etwas voran bringt. Ohne Unzufriedenheit säßen wir heute noch in Höhlen.”

Ich verzichtete auf den Versuch jenem Herrn zu erklären, daß wir ohne Unzufriedenheit nicht einmal in Höhlen leben würden, sondern in überhaupt keiner vergänglichen Form erscheinen würden. Das Gespräch verlief dann für beide Seiten eher unbefriedigend.

Jahre später erinnerte ich mich an diese Episode, als ich wieder einmal die oben zitierte Reaktion auf die Lehrdarlegung las.

Ganz offensichtlich braucht kein halbwegs vernunftbegabter Mensch einen Buddha, um von Alter, Krankheit und Tod zu wissen und diese als unbefriedigend zu erleben. Und was das Getrenntsein von Liebgewonnenen, das Zusammensein mit Unliebsamen oder dem Nichterhalten des Gewünschten angeht – brauchen wir tatsächlich einen vollkommen Erwachten, der uns diese Zustände als nicht befriedigend erklärt?

Sollen wir allen Ernstes davon ausgehen, daß die Menschen zu Buddhas Zeiten grenzdebile Ignoranten waren und eines Erhabenen bedurften, um banalste Alltagserfahrungen erläutert zu bekommen? Wohl kaum.

Was aber war es dann, was jenen Menschen zuvor verborgen war und

vom Buddha offengelegt wurde? Welche im Dunkeln liegende Wahrheit wurde erhellt?

Na, es war eben die Erste Edle Wahrheit, aber in ihrer **vollständigen** Bedeutung, welche aber erst in der Zusammenfassung klar definiert wird:

[...]kurz: die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, sind Dukkha.“ (saṅkhittena: pañcupādanākkhandhā dukkhā.)

Nun finden wir aber exakt diese Definition auch für *sakkāya*, die sog. Persönlichkeit:

"Ehrwürdige, man spricht von 'Persönlichkeit, Persönlichkeit []'. Was wird vom Erhabenen Persönlichkeit genannt?"*

"Freund Visākha, die fünf Daseinsgruppen, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt; das heißt, die Daseinsgruppe der Form, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe des Gefühls, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Wahrnehmung, an der angehaftet wird, die Daseinsgruppe der Gestaltungen, an der angehaftet wird, und die Daseinsgruppe des Bewußtseins, an der angehaftet wird.

Diese fünf Daseinsgruppen, Freund Visākha, an denen angehaftet wird, werden vom Erhabenen Persönlichkeit genannt."

Mit den Worten "Gut, Ehrwürdige" äußerte der Haushälter Visākha Entzücken und Freude über Bhikkhunī Dhammadinnās Worte. (MN 44,2)

Die hervorgehobene Stelle auf Pali:

Ime kho, āvuso visākha, pañcupādānakkhandhā sakkāyo vutto bhagavatā”ti.

[*] "Persönlichkeit" (*sakkāya*) ist der Wahn, der durch Anhaften an die Daseinsgruppen zustande kommt, hier gleichgesetzt mit *Dukkha*; nicht zu verwechseln mit "Person" (*puggala*), der Individualität, die auch Erleuchtete besitzen. (Aus: www.palikanon.com)

Auch in der *Khandha-Samyutta* finden wir diese Gleichstellung von *dukkha* und *sakkāya*:

SN 22,103 Die Endpunkte – Anta Sutta:

1. *So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvattthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.*

2. *Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:*

3. *"Vier Endpunkte gibt es, ihr Mönche; welche vier?"*

Den Endpunkt der Persönlichkeit,

den Endpunkt bei der Entstehung der Persönlichkeit,

den Endpunkt bei der Aufhebung der Persönlichkeit und

den Endpunkt beim Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt.

4. *Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Persönlichkeit?*

[Anm. d. Autors: Eine etwas unglückliche Übersetzung, da *anta* zwar Ziel oder Endpunkt heißen kann, aber als Adjektiv auch *schließlich*.

Somit ergibt sich in vernünftigen Deutsch: Was ist schließlich die Persönlichkeit? Oder einfach: Was ist letzten Endes die Persönlichkeit?]

'Die fünf Gruppen des Anhangens', wäre zu antworten. Welche fünf? Die Gruppen des Anhangens 'Körperlichkeit', 'Gefühl', 'Wahrnehmung', 'Gestaltungen', 'Bewußtsein'. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Persönlichkeit.

5. *Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Entstehung der Persönlichkeit? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lustgier verbundene, sich da und dort ergötze, nämlich das Sinnlichkeits-Begehren, das Daseins-Begehren, das Nichtseins-Begehren. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Entstehung der Persönlichkeit.*

6. *Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Aufhebung der Persönlichkeit? Es ist eben dieses Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Verwerfen, Abstoßen, die Befreiung, die Loslösung. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Aufhebung der Persönlichkeit.*

7. *Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt beim Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebensunterhalt, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte*

Sammlung Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt beim Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt.

8. Dies, ihr Mönche, sind die vier Endpunkte."

SN 22,104 Leiden – Dukkha Sutta:

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvattthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.

2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:

3. "Das Leiden will ich euch zeigen, ihr Mönche, die Entstehung des Leidens, die Aufhebung des Leidens und den zur Aufhebung des Leidens führenden Weg.

4.-7. Was ist nun, ihr Mönche, das Leiden? 'Die fünf Gruppen des Anhangens', wäre zu antworten..." (Die Fortsetzung und die Erklärung der anderen drei Wahrheiten entspricht genau 103. 4-7.)

SN 22,105 Die Persönlichkeit – Sakkāya Sutta:

1. So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Sāvattthī, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindika.

2. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also:

*3. "Die Persönlichkeit will ich euch zeigen, ihr Mönche,
die Entstehung der Persönlichkeit,
die Aufhebung der Persönlichkeit und
den zur Aufhebung der Persönlichkeit führenden Weg.*

(Die Erklärung entspricht genau 103. 4-7.)

4. Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Persönlichkeit?

[Was ist letzten Endes die Persönlichkeit?] 'Die fünf Gruppen des Anhangens', wäre zu antworten. Welche fünf? Die Gruppen des Anhangens 'Körperlichkeit', 'Gefühl', 'Wahrnehmung', 'Gestaltungen', 'Bewußtsein'. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Persönlichkeit.

5. Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Entstehung der Persönlichkeit? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lustgier verbundene, sich da und dort ergötzende, nämlich das

Sinnlichkeits-Begehren, das Daseins-Begehren, das Nichtseins-Begehren. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Entstehung der Persönlichkeit.

6. Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt bei der Aufhebung der Persönlichkeit? Es ist eben dieses Begehrens restlose Vernichtung und Aufhebung, sein Verwerfen, Abstoßen, die Befreiung, die Loslösung. Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt bei der Aufhebung der Persönlichkeit.

7. Was nun, ihr Mönche, ist der Endpunkt beim Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt? Es ist eben dieser Edle Achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebensunterhalt, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit, Rechte Sammlung Dies nennt man, ihr Mönche, den Endpunkt beim Weg, der zur Aufhebung der Persönlichkeit führt.

Die oben vorgestellten Lehrreden zeigen ganz klar, daß die Vier Edlen Wahrheiten, nämlich *Dukkha* und dessen Auflösung, der Auflösung der Persönlichkeit gleichkommen.

Wenn, wie in einigen englischen Übersetzungen, *Dukkha* nicht als Leiden (suffering) tituiert wird, was ohnehin nur bei *dukkha* in den *loka-dhammas* korrekt ist, sondern mit Anspannung (stress), dann wird sehr schön deutlich, daß es keine Persönlichkeit gibt, welche Streß erlebt, sondern daß das Streßerleben die Manifestation der Persönlichkeit ist.

Auch eine vollkommen erwachte Edle Person (*ariya-puggala*) erlebt angenehme und unangenehme Situationen und Zustände, aber keinen Streß bzw. Leid. Solange "ich" noch "etwas" erlebe, ist dies immer die verblendete Persönlichkeit, sprich: *Dukkha*.

Es gibt aber auch das unpersönliche Erleben, welches sich zwar nicht anders anfühlt, aber anders verarbeitet wird, nämlich ohne Identifikation. Es kommt letztlich (*anta*) also nicht darauf an, was erlebt wird, sondern wie.

Siehe auch MN 148: *"Nun, ihr Bhikkhus, ist dies der Weg, der zum Aufhören der Persönlichkeit führt...*

("Ayam kho pana, bhikkhave, sakkāyanirodhagāminī paṭipadā...)

Allerdings wird in dieser Lehrrede die Entstehung der Persönlichkeit auf andere Art definiert, nichtsdestotrotz läuft es wieder auf die Auflösung

eben jener Persönlichkeit hinaus – das Ende von *Dukkha* ist auch das Ende der Persönlichkeit (nicht aber der Person/*puggala*).

Zudem möchte ich auch noch an die erste und entscheidende Fessel bzw. Anjochung (*samyojana*) erinnern, deren Auflösung ja den Stromeintritt bedeutet – die sog. Persönlichkeitsansicht, auf Pali: *sakkāya-ditthi*.

Diese wörtlich: "Selbst-Körper-Ansicht", d.h. jene Überzeugung dieser Körper zu sein, in diesem Körper zu sein, ihn zu besitzen oder durch ihn zu agieren – das macht unsere Persönlichkeit aus. Sie ist die Zusammenballung der fünf Erlebnisgruppen, *pāñcupādanākkhandhā*, das was der Erhabene als *Dukkha* bezeichnet. (Mehr zur ersten Fessel im Kapitel "Bondage".)

Somit ging und geht es in der Lehre des Buddha niemals darum, in diesem Leben jedes unangenehme Erleben durch ein angenehmes zu ersetzen, sprich: *dukkha vedanā* in *sukha vedanā* zu verwandeln.

Die Lehre des Erhabenen geht weit über die weltliche Ebene hinaus. Mit der Auflösung der Persönlichkeit gibt es kein Streben mehr, in irgendeiner Form zu erscheinen (auch nicht in einer Formlosigkeit), weil klar erkannt wurde, daß jedes Daseinsstreben nur Leid und Unzufriedenheit mit sich bringt. Die durchaus noch vorhandene Person verbringt ihre Restlaufzeit streßfrei in heiterer Gelassenheit, ganz gleich, ob das gegenwärtige Erleben von einem angenehmen oder unangenehmen Gefühl dominiert wird. In dieser Welt, aber nicht von dieser Welt, wie es so schön heißt. Unaufgeregte Distanz zum samsarischen Trubel.

So biete ich Ihnen nun eine Frage zu Reflektion an:

Gab es in Ihrer Praxis bereits diesen Moment, wo Sie das erkannt haben, was sie niemals zuvor erkannt haben; diesen "Licht ins Dunkel"-Effekt?

Ich rede nicht von einer anderen, evtl. durchaus neuen Interpretation des bereits Bekannten, sondern von einem echten Aha-Erlebnis.

Falls dies bisher nicht der Fall sein sollte: Haben Sie denn Interesse daran und was tun Sie dafür? Blinde Kuh spielen und Atemzüge zählen?¹

1 Siehe SCHWARZBUCH von B. Golz. Erschienen bei www.dhamma-dana.de

Ein möglicher Zugang zum Ausgang

Da wir im Alltag, und ganz besonders bei der Interaktion mit anderen Menschen, ein distanziertes, unpersönliches Erleben kaum (O.K. – gar nicht) realisieren können, ist es umso wichtiger, dieses in der Abgeschlossenheit wenigstens ansatzweise zu erleben:

"Hier sitzt niemand; es findet nur ein Sitzerleben statt. Hier ist niemand gestresst/erfreut/etc.; es wird nur Anspannung/Freude/etc. erlebt."

Dieser nüchterne, wissensklare Zustand ist sowohl extrem friedlich, wie auch vollkommen unspektakulär.

Je öfter und intensiver dies gelingt, umso weniger stark wirkt der Persönlichkeitseffekt im alltäglichen Umgang ... mit all den Napfnasen, die mal wieder nicht so funktionieren, wie sie das sollten. Seufz!

Auch auf die Gefahr Sie mit Wiederholungen zu langweilen: Ein Problem, welches gar nicht erkannt wird, wird niemand lösen wollen; ein Problem das falsch verstanden wird, kann aber nicht gelöst werden.

Solange das *Dukkha* der Ersten Edlen Wahrheit mit dem völlig unzulänglichen Begriff 'Leiden' betitelt wird, kann auch nicht erkannt werden, was Gier, Haß und Verblendung tatsächlich auslösen und somit kann eine Auflösung der Persönlichkeit und der zugehörige Weg niemals erlangt werden. Dhammapraxis ist mehr als der zwecklose Versuch *Samsara* zu optimieren. Wobei ein Heißgetränk in Begleitung von etwas Gebäck *Samsara* durchaus erträglicher macht.

Trinken Sie also in Ruhe aus, entsorgen Sie die Krümel und dann lassen Sie uns das dhammatische Drama angehen:

Wenn sowohl *Dukkha* wie auch die Persönlichkeit (*sakkāya*) mit *panc-upādāna-kkhandha* definiert werden, dann kommen wir wohl nicht umhin, uns mit eben dieser Zusammenballung der *khandhas* auseinanderzusetzen.

Häufig wird bei der Aufzählung der fünf *khandhas* das erste *khandha*, nämlich *rūpa*, mit 'Körper' übersetzt. Auch in meinem Heft „Wozu Dhamma?“ bin ich dieser Schlamperei erlegen, weil es halt so bequem ist, wenig erfahrenen Menschen einen simplen, leicht verständlichen Zugang anzubieten, obwohl ich Jahre zuvor im Heft „Wie Khandhas sein?“ bereits darauf hingewiesen habe, daß der Pali-Begriff *rūpa* mit Körper höchst

unpassend übersetzt ist. Aber auch damals meinte ich, daß das Wort Körper für den Anfang genügen möge. Meine Leser mögen mir das bitte verzeihen, aber der Anfang ist nun vorüber und es ist an der Zeit etwas klarzustellen:

Rūpa ist NICHT *kāya*! *Kāya*/Körper bzw. das Erleben des ganzen Körpers als solchen, ist bereits das Zusammenspiel aller *khandhas*.

Der Erhabene sprach niemals von *rūpa-upassanā* oder *rūpa-gata-sati* oder *rūpa-viveka* wenn er den Körper oder das körperliche Erleben meinte.

Wenn wir bei der Zerlegung unseres gegenwärtigen Erlebens in seine *khandha*-Spektren *rūpa* mit 'Körper' übersetzen und dann unser Körpererleben daher auch für *rūpa* halten, befinden wir uns auf einem Holzweg, der uns nur im Kreis herumführt.

Wir dürfen gerne den Körper *in* Form halten, ihn aber für die Form (*rūpa*) zu halten wäre fatal.

Mit welchen Begriffen wird in den Lehrreden der Körper bezeichnet?

So gut wie nie mit *rūpa* :

Kāyagatā sati: "Auf den Körper gerichtete Achtsamkeit".

Kāyānupassanā, "Betrachtung des Körpers", ist eine der vier Grundlagen der Achtsamkeit (*satipatthāna*).

Kāya-viveka, "Körperliche Abgeschiedenheit". Sie ist das äußerliche Verweilen in der von sinnlich reizenden Dingen freien Einsamkeit, im Gegensatz zu *citta-viveka*, jener "geistigen Abgeschiedenheit", welche die innere Abgewandtheit und Losgelöstsein von den sinnlichen Dingen bedeutet.

Hier noch eine weitere Bezeichnung für Körper:

»Wahrlich, oh Freund, so sage ich: Nicht ist man imstande, durch Gehen das Ende der Welt zu erreichen, da wo es weder Geburt gibt, noch Altern und Sterben, weder Entstehen, noch Abscheiden. Doch sage ich, nicht kann man, oh Freund, ohne das Ende der Welt erreicht zu haben, dem Leiden ein Ende machen. Das aber verkünde ich, oh Freund: in eben diesem klaftherohen, mit Wahrnehmung und Denksinn versehenen Körper, da ist die Welt enthalten, der Welt Entstehung, der Welt Ende und der zum Ende der Welt führende Pfad.« (SN 2,26)

Unterstrichenen auf Pali: "...*imasmim yeva vyāmamatte **kalevare** saññimhi* (mit *sañña* ausgestattet) *samanake* (mit *manas* ausgestattet)..."

Der hier vorkommende Begriff *kalevare* hat, ebenso wie das manchmal verwendete Wort *sarisa/sariram* folgende Bedeutung:

- Leichnam (bei Menschen) oder Kadaver.
- Allg.: toter bzw. unbelebter Körper/Korpus//Laib (bayr.: Drumm).
- Körper im Sinne von Heiz- oder Himmelskörper.
- Ganz allgemein eine erfahrbare, klar abgegrenzte Formwahrnehmung mit einer Funktionszuweisung, jedoch im alltäglichen Sprachsinne.

Wie definiert der Erhabene jedoch das *rūpa-kkhandha*, also jene Gruppe/Anhäufung der Form bzw. der physischen Körperlichkeit?

"Was aber, ihr Mönche, ist die Körperlichkeitsgruppe (rūpa-kkhandha)?"

Die vier Grundstoffe (mahā bhūta = Elemente oder dhātu) und die von diesen vier Grundstoffen abhängige Körperlichkeit: das nennt man die Körperlichkeitsgruppe." (SN 22,56+57)

"Was nun, oh Herr, ist die Ursache, was ist der Grund für das Kenntlichwerden der Gruppe 'Körperlichkeit'?" – "Die vier Grundstoffe, oh Mönch, sind die Ursache, die vier Grundstoffe sind der Grund für das Kenntlichwerden der Gruppe 'Körperlichkeit'." (SN 22,89)

D.h. die 'Körperlichkeit' genannte Gruppe oder Anhäufung (*khandha*) wird kenntlich oder erkannt, anhand der vier 'Grundstoffen', 'Elemente' oder einfacher: 'Erlebnisqualitäten' (*dhātu*). Diese sind:

Das Erdelement (fest)	(<i>pathavī-dhātu</i>)
Das Wasserelement (flüssig)	(<i>āpo-dhātu</i>)
Das Windelement (gasförmig)	(<i>vāyo-dhātu</i>)
Das Feuerelement (energetisch)	(<i>tejo-dhātu</i>)

Was hier etwas antiquiert klingt, findet sich aber nach wie vor in den modernen Naturwissenschaften, wo die ersten drei als Aggregatzustände bezeichnet werden: fest, flüssig und gasförmig. Das sog. Feuerelement könnte man als den energetischen Anteil dieser Phänomene bezeichnen, also die Temperatur und die Bewegung, wobei Temperatur ja nichts

anderes als die Eigenbewegung der Atome oder Moleküle ist. Mit diesen vier Grundarten ist nahezu unserer gesamtes physisches Erleben abgedeckt: Materie in ihrer festen, flüssigen oder gasförmigen Erscheinungsform, die Temperatur dieser Materie und was diese Materie „tut“, also ob sie vibriert, strömt, weht, schwingt oder strahlt.

Auch wird durch die Auseinandersetzung mit den *dhātus* klarer, warum *rūpa* besser mit Form als mit Körper zu übersetzen ist, denn wir sprechen ja bei den Aggregatzuständen von fest, flüssig und gasförmig.

Wenn wir nicht diese, auf chronischer Denkfaulheit beruhende, umgangssprachliche Bequemlichkeit hätten, müßten wir korrekterweise auch festförmig, flüssigförmig sagen, denn es gibt keinen zwingenden Grund, nur einen dieser Materiezustände als „~förmig“ zu bezeichnen. Es sind aber alles nur Formen der Wahrnehmung von dem, was wir mit dem Hilfsbegriff Materie bezeichnen.

Im Englischen wird Materie 'matter' genannt und ist eben das was von Bedeutung ist – 'it matters'. Ebenso hat der verstorbene Prof. Hans-Peter Dürr bereits auf den nicht-statischen Charakter von Materie hingewiesen und eine Substantivierung des Verbs 'wirken' vorgeschlagen: Wirks statt Atome, denn sie bewirken ja etwas. Zumindest bewirken sie bei uns den Eindruck von solider Materie.

Diese Sichtweise ist sehr wertvoll, denn eine Betrachtung die eigentlich zur Einsicht führen soll, kann sich leicht in der Oberflächlichkeit verlieren, wenn man den Begriff Anhäufung statisch versteht, wie etwa bei einem Haufen Kartoffeln. Aber es sind dynamische Anhäufungen verschiedener, zusammenwirkender Aspekte, wie etwa bei einem Orchester, bei dem verschiedene Musiker eine Symphonie erzeugen.

So wird auch die Symphonie 'Körperlichkeit' von den vier „*dhātu*-Musikern“ erzeugt, welche ebenfalls nicht still verharren.

Das Gewahrsein dieser Dynamiken erfordert ein genaues Hinsehen:

Dem Feuerelement sind wir gerne bereit, eine gewisse Dynamik zuzugestehen, weil es ja ohnehin der energetischen Komponente unseres Körpererlebens entspricht. Auch beim Windelement tun wir uns noch leicht. Aber bereits beim Wasserelement müssen wir genau reflektieren, denn wenn Flüssiges nicht gerade fließt, nehmen wir es bereits als statisch wahr – es ist halt da. Spätestens beim Erdelement ist es aber dann aus, denn: „Warum nennt man das Feste wohl fest? Weil es sich nicht verändert, nicht wahr?“

Richtig, es ist nicht wahr, denn bei eingehender Betrachtung ist es eine Erlebnisqualität, die sich nur in ihrer langsameren Prozeßgeschwindigkeit von den anderen *dhātus* unterscheidet. Nichtsdestotrotz liegt auch beim Erdelement die gleiche Unbeständigkeit vor, wie bei allen anderen *dhātus*.

Zunächst einmal ist *rūpa* nur Form/Gestalt/Figur. Ein Oberbegriff mit enormer Reichweite, denn *Form*-Wahrnehmung geschieht über alle Sinneskanäle.

Beispielsweise sehe ich "etwas". Ich kann dieses "etwas" aber eventuell auch hören, schmecken und riechen, spüren oder einfach nur daran denken – eben Wahrnehmung in jeglicher "Form".

Da wir unser Erleben ja meist in einen physisch-materiellen und einen psychisch-ideellen Aspekt einteilen, beschreibt *rūpa* eher das physische und damit unmittelbare Erleben des Körpers, welches aber über eine geistige Zuweisung (*nama-rūpa*) überhaupt erst zu diesem Konzept namens Körper (*kāya*) gestaltet wird. Es ist ein Fehler, das *rūpa-khandha* allzu voreilig als rein materiell zu definieren, denn alle *khandhas* sind letztlich geistiges Erleben.

Viriya meinte in einem Briefwechsel einmal dazu:

"Es findet sich häufig der Begriff piyarūpa (attraktive/angenehme Gestalt) wenn es um Seh-, Hör-, etc. -wahrnehmung geht; übersetzt wird aber seltsamerweise immer nur der piya Teil des Wortes. Ich glaube es geht bei rūpa wirklich darum, daß etwas, aus vielen Teilen bestehendes, Gestalt annimmt und in den Vordergrund des Gewahrseins tritt."

Somit offenbart sich also ein "etwas" in einer "Gestalt/Form" und daraus erst erfolgt die Körpergestaltung und deren Wahrnehmungszuweisung.

Nun können wir aber nur deshalb eine Aussage über die physische Form (*rūpa*) unseres Körpererlebens machen, weil wir diese wahrnehmen.

Wahrnehmung (*saññā*) geschieht durch die Interpretation der sensorischen Rohdaten, welche in der *khandha*-Aufschlüsselung unseres Erlebens vom Erhabenen mit *vedanā* bezeichnet wurden; ein Begriff der mit dem deutschen Wort 'Gefühl' auch nur begrenzt passend übersetzt wird, da wir unter Gefühl in der Regel entweder eine Empfindung oder eine Emotion verstehen. Diese sind aber bereits eine wahrgenommene Interpretation eben dieser Rohdaten.

Wahrnehmen heißt im Dhammasinne etwas „als wahr annehmen“. Auf dieses bedeutende Phänomen möchte ich an dieser Stelle nicht weiter eingehen, zumal der geschätzte Viriya dies in seinem Heft „*Saññā* und *atta* – Lug und Trug“ ausführlich getan hat.²

Hier soll es zunächst nur darum gehen, die *khandhas* unterscheiden zu lernen, um sie dann tatsächlich auch als dynamische Anhäufungen zu erleben, damit wir über deren Unbeständigkeit, ihren somit nicht-zufriedenstellenden Charakter zu ihrer Unpersönlichkeit vordringen können. Dieser Weg wird aber nicht durch stupides Wiederholen der Begriffe *anicca*, *dukkha*, *anattā* beschränkt.

Bleiben wir also bei den bewußten (*viññāṇa*) Wahrnehmungen (*saññā*) der gefühlten (*vedanā*) Formen (*rūpa*) unseres Daseinserlebens. Diese werden zu unserem körperlichen Erleben gestaltet (*kāya-saṅkhāra*).

Sie haben jetzt ein „Ich sitze hier und lese etwas“-Erleben. Können Sie dieses Erleben in o.g. Faktoren aufschlüsseln? Ein Hinweis dazu: Die *khandhas* lassen sich unterscheiden, ansonsten hätte der Buddha nicht bereits in der Ersten Edlen Wahrheit ihr Zusammenwirken gelehrt. Aber sie lassen sich nicht trennen, d.h. niemand erwartet von Ihnen, daß Sie eine der *khandhas* als losgelöste Entität erleben sollen. Es geht nur darum eine unterscheidende Aufmerksamkeit bezüglich unseres Daseinserlebens zu entwickeln, in der Form wie Sie z.B. Ihre Handfläche und deren Fähigkeiten vom Handrücken unterscheiden können.

Hier eine hoffentlich nicht zu schwere oder zu banale Übung, um reines Sinneserleben von Wahrnehmung und Gestaltung zu unterscheiden:

Betrachten Sie bitte einmal das Wort *Lohnsteuerjahresausgleich*. Ich habe dieses Wort bewußt ausgesucht, weil ich davon ausgehe, daß Ihnen eine gewisse distanzierte Haltung dazu nicht allzu schwer fallen dürfte. Nun schreibe ich dieses Wort erneut: *Lohnsteuerjahresausgleich*.

Falls es Ihnen nicht sofort aufgefallen ist: Beim zweiten Mal fehlt bei „~steuer~“ ein Buchstabe. Sie können also das Wort in seiner Gänze erkennen und auch beurteilen, ob alle notwendigen Buchstaben vorhanden sind. Wenn Sie nun nicht gerade über eine autistische Sonderbegabung

2 2023 im Dhamma-Dana-Projekt erschienen. Siehe: www.dhamma-dana.de

verfügen, dann können Sie zwar die Menge der Buchstaben des Wortes erkennen, nicht aber deren Anzahl. Diese muß, wie der Name ja bereits andeutet, gezählt werden.

Bei kleinen Mengen können wir die Anzahl meist unmittelbar erkennen. Wir erleben dies bei Würfelspielen, wo wir die Anzahl der Augen bei zwei bis drei Würfeln sofort erfassen. Bei größeren Mengen – und für viele Menschen beginnt dies bereits bei weniger als zehn Elementen – sind wir gezwungen nachzuzählen. Trotzdem können wir auch ohne zu zählen die Vollständigkeit einer Menge oft sofort erkennen, so wie ein ungebildeter Hirte auch sofort erkennt, ob eines seiner Tiere fehlt oder ob die Herde vollständig ist, ohne überhaupt zählen zu können.

Die reine Sinneswahrnehmung einer Menge verschiedener optischer Elemente benötigt keine abstrakte algebraischen Konstruktion. Die Gesamtmenge der erlebten Formen benötigt keine (Auf-)Zählung ihrer Elemente, erlaubt diese aber. Sie können also die erlebte Menge und die gestaltete Anzahl unterscheiden. Ebenso können wir Pflanzen, Tiere und Menschen erkennen, ohne diese auch sofort klassifizieren und bewerten zu müssen.

Wobei anzumerken ist, daß wir nur das erkennen, was wir kennen. Dieses Kennen-Lernen fand hauptsächlich in der frühesten Kindheitsphase statt, an die wir uns leider kaum bis gar nicht mehr erinnern. Ursprünglich war z.B. beim Sehen nur hell, dunkel, Form und Farbe und deren Veränderung sprich: Bewegung. Durch das wiederholte Auftreten fand dann eine geistige Klassifizierung statt, ein Gestalten zu separaten Dingen, welche dann auch noch eine akustische Zuordnung erfahren haben.

So haben wir gelernt aus bestimmten Lauten durch Wiederholung in wiederkehrenden Situationen Wörter zu gestalten, die für uns eine bestimmte Bedeutung haben: Mama, Puppe, Apfel, usw..

Die reine Klangrezeption wurde zur sprachlichen Gestaltung (*vacī-saṅkhāra*), derer wir uns durch Imitation selbst bedienen lernten, um unsere Wünsche und Befindlichkeiten auszudrücken. Die so benannten Dinge wurden zur Wahrheit: Wenn wir Mama riefen, hörte uns die Mama und schenkte uns Aufmerksamkeit. Wenn wir Apfel sagten, dann erhielten wir einen Apfel. Wenn wir das krumme gelbe Ding als Apfel bezeichneten schüttelte die Mama den Kopf und machte andere Laute: Ba-na-ne. Und so wurde die Behauptung Apfel unwahr und das neue Wort Banane war für dieses Ding dann wahr. So lernten wir nicht nur Menschen und Dinge als wahr anzunehmen, sondern auch Vorgänge und Situationen wie etwa

Essen, Baden, Wetter, Streit, usw..

Diese Wahrnehmungsgestaltungen werden dann zunehmend umfangreicher, bis wir uns eines Tages über höchst komplexe Themen, wie etwa Politik, Ökonomie oder Ökologie Gedanken machen, diese gestalten und sie dann als *wahr* annehmen. Da aber jedem von uns andere mentale Gestaltungsmechanismen zur Verfügung stehen, ist die Schnittmenge der Dinge und Themen über deren Wahrheitsgehalt wir uns einig sind, sehr überschaubar. (Es soll sogar Leute geben, die ein Heißgetränk in Gebäckbegleitung nicht zu schätzen wissen. Hier nähern wir uns bereits dem pathologischen Bereich.)

Kommen wir nun zurück zum Kernthema, der Körperwahrnehmung.

Auch hier ist es gar nicht so schwer, ein erlebtes Phänomen in seine unmittelbaren und in die vermittelten Komponenten zu zerlegen.

Nehmen wir einmal an, die wiederholte Erwähnung der Worte 'Heißgetränk' und 'Gebäck' hätte bei Ihnen zu einer physischen Reaktion geführt. Weil Sie evtl. schon länger keine Nahrung zu sich genommen haben, lösen diese Worte und die damit verbundenen Assoziationen ein Grummeln im Magen aus. Was wird aber beim Magengrummeln tatsächlich erlebt, also unmittelbar? Das Spüren eines Gefühls in einem bestimmten Bereich des erlebten Körpers. Sie haben gelernt, diese Art von Empfindung nicht als ein Stechen, Brennen oder Kribbeln zu bezeichnen, sondern als Grummeln, wohl weil des öfteren auch eine akustische Begleiterscheinung involviert war. Dies ist bereits eine sprachliche Gestaltung – Interpretation – eines unmittelbaren, namenlosen Erlebens.

Daß es sich bei der erlebten Körperregion um den Magen handelt, haben Sie irgendwann gelernt; ebenso wie Sie Ihr Herz, Ihre Lunge und alle sonstigen inneren Organe nie als solche gesehen haben. Ihr gesamtes Wissen um den Körper, als einem solchen, ist geistig gestaltet. Die Form (*rūpa*) der Empfindung ist unmittelbar, die Benennung (*nama*) ist Gestaltung. Und dieser Vorgang ist einer der grundlegendsten in der Kausalkette des “abhängigen-zusammen-Entstehens” von *Dukkha*; auf Pali: *paticca-sam-uppāda*.

Basierend auf dem Unwissenheitstrieb (*avijjā*) wird so jedes Erlebnis aufgespalten in einen benennenden Erlebenden und das benannte Erleben. Diese Aufspaltung schafft jene Zusammenballung der *khandhas* zum Selbst (*atta*), jenem “mein-Machen” welches dann vermeint, unabhängig von den erlebten Phänomenen zu sein. Da ist dann plötzlich *jemand* der

etwas erlebt und letztlich erleidet. Dabei finden nur unterscheidbare Aspekte eines Erlebens statt.

Die Theorie dazu ist den meisten vernunftbegabten Menschen nicht so schwer zu vermitteln, die praktische Realisierung hingegen ist ein anderes Thema. Wie diese aussehen kann, können wir in der Bāhiya-Sutta nachlesen (Ud 1,10):

[...] Der Erhabene sprach zu Bāhiya: "So mußt du dich üben: Wenn etwas gesehen wird, soll es nur Gesehenes sein, wenn etwas gehört wird, soll es nur Gehörtes sein, wenn etwas gedacht wird, soll es nur Gedachtes sein, wenn etwas erkannt wird, soll es nur Erkanntes sein. So mußt du dich üben: Wenn das, was du siehst, (für dich) nur Gesehenes sein soll; wenn das, was du hörst, (für dich) nur Gehörtes sein soll; wenn das, was du denkst, (für dich) nur Gedachtes sein soll; wenn das, was du erkennst, (für dich) nur Erkanntes sein soll, dann bist du nicht dabei (beteiligt); wenn du nicht dabei (beteiligt) bist, dann bist du weder in dieser Welt noch in jener Welt noch zwischen beiden. Dies ist das Ende des Leidens."

Der Erhabene verlangt hier von Bāhiya keineswegs, daß er sich wieder auf die Entwicklungsstufe eines Säuglings zurückentwickeln soll, sondern daß er die Wahrnehmung als ein unterscheidendes "als-wahr-Annehmen" erkennen soll, ohne dabei eine Persönlichkeit abzuspalten.

Keine Ermunterung zur Infantilität, sondern eine Aufforderung endlich erwachsen zu werden. Erwachsen werden im Sinne eines, aus dem reaktiven Amöbenzustand heraus Erwachsenwerdens.

Auch wenn wir uns für unglaublich aktiv halten: Wir waren und sind ausschließlich reaktiv. Angenehmes Erleben – Attraktion; unangenehmes Erleben – Aversion. Will ICH – will ICH nicht. Mehr war unser ganzes Leben nicht und mehr wird es nie sein. Eigentlich schon sehr armselig, finden Sie nicht? Der bedeutende Schritt in die Befreiung aus dieser traurigen Polarität ist nun, diese auch vollständig als solche anzuerkennen, was eben jenes Erkennen erfordert, welches sich im zitierten Ausspruch niederschlägt:

[...] so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können.[...]

Dies erfordert neben sehr viel Übung auch den Mut, überhaupt das sehen zu wollen, was es zu sehen und somit einzusehen gilt. Unser Ego ist von einer solchen Art der "Selbst"-Erkenntnis natürlich alles andere als erbaut und wird alles versuchen, uns davon abzuhalten. Der *Selbsterhaltungstrieb* heißt nicht umsonst so! Was uns zum nächsten Kapitel führt:

Bondage

Stehen Sie auf Fesselspielchen? Da bin ich mir aber sicher! Ansonsten wären Sie ja gar nicht hier, also als ein unbefreites, an den Wiedergeburtsschleife gefesseltes Wesen.

Um nun diesem Kreislauf des leidigen Werden und Vergehens ein Ende zu bereiten, müssen wir ganze zehn Fesseln (*samyojana*) loswerden. Zu unserem Glück brauchen wir uns dabei nicht in einen mentalen Herkules verwandeln und alle Fesseln gleichzeitig sprengen. Es genügt letztlich eine einzige Fessel oder Verstrickung aufzulösen; die beiden nächsten verlieren dadurch unmittelbar ihre Bindungskraft und der Rest folgt unaufhaltsam, auch wenn dies noch ein paar Lebensläufe bedeuten mag. Das ist die gute Nachricht.

Die weniger gute: Diese alles entscheidende Fessel ist die bereits erwähnte Persönlichkeitsansicht (*sakkāya-ditthi*). Die Sache ist nicht nur eine Fessel, sie hat auch einen Haken, denn ebensowenig wie wir motiviert sind, ein nicht erkanntes Problem zu lösen, so wenig Interesse und Begeisterung können wir für eine Houdini-Nummer aufbringen, solange wir uns der Fesselung gar nicht bewußt sind, schließlich verfügen wir doch über einen "freien Willen", sprich: Mein Wille geschehe!

Alle Fesseln und Beschränkungen die wir erleben, sind doch stets die, welche uns von anderen Menschen oder den widrigen Umständen auferlegt werden, oder nicht? In der Opferrolle wird man nie arbeitslos.

Ich erspare mir hier die zeitraubende Erklärung, warum der Begriff "freier Wille" ein Widerspruch in sich ist. Nur soviel: Wenn ich weder darüber bestimmen kann, *worüber* ich entscheide (weil die gesamte Vorgeschichte einer entscheidungsbedürftigen Situation niemals monokausal ist und nie ausschließlich von mir bestimmt wurde), noch *wie* ich über etwas entscheide, also meine Entscheidungskriterien bereits festliegen (weil mein Charakter bereits ein kammisches Erbe ist und meine Lebensumstände z.T. auch), dann muß ich zugeben, daß jede *erlebte* Willensregung niemals frei,

sondern stets kanalisiert und somit von zwei Seiten begrenzt wird (nämlich von der Vorgeschichte und von den Entscheidungskriterien).³

Wir entscheiden zudem niemals rein sachlich, sondern immer mit einer gehörigen Portion unfreiwilliger Emotionen. Es gibt genügend belegte Fälle von Menschen, die krankheits- oder unfallbedingt an einer Hirnstörung leiden, bei der die Verbindung zwischen Vernunft und Gefühl unterbrochen ist, d.h. solche Menschen denken tatsächlich rein sachlich. Wenn diese dann z.B. zwischen zwei gleichwertigen Möglichkeiten entscheiden sollen, dann geht es ihnen wie dem Esel, der zwischen zwei Heuhaufen verhungert, weil er sich nicht entscheiden kann. Diese armen Wesen haben riesige Schwierigkeiten ihren Alltag zu bewältigen, weil dieser sie ja ständig vor kleinere und größere Entscheidungen stellt, welche wir – Dank der unfreiwilligen Emotionen – sozusagen im Autopilotmodus abwickeln. Nur weil uns das Ego einflüstert, daß wir es sind, die entscheiden, muß dies nicht der Wahrheit entsprechen. Auch eine felsenfeste Überzeugung ist noch lange keine Tatsache.

Wenn wir nun also die erste Fessel wirklich auch als eine solche erleben wollen, dann gilt es, sich daran zu erinnern, daß *Dukkha* ja *sakkāya* entspricht und somit eine Suchtkrankheit darstellt. Eine Sucht wird aber immer erst dann eingesehen, wenn wir anfangen uns auf Entzug zu setzen. Bildlich gesprochen:

Ein Hund der jeder Bewegung seines Herr- oder Frauchens stets ansatzlos folgt, wird nie das Angeleintsein spüren. Erst wenn er sich weigert, brav zu folgen, wird sich das Halsband spürbar in den Hals einschneiden. Dieses "einschneidende" Erlebnis ist es aber, das das Verdeckte aufdeckt und nie Gesehenes offenbart. Von den *samyojana* zu wissen, bedeutet noch lange nicht, sie auch zu erleben.

Wann und wie setzen Sie sich auf Entzug?

Eine häufig auftretende Form der Selbstsucht findet sich bei vermeintlich hilfsbereiten Menschen. Ich verwende das Wort 'vermeintlich' sehr bewußt, denn diese Menschen sind alles andere als *hilfsbereit*.

Ich habe schon Gäste erlebt, die ungefragt anfangen, im Garten Unkraut zu jäten oder solche, die die höfliche Bitte, doch das gebrauchte Geschirr einfach einmal stehen zu lassen, mit den Standardfloskel "Das

³ Dies ist aber kein Grund dem Determinismus zu verfallen. Es gibt auch einen Mittelweg.

mach' ich doch gerne" oder "Das ist doch kein Problem für mich" einfach ignorierten.

Natürlich macht man gerne, was einem die Triebe befehlen. Natürlich ist es kein Problem dem Ego zu gehorchen. Aber einen Gast, der die freundliche Bitte des Gastgebers stur ignoriert, kann ich nur schwerlich unter der Rubrik "höflich" einordnen, eher unter "zwanghaft".

Die Feuerwehr z.B. ist wirklich hilfsbereit: An 365 Tagen im Jahr sind dort rund um die Uhr Menschen bereit zu helfen – wenn denn Hilfe benötigt wird. Sie kämen aber nie auf die Idee, mal eben ihre Wohnung unter Wasser zu setzen, nur weil sie das gerne machen und weil das doch kein Problem für sie darstellt.

Die vermeintliche Hilfsbereitschaft bekommt zusätzlich eine bizarre Note, wenn sie an einem Ort stattfindet, der der Dhammapraxis geweiht ist, also dort, wo man einmal Gelegenheit bekommt, dem Ego so in den Steiß zu treten, daß sich das samsarische Gängelband der ersten Fessel spürbar strafft.

Es sind oft Menschen, die auch sonst unter dem "Ohne mich geht's nicht"-Syndrom leiden. "Ohne mich ginge ja die Firma/Behörde/Familie den Bach runter." Solchen Personen ist ein Spaziergang über einen der Friedhöfe dringend zu empfehlen, denn diese sind voll von unentbehrlichen Menschen.

"Gute Buddhisten" verstecken ihr Ego auch gerne hinter dem Schlagwort *Dana*, jener Gebefreudigkeit und Hilfsbereitschaft die zu den Vorbereitungslehren gehört. *Dana* an sich ist in zweierlei Hinsicht eine großartige Sache:

- 1.) Sie wirkt der Gier nach immer mehr Hab und Gut und Eigennutz entgegen.
- 2.) Ohne *Dana* gäbe es längst keinen Orden mehr, dessen Fortbestand ja ausschließlich von der Gebefreudigkeit und Hilfsbereitschaft seiner Unterstützer abhängig war und ist.

Es findet sich im Achtfachen Pfad aber nirgends der Punkt "*samma dana*", also bitte mißbrauchen Sie *Dana* nicht um ihr Selbst zu bestätigen oder um es gar zu erhöhen, denn solange etwas zu anderen fließt, sei es Geld oder sonstige Hilfe, steht man oben und hat die Macht des Helfens. Dieses Egogefälle ist den wenigsten bewußt, daher fällt es auch vielen Leuten so

schwer, selbst Hilfe und Unterstützung anzunehmen. Das geht dann z.T. so weit, daß Menschen die sich, auf gut deutsch, ihr Leben lang den Arsch für andere aufgerissen haben, vollkommen verzweifeln, wenn sie selbst an der Reihe der Bedürftigkeit sind. "Ich will niemanden zur Last fallen." Ein häufiger Satz in Abschiedsbriefen.

Bitte bekommen Sie das nicht in den falschen Hals:

Hilfe und Unterstützung ist eine feine und ehrenwerte Sache. Also helfen und unterstützen Sie nach Kräften – aber bitte dort wo diese Hilfe und Unterstützung auch benötigt und erwünscht ist. Ansonsten lernen Sie doch einmal innezuhalten und sich dem Egoimpuls zu widersetzen.

Erstens geht nicht gleich die Welt unter, wenn Sie mal nicht an vorderster Front stehen (vielleicht werden Sie ja später tatsächlich noch gebraucht – ganz ruhig!) und zweitens könnte diese Spannung (Streß) Ihnen einmal die ständige Präsenz der Persönlichkeit spürbar vor Augen führen und vielleicht sogar das Dhammaauge öffnen.

Eine Arbeit muß getan werden; dies ist eine simple Notwendigkeit. Aber Arbeit als Selbstzweck oder gar zum Zweck der Selbstbestätigung ist nicht hilfreich; weder für das eigene Heil, noch für andere, die eine solche Zwanghaftigkeit eher als irritierend empfinden.

Das tätige Leben (*vita activa*) allein führt ohnehin nicht zur Befreiung; es ist die *vita contemplativa*, also das Leben der geistigen Kultivierung, welches uns zur Einsicht und zum Erwachen bringt. Oder um es mit Fr. Dürrenmatt zu sagen: "Arbeiten kann jeder Ochse. Es ist das Denken, das den Menschen vom Tier unterscheidet." Falls Sie also mal wieder den tierischen Drang zum Tätigsein verspüren...

Dhammapraxis ist diese Kultivierung des Geistes (*bhāvanā*) mittels Reflektion, d.h. alle, die ehrlich und ernsthaft versuchen die Lehre des Erhabenen umzusetzen, sind aufgerufen, so oft wie irgend möglich ihr Denken, Reden und Handeln zu hinterfragen:

"Was denke, sage und tue ich denn gerade?"

"Ist denn das, was ich gerade denke, sage und tue heilsam und förderlich im Sinne des Dhamma?"

Falls dies nicht der Fall sein sollte, stellen sich automatisch weitere Fragen: "Muß ich mir jetzt diese Sorgen machen (sie gestalten)?"

"Bin ich gezwungen, mich aufzuregen, mich zu entrüsten?"

"Muß ich unbedingt das tun, worum mich niemand gebeten hat?"

"Warum muß ich mich dauernd wichtig und unentbehrlich machen?"

Und: "Woher kommt dieser Zwang?" "Was ist das, das *mich/mein Selbst* ständig zu diesen Verhaltensweisen treibt?"

Mit diesen Fragen durchschreiten wir die Pforte zur Reflektion und bringen so dieses ominöse Selbst in den Mittelpunkt des Dhamma-Spiegels. Mit etwas Übung in Ruhe und interessierter Sammlung wird sich dann die Wurzel des Übels zumindest im Ansatz herauskristallisieren:

Es ist der chronische Durst nach angenehmen Sinneserfahrungen (*kāma-taṇhā*), nach dem dazu nötigen Werden in einer bestimmten Persönlichkeitsform (*bhava-taṇhā*) oder, wenn dieses Werden nicht möglich ist, der Wunsch dann lieber gar nichts mehr zu werden (*vibhava-taṇhā*).

Dieser Durst, dieser Zwang, ständig jemanden in einer bestimmten Form darstellen zu müssen, um so hoffentlich ein *mir* genehmes Erleben zu verwirklichen, das ist die Selbst-Sucht.

Wenn wir nun dieser Sucht entschlossen begegnen wollen, dann sind wir gezwungen, den Entzug einzuleiten. Dieser beginnt auch mit Fragen:

"Kann ich – wenigstens für einen Moment – versuchen, meinen Werdensimpuls zu bremsen?" D.h.: "Kann ich wenigstens für kurze Zeit das unterlassen, wozu mich die Macht der *Selbst*-Gewohnheit gerade zwingen will?" "Zerreißt es mich tatsächlich, wenn ich jetzt das Gewollte nicht denke, sage oder tue?"

Dhammapraxis ist sehr häufig das, was die Taoisten als "Wu Wei" bezeichnen: Ein Handeln durch Nichthandeln; ein Tun durch Unterlassen.

Eine *aktive* Dhammapraxis durch Unterbindung unseres *reaktiven* Verhaltens.

Jeder unerwachte Mensch hat seine Zwänge. Der erste Schritt, diese loszuwerden besteht darin, sie überhaupt erst als Zwänge zu erkennen. Sei es der Zwang, etwas tun zu müssen oder der Zwang, immer gegen alles aufzubegehren oder der gegenteilige Zwang, nämlich immer sofort den Weg des geringsten Widerstandes zu gehen.

Es ist halt immer...

So ein Elend!

Wir sind zwar gerne bereit, die Leidhaftigkeit (*dukkhatā*) verschiedener Erfahrungen zuzugestehen, daß aber unser gesamtes Körpererleben nicht zufriedenstellend sein soll, das ist schon eine Behauptung, die nur wenige Menschen ohne zu zögern unterschreiben. Daher reagieren auch viele Menschen zu Recht mit Ablehnung auf die in manchen Seminaren geäußerte Aussage: "Leben ist Leiden."

Diese Aussage ist auch völlig unsinnig und findet sich daher in keiner Lehrrede, denn der Erhabene hat klar erkannt:

"Wenn, o Mahāli, diese Körperlichkeit (rūpa) ganz und gar Leiden wäre, nur mit Leiden verbunden, von Leiden begleitet, nicht auch von Wohlgefühl begleitet, würde es die Wesen nicht nach Körperlichkeit gelüsten. Weil nun aber, o Mahāli, die Körperlichkeit auch Wohlgefühl ergibt, mit Wohlgefühl verbunden ist, von Wohlgefühl begleitet ist, nicht nur von Leiden begleitet ist, daher gelüftet es die Wesen nach Körperlichkeit. Durch solches Gelüsten werden sie gefesselt und gefesselt werden sie befleckt. (SN 22,60)

Dies wird dann auch für die restlichen *khandhas* so beschrieben.

Somit ist die Gleichsetzung von Leben mit Leiden wirklich absurd.

Leben heißt Erleben und wir erleben sowohl Angenehmes, wie auch Unangenehmes, d.h. Leben ist Freud und Leid. Dies ist eine Gleichung, die immer aufgeht, denn ein Erleben mit verminderter Freude wird Leid genannt, so wie ein Erleben mit vermindertem Leid als Freude bezeichnet wird. Es ist ein Zeichen von Verblendung, ernsthaft zu glauben, wir könnten eine Komponente dieser Gleichung unter den Tisch fallen lassen. Freud und Leid sind ein bedingtes Wechselspiel, bei dem kein Teil ohne den anderen auskommt.

Wenn wir diese Aussage akzeptieren, nämlich daß wir mit unserer Geburt auch immer das Gesamtpaket von Freud und Leid erhalten, dann ist es letztlich völlig irrelevant, wieviel Freude wir ab und an erleben, wenn diese ohnehin wieder vom Leiden abgelöst wird.

Jedes angenehme Erlebnis ist nur der Höhenflug vor dem nächsten Absturz. Die himmlischen Welten ermöglichen erst die Hölle.

Da mögen jemanden die Fragen erscheinen: "Aber ist es nicht auch umgekehrt? Erfährt nicht durch die Hölle auch der Himmel seine Bedeutung? Wird nicht jedes Leiden einmal durch Freude ersetzt?"

Berechtigte Frage. Klare Antwort: Stimmt auch so herum. Nur, würden Sie sich freiwillig einer dreiwöchigen Wurzelbehandlung ohne Betäubung unterziehen, weil Ihnen danach ein dreiwöchiger Luxusurlaub in Aussicht gestellt wird? Werden Eltern von mißbrauchten und getöteten Kindern von der Vorstellung getröstet, daß ihr geliebtes Kind jetzt vermutlich in himmlischer Wonne herumhüpft? Wirklich?

Kann vergangene Freude tatsächlich gegenwärtiges Leid aufwiegen? Wird sie zukünftiges Leiden verhindern?

Freude existiert nur durch Leiden und umgekehrt. Die Rechnung muß immer aufgehen und sie tut das auch, was den Erhabenen zum Gleichnis vom Kot inspiriert hat:

"Gleichwie, ihr Mönche, selbst schon ein wenig Kot, Urin, Schleim, Eiter oder Blut übel riecht, so auch preise ich nicht einmal ein kurzes Dasein, auch nicht für einen Augenblick." (AN I,32)

Die Gleichung des Leidens findet auch bei modernen Folterknechten ihre Anwendung. Die Meister der *peinlichen Befragung* zu Zeiten der heiligen(?) Inquisition achteten nur darauf, daß ihre Probanden nicht ohnmächtig wurden, denn ein bewußtloser Mensch leidet nicht.

Heute weiß man, daß ein Mensch bei Dauerschmerzen stark abstumpft. Zwar werden die Schmerzen immer noch erlebt, die vehemente Wirkung wie am Anfang des "Verhörs" bleibt aber zunehmend aus. So benutzen die modernen Vertreter der Wahrheitsfindung (Folter) die Wechseldusche von Freud und Leid: Der Delinquent wird zwischendurch immer wieder bestens betreut und darf sich angenehmer Sinneserfahrungen erfreuen. Anschließend ist die Diskrepanz wieder so groß, daß dem Inquisitor schweißtreibende Methoden erspart bleiben.

Falls Sie dies zynisch finden, kann ich Ihnen versichern, daß die Realität noch viel schlimmer aussieht – lesen Sie einmal die Aussagen der traumatisierten Überlebenden.

Notabene: Wir reden hier nur vom menschlichen Daseinsbereich. Die Schrecken von *Samsara* sind durch die größere Distanz von himmlischen und höllischen Sphären weitaus grausiger.

Dieses lästige Komplettpaket aus Freude und Leiden tragen wir stets mit uns herum, nur sind sich die meisten Menschen Dank *avijjā* dieser Last nicht bewußt und wollen auch nicht darauf aufmerksam gemacht werden.

Was nun, ihr Mönche, ist die Last? 'Die fünf Gruppen des Anhangens', so wäre zu antworten. Welche fünf? Es sind dies die Gruppen des Anhangens: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewußtsein. Das, ihr Mönche, wird die 'Last' genannt.

Und was, ihr Mönche, ist der Träger der Last? Das 'Individuum' (puggala), so wäre zu antworten; nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechtes. Das, ihr Mönche, wird 'Träger der Last' genannt.

*"Die Fünfer-Gruppe, wahrlich, ist die Last,
und der sie trägt, das ist der Mensch.*

*Das Leiden in der Welt heißt, 'Tragen dieser Last'
der Last entledigt sein, das ist das Glück."*

(SN 22,22)

Diese Last kann also vom Träger abgeworfen werden, d.h. die fünf Gruppen des Anhangens (*dukkha/sakkāya*) werden von der Person (*puggala*) abgeworfen, was diese dann zu einer Edlen Person macht.

Der physisch-medizinisch-biologische Körper wird aber nicht abgeworfen. Wenn *rūpa* also der Körper wäre, würde mit dem Abwerfen der fünf Gruppen des Anhangens (*dukkha/sakkāya*) auch der Körper abgeworfen werden. Arahants sind aber keine körperlosen Wesen.

In der Bhikkhunī-Samyutta können wir lesen, wie die durchaus noch vorhandene Person der Nonne Vajirā den *Māra* entsprechend zurechtweist:

"Warum hängst du so am Wort "Lebewesen" (satto)?"

Das ist nur deine Irrlehre, Māra. Wo da nur eine Anhäufung von bloßen Gestaltungen ist, da nimmt man kein Lebewesen wahr.

Denn wie bei Ansammlung der Bestandteile das Wort "Wagen" entsteht, so entsteht, wenn die Lebensbestandteile vorhanden sind, der Ausdruck "Lebewesen".

Aber nur das Leiden entsteht da, Leiden ist vorhanden und vergeht. Nichts außer dem Leiden entsteht, nichts andres als das Leiden wird

aufgehoben." (SN 5,10)

Wenn schon *Māra* erwähnt wird:

Es ist also vollkommen in Ordnung, als menschliches Lebewesen ein menschliches Körpererleben zu haben, also das Zusammenspiel der fünf *khandhas* zu erleben – *panca khandha* – ein Körper.

Das Problem ist die Zusammenballung der fünf *khandhas* zu einer Persönlichkeit – *panc-upādāna-kkhandha* – mein Körper.

Das "m" wie in *Māra* muß weg!

Upādāna bedeutet Identifikation.

Irgendwann einmal fiel mir auf, daß ich in meinen Vorträgen und Texten höchst selten den Begriff "Identifikation" benutzte. Ist denn Identifikation nicht das eigentliche Problem, welches es zu lösen gilt? Hm ... jaaa. Kein Nein, kein Njein, aber ein sehr zögerliches Ja.

Warum dieses Zögern? Weil Identifikation in unserem alltäglichen Sprachgebrauch vollständig von falscher Ansicht (*micchā-ditthi*) durchtränkt ist.

Identifikation heißt für uns: er oder sie identifiziert sich mit etwas, also z.B. mit der Rolle die diese Person in der Öffentlichkeit, im Geschäfts- oder Privatleben spielt: "Ich bin Rentner/Politiker; ich bin Busfahrer/Manager; ich bin Mutter/Vater; etc.." Die bedeutendste und aus Dhammasicht fatalste Identifikation ist aber jene, welche allen anderen Identifikationen zugrunde liegt: die Identifikation mit dem Körper.

Worin besteht nun die falsche Ansicht? Sie besteht in der Umkehrung von Ursache und Wirkung! Man betrachtet das erlebte Resultat – die sogenannte Identifikation – als eine Kombination aus einer unabhängigen Persönlichkeit (jemand) mit einer Rolle oder Funktion (etwas), die diese Persönlichkeit ausübt. Es wird somit stillschweigend vorausgesetzt, daß diese unabhängige Persönlichkeit zunächst vorhanden sein muß, um sich überhaupt mit etwas identifizieren zu können. Die Grundillusion, nämlich den bedingt entstandenen und somit unbeständigen Trägerkörper des Erlebens als ein unabhängiges, festes und dauerhaftes Selbst zu betrachten, wird nicht erkannt. Diese Grundillusion ist die erste der sogenannten Fesseln oder Verstrickungen, die Persönlichkeitsansicht (*sakkāya-ditthi*).

Der wesentliche Aspekt der Rechten Ansicht (*sammā-ditthi*) ist aber, zu erkennen, daß die Identifikation überhaupt erst diese Jemand-Etwas-Dualität erzeugt. Die Identifikation entspringt dem verblendeten Erleben

und Verblendung ist, wie der Name ja bereits nahelegt, sehr schwer zu sehen und einzusehen. Die Einsicht in *sakkāya-ditthi* und die daraus erfolgende Auflösung dieser ersten Fessel ist der Stromeintritt und dieser ist nicht durch bloße Überlegung zu erlangen.

Die intellektuelle Reflektion kann aber zumindest dazu beitragen, den Geist auf das Problem auszurichten, denn wie will man Einsicht erlangen, wenn man gar nicht weiß, wo es etwas einzusehen gibt? Daher hier ein Gleichnis, welches einem zunächst nicht so nahe geht, d.h. es erschüttert nicht sofort die Grundfesten unseres heiligen Selbst, aber es veranschaulicht vielleicht doch das Prinzip, das jeder Selbstwerdung zugrunde liegt:

Wenn Sie auch gerne in einem sauberen Zuhause leben, jedoch den Unterschied zwischen sauber und rein kennen und daher nicht das Bedürfnis verspüren, in einem sterilen Operationssaal zu leben und somit auch nicht unter chronischem Putzzwang leiden ("I can get no disinfection!"), dann wird sich ab und an der Schmutz ansammeln. Wenn dann mal an einem windigen Tag gelüftet wird, kann es schon vorkommen, daß kleine "Staubmäuse" unter dem Sofa oder Bett hervorgewirbelt werden. Ein Hinweis, daß der Gebrauch des Staubsaugers nun wieder einmal ansteht (nur Weihnachten ist öfter...).

Ernsthaft: Lassen Sie uns die dicke Staubmaus aus dem Schlafzimmer und den moppeligen Staubknödel vom Wohnzimmer doch einmal genauer betrachten. In beiden Fällen fördert die Analyse fünf Gruppen von Bestandteilen zu Tage: Haare, Schuppen, Fussel, Brösel und Rußpartikel (die 5 *khandhas*). Keine dieser Komponenten kann als der Kern oder das Alleinstellungsmerkmal unserer Staubwesen benannt werden und sowohl die Staubmaus wie auch der Staubknödel setzen sich aus den gleichen Bestandteilen zusammen, nur in unterschiedlicher Quantität. Zusammengehalten werden diese Komponenten von drei Kräften: Klebrigkeit, Rauheit und elektrostatischer Aufladung (Gier, Haß und Verblendung). Somit sind unsere Staubwesen also zwei durchaus unterscheidbare Phänomene (*dhamma*), mit unterschiedlicher Herkunft und Geschichte und auch unterschiedlicher Zusammensetzung hinsichtlich der Quantität ihrer Bestandteile. Aber qualitativ sind sie gleich, nämlich nur eine bedingte Zusammenballung von ebenso bedingt auftretenden Komponenten. Beide "Wesen" werden durch den immerwährenden Prozeß der Umwälzung wieder in die Bestandteile zerlegt werden. Und nirgends

ist ein "Wesenskern" zu finden, welcher tatsächlich fest, beständig und unabhängig von den Komponenten ist.

Bereits bei diesem staubigen Beispiel können wir aber erkennen, daß wir nur zu gerne bereit sind, das was zwar klar unterscheidbar ist, nämlich zwei Substanzanhäufungen, auch existenziell zu trennen, nämlich in individuelle, eigenständige Entitäten – die Schlafzimmer-Staubmaus und der Wohnzimmer-Staubknödel – es fehlt nur noch die Taufe!

Unser Erleben ist letztlich auch nichts weiter, als die Zusammenballung von Erlebniskomponenten, welchen aber auch kein Wesenskern zu eigen ist. Das Erwachen, das vom Buddha beschrieben wurde, ist nichts weiter, oder besser: nichts weniger als das Auseinanderfallen der Komponenten, sprich: die Auflösung der mentalen Staubmaus. Dabei geht aber keine der Komponenten verloren, d.h. das Erleben findet nach wie vor statt, einzig wird den Erlebnisbestandteilen das gestattet, was eigentlich ohnehin nicht aufzuhalten ist, nämlich ihr Erscheinen und Vergehen. Wenn die genannten Verklumpungsfaktoren nicht mehr vorliegen, kommt es zu keiner unnötigen Zusammenballung mehr und somit auch zu keinem schmerzhaften Auseinanderreißen – das Ende von Geburt und Tod.

Diesen Mechanismus gilt es zu erkennen. Erst wenn wir "unseren" Körper als tatsächlich nur mental gestaltet erleben, können wir die ganze Tragweite von *Dukkha* und *Samsara* erfassen. Dieser Moment ist dann tatsächlich so, als ob Verdecktes aufgedeckt würde oder Licht ins Dunkel käme. Erst dann versteht man auch die Sache mit der Dringlichkeit!

Diese menschliche Daseinsform wird erst dann zu einer "kostbaren menschlichen Form", wenn wir sie zur Befreiung nutzen. Dazu ist sie aber vorzüglich geeignet, weil wir mit ihr die Möglichkeit haben, die anderen Daseinsformen zumindest ansatzweise zu erleben, seien es die tierischen Triebe, die himmlischen Erlebnisqualitäten (z.B. in einer meditativen Sammlung), aber auch die schmerzhaft Ohnmacht der Hölle.

Fällt die Anbindung des Erlebens an diesen Körper mit dem Tode weg, werden diese Qualitäten, entsprechend dem kammischen Resultat dann in voller "Blüte" erfahren, d.h. aber auch, daß wir dann kaum mehr in der Lage sein werden den Mittleren Weg zu beschreiten, da wir extrem triebhaft, himmlisch oder höllisch erleben und entsprechend reagieren werden.

Dringlichkeit ist die Notwendigkeit jetzt (immer jetzt; nicht später mal!) etwas in die heilsamen Wege zu leiten. Diese Notwendigkeit – das Abwenden der Not – ergibt sich aus der o.g. Einsicht in den samsarischen Kreislauf des Werdens und Vergehens der Persönlichkeit.

Diese aus echter Einsicht und Rechter Ansicht geborene Dringlichkeit ist keine hektische Egonummer: “Argh! *Ich* muß mindestens *meinen* Stromeintritt verwirklichen!”, sondern das klare Erkennen, daß uns herzlich wenig Zeit bleibt, um mit diesem verfallenden Körper zu arbeiten.

Die Prioritäten verschieben sich und das Dhamma wird zum Briefkopf und Wasserzeichen unserer täglichen Agenda. Wir werden weiterhin als Haushälter das tun, was Haushälter halt so tun, aber alle Pflicht und Kür wird der Dhammapraxis zu- und untergeordnet.

Dies ist keineswegs eine zusätzliche Bürde, denn die Dhammapraxis befreit uns von vielen überflüssigen (d.h.: unheilsamen) Dingen, wenn wir uns denn davon befreien lassen wollen. Oftmals geht dies aber nur über den Weg des Entzugs, da die Persönlichkeit sich ja über ihre Süchte erhält.

Wie gesagt, ist *Sakkāya* die Selbstsucht, welche ständig ihren Stoff der Selbstbestätigung benötigt. Jeder hat da andere Dealer: Das Aussehen, das Ansehen, das Zusehen, das “Ich kann das nicht länger mitansehen!”, usw..

Wie Sie sehen, ist alles Ansichtssache, aber...

... man kann es auch spielerisch sehen:

Wenn es in diesem Heft schon darum geht, was *Dukkha* denn eigentlich bedeutet, so darf auch die Etymologie dieses Wortes nicht ganz außen vor bleiben.

Sollten Sie aus den verschiedensten Gründen *noch* nicht in der Lage sein, die entsprechende Ruhe und Sammlung zu entwickeln, die Sie benötigen, um eine echte transformierende Einsicht in das Wesen Ihres Wesens zu erlangen, dann bietet die nachfolgende Betrachtung vielleicht einen weniger anspruchsvollen Zugang zum Dhamma.

Wenn man den Begriff *Dukkha* in den gängigen Wörterbüchern nachschlägt, so wird dort oft erwähnt, daß sich *Dukkha* aus den zwei Begriffen *du* und *akkha* zusammensetzt:

du – schlecht/schwer und *akkha* – Achse.

So abgeleitet, bedeutet *Dukkha* in etwa soviel wie eine schwergängige oder schlechtsitzende Achse – die Dinge laufen schwer, unrund und nicht leichtgängig, kurz: Das Erleben ist nicht zufriedenstellend.

Als ich noch mehr im Zen beheimatet war, benutzte ich daher gerne das Wortspiel, daß ich deshalb Zen praktiziere, weil ich verrückt bin. *Ver-rückt* im Wortsinne, nämlich nicht ordentlich zentriert und daher bemühe ich mich darum, mich zu *zentrieren*.

Dieses Zentrieren, diese sich mittig Ausrichten findet sich auch bei der Kontemplation der Lehre (*dhammānussati*). Dort taucht der Begriff *opanayiko* auf, welcher gerne mit "weiterführend" oder "zum Ziel führend" übersetzt wird. In zahlreichen englischen Übersetzungen wird *opanayiko* jedoch auch mit "leading inwards" übersetzt. Meine bevorzugte Übersetzung ist daher eine Zusammenfassung aller drei Varianten: "weiter, nach innen, zum Ziel führend", denn das ständige Streben nach einer vermeintlicher Sinnesbefriedigung im Außen, in der Welt, schafft ja den ex-zentrischen Weltling (siehe SN 2,26).

Man kann den Begriff *Dukkha* auch ein wenig anders ableiten. Wenn man bedenkt, daß der Buddha ja ein brillanter Redner war, der auch gerne Wortspiele verwendete, dann ist auch eine weitere Interpretation keineswegs absurd:

Das Paliwort *akkha* bezeichnet nämlich auch Würfel, welche für (Glücks-)Spiele verwendet werden. So gesehen, hieße *Dukkha* dann "schlechte Würfel", was man im Sinne unseres Sprachgebrauchs als "schlechten Karten" verstehen könnte.

Wenn wir nun das Verhalten der unbelehrten Weltlinge betrachten, dann kann durchaus der Eindruck entstehen, sie befänden sich in einer globalen Spielbank und versuchten dort ihr Glück – unter Einsatz ihres Lebens! Jede kleine Annehmlichkeit (*sukha-vedanā*) wird als Gewinn verbucht, jede Leidhaftigkeit als ein Minus, welches schnellstens ausgeglichen werden muss. Aber letztlich gewinnt immer die Bank (*Samsara*) und der Croupier (*Māra*) lacht sich ins Fäustchen.

Der Buddha macht die Zocker lediglich auf diesen Umstand aufmerksam und bietet mit seiner Lehre einen Ausweg aus der Spielsucht an.

Ob *Dukkha* nun "schwergängige Achse" heißt oder "schlechte Würfel" bleibt sich somit gleich. Es sind nur verschiedene Aspekte eines Problems. Aber vielleicht ist diese andere Sichtweise für den einen oder die andere ja eine neue Perspektive auf die eigenen Verhaltensweisen und für den Umgang mit den verschiedenen Lebenssituationen.

Diese andere Perspektive sollte aber dazu ermuntern, den Zugang ins Lehrgebäude zu wagen und nicht nur ein neuer Standort für's Ego werden.

Wir kommen nicht umhin, unser Persönlichkeitserleben und somit die „Ich bin dieser Körper“-Ansicht so lange ernsthaft zu hinterfragen und zu untersuchen, bis klar erkannt wird, daß diese Zusammenballung der Erlebnisfacetten völlig inhaltslos ist und jedes festen Kerns entbehrt (*suññatā*) oder zumindest sollte diese Persönlichkeitsansicht als eine unrechte Ansicht (*micchā-diṭṭhi*) eingesehen werden, was wiederum den ersten und bedeutenden Schritt zu Rechter Ansicht (*samma-diṭṭhi*) bedeuten würde.

Mit Rechter Ansicht steht oder fällt nun einmal der Achtfache Pfad der zur Auflösung von *Dukkha* führt.

Viel Erfolg!

* * *

Ausleitung

LEICHENTUCHKONTEMPLATION⁴

(Paṃsukūla)

Die Wesen sind dem Tod geweiht,
In Zukunft, wie in früh'ster Zeit;
So steht auch mir der Tod bevor.
Bezweifeln wird dies nur ein Tor.

Gib Acht, der Körper wird nicht alt.
Zur Erde nieder sinkt er bald.
Vom Geist verlassen liegt er da,
Wie faules Holz so unbrauchbar.

Ach flüchtig sind Bedingungen,
Entsteh'n und schwinden von Natur.
Kaum aufgestiegen, enden sie.
Und Glück ist ihre Stillung nur.

4 Aus dem Rezitationsbuch „Bei dieser Wahrheit“ des Klosters Muttodaya.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können.

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

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

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

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

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de

