

# **DER WEG ZU VOLLKOMMENER GEISTIGER GESUNDHEIT**

Eine kurze Einführung in buddhistische Lehrinhalte

**von**

Buddhadāsa Bhikkhu

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

„Cure for spiritual Disease“ – Übersetzung aus dem Thailändischen: Santikaro Bhikkhu  
(1999)

Deutsche Übersetzung aus dem Englischen: Kurt Jungbehrens (2000)

Überarbeitung: Viriya

BGM (2005)

Überarbeitung Ebook-Format: 2016

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	4
I. Grundprinzipien des Dhamma-Studiums .....	6
Dhamma - das Allheilmittel .....	6
Selbsterforschung .....	7
Richtiges Studium .....	8
Studieninhalte .....	9
Der wissenschaftliche Ansatz .....	10
Der religiöse Aspekt.....	11
II. Das „neue Leben“ .....	12
Hindernisse und Befleckungen .....	12
„Liebe“ .....	14
Hass .....	15
Angst.....	15
Sorge – Neid - Eifersucht.....	16
Kontrolle des Geistes .....	16
III. Dhamma-Praxis: Wissen und Anwendung .....	19
Vier Dinge, die wir haben sollten .....	19
Vier Dinge, die wir kennen sollten .....	20
Dhamma-Dana Projekt der BGM .....	25

## Vorwort

Die Lehre des Buddha, der Buddha-Dhamma, ist einerseits so weit und umfassend wie das Universum und andererseits doch nur so kurz und prägnant wie ein momentaner Erkenntnisblitz. Viele fühlende Wesen sind zwischen diesen beiden Enden des Spektrums in die Irre gegangen, unfähig, sich durch direkte persönliche Erfahrung zwischen den zahlreichen heute verfügbaren Lehren zu entscheiden. Wir müssen daher einige grundlegende Betrachtungen anstellen, um die Vielfalt der Erfahrungen und Vorstellungen zu ordnen. Mit diesem Heft möchten wir eine klare, direkte und praktische Einführung in das Wesen des Buddhismus anbieten. Während viele Buddhisten unter dem Begriff „Dhamma“ einfach nur „die Lehre des Buddha“ verstehen, bedeutet er tatsächlich „natürliche Wahrheit“ oder „Naturgesetz“. Selbstverständlich ist dies, was der Buddha lehrte und aufzeigte, aber wir müssen doch sorgfältig die Lehre von der Wahrheit selbst unterscheiden. Um den Buddhismus zu verstehen, muss man also mit „Dhamma“ beginnen.

Diese Einführung betrachtet drei interaktive Aspekte des Dhamma und bringt ihre Schlüsselemente auf den Punkt. Obwohl der Dhamma eine Einheit ist, treten wir mit ihm auf drei grundlegenden Wegen in Beziehung: Theorie (*pariyatti-dhamma*), Praxis (*paṭipatti-dhamma*) und Verwirklichung (*paṭivedha-dhamma*). Im Dhamma-Studium gilt es herauszufinden, welches die rechte Perspektive zu unserem menschlichen Dilemma ist und wie wir damit umzugehen haben. Die Dhamma-Praxis besteht aus der Entwicklung und korrekten Anwendung der grundlegenden Hilfsmittel, die für das spirituelle Überleben benötigt werden. Die Verwirklichung von Dhamma sind die Wohltaten, die ganz natürlich bei korrekter Praxis auftreten.

Man kann sich jedem dieser Aspekte auf vielen Wegen nähern. Buddhādāsa Bhikkhu wählt hier wie üblich eine direkte und praktische Herangehensweise.

Ajahn Buddhādāsa dachte sich diese Gespräche als Einführung in die Theorie, Praxis und Verwirklichung des Buddha-Dhamma. Er betonte dabei, dass die Praxis der eigentliche Schlüssel ist. Dennoch kann man ohne ausreichendes und korrektes Studium der Theorie nicht richtig praktizieren. Und ohne Verwirklichung oder die Ernte der rechtschaffenen Früchte dieser Praxis war alles vergeblich. Kurzum, man kann das eine nicht ohne die anderen haben. Es müssen alle drei Elemente dieses Trios vorhanden sein und sie müssen durch die Praxis vollständig harmonisiert und in unser Leben integriert werden.

Weil *pariyatti* – *paṭipatti* – *paṭivedha* untrennbar miteinander verbunden sind, ist es nicht möglich, einen einzelnen Aspekt jeweils isoliert pro Kapitel abzuhandeln, denn die beiden anderen fließen unweigerlich mit ein.

Die Grundlage dieser Einführung ist die erste Vortragsreihe, welche Ajahn Buddhādāsa für ausländische Meditierende hielt, die an den monatlichen Schulungen in Suan Mokkh teilnahmen.<sup>1</sup> Sie ist für westliche Freunde des Dhamma gedacht, einschließlich derjenigen, denen buddhistisches Verständnis und Praxis noch neu sind. Wir hoffen, dass die hier aufgezeigten Perspektiven neuen Studenten des Buddhismus dabei helfen, von Anfang an die rechte Orientierung zu finden. Auch jene, die schon einige Zeit Buddhismus studiert und geübt haben, gleich welcher Schule oder mit welchem Ansatz, werden diese Anleitung hilfreich

---

<sup>1</sup> Da Vorträge während eines Meditationskurses ein völlig anderes Format der Wissensübermittlung als ein Heft zur Einführung in den Buddhismus haben, mußten sie stark überarbeitet werden, um in dieser Form von Nutzen zu sein. Eventuelle Fehler können also nur dem für die Überarbeitung Verantwortlichen angelastet werden.

finden. Es kann gar nicht deutlich genug gemacht werden, worum es beim Dhamma und der Dhamma-Übung eigentlich geht. So mancher ist schon mangels Klarheit und richtiger Anleitung in die Irre gegangen.

Ajahn Buddhadasa war immer darum bemüht, ein gegenseitiges gutes Verständnis zwischen den Religionen zu fördern. Diese Übersetzung soll dazu beitragen, indem sie deutlich macht, worum es sich beim Buddhismus eigentlich handelt. Viele nicht-buddhistische Besucher Asiens haben Schwierigkeiten, die jeweils örtliche Kultur von der buddhistischen Lehre zu unterscheiden. Wir hoffen daher, dass nicht-buddhistische Leser dieser Anleitung dadurch die wahre Natur unserer Religion verstehen lernen. Nur dann wird ein interreligiöser Dialog eine ehrliche und ehrenhafte Grundlage haben. Es nützt niemandem, das Beste des einen Weges mit dem Missbrauch eines anderen zu vergleichen oder ihn aufgrund dessen zu kritisieren. Wir müssen einander das Beste unserer jeweiligen Wege darlegen, um einander verstehen und wertschätzen zu können. Auf diese Weise können alle Religionen zusammenwirken, um unseren gemeinsamen Feind, die Selbstsucht, zu bekämpfen.

Wir hoffen, dass diese kleine Broschüre Sie in die Lage versetzt, in unsere Dhamma-Praxis „mit dem richtigen Fuß“ einzusteigen. Verwirrung darüber, was Praxis wirklich ist, unter falschen Voraussetzungen zu meditieren, Unvermögen, die Meditation in das Alltagsleben zu integrieren, und Ungewissheit darüber, wo die Übungen tatsächlich hinführen - all das führt zu Verwirrung im spirituellen Leben sowohl von „Neulingen“ als auch „Erfahrenen“. Der Buddha betonte die Notwendigkeit von rechtem Verständnis oder rechter Anschauung (*sammā-ditṭhi*), nicht den Glauben an ein spezielles Dogma oder die Akzeptanz einer Lehrmeinung. Es handelt sich vielmehr um eine Haltung wachsender und freudiger Erkundung des Lebens auf der Grundlage der Vier Edlen Wahrheiten. Diese Wahrheiten sollen nicht geglaubt oder einfach akzeptiert werden; sie müssen bedacht und geprüft werden, bis wir ihren Wert voll ausgelotet haben. Mögen wir alle in diesem Leben das innere Wissen erlangen, das uns von jeglichem Zweifel befreit, was wahr ist und was nicht, ohne dass wir dieses Verständnis verteidigen oder andere dazu bekehren müssen.

Mögen alle Wesen frei sein.  
Santikaro Bhikkhu  
Suan Mokkhabalarama November 1991

## I. Grundprinzipien des Dhamma-Studiums

Die erste Frage, die ich stellen und auch gleich beantworten möchte, ist folgende: Welchen Nutzen hat das Dhamma-Studium?

Wenn euch der Buddhismus in irgendeiner Weise nützt, werdet ihr von selbst zu Buddhisten. Ob ihr konvertiert oder nicht, ist ohne Belang. Was allein zählt, ist die Antwort auf die Frage, ob euch der Buddhismus irgendeinen Nutzen bringt.

Wir werden also zuerst darüber sprechen, was euch der Buddhismus geben kann. Erst wenn ihr gemerkt habt, dass euch der Buddhismus nützt, werdet ihr wissen, worum es beim Buddhismus geht. Und solange man nicht weiß, was es da zu gewinnen gibt, versteht man vom Buddhismus eigentlich gar nichts.

Ich möchte behaupten, dass ihr durch den Buddha-Dhamma das Beste und Höchste gewinnen könnt, das ein Mensch erlangen kann. Es gibt nichts Wertvolleres, es übertrifft alles andere. Wir könnten dieses Wertvollste ganz einfach ein „neues Leben“ nennen.

Damit ihr die Merkmale dieses „neuen Lebens“ verstehen könnt, bitte ich euch, zunächst alle Glaubensbekenntnisse und –vorstellungen, die ihr je hattet, zu vergessen. Stellt sie momentan einfach gänzlich beiseite. Selbst wenn ihr es vorzieht, euch mehr an die Wissenschaft zu halten als an die Religionen, lasst auch diese vorläufig außer Acht. Macht euren Geist ganz leer, frei und unbefleckt, damit ihr etwas Neues aufnehmen könnt. Buddhismus hat viel mit der Wissenschaft gemeinsam, aber Buddhismus ist eine spirituelle Wissenschaft und daher für euch womöglich etwas Neues.

### Dhamma - das Allheilmittel

Vorrangig möchten wir, dass ihr den Buddhismus, oder den Dhamma, als Heilmittel erkennt. Es ist eine seltsame und spezielle Medizin, weil sie von jedem genommen werden kann, gleich welcher Religion, Nationalität, ethnischer Herkunft, Bildung, Klasse oder Sprache er oder sie ist – wie eines dieser modernen Medikamente, welche die Krankheiten des Körpers heilen. Obwohl wir aus verschiedenen Kulturen stammen, können wir alle ein paar Aspirin schlucken, wenn wir Kopfschmerzen loswerden wollen. Der Dhamma ist genauso, er ist eine Universalmedizin. Wir sagen gerne, dass der Dhamma das Mittel gegen Krankheit oder „*roga*“ ist. Ich würde hier gerne das Pali-Wort „*roga*“ gebrauchen, weil es eine klare und zweckmäßige Bedeutung hat. Obwohl es gewöhnlich als „Krankheit“ übersetzt wird, bedeutet es wörtlich „das, was sticht und aufspießt“, also „das, was Schmerz bereitet“. Dhamma ist etwas, das dieses Stechen und Aufspießen von *roga* heilen kann.

Das *roga*, mit dem wir am meisten zu tun haben, ist spiritueller Art. Wir können es daher als „spirituelle Krankheit“ bezeichnen. Physische Krankheit peinigt den Körper; spirituelle Krankheit quält den Geist oder das Gemüt. Dhamma ist das Heilmittel für Letztere. Wenn wir nicht an der spirituellen Krankheit leiden, ist es reine Zeitverschwendung hierherzukommen, um den Dhamma zu studieren. Blickt also in euch hinein – genau jetzt! –, gibt es da irgendeine spirituelle Krankheit, ein Stechen im Gemüt, im Herzen oder im Geist?<sup>2</sup> Seid ihr frei von *roga* oder nehmt ihr sie nur einfach hin?

---

<sup>2</sup> In der buddhistischen Terminologie wird zwischen „Herz“ und „Geist“ nicht wirklich unterschieden. Der Intellekt und die Emotionen werden nicht als polare Gegensätze gesehen. Vielmehr ist alles „*citta*“, was mit

Wir beginnen unser Dhamma-Studium damit, festzustellen und uns darüber klar zu werden, ob und wie uns die spirituelle Krankheit plagt. Tut ihr das nicht, so werdet ihr keinen rechten Anfang für euer Dhamma-Studium finden. Wenn wir das *roga*, an welchem wir leiden, nicht verstehen, werden wir Dhamma nur auf eine ungeschickte, ziellose Art studieren. Tatsächlich haben die meisten von euch schon etwas von ihrer spirituellen Krankheit bemerkt, aber bei den meisten ist dieses Wissen nur schwach, lückenhaft oder unklar.

Um Klarheit zu schaffen, wollen wir noch etwas mehr über die spirituelle Krankheit sprechen. Alle Probleme, die den Geist beunruhigen, entstehen aus der unabwendbaren Tatsache, dass wir alle alt und krank werden und sterben müssen. Mit diesem Problem beschäftigen wir uns zuerst. Dann gibt es noch drei allgemein verbreitete Probleme, mit denen uns das Leben konfrontiert: Wir werden von den Dingen getrennt, die wir lieben; wir erleben Dinge, die wir nicht mögen; wir haben Wünsche, die nicht erfüllt werden. Das sind die Symptome der spirituellen Krankheit. Zu allererst muss jeder von euch diese Symptome in sich selbst wahrnehmen.

## Selbsterforschung

Der Grund für das Prinzip, dass Dhamma vor allem im Inneren studiert und erlernt werden muss, ist, dass wir vom Leben selbst lernen müssen. Lernt von all den Dingen, die ihr in diesem klaftegroßen Körper erfahrt. Was wir von äußeren Quellen, wie Büchern und Gesprächen, lernen, ist niemals genug. Damit kann man lediglich Methode und Vorgehensweise des inneren Studiums klären. Zugleich müsst ihr das innere Studium aufnehmen, um den Dhamma zu verstehen. Nur durch den Blick nach innen können wir dahin gelangen, die spirituelle Krankheit völlig zu verstehen.

Seht euch bitte die Probleme genau an, die aus unserer Angst vor Alter, Krankheit und Tod entstehen. Wir müssen diese Dinge ganz klar betrachten, genau so wie ein Geologe einen Stein untersucht oder wie wir etwas mit unserer Hand aufnehmen, ans Licht halten und sorgsam betrachten, bis wir es in allen seinen Details klar erkennen. Auf die gleiche Weise müssen wir die Probleme klar erkennen, die sich aus unserem eigenen Altern, Krankwerden und Sterben ergeben. Außerdem müssen wir die Probleme untersuchen, die sich aus dem Getrenntsein von geliebten Dingen, dem Verbundensein mit unlieben Dingen und dem unerfüllten Verlangen nach erwünschten Dingen entwickeln.

Endergebnis all dieser eben aufgeführten Probleme ist *dukkha* (Leid, Schmerz, Unzulänglichkeit, Unbefriedigendsein). Die Zustände von *dukkha* sind zahlreich und vielfältig. Es tritt in vielen Formen auf: als Kummer, Traurigkeit, Unzufriedenheit, Gram, Jammer, Tränen, Frustration, Schmerz, Elend, Agonie und noch vielen weiteren. Wir müssen weder diese Begriffe noch ihre Pali-Bezeichnungen kennen, aber wir sollten wissen, wie sich diese Dinge tatsächlich anfühlen, wenn wir sie erfahren. Sie sind alle Symptome von *roga*, der Krankheit, die wir uns zugezogen haben

Der Buddha war derjenige, welcher diese Krankheit erkannte, eine Heilmethode dafür fand und sie dazu verwendete, sich selbst zu heilen. Danach war der Buddha in der Lage, uns über *roga* zu belehren, über die Heilmethode und wie diese anzuwenden ist. Bitte versteht den

---

„Geist“, „Herz“ oder „Bewusstsein“ übersetzt werden kann. Die drei Begriffe werden häufig als Synonyme benutzt.

Buddha in diesem Sinne als Arzt. Wenn ihr von der spirituellen Krankheit befallen seid, solltet ihr euch für den Dhamma interessieren. Wer aber gänzlich frei von spiritueller Krankheit ist, verschwendet hier nur Zeit – er kann heimgehen.

### Richtiges Studium<sup>3</sup>

Nach diesen Vorbemerkungen wollen wir nun über das Dhamma-Studium (*pariyatti*) sprechen. Wir beginnen das Studium wie bei jedem anderen Studienobjekt, lesen uns ein, hören Vorträge an, diskutieren darüber etc. Am Anfang verstehen wir den Dhamma vielleicht noch nicht wirklich, denn er hat viele verschiedene Ebenen. Womöglich seid ihr auch bereits auf eine Vielfalt von Übersetzungen für Worte wie „Dhamma“ gestoßen, was ziemlich verwirrend sein kann. Wir empfehlen daher, dass ihr euch ein paar wesentliche Pali-Worte einprägt. Der unglaubliche Reichtum an Bedeutungen mancher Schlüsselbegriffe, je nach Zusammenhang, macht eine korrekte Übersetzung oft sehr schwierig. Kommt Dhamma zum Beispiel als Lösung eines speziellen Problems zur Anwendung, dann wäre der genaueste und angemessenste Ausdruck „*dhamma-sacca*“ (Dhamma-Wahrheit), also sowohl die Wahrheit der Natur eines Problems als auch die natürliche Wahrheit, welche es uns ermöglicht, das mit dem Problem verbundene Leid (*dukkha*) zu beenden. *Dhamma-sacca* ist das spezielle *dhamma*<sup>4</sup>, welches die unmittelbare Situation erfordert, mit der wir uns gerade auseinandersetzen müssen. Sei es nun das Ausbrechen der spirituellen Krankheit oder dass man den Keimen der spirituellen Krankheit ausgesetzt ist. Es handelt sich um den Gebrauch genau des richtigen Mittels bei einem speziellen Anlass.

Wir können den Dhamma mit unserem Medizinschrank zu Hause vergleichen. Wir bewahren darin eine Fülle von Arzneimitteln, Pillen, Kapseln, Salben, Pudern und Säften für den möglichen Bedarf auf. Wenn wir wirklich krank sind, müssen wir unter den vielen Mitteln das eine wählen, mit dem sich unser Leiden wirksam behandeln lässt. Wir können nicht alle anwenden; wir nehmen nur, was nötig ist, um unser Leiden hier und jetzt zu kurieren. Das gilt auch für Dhamma. Versteht das richtig, es gibt eine enorme Menge von dem, was wir Dhamma nennen, aber wir verwenden davon immer nur ein wenig. Wir nehmen nur genau so viel, wie die unmittelbare Situation erfordert. Ihr müsst lernen, wie Dhamma genau unserer Situation und unserem Problem angemessen anzuwenden ist. Aber wir studieren ja, um zu verstehen und schließlich Wissen zu erlangen, das wir auch praktisch anwenden können.

Das *pariyatti-dhamma* hat also drei Stufen. Reine Belesenheit reicht nicht aus. Erst wenn wir uns dieses Wissen zu Eigen gemacht haben, ist es mehr als eine Sammlung von Informationen. Aber auch dieses rechte Wissen lediglich irgendwo im Hintergrund unseres Geistes verwahrt zu haben, ist nicht genug, es muss einen ausreichenden Umfang haben und zudem jederzeit verfügbar sein. Steht nicht jederzeit zur Verfügung, kommt es nie zur rechten Zeit dorthin, wo es gebraucht wird. Wenn wir das Dhamma-Studium mit diesem Grundverständnis beginnen, so ist das ein guter Anfang beim Erwerb der Fähigkeit, Dhamma zur Heilung unserer Krankheit anzuwenden.

---

<sup>3</sup> Mit Studium ist hier nicht bloßes intellektuelles Lernen gemeint. Sondern es schließt Überlegen, Untersuchen, Üben, Experimentieren und direkte Erfahrung mit ein, wobei die Betonung auf Übung und Erfahrung liegt.

<sup>4</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.



## Studieninhalte

Ihr solltet wissen, dass der Buddha nur ein Thema hatte, nämlich *dukkha* (Leiden) und das Auslöschen von *dukkha*. Buddha sprach nur von der Krankheit und der Heilung dieser Krankheit, von nichts anderem. Wenn die Leute zu anderen Themen Fragen stellten, so lehnte Buddha es ab, seine oder ihre Zeit mit solchen Dingen zu verschwenden. Wir verbringen heute unsere Zeit mit dem Studium von allen möglichen Dingen. Es ist bedauerlich, wie unsere Neugier erwacht bei Fragen wie: Werde ich nach dem Tod wieder geboren? Wo werde ich wohl wieder geboren? Wie wird das vor sich gehen? Vergeudet eure Zeit nicht mit solchen Dingen. Statt viele Bücher zu lesen, nützt die Zeit, die ihr habt, und konzentriert euch auf *dukkha* und das völlige und gänzliche Verlöschen von *dukkha*. Buddha lehrte, dass wir diese Dinge innerhalb unseres Körpers studieren müssen. Das könnt ihr nur tun, solange dieser Körper am Leben ist.

Das Problem von *dukkha* und seinem Ende stößt nur auf wenig Interesse. Keine Schule der Welt schenkt ihm Beachtung. Das Einzige, was in unseren Schulen und an den Universitäten gelehrt wird, ist das Sammeln von Fakten und die Fähigkeit, damit mentale Kunststücke zu vollbringen. Die Studenten sind beim Abschluss ihrer Ausbildung also sehr clever und haben gelernt, irgendwie ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Das ist das Ziel moderner Bildung: clever sein und viel Geld verdienen. *Dukkha* und das Erlöschen von *dukkha* werden dabei völlig ignoriert. Wir glauben, dass diese Art der Bildung unvollständig ist, weil sie den wichtigsten Studienbereich nicht lehrt: Wie man ein rechter Mensch wird, das heißt ein Mensch, der frei ist von *dukkha*.

Bitte ärgert euch nicht und seid auch nicht traurig, wenn wir sagen, dass ihr noch keine rechten Menschen seid. Lasst uns erst einmal „*manussa*“, das Pali-Wort für Mensch betrachten. Es ist ein sehr gutes Wort, denn es hat eine recht nützliche Bedeutung. „*Manussa*“ bedeutet nämlich „ein Hochgesinnter“, jemand mit einem Geist, der hoch genug steht, um über alle Problemen erhaben zu sein. Probleme sind wie Überschwemmungen, aber den hochgesinnten Geist können sie nicht überfluten. Hat der Geist ein derart hohes Niveau erreicht, so können wir ihn als „*manussa*“ bezeichnen. Dhamma ist eben das Wissen, welches uns befähigt, ein rechter Mensch zu werden. Es ist gut, dass ihr euch dafür interessiert, was uns zu vollwertigen Menschen macht. Studiert, übt und arbeitet daran, Verstand, Herz und Geist so zu entwickeln, dass sie sich über alle Probleme erheben können. Mit Problemen meinen wir *dukkha*, das, was wir nicht dulden oder ertragen können. Wenn *dukkha* auftritt, bewirkt es Aufregung, Unbehagen, Unglücklichsein und Krankheit. *Dukkha* ist eine nicht hinnehmbare Unerträglichkeit. Wir können sie nicht ausstehen, wir können uns nicht damit abfinden und kämpfen darum, sie loszuwerden.

Ich wage zu behaupten, dass jeder von euch *dukkha* kennt, ja, dass ihr alle das gleiche Problem habt. Es ist das Problem, welches aus Altern, Krankheit und Tod erwächst. Wir können den Körper nicht für immer bewahren. Kurz gesagt, wir kriegen nicht, was wir wollen. Das Leben ist nie genau so, wie wir es gerne hätten, und die Dinge richten sich nicht immer nach unseren Wünschen. Dieses Problem haben wir alle gemeinsam.

## Der wissenschaftliche Ansatz

Wir müssen uns zur Lösung unseres Problems einer wissenschaftlichen Methode bedienen, weil die Methoden der Philosophie und der bloßen Logik dazu nicht taugen. Es gibt unzählige philosophische Spekulationen über alles nur Erdenkliche. Sie sind heutzutage recht populär, sie machen Spaß und sind interessant, aber soweit es *dukkha* betrifft funktionieren sie nicht. Wir müssen uns deshalb einer wissenschaftlichen Herangehensweise bedienen, die das Problem lösen kann und wird.

Jetzt ist es an der Zeit, euch an etwas zu erinnern, von dem ihr vermutlich schon gehört habt: die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*). Sie sind die Grundlagen der buddhistischen Geisteswissenschaft. Die Vier Edlen Wahrheiten gestatten uns, das spezifische Problem des Leidens so zu betrachten, wie es wirklich ist, ohne uns auf eine Hypothese stützen zu müssen. Die meisten von euch sind mit der üblichen wissenschaftlichen Methode vertraut, wonach eine Hypothese aufgestellt und dann durch Versuche getestet wird. Solche Hypothesen sind lediglich eine Form des Ratens und Abschätzens. Mit den *ariya-sacca* ist das nicht nötig. Die Realität wird direkt erfahren und untersucht, ohne Umweg über begrenzte Hypothesen, Vorhersagen und Einschätzungen.

Was also sind diese Vier Edlen Wahrheiten:

1. *Dukkha*
2. Die Ursache von *dukkha*
3. Das Verlöschen von *dukkha* durch das Verlöschen seiner Ursache
4. Der Weg oder Pfad zum Verlöschen von *dukkha* durch Verlöschen seiner Ursache

Das bloße Lesen von Büchern wird es euch nicht ermöglichen, diese Wissenschaft anzuwenden. Bücher führen nur zu noch mehr Hypothesen, Vorstellungen und Meinungen. Dabei bleiben wir häufig in endlosen Schleifen von Annahmen, Vorschlägen und Argumenten hängen. Wahrer Dhamma ist darin nicht enthalten, den gibt es nur in der Realität des tatsächlich zum Verlöschen gebrachten *dukkha*.

Wenn wir es wissenschaftlich angehen wollen, so beschäftigt euch mit dem Wesentlichen und vergesst die Hypothesen. Studiert das Wesentliche direkt: Studiert *dukkha*, während ihr es erlebt. Erkennt die Ursache von *dukkha*, während ihr diese Ursache selbst erfahrt. Beobachtet auch die andere Seite der Münze – das Ende von *dukkha* – in direkter persönlicher Erfahrung. Findet heraus, was ihr tun müsst, um *dukkha* zu beenden. Das ist der wissenschaftliche Weg. Solange ihr das nicht tut, philosophiert ihr nur. Bleibt nicht im Theoriegestrüpp hängen. Seht in euch hinein, beobachtet in euch selbst, seht diese Wahrheiten, während sie tatsächlich in euch stattfinden. Wenn ihr nur mit buddhistischem Gedankengut herumspielt, werdet ihr das Wesentliche niemals finden.

Vergesst die Vorstellung, dass Buddhismus eine Philosophie ist, ganz schnell wieder und übt das Studium direkt im Geist aus, während die Dinge geschehen: *dukkha*, die Ursache von *dukkha*, das Ende von *dukkha* und der Weg, der zum Ende von *dukkha* führt. Beobachtet sie, bis ihr das Erlöschen von wenigstens einem kleinen bisschen *dukkha* erfahren habt. Nach dieser Erfahrung werdet ihr wissen, dass Buddhismus keine Philosophie, sondern eine Wissenschaft und gleichzeitig eine Religion des Geistes und Verstandes ist.

## Der religiöse Aspekt

Vielleicht gehört ihr zu jenen, die glauben, dass eine Religion ohne Gott keine Religion sei. Viele Leute sind der Meinung, dass eine Religion zumindest einen persönlichen Gott haben muss, wenn nicht gleich mehrere. Diese Vorstellung ist jedoch nicht richtig. Vielmehr wäre es klüger zu sehen, dass es zwei Arten von Religion gibt: theistische und atheistische. Die theistischen Religionen postulieren einen Gott als das Höchste und halten den Glauben an diesen Gott für überaus wichtig. Dementsprechend ist der Buddhismus also atheistisch, denn er verlangt keinen Glauben an einen persönlichen Gott. Andererseits kann man aber sagen, dass der Buddhismus einen unpersönlichen Gott hat, nämlich die Wahrheit der Natur (*sacca*) gemäß wissenschaftlichen Prinzipien. Diese Wahrheit ist das Höchste im Buddhismus, sie hat dieselbe Position inne wie der Gott oder die Götter in theistischen Religionen.

Wenn ihr das Wort „Religion“ in einem guten Lexikon nachschlagt, werdet ihr sehen, dass es nicht bedeutet „an Gott glauben“, sondern, dass es von dem lateinischen Wort „religare“ kommt: „Hinwendung und Bindung an das Höchste“. Früher leiteten die Sprachwissenschaftler „religare“ von der Wurzel „lig“ (beachten) ab. Demnach wäre Religion „ein System der Observanz (Praxis), das zum letzten Ziel der Menschheit führt“. Später führte man es auf die Wurzel „leg“ (binden) zurück. Dann bedeutet Religion „das, was die Menschen an das Höchste (Gott) bindet“. Schließlich verband man beide Bedeutungen und man verstand Religion als „das System der Observanz, welches die Menschen mit dem Höchsten verbindet“. Das Höchste muss nicht „Gott“ genannt werden. Wenn ihr jedoch darauf besteht, es als „Gott“ zu bezeichnen, solltet ihr wissen, dass „Gott“ sowohl ein persönlicher als auch ein unpersönlicher Gott sein kann.

Die meisten Religionen glauben an einen persönlichen Schöpfergott, der buddhistische Schöpfergott ist jedoch unpersönlich. Dieser unpersönliche Gott, die Wahrheit, der Dhamma oder das oberste Gesetz der Natur – „*idappaccayatā*“ – das Gesetz der Kausalität und Konditionalität – ist der Gott der Buddhisten. *Idappaccayata* bedeutet: Wenn dies gegeben ist, ist jenes. Weil dieses entsteht, entsteht jenes. Ohne dieses als Voraussetzung ist jenes nicht. Weil dies endet, endet jenes.

Das ist das „Gesetz der bedingten Zusammenentstehung“, ein natürlicher Prozess, bei dem dieses jenes auslöst, jenes wiederum ein anderes bewirkt und so fort in endloser Verknüpfung und Neugestaltung.

Wenn ihr die Dinge auf diese Weise seht, werdet ihr erkennen, dass das Entstehen von *dukkha* und seinem Verlöschen gemäß den Gesetzen dieses unpersönlichen Gottes abläuft. Besitzt ihr dieses Wissen und macht davon Gebrauch, so haltet ihr die Medizin zur Heilung der spirituellen Krankheit bereits in Händen. Wendet diese Medizin an und euer Herz wird befreit; es wird erlöst, frei von allem Leid (*dukkha*). Jede Religion lehrt Erlösung, aber nur der Buddhismus lehrt die Befreiung von all den oben besprochenen Problemen. Ich hoffe, dass ihr die allgemeinen Prinzipien, die Bedeutung und das wahre Ziel des Buddhismus jetzt richtig versteht. Dann werdet ihr beim Studium und der Heilung der spirituellen Krankheit keine Schwierigkeiten haben.

## II. Das „neue Leben“

Wir wollen noch einmal näher darauf eingehen, welche Frucht aus dem Praktizieren von Dhamma erwächst. Diese Frucht hat einen doppelten Nutzen für uns: erstens ein problemfreies Leben und zweitens die Fähigkeit, dieses Leben unseren Bedürfnissen entsprechend auf die erfolgreichste und produktivste Art zu nützen. Kurz gesagt, der Nutzen besteht in innerer Heiterkeit oder Glück und dem sinnvollen Gebrauch dieser Heiterkeit. Zusammengenommen kann man wohl zu Recht von einem „neuen Leben“ sprechen.

Im krassen Gegensatz dazu steht das alte Leben, der momentane Lebensprozess, der unseren Instinkten folgt und kraft dieser Instinkte, die wir nicht kontrollieren können, abläuft. Diese Tatsache solltet ihr beobachten und erkennen. Weil die Instinkte außer Kontrolle sind, führen sie zu „Hindernissen“ (*nīvarana*) und „Befleckungen“ (*kilesa*). Sobald aber Hindernisse und Befleckungen auftreten, ist dieses Leben von Kummer erfüllt. Diese Leidhaftigkeit (*dukkha*), von der wir jetzt sprechen, haben wir wieder und wieder selbst erfahren. Sie ist uns so vertraut geworden, dass die meisten von uns sie als normal betrachten und gar nicht mal als Problem ansehen!

Bitte lernt, den Unterschied zwischen den beiden Lebensarten zu erkennen: Das alte Leben, wenn die Befleckungen die Kontrolle haben und regieren, und das neue Leben, wenn die Befleckungen unter Kontrolle gebracht wurden und das Geschehen nicht bestimmen. Wir sollten beide Arten zu leben kennen. Wenn ihr die Befleckungen nicht erkennen und verstehen könnt, so wird es sehr schwer, wenn nicht gar unmöglich, den Dhamma anzuwenden und daraus Nutzen zu ziehen. Ihr werdet nicht wissen, wie man das Leben mit Befleckungen mit einem Leben frei von Befleckungen vergleicht und erkennt, wie die beiden sich unterscheiden. Darum möchte ich, dass ihr versucht, die Hindernisse (*nīvarana*) und Befleckungen (*kilesa*), so wie sie in eurem eigenen Leben auftauchen, zu verstehen, selbst wenn sie euch bei diesem Vorgang plagen. Studiert sie und lernt sie kennen, während sie in euch entstehen, denn sie sind symptomatisch für die spirituelle Krankheit. In dem Maße, in dem eure Einsicht in sie zunimmt, tiefer und vollständiger wird, werdet ihr den Dhamma verstehen und daraus Gewinn ziehen können.

### Hindernisse und Befleckungen

Das erste der fünf Hindernisse, das sinnliche Begehren (*kāmachanda*), fällt in die Kategorie Zuneigung oder Gier (*lobha*). Sinnliches Begehren tritt dann auf, wenn wir uns an etwas über die Sinne Erfahrbarem befriedigen und uns darin verlieren wollen. Der Geist wird dazu verlockt, sich an etwas als angenehm Betrachteten zu erfreuen, er ist fasziniert davon und verliert aufgrund dessen seine Klarheit

Das zweite, Übelwollen (*vyāpāda*), wird der Kategorie Abneigung oder Hass (*dosa*) zugeordnet und ist das Gegenteil von Wohlwollen. Es äußert sich in Form von Ablehnung, Verweigern, Unzufriedenheit, Widerwillen, Gereiztheit und ähnlichen unerwünschten und schädlichen Zuständen – der Geist „kocht“.

Die übrigen drei Hindernisse gehören der Kategorie der Dummheit oder Verblendung (*moha*) an.

Das dritte Hindernis ist Mattheit (*thīna-middha*) – der Geist hat keine Energie, er fühlt sich schwach, müde, benommen, schläfrig oder wirr an. Wenn der Geist nur wenig Kraft hat, dann fehlt es ihm an Klarheit, Frische, Intelligenz und Wachheit. Es gibt viele Anzeichen für einen stumpfen, eingeschränkten, faulen Geist, die als Mangel an mentaler Energie zusammengefasst werden können. Dazu gehört auch die Stumpfheit und Schläfrigkeit nach zu reichlichem Essen. Behindert durch Stumpfheit und Mattheit (*thīna-middha*), ist es schwer zu denken, zu reflektieren, zuzuhören, zu meditieren oder überhaupt etwas zu tun.

Das vierte Hindernis ist das Gegenteil des dritten. Dieses Hindernis (*uddhacca-kukkucca*) ist die Erregung und Zerstreutheit, die entsteht, wenn der Geist seine Schranken überschreitet und außer Kontrolle gerät. Wir können es als eine Art nervöser Störung ansehen. Ich bin sicher, dass euch allen bei euren Versuchen, zu meditieren, diese unkontrollierte mentale Aktivität schon begegnet ist. Ein Beispiel für die Ruhelosigkeit und Erregung ist die Unfähigkeit, in der Nacht einzuschlafen, weil der Geist nicht abbremsst, nicht ruht und sich nicht entspannt, sondern sich in alle Richtungen zerstreut, über dieses und jenes und alles mögliche andere nachdenkt. Solch unnötige Erregung lässt den Geist nicht zu der Ruhe und dem Frieden kommen, den er benötigt. Wenn der Geist beständig um die Welt eilt und sich von allem ablenken lässt, ist es ganz unmöglich, selbst etwas so Einfaches zu tun wie einen Brief zu schreiben.

Das letzte der Hindernisse, Schwanken und Zweifeln (*vicikicchā*), ist die Ungewissheit und der Zweifel, ob etwas wahr und richtig ist. Uns fehlt Zuversicht und Vertrauen zu dem, was geschieht und was wir tun. Alle, die einer Religion folgen, die den Glauben zum Grundprinzip hat, haben vielleicht weniger Probleme mit diesem Hindernis. Diejenigen unter uns, die einer Religion folgen, die auf Selbstvertrauen basiert, haben damit häufiger zu tun. Unsicherheit, Ungewissheit, Unglaube, mangelndes Vertrauen und Zweifel betreffen das, was jemand ist, was er hat und was er tut. Wir können zum Beispiel an unserer Gesundheit zweifeln, an unserer wirtschaftlichen Situation oder sogar an unserer persönlichen Sicherheit. Wir mögen an den Dingen, Menschen und Situationen zweifeln, mit denen wir zu tun haben: „Ist es richtig und angemessen? Ist es sicher? Kann ich mich darauf verlassen?“ Der Zweifel hat häufig mit Dingen des Alltags zu tun, aber er kann sich auch genauso gut hinsichtlich des Dhamma oder der natürlichen Wahrheit erheben. „Ist es wirklich wahr? Nützt es etwas?“ Ihr könntet sogar grundsätzlich daran zweifeln, dass es so etwas wie Wahrheit überhaupt gibt, Ihr könntet den Weg anzweifeln, wie Wahrheit zu erkennen ist, oder euch fehlt das Vertrauen zu eurer Fähigkeit zum Erwachen. Wenn uns die Ungewissheit bei den Dingen des Alltags schon daran hindert, mit ihnen richtig umzugehen, wie viel mehr ist das dann der Fall, wenn der Zweifel den Dhamma betrifft. „Was, wenn alles bloß Worte sind? Wie kann ich wissen, ob es wahr ist?“ Hat man nur den geringsten Zweifel, dass alles richtig und gesetzmäßig geordnet ist, so steht man unter dem Einfluss von diesem Hindernis.

Diese fünf Dinge werden also „Hindernisse“ (*nīvaraṇa*) genannt. Wenn ihr tief in euch hineinschaut, werdet ihr sie sehr häufig bemerken können. Was aber ist mit dem Geist, wenn er frei von den Hindernissen ist? Wie fühlt er sich an? Beobachtet auch diesen Geist genau und sagt mir dann, ob wir nicht zu Recht von einem „neuen Leben“ sprechen?

Das „neue Leben“ sollte aber natürlich auch frei von Befleckungen (*kilesa*) sein. Die halb ausgebildeten Herzenstrübungen, genannt „Hindernisse“ (*nīvaraṇa*), haben wir bereits kennen

gelernt, die vollständig entwickelten „Befleckungen“ (*kilesa*) wollen wir jetzt etwas detaillierter betrachten. Sie sind leicht an den Auswirkungen, den ihr Einfluss auf den Geist hat, zu erkennen. Es ist aber nicht notwendig, alle winzigen Details der Befleckungen zu kennen. Wir werden also nur über die wichtigsten sprechen, die in unserem Leben die meisten Schwierigkeiten verursachen.

## „Liebe“

Das, was wir „Liebe“ nennen, verursacht Probleme. Ist es nicht so? Wenn „Liebe“ im Geist entsteht, geht da nicht etwas verloren? Muss der Geist da nicht etwas erleiden und ertragen? Nimmt er nicht eine Bürde oder Last auf sich? Welche anderen Auswirkungen hat diese so genannte „Liebe“ auf den Geist? Ich bin sicher, dass jeder von uns dieses Phänomen verstehen kann, da wir damit alle schon unsere Erfahrungen gemacht haben. Wir haben schon vorher von „*roga*“, einem Synonym für Befleckung (*kilesa*), gesprochen, als „etwas, das durchdringenden, stechenden Schmerz“ bewirkt. Durchdringt und sticht die Liebe? Um das zu wissen, brauchen wir nirgends nachzusehen als in unserer eigenen Erfahrung.

Andere Bedeutungen der Befleckungen sind: „Dinge, die brennen“, „Dinge, die binden, fesseln und anketten“ und „Dinge, die dominieren und einsperren“. Passen von diesen Bedeutungen irgendwelche zu dem, was wir „Liebe“ nennen? Ihr solltet erkennen, ob „Liebe“ ein Problem ist oder nicht. Obwohl viele Leute die „Liebe“ als Seligkeit ansehen, handelt es sich aus der Sicht des Dhamma um einen absoluten Mangel an Gelassenheit, um extreme Unruhe. Prüft genau und erkennt selbst, ob „Liebe“ nun Schwierigkeiten verursacht oder nicht. Verlasst euch nicht allein auf unsere Worte, aber glaubt auch nicht einfach blind der romantischen Propaganda im Fernsehen, in Romanen und der Pop-Musik.

Gewöhnlich wird das, was wir „Liebe“ nennen, durch Verblendung (*avijjā*, Nicht-Wissen), die am tiefsten verwurzelte Befleckung, bedingt. Zwar kann, in bestimmten Situationen, eine Art Liebe entstehen, die von Weisheit herrührt oder von ihr bestimmt ist, doch wird sie, sobald ihr der Geist das Etikett „Liebe“ verpasst und daran festhält, wieder zum Problem. Sie ist dann nicht mehr erfüllt von Friede und Freude.

Das schreckliche Dilemma der Liebe hat sich aus dem Instinkt entwickelt, die Art zu erhalten und zu vermehren. Seht euch die Auswirkungen genau an. Könnt ihr alle Probleme erkennen, die sie bewirkt, und die Qualen, die sie uns erleiden lässt? Ist sie eine Bürde? Ist sie ein Hindernis für Frieden, Reinheit und Freude? Bedenkt auch, wie gut wir es hätten, wären wir von diesem Problem befreit. Aber sogar die nicht-sexuelle Liebe, wie die Liebe unserer Kinder, Eltern und Freunde, verursacht Probleme, indem sie Ruhe und Heiterkeit stört. Nicht-sexuelle Liebe muss also genauso unter Kontrolle gebracht werden wie sexuelle Liebe. Es gibt sonst keinen Frieden. Wenn wir sagen würden, „tut alles, wie es ein Liebender tun würde, aber tut es ohne Liebe“, würdet ihr das für möglich halten? Könntet ihr so handeln, ohne Befleckung?

Es gibt Formen der Liebe, die Dhamma-gemäß sind, so wie liebende Güte (*mettā*) und Mitgefühl (*karuṇā*), sie müssen aber ohne Makel sein, wenn Probleme vermieden werden sollen. Liebende Güte und Mitgefühl können befleckt sein durch Unterscheidung und Anhaften, dann sind sie unzulänglich. Auch Liebe, die nicht unmittelbar befleckt ist, die nichts mit Sex oder Sinnlichkeit zu tun hat, kann indirekt befleckt sein, wenn sie durch unser Ego und unsere Selbstsucht verunreinigt wird. Selbst bei den höheren Formen der Liebe, wie liebender Güte (*mettā*) und Mitgefühl (*karuṇā*), ist auf die Korrektheit zu achten.

Kurz gesagt ist „Liebe“ aufgrund von Befleckungen sowohl in der sexuellen als auch in der nicht-sexuellen Form ein Problem und führt keineswegs zu Frieden und Freude, sondern verwirrt nur den Geist. Sie sollte unter Kontrolle gebracht oder, falls möglich, ganz aufgegeben und in eine dem Dhamma entsprechende Liebe umgewandelt werden. Ein Leben, das die „Liebe“ meistern kann, das sich über ihren Einfluss erhebt, sollten wir das nicht „neues Leben“ nennen?

## **Hass**

Wir wollen jetzt über das Gegenteil von Liebe sprechen: Hass, Zorn, Böswilligkeit, Ablehnung, Nicht-Mögen. Wenn diese Emotionen im Geist aufsteigen, wie ist das? Wir alle kennen sie recht gut und wissen von den Problemen, die sie verursachen. Es ist eine Art Feuer, das im Geist lodert. Es sticht, hält den Geist gefangen, dominiert und fesselt ihn. Wenn uns etwas Hässliches, Schmutziges oder Abstoßendes begegnet, so hassen wir es. Wir können uns nicht beherrschen, wir hassen unattraktive, hässliche Dinge ganz einfach. Also brennt, besitzt und quält der Hass unseren Geist. Wir wollen nicht in Zorn geraten und tun es doch. Wir wollen nicht zornig sein und bleiben es doch. Ihr wisst, wie störend Zorn ist. Wenn wir ihn beherrschen könnten, wie friedvoll wäre das? Denkt bitte darüber nach.

Stellt euch vor, wie es wäre, wenn es nichts zu hassen und nichts zu lieben gäbe. Keine Liebe, kein Hass – welch beseligender Friede wäre das! Gerade wie der eines Arahats (ein vollendeter Mensch). Der Arahata steht über der Dualität von Hass und Nicht-Hass. Der befreite Geist hat keine Probleme mit „abscheulichen“ oder „hässlichen“ Dingen, denn für den Geist, der vom Dhamma gänzlich erfüllt ist, der den Dhamma wahrhaftig erkennt, gibt es weder Hassenswertes noch Nicht-Hassenswertes. Glaubt nicht fälschlicherweise, dass es gefährlich wäre, frei von Hass zu sein, und dass wir Hass bräuchten, um uns vor Gefahren zu schützen. Der Hass selber ist die Gefahr! Aber wir scheinen das nie zu lernen. Daher gibt es weiterhin bedauerliche Beispiele von Hass in unserer Welt. Menschen weißer Haut hassen Menschen mit schwarzer Haut. Welche Entschuldigung gibt es für so etwas? Wir sollten derartige Probleme gar nicht haben.

## **Angst**

Eine weitere Befleckung ist Furcht und Angst. Jeder kennt dieses Problem, wir alle fürchten etwas. Furcht entsteht aus Dummheit, Selbstsucht, aus dem Verlangen eines imaginären Selbst, das Dinge haben möchte, die es nicht bekommen kann. Heutzutage gibt es in unserer Welt alle möglichen Arten von Furcht, besonders die Angst vor einem Atomkrieg und der totalen Vernichtung. Aber wenn wir Angst haben, werden wir hilflos. Wenn wir uns fürchten, verlieren wir unsere Geistesgegenwart und Weisheit (*sati-paññā*) und unsere Fähigkeit, es mit den Problemen aufzunehmen und uns zu schützen.

Angst entsteht aus unserem instinktiven Egoismus, er ist eine instinktive Notwendigkeit. Wenn Wissen und Weisheit nicht ausreichen, ist es unmöglich, diesen Instinkt zu beherrschen. Durch das Studium und die Anwendung von Dhamma wird die nötige Weisheit in ausreichendem Maße entwickelt, um diesen Instinkt zu kontrollieren und keine Furcht aufkommen zu lassen.

Das Verstehen und die Einsicht in das Nicht-Selbst (*anattā*)<sup>5</sup> gestatten uns, furchtlos zu sein, helfen uns, die Furcht zu entwurzeln, und bewahren uns vor ihrem künftigen Entstehen. Ihr seht sicher alle ein, dass Furcht überhaupt nichts nützt, dass sie immer zu Leid (*dukkha*) führt. Wir sollten auch angesichts Furcht einflößender und Angst machender Dinge unsere Handlungsfähigkeit bewahren. Dann sind wir in einer besseren Position, um mit jenen Dingen fertig zu werden und die Aufgaben des Lebens erfolgreich zu bewältigen. Wenn wir einen Feind bekämpfen und uns gleichzeitig Furcht zu schaffen macht, dann können wir nicht wirkungsvoll gegen ihn angehen. Unsere Fähigkeiten werden geschwächt, unsere Weisheit vermindert und unsere Aufmerksamkeit lässt nach. Wir werden besiegt, wer auch immer der Gegner ist. Ohne Furcht aber sind wir fähig, unsere Weisheit, Geistesgegenwart und sonstigen Fertigkeiten so einzusetzen, dass wir den Feind besiegen können.

### **Sorge – Neid - Eifersucht**

Noch eine Form der Befleckung (*kilesa*) ist die Sorge um die Dinge, die wir lieben. Wir sind beunruhigt und denken über die Dinge, die wir lieben, nach, sehnen uns nach ihnen, vermissen sie und verweilen in Gedanken bei ihnen. Der Geist dreht sich im Kreis, er kann nicht aufhören, an sie zu denken. Wenn der Geist nicht abschalten kann, hält ihn das bei der Nacht wach und verursacht am Tage Kopfschmerzen.

Der Neid, eine weitere Befleckung, entsteht instinktiv ganz von selbst. Er tritt schon bei Kindern auf, ohne dass sie es lernen müssten. Neid ist ein großes Problem für den, der ihn fühlt, aber gar keines für sein Objekt, den Beneideten. Ersterer empfindet Leid (*dukkha*), Letzterer nicht.

Zum Schluss noch ein Wort zur Befleckung des Besitzenwollens. Wenn sie zu stark wird, entsteht Eifersucht daraus, speziell sexueller Art. Das ist noch eine weitere Form der Selbstsucht und geschieht häufig in der Ehe. Der Ehemann will nicht, dass seine Frau mit anderen Männern spricht; die Ehefrau ist eifersüchtig besorgt, dass ihr eine andere Frau den Gatten stehlen könnte. Mit solchem Schmerz und Leid sind wir alle vertraut.

Das sind nur ein paar Beispiele für Befleckungen. Wir könnten noch viele mehr aufführen, aber dazu fehlt uns die Zeit. Dennoch sollten diese wenigen Beispiele genügen, um unseren Standpunkt zu verdeutlichen: Wenn wir von allen Anzeichen und den bedingenden Voraussetzungen für Befleckung frei sind, wie gesund, wohl, entspannt, glücklich und friedvoll werden wir da sein? Es liegt nun an euch herauszufinden, wie das ist, aber schon jetzt solltet ihr in der Lage sein, euch den Wert eines solchen Lebens vorzustellen. Dieser Friede, diese Freiheit, diese Gelassenheit und Seligkeit ist das „neue Leben“.

### **Kontrolle des Geistes**

Wir müssen lernen, von der Freiheit von Befleckungen geschickt Gebrauch zu machen, um damit unsere wirklichen Bedürfnisse zu erfüllen.

---

<sup>5</sup> Siehe Kapitel III.



So ist es zum Beispiel möglich, durch die erfolgreiche Übung der Geistesgegenwart beim Atmen (*ānāpānasati*)<sup>6</sup> unseren Geist zu jeder Zeit glücklich zu machen. Durch die rechte Entwicklung der Geistesgegenwart beim Atmen erlangen wir Einfluss und Kontrolle über den Geist. Wir können unmittelbar reines Glück erleben, wenn wir es benötigen.

Auch können wir die Fähigkeit erlangen, den Geist so zu kontrollieren, dass er sich ständig in einem Zustand der Makellosigkeit befindet. Diese Art Meisterschaft hat drei Aspekte:

1. Kontrolle der Gefühle (*vedanā*)
2. Kontrolle der Wahrnehmungen (*saññā*)
3. Kontrolle der Gedanken (*vitakka*)

Für diese Art der Selbstkontrolle bei reizenden, bezaubernden, verlockenden und köstlichen Sinneserfahrungen ist das Essen wohlschmeckender Speisen ein gutes Beispiel. Schmeckt die Speise besonders gut, werden wir ganz verrückt danach, durch eine falsche Vorstellung von Köstlichkeit. Steht uns aber genügend Einsicht zur Verfügung, so können wir die Gefühle, welche aufgrund dieser köstlichen Nahrung in uns aufsteigen, kontrollieren. Wir lassen uns dann nicht durch die Wahrnehmung des Wohlgeschmacks täuschen, essen nicht mehr als wir sollten und machen kein Problem daraus, indem wir ständig an sie denken. Vielmehr sehen wir sie einfach so, wie sie wirklich ist, statt mit Unverstand und Verblendung. Die delikate Speise kontrolliert uns nicht, wird nicht zu unserem Meister und kann uns nicht zu dummem Handeln verleiten. Wir zwingen uns nicht zur Vorstellung, sie sei nicht delikat. Wenn sie delikat ist, so bleibt sie delikat, aber ihr Wohlgeschmack kann uns nicht beherrschen.

Die Gefühle zu kontrollieren bedeutet entweder, sie daran zu hindern, Befleckungen hervorzurufen, oder einfach, dass gar keine unerwünschten Gefühle erfahren werden. (Beachtet bitte, dass Gefühl (*vedanā*) hier nicht mit Emotion gleichzusetzen ist). Wir können ganz leicht erkennen, dass heute die Menschen in der ganzen Welt Sklaven von Dingen sind, die keinem anderen Zweck dienen als Verlangen und Begehren zu erregen. Viel Zeit wird darauf verwendet, diese Dinge herzustellen, und dann streiten wir darum. Schließlich führen wir sogar endlose Kriege und teilen die Welt auf in dem Versuch, diese Dinge zu besitzen, nur weil wir die Kontrolle verloren haben und Sklaven der Dinge geworden sind. Die Worte „Satan“ (der christliche Teufel) und „Māra“ (der buddhistische Versucher) personifizieren nur unsere Dummheit in dieser Hinsicht.

Die Kontrolle der Wahrnehmungen (*saññā*), des Bewertens und Klassifizierens der Dinge als dieses oder jenes besteht darin, sie so zu steuern, dass sie nicht zu Leid (*dukkha*) führen. Bisher konnten wir uns vielleicht nicht gut oder genau an Dinge erinnern. Durch die Übung werden wir ein ausgezeichnetes Gedächtnis und klare Erinnerung erlangen. Durch die Meisterung der Wahrnehmung werden dem Geist keine falschen Unterscheidungen und Missdeutungen mehr unterlaufen, keine, die im Leid enden. Zum Beispiel kann die Wahrnehmung so gesteuert werden, dass wir die Dinge nicht mehr als männlich oder weiblich unterscheiden und ansehen. Dadurch werden wir von allen Problemen frei, die aufgrund von Männlichkeit und Weiblichkeit entstehen. Der Geist bleibt kühl und ruhig.

Das Fassen von Gedanken (*vitakka*) zu kontrollieren heißt, das Denken entweder so zu lenken, dass es ohne Makel ist oder dass es ganz unterbleibt. Immer wenn etwas wahrgenommen wird,

---

<sup>6</sup> Siehe „Ānāpānasati – Die sanfte Heilung der spirituellen Krankheit“ von Buddhadasa Bhikkhu ISBN 3-8311-3271-2 oder unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de).

lädt es dazu ein, über die Bedeutung dieser Wahrnehmung nachzudenken. Also denken wir. Wird es aber nicht kontrolliert, so geht das Denken in die Irre und gebiert Leid (*dukkha*). Daher steuern wir die Gedanken ausschließlich auf Wegen, die ohne Makel und heilsam sind: Gedanken, welche die Sinnlichkeit hinter sich lassen, die nicht dazu führen, anderen zu schaden oder sie zu verletzen, und die niemandem, auch nicht unabsichtlich, Probleme bereiten. Wenn wir noch mehr als das wollen, so können wir aufhören zu denken. Wenn wir zum Beispiel in die einspitzige Sammlung (*samādhi*) eintreten oder noch tiefere Ebenen der Konzentration erreichen, können wir das Denken gänzlich einstellen.

Schließlich können wir auch die direkte Kontrolle über die Befleckungen, also das Leiden, selbst erlangen und sein Entstehen verhindern. Wenn genug Einsicht vorhanden ist und Dhamma ausreichend geübt wird, kann das Anhaften (*upādāna*) kontrolliert werden. Diese Kontrolle verhindert das Anhaften an „Gut“ und „Böse“. Ohne Anhaften gibt es kein Leid (*dukkha*). Lassen wir Anhaften nicht entstehen, dann wird auch die „Ich-Vorstellung“, die eigentliche Brutstätte der Befleckungen (*kilesa*), nicht geboren. Das ist eine vierte Art der Meisterschaft, die Beherrschung des Anhaftens; sie hält automatisch das Leiden unter Kontrolle.

Auf diese Weise wird das Leben gemeistert und weise genutzt, sodass wir die erlesensten Früchte ernten können. Das ist das „neue Leben“ des Friedens, der Gelassenheit und Glückseligkeit. Auf diese Weise verschwinden alle Probleme. Da gibt es nicht mehr die leiseste, entfernteste Chance, dass Befleckungen oder Leid erstehen könnten. Das ist die höchste Lebensweise. Ihr werdet sie durch die korrekte und erfolgreiche Anwendung von Dhamma erreichen.

### III. Dhamma-Praxis: Wissen und Anwendung

Nun werden wir die erfolgreiche Anwendung von Dhamma besprechen, das heißt, wie man mit Dhamma richtig lebt. Mit Dhamma meinen wir jenes Wissen, das praktisch angewendet werden muss, um die spirituelle Krankheit zu heilen, um Hindernisse (*nīvarana*) und Befleckungen (*kilesa*) zu überwinden und das „neue Leben“ zu erlangen. Bei der Umsetzung des Gelernten muss man sich vier wichtige Dinge (*dhamma*) aneignen und vier wichtige Dinge richtig verstehen.

#### Vier Dinge, die wir haben sollten

*Sati* (Geistesgegenwart, Achtsamkeit, reflexives Gewahrsein, Erinnerungsfähigkeit) ist das schnelle Bewusstwerden und die Vergegenwärtigung jener Dinge, auf die man achtsam sein sollte. *Sati* sollte so schnell wie ein Pfeil sein. Wir können *sati* auch als schnellstes Transportmittel für Bewusstseinsinhalte wie Weisheit und Wissen bezeichnen. *Sati* liefert *paññā* (Weisheit) rechtzeitig, um unseren Bedarf zu stillen. Durch die meditative Übung der Geistesgegenwart beim Atmen (*ānāpānasati*) wird *sati* ebenso wie die folgenden drei *dhamma* entwickelt und vollständig ausgebildet.

*Sampajañña* (Wissens- und Bewusstseinsklarheit, Weisheit in Anwendung) ist die Wissensklarheit, welche Probleme unmittelbar konfrontiert, klarbewusst damit umgeht und sie löst – also angewandte Weisheit. Sie ist speziell auf eine Situation oder ein Ereignis bezogen und findet dort Anwendung.

*Samādhi* (Sammlung, Konzentration) bezeichnet einen fest zusammengefügt, recht gesammelten und recht gegründeten, konzentrierten Geisteszustand. Der Buddha gab *samādhi* die breitestmögliche Bedeutung, als er es als „Einspitzigkeit des Geistes, die Nibbana zum Objekt hat“ definierte. Wir können sagen, dass *samādhi* drei Merkmale hat: *parisuddhi* (Reinheit), *samahita* (Festigkeit, Beständigkeit, Stabilität) und *kammanaya* (Aktivität, Arbeitsbereitschaft). Wenn ihr also wissen wollt, ob euer Geist im Zustand des *samādhi* ist oder nicht, überprüft ihn auf diese drei Eigenschaften. Schaut, ob er rein, stabil und bereit ist. Wenn wir von der Einspitzigkeit von *samādhi* sprechen, so meinen wir damit die Art, in welcher der Geist seine gesamte Energie auf einen einzigen Punkt konzentriert. Das kann man damit vergleichen, wenn mit einem Vergrößerungsglas Sonnenstrahlen so in einem Punkt gebündelt werden, dass eine Flamme entsteht. Im *samādhi*-Zustand erzeugt der Geist eine sehr mächtige Energie, die stärker ist als jede andere Art von Kraft. *Samādhi* muss aber durch Weisheit (*paññā*) ergänzt werden. *Samādhi* ist wie das Gewicht eines Messers und *paññā* wie seine Schärfe. Damit ein Messer irgendetwas ordentlich schneiden kann, muss es diese zwei Eigenschaften haben. Ein Messer, das schwer ist wie ein Hammer, aber stumpf, kann nichts schneiden und macht nur alles platt. Andererseits kann ein sehr scharfes Messer, das nicht mehr wiegt als eine Rasierklinge, auch nicht alles vernünftig schneiden. Beim Geist ist es genauso. Wenn ihr das versteht, wird es euch leicht fallen zu verstehen, wie man mit Dhamma Probleme, das heißt geistige Beschmutzungen<sup>7</sup>, zerschneidet. Im Augenblick der Aktivität von *sampajañña* (angewandte Weisheit) arbeiten *samādhi* und *paññā*, welche von *sati*

---

<sup>7</sup> *Kilesa*: Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes; alle Dinge, die den Geist abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen.

herantransportiert wurden, zusammen, um *dukkha* zu durchschneiden. Sie alle hängen zusammen und können praktisch nicht voneinander getrennt werden.

*Paññā* (Weisheit, intuitives Wissen, Einsicht) bedeutet wörtlich übersetzt „vollständig durchdringen, durchschauen, erkennen“. Es bezieht sich aber nicht auf alles, was es zu wissen gibt, sondern nur auf die Dinge, welche man wirklich kennen sollte – das Wissen, das unsere Probleme lösen kann. Es ist beispielsweise nicht erforderlich, über Atomkerne oder den Weltraum Bescheid zu wissen. Wir müssen allerdings die Dinge wissen, welche *dukkha* (die spirituelle Krankheit) direkt in unserem Geist zum Verlöschen bringen.

Das entspricht der Aussage des Buddha: „Bhikkhus! In vergangener Zeit wie auch jetzt spreche ich nur über *dukkha* und das völlige Erlöschen von *dukkha*.“

## Vier Dinge, die wir kennen sollten

### 1. Die drei Merkmale des Daseins (*ti-lakkhaṇa*):

*anicca* (Vergänglichkeit, Wandel)

*dukkha* (Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit)

*anattā* (Nicht-Selbst, Nicht-Ich)

*Anicca* heißt, dass sich alle bedingt entstandenen oder gestalteten Dinge ständig verändern. Beachtet bitte, dass wir nur von den gestalteten Dingen sprechen. Auf das Ungestaltete (*Nibbāna*) trifft das Merkmal von *anicca* nicht zu. Vergänglichkeit trifft nur auf Dinge zu, die durch Ursachen und Bedingungen hervorgebracht werden. Da der Ausdruck „Gestaltetes“ wichtig ist, würdet ihr gut daran tun, euch das entsprechende Pali-Wort „*sankhāra*“ einzuprägen. *Sankhāra* hat die Bedeutung „gestalten, bedingen, zusammensetzen, zusammenbrauen“, es steht also für all die unzähligen Dinge, welche beständig neue Dinge bedingen. Das ist ein Merkmal des Zusammenwirkens aller Phänomene, wie etwa bei den Bäumen um uns herum. In ihnen treffen verschiedene Ursachen zusammen. Neues steigt in ihnen auf, es gibt Wachstum und Entwicklung, Blätter wachsen und fallen ab, endloser Wandel findet statt. *Sankhāra* ist dieses beständige Gestalten. Alles, was bedingt ins Dasein gerufen wird, nennt man „*sankhāra*“. Das wiederum bedingt das Entstehen anderer Dinge und auch diese werden „*sankhāra*“ genannt. *Sankhāra* ist also beides, die bedingt entstandenen Dinge und auch die Dinge, welche ihrerseits bedingen, sowohl die Ursachen wie auch die Resultate.

Wir können diese endlose *sankhāra*-Anhäufung mit den Ziegeln einer Mauer vergleichen. Jeder Ziegel stützt einen anderen und dieser stützt einen weiteren, der auch wieder einen stützt, und so weiter durch alle aufeinander folgenden Ziegelreihen. Jeder Ziegel ist sowohl Träger als auch Getragener. *Sankhāra* hat also drei Bedeutungen: erstens als die Aktivität des Formens, des Bedingens, des Zusammensetzens; zweitens als die Dinge, welche durch diese Aktivität gestaltet werden; und drittens als Ursachen und Bedingungen der Aktivität, der Gestaltungsprozess selbst.

Beobachtet das Wirken der Bedingtheit; ihr werdet es in allem erkennen. Ohne sie gäbe es kein Leben. Leben kann nur durch dieses fortgesetzte Bedingen und Umformen existieren. Aber manchmal ist dieses Gestalten so subtil, dass wir es nicht bemerken. Es kann so versteckt sein wie in einem Fels. Zwar findet in jedem Fels beständiger Wandel statt, wenn ihr hinseht, werdet ihr es aber kaum bemerken.

Der bessere Einstieg wäre die Bedingtheit in euch selbst zu erkennen. Es geschieht alles unmittelbar in unserem Körper. Dort können wir das Gestalten sehr genau beobachten. Zellen sterben ab und neue bilden sich, sodass schon bald alle ersetzt sind. Durch den noch genaueren Blick nach innen können wir alle Daseinsgruppen (*khandha*) – die der Körperlichkeit (*rūpa-khandha*), der Gefühle (*vedanā-khandha*), der Wahrnehmung (*saññā-khandha*), der Geistesformationen (*sankhāra-khandha*) und des Sinnesbewusstseins (*viññāṇa-khandha*) –, die diesen Körper-Geist-Prozess ausmachen, und den beständigen Wandel, dem sie unterworfen sind, klar erkennen.

In diesem Körper gibt es die sechs inneren Sinnesorgane: Augen, Ohren, Nase, Zunge, Tastsinn und Geist. Sie treffen mit den jeweiligen äußeren Objekten zusammen: Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und Geistesobjekte. Eine Form wird gesehen, ein Ton gehört, ein Geruch gerochen. Wir nennen das Kontakt (*phassa*). Es ist der Ausgangspunkt des Gestaltens; eine Serie von weiteren *sankhāra* entsteht daraus. Jetzt sind die Augen tätig, jetzt die Ohren, jetzt die Nase, nun die Zunge, die Haut, jetzt arbeitet der Geist. Einer nach dem anderen erfüllen die Sinne ihre Pflicht und tun ihre Arbeit. Das ist der beste Zeitpunkt, an dem das Wann, Wo und Wie der Bedingtheit zu beobachten ist. Die Interaktion des Sinnesorgans mit dem Sinnesobjekt (Augen und Form, Ohren und Töne, ... Geist und Geistesobjekte) bedingen Kontakt. Kontakt bedingt Gefühle (*vedanā*). Gefühle sind die angenehme oder unangenehme oder neutrale geistige Reaktion auf den Sinneseindruck. Gefühl wiederum bedingt Wahrnehmung und Wiedererkennen (*saññā*), denn nur was man fühlt, das wird bemerkt und eingeordnet. Die Wahrnehmung bedingt dann verschiedene Gedanken und Überlegungen, Willensregungen und Emotionen (*sankhāra-khandha*). Das führt dazu, dass man dies oder jenes tut. Dann kommen die Auswirkungen dieses Tuns, die wiederum zu weiteren Überlegungen führen, denen weitere Handlungen folgen, und so geht das in einem fort weiter. Es hört nie auf, ruht nicht, macht keine Pause. Es setzt sich fort, ob wir schlafen oder wachen. Dieser beständige Strom, dieses endlose Fließen, ist das Merkmal der Vergänglichkeit (*anicca*).

*Dukkha* (Leidhaftigkeit, Unbefriedigtheit, Elend, Übel, Unzulänglichkeit) ist leicht zu verstehen, wenn wir das Merkmal der Vergänglichkeit (*anicca*) deutlich gesehen haben. Wenn wir uns wünschen, dass die Dinge entsprechend unseren Vorstellungen geschehen sollen, werden wir *dukkha* erfahren. Wenn Dinge sich verändern, nicht mehr so sind, wie wir sie gern hätten, oder sie nicht so sind, wie wir sie uns gewünscht haben, empfinden wir *dukkha*. Tatsächlich sind Dinge nie ganz so, wie wir wollen, weil sie in ihrer Wandelbarkeit nie lange genug innehalten, um uns dauerhaft zufrieden zu stellen. Wir haben also das Problem der nicht enden wollenden Unzufriedenheit (*dukkha*). Es ist wirklich schwer zu ertragen, inmitten all dieser wandelbaren Dinge und ihrer Bedingtheit zu leben. Die Dinge, welche wir lieben, von denen wir uns Befriedigung erhoffen, sind vergänglich und letztlich doch wieder unbefriedigend. Die Dinge, welche wir nicht mögen, sind ebenfalls vergänglich und leidbringend.

Bei ganz genauem Hinsehen erkennen wir, dass auch wir selbst, dieser Körper-Geist-Prozess, unbeständig, leidhaft und unbefriedigend ist. Es gibt nichts inmitten all dieser Gebilde (*sankhāra*), das beständig (*nicca*) und befriedigend (*adukkha*) ist. Auf diese Weise sollten wir *anicca* und *dukkha* in uns selbst sehen.

*Anattā* wird offensichtlich, wenn wir die Vergänglichkeit und die Leidhaftigkeit völlig klar erkannt haben. Dann sehen wir auch, dass all diese Dinge ohne Selbst (*anattā*) sind. Es gibt in ihnen kein „Ich“, nichts, was man als dauerhaftes Selbst bezeichnen könnte. Inmitten all dieser Wandlungen und Bedingtheiten gibt es keine individuelle Entität oder unvergängliche

Substanz, die sich als „Selbst“ qualifizieren würde. Alles ist Nicht-Selbst (*anattā*). Die Dinge existieren (in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen) und wir sagen nicht, dass es nicht so ist. Aber alles, was da ist, ist Nicht-Selbst. Zu glauben, dass wir ein Selbst (*atta*) besitzen, wäre ein Trugschluss, dem wir nicht aufsitzen sollten. Da ist lediglich der Strom der Wandlungen.

All das sollte mit Weisheit hinsichtlich der Vergänglichkeit, der Leidhaftigkeit und des Nicht-Selbst erkannt werden.

## 2. Leerheit

Wenn wir die drei Merkmale *anicca*, *dukkha* und *anattā* in den fünf Daseinsgruppen (*khandha*) gesehen haben, dann verstehen wir auch, dass nicht nur dieser Körper-Geist-Prozess, sondern überhaupt alles ohne Selbst ist, dass es frei und leer ist von allem, das der Definition des Wortes „Selbst“ entsprechen würde. Das ist die Bedeutung von Leerheit (*suññatā*). Dieses eine Merkmal der Leerheit fasst die vorherigen drei Merkmale zusammen und gibt ihnen einen gemeinsamen Oberbegriff. Er ist ausreichend, um sich vor geistiger Befleckung zu schützen.

Insofern ist Leerheit (*suññatā*) als Lebens- und Übungsprinzip besser, umfassender und nützlicher als *anicca*, *dukkha* und *anattā*. Vorausgesetzt, man versteht *suññatā* in der Bedeutung der von Achtsamkeit und Einsicht (*sati-paññā*) geprägten Dhamma-Sprache. Keinesfalls sollte Leerheit materialistisch verstanden werden, als „Nichts“ oder als „Vakuum“. Der Buddha hat darauf hingewiesen, dass derartige nihilistische Ansichten ein Extrem falscher Ansicht darstellen. Was auch immer existiert, ist, aber es ist leer und frei von allem, was man als „Selbst“ (*atta*) oder „Selbstzugehöriges“ (*attaniya*) bezeichnen könnte.

Erkennen wir die Leerheit in den Dingen, die wir lieben, lieben wir sie nicht mehr. Erkennen wir die Leerheit in den Dingen, die wir hassen, hassen wir sie nicht mehr. Dann gibt es keine Liebe, keinen Hass, keine Anziehung, kein Widerstreben, kein Glück (*sukha*) und kein Leid (*dukkha*) mehr. Nur noch ein friedvolles, freies und gesammeltes Leben. Das ist die Frucht der wahren Erkenntnis der Leerheit. Erkennen wir die Leerheit aller Dinge nicht, dann werden wir einige davon lieben und andere hassen. Solange Liebe und Hass andauern, ist der Geist durch das Anhaften an die geliebten und gehassten Dinge gefangen. Mit dem völligen Durchdringen der Leerheit wird der Geist frei und ist nicht länger der Sklave dieser Dinge. In der Leerheit liegt die wahre Freiheit.

*Suññatā* ist also ein Synonym für Nibbāna. Nibbāna ist Leerheit. Wenn der Geist die Leerheit erkennt, gibt es keine geistigen Befleckungen mehr. Gibt es keine Befleckungen, wird der Geist nicht mehr erhitzt. Wo keine Hitze ist, da ist „Kühle“, Nibbāna.<sup>8</sup>

## 3. Das oberste Gesetz der Natur

Das Gesetz der gegenseitigen Bedingtheit (*idappaccayatā*) heißt wörtlich übersetzt: „der Zustand, der dies als Bedingung hat“. Das zugrunde liegende Prinzip drückt der Buddha so aus:

Weil dieses ist, ist dieses;  
weil dieses entsteht, entsteht dieses;  
weil dieses nicht ist, ist dieses nicht;

---

<sup>8</sup> Siehe „Kernholz des Bodhibaums - *Suññatā* verstehen und leben“ von Buddhadasa Bhikkhu ISBN 3-8311-0028-4 oder unter [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de).

weil dieses erlischt, erlischt dieses.

Alle Naturgesetze können als aus *idappaccayatā* hervorgegangen angesehen werden. Weil jegliche Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, können wir es als den „buddhistischen Gott“ bezeichnen.

Auf unseren Körper-Geist-Prozess angewandt, nennen wir *idappaccayatā*, das Gesetz, nach dem alle Dinge aufgrund von Ursachen und Bedingungen entstehen und vergehen, „bedingte Zusammenentstehung“ (*paṭicca-samuppāda*). Es beschreibt in zwölf Gliedern, wie *dukkha* in unserem Geist zusammenbraut wird:

- Bedingt durch geistige Blindheit (*avijjā*) entsteht Gestalten (*sankhāra*).
- Bedingt durch Gestalten entsteht Sinnesbewusstsein (*viññāṇa*).
- Bedingt durch Sinnesbewusstsein entsteht Geist-Körper (*nāma-rūpa*).
- Bedingt durch Geist-Körper entstehen die Sinnesgrundlagen (*salāyatana*).
- Bedingt durch (das Zusammentreffen von) Sinnesgrundlagen (und Sinnesbewusstsein) entsteht Kontakt (*phassa*).
- Bedingt durch Kontakt entsteht Gefühl (*vedanā*).
- Bedingt durch Gefühl entsteht Begehren (*taṇhā*).
- Bedingt durch Begehren entsteht Anhaften (*upadāna*).
- Bedingt durch Anhaften entsteht Werden (*bhava*).
- Bedingt durch Werden entsteht Geburt (*jāti*).
- Bedingt durch Geburt entsteht Verfall und Tod (*jāra-maraṇa*); und so entsteht die ganze Leidensmasse (*dukkha*).

Gleich, ob wir von *idappaccayatā* oder *paṭicca-samuppāda* sprechen, es handelt sich um das gleiche Weisheitsprinzip, das zu studieren, zu erkennen und zu verstehen ist. Bei diesem schwierigen und komplexen Thema braucht ihr viel Geduld, Zeit und Ausdauer, um das richtige Verständnis davon wachsen zu lassen.

#### 4. Soheit

Wir kommen jetzt zum vierten und letzten der Dinge, die wir kennen sollten, nämlich der Soheit (*tathatā*). Soheit ist die Natur der Dinge. Sie sind einfach so, wie sie sind (vergänglich, unbefriedigend, Nicht-Selbst, leer, bedingt entstanden), ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen – *tathatā*. Soheit ist also die Zusammenfassung von allen anderen Dingen, die wir verstehen sollten – einfach so, nur so, nicht anders. Es gibt nichts Besseres als dies, mehr als dies oder anderes als dies, die Soheit. Die Soheit intuitiv zu erfassen, heißt die Wahrheit aller Dinge zu erkennen, die Realität der Dinge, die uns bislang getäuscht haben. Es sind all jene Dinge, welche Konflikt und Dualität in uns entstehen ließen: Gut-Böse, Glück-Trauer, Gewinn-Verlust, Liebe-Hass etc. In dieser Welt gibt es viele Gegensatzpaare. Indem wir die Soheit nicht erkennen, gestatten wir diesen Dingen, uns zum Glauben an die Dualität zu verleiten: dies-das, Zuneigung-Abneigung, heiß-kalt, weiblich-männlich, befleckt-erleuchtet. Diese Täuschung ist die Ursache all unserer Probleme. Verfangen in den Gegensätzen, können wir die wahre Natur der Dinge nicht sehen. Die Soheit (*tathatā*) ist der vierte Bereich der Weisheit (*paññā*), die in ausreichendem Maße entwickelt werden muss, damit unser Geist jederzeit über den dualistischen Gestaltungen von Himmel und Hölle, Gut und Böse, Freude und Leid stehen kann.

Wir müssen diese Dinge sowohl auf der physisch-materiellen als auch auf der mental-spirituellen Ebene studieren, bis unser Wissen und unsere Weisheit ausreichend, natürlich und beständig sind. Wenn dann die Geistesgegenwart (*sati*) bemerkt, dass ein Problem entsteht, bringt sie die dem Ereignis angemessene Weisheit (*paññā*) in die Situation ein, um mit dem jeweiligen Problem fertig zu werden. Das dank *sati* rechtzeitig verfügbare Wissen von der wahren Natur der Dinge, also ihrer Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit, Leerheit, Bedingtheit und Soheit, wird auf die unmittelbare Situation angewandt. Genau in dem Augenblick, wenn die Weisheit-in-Anwendung (*sampajañña*) die Arbeit aufnimmt, verleiht ihr die auf das Problem gerichtete geistige Sammlung (*samādhi*) die nötige Kraft und Energie, um es zu lösen.

Wenn diese vier *dhamma* auf solche Art zusammenarbeiten, werden wir sehen, dass wir in dem Augenblick äußerst intelligent, frei, friedlich und kühl sind. Das ist das „neue Leben“. Seht es euch genau an und erwägt sorgfältig seinen Nutzen. Jeder von euch muss sich dabei völlig auf sich selbst verlassen. Es liegt also bei jedem von euch selbst, die Bedeutung, den Weg und den Gewinn der Dhamma-Praxis zu erkennen.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Wer das hier gelesene gerne weiter vertiefen möchte, dem empfehlen wir „Das buddhistische ABC – Dhamma-Prinzipien für kluge Leute“. Kostenlos zu beziehen über [bgm@buddhismus-muenchen.de](mailto:bgm@buddhismus-muenchen.de) oder zum Herunterladen auf [www.dhamma-dana.de](http://www.dhamma-dana.de).



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

<http://dhamma-dana.de>

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

---

### **Notwendigkeit des Studiums**

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

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

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

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

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

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

-- Itiv 26

---

### **Bücherbestellungen**

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

### **Kontakt zur BGM**

BGM, Montenstrasse 9, 80639 München

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

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