

Dhamma-Texte

Ajahn Buddhadāsa

Innen und Außen /Ich und Mein



Band 3: Keine Religion; Zwei Arten der Sprache;
Hilf! Kalamasuta, hilf; Texte zu „Ich-und-Mein“



**Die Texte zu diesem Buch wurden der Präsentation der
BGM - Studiengruppe München entnommen**

<https://buddhismus-muenchen.de/buchprojekt>

[https://www.dhamma-
dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buchautor
&for=Buddhadasa+Bhikkhu](https://www.dhamma-dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buchautor&for=Buddhadasa+Bhikkhu)

[https://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-
buddhadasa](https://das-buddhistische-haus.de/pages/de/dhamma/ajahn-buddhadasa)

Die Pdf-Ausgaben der hier wiedergegebenen Texte sind hier angeboten:

Q: Aufruf Juli 2024: [https://www.dhamma-
dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buc
hautor&for=Buddhadasa+Bhikkhu&page_152=2](https://www.dhamma-dana.de/buecher?order_by=datum&sort=desc&per_page=10&search=buchautor&for=Buddhadasa+Bhikkhu&page_152=2)

Die Biographie sowie die Bilder

wurden folgender Internetseiten entnommen:

<https://www.suanmokkh.org/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Buddhadasa>

Dieses Buch wurde von
Udo Slotke, aquarius2001@web.de,
aus den oben genannten Pdf-Quellen der BGM
neu formatiert und zusammengestellt
Hildesheim, im Juli 2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Keine Religion

Titelseite	1
Vorwort des Herausgebers	3
Anmerkung des Übersetzers	7
No Religion – Keine Religion	8

Zwei Arten der Sprache

Titelseite	49
Statt eines Vorworts:	51
Einleitung: Zwei Arten der Sprache	53
Buddha	56
Dhamma	57
Sangha	58
Religion	59
Arbeit	60
Erhabenes Leben	62
Nibbāna	62
Pfad und Frucht	63
Māra	64
Welt	65

Inhaltsverzeichnis

Geburt	66
Tod	67
Leben	67
Mensch	68
Gott	68
Niedere Daseinsbereiche	70
Himmel	74
Ambrosia	75
Leerheit	75
Anhalten	76
Licht	79
Dunkelheit	80
Kamma	80
Zuflucht	81
Herz des Buddhismus	82
Schlafen	84
Wach	84
Spielen	85
Engel	85
Weiblich und Männlich	86
Heirat	86

Inhaltsverzeichnis

Vater und Mutter	87
Freund	88
Feind	88
Verdorben	89
Lachen	89
Singen	90
Tanzen	90
Blindheit	90
Nirgendwo hingehen	92
Stille	92
Innen und Außen	95
Objektivität – Subjektivität	101
Schale und Kern	102
Materialismus – Idealismus	105
Reichtum	106
Krankheit	107
Glück	109
Dreifache Zuflucht	112
Himmel und Hölle	115
Nibbāna	117
Religion	117

Inhaltsverzeichnis

Schönheit	118
Das Gute	119
Wahrheit	120
Gerechtigkeit	121
Magische Glücksbringer	123

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Titelseite	125
Hilf! Kalamasutta, hilf!	127

Auf den Punkt gebracht

Texte zu „Ich-und-Mein“

Titelseite	141
Buddhismus verstehen	143
Ich-und-Mein	163
Der Ursprung von „Ich-und-Mein“	170
Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“	201
Anhang 1: „Sinnesobjekte (<i>Ārammana</i>) sind bloße Vorstellungen des Geistes“	217
Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege	225
Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna	233

Inhaltsverzeichnis

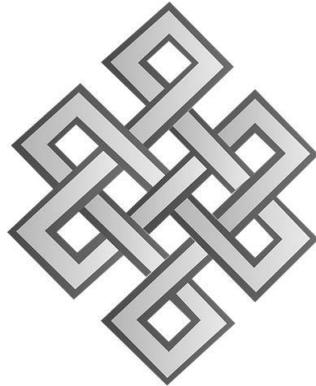
Über den Autor Buddhadasa Bhikkhu	244
Glossar	246
Dhamma-Dana Projekt der BGM	248



Ajahn Buddhadasa

Keine Religion





Der Text wurde folgender Pdf-Vorlage entnommen:

Aufruf Mai 2024: https://www.dhammadana.de/files/Dhamma%20Dana/Buecher/buddhadasa/Buddhadasa_Bhikkhu-Keine_Religion.pdf

Aus dem BGM-Pdf neu formatiert und zusammengestellt
von Udo Slotke, aquarius2001@web.de

Hildesheim, im April und Mai 2024

Vorwort des Herausgebers

- Jedem zu helfen den innersten Sinn seiner Religion zu erkennen.
- Für gegenseitiges gutes Verständnis unter allen Religionen zu arbeiten.
- Kooperation unter den Religionen aufzubauen, um die Welt der Macht des Materialismus zu entreißen.

Buddhadasa Bhikkhu widmete sich sein ganzes Leben als buddhistischer Mönch hindurch diesen drei Vorsätzen. Obwohl er sich immer der Sache der Religion und der interreligiösen Zusammenarbeit verschrieben hatte, war sich Buddhadasa Bhikkhu auch der vielfältigen, konfusen und verzerrten Zwecke bewusst, denen Religion unterworfen wird.

Sein Lebenswerk war daher, den wahren Gehalt und Zweck von Religion zu erklären. Indem er dies tat, kam er zu dem scheinbar widersprüchlichen Schluss: Es gibt keine Religion.

Die Sichtweise "keine Religion" wurde in einer Rede entwickelt, die ursprünglich im Laufe des Jahres 1967 in Bangkok vor einer Gruppe von Freunden und praktizierenden Laien gehalten wurde.

Diese wurde aufgezeichnet, später Mitte der 70er durch Bhikkhu Punno übersetzt und in Bangkok herausgegeben.

Nachdem sie viele Jahre vergriffen war, haben wir "KEINE RELIGION" revidiert und anlässlich des Jahrhundertjubiläums des Chicagoer "Parlament der Weltreligionen" (von 1893) herausgegeben, das wenige Monate nach dem Tod des Ehrwürdigen Ajahn Buddhadasa stattfand.

(Abgesehen von diesem Vorwort wurde für den Nachdruck nichts geändert). Alle Kopien waren bald vergriffen und Dank der anhaltenden Nachfrage wurde ein weiterer Nachdruck notwendig.

Vorwort des Herausgebers

Buddhadasa Bhikkhu glaubte aufrichtig, dass der Weltfrieden möglich und nicht nur ein Traum ist, wenn die Menschheit nur die Selbstsucht besiegen würde, welche die Ursache aller unserer Konflikte und Schwierigkeiten ist. Außerdem besteht er darauf, dass die Weltreligionen - wenn sie sich selbst treu sind - die wichtigsten Vermittler sind, zur Verbreitung von Uneigennützigkeit und Selbstlosigkeit innerhalb der Gesellschaften dieser Welt. Hätte er dem Parlament in Chicago beiwohnen können, würde er die Betonung auf sein Lieblingsthema, das Anhaften an "Ich" und "Mein" gelegt haben, um auf den Kern der Selbstsucht und Sünde zu stoßen, die überwunden werden müssen, soll Friede offenbar werden. Denn nur wenn wir verstehen, welche Unwissenheit und Torheit dem "Ich" und "Mein" zugrunde liegt, können wir lernen es loszulassen und all seine Leibhaftigkeit, sei es in persönlicher oder sozialer Hinsicht. Darin ist das Herz der Religion zu finden, die "keine Religion" ist.

Die Reden des Ehrenwerten Ajahn enthalten gewöhnlich eine ganze Menge an Ausdrücken in Pali, der historischen Sprache des Theravada-Buddhismus. Nach unserem besten Vermögen haben wir diese Ausdrücke in leichtverständliches Englisch gleicher Bedeutung übersetzt. Sie sind im Text erklärt und werden klar, indem sie wiederholt zur Anwendung kommen; insbesondere Leiden (*dukkha*), Anhaften (*upadana*) und Nicht-Selbst (*anatta*). In dem angefügten Glossar sind einige Schlüsselbegriffe zusammengefasst.

Der Ehrwürdige Ajahn ging davon aus, dass seine Zuhörer mit dem Prinzip des Nicht-Selbst vertraut sind, es mag jedoch Nichtbuddhisten unbekannt sein.

Im Theravada Buddhismus ist Nicht-Selbst ein grundlegender Aspekt der Realität, der allen Dingen gemeinsam ist, einschließlich unserer Körper, aller Erfahrungen, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Pläne und Träume. Von den höchsten bis zu den niedrigsten Formen und Phänomenen der Natur kann nichts gefunden werden, das wirklich ein Selbst ist, das heißt ein andauerndes, separates, individuelles Wesen.

Vorwort des Herausgebers

Alle Dinge - ausgenommen Nibbana, die höchste Wirklichkeit - sind vergänglich, bedingt, von Natur aus unbeständig und dem Verfall unterworfen. Daher ist alles Nicht-Selbst (*anatta*) und enthält keine naturgegebene Selbstheit oder Selbstexistenz.

Obwohl diese Tatsache in dem Originalgespräch nicht direkt erklärt wird, bietet Ajahn Buddhadasa zahlreiche Beispiele, die den Lesern helfen sollten ihr Verständnis für diesen buddhistischen Schlüsselbegriff zu vertiefen, den er als entscheidend für interreligiöse Harmonie und Weltfrieden hielt.

Da die Rede des Ehrwürdigen Ajahn an eine Zuhörerschaft von Thai Buddhisten gerichtet war, nimmt er auf Thailands prominenteste Religionen Bezug: Buddhismus, Islam und Christentum. (Indessen der Leserkreis jedoch grösser ist, haben wir Referenzen auf weitere Weltreligionen eingefügt).

Der zentrale religiöse Begriff in Thailand, wie im Großteil von Süd- und Südostasien, ist "Dhamma" oder "Dharma". Wir haben ihn aus zwei Gründen in dieser Broschüre lieber beibehalten, statt ein englisches Äquivalent zu benutzen. Erstens gibt es kein wirkliches englisches Äquivalent; verschiedene Übersetzer haben ihn auf mehr als zwei Dutzend Arten übertragen. Zweitens neigen englische Begriffe dazu durch die Kulturen und Religionen, die sie hervorgebracht haben, gefärbt und verwirrt zu werden, wie sie ihrerseits die religiösen Feinheiten anderer Kulturen und Sprachen verzerren.

Im Originalgespräch erfolgten alle Zitate aus buddhistischem wie auch christlichem Schrifttum aus dem Gedächtnis und in freier Umschreibung. Hier aber wurden alle Bibelzitate aus der Revised Standard Edition der American Bible Society übernommen. Alle Fußnoten stammen vom Übersetzer und Herausgeber.

Abschließend gebührt besonderer Dank dem Center for the Long Life of Buddhism of Wat Cholapra-tan Rangsarit (Nontaburi, Thailand) für die Hilfe beim Layout und der Veröffentlichung dieser Broschüre, insbesondere Ajahn Surasak Surayano und Phra Jaran Aranyadhammo.

Vorwort des Herausgebers

Weiterer Dank und Segen für all die vielen Personen, in Chicago wie auch in Siam, deren Beitrag an Wissen, Zeit, Energie und Geldmitteln diesen Nachdruck ermöglicht haben.

Mögen alle Wesen das Beste erkennen, was das Leben zu bieten hat - ewigen Frieden und Freiheit der Leerheit, das Herz aller Religion.

Santikaro Bhikkhu im Auftrag von Phramaharitthi Thirajitto
und Buddhadharma Meditation Center (Hinsdale, Illinois, USA)



Anmerkung des Übersetzers

Anmerkung des Übersetzers

Ein Schlüsselbegriff, den Buddhadasa Bhikkhu in allen Gesprächen benutzt um die Aufmerksamkeit der Thai-Zuhörer anzuziehen, ist "tua-goo".

"Tua-goo" muss als "Ich" übersetzt werden, aber die vollen Bedeutungen des Thai-Wortes kommen dabei nicht zum Tragen. Thai hat buchstäblich Dutzende von Formen für das Pronomen der ersten Person. Unter diesen ist "tua-goo" eine der familiärsten und wird in vielen Fällen als vulgär betrachtet. Ihr Gebrauch deutet oft Ärger auf der Seite des Sprechers an.

Die häufige Anwendung durch den Ehrenwerten Ajahn macht bei den Zuhörern einen großen Eindruck. Dieser Eindruck ist auf vielen Ebenen fühlbar. Wenn er sagt: "Leiden ist verursacht durch Anhaften an tua-goo" oder uns auffordert, tua-goo auszulöschen, führt das den Hörer dahin zu sehen, wie das Ego eine emotionelle Reaktion auf Reize ist und wie immer Selbstsucht daraus resultiert.

Schließlich kann der Hörer erkennen, dass das Ego im Grunde ein Missverständnis, eine Illusion ist. Der Gebrauch des Wortes "tua-goo" durch den Ehrenwerten Ajahn kann daher oft den Hörer zu einer neuen Sichtweise aufschrecken, etwas, das niemals eintreten würde, wenn er eines der neutraleren persönlichen Fürwörter der ersten Person verwendet hätte.

Da Englisch nur eine Form dieses Pronomens hat, gehen in der Übersetzung alle diese vielen Bedeutungsfeinheiten verloren. Der Übersetzer nahm dazu Zuflucht so viele verschiedene Wörter wie möglich zu verwenden ("Ich", "Selbst", "Ego", etc.) in der Hoffnung, dass möglicherweise eines davon den Leser, oder die Leserin, zu einer neuen Sichtweise von sich selbst stimuliert.

Bhikkhu Punno

No Religion – Keine Religion

Über Leerheit

*Tue Arbeit jeglicher Art mit einem Geist, der in der Leerheit ruht
Und bringe der Leerheit alle Früchte dar;
Nimm die Nahrung der Leerheit in dich auf, wie es die Heiligen tun,
Du wirst dir selbst gestorben sein von Anbeginn.*

Buddhadāsa Bhikkhu

No Religion – Keine Religion

27. Januar 1967 - Suan Usom Foundation, Bangkok

Ich bin heute nicht hierher gekommen um eine formelle Ansprache oder Vorlesung zu halten, sondern zu einem informellen Geplauder unter Freunden. Ich hoffe, dass ihr dem alle zustimmt, damit wir miteinander reden und einander zuhören können, ohne Formalitäten und Rituale, selbst wenn unser Gespräch hier etwas anders oder ungewöhnlich gerät. Ferner gedenke ich nur über die wesentlichsten Dinge zu sprechen, wichtige Themen, welche die Leute für bedeutend halten.

Wenn ihr also nicht sorgfältig zuhört, habt ihr womöglich Schwierigkeiten zu folgen oder missversteht etwas, besonders jene unter euch, welche die vorhergehenden Gespräche in dieser Serie nicht gehört haben.

Das letzte Gespräch hatte das Thema "Was ist zu tun um LEER zu sein." Diesmal beabsichtige ich über "Keine Religion" zu sprechen. Wenn ihr das Thema seltsam oder unbegreiflich findet oder ihr nicht damit einverstanden seid, nehmt euch bitte die Zeit darüber nachzudenken. Aber denkt daran, es ist nicht notwendig das, was ich sage, gleich zu glauben oder ihm beizupflichten.

No Religion – Keine Religion

Wenn wir so zusammen kommen fühle ich, dass etwas uns daran hindert einander zu verstehen und das ist ganz einfach das Problem der Sprache selbst. Da gibt es nämlich zwei Arten der Sprache. Die eine ist die konventionelle Sprache, die normale Menschen sprechen, ich nenne sie "Umgangssprache".

Umgangssprache wird von Menschen benützt, die Dhamma nicht recht gut verstehen und von jenen weltlichen Menschen, die so verkrustet sind, dass sie für alles außer für materielle Dinge blind sind.

Dann gibt es noch die Sprache, die von solchen gesprochen wird, welche die Wirklichkeit (Dhamma) verstehen, speziell von denen, welche die Wirklichkeit in ihrem tiefsten Sinne kennen und verstehen.

Das ist eine andere Art von Sprache. Wir nennen sie "**Dhamma-Sprache**". Manchmal, wenn nur wenige Worte oder sogar nur wenige Silben geäußert werden, findet der gewöhnliche Hörer die Dhamma-Sprache paradox und völlig konträr zu der Sprache, die er spricht.

Ihr müsst euch immer bemühen zu erkennen, welche Sprache gerade gesprochen wird.

Menschen, die für die tatsächliche Realität (Dhamma) blind sind, können nur die Umgangssprache sprechen, die konventionelle Sprache der gewöhnlichen Leute. Andererseits können Menschen, welche wirklich die letzte Wahrheit (Dhamma) erkannt haben, beide Sprachen sprechen. Sie können die Umgangssprache recht gut handhaben und sind vertraut mit dem Gebrauch der Dhamma-Sprache, speziell wenn sie im Kreise derer reden, welche Dhamma kennen und realisiert haben.

Unter denen mit tiefem Verständnis wird fast ausschließlich die Dhamma-Sprache gesprochen; unglücklicherweise verstehen dann normale Menschen nicht ein Wort. Dhamma-Sprache wird nur von denen verstanden, welche das rechte Wissen haben.

Was noch mehr ist, in der Dhamma-Sprache ist es nicht mal nötig einen Ton von sich zu geben. Da wird beispielsweise mit einem Finger gedeutet oder

No Religion – Keine Religion

eine Augenbraue gehoben und die letztendliche Bedeutung der Realität ist verstanden.

Daher interessiert euch bitte für diese zwei Sprachen, die Umgangssprache und die Dhamma-Sprache, und bemüht euch zu erkennen, welche Sprache gerade gesprochen wird.

Um die Wichtigkeit dieser Unterscheidung zu veranschaulichen, lasst uns folgendes Beispiel betrachten. Gewöhnliche, unwissende, weltliche Menschen haben den Eindruck, dass es diese Religion gibt und jene, und dass diese Religionen verschieden sind, so verschieden, dass sie zueinander in Opposition stehen. Solche Leute sprechen von "Christentum", "Islam", "Buddhismus", "Hinduismus", "Sikhismus" und dergleichen. Sie betrachten diese Religionen als unterschiedlich, getrennt und unvereinbar.

Diese Leute denken und sprechen gemäß ihren persönlichen Gefühlen und lassen so die Religionen zu Feinden werden. Aufgrund dieser Mentalität kommt es zu verschiedenen Religionen, die sich feindlich gegenüberstehen.

Diejenigen, welche zum Wesen der Religion durchgedrungen sind, werden alle Religionen als gleichartig betrachten. Obwohl sie sagen mögen es gibt Buddhismus, Judentum, Taoismus, Islam oder was auch immer, werden sie auch sagen, dass alle Religionen im Inneren gleich sind. Letztlich jedoch fühlen sie, dass die Sache, genannt "Religion", gar nicht existiert.

Da ist kein Buddhismus, da ist kein Christentum, da ist kein Islam. Wie können sie das Gleiche sein oder sich in Konflikt befinden, wenn es sie nicht mal gibt? Es ist einfach nicht möglich. Daher ist die Aussage "Keine Religion" in Wirklichkeit Dhamma-Sprache der höchsten Ebene.

Ob sie verstanden wird oder nicht ist etwas anderes, hängt vom Hörer ab und hat nichts zu tun mit der Wahrheit oder Religion.

Ich möchte gerne ein einfaches Beispiel aus der materiell orientierten Umgangssprache anführen: "Wasser". Menschen die nicht einmal über die

No Religion – Keine Religion

einfachsten Dinge viel wissen, denken dass es viele verschiedene Arten von Wasser gibt. Sie betrachten diese verschiedenen Arten von Wasser, als hätten sie nichts gemeinsam. Sie unterscheiden Regenwasser, Quellwasser, Grundwasser, Kanalwasser, Sumpfwasser, Grabenwasser, Gossenwasser, Kloakenwasser, Toilettenwasser, Urin, Durchfall und viele andere Arten von Wasser voneinander.

Durchschnittliche Menschen werden darauf bestehen, dass diese Wasser völlig verschieden sind, weil solche Leute die äußere Erscheinung zum Kriterium nehmen.

Eine Person mit etwas Kenntnis jedoch, weiss dass reines Wasser in jeder Art von Wasser zu finden ist. Wenn wir Regenwasser nehmen und es destillieren, werden wir reines Wasser erhalten. Wenn wir Flusswasser nehmen und es destillieren, werden wir reines Wasser erhalten. Wenn wir Kanalwasser, Kloakenwasser oder Toilettenwasser nehmen und es destillieren, werden wir auch dann noch reines Wasser erhalten.

Eine Person mit diesem Verständnis weiss, dass all diese verschiedenen Arten Wasser das Gleiche sind, soweit es den Gehalt an Wasser betrifft.

Was die Elemente angeht, welche es verunreinigen und anders aussehen lassen, so sind diese nicht das Wasser selbst. Sie können sich mit dem Wasser verbinden und das Wasser verändern, aber sie sind nie das Wasser selbst. Wenn wir durch die verunreinigenden Elemente hindurchschauen, können wir das Wasser sehen, das immer das Gleiche ist.

Wie viele Arten von Wasser es scheinbar auch geben mag, sind sie doch alle das Gleiche soweit die wesentliche Natur von Wasser betroffen ist. Wenn wir die Dinge von diesem Standpunkt aus betrachten, können wir sehen, dass alle Religionen das Gleiche sind. Wenn sie unterschiedlich erscheinen, ist es so, weil wir Urteile aufgrund äußerer Formen fällen.

Auf einer noch intelligenteren Ebene können wir jenes reine Wasser nehmen und noch weiter untersuchen. Wir müssen dann zu dem Schluss kommen, dass da kein Wasser ist, sondern nur zwei Teile Wasserstoff und

No Religion – Keine Religion

ein Teil Sauerstoff. Wasser bleibt keines übrig. Die Substanz die wir "Wasser" genannt haben, ist verschwunden, sie ist leer.

Dies trifft überall zu, ungeachtet wo wir die zwei Teile Wasserstoff und ein Teil Sauerstoff finden. In der Luft, im Boden oder wo auch immer diese Teile gefunden werden mögen, ist der Zustand Wasser verschwunden und die Bezeichnung "Wasser" wird nicht mehr angewendet.

Für einen der zu dieser Ebene der Wahrheit durchgedrungen ist, gibt es so etwas wie Wasser nicht.

In gleicher Weise sieht einer, der die letzte Wahrheit erreicht hat, dass es so etwas wie "Religion" nicht gibt. Es gibt lediglich eine gewisse Natur, die wir nennen können wie wir wollen. Wir können sie "Dhamma" nennen, wir können sie "Wahrheit" nennen, wir können sie "Gott" nennen, "Tao" oder was auch immer, aber wir sollten dieses "Dhamma" oder diese "Wahrheit" nicht abgrenzen als Buddhismus, Christentum, Taoismus, Judentum, Sikhismus, Zoroastrismus oder Islam, denn wir können sie weder einfangen noch einsperren mit Etiketten und Begriffen.

Dennoch werden solche Einteilungen vorgenommen, weil die Leute diese namenlose Wahrheit für sich selbst noch nicht erkannt haben. Sie haben nur die äußeren Ebenen erreicht, gerade so wie mit Kanalwasser, Dreckwasser und dem Rest.

Der Buddha wollte, dass wir verstehen und sehen, dass da keine "Person" ist, kein separates Individuum, dass da nur Dhammas oder natürliche Phänomene sind. Wir sollten uns daher nicht an den Glauben klammern, dass es diese und jene Religion gibt.

Wir haben die Etiketten "Buddhismus," "Islam" und "Christentum" selber hinzugefügt, lange nachdem die Begründer lebten. Keiner der großen religiösen Lehrer gab jemals seinen Lehren einen persönlichen Namen, wie wir das heute tun. Sie lehrten uns lediglich, selbstlos zu leben.

No Religion – Keine Religion

Bitte versucht, das richtig zu verstehen. Wenn die letzte Ebene erreicht ist, wenn das Absolute erkannt wird, existiert nicht einmal der Mensch. Da gibt es nur noch die Natur, nur Dhamma.

Diese Realität kann nicht als irgend eine spezielle Sache angesehen werden; sie kann nichts anderes sein als Dhamma. Sie kann nicht thai, chinesisch, indisch, arabisch oder europäisch sein. Sie kann nicht schwarz, braun, gelb, rot oder weiss sein. Sie kann nicht östlich oder westlich, südlich oder nördlich sein. Noch kann sie buddhistisch, christlich, islamisch oder sonst was sein.

Versucht also bitte dieses Dhamma zu erreichen, denn dann seid ihr im Herzen aller Religionen und aller Dinge angelangt und kommt schließlich zum vollständigen Aufhören von Leid.

Obwohl wir uns "Buddhisten" nennen und uns zum Buddhismus bekennen, haben wir die Wahrheit des Buddhismus noch nicht erkannt, denn wir sind nur mit einem winzigen Aspekt unseres eigenen Buddhismus bekannt. Seien wir auch Mönche, Nonnen, Novizen, Laienanhänger oder was immer, so sind wir uns doch nur der Rinde, der äußeren Hülle bewusst. Deshalb denken wir, unsere Religion unterscheide sich von den anderen Religionen.

Weil wir die Wahrheit unserer eigenen Religion noch nicht erkannt und verstanden haben, schauen wir auf andere Religionen herab und preisen nur unsere eigene. Wir betrachten uns selbst als eine spezielle Gruppe und andere als Außenseiter oder Ausländer. Wir glauben, dass sie irren und nur wir Recht haben, dass wir etwas Besonderes sind und eine spezielle Berufung haben und dass nur wir die Wahrheit und den Weg zur Erlösung besitzen.

Wir haben viele dieser blinden Glaubensansichten. Solche Ideen und Ansichten zeigen uns, dass wir noch unwissend sind. Wir sind sehr närrisch, genau wie kleine Babys, die nur ihren eigenen Bauch kennen. Sagt einem kleinen Kind, es solle ein Bad nehmen und sich mit Seife waschen um den ganzen Schmutz weg zu bekommen; das kleine Kind wird nur seinen Bauch

No Religion – Keine Religion

schrubben. Es versteht noch nicht sich überall zu waschen. Es wird niemals daran denken sich hinter den Ohren, zwischen den Zehen oder irgendwo dergleichen zu waschen. Es schrubbt und poliert lediglich seinen Bauch ganz kräftig.

In der gleichen Weise wie das Kind kennen die meisten Anhänger des Buddhismus nur wenige Dinge, z.B.: Wie man etwas nimmt und wie man etwas bekommt. Selbst während sie Gutes tun, die Tempel und die Mönche unterstützen, und die Regeln beachten, ist ihr einziges Ziel etwas zu bekommen. Ja sie möchten sogar mehr zurück erhalten als sie gegeben haben.

Wenn sie Gaben darbieten, erwarten einige Leute zehnmal so viel zurück wie sie gegeben haben, einige einhundertmal, einige eintausendmal und einige sogar noch mehr. In diesem Fall wäre es richtiger zu sagen, dass diese Leute überhaupt nichts wissen, denn ihnen ist nur bekannt, wie man etwas bekommt und wie man nimmt. Das ist aber überhaupt kein Buddhismus. Das ist die Religion vom Bekommen und Nehmen. Wenn sie jemals etwas nicht bekommen oder nicht nehmen können, sind sie frustriert und leiden. Wirklicher Buddhismus ist das Wissen wie man bekommt, ohne zu bekommen und nimmt, ohne zu nehmen, sodass es überhaupt keine Frustration und kein Leiden gibt.

Darüber muss sehr oft gesprochen werden, damit jeder mit dem Herzen des Buddhismus vertraut wird: Nicht-Anhaften. Im Buddhismus geht es darum zu versuchen überhaupt nichts zu fassen oder zu greifen, sich an überhaupt nichts anzuhängen oder sich fesseln zu lassen, nicht einmal von der Religion selbst, bis man schließlich erkennt, dass da letztendlich auch kein Buddhismus ist.

Das bedeutet, wenn wir es direkt aussprechen, dass da kein Buddha ist, kein Dhamma und kein Sangha! (Der Buddha, Dhamma und Sangha -die Gemeinschaft- sind das geliebte Dreifache Juwel, welches die meisten Buddhisten als die Basis ihres Glaubens verehren.)

No Religion – Keine Religion

Wenn wir jedoch auf diese Art sprechen, wird es keiner verstehen: die Gläubigen werden schockiert und erschreckt sein.

Diejenigen welche verstehen, sehen dass der Buddha, der Dhamma und der Sangha das Gleiche sind: nur Dhamma oder nur Natur selbst.

Der Zwang zu ergreifen und sich an dhammas als Personen und Individuen zu hängen, existiert in ihnen nicht. Alles ist unpersönlich, das heißt es ist Dhamma oder Natur in ihrem reinsten Zustand oder wie immer wir es nennen wollen. Wir wagen aber nicht so zu denken. Wir fürchten uns zu denken, dass es keine Religion gibt, dass da kein Buddha, Dhamma oder Sangha ist.

Selbst wenn den Leuten dies gelehrt würde, oder sie gezwungen würden auf diese Art zu denken, sie wären dennoch nicht fähig zu verstehen. In der Tat würden sie ein völlig verzerrtes Verständnis bekommen und ihre Reaktion wäre das Gegenteil von dem, was beabsichtigt war.

Aus diesem Grund erschienen nach dem Hinscheiden des Buddha, viele neue Systeme religiöser Praxis. Die Lehren wurden in abgestufter Form reorganisiert. Die leichter zugänglichen Aspekte wurden hervorgehoben, sodass selbst wenn jemand wünschte, Darbringungen zu machen, um erhebliche Verdienste dafür zu erwerben, dem dutzenden, hundertfachen oder tausendfachen seines "Verdienstes" entsprechend, konnte er das tun.

Das war ein vorläufiges Arrangement, ein Köder, um mit dem Lohn für gute Taten die Menschen anzuziehen und sie davon abzuhalten, in die Irre zu gehen. Als Ausgangspunkt wurden die Menschen ermutigt, sich so fest wie möglich an das Gute und seinen Lohn zu halten.

Wenn sie das fortgesetzt täten, würden sie schließlich entdecken, dass es unnötig ist, sich an das Gute zu hängen oder ihm anzuhafte. Sie würden dazu kommen einzusehen, dass jegliches derartiges Anhaften unbefriedigend und schmerzlich ist. Auf diese Weise würden sie sich allmählich von der Gewohnheit des Anhaftens freimachen. So führt Dhamma durch aufeinanderfolgende (Anpassungen u. s.) zu höheren Ebenen. Deshalb stützt

No Religion – Keine Religion

sich in ihrer Anfangsstufe die Dhamma-Praxis darauf "Verdienste zu erwerben" damit die Menschen schon zu Beginn etwas bekommen, was sie wirklich gerne haben wollen.

Der nächste Schritt auf dem Dhamma-Weg ist, sich freiwillig zu entscheiden ein schlichtes und einfaches, ein reines Leben zu führen, in welchem man sich nicht durch irgend etwas in die Irre leiten oder berauschen lässt. Auf dieser Ebene gibt es noch ein "Ich-Gefühl" welches sich an dieser Art Glückseligkeit erfreut, aber es ist ein besseres, weiter entwickeltes "Ich".

Die nächst höhere Dhamma-Ebene ist es, keinerlei Spuren des "Ich" mehr überbleiben zu lassen. Es hat aufgehört. Der Geist hat nicht länger das Gefühl ein "Ich" zu sein, ein Selbst zu sein und es gibt keine Möglichkeit, dass Leiden oder Unzufriedenheit auftreten können, da es kein "Ich" mehr gibt, um zu leiden. Leiden kann nicht auftreten, weil diese Ichlosigkeit das höchste Glück ist, wie wir in der Umgangssprache sagen.

Wenn wir jedoch in der Dhamma-Sprache reden gibt es nichts zu sagen. Da ist nichts zu bekommen, nichts zu haben, nichts zu sein - keine Glückseligkeit, kein Leiden, überhaupt nichts. Wir nennen das "Leerheit". Alles ist noch vorhanden, aber es ist frei und "leer" von "Ich-" oder "Mein-" Gefühlen. Aus diesem Grund sprechen wir von "Leerheit".

Zu sehen, dass alles leer ist, heißt zu sehen, dass die Dinge weder ein Aspekt von einem selbst sind noch in irgend einer Weise von einem Selbst besessen werden.

Die Worte "leer" und "Leerheit" bedeuten in der gewöhnlichen Sprache unwissender Leute, dass nichts existiert. In der Sprache des Buddha, des Erwachten, aber bedeuten die Worte "leer" und "Leerheit" alles existiert, jedoch ohne das Anhaften an irgend etwas bezogen auf "Ich" oder "Mein".

Da es kein Ergreifen oder Festhalten von Dingen, als wären sie "Ich" oder "Mein" gibt, ist es Leerheit von "Ich" und Leerheit von "Mein". Wenn die Worte "leer" und "Leerheit" auf diese Weise gebraucht werden, ist es die

No Religion – Keine Religion

Leerheit der Dhamma-Sprache.

"Leer" in dem Sinne zu benutzen, dass in Wirklichkeit nichts existiert, ist die Sprache weltlicher Menschen die in ihren Sinnen gefangen sind, ist die Sprache des Materialismus, ist die Sprache von Haushältern die nichts als ihr Heim kennen.

"Leerheit" hat uns hier ein weiteres Beispiel vom Unterschied zwischen Umgangssprache und Dhamma-Sprache gegeben.

Wir sollten dieser Wahrheit über die Sprache immer gewärtig sein und unterscheiden, ob die Worte welche wir hören, lesen und gebrauchen Umgangssprache oder Dhamma-Sprache sind.

Zum Beispiel sagte der Buddha: "Töte deinen Vater und deine Mutter, dann wirst du Nibbana erreichen", "Töte Vater und Mutter, sei ein undankbares Kind, dann wirst du Nibbana erreichen."

Der Buddha meinte nicht, dass wir das wörtlich nehmen und unsere leiblichen Eltern töten sollten. Statt dessen meinte er, dass Unwissenheit eine Art Vater und Begehren eine Art Mutter ist. Diese beiden gebären das Ego-Bewusstsein und nachfolgend alle Formen von Selbstsucht und Sünde. Es gibt keinen Grund ihnen gegenüber Dankbarkeit zu empfinden; vernichte sie auf der Stelle und Nibbana ist verwirklicht.

Auf diese Weise zu sprechen heißt die Dhamma-Sprache gebrauchen, welche der gewöhnliche Mensch nicht verstehen kann. Er muss studieren und sich erkundigen, nachdenken und überlegen, bis er schließlich versteht.

Die Edlen aber, jene die Dhamma schon erkannt haben, werden sofort verstehen, obwohl nur wenige Worte gesprochen werden und zwar ohne Erklärung oder Rat. Ein bloßes Wort genügt ihnen um ohne weitere Erläuterung zu verstehen, weil sie Dhamma-Sprache gründlich kennen.

Die Worte "Geburt" und "Tod" erfordern bezüglich der Sprache das gleiche Unterscheidungsvermögen. In der Umgangssprache bedeutet das Wort

No Religion – Keine Religion

"Geburt" aus dem Schoß einer Mutter geboren zu werden. In der Dhamma-Sprache jedoch bedeutet das Wort "Geburt", dass eine Form von Anhaften geboren wird. Diese Art Geburt ereignet sich jedes Mal, wenn wir einen Gedanken oder ein Gefühl aufsteigen lassen, dem Ergreifen und Festhalten von etwas als "Ich" oder "Mein" beigemischt ist, so wie "Ich bin", "Ich habe" und "Ich tue". Das ist die Geburt des "Ich" oder des Ego.

Zum Beispiel, denkt man wie ein Krimineller, wird man im selben Augenblick als Krimineller geboren. Wenige Momente später verschwinden diese Gedanken, man denkt wieder wie ein normales menschliches Wesen und wird wieder als menschliches Wesen geboren. Wenn man Augenblicke später närrische Gedanken hat, wird man unmittelbar als Narr geboren. Wenn man dann auf eine zunehmend närrische und dumpfe Art denkt, wird man sofort als Tier geboren.

Immer wenn Leidenschaft intensiv verspürt wird - wenn sie in einem mit Feuersglut brennt - wird man als Dämon in der Hölle geboren. Wann immer man so hungrig und so durstig ist, dass man meint, niemals gesättigt werden zu können, wird man als unersättlicher, hungriger Geist geboren. Wenn einer ohne Grund übermäßig vorsichtig und ängstlich ist, wird er als feiger Titan geboren. (Tiere, Dämonen, hungrige Geister und feige Titanen sind die Bewohner der "unteren Daseinsbereiche" in der traditionellen Buddhistischen Kosmologie) So kann man an einem einzigen Tag beliebig oft in vielen unterschiedlichen Formen geboren werden, da jedesmal eine Geburt erfolgt, wenn irgend eine Form des Anhaftens an den Gedanken etwas zu sein aufsteigt.

Jede Vorstellung von "Ich bin", "Ich war", oder "Ich will" ist zugleich eine Geburt. Das ist die Bedeutung von "Geburt" in der Dhamma-Sprache. Daher muss man, wann auch immer man dem Wort "Geburt" begegnet, sorgfältig darauf achten, seine Bedeutung in dem jeweiligen Zusammenhang zu verstehen.

"Geburt ist Leiden". Diese Worte bedeuten, dass die oben beschriebene ego-

No Religion – Keine Religion

istische Art der Geburt immer schmerzvoll und von Übel ist. Das soll besagen, wenn wir die Geburt des "Ich" auf irgend eine Weise zulassen, setzt unmittelbar Leid ein.

Wenn wir einfach und direkt im Bewusstsein von "Nicht-Ich-Sein" leben, ist es wie ungeboren zu bleiben und niemals Leid zu erfahren.

Obwohl die körperliche Geburt lange zurück liegt, gibt es keine weitere spirituelle Geburt des egoistischen "Ich".

Andererseits gibt es sofort Leidhaftigkeit, wann immer sich egoistisches Denken oder Fühlen erhebt, und das Leiden entspricht immer der speziellen Art des "Ich" welches gerade geboren wird.

Ist das "Ich" menschlich, leidet es wie ein Mensch. Ist das "Ich" ein Engel, leidet es nach Art der Engel. Ist das "Ich" dämonisch, leidet es höllisch.

Die Art des Ergreifens und Anhaftens kann sich wiederholt ändern, ebenso das geboren werden als Tier, hungriger Geist und feiger Titan. An einem Tag kann es viele Geburten geben, viele Dutzende von Geburten, und jede von ihnen ist unbefriedigend, frustrierend und schmerzlich. Diese Art Geburt zu vernichten ist Nibbana.

Was den Tod in der Version der Umgangssprache betrifft, so ist es nicht nötig, darüber zu sprechen was danach geschieht. Warum sollte man darüber reden was geschieht, wenn wir erst mal im Sarg liegen?

Statt dessen setzt euch bitte mit der äußerst dringenden Frage der Ego-Geburt auseinander. Das heißt, werdet nicht geboren und es wird kein Leiden geben. Ohne das Gefühl des geboren Werdens gibt es keine Person mehr und alle Probleme verschwinden damit. Das ist alles.

Wenn es dieses ständige geboren werden nicht gibt, gibt es keinen "Jemand" mehr um Probleme zu haben. So einfach ist das.

Die verbleibende Lebensspanne steht nicht mehr zur Debatte, wenn wir erst mal wissen wie die Tatsache, dass dieses "Ich" nie mehr geboren werden wird, zu erfahren ist. Dies kann "Nicht-Geburt" genannt werden. Ihr könnt es auch "Tod" nennen, wenn ihr das vorzieht.

No Religion – Keine Religion

Ihr seht also, dass die Worte "Geburt" und Tod" in der Umgangssprache die entgegengesetzte Bedeutung wie in der Dhamma-Sprache haben.

Die gleiche Situation existiert in den alten Schriften anderer Religionen, speziell denen des Christentums. Als Resultat verstehen die Christen ihre eigene Bibel nicht, gerade wie wir Buddhisten den Tipitaka (Die alten Schriften der Buddhisten) nicht verstehen. Daher, wann immer Mitglieder der beiden zusammentreffen, geraten sie ins Argumentieren, bis sie blau im Gesicht sind. Die Auseinandersetzungen sind einfach unglaublich; sie kämpfen bis ans Ende.

Lasst uns daher in dieser Sache der Umgangssprache und der Dhamma-Sprache einiges an Verständnis entwickeln.

Wir haben das Wort "Geburt" in einem buddhistischen Kontext diskutiert, lasst uns nun ein Wort aus den christlichen Texten betrachten, nämlich "Leben". Matthäus sagt, dass Jesus Christus "sein Leben gab zu einer Erlösung für viele" (Matt.20:28). An anderer Stelle sagte Jesus, "*Willst du aber zum Leben eingehen, so halte die Gebote*" (Matt.19:17).

Diese beiden Aussagen zeigen, dass das Wort "Leben" mehr als eine Bedeutung hat. Im ersten Zitat wird "Leben" im Sinne der Umgangssprache benutzt. Jesus ließ zu, dass sie seinem Körper das Leben nahmen, hier "Leben" in seiner gewöhnlichen Bedeutung.

"Leben" im zweiten Zitat ist das gleiche Wort "Leben", aber jetzt bezieht es sich auf ein Leben, das niemals getötet werden kann. Es ist ein Leben das nie den Tod kennen wird.

Wir sehen dadurch, dass sogar das einfache Wort "Leben" zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen haben kann.

Das Wort "Sterben" liefert ein anderes Beispiel. In der Umgangssprache heißt "Sterben", dass die körperlichen Funktionen geendet haben, was die Art von Tod ist, die wir mit unseren Augen sehen können.

"Sterben" jedoch, in der Sprache die Gott benutzt, hat eine ganz andere Bedeutung. Als er im Garten Eden zu Adam und Eva sprach und ihnen

No Religion – Keine Religion

sagte die Früchte eines bestimmten Baumes nicht zu essen, "*denn welches Tages du davon issest, wirst du des Todes sterben*" (Gen.2:17).

Adam und Eva aßen jene Frucht, wir wissen aber, dass sie dabei nicht in der gewöhnlichen Bedeutung starben, wobei die Leute im Sarg enden. Das heißt, ihre Körper starben nicht. Statt dessen starben sie in anderer Hinsicht, im Sinne der Dhamma-Sprache, den spirituellen Tod, viel schrecklicher als im Sarg begraben zu sein.

Dies Schicksal, schlimmer als der Tod, war das Auftreten einer enormen Sünde in ihrem Geist, das heißt, sie begannen in dualistischer Weise zu denken - gut und böse, männlich und weiblich, nackt und bekleidet, Gatte und Gattin, und so weiter. Das Übermaß an Gegensatzpaaren erschwerte die Pein so sehr, und ihr Gemüt wurde von so argem Leid überflutet, dass es unmöglich zu beschreiben ist. All das wurde durch die Jahre weiter gereicht und jeder der in der heutigen Zeit lebt hat es geerbt.

Die Konsequenzen sind so unheilvoll gewesen, dass die Christen dem ersten Auftreten von dualistischem Denken die Bezeichnung "Sündenfall" gaben. Diese ursprüngliche Sünde geschah erstmals bei diesem ersten Paar und wurde dann an alle Nachkommen weitergereicht, bis auf den heutigen Tag.

Das ist es was Gott mit dem Wort Tod meinte; wann immer wir die Frucht des Dualismus (vom "Baum der Erkenntnis von Gut und Böse") zu uns nehmen, müssen wir an Ort und Stelle sterben. Das ist die Bedeutung von "Tod" in der christlichen Sprache.

"Tod" hat die gleiche Bedeutung in der Sprache des Buddha. Warum ist das so?

Weil beide Religionen bezüglich Anhaften und Dualismus auf die gleiche Wahrheit hinweisen. Immer wenn dualistische Gedanken aufsteigen, ist Leid daran gebunden, das heißt Tod.

Tod bedeutet das Ende von allem Guten, das Ende von Glückseligkeit, das Ende von Frieden, das Ende von allem was der Mühe lohnt.

No Religion – Keine Religion

Dies ist die Bedeutung von "Tod" in der Dhamma-Sprache. Die meisten von uns sterben auf diese Weise mehrmals am Tag.

Es wird "Tod" genannt, weil es das Herz schwer macht. Es ruft, bis zu einem gewissen Grad, immer ein Gefühl der Frustration und Depression hervor, von Sorge, Unruhe und Angst ganz zu schweigen.

Je intelligenter und klüger jemand ist, desto öfter stirbt er und umso profunder sind seine Tode. Die Tode einer klugen Person sind spezieller und kreativer, als die einer unwissenden Person.

Wir müssen wissen, wie der Tod zu vermeiden ist, um in Übereinstimmung mit den Lehren des Buddha und Jesus (sowie der anderen Propheten) zu sein.

Buddhismus und Christentum haben das Gleiche zum Ziel: Lass nicht zu, dass dich die Ursünde überwältigt, lass dein Herz oder deinen Geist nicht von dualistischem Anhaften dominieren. Verwehre, dass es jemals wieder den Geist beherrscht.

Wir müssen uns immer der wahren Natur des Dhamma bewusst sein, dass es in Wirklichkeit keine Dualität irgend einer Art gibt - kein Gewinn, kein Verlust, keine Glückseligkeit, kein Leid, kein Gutes, kein Schlechtes, kein Verdienst, keine Sünde, nicht männlich, nicht weiblich. Es gibt absolut überhaupt nichts, das geteilt und in Gegensätze polarisiert werden könnte. Statt sie uns zu eigen zu machen, sollten wir sie transzendieren.

Die Gegensatzpaare sind die Basis alles Anhaftens, also fällt nicht auf ihre Tricks herein. Hängt euch an keines von ihnen. Versucht zu verstehen, dass diese Dinge niemals zu fassen und festzuhalten sind, weil sie unbeständig sind, keine wirkliche Substanz haben und Nicht-Selbst sind. Versucht euren Geschäften mit ungebundenem Geist nachzugehen. Arbeitet mit einem Geist der an nichts haftet und frei von allen Formen des Anhaftens ist. Das nennt man "Arbeiten mit einem leeren Geist".

No Religion – Keine Religion

Wir sollten Aufgaben jeglicher Art mit leerem Geist erledigen, sei es im Büro oder zu Hause. Sogar Ruhe und Erholung sollten mit leerem Geist absolviert werden, einem Geist der immer ungebunden und frei bleibt, weil er über allen Dualitäten steht.

Wenn wir mit einem geschäftigen Geist arbeiten, einem Geist der ruhelos ist und ständig nach einem Ding oder einer Idee nach der anderen greift und daran haftet, einem Geist der mit Bindungen überladen ist, dann gibt es Leid und wir müssen unvermeidlich in einen niedrigen Zustand geboren werden.

Die niedrigeren Daseinsbereiche, von welchen die traditionellen Buddhisten sprechen, treten unverzüglich auf: Geburt als Dämon in der Hölle, als Tier, als hungriger Geist oder als feiger Titan erfolgt augenblicklich. Dies ist das ernsthafteste Problem mit dem die Menschheit konfrontiert ist, es ist die urtümlichste Sünde und es ist der Tod in Dhamma-Sprache. Daher sollten wir ohne Anhaftungen leben, arbeiten und spielen.

Es gibt einen kurzen Vers von mir, über den ich gerne sprechen will.

*Tue Arbeit jeglicher Art mit einem Geist der in der Leerheit ruht
Und bring der Leerheit alle Früchte dar;
Nimm die Nahrung der Leerheit in dich auf wie es die Heiligen tun,
Du wirst dir selbst gestorben sein von Anbeginn.*

Manche Leute sind unfähig diesen Vers zu verstehen und sie sagen immer, dass der Autor verrückt ist. Trotzdem ist er gar nicht so schwer zu erklären.

Dass wir alle Arten von Arbeit mit einem leeren Geist verrichten sollten ist eine Warnung, dass der geschäftige und aufgeregte Geist, der die Dinge begierig anspringt, immer von Verblendung verdunkelt und umwölkt wird. Er ist voller Sorgen und Ängste und wird düster und unsicher.

Wenn Leute darauf beharren so weiter zu machen, werden sie mit Sicherheit bald einen Nervenzusammenbruch oder andere Art von Krankheit erleiden. Wenn sie eine Anhäufung dieser geistigen Krankheiten

No Religion – Keine Religion

und der entsprechenden körperlichen Beschwerden zulassen, werden sie damit enden ans Krankenbett gebunden zu sein. Selbst wenn sie intelligente, talentierte und anspruchsvolle Leute sind, die wichtige Arbeit verrichten und eine große Menge Geld verdienen, sie werden dennoch damit enden ans Bett gefesselt zu sein mit Nervenzusammenbrüchen, Geschwüren und anderen Störungen, verursacht durch Unsicherheit und Angst.

Alle diese Krankheiten beginnen mit dem Gieren nach und Anklammern an solche Dinge wie Ruhm und Geld, Gewinn und Verlust, Glücklich- und Unglücklichsein und Lob und Tadel.

Also lasst euch nicht mit diesen Dingen ein. Befreit euch von solchen Anhaftungen und der Geist wird leer sein. Der Geist wird brillant, intelligent und so klar und scharf wie nur möglich sein. Dann tut eure Arbeit mit gerade so einem leeren Geist.

Alle eure Bedürfnisse werden befriedigt werden, ohne das geringste Bisschen Frustration oder Leid. Manchmal wird es sogar erscheinen wie eine Art Dhamma-Spass. Das Beste dabei ist, auf diese Weise zu arbeiten ist die Art von Dhamma-Praxis, welche uns von der falschen Unterscheidung zwischen der Dhamma-Praxis im Tempel und der Arbeit zu Hause befreit. Eine solche Aufteilung ist ziemlich närrisch; das ist es aber was passiert, wenn die Leute nur in der Umgangssprache denken.

Gemäß der Dhamma-Sprache müssen wir Dhamma in diesem Körper und Geist zur gleichen Zeit praktizieren, in der wir mit eben diesem Körper und Geist unsere Arbeit tun. Die Dhamma-Praxis ist da in der Arbeit; die Arbeit an sich ist die Dhamma-Praxis.

In anderen Worten, Arbeit zu tun ohne zu ergreifen oder anzuhafte, ist ein Weg Dhamma zu praktizieren. Wo immer und wann immer wir Nicht-Anhaften praktizieren, da und dann findet Dhamma-Praxis statt.

Demgemäß, ob wir damit beschäftigt sind den Geist zu üben ohne Anhaften und ruhig zu sein oder ob wir arbeiten um unseren Unterhalt in dem

No Religion – Keine Religion

einen oder anderen Beruf zu verdienen, wenn wir es mit leerem Geist tun der kein Anhaften bildet, ist genau da die Praxis des Dhamma.

Es spielt keine Rolle ob wir in einem Büro, einer Fabrik, einer Höhle oder sonst wo sind. So zu arbeiten, ohne in Anhaftungen, Besessenheiten und Ego verwickelt zu werden, ist das, was mit *"Tue Arbeit jeglicher Art mit einem Geist der in der Leerheit ruht"* gemeint ist.

Auf diese Weise zu arbeiten hat zur Folge, dass wir uns bei der Arbeit erfreuen und dass die Arbeit gut getan wird, weil unser Geist dann sehr klar und scharf ist und es keine Sorgen über Dinge wie Geld gibt. Die Dinge, welche wir benötigen, werden auf den üblichen Wegen erworben und das alles ohne durch Ergreifen und Anstrengung hervorgebrachtes Anhaften.

Das bringt uns zur zweiten Zeile des Verses, welche lautet: *"Und bringe der Leerheit alle Früchte dar"*.

Wenn unsere Arbeit Früchte trägt in der Form von Geld, Ruhm, Einfluss, Status und so fort, müssen wir alles an die Leerheit abgeben. Seid nicht so dumm euch an diese Dinge als "gehört mir", "mein Geld", "mein Erfolg", "mein Talent" oder "mein" Irgendwas anzuklammern.

Das ist es, was mit Nicht-Anhaften an die Resultate unserer Arbeit gemeint ist.

Die meisten von uns klammern blindlings an unseren Erfolgen und so vermehren unsere Erfolgserlebnisse unsere selbstsüchtigen Wünsche und Befleckungen (*kilesa*).

Lasst uns nur für einen Moment unachtsam sein und Pein befällt uns infolge des Gewichtes der Anhaftungen und Ängste. Wahrhaftig, diese Art mentalen oder spirituellen Schmerzes ereignet sich ständig.

Schon bald, wenn wir nicht vorsichtig sind, manifestiert sich der Schmerz auch physisch im Körper. Manche Leute haben Nervenzusammenbrüche oder werden wahnsinnig, während andere eine der zahlreichen Varianten von Neurosen entwickeln die heute in der Welt so verbreitet sind, obwohl sie berühmt, gelehrt und wohlhabend sein mögen.

No Religion – Keine Religion

All diese Pein rührt von der Tatsache her, dass die Menschen in der ganzen Welt ihre eigenen Religionen missverstanden, missbraucht und ignoriert haben.

Wir sollten nicht glauben, dass die Lehre vom Nicht-Anhaften nur im Buddhismus zu finden ist. Tatsächlich kann sie in jeder Religion gefunden werden, obwohl viele Leute sie nicht bemerken, weil sie in Dhamma-Sprache ausgedrückt ist. Ihre Bedeutung ist tiefgründig, schwierig einzusehen und wird gewöhnlich missverstanden.

Bitte vergebt mir, ich will nicht beleidigend sein, aber ich habe den Eindruck, dass viele religiöse Leute ihre eigene Religion noch nicht verstehen. Zum Beispiel rät uns St. Paulus in der christlichen Bibel "Die da Weiber haben, dass sie seien, als hätten sie keine; und die da weinen, als weineten sie nicht; und die sich freuen, als freueten sie sich nicht; und die da kaufen, als besäßen sie es nicht; und die dieser Welt brauchen, dass sie derselbigen nicht missbrauchen" (Cor.7:29-31).

Diese Stelle ist im Neuen Testament der christlichen Bibel zu finden; jeder kann dort nachsehen. Sie sollte genau so verstanden werden, wie unser grundlegendes buddhistisches Thema des Nicht-Anhaftens.

Das heißt, wenn du eine Frau hast, klammere dich nicht daran "sie zu haben"; wenn du einen Gatten hast, klammere dich nicht daran "ihn zu haben". Wenn du betrübliche oder schmerzvolle Erfahrungen gemacht hast, hafte nicht daran als "Ich" oder "Mein" und es wird sein als wäre es nie geschehen.

Das heißt, sei darüber nicht traurig. Hänge dich nicht an Freude, Güter und auch nicht an weltliche Geschäfte.

Tatsache ist, unglücklicher Weise, dass die meisten Menschen - gleich welcher Religion - von diesen Dingen beherrscht werden. Sie bereiten sich selbst unerträgliches Leid wegen solcher Angelegenheiten, bis sie schließlich verrückt werden oder Selbstmord begehen.

No Religion – Keine Religion

Aber diejenigen von uns, welche den Rat des Paulus befolgen, können weitermachen als wäre nichts passiert. Leiden solcher Art stößt uns nicht zu, wir bleiben wohlauf. Wir kaufen Dinge, ohne etwas nach Hause zu bringen, was heißt, dass wir uns niemals an das klammern was wir kaufen und heimtragen.

Wir haben es gekauft, wir haben es nach Hause gebracht, aber es ist als hätten wir gar nichts gekauft, weil wir den Gedanken dass wir etwas besitzen nicht entstehen lassen.

Das ist es, wie man kaufen und leben soll, so als besitze man keine Güter. Wenn du diese Textstelle aber mit einigen Christen diskutierst, wirst du bemerken, dass sie diese überhaupt nicht verstehen. Selbst einige Geistliche, die Lehrer ihrer Religion, konnten mir nicht korrekt erklären, wie in Übereinstimmung mit den Anweisungen des Paulus zu handeln ist.

Ihre Erklärungen waren vage und dunkel. Sie redeten um den heißen Brei herum und gaben keine praktische Deutung dieser Stelle. Tatsächlich hat dies aber die gleiche Bedeutung wie "*Tue Arbeit jeglicher Art mit einem Geist der in der Leerheit ruht und bring der Leerheit alle Früchte dar*", was natürlich auch viele Buddhisten nicht verstehen.

Die dritte Zeile meines Verses lautet "*Nimm die Nahrung der Leerheit in dich auf wie es die Heiligen tun*".

Einige Leute fragen da möglicherweise "Was essen wir denn dann"? Wenn alles leer ist oder an die Leerheit gegeben wurde, was wird da zu essen sein? Die Antwort ist, Nahrung zu essen die der Leerheit gehört, genauso wie die Edlen es tun. Wir arbeiten mit leerem Geist und übergeben allen Lohn an die Leerheit. Die Leerheit bevorratet alles und bewahrt es sicher auf. Wenn es Zeit ist zu essen, können wir aus dem Vorrat der Leerheit auch essen.

Wenn du eine Million Dollar mit deiner Arbeit verdienst und sie in einem Safe oder in der Bank bewahrst, bringe sie der Leerheit dar und denke nicht "Es ist mein, es gehört mir"!

No Religion – Keine Religion

Wenn du das Geld ausgibst, tue es mit dem gleichen leeren Geist. Benütze das Geld einfach um Nahrung zum Essen zu kaufen oder was immer für deinen Bedarf benötigt wird. Das ist gemeint mit "*Nimm die Nahrung der Leerheit in dich auf wie es die Heiligen tun*".

In dieser letzten Zeile sind mit "die Heiligen" jene gemeint, die zutiefst verstehen und frei von Anhaftungen sind. Wir selbst sollten in der gleichen Weise essen, wie es diese Befreiten tun.

Der Buddha nahm Nahrung zu sich und all die Erleuchteten Schüler aßen ebenfalls. Wir sagen also nicht, dass ein Buddha keine Nahrung mehr essen muss, aber von wem auch immer er seine Speise erhält, es ist immer die Nahrung der Leerheit, denn sie wird empfangen und gegessen ohne jegliches Gefühl von Inbesitznahme oder Anhaften. Und dennoch hat ein Buddha immer mehr als genug zu essen.

Das ist der Sinn von "*Nimm die Nahrung der Leerheit in dich auf wie die Heiligen es tun*".

Wir können das Gleiche tun. Wenn wir die gesamten Früchte unserer Arbeit der Leerheit übergeben, verschwinden sie nicht. Nichts geht verloren. Physisch, weltlich ausgedrückt, ist alles noch vorhanden. Es ist in der üblichen Weise aufbewahrt und geschützt und das Gesetz erkennt es als unser Eigentum.

Wenn jemand versucht es uns wegzuschnappen, können wir darum kämpfen unsere Rechte bei Gericht zu schützen, aber immer mit demselben leeren Geist. Das heißt, wir brauchen nicht ärgerlich oder aufgeregt werden, wir brauchen nicht leiden, wir brauchen uns nicht persönlich betroffen fühlen, wir brauchen uns nicht anklammern.

In der Tat werden wir, bei vollkommenem Nicht-Anhaften, sogar besser in der Lage sein unseren Fall zu vertreten. Wir müssen uns nicht selbst irgendwelche Probleme schaffen und die Dinge werden nicht kompliziert und schwierig; wir werden in der Lage sein unsere Rechte äußerst wirkungsvoll zu schützen.

No Religion – Keine Religion

Um diesen Punkt noch etwas weiter zu verfolgen: Sogar, wenn wir in einem Streitgespräch verfangen oder in einen Prozess verwickelt sind, sollten wir jederzeit zurückhaltend und achtsam sein, so dass der Geist frei von Anhaften ist. Achtet darauf ohne Anhängen und gefühlsmäßig nicht involviert zu sein.

In anderen Worten, versichert euch erst, dass der Geist leer ist, dann argumentiert und kämpft den Fall bis zum Ende aus. Auf diese Art werden wir im Vorteil sein. Unsere Seite wird klüger debattieren, wird geschickter argumentieren und wird einen Sieg auf einem höheren Niveau erfahren.

Selbst in Fällen wo wir gezwungen sind zu beleidigen, gebraucht die üblichen Worte, aber tut das mit leerem Geist. Das klingt womöglich komisch und hoffnungslos undurchführbar, aber es ist wirklich möglich. Das Wort "leer" schließt so seltsame Aspekte ein; es sind alles Folgerungen des Arbeitens mit leerem Geist, indem wir alles, was wir erhalten, bereitwillig an die Leerheit geben und stets Nahrung aus der Speisekammer der Leerheit essen.

Die vierte, abschließende und wichtigste Zeile des Verses lautet "*Du wirst dir selbst gestorben sein von Anbeginn*".

Wir sind uns selbst bereits gestorben - das kostbare innere "Ich" ist weg vom allerersten Moment an. Das heißt, dass wir als Tatsache erkennen werden, wenn wir die Vergangenheit erneut untersuchen und mit Klarheit, Achtsamkeit und Weisheit darüber reflektieren, dass es da nie eine "Person" oder ein "Individuum" gab.

Wir werden sehen, dass es nur die grundlegenden Lebensprozesse (*khandha*) gibt, die Sinnesgrundlagen (*ayatana*), die Elemente (*dhatu*) und natürliche Phänomene (*dhammas*). Sogar die Dinge, an die wir uns vorher noch als existent klammerten, gibt es nicht mehr. Sie starben in demselben Augenblick.

Alles ist im Moment seiner Geburt bereits gestorben. Es gab nie ein "Ich", und es gab nie ein "Mein".

No Religion – Keine Religion

In der Vergangenheit waren wir dumm genug "Ich" und "Mein" ständig mit herumzuschleppen. Aber jetzt wissen wir die Wahrheit, dass sie sogar im Rückblick nie waren wofür wir sie hielten. Sie sind "Nicht-Ich", sie sind "Nicht-Mein", die ganze Ich- und Mein-Bezogenheit war tot von Anbeginn an, bis zu diesem Moment. Sie hat aufgehört, auch für die Zukunft.

Fallt in euren Erfahrungen niemals mehr auf irgendein "Ich" oder "Mein" herein. Hört einfach auf, in Begriffen von "Ich" und "Mein" zu denken.

Ihr seht also, dass wir die Bedeutung des Verses nicht so interpretieren müssen, dass wir uns selbst physisch umzubringen haben. Man muss schon seinem Ego in die Falle gegangen sein, um es so zu verstehen; eine derartige Auslegung ist aber zu physisch, zu oberflächlich und zu kindisch.

Dieses "Ich", dieses "Ego" ist nur ein geistiges Konzept, ein Gedankenprodukt. Es gibt nichts Substantielles oder Dauerhaftes, worauf es sich gründen könnte. Da ist nur ein sich ewig wandelnder Prozess, der gemäß Ursachen und Bedingungen dahinfließt, aber Unwissenheit missdeutet diesen Prozess als eine dauerhafte Wesenheit, als ein "Selbst" und ein "Ego".

Also lasst keine anhaftenden Gedanken und Gefühle entstehen, die auf "Ich" und "Mein" basieren. Alle Schmerzen und Probleme werden auf der Stelle enden, sodass der Körper-Geist-Prozess bedeutungslos wird und keinen Anlass mehr zur Sorge gibt. Er ist bloß eine Ansammlung von fünf Daseinsgruppen (*khandha*) und funktioniert auf Grund von Ursachen und Bedingungen, seiner eigenen Natur nach rein. Diese fünf Daseinsgruppen oder zusammengesetzte Lebensprozesse sind natürlich frei von Anhaften und Selbstsucht.

Was den inneren Aspekt, die Angewohnheiten des Verlangens und der Selbstsucht, betrifft, versucht ohne sie auszukommen. Strebt beständig danach, ihr Entstehen zu verhindern, bis die Befleckungen und die Selbstsucht keine Gelegenheit mehr haben, das Herz zu verunreinigen. Auf diese Weise zwingen wir unser Selbst zu sterben, das heißt, wir sterben durch das Ausschalten der beschmutzenden Selbstsucht und der Befleckungen (*kilesa*).

No Religion – Keine Religion

Lasst einfach kein egoistisches Bewusstsein zu, das ist die Bedeutung von "Tod" in Dhamma-Sprache. Wenn nichts sich als "Ich" und "Mein" gebärdet, wo kann Leid dann stattfinden?

Leid kann nur einem "Ich" und einem "Mein" zustoßen. Ihr seht nun, ein "Ich" und "Mein" zu besitzen ist der Urgrund des Leidens. Sollte es bisweilen etwas Glück geben, sobald Anhaften dazukommt, wird das Glück schmerzvoll, also noch eine weitere Art zu leiden.

Unwissende Menschen klammern sich immer an etwas; sie verstehen es nicht zu leben, ohne sich an "Ich" und "Mein" festzuhalten. Das Ergebnis ist, dass sogar angenehme Dinge zu Ursachen von Leid verwandelt werden. Glück wird in Schmerz verwandelt; Güte wandelt sich in Pein; Lob, Ruhm, Ehre und dergleichen werden alle in eine Form des Leidens verwandelt. Sobald wir versuchen sie zu ergreifen und uns daran zu hängen, werden sie alle unbefriedigend, schmerzhaft und hässlich.

Unter Gut und Böse, Tugend und Sünde, Glücklich- und Unglücklichsein, Gewinn und Verlust und all den anderen dualistischen Paaren, tritt Leiden unvermeidlich auf, sobald wir uns an einen der Pole des einen oder anderen Paares hängen. Sich an einen der Pole zu klammern nimmt uns auch für seinen entgegengesetzten Partner gefangen.

Wenn wir intelligent genug sind uns nicht an irgend eine Form des Dualismus anzuhängen oder anzuhafte, dann werden wir wegen diesen Dingen nicht länger zu leiden haben. Gut und schlecht, Glück und Leid, Tugend und Sünde, und der Rest, werden nie wieder Schmerzen bereiten. Wir erkennen, dass sie bloß natürliche Phänomene sind, das gewöhnliche Material der Natur. Sie sind alle naturgemäß leer und daher ist in keinem von ihnen Leid enthalten.

Das sind die Konsequenzen, im Geist kein Ego zu haben, keinerlei "Ich" und kein "Mein". Äußerlich können wir "Ich" und "Mein" gemäß den gesellschaftlichen Gepflogenheiten sagen, aber gebt ihnen in eurem Geist oder

No Religion – Keine Religion

Herzen keine Existenz. Wie Paulus sagte, „*Die da Weiber haben, dass sie seien, als hätten sie keine; und die da weinen, als weineten sie nicht;..... und die da kaufen, als besäßen sie nicht.*“

Äußerlich sollten wir uns wie die Anderen verhalten: Essen wie sie essen, arbeiten wie sie arbeiten, und sprechen wie sie sprechen. Sagt in ihrer Umgangssprache: "Dies ist mein Haus, es gehört mir".

Es ist nicht verkehrt diese Worte zu gebrauchen, wenn nötig, aber lasst euren Geist nicht darauf hereinfallen. Lasst solche Worte draußen, gewährt ihnen im Geist keinen Zutritt, glaubt ihnen nicht.

Wir sollten uns immer darin üben, das heißt, "Der Mund ist das eine, der Geist das andere". Der Mund sagt etwas, aber das Herz weiss es besser.

Tatsächlich sind solche Worte gewöhnlich eine Beleidigung um Lügner und Betrüger zu verurteilen, also nichts Förderndes. Aber letztlich kann es gewandelt und auf eine Person angewandt werden, die wirklich Dhamma praktiziert, das heißt, deren äußerliches Verhalten mit weltlichen Gepflogenheiten übereinstimmt, deren innere Wirklichkeit aber eine gänzlich andere Sache ist.

Während das äußerliche Gebaren tatsächlich abläuft, bleibt der Geist davon unberührt. Wir nennen das "Der Mund ist das eine, der Geist das andere" oder "Das Innere und das Äußere stimmen nicht überein".

Ein Verhalten, das wir gewöhnlich verurteilen und wegen seiner Unehrlichkeit und Unaufrichtigkeit aufzugeben versuchen, wird zur vornehmsten und vortrefflichsten Handlungsweise in der Dhamma-Sprache.

Manchmal da scheint Dhamma-Sprache schon ziemlich seltsam zu sein!

Ehrlich zu sein, mit dem Mund und im Geist, das heißt in Rede und Gedanken, ist Sache der Umgangssprache, nicht der Dhamma-Sprache.

Gewöhnliche Menschen verlangen, dass unsere Worte ehrlich unser Denken widerspiegeln, geht es aber um die Dhamma-Sprache des Buddha, handeln wir auf die Weise, welche "Der Mund ist das eine, der Geist das

No Religion – Keine Religion

andere" genannt wird. In anderen Worten, das Äußere erscheint auf eine Art, während das Innere die gegenteilige Haltung einnimmt.

Äußerlich, in unseren Reden und Taten, können wir all die Dinge besitzen wie andere auch, aber im Geist besitzen wir nichts. Innerlich sind wir pleite und bankrott, ohne einen Pfennig auf dem Konto. Also, erinnert euch bitte an den Spruch - "Der Mund ist das eine, der Geist das andere" - aber natürlich in seiner Bedeutung in der Dhamma-Sprache, nicht wie er in der Umgangssprache verstanden wird. Bitte denkt darüber nach.

Eine andere gebräuchliche Lehre betrifft die Demut. Der Buddha lehrte uns nicht zu prahlen oder anzugeben und Jesus Christus betonte diesen Punkt sogar noch mehr. In der Bibel sind viele Seiten diesem Thema gewidmet. In der Bergpredigt lehrt uns Jesus unsere religiösen Praktiken - wie beten, Gaben spenden und fasten - heimlich zu vollziehen, um es andere nicht sehen zu lassen (Matt.5-7, insbesondere 6).

Wenn es etwas ist von dem wir wollen, dass andere es sehen, heißt, dass wir damit angeben möchten; das ist aber Anhaften. Wenn wir seine Lehre auf unsere buddhistischen Praktiken anwenden, sei es beim Einhalten der besonderen Gebote an den Tagen der Observanz (*Uposatha*), dann sollten wir uns nicht aufwendig kleiden oder pudern und parfümieren.

Lasst niemand wissen, dass wir die speziellen Gebote befolgen, haltet sie nur einfach streng ein. Jesus betont diesen Punkt auf viele Weisen, sowohl in seinen Predigten als auch anderswo.

Wenn Gott Gebete dargebracht werden, beim Fasten oder Entsagung üben, lasst es andere nicht sehen. Wenn wir Almosen geben möchten oder für wohltätige Zwecke spenden wollen, lasst es uns heimlich tun; andere sollen nicht wissen, wer der Spender ist. Jesus lehrt uns alles zu tun, ohne dass irgend jemand davon weiss. In anderen Worten, sein Ziel ist Nicht-Anhaften zu lehren. Derartige Praxis vernichtet Selbstsucht und überwindet Sünde.

No Religion – Keine Religion

Buddhisten sollten in der Lage sein dieses Prinzip des Gebens, ohne es irgend jemand wissen zu lassen, zu verstehen; diese Art des Gebens wird die Selbstbezogenheit des Spenders stärker zerstören als ein öffentliches Geben.

Wie ihr wisst, sagen wir gerne "Den Rücken der Statue mit Gold bepflastern". Dieser Spruch kann auf zwei Arten ausgelegt werden. Nach dem Verständnis dummer Leute sollte man das niemals tun, weil Gold auf den Rücken einer Statue zu kleben einem keine Ehre, Reputation oder andere Vorteile einbringt. (In Thailand ist es eine populäre Form des Verdiensterwerbens kleine Quadrate Goldblatt auf Buddha-Statuen oder andere verehrte Objekte zu heften. Im volkstümlichen Glauben der Thai wird diejenige welche Goldblatt auf die Augen, den Mund, die Stirn die Wangen etc. einer Buddha-Statue aufbringt, im nächsten Leben mit schönen Augen, Mund, Stirn, Wangen etc. wiedergeboren, so wie jene auf der goldgeschmückten Statue. Zugleich wird ihr verdienstvolles Tun von allen gesehen.)

Andererseits bedeuten die Worte "Den Rücken der Statue mit Gold bepflastern" klugen Leuten deshalb etwas Gutes, weil dieses Tun keine Beachtung, Lob, Status oder Ehre einbringt. Man hat den Wert der Handlung nicht für einen weltlichen Vorteil eingetauscht.

Auf diese Weise erwirbt man höheren Verdienst, als wenn man das Gold auf der Vorderseite der Statue anbringen würde.

Wir sehen hier, dass die Lehren des Christentums und des Buddhismus die Gleichen sind; sie haben die gleiche Bedeutung, nämlich das Anhaften zu vernichten. Wir sollten alle religiösen Pflichten und Praktiken vollziehen, ohne das Wissen anderer. Letztlich ist es, als würden sie nicht mehr existieren und auch wir nicht mehr.

Da gibt es kein gut, kein böse, keine Tugend, keine Sünde, keinerlei Glückseligkeit, kein Leid und schließlich nicht mal irgend eine Religion. Das ist die höchste Stufe von Religion.

No Religion – Keine Religion

Lasst uns nun die Tatsache bedenken, dass Nicht-Anhaften, der höchste Dhamma, etwas Wundervolles, Unbezahlbare und Außergewöhnliches ist. Es ist das Herz jeder Religion. Es ist das Wesen des Dhamma. Wenn da ein Gott ist, kann er nur unmittelbar hier im Nicht-Anhaften gefunden werden.

Nicht-Anhaften, der höchste Dhamma, ist genau genommen deshalb so wunderbar, weil jeder der ihn sucht, überhaupt nichts investieren muss. Kein Geld, Gold oder Juwelen werden benötigt, nicht ein einziger Pfennig. Nach der Logik der Umgangssprache kann man nichts bekommen ohne etwas zu investieren. Wenn jene, die Verdienste, Güte oder was immer gewinnen wollen darauf hören, müssen sie mit Geld, Silber und Gold bezahlen oder ihre Arbeit investieren. Die Realität ist jedoch gänzlich anders, wenn sie auf die Dhamma-Sprache hören.

Der Buddha sagte, dass das Nibbana kostenlos zu haben ist. Nibbana - die Kühle und der Frieden, welche man erfährt, wenn es kein Anhaften gibt - kostet keinen Pfennig. Das heißt, dass wir um des Nibbana willen praktizieren können, ohne unterwegs überhaupt Geld auszugeben. Jesus sagte etwas, das die gleiche Bedeutung hat. Er lud uns ein das Wasser des Lebens zu trinken, das nichts kostet. Er sagte das mindestens dreimal. Ferner rief er uns auf in das ewige Leben einzutreten, das bedeutet den Zustand zu erreichen, wo wir eins mit Gott sind und deshalb nie mehr sterben werden.

"Und wen dürstet, der komme; und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst" (Offenb.Joh.22:17).

Dieser Aufruf des Jesus ist identisch mit dem, was im Buddhismus gelehrt wird. Der Buddha sagte, dass der Edle Pfad zur Befreiung, die Früchte der Befreiung und das Nibbana umsonst sind; keine finanzielle Aufwendung ist erforderlich. Wir leben gemäß dem Edlen Achtfachen Pfad, was bedeutet, wir geben dieses auf, wir geben jenes auf und fahren damit fort Dinge aufzugeben, bis alles aufgegeben ist.

No Religion – Keine Religion

Gib alles auf und nimm nichts zurück. Empfängt keinerlei Zahlung, dann werden wir auch nichts zu bezahlen haben: Wir werden das erkennen, was "der Edle Pfad, die Früchte der Befreiung und das Nibbana" genannt wird. Wir können den Wohlgeschmack des Nibbana kosten, ohne einen Pfennig zu bezahlen.

Wir geben eine Menge Geld aus, indem wir versuchen Nibbana zu kaufen, aber das Geld erweist sich als Hindernis. Es ist als würde man Geld investieren, um einen Palast im Himmel zu gewinnen; die beiden haben nichts miteinander zu tun. Sie sind tatsächlich inkompatibel.

Wenn wir Almosen geben wollen, so sollte es einzig für das Wohl anderer sein. Nibbana ist unser wichtigstes Anliegen und bedarf keines Geldes.

Warum machen wir dann Spenden?

Natürlich nicht für uns, sondern um unseren Mitmenschen zu helfen, dass sie auch das erreichen mögen, was eigentlich keines finanziellen Einsatzes bedarf. Wir tragen also Geld bei, um Tempel und Schulen zu bauen, wir entwickeln Lehrmethoden und wir veröffentlichen Bücher, um damit unseren Menschenbrüdern zu helfen auf dem rechten Pfad zu wandeln, zu jenem zu wandeln, das ohne finanziellen Aufwand erreicht wird: Nibbana. Jene unter uns, die beabsichtigen mit ihrem Gold und Silber Verdienste zu erwerben, sollten das bitte auf diese Weise betrachten.

Wenn diejenigen, welche beabsichtigen ihr Geld für den sogenannten himmlischen Lohn zu investieren, es sich nicht nochmals überlegen, werden sie sich eher Verluste zuziehen, statt Gewinne zu machen. Es wird ihnen nicht nur misslingen Gewinn zu machen, sie werden nicht mal in der Lage sein ihre Investition wieder zu erlangen. Und wenn es keinen Gewinn gibt und keinen Gleichstand, bleibt nur Verlust übrig.

So zu handeln läuft den Worten des Buddha zuwider der sagte: "Es ist umsonst". Auch Jesus hat das so gesagt.

Jesus sagte auch "*Umsonst habt ihr's empfangen, umsonst gebet es auch*" (Matt.10:8).

No Religion – Keine Religion

Es scheint, dass der Buddha nie ganz das Gleiche sagte, aber wir können doch aus seiner Lehre folgern, dass er diese Worte leicht hätte sagen können.

Wenn etwas umsonst zu haben ist, sollten wir es auch umsonst weitergeben. Seid nicht unwillig und zögert nicht. Nützt Menschen nicht aus, indem ihr Gefälligkeiten verlangt oder durchblicken lasst, dass es zu ihrem Nutzen sein wird, wenn sie einem in dieser oder jener Weise helfen würden oder zu verstehen gebt, dass Schüler eine Dankbarkeitsschuld gegenüber ihren Lehrern haben. All das ist nicht angebracht.

Wenn wir etwas umsonst bekommen, müssen wir es auch umsonst abgeben. Daher, als das Erhabenste von allem, ist der Dhamma jeder Religion etwas, das umsonst zu haben sein muss. Sobald wir ihn bekommen haben, sind wir verpflichtet ihn ebenfalls umsonst an unsere Mitmenschen weiterzugeben. Versucht nicht dafür irgend welche Vergünstigungen abzuschmeicheln.

Wenn wir zu religiösen Anlässen Spenden geben, sind diese für einen bestimmten Zweck, was keine Auswirkung darauf hat, ob wir Nibbana verwirklichen. Solche Beiträge sollen dazu dienen, Menschen, die den Weg noch nicht sehen, dabei helfen fähig zu werden ihn zu finden und schließlich bei dem anzukommen, was für alle umsonst zu haben ist. Am Ende werden auch sie ohne Hindernisse jene kostbare Sache erhalten, die nichts kostet.

Wenn wir sorgfältig schauen sehen wir, dass das Höchste, das vortrefflichste aller Dinge, die wir umsonst bekommen, " Nibbana" genannt wird (aber auch bei vielen anderen Namen). Jesus nannte es "Leben".

Dieser Zustand in dem wir gegenwärtig existieren ist der Tod. Weil alle sterben erreichen sie Gott nicht, erreichen das Allerhöchste nicht. Wenn wir jedoch den Lehren des Jesus folgen, werden wir sofort wieder geboren. Nachdem wir so lange im Sterben begriffen sind, müssen wir wieder geboren werden. Wenn wir neu geboren werden, werden wir ins ewige

No Religion – Keine Religion

Leben geboren, welches das wahre Leben ist.

Der Buddha sprach in der gleichen Weise. Er sagte, wir erkennen nicht, dass diese Existenz wie tot sein ist, das heißt, dass sie Leiden ist.

Wir müssen uns das erforderliche Wissen aneignen, wir müssen in eine neue Welt hinein erwachen, neu geboren. Dann wird es kein Leiden mehr geben. Dieses zu verstehen, ist ein grundlegendes Prinzip.

Bis zu dieser Erkenntnis waren wir tot, das heißt voll des "Ich" und "Mein". Ständig unter der Bürde des Ego und Egoismus zu leben ist der Tod. Jetzt sind wir ins ewige Leben wiedergeboren, ins Nibbana-Leben, das todlose Leben, in die Unsterblichkeit, in der alles "Ich" und "Mein" endet. Dies ist das wahre Leben welches niemals sterben kann.

Die fünf Daseinsgruppen (*kandha*), die grundlegenden Lebensprozesse, sind jetzt rein, Körper und Geist sind frei von Anhaften und Selbstsucht. Zuvor wurden die fünf Gruppen, der Körper-Geist-Prozess, mittels "Ich" und "Mein" beständig ergriffen und umklammert und durch dieses verderbte Anhaften immer befleckt. Dieses ständige "Ich" und "Mein" waren der Tod.

Wenn die befleckenden Wünsche und Anhaftungen völlig abgetan sind gibt es eine neue Geburt in der Welt der Edlen.

"Wiedergeburt in der Welt der Edlen" ist ein Ausdruck in der Umgangssprache. In der Dhamma-Sprache sprechen wir von "es löschen".

Lösche das "Ich" und das "Mein"; lösche das Ego und seine Selbstsucht. Nichts ist dann mehr. Es bleibt nur allerhöchste Leerheit, das ist Nibbana. So sagt es die Dhamma-Sprache.

Sprechen wir in der Umgangssprache, wie es Jesus oft tat, so sagen wir, dass man in der Welt der Edlen wiedergeboren wird und ewig im Königreich Gottes lebt. Das ist Umgangssprache.

Wenn wir es dann in Dhamma-Sprache übersetzen, gebrauchen wir die entgegengesetzten Worte und sprechen von "Löschen". Die eine Sprache

No Religion – Keine Religion

redet von "Wiedergeburt", während die andere von völligem "Erlöschen" spricht. Aber nur die Worte sind verschieden.

In der Umgangssprache reden wir vom wieder geboren werden; in der Dhamma-Sprache reden wir vom vollständigen Erlöschen.

Lasst uns daher ein Leben des totalen Erlöschens leben, ein Leben, das die Flammen des Begehrens löscht, ein Leben der Kühle.

Wenn wir brennen, sterben wir. Eine Person, die innerlich heiß ist, ist wie ein Dämon in der Hölle, ein Tier, ein hungriger Geist oder ein feiger Titan. So eine Person stirbt ständig. Ihr Anhaften an "Ich" wird nie gelöst. Das Ego wurde noch nicht aufgelöst; es siedet und wallt in ihr mit Feuersglut. Es muss herunter gekühlt werden.

Zum leichteren Verständnis sei daran erinnert, dass das Wort "Nibbana" "Abkühlen" bedeutet. Zur Zeit des Buddha war "Nibbana" ein gewöhnliches Alltagswort, das in den Häusern, Straßen und Märkten gesprochen wurde. Wenn etwas Heißes abgekühlt war, benützten sie das Wort "Nibbana" um dies zu beschreiben. War der Curry zu heiß um ihn zu essen, dann aber zum Essen genügend abgekühlt, pflegten sie zu sagen "der Curry ist Nibbana, also lasst uns essen".

(Tatsächlich nimmt dieses Wort verschiedene Formen an, als Verb, als Hauptwort und Adjektiv, je nach Fall und Zusammenhang. Da in Thai Worte nicht konjugiert werden, wie in den indischen Sprachen, wird nur die Form "Nibbana" gebraucht).

Wir können sehen, dass das Wort "Nibbana" ursprünglich kein höherer religiöser Begriff war, sondern eine gewöhnliche Alltagsverwendung in der Umgangssprache hatte - das Abkühlen von etwas Heißem.

Wenn, beispielsweise, eine rotglühende Holzkohle soweit abkühlt, bis sie aufgenommen werden kann, können wir das "Nibbana" nennen. Wenn wir diese Bezeichnung auf höherer Ebene, zum Beispiel für Tiere, anwenden dann bezieht sie sich auf Tiere, die nicht mehr "heiß" sind. Die "Hitze" bei Tieren ist ihre Wildheit und Ungestüm, die für Menschen gefährlich sind.

No Religion – Keine Religion

Wenn ein wilder Elefant oder wilder Bulle gezähmt und wohl trainiert ist, so dass letztlich seine Wildheit, sein Aufbegehren und seine Bösartigkeit verschwinden und er für Menschen sicher wird, können wir sagen er ist "Nibbana", womit "er ist abgekühlt" gemeint ist.

Wenn wir von Menschen sprechen, bedeutet "heiß" eine Person, die brennt und siedet, als wäre sie in der Hölle oder den anderen niederen Daseinsbereichen. Das ist nicht Nibbana.

Nachdem wir erkannt haben wie Dhamma anzuwenden ist um uns abzukühlen, beginnen wir zu kühlen, fahren fort zu kühlen, kühlen beständig, kühlen bis alles gründlich kühl ist, was die höchste Ebene von Nibbana darstellt: Absolute Kühle.

Selbst jetzt ist ein gewisses Maß an Nibbana erforderlich, damit wir in der Lage sind hier zu sitzen und Dhamma zu diskutieren. Anderenfalls, wenn die Flammen jetzt in uns auflodern würden, wäre es uns nicht möglich hier sitzen zu bleiben. Wir sollten daher verstehen, dass Nibbana ohne Unterlass zu uns in Beziehung steht, mit jedem Einatmen und Ausatmen. Wäre das nicht so, hätten wir keinerlei Verbindung mit Nibbana, würden wir alle verrückt werden und sterben, bevor wir es gewahr wären.

Glücklicherweise haben wir fast ständig eine Beziehung zu Nibbana. Sie mag zeitweilig verschwinden, wenn sich Lust, Hass oder Verblendung erheben, wenn der Geist von Befleckungen und Selbstsucht besetzt wird. Wenn aber Lust, Hass und Verblendung in unserem Geist nicht gewärtig sind, erfahren wir ein kleines Maß an Nibbana, eine kurze Kostprobe oder ein kostenloses Muster von Nibbana.

Dank dieser wiederholten, flüchtigen Blicke auf Nibbana werden wir nicht verrückt und sterben nicht an Überhitzung. Wir überleben dank der wohl-tätigen Wirkungen Nibbanas. Wir sollten also Nibbana danken und unsere Dankbarkeit erweisen, indem wir so handeln, dass uns immer mehr Nibbana für immer längere Zeitspannen zuteil wird.

No Religion – Keine Religion

Beruhigt und kühlt die Dinge ständig, das heißt, vernichtet "Ich" und "Mein". Lasst nicht zu, dass das Ego seine Ohren spitzt und den Schwanz hebt. Haltet das Ego klein und mit Selbstdisziplin und guter Lebensführung aus Schwierigkeiten heraus. Verringert es, reduziert es, schrumpft es, bis nichts übrigbleibt, dann erreicht ihr das Beste, was ein menschliches Wesen überhaupt erreichen kann.

Immer wenn wir streiten, aufgrund von Meinungsverschiedenheiten, aus Stolz, Eitelkeit oder Eigensinn, zeigt sich, dass wir den Kontakt mit Nibbana verloren haben. In solchen Momenten sind wir verrückt.

Wenn wir mit anderen zu irgend einer Zeit argumentieren, streiten oder uns einmischen - egal ob in einer gewöhnlichen oder religiösen Angelegenheit - sind wir geistesgestört. In solchen Augenblicken sind wir nicht mehr wirklich menschlich, weil wir uns auf das Niveau von Streit und Kampf herabgegeben haben. Und, wie schon vorher gesagt wurde, werden die Leute, wenn sie in Narrheit beharren, denken, dass es viele verschiedene Religionen gibt, die unvereinbar in Opposition zueinander stehen, die Feinde sind, welche wetteifern, kämpfen und einander vernichten müssen. Das sind die dümmsten und unwissendsten Leute. Sie verursachen und erfahren eine große Menge an Kummer.

Wenn Religionen als gegensätzlich und widersprüchlich betrachtet werden, ergibt sich daraus, dass die Leute zu Feinden werden. Jeder denkt: "Wir haben recht, sie haben unrecht; sie haben unrecht, wir haben recht" und so fort, und dann gibt es Streit und Kampf.

Solche Leute sind unglaublich dumm: Worüber sie streiten, ist doch nur die äußere Schale. Jeder sollte erkennen, dass dies nur äußerliche Formen sind, sie sind nicht die innere Essenz.

Wenn intelligente und einsichtige Menschen um der wesentlichen Dinge der Religionen willen zusammenkommen, erkennen sie, dass die Religionen alle gleich sind. Obwohl sie äußerlich verschieden erscheinen mögen, wissen intelligente Menschen, dass in allen Fällen der innere Geist der Gleiche sein muss.

No Religion – Keine Religion

Die innere Essenz ist die Gleiche, wie unterschiedlich die äußeren Formen auch sind, so wie wir es mit der Analogie des Wassers gesehen haben. Die wesentliche reine Natur des Wassers ist immer die Gleiche ungeachtet wie faulig oder schmutzig es auch von außen erscheint.

Nicht das Wasser ist schmutzig, sondern die anderen Elemente welche ihm beigemischt wurden. Wir sollten diese anderen Elemente nicht annehmen. Wenn wir diese Elemente annehmen, heißt das wir trinken schmutziges Wasser; heißt das wir den Dreck schlucken, Urin, Exkrememente und dergleichen schlucken, aber wir trinken dann kein reines Wasser.

Immer wenn es Streit gibt, sei es unter Laienanhängern, Novizen, Nonnen oder Mönchen, bedeutet das, dass die betroffenen Leute Schmutz essen, sie beflecken sich nämlich mit "Ich" und "Mein". Das sollte nie geschehen; man sollte es aufgeben.

Spitzt die Ohren nicht und hebt nicht den Schweif. Blast euer Ego nicht auf und erschafft nicht diese auf Stolz fußenden Konflikte. Damit lässt man die Dinge zu weit gehen. Eure Pflicht ist vielmehr diese Dinge zu befrieden und sie abzukühlen.

Wie blöde ist es, dass, je älter eine Person wird, sie umso mehr mit Ego erfüllt wird. Ich entschuldige mich für diese offene Rede, aber manche Fakten kann man nicht ignorieren. Warum werden Menschen mit dem Alter egoistischer?

Weil sie, je älter sie werden, sich umso mehr an Anhaften gewöhnt haben; "Ich" und "Mein" sammeln sich innen an und stapeln sich auf indem wir altern. Außerdem haben Leute Söhne und Töchter, also blasen sie sich mit Ego auf und beschließen über ihre Kinder zu herrschen. "Mein Sohn! Wie konnte er das ohne meine Erlaubnis tun"!

Wenn sie Enkel haben, werden sie sogar noch aufgeblasener und überlegen. Daher sind ältere Leute von "Ich" und "Mein" stärker besessen, als Kinder das sind.

Wenn wir zurück in die Kindheit schauen, werden wir finden, dass Kinder

No Religion – Keine Religion

nur sehr wenig Ego haben. Unmittelbar nach der Geburt ist es sehr schwer viel Ego in ihnen zu finden, und das Kind im Mutterleib hat überhaupt kaum Spuren von "Ich" oder "Mein".

Wie wir jedoch ins Erwachsenenalter kommen, Vater und Mutter werden, und später Großvater und Großmutter, dann entwickeln sich "Ich" und "Mein" in einer Menge von Formen und Persönlichkeiten. Sie werden tief in unserem Geist verwurzelt und haften da mit einer Zähigkeit, dass sie nur schwer zu entfernen sind.

Alte Leute sollten daher sehr sorgsam und wach sein. Sie sollten versuchen, zum Kindsein zurückzukehren. Wie Kinder zu sein, ist eine Art Dhamma-Praxis, die zu Nicht-Anhaften und Leerheit führt. Ansonsten, je älter sie werden, um so weiter vom Buddha und von Nibbana entfernt werden sie enden.

In Wahrheit, indem wir älter werden, sollten wir uns dem Buddha annähern. In anderen Worten, je mehr wir altern umso jünger sollten wir sein. Je älter wir werden umso jugendlicher sollten wir werden.

Während wir altern, sollten wir leichtherziger, fröhlicher, heiterer und frischer werden. Wir sollten nicht trocken und leblos enden, so dass wir allmählich schrumpeln. Jedermann sollte zunehmend frisch, heiter und leichten Herzens werden während er älter wird.

Im Altern sollten wir dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha näherkommen, was bedeutet, dass wir Dhamma mehr und mehr verstehen. Je erfolgreicher wir dabei sind die inneren Flammen zum Zurückweichen zu bringen, um so kühler werden wir.

Indem wir kühl werden, fühlen wir uns zunehmend erfrischt und herzlich, wir sehen heiterer und lebendiger aus. Wenn wir vollkommen abgekühlt sind, werden wir geradezu glänzen vor Heiterkeit und Munterkeit. Daher sollten wir, je älter wir werden, um so munterer und frischer aussehen und uns fühlen.

Die lebhafteste physische Tätigkeit und frische Gesichtsfarbe junger Leute ist eine Art von Jugend, während in der Dhamma-Sprache die Jugendlichkeit

No Religion – Keine Religion

- des Gemütes, Herzens und Geistes - sich auf spirituelle Heiterkeit, Kraft und Ruhe bezieht, welche man mit größerer Dhamma-Nähe gewinnt. Das ist die Jugendlichkeit aus der abnehmenden Hitze, so dass Kühle eindringen und uns umfassen kann.

Konsequenter Weise fühlen wir uns zunehmend erfrischt, beschwingt und munter. Lasst also alle älteren Leute frisch und voll Leben werden. Mögen doch wir alle jugendlicher werden, bis unser Alter verschwindet. Lasst nur die Jugendlichkeit in uns wachsen und das Problem des Zankens und Streitens wir es nicht mehr geben.

Schlimmer noch als streiten, ist die Gewohnheit des "sich selbst preisen, während man andere herabsetzt".

Bösartiges Zurückkeifen und Namengeben hat unter Buddhisten keinen Platz und jeder der solche Dinge tut, hat aufgehört ein Buddhist zu sein, außer vielleicht nur dem Namen nach.

Ein Buddhist nur dem Namen nach zu sein bedeutet gar nichts, darauf ist kein Verlass. Sich einfach als "Buddhist" zu erklären, weil es auf der Geburtsurkunde geschrieben steht oder weil sich jemand in bestimmten Tempeln eingetragen hat, nützt nicht viel, weil sie nicht aufrichtig sind.

Wir müssen echte Buddhisten sein im wahren Sinn des Wortes, was bedeutet, "Ich" und "Mein" zu schwächen und verringern, um kühl zu sein und damit Nibbana näher zu sein. Wir brauchen also Abscheulichkeiten wie, andere zu schmälern und zu unterdrücken oder sich zu preisen und andere herabzusetzen, nicht diskutieren. Diese Dinge sollten niemals passieren.

Was ist zu tun mit jenen, die noch immer in solches Benehmen verfallen? Ich weiss nicht, in welche Klasse ich sie stecken soll: Erste Klasse? Kindergarten? Kinderkrippe? Die sind noch zu hoch; da sollte es noch eine niedrigere Klasse oder Stufe für Leute, die sich in so unanständiger Weise benehmen, geben.

Im Buddhismus tun echte Laienanhänger sowas nie. Selbst solche, die sich

No Religion – Keine Religion

auf der Kindertagebene befinden und noch nicht die Erste Klasse der Grundschule erreicht haben, wissen es besser, als dass sie solche Dinge tun würden. Sie wissen, dass solches Benehmen heiß ist und nichts mit Dhamma oder Buddhismus zu tun hat.

Durch die Oberschule fortschreitend, durch die Unter- und Oberstufe, gibt es weniger Egoismus, bis schließlich kein "Ich" und "Mein" mehr da ist. Auf der höchsten Ebene gibt es kein Selbst, alles ist leer von Selbst. Da gibt es kein "Ich", kein "Du" kein "Wir", kein "Ihr", das bedeutet auch keinen Buddhismus, kein Christentum, keinen Islam und keine Religion.

Wie können verschiedene Religionen existieren, wenn es kein "Wir", kein "Sie", kein "Irgendwer" gibt, wenn da nichts ist als Dhamma?

Da ist nur die reine Natur selbst (*suddhidhamma pavattanti*). Natur ist alles was da existiert - mit entweder aktiven Aspekten oder ruhigen Aspekten abhängig davon, ob etwas bedingt ist und vergänglich oder nicht bedingt und absolut. Die in den Oberstufen sind, verstehen das schon.

Jene die im Kindergarten und in der Grundschule sind, sollten auch davon wissen, so dass sie sich darauf vorbereiten können, diese höchste Stufe zu erreichen.

Also verfangt euch nicht in Neid und Eifersucht, in Beleidigungen und Lobpreisung, nicht darin andere zu belästigen und zu stören, nicht in Streit und Kampf, nicht darin sich selbst zu rühmen während man andere herabsetzt. Solches Benehmen ist wertlos.

Es ist für diejenigen, die nicht mal auf der untersten Stufe zu lernen verstehen. Es ist zu niedrig, um im Netzwerk der Buddhisten einen Platz zu finden.

Wir alle beginnen an einem Punkt, wo wir voll Anhaften sind, verringern dann beständig das Anhaften, bis wir überhaupt nicht mehr an irgend etwas haften, bis wir den Punkt erreichen, wo alles Leerheit ist: Leer von "Ich" und leer von "Mein".

No Religion - Keine Religion

Versteht recht, dass im Grunde alles von Anfang an leer war. Sei es physisch oder mental, schaut tief in seine wesentliche Natur und es wird sich als leer erweisen. Da gibt es kein Anhaften mehr.

Was es auch immer an Anhaften gibt, geschieht gerade jetzt. Ursprünglich gab es kein Anhaften, gerade so wie alles Wasser ursprünglich rein und klar war. Während es sich in den Wolken bildet ist es rein, aber es nimmt feine Staubpartikel auf sobald es vom Himmel fällt.

Wenn es erst mal auf Dächer fällt und sich in Wasserkrügen sammelt, wird es noch weiter verschmutzt. Noch weiter verunreinigt ist das Wasser in Quellen, Strömen, Teichen und Sümpfen. Und noch schlimmer ist das modrige Wasser welches man in Gräben, Kanälen und Toiletten findet. Indem wir die äußerlichen Veränderungen betrachten, sollten wir erkennen, dass die schmutzigen Elemente nicht das Wasser und nicht wesentlich sind.

Seht also tief in eben diesen Körper und Geist, wenn sie in ihrem natürlichen Zustand sind, wenn sie nicht verunreinigt sind durch beschmutzte Objekte. Der reine, natürliche, nicht verunreinigte Körper-Geist ist das Objekt des Wissens und Untersuchens.

Prüft das "Ich", das Ego, seht, dass es einfach schmutziges Zeug ist. Es vermischt sich mit dem Geist, verunreinigt und beschmutzt ihn. Natürlich sind unser Körper und Geist in sich nicht dreckig, aber aus Dummheit und Unachtsamkeit dringen die frisch gestalteten Unreinheiten ein.

Es sind diese unreinen Gäste, welche den Geist betreten und ihn beschmutzen. Warum aber nehmen wir diese unreinen Spätankömmlinge als "Ich", "Mir" oder "mein wahres Selbst" an.

Sie sind einfach Neuankömmlinge und an ihnen ist nichts Echtes. Sie sind nur Schmutz, ist es nicht blöde Schmutz für sein Selbst zu halten?

Man hat letztlich ein schmutziges Selbst, ein schmutziges Ego - ganz ohne Zweifel.

No Religion – Keine Religion

Der Geist welcher wissensfähig und weise ist, der erwacht ist (Buddha), hält überhaupt nichts für ein Selbst. Er hält keine schmutzigen Dinge für sein "Selbst". Er hält keine Verunreinigungen für ein "Selbst". Wenn er ein Selbst haben muss, dann muss die Leerheit, die frei von Verunreinigungen ist, dieses Selbst sein.

Die Leerheit an Verunreinigungen haftet oder klammert sich an gar nichts. Selbst wenn der Mund sagt "Ich bin" oder "Ich habe", fühlt drinnen der Geist keinerlei Anhaften. "Der Mund ist eines, der Geist ein anderes" zu allen Zeiten. Ich hoffe, dass ihr das alle so praktizieren werdet.

Alles was ich heute gesagt habe, ist lediglich ein Geplauder unter Freunden. Wenn das eine öffentliche Vorlesung oder formelle Predigt wäre, könnten wir die Dinge nicht so sagen. Es könnte eine große Störung verursachen. Dies war jedoch nur ein informelles Gespräch innerhalb unseres kleinen Freundeskreises, unter solchen die es verstehen sollten.

Ich habe diese Dinge nur erwähnt, weil ich dachte, dass die Leute hier in der Lage sind zu verstehen. Ich hoffe in der Tat, dass jeder sorgfältig zugehört hat, auch folgen konnte und ernsthaft die Themen überdenken wird.

Jene welche die Wahrheit dieser Prinzipien sehen und ihnen zustimmen, sollten versuchen demgemäß zu leben. Gar bald werden wir auf dem Pfad zur Leerheit und der Freiheit von Leid zu einer höheren Ebene fortschreiten. Dann können wir Arbeit aller Art mit leerem Geist tun und alle Früchte der Leerheit übergeben. Wir werden in der Lage sein, die Nahrung der Leerheit zu essen. Und so werden wir fähig sein von Anbeginn an völlig zu sterben. Das ist das Ende.

Das ist das Ende ein Buddhist zu sein, es ist das Ende aller Religionen. In der Umgangssprache sagen sie: "Vergeude nicht die Gelegenheit als Mensch geboren worden und dem Buddha-Dhamma begegnet zu sein".

Wenn wir jedoch in Dhamma-Sprache reden, würden wir sagen müssen: "Es ist das Ende von allem. Nichts bleibt über, das jemals wieder ein Pro-

No Religion - Keine Religion

blem machen könnte". So ein Leben kann "Ewiges Leben" genannt werden, denn da gibt es keine Geburt mehr, kein Altern, keine Krankheit oder Tod.

Seid ihr bereit vor dem Tod zu sterben?



Zwei Arten der Sprache

von Buddhādāsa Bhikkhu



BGM 2011



"Two Kinds of Language" ein Lehrvortrag von Buddhadasa Bhikkhu
in Suan Mokkham 8.10.1966.

1967 von Roderick Bucknell aus dem Thailändischen übersetzt und von
der Sublime Life Mission, Bangkok, verlegt.

1979 aus dem Englischen von Fr. R. Rottka übersetzt und
im Theseus Verlag erschienen.

1998 von Kurt Jungbehrens übersetzt 2002 von Viriya überarbeitet.

"Innen und Außen" ein Lehrvortrag von Buddhadasa Bhikkhu vor der
buddhistischen Studiengruppe der Chulalongkorn Universität in Bangkok
am 15.12.1961.

Quelle: Aufruf im Mai 2024: https://www.dhammadana.de/files/Dhamma%20Dana/Buecher/buddhadasa/Buddhadasa_Bhikkhu-Zwei_Arten_der_Sprache.pdf

Dieser Text wurde von Udo Slottke, aquarius2001@web.de,
aus dem BGM-Pdf neu formatiert und zusammengestellt.

Hildesheim, im April und Mai 2024

Statt eines Vorworts:

„Verstehen wir den Buddha nur als eine historische Person, die vor mehr als 2000 Jahren in Indien gelebt hat, als Statue in einem Tempel oder als ein Amulett, was um unseren Hals hängt, dann verschenken wir die Möglichkeit, daß der Buddha in unserem Herzen und in unserem Geist leben kann und außerdem die Chance, selbst zu einem Buddha zu werden.“

Zusammen mit anderen reformistischen Stimmen in Thailand, richtet Buddhadasa seinen schärfsten Angriff gegen verschiedene magische Überzeugungen und Praktiken mit Reliquien, Amuletten, Bildern und schamanistischen Anrufungen des Geistes des Buddha.

Er verspottet diejenigen, die für materielle Dinge wie ein neues Auto oder ein Kind zu Buddha-Statuen beten, als ob der Statue Buddhas Geist innewohnen würde. Er hält nichts von der gängigen Praxis bei Thai Buddhisten, Buddha Amulette um den Hals zu tragen in dem Glauben, daß sie Schutz vor Gefahren oder Unglück bieten.

Darüber hinaus richtet er sarkastische Spitzen gegen die vielen populären religiösen Zeitschriften, die Geschichten von wundersamen Kräften von verschiedenen materiellen Darstellungen des Buddha und von der Gegenwart des Buddha bei spiritistischen Sitzungen drucken:

"Es ist lächerlich, wenn sie sagen, daß sie den Geist des Buddha aus dem Tavatimsa Himmel einladen, und es wird völlig absurd, wenn sie behaupten, daß der Geist des Buddha aus dem Nibbāna zurückkehrt."

Obwohl Buddhadasas Rhetorik extrem sein kann, ist seine Methode öfter die von Humor und Ironie, wie die mancher Zen-Meister, die er in hohem Ansehen hielt. In seinem Vortrag anlässlich der Visakha Puja, welchen er im Jahre 1989 in Suan Mokkhabalarama hielt, lobte er die Zen-Meister, die den Buddha mit Pferdemit verglichen:

„In Thailand haben wir Angst so etwas zu sagen, denn wir könnten ja jemanden beleidigen.“

Statt eines Vorworts

Dabei weist diese Aussage auf eine tiefe Wahrheit hin, nämlich, daß alles bedingt entstanden ist, gleich ob es sich um eine schöne Lotusblüte oder eine Ladung Pferdemist handelt.“

Um seine Zuhörer dahingehend zu provozieren, sich über eine wörtliche Interpretation hinauszubewegen, stellte Buddhadāsa oft überraschende Behauptungen auf:

„Wir können Geburt, Erleuchtung und Tod des Buddha vergessen! - oder daß er jemandes Kind oder Neffe war oder in der und der Stadt lebte. Der Dhamma im tiefsten Sinne ist die Wahrheit der Natur (*sacca-dhamma*), das Gesetz der Natur (*dhammajāti*).

Der Buddha, der nicht in Begriffen von Ort und Zeit gefasst werden kann, den bezeichnete der historische Buddha selbst als den Dhamma. In der Tat ist der Dhamma des „Wer mich sieht, sieht den Dhamma“, nichts anderes als das Gesetz der Natur, und das grundlegendste Gesetz der Natur ist die Aufhebung des Leidens.

Dies ist der wahre Dhamma, und so heißt 'den Buddha sehen', das Entstehen und das Erlöschen des Leidens zu sehen. Dies ist eine ewige Wahrheit, nicht auf einen bestimmten Ort oder Zeit begrenzt. Man kann es daher nicht auf solche Ereignisse wie die Geburt, die Erleuchtung, und den Tod des historischen Buddha reduzieren.“

Buddhadāsas Behauptungen sind absichtlich so angelegt, um den durchschnittlichen thaibuddhistischen Zuhörer aus seinem herkömmlichen und oftmals auch banalen Verständnis herauszuschrecken.

Auszug aus einem Artikel von Donald K. Swearer: Bhikkhu Buddhadāsas Interpretation des Buddha

Zwei Arten der Sprache

Der heutige Vortrag ist etwas Besonderes, denn er befasst sich mit den zwei Arten der Sprache.

Oft habe ich bemerkt, daß die Mehrzahl der Menschen, trotz wiederholter Erklärung, viele Aspekte der tiefgründigeren buddhistischen Lehren überhaupt nicht verstanden haben. Auch wenn sie diese Erklärungen immer wieder hören, verstehen sie sie immer noch nicht. Woran liegt das?

Forschen wir danach, so kommen wir zu folgender Erkenntnis:

Die meisten von uns sind nur mit der Umgangssprache vertraut, der Sprache, die den Menschen zur Verständigung im Alltag dient, der gewöhnlichen, weltlichen Sprache. Wir übersehen dabei, daß es darüber hinaus eine andere, sehr unterschiedliche und sehr besondere Sprache gibt, die Sprache der Religion - des Dhamma.

Umgangssprache und Dhamma-Sprache sind dem Wesen nach völlig verschiedenen - diesen Punkt sollten wir im Gedächtnis behalten.

Die Umgangssprache ist weltlicher Art. Sie wird von Menschen gesprochen, die nichts vom Dhamma wissen. **Die Dhamma-Sprache** hingegen wird von Menschen gesprochen, welche bereits tiefere Einsicht in die Wahrheit des Dhamma haben. Nachdem sie den Dhamma gesehen haben, sprechen sie in einer Sprache, die dieser Erfahrung angemessen ist. So entsteht die Dhamma-Sprache.

Es gibt also zwei Sprachen, eine besondere, die Dhamma-Sprache und die Umgangssprache.

Die Umgangssprache Sprache baut sich aus greifbaren Dingen und Erfahrungen auf, die dem normalen Menschen zugänglich sind. Da sie eben auf physischen Erfahrungen und Eindrücken und nicht auf spirituellen Erkenntnissen beruht, kann man sich ihrer auch nur zur Verständigung über weltliche Belange und Situationen bedienen, solche, die uns im Verlauf des Alltags begegnen.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Anders ist es mit der **Dhamma-Sprache**, die mit der geistigen Welt zu tun hat, der nicht greifbaren und nicht physischen Welt. Um die Dhamma-Sprache sprechen und verstehen zu können, muß man Einsicht in die Welt des Geistes gewonnen haben. Hieraus ergibt sich, daß nur Menschen, welche die Wahrheit des Dhamma gesehen haben, die Sprache des Dhamma sprechen.

Lasst mich das noch in anderer Weise ausdrücken: Wir unterscheiden die gewöhnliche, "physisch-fundierte", von der "metaphysischen" Sprache. Der Bereich der Metaphysik unterscheidet sich völlig vom Bereich der Physik. Daher bedarf es auch einer besonderen metaphysischen Sprache, bzw. Terminologie, die ergänzend zur weltlichen Sprache existiert und diese überschreitet.

Die physische Sprache ist weltlicher, konventioneller Art, bestimmt für den Umgang im Alltag und basiert auf der physischen Welt.

Die metaphysische Sprache beruht auf der geistigen und nicht der physischen Welt. Sie muß erst studiert, erlernt und verstanden werden.

Ich hoffe, daß euch nun der Unterschied zwischen der weltlichen und der Dhamma-Sprache klar geworden ist.

Der wesentliche Punkt hier ist, daß wir nicht in der Lage sind, den wahren Dhamma zu verstehen, wenn wir ihn hören, solange wir nur die Umgangssprache kennen.

Wenn wir die Sprache des Dhamma nicht kennen, so können wir auch den Dhamma, die weltübersteigende Wahrheit, die uns von Unbefriedigt sein und Leid (*dukkha*) wirklich befreien könnte, nicht verstehen.

Es ist aber notwendig, die Lehre des Buddha sowohl in der Dhamma- als auch in der Umgangssprache auszuleuchten. Beide Bedeutungsebenen müssen betrachtet werden. Bitte richtet eure Aufmerksamkeit auf folgendes Zitat:

Appamatto ubho atthe adhigaṇhāti paṇḍito,

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

*Diṭṭhe dhamma ca yo attho, yo ca'ttho samparāyiko
Atthābhisamayādhiro paṇḍito ti pavuccati*

„Der weise und aufmerksame Mann ist mit beiden Arten des Sprechens vertraut: Der Bedeutung, die von gewöhnlichen Menschen verstanden wird und der Bedeutung, die sie nicht verstehen können. Wer die unterschiedlichen Arten zu sprechen fließend beherrscht, ist ein weiser Mann.“¹

Dies ist ein allgemeines Prinzip das angewendet werden muß wenn man den Dhamma studiert, gleich auf welcher Verständnisebene. Es gilt natürlich ebenso für die Umgangssprache in der es ja auch unterschiedliche Bedeutungsebenen geben kann.

Das Zitat beinhaltet den unmissverständlichen Ausdruck *ubho atthe*, das heißt "beide Bedeutungen" oder "beide Arten des Sprechens". Ein verständiger Mensch muß also fähig sein, beide Bedeutungen der Sprache unterscheiden zu können. Jeder, der nur die umgangssprachliche Bedeutung betrachtet und die andere Bedeutungsebene der Dhamma-Sprache ignoriert, kann nicht als weiser oder verständiger Mensch bezeichnet werden.

Wie der Buddha sagte: „Ein Mensch mit Unterscheidungsvermögen ist derjenige, der imstande ist, beide Arten des Sprachgebrauches zu erwägen“. Daher liegt es an uns, aufmerksam zu sein und die Terminologie der Dhamma-Sprache eifrig zu studieren. So können wir uns die Fähigkeit aneignen, beide möglichen Interpretationen sowohl die in der Dhamma-Sprache als auch die in der Umgangssprache, sorgfältig zu prüfen.

Wir wollen nun mit ein paar Beispielen klarstellen, was ich meine. Jedes der folgenden Worte werde ich sowohl in der Umgangssprache, als auch in der

¹ S 3, 17 & A V 43,3 Diese Übersetzung unterscheidet sich von allen anderen die ich finden konnte. Das liegt daran, daß der Begriff *attha* sowohl mit 'Bedeutung' und '(Wort-)Sinn', als auch, wie üblich, mit 'Nutzen', 'Zweck', 'Profit', 'Segen', 'Heil' übersetzt werden kann. Viriya

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

in der Dhamma-Sprache erklären. Das sollte es euch erleichtern, beide Ausdrucksformen klar zu verstehen.

Buddha

Wie ihr wisst, bezieht sich **das Wort "Buddha" in der Umgangssprache** auf den historischen Gotama Buddha, den "Erleuchteten". Das Wort bezeichnet die physische Erscheinung eines Mannes aus Fleisch und Blut, welcher vor mehr als 2000 Jahren in Indien geboren wurde, dort starb, und dessen Leichnam verbrannt wurde. Das ist die Bedeutung des Wortes "Buddha" in der Umgangssprache.

Dasselbe Wort in der Dhamma-Sprache bezieht sich jedoch auf die Wahrheit, die vom historischen Buddha verwirklicht und gelehrt wurde, auf den Dhamma selbst. Der Buddha sagte: „Wer den Dhamma sieht, sieht den Tathāgata. Wer den Tathāgata sieht, sieht den Dhamma.“²

Wer den Dhamma nicht sieht, von dem kann, auch wenn er sich am Robenzipfel des Tathāgatas festhält, nicht gesagt werden, er hätte den Tathāgata gesehen.

Nun ist der Dhamma etwas, das nicht greifbar ist. Es ist nichts physisches, besteht sicher nicht aus Haut und Knochen. Und doch sagte der Buddha, es sei ganz genau das Gleiche, wie der Erwachte. „*Wer den Dhamma sieht, sieht den Tathāgata.*“ Jeder, der den Dhamma nicht sieht, hat den Erhabenen nicht gesehen.

In der **Dhamma-Sprache** ist der Buddha also das Gleiche wie die Wahrheit, durch deren Verwirklichung er zum Buddha wurde. Von jedem, der diese Wahrheit sieht, kann gesagt werden, er habe den wahren Buddha gesehen. Nur seinen physischen Körper zu sehen, würde nicht bedeuten den Buddha zu sehen oder daß daraus wirklicher Nutzen entstehen könnte.

² S 22, 87.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Zu Lebzeiten des Buddha nahmen viele Menschen ihm gegenüber eine ablehnende Haltung ein. Sie haben ihn beschimpft und ihm sogar körperlichen Schaden zugefügt. Sie haben ihn nicht verstanden, weil sie nur seine Gestalt erkannten, die äußere Hülle, den Buddha der Umgangssprache.

Der wahre Buddha, der **Buddha der Dhamma-Sprache**, ist seine geistige Erkenntnis, zu wissen, wodurch er zum Buddha wurde. Als er sagte: „*Wer die Wahrheit sieht, der sieht mich, wer mich sieht, sieht die Wahrheit*“, geschah dies in der Dhamma-Sprache.

Der Buddha sagte auch: „*Die von mir dargelegte Lehre (Dhamma) und die von mir erlassene Disziplin (Vinaya), soll nach meinem Tode euer Lehrer sein.*“³ Genau deshalb ist der wahre Buddha auch nicht tot und hat nicht aufgehört zu existieren. Was aufhörte zu existieren, war nur sein physischer Körper, seine äußere Hülle. Der wirkliche Lehrer, nämlich der Dhamma-Vinaya, ist noch immer unter uns.

Dies ist die Bedeutung des Wortes "Buddha" in der Dhamma-Sprache.

Dhamma

Das zweite Wort, das wir uns ansehen wollen, ist "Dhamma" (Dharma in Sanskrit). Auf der untersten Ebene der Umgangssprache werden mit diesem Wort die Bücher im Regal bezeichnet, welche die buddhistischen Lehrschriften, den Dhamma, enthalten. Oder aber man versteht darunter das gesprochene Wort, womit die Lehre verkündet wird. Dies ist die Bedeutung des Wortes "**Dhamma**" in der Umgangssprache, in der Sprache der Verblendung unterworfenen Menschen, die den Dhamma noch nicht gesehen haben.

In den Begrifflichkeiten der **Dhamma-Sprache** jedoch, ist der Dhamma und der Erwachte ein und dasselbe. „*Wer den Dhamma sieht, sieht den Tathāgata. Wer den Tathāgata sieht, sieht den Dhamma.*“ Dies ist der wahre Dhamma. ³ D 16

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

In Pali wird mit dem Wort "Dhamma" ursprünglich der ganze Komplex miteinander verbundener Dinge bezeichnet, den wir "Natur" nennen. Die Zeit erlaubt uns nicht, dies in allen Einzelheiten zu diskutieren.

Aus diesem Grunde wollen wir nur die Hauptpunkte der Bedeutung dieses Wortes "Dhamma" erwähnen:

I. Die Natur selbst

II. Das Gesetz der Natur.

III. Die Pflicht jedes Menschen, im Einklang mit dem Gesetz der Natur zu handeln.

IV. Der Nutzen, der sich aus dem Handeln im Einklang mit dem Gesetz der Natur ergibt.

Das ist die Breite der Bedeutung die von dem Wort "Dhamma" abgedeckt wird. Hier geht es nicht einfach um Bücher, Palmblattmanuskripte oder Predigerstimmen. "Dhamma" in der Dhamma-Sprache, bezieht sich auf Nicht-Materielles. Dhamma ist allumfassend, tiefgründig, die schwierigen, wie die leicht zu verstehenden Dinge einschließend.

Sangha

Nun wenden wir uns dem Wort "**Sangha**" zu. In der **Umgangssprache** bezeichnet dieses Wort die Gemeinschaft von Mönchen, die gelbe Roben tragen und von Ort zu Ort wandern. So wird das Wort in der Umgangssprache, der Sprache noch nicht erwachter Menschen, verstanden.

In der **Dhamma-Sprache** bezieht sich "Sangha" ebenfalls wieder auf die Wahrheit oder den Dhamma selbst. Es bezieht sich auf jene hohen Qualitäten, welcher Art und Stärke sie auch sein mögen, die im Geist eines wahrhaft tugendhaften Mönches zu finden sind. Es gibt bestimmte, hohe geistige Qualitäten, die einen Menschen zum Mönch machen. Die Gesamtheit dieser Qualitäten im Geist des Mönchs wird "**Sangha**" genannt.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Der "**Sangha**" der **Umgangssprache** ist die Gemeinschaft der Ordensmitglieder.

Der "**Sangha**" der **Dhamma-Sprache** sind die geistigen Qualitäten der Ordensmitglieder.

Der eigentliche Sangha besteht aus vier Ebenen: Der Strom-Eingetretene (Sotāpanna), der Einmal-Wiederkehrer (Sakadāgāmī), der Nicht-Wiederkehrer (Anāgāmī) und der vollkommen erwachte Mensch auf seiner höchsten Entwicklungsstufe, frei von jeglicher Form des Egoismus - der Arahant.

Auch diese Begriffe bezeichnen geistige, nicht aber physische Qualitäten, da diese Menschen sich körperlich nicht von anderen unterscheiden. Jedoch unterscheiden sie sich von gewöhnlichen Menschen in ihren geistigen oder spirituellen Qualitäten. Dies macht den "Strom-Eingetretenen", den "Einmal-Wiederkehrer" den "Nicht-Wiederkehrer" oder den Arahant aus. In diesem Sinne ist das Wort "Sangha" in der Dhamma-Sprache zu verstehen.

Religion

Jetzt zu dem Wort "Religion" (*sāsanā*). In der **Umgangssprache**, der Sprache von Menschen ohne Unterscheidungsvermögen, bezieht sich das Wort einfach auf Tempel, Klostergebäude, Pagoden, gelbe Roben und so weiter. Wenn überall Tempel und Pagoden herumstehen, sagen die Leute, „Ah, die Religion blüht!“. Das ist es was "Religion" in der Umgangssprache bedeutet.

In der **Dhamma-Sprache** bezieht sich das Wort "Religion" auf den Dhamma selbst, der den Menschen als wahre Stütze und Zuflucht dienen kann. Der Dhamma, der dem Menschen zur Stütze wird und unbefriedigenden Zuständen (*dukkha*) wahrhaft ein Ende bereiten kann, dieser Dhamma ist "Religion" im Sinne der Dhamma-Sprache.

Wenn man also sagt, „die Religion blüht und gedeiht“, so ist damit gemeint, daß dieses besondere "Etwas", das in der Lage ist, *dukkha* ein Ende

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

zu setzen, sich unter den Menschen ausbreitet. Keinesfalls bedeutet es eine Zunahme von Mönchsroben und religiösen Bauten.

Jene Menschen, die das Wort "Religion" im Sinne von "die Lehre", begreifen, sind der Bedeutung des Wortes schon näher gekommen als solche, die darunter Tempel, Roben, etc., verstehen.

Fortschritte in der Unterweisung und im Studium der Religion als religiöse Fortschritte zu betrachten, ist bis zu einem gewissen Punkt richtig - aber nicht ausreichend. So versteht man das Wort immer noch nur in der umgangssprachlichen Bedeutung.

In der Dhamma-Sprache bedeutet Religion, die höchste oder hervorragendste Lebensweise (*brahmacariya*), das heißt, ein Leben zu führen, das sich im Einklang mit dem Dhamma befindet. Es ist diese erhabene Lebensweise, die „beglückend am Anfang, beglückend in der Mitte und beglückend am Ende“ ist.

Mit "erhabener Lebensweise" meinte der Buddha den Übungsweg, der *dukkha* wirklich zum Erlöschen bringen kann.

Das "Beglückende des Anfangs" ist das Studium und das Lernen; "das Beglückende der Mitte" ist die Praxis; und "das Beglückende des Endes" ist die wirkliche Belohnung, die aus der Übung erwächst.

In der **Umgangssprache** versteht man unter Religion bestenfalls die Lehre selbst. In der **Dhamma-Sprache** bedeutet Religion die am Anfang, in der Mitte und am Ende beglückende, erhabene Lebensweise - zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen.

Arbeit

Wir wollen nun ein Wort betrachten, das eng mit unserem täglichen Leben verbunden ist: "Arbeit".

In der **Umgangssprache** bezieht sich das Wort "**Arbeit**" auf den Lebenserwerb. Es ist etwas, das wir nicht vermeiden können. Wir müssen arbeiten,

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

um zu essen, um uns den Bauch zu füllen und um unsere sinnlichen Bedürfnisse zu befriedigen.

"Arbeit" bedeutet also in der Umgangssprache, die unvermeidbare Notwendigkeit, sich den Lebensunterhalt zu verdienen.

In der **Dhamma-Sprache** jedoch bedeutet dieses Wort, Training des Geistes, (*kammaṭṭhāna*), das heißt, die Ausübung des Dhamma. Die Dhamma-praxis ist die "Arbeit".

Der gewöhnliche Mensch, der Mensch, der den Dhamma noch nicht gesehen hat, arbeitet aus Notwendigkeit, um sich mit Essen und anderen Dingen, die er begehrt, zu versorgen.

Für den wahren Schüler aber, den Menschen, der bereits einen gewissen Eindruck vom Dhamma gewonnen hat, **besteht Arbeit darin, den Dhamma in die Praxis umzusetzen**. Diese Art von Arbeit muß aufrichtig, ernsthaft und eifrig, mit Beharrlichkeit und Unterscheidungsvermögen getan werden. Viele hohe Qualitäten müssen vorhanden sein, um sie erfolgreich zu beenden.

Auch die "Arbeit" im Sinne der Umgangssprache kann auf höherer Ebene verstanden werden. Mag unsere Arbeit auch weltlicher Natur sein, tun wir sie in der richtigen Weise, so wird sie uns letztlich lehren. Sie wird uns Einsicht in die wahre Natur des geistigen Lebens vermitteln und uns befähigen, Vergänglichkeit, Unbefriedigtheit und Nicht-Ichheit (*aniccam, dukkham, anattā*) zu erkennen. Sie wird uns zur Wahrheit führen, ohne daß wir bewußte Anstrengungen in diese Richtung machen.

So bezieht sich also **"Arbeit" in der Dhamma-Sprache** auf die Übung, die zu der Wahrheit führt, die im eigenen Geist gefunden werden kann. Selbst die Aufgabe den Körper fit und sauber zu halten, ist eine Form der Dhamma-Übung insofern, als, man diese Arbeit mit Sinn und Verstand ausführen muß.

Zusammenfassend können wir also feststellen, daß "Arbeit" in der Umgangssprache die Notwendigkeit des Lebenserwerbs bezeichnet, während

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

in der Dhamma-Sprache das Wort "Arbeit" für *kammaṭṭhāna*, Geistestraining, also eine gute solide Dhammapraxis, steht.

Erhabenes Leben

Lasst uns noch kurz etwas mehr über die "**erhabene Lebensweise**" (*brahma-cariya*) sprechen. In der **Umgangssprache**, der Sprache des Durchschnittsmenschen, der nichts vom Dhamma weiß, bedeutet das Wort "*brahma-cariya*" nichts weiter als sich unangemessener sexueller Aktivität zu enthalten.

In der **Dhamma-Sprache** aber, bezieht sich "*brahmacariya*" auf jedes bewußte Aufgeben von geistigen Trübungen (*kilesa*) und auf jede Form von spiritueller Praxis, die konsequent eingehalten wird. Ganz gleich, welche Art der Übung wir auf uns nehmen, sofern wir ernst und strikt daran festhalten, ohne wieder rückfällig zu werden, führen wir ein erhabenes Leben. *Brahmacariya* bedeutet eben nicht einfach nur Enthaltung von Unzucht und Ehebruch. Dies zeigt, wie sehr sich Umgangssprache und Dhamma-Sprache unterscheiden.

Nibbāna

Wir machen nun einen großen Sprung zu dem Wort "**Nibbāna**" (Nirvana in Sanskrit). In der **Umgangssprache** der durchschnittlichen Menschen ist Nibbāna ein Ort oder eine Stadt. Diese Auffassung kommt daher, daß Mönche des Öfteren von "Nibbāna - die Stadt der Unsterblichkeit" oder von der "Wunderstadt Nibbāna" sprechen. Leute, die diese Äußerung hören, mißverstehen sie. Sie glauben, Nibbāna sei eine wirkliche Stadt.

Des Weiteren glauben sie sogar, daß dies ein Ort sei, an dem alle guten Dinge in Hülle und Fülle vorhanden und sofort greifbar sind, und wo alle Wünsche Erfüllung finden. Deshalb möchten sie ins Nibbāna, weil dort alle Wünsche erfüllt werden.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Das ist "Nibbāna" in der Umgangssprache dummer Menschen, die vom Dhamma keine Ahnung haben. Trotzdem kann man derartiges überall, sogar in den meisten Tempeln, zu hören bekommen. Und so wird das auch von den meisten, insbesondere von den älteren, die sich im Tempel die Vorträge anhören, verstanden.

In der Dhamma-Sprache bedeutet "Nibbāna" die völlige und absolute Auslöschung aller Arten geistiger Trübungen (*kilesa*) und jeder Form von Kummer. Zu jeder Zeit, in der der Geist frei von *kilesa* und *dukkha* ist, besteht "Nibbāna". Wenn die Geistestrübungen vollkommen aufgelöst sind, ist es andauerndes Nibbāna: Das vollständige Erlöschen und Auskühlen des Feuers von *kilesa* und *dukkha*.

Das ist das "Nibbāna" der Dhamma-Sprache, das hier und jetzt erreicht werden kann. In der Umgangssprache hingegen ist "Nibbāna" eine Traumstadt. Denkt darüber nach!

Pfad und Frucht

Jetzt kommen wir zu dem Ausdruck "**Pfad und Frucht**" (*magga-phala*). Er ist inzwischen so populär, daß er schon abgedroschen wirkt. Sogar wenn gewöhnliche Menschen dies oder jenes tun und es plangemäß funktioniert, sagen sie: "das ist Pfad und Frucht", und meinen damit, daß sich die Dinge, wie gewünscht entwickelt haben. So wird der Ausdruck "Pfad und Frucht" **in der Umgangssprache** verstanden.

In der Dhamma-Sprache jedoch bezeichnet "Pfad und Frucht" das Ende von *dukkha* und die Vernichtung der es verursachenden Geistestrübungen. Dies in der rechten Weise zu tun, Schritt für Schritt, im Einklang mit der wahren Natur der Dinge, ist die Bedeutung des Ausdrucks "Pfad und Frucht" in der Dhamma-Sprache.

Die Menschen gebrauchen diesen Ausdruck in der Umgangssprache inflationär und wir sollten darauf bedacht sein, ihn klar von seinem Gebrauch in der Dhamma-Sprache zu unterscheiden.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Māra

Das nächste Wort ist etwas seltsam: Māra - der Versucher, der Teufel. Den **Māra der Umgangssprache** stellt man sich als eine Art Monster vor, mit Körper, Gesicht und Augen von erschreckendem und abstoßendem Aussehen.

In der **Dhamma-Sprache ist Māra** aber kein lebendiges Geschöpf, sondern vielmehr jede Art von Geisteszustand, der in Opposition zum Guten und Heilsamen steht; in Opposition zum Fortschritt, in der Verhinderung der Auslöschung von *dukkha*. Das, was dem spirituellen Fortschritt im Wege steht und ihn behindert, wird Māra genannt.

Wir können uns Māra schon als ein lebendiges Wesen vorstellen, wenn wir das wollen, solange wir nicht vergessen, was dieses Wort eigentlich bedeutet.

Sicher habt ihr oft die Geschichte gehört, als Māra aus dem Paranimitavasavattī-Bereich herabstieg, um den künftigen Buddha herauszufordern. Dies war der echte Māra, der Verführer. Er kam aus dem Reich der Paranimitavasavattī-Götter, dem Himmel aller Sinnesfreuden in höchster Vollendung. Ein Paradies mit allem was das Herz begehrt. Dort steht ständig jemand bereit, um alle Wünsche zu erfüllen.

Das war Māra, der Verführer, nicht das hässliche, schrecklich anzusehende Ungeheuer mit dem großen roten Maul, das umhergehen soll, um andere Wesen zu fangen und ihr Blut auszusaugen. So stellen sich nur unwissende Menschen Māra vor, die den echten Māra selbst dann nicht erkennen würden, wenn er vor ihnen stünde.

In der **Dhamma-Sprache** steht das Wort "Māra" schlimmstenfalls für den Paranimitavasavattī-Himmel, das höchste Reich der Sinnesgenüsse. Im Allgemeinen jedoch bezeichnet das Wort einfach jeden Geisteszustand, der dem Guten und Heilsamen im Wege steht und den spirituellen Fortschritt behindert.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Welt

Nun wollen wir das Wort "Welt" (*loka*) näher beleuchten. **In der Umgangssprache** bezieht sich das Wort "Welt" auf die Erde, die physische Welt, flach oder rund oder wie immer man sich diese vorstellt.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort "Welt" auf weltliche (*lokiya*) Geisteszustände, die weltlichen Stufen im Bereich der geistigen Entwicklung – letztlich also *dukkha*.

Der weltliche Zustand des Geistes ist vergänglich, sich ständig wandelnd und unbefriedigend. Deshalb wird gesagt, `die Welt ist *dukkha*, *dukkha* ist die Welt`.

Wenn der Buddha die Vier Edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*) lehrte, benutzte er manchmal das Wort "Welt" und manchmal das Wort *dukkha*. Diese Begriffe bedeuten ein und dasselbe. Sprach er etwa von

- der Welt
- der Ursache der Entstehung der Welt
- dem Erlöschen der Welt
- dem Weg, der zum Erlöschen der Welt führt,

so meinte er damit nichts anderes als

- *dukkha*
- die Ursache von *dukkha*
- das Erlöschen von *dukkha*
- dem Weg, der zum Erlöschen von *dukkha* führt.

In einer anderen Bedeutung des Wortes "Welt" in der **Dhamma-Sprache**, bezieht es sich auf etwas Niedriges, Hohles, etwas, das der Tiefe entbehrt und dem höchsten Potential nicht einmal nahekommt. Auch bezeichnen wir beispielsweise die eine oder andere Sache als weltlich, um auszudrücken, daß sie nichts mit dem Dhamma zu tun hat.

Der Begriff "Welt" bezieht sich also nicht immer auf die Erde, wie in der **Umgangssprache**.

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

Geburt

Wir wollen unsere Betrachtungen mit dem Wort "Geburt" (*jāti*) fortsetzen. **In der Umgangssprache** bezeichnet das Wort "Geburt" die körperliche Geburt aus dem Mutterleib in diese Welt. Ein Mensch wird nur einmal physisch geboren. Nach seiner Geburt lebt er in dieser Welt, bis er stirbt und eingesargt wird.

Physische Geburt gibt es für jeden von uns nur einmal. Die Geburt aus dem Mutterleib ist die Bedeutung des Wortes "Geburt" in der Umgangssprache.

In der Dhamma-Sprache bedeutet das Wort "Geburt" das Aufsteigen einer bestimmten Vorstellung im Geist, nämlich der Vorstellung eines "Ich" oder eines "Egos", die immer wieder im Laufe des Tages in unserem Geist aufsteigt. In diesem Sinne wird der gewöhnliche Mensch sehr häufig geboren, wieder und wieder.

Eine weiter entwickelte Person wird nicht so oft geboren; eine in der Übung weit fortgeschrittene Person (ein Edler, Ariya puggala) wird noch seltener und schließlich gar nicht mehr geboren.

Jedes Entstehen der Vorstellung von einem "Ich" oder "Mein" in dieser oder jener Form ist eine "Geburt". Jedes Mal, wenn ein Mensch wie ein Tier denkt, wird er im gleichen Augenblick als ein Tier geboren. Wenn er wie ein Mensch denkt, wird er als Mensch geboren. Wenn er wie ein himmlisches Wesen denkt, so wird er als himmlisches Wesen geboren. Leben, das Individuum, Glück und Leid, usw., all das wurde vom Buddha als momentane Bewußtseinszustände erkannt.

Sich damit als "Ich" oder "Mein" zu identifizieren, ist die Bedeutung des Wortes **"Geburt" in der Dhamma-Sprache** - nicht die der körperlichen Geburt, wie in der Umgangssprache.

"Geburt" ist ein oft benutzter Ausdruck in den Lehrreden des Buddha. Wenn er von Alltagsdingen sprach, so benutzte er das Wort im umgangssprachlichen Sinn. Wenn er jedoch den höheren Dhamma darlegte - wenn er etwa über das "Bedingte Zusammenentstehen" (*paṭicca-samuppāda*)

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

sprach - benutzte er das Wort "Geburt" in der Bedeutung der Dhamma-Sprache. In seiner Erklärung des "Bedingten Zusammenentstehens" sprach er nicht über die physische Geburt. Er sprach vielmehr von der Geburt der Anhaftung an den Vorstellungen "Ich", "Mein", "Ich-Selbst", "Mein Eigen".

Tod

Nun zum Gegenteil, dem Wort "Tod". **In der Umgangssprache** bedeutet dieses Wort das Ereignis, das zur Einsargung, Verbrennung oder Beerdigung eines Leichnams führt.

In der Dhamma-Sprache jedoch wird damit das Erlöschen der "Ich- und Mein-Vorstellung" gemeint, die wir gerade besprochen haben. Das Vergehen dieser Vorstellung im Geist eines Menschen nennt man "Tod" in der Dhamma-Sprache.

Leben

Das bringt uns zu dem Wort "Leben". **In der Umgangssprache**, der Sprache unreifer Menschen, bezeichnet man mit diesem Wort alles, was noch nicht tot ist, alles, was noch existiert, alles, was noch sprechen, gehen oder essen kann. In der präziseren Sprache der Biologie versteht man darunter das normale Funktionieren und die Entwicklung des Protoplasmas, von Zellen und Nukleus.⁴ Dies ist die materialistische Anwendung des Wortes "Leben" in der Umgangssprache.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort "Leben" auf den wahren, todlosen Zustand, auf das Nichtbedingte, auf Nibbāna - Leben ohne Begrenzungen, ohne Geburt und ohne Tod. Dieser Zustand ist das "Nicht-Bedingte", Nibbāna, was in anderen Religionen häufig mit dem Begriff

⁴ Wikipedia: „Eine heute nicht mehr gebräuchliche und teilweise uneinheitlich verwendete Bezeichnung für die innere sol- oder gelartige flüssige Masse aller lebenden Zellen inklusive Zellkern.“

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

ewiges Leben" bezeichnet wird. Ein Leben, das nicht mehr zu Ende geht, ein Leben in Gott, oder wie immer man es nennen will.

Dies ist das wahre Leben, so, wie es in der Dhamma-Sprache verstanden wird, nicht das normale, uns vertraute "Leben" der Umgangssprache.

Mensch

Wir wollen jetzt das Wort "Mensch" (*manussa*) näher beleuchten. Wir denken uns nichts mehr dabei, wenn wir das Wort "Mensch" benutzen. Jede Person ist für uns ein Mensch. Aber wir sollten sorgfältiger mit diesem Wort umgehen, denn das Wort "Mensch" hat zwei sehr unterschiedliche Bedeutungen.

In der Umgangssprache bezeichnet das Wort "Mensch" ein Wesen in einer menschlichen Gestalt.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort "Mensch" auf bestimmte, besonders hohe geistige Qualitäten, die in dem Begriff enthalten, jedoch unausgesprochen sind. Das ist nicht schwer zu verstehen. Wenn beispielsweise jemand seinen Freund kritisiert und sagt: „Du bist kein Mensch“, was meint er damit?

Die kritisierte Person besitzt einen menschlichen Körper, genauso wie der Kritikübende. Warum also wird er beschuldigt, "kein Mensch" zu sein?

Der Grund liegt darin, daß ihm die "edle Gesinnung" fehlt, die in dem Begriff "Mensch" implizit enthalten ist. So hat das Wort "Mensch" zwei verschiedene Bedeutungen, die umgangssprachliche für eine Kreatur in menschlicher Form und die der Dhamma-Sprache für ein Individuum mit hohen spirituellen Qualitäten.

Gott

Nun betrachten wir das Wort "Gott". **In der Umgangssprache** bezeichnet dieses Wort ein himmlisches Wesen mit den verschiedensten schöpfe-

Zwei Arten der Sprache - Einleitung

rischen Fähigkeiten.

Der "Gott" der Dhamma-Sprache ist davon sehr verschieden. Er ist eine tiefe und verborgene Kraft, welche weder etwas mit einem menschlichen, einem himmlischen, noch einer anderen Art von Wesen zu tun hat.

"Gott" in der Dhamma-Sprache hat keine Individualität, kein Selbst, sondern ist unpersönlich, nicht greifbar, naturgegeben. Es handelt sich um das, was wir "Naturgesetz" nennen, denn dieses Gesetz ist für die Schöpfung, die Existenz aller Dinge, verantwortlich.

Das Gesetz der Natur regiert alles. Das Gesetz der Natur hat Gewalt über alles. Deshalb bedeutet in der **Dhamma-Sprache** das Wort "Gott" neben anderem auch, "**das Gesetz der Natur**", das von Buddhisten als Dhamma bezeichnet wird.

In der Pāli-Sprache wurde das Gesetz der Natur einfach als "Dhamma" bezeichnet. Dieses eine Wort "Dhamma" umfaßt alle Gesetze der Natur. Somit ist also Dhamma der Gott der Buddhisten.

Zwei Arten der Sprache

Niedere Daseinsbereiche

Laßt uns nun abwärts blicken und die "vier elenden Zustände" (*apāya*) oder die niederen Daseinsbereiche betrachten: Üblicherweise werden vier davon genannt: die Hölle (*naraka*), die Welt der Tiere (*tiracchana*), die Welt der hungrigen Geister (*peta*) und die Welt der furchtsamen Geister (*asura* oder *asurakāya*).

Sie werden sehr lebendig auf den Wandgemälden in Tempeln dargestellt. Die Hölle, die Tierwelt, die hungrigen und die furchtsamen Geister werden alle entsprechend der traditionellen Glaubensvorstellungen dargestellt, das heißt, daß sie alle erst nach dem Tod auftreten. Mit anderen Worten, die "vier niederen Daseinsbereiche", wie man sie in der Umgangssprache auffasst, werden materialistisch interpretiert. Die Bewohner der Hölle, der Tierwelt, und so weiter, werden als reale, niedrige Kreaturen aus "Fleisch und Blut" verstanden.

In der Umgangssprache ist die Hölle (*naraka*) eine Region unter der Erde. Sie wird vom Gott des Todes beherrscht, der die Menschen nach dem Tod in diese Unterwelt holt, wo sie allen Arten von Bestrafungen ausgesetzt sind.

Stellen wir nun diesen Ort, an den man nach dem Tod gelangen kann, dem Begriff "Hölle", wie er in der **Dhamma-Sprache** verstanden wird, gegenüber. Hier bedeutet "Hölle" Furcht, Furcht, die wie Feuer brennt -das ist die Hölle der Dhamma-Sprache.

Wann immer Furcht uns zusetzt, uns verbrennt, wie Feuer, dann sind wir in diesem Moment in dieser Hölle gefangen. Ebenso, wie Furcht von verschiedener Art sein kann (von Besorgnis bis Panik), so gibt es dementsprechend verschiedene Arten von "Höllern" - die Höllen der Dhamma-Sprache.⁵

⁵ Wikipedia: „Furcht ist das Gefühl konkreter Bedrohung. Sie bezeichnet die Reaktion des Bewusstseins auf eine gegenwärtige oder vorausgeahnte Gefahr.“

Zwei Arten der Sprache

Sie muss einerseits unterschieden werden vom mehr oder weniger ängstlich oder furchtsam vorbereiteten, immer jedoch plötzlichen Schreckens sowie – trotz umgangssprachlich weitgehend synonymem Verwendung – von der Angst.

Im Gegensatz zur Angst ist die Furcht meist rational begründbar und angebracht; sie wird deshalb auch als Realangst bezeichnet; wo dies nicht der Fall ist, handelt es sich meist um eine Phobie.

Furcht (lateinisch *timor*) grenzt sich von der eher abstrakten, diffusen Angst (lateinisch *angor*) durch ihre Gerichtetheit auf ein Konkretum ab, das als reale oder als real empfundene Bedrohung wahrgenommen wird. Im Gegensatz zur Angst verfügt sie so über einen innerweltlich erfassbaren Gegenstand, dem zu begegnen oder der zu vermeiden ist; Angst hin-gegen ist ein ungerichteter Gefühlszustand, der als Gestimmtheit die Welterschließung im Ganzen betrifft.

Praktisch sind je nach Grad der Abstraktheit/Konkretheit des zugrundeliegenden Vorstellungskomplexes Übergänge zwischen Angst und Furcht bzw. Gefühlszustände möglich, in denen sich nicht eindeutig zwischen Furcht und Angst differenzieren lässt.“

Nun zur "Tierwelt" (*tiracchana*). Im vordergründigen Sinne der **Umgangssprache** bedeutet "Geburt in der Tierwelt" die tatsächliche physische Wiedergeburt als Schwein, Hund oder als irgendein anderes Tier.

In der **Dhamma-Sprache** hat dieser Begriff eine ganz andere Bedeutung. In jedem Augenblick, da sich ein Mensch dumm, wie ein tumbes Tier verhält, dann wird er in diesem Moment im Reich der Tiere wiedergeboren. Dies geschieht hier und jetzt! Man kann an einem Tag mehrmals als Tier geboren werden. In der Dhamma- Sprache bedeutet Geburt als Tier ganz einfach Dummheit.

Der Begriff "hungriger Geist" (*peta*) bezeichnet in der **Umgangssprache** ein Geschöpf, mit einem winzigen Mund und einem enorm großen Bauch. Es kann nie genug essen und ist daher chronisch hungrig. Dies ist, der Umgangssprache entsprechend, eine der anderen möglichen Formen der Wiedergeburt nach dem Tod.

Die "hungrigen Geister" der **Dhamma-Sprache** sind rein geistige Zustände.

Zwei Arten der Sprache

Ehrgeiz, der auf Begehren beruht und Kümmernisse, die aufgrund von Verlangen entstehen; wird der Geist von diesen betroffen, wird man als "hungriger Geist" wiedergeboren. Diese Symptome entsprechen bildlich einem Mund in der Größe eines Nadelöhrs und einem Hungerbauch in der Größe eines Berges.

Jeder Mensch, der unter einem intensiven Verlangen, einem pathologischen Durst leidet, jeder, der deshalb übermäßig bekümmert und "angefressen" ist, weist die gleichen Symptome auf, wie ein "hungriger Geist". Von ihm kann man sagen, daß er hier und jetzt als "hungriger Geist" wiedergeboren wurde. Das ist nichts, was nur nach dem Tode geschieht.

Zum Schluß nun zu den *asuras*, **den "furchtsamen Geistern"**.⁶ In der **Umgangssprache** ist ein *asura* eine Art unsichtbares Wesen, das herumgeistert und spukt, jedoch zu viel Angst hat sich zu zeigen.

In der **Dhamma-Sprache** bezeichnet das Wort *asura* die Angst, die im menschlichen Geist entsteht. Es ist nicht notwendig zu sterben, um als ein *asura* geboren zu werden. Wann immer ein Mensch Angst hat, wird er gleichzeitig als *asura* wiedergeboren.

Sich ohne guten Grund zu ängstigen, übertrieben ängstlich zu sein oder abergläubische Angst vor bestimmten harmlosen Geschöpfen zu empfinden - das heißt als *asura* wiedergeboren zu werden.

Manche Menschen ängstigen sich davor, Gutes zu tun. Andere wiederum haben Angst, daß mit dem Erreichen von Nibbāna das Leben schal und unerträglich eintönig wird. Es gibt tatsächlich Menschen, die diese Angst vor Nibbāna haben. Von dieser Art von unbegründeter Angst heimgesucht zu werden, ist Wiedergeburt als *asura*, im Hier und Jetzt.

Dies sind die "vier niederen Daseinsbereiche", wie sie in der Dhamma-Sprache verstanden werden. Sie unterscheiden sich doch sehr von den „nie-

⁶ Buddhistisches Wörterbuch: „`Die Bösen Geister, Dämonen, Unholde´, die Feinde der Götter.“

Zwei Arten der Sprache

deren Daseinsbereichen" der Umgangssprache. Es lohnt sich, in diesem Zusammenhang einen weiteren Punkt zu bedenken.

Wenn wir nicht in die "niederen Daseinsbereiche" im Sinne der Dhamma-Sprache fallen, so können wir sicher sein, auch nicht in die "niederen Daseinsbereiche" der Umgangssprache zu gelangen. Wenn wir also die Fehler vermeiden, die zu Bedrängnis durch Furcht führen, dann vermeiden wir, auch in diesem Leben, in die Hölle zu kommen.

Gleichzeitig müssen wir uns nicht darum sorgen, nach dem Tod, in der Hölle zu landen. Ebenso, wenn wir vermeiden, dumm wie ein Tier zu sein, heißhungrig wie ein *peta* oder ängstlich wie ein *asura*; dadurch sind wir frei von nachteiligen Verhaltensweisen, die möglicherweise unsere Wiedergeburt nach dem Tode als Tier, hungriger Geist oder *asura* verursachen könnten.

Es ist also angemessen, uns lediglich für die elenden Zustände zu interessieren, bei denen wir Gefahr laufen, sie Hier und Jetzt zu erleben. Die Zustände, die wir nach dem Tod erfahren könnten, können wir getrost beiseitelassen. Es ist nicht notwendig, uns damit zu beschäftigen.

Wenn wir Hier und Jetzt vermeiden, zu "hungrigen Geistern", usw. im Sinne der Dhamma-Sprache zu werden, so werden wir auch später keine "hungrigen Geister" im Sinne der Umgangssprache werden, ganz gleich, wie wir sterben. Wenn wir richtig leben und üben, vermeiden wir die vier elenden Zustände Hier und Jetzt ebenso, wie jene, die angeblich nach dem Tod folgen.

Die meisten Menschen erkennen, daß Himmel und Hölle ganz einfach nur Geisteszustände sind. Warum sind sie also so dumm, die Bedeutung der "vier niedrigen Daseinsbereiche" mißzuverstehen, die doch so sehr Teil unseres täglichen Lebens sind.

Zugegeben, Himmel und Hölle sind, als Begriffe der **Umgangssprache**, Daseinsbereiche außerhalb von uns - fragt mich bitte nicht wo sie sind - in

Zwei Arten der Sprache

die wir erst nach dem Tode eingehen. Himmel und Hölle im Sinne der **Dhamma-Sprache** aber befinden sich im Geist und können jederzeit in Abhängigkeit vom momentanen Geisteszustand auftreten.

In der gleichen Art und Weise unterscheidet sich auch der Begriff "niedere Daseinsbereiche" in der Dhamma-Sprache von dem der Umgangssprache.

Himmel

In der Umgangssprache steht "Himmel" für einen wunderbaren, höchst reizvollen, überirdischen Bereich. Spende diesen oder jenen Betrag für gute Zwecke, und ein Platz im Himmel, mit hunderten von Engeln, ist dir sicher.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich der Begriff "Himmel" zu allererst auf eine betörende, sinnliche Glückseligkeit der allerhöchsten Ordnung. Dies ist der niedere Himmel, der Himmel der Sinnesfreuden.

Auf einer höheren Ebene befindet sich der Himmel, der Brahmaloکا genannt wird und in welchem es keine Objekte der Sinnlichkeit gibt. Dies ist ein Zustand geistigen Wohlbefindens, die sich aus der Abwesenheit von störenden Sinnesobjekten ergibt.

Dieser Zustand ist in etwa vergleichbar, mit dem eines Menschen, der sich dem Hunger nach Sinnesobjekten so lange hingeeben und diesen befriedigt hat, bis er ihm überdrüssig geworden ist. Danach würde er nur noch den Wunsch verspüren, ganz frei davon, still und unberührt zu verweilen. Das ist der Zustand der Brahmagötter im Brahmaloکا.

Die gewöhnlichen Himmel sind angefüllt mit Sinnesfreuden, der höchste unter ihnen ist der Paranimmitavasavattī-Himmel, welcher randvoll mit Sinnesfreuden ist. Hingegen sind die Brahmaloکا-Himmel frei von jeglicher Störung durch Sinnesfreuden, jedoch ist die Vorstellung von "Selbst" und "Ich" noch immer vorhanden.

Zwei Arten der Sprache

Ambrosia

Nun wollen wir über "Ambrosia", das Elixier der Unsterblichkeit sprechen. In der **Umgangssprache** ist Ambrosia eine Art alkoholisches Getränk, das himmlische Wesen zu sich nehmen, um sich unverwundbar zu machen, bevor sie in die Schlacht ziehen und Verwüstungen anrichten.

Das Ambrosia der **Dhamma-Sprache** ist der höchste Dhamma, die Wahrheit von Nicht-Selbst (*anattā*) oder Leerheit (*suññatā*), die Unsterblichkeit verleiht, da man durch sie die Freiheit von der Vorstellung des Vorhandenseins eines Selbst erlangt. Wenn es kein "Selbst" gibt, wie kann es da Tod geben?

Das Lebenselixier der Dhamma-Sprache ist also die Wahrheit von Nicht-Selbst oder Leerheit und nicht der Unsterblichkeit verleihende Trank der Götter der Umgangssprache.

Leerheit

Gerade eben haben wir das Wort "Leerheit" (*suññatā*) erwähnt. Laßt uns das einmal genauer betrachten. *Suññatā* ist ein Pāliwort. *Suñña* bedeutet entleert oder leer und *-tā* entspricht dem deutschen *-heit*.

In der Umgangssprache der Menschen, die noch nicht zur Wahrheit vorgedrungen sind, bedeutet Leerheit einfach die Abwesenheit von Inhalt, eine physikalische Leere, ein Vakuum, ein nutzloses Nichts.

Leerheit, *suññatā*, der Dhamma-Sprache ist etwas völlig anderes. In dieser "Leerheit" kann alles Mögliche, in jeder Art und Weise, in jeder Mannigfaltigkeit und Quantität vorhanden sein - alles, mit der einen Ausnahme, der Vorstellungen von "Ich" und "Mein".

Was immer ihr euch an physischen und mentalen Phänomenen nur vorstellen könnt, kann in dieser "Leerheit" vorhanden sein - nur eben "Ich" und "Mein" nicht. Die Freiheit von-, das Leersein von "Ich" und "Mein", so wird Leerheit in der Sprache des Buddha verstanden.

Zwei Arten der Sprache

Die Welt ist leer. Leer wovon?

Leer von einem Selbst und von etwas, das einem Selbst gehören könnte. Wenn der Buddha von Leerheit sprach, sprach er in der Dhamma-Sprache. Dumme Menschen fassen den Begriff in der Umgangssprache auf und verstehen, daß es nichts gibt in der Welt, außer einem Vakuum oder haben ähnlich krude Ideen. Das hat aber in keinster Weise etwas mit der Leerheit, die der Buddha gelehrt hat, zu tun.

Wird das Wort "Leerheit" derart missinterpretiert, dann wird die Lehre des Buddha über die Leerheit bedeutungslos.

Ich hoffe, daß ihr für dieses Thema Interesse aufbringt und es euch gut einprägt. Das Wort "leer" bedeutet, bezogen auf physische Dinge, natürlich das Nichtvorhandensein eines Inhalts; im metaphysischen Sinne jedoch, bedeutet es die vollständige Abwesenheit von "Ich-heit" und "Mein-heit". Weder in der physischen noch in der geistigen Welt gibt es so etwas wie "Ich" oder "Mein".

Die Bedingtheiten "Ich-heit" und "Mein-heit" existieren einfach nicht. Sie sind nicht real, reine Illusion und deshalb wird die Welt als leer bezeichnet. Alles ist vorhanden und kann von euch mit klarem Unterscheidungsvermögen genutzt werden - tut euch keinen Zwang an!

Aber eines solltet ihr nicht tun - lasst keine Vorstellungen von "Ich" und "Mein" entstehen.

Wer "leer" (*suñña*) nur als "inhaltslos" versteht, versteht nichts vom Dhamma und kennt die Dhamma-Sprache nicht. Er spricht nur die Umgangssprache. Wenn wir aber die umgangssprachliche Bedeutung in den Kontext der Dhamma-Sprache hineinzwingen, wie könnten wir da jemals den Dhamma verstehen?

Anhalten

In der **Umgangssprache**, versteht man unter "anhalten", "nicht mehr bewegen" oder "still stehen". In der **Dhamma-Sprache** hat "anhalten" eine völlig

Zwei Arten der Sprache

andere Bedeutung.

Um die Sache zu vereinfachen, wollen wir ein Beispiel betrachten: Als Angulimāla von "anhalten" sprach, meinte er damit etwas ganz anderes als der Buddha, als dieser dieses Wort gebrauchte.

Falls ihr die Geschichte von Angulimāla gehört habt, seid ihr mit dem Dialog zwischen ihm und Buddha vertraut.⁷ Angulimāla benützt das Wort "anhalten" im Sinne der Umgangssprache; als es Buddha verwendete, geschah dies im Sinne der Dhamma-Sprache.

⁷ M 86: "Der Verbrecher Angulimāla sah den Erhabenen in der Ferne kommen. Als er ihn sah, dachte er: „Es ist wunderbar, es ist erstaunlich! Es sind Männer in Gruppen von zehn, zwanzig, dreißig und sogar vierzig diese Straße entlanggekommen, aber trotzdem sind sie mir in die Hände gefallen. Und jetzt kommt dieser Mönch allein daher, ohne Begleitung, wie vom Schicksal getrieben. Warum sollte ich nicht diesem Mönch das Leben nehmen?“ Dann nahm Angulimāla sein Schwert und Schild auf, hängte sich den Bogen und Köcher um und folgte dem Erhabenen auf den Fersen.

Da vollbrachte der Erhabene ein derartiges Kunststück übernatürlicher Kräfte, daß der Verbrecher Angulimāla, obwohl er lief so schnell er konnte, den Erhabenen nicht einholen konnte, der in normaler Geschwindigkeit ging.

Da dachte der Verbrecher Angulimāla: „Es ist wunderbar, es ist erstaunlich! Früher konnte ich sogar einen schnellen Elefanten einholen und ergreifen; ich konnte sogar ein schnelles Pferd einholen und ergreifen; ich konnte sogar eine schnelle Kutsche einholen und ergreifen; ich konnte sogar einen schnellen Hirsch einholen und ergreifen; aber jetzt kann ich, obwohl ich laufe so schnell ich kann, diesen Mönch nicht einholen, der in normaler Geschwindigkeit geht!“ Er blieb stehen und rief dem Erhabenen nach: „Bleib stehen, Mönch! Bleib stehen, Mönch!“

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

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

Dann richtete sich der Verbrecher Angulimāla folgendermaßen in Versform an

Zwei Arten der Sprache

den Erhabenen:

„Obwohl du gehst, Mönch, sagst du, du seist steh'ngeblieben;
Ich stehe, doch du sagst, ich sei nicht steh'ngeblieben.
Ich frag' dich nun, o Mönch, was das bedeutet:
Wieso bist du statt meiner steh'ngeblieben?“

„Angulimāla, für immer bin ich steh'ngeblieben,
Enthalte mich aller Gewalt gegenüber den Wesen;
Doch du kennst Zurückhaltung nicht gegenüber dem Leben:
Deshalb bin ich stehengeblieben, dagegen du nicht.“

„Zu guter Letzt ist dieser Mönch, ein hochverehrter Weiser,
In diesen großen Wald gekommen, meiner Rettung willen.
Nachdem ich deinen Vers gehört, der mich das Dhamma lehrte,
Will ich für immer in der Tat das Übel unterlassen.“

Nach diesen Worten nahm der Räuber seine Waffen, in hohem Bogen warf er sie in einen Abgrund. Den Füßen des Erhab'nen huldigt der Verbrecher und auf der Stelle bat er ordiniert zu werden.

Da sprach zu ihm der Buddha, voll von großem Mitleid,
Der Lehrer dieser Welt mit allen ihren Göttern,
Der Voll-Erleuchtete, er sagte, „Komm, oh Bhikkhu.“
Und so geschah es, daß der Mörder Bhikkhu wurde.“

Im Sprachgebrauch des gewöhnlichen Menschen bedeutet "anhalten" zum Stillstand kommen oder sich nicht zu bewegen.

In der Sprache des Buddha jedoch, versteht man unter "anhalten" oder "nicht bewegen" leer werden vom Selbst. Wenn es kein "Selbst" gibt, was sollte sich bewegen? Sollte man darüber nicht einmal nachdenken?

Wenn da kein "Selbst" ist, wo wäre das "Ich", das herumlaufen könnte? Offensichtlich ist das "Ich" dann zum Stillstand gelangt. Das bedeutet also "anhalten" in der Dhamma-Sprache des Buddha, die Abwesenheit eines "Selbst", das man ergreifen und an das man sich klammern könnte, die absolute Leerheit von einem "Selbst".

Zwei Arten der Sprache

Anhalten oder aufhören ist das gleiche wie leer sein. Jemand mag herumrennen und trotzdem kann von ihm gesagt werden, er habe angehalten, denn es gibt kein "Selbst" mehr, das sich bewegen könnte; es gibt kein Ich mehr, das irgendetwas wollen, irgendetwas anstreben könnte. Jede Form von Wünschen und Verlangen ist zum Stillstand gekommen.

Ein Mensch, der noch immer Verlangen in sich spürt, wird herumlaufen und nach allem Möglichen suchen, sogar nach Verdienst oder Gutem. Diese Suche, nach Diesem und Jenem, hier und dort und überall - das ist Bewegung.

Wenn man jedoch Verlangen vollkommen zum Stillstand bringen kann, aufhören kann ein "Selbst" zu sein, so mag man sogar mit dem Flugzeug fliegen und wird trotzdem sagen können, man "stünde still".

Lernt, die beiden Bedeutungen dieses Wortes "anhalten" klar zu unterscheiden und zu verstehen! Es wird euch auch helfen, die Lehre von der "Leerheit" zu verstehen.

Licht

Wenn wir nur solch tiefgreifende Worte wie diese behandeln, so werdet ihr wahrscheinlich bald müde werden, darum nehmen wir uns nun ein leichtes Wort vor: "Licht".

Wenn wir normalerweise von Licht sprechen, so meinen wir damit Lampenlicht, Sonnenlicht, elektrisches Licht, oder eine andere Art von physikalischem Licht. Dies entspricht dem Wort "**Licht**" in der Umgangssprache.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort "Licht" auf Einsicht, Weisheit, höheres Wissen (*paññā*). Selbst wenn der Buddha in einer stockfinsternen Höhle saß, so gab es dort immer noch "Licht" in dem Sinne, daß sein Geist vom Licht der Einsicht und des höheren Wissens erhellt war. Auch in einer mond- und sternenlosen Nacht, wenn alle Lampen verloschen sind, ist es immer noch möglich, zu sagen, "da ist Licht" - wenn es Einsicht und höheres Wissen im Geist eines Yogis gibt.

Zwei Arten der Sprache

Dunkelheit

Nun zur "Dunkelheit". **In der Umgangssprache** bedeutet "Dunkelheit" die Abwesenheit von Licht, die es unmöglich macht zu sehen.

In der Dhamma-Sprache bedeutet "Dunkelheit" das Fehlen von Einsicht, das Vorhandensein von Ignoranz, Unwissen in Bezug auf die Wahrheit und spiritueller Blindheit (*avijjā*). Das ist wahre "Dunkelheit".

Selbst wenn ein Mensch, dem wahre Einsicht fehlt, sich in die pralle Sonne setzen würde, so befände er sich immer noch in der "Dunkelheit" der Ignoranz, bezüglich der wahren Natur der Dinge.

So unterscheidet sich das Wort "Dunkelheit" in der Dhamma-Sprache vom gleichen Begriff in der Umgangssprache.

Kamma

Wir kommen nun zu dem Wort "*kamma*" (Sanskrit: *karma*). Wenn **die normalen Menschen** sagen: „Das ist *kamma*“, so meinen sie: „Pech gehabt“. Kein Glück zu haben als Bestrafung für begangene Sünden, ist die Bedeutung die von gewöhnlichen Menschen dem Wort "*kamma*" gegeben wird.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich jedoch das Wort "*kamma*" auf etwas völlig anderes. Es bezieht sich auf Handlung.

Eine schlechte Handlung wird als "schwarzes *kamma*" bezeichnet, eine gute Tat als "weißes *kamma*". Dann gibt es auch noch eine andere bemerkenswerte Art von *kamma*, das weder schwarz noch weiß ist; ein *kamma*, das dazu dient, die anderen beiden zu neutralisieren. Unglücklicherweise wird diese dritte Art umso weniger verstanden, je mehr die Leute davon hören.

Die dritte Art *kamma* besteht in der Erkenntnis von "Nicht-Selbst" (*anattā*) und "Leerheit" (*suññatā*), um damit das "Selbst" auszulöschen. Diese Art von Handlung können wir das buddhistische *kamma* nennen, das wahre *kamma*, die Art von *kamma*, die der Buddha lehrte. Der Buddha lehrte die Transzendenz jeglichen *kammas*.

Zwei Arten der Sprache

Die meisten Menschen interessieren sich nur für schwarzes *kamma* und weißes *kamma*, für schlechtes und für gutes *kamma*. Sie haben kein Interesse an dieser dritten Art von *kamma*, welches weder schwarz noch weiß, weder gut noch schlecht ist.

Dieses *kamma* besteht in der völligen Befreiung von der "Selbstheit" und führt zur Erlangung von Nibbāna. Es löscht alle Arten von gutem und schlechtem *kamma* aus.

Die Menschen begreifen die Methode der völligen Auslöschung von *kamma* nicht. Sie wissen nicht, daß der Weg allem *kamma* ein Ende zu bereiten, diese spezielle Art von *kamma* ist, die darin besteht die Methode des Buddha anzuwenden. Diese Methode ist nichts anderes, als der Edle Achtfache Pfad. Das Praktizieren des Edlen Achtfachen Pfades ist *kamma* - weder schwarz noch weiß - und es ist das Ende allen *kammas*.

Dies ist die Bedeutung von "*kamma*" in der Dhamma-Sprache. Es unterscheidet sich sehr vom Verständnis unreifer Menschen.

Zuflucht

Betrachten wir nun das Wort "Zuflucht" oder "Stütze" (*saraṇa*). **In der Umgangssprache** ist eine Zuflucht oder eine Stütze, eine Person oder ein Ding, außerhalb von uns selbst und etwas anderes als ich selbst, wovon man Hilfe erwartet. Beispielsweise vertraut man auf den Chef, auf einen Geist, auf einen Talisman oder einen Schutzengel. Baut man auf irgendjemand oder irgendetwas anderes als auf die eigene Person, dann bezeichnet man dies in der Umgangssprache als "Zuflucht" oder "Stütze".

Die "Zuflucht" im Sinne der **Dhamma-Sprache** kann ein Mensch nur in sich selbst finden. Sogar wenn wir davon sprechen, unsere Zuflucht zu Buddha, Dhamma und Sangha zu nehmen, so meinen wir in Wahrheit damit, zu dem Buddha, dem Dhamma und dem Sangha Zuflucht zu nehmen, der in uns selbst, in unserem eigenen Geist zu finden ist. Nur dann können sie uns eine wirkliche Zuflucht sein.

Zwei Arten der Sprache

Die Zuflucht liegt in uns selbst. Es sind unsere eigenen Bemühungen, die den Buddha, den Dhamma und den Sangha in unserem Geist entstehen lassen. In der Dhamma-Sprache ist der Mensch also seine eigene Zuflucht – sie ist nicht außerhalb von uns zu finden.

Herz des Buddhismus

Dies führt uns nun zu dem Ausdruck "Herz, Kern oder Essenz des Buddhismus". In Diskussionen über den Kern des Buddhismus werden die befremdlichsten Ansichten vertreten. Manche Kreise zitieren diese oder jene bekannte Formel, wie z.B. VI-SU-PA⁸, die für Tipitaka steht. Diese Art von "Kern" ist **Umgangssprache**. Dumme Menschen ohne wahre Kenntnis des Dhamma, leiern einfach einige Pali Wörter oder das eine oder andere Klischee herunter und behaupten, dies sei die Essenz des Buddhismus.

Das Herz des Buddhismus im Verständnis der **Dhamma-Sprache**, so wie es vom Buddha selbst dargelegt wurde, ist die Erkenntnis, daß nichts, was immer es auch sei, ergriffen und festgehalten werden sollte:

„Sabbe dhammā nalam abhinivesya.“

Nichts, was immer es auch sei, sollte als "Ich" oder "Mein" ergriffen und festgehalten werden. Das ist der Kern des Buddhismus, wie er in der Dhamma-Sprache, der Sprache Buddhas verstanden wird. Jeder, der auf der Suche nach der Essenz der buddhistischen Lehre ist, soll sich vorsehen, die "Essenz" nicht im Sinne der Umgangssprache aufzufassen, denn dies ist die Sprache der Menschen, die nichts vom Dhamma wissen. Eine derartige "Essenz" wäre einfach nur lächerlich und kindisch.

⁸ VI, SU und PA stehen für Vinaya, Sutta und Paramattha (=Abhidhamma), den drei Körben des Tipitaka. Derartige Abkürzungen werden immer noch gern als Hilfsmittel zum Auswendiglernen von Dhamma-Themen benutzt. Durch den Einfluß des Mantrayana werden sie jedoch von vielen als magische Formeln angesehen. Jede Abkürzung wird als "Herz" oder "Essenz" eines bestimmten Themas bezeichnet.

Zwei Arten der Sprache

Was ich bisher sagte, sollte bereits ausreichen, um einzusehen, daß ein einziges Wort zwei verschiedene Bedeutungen haben kann.

Ein intelligenter Mensch mit Unterscheidungsvermögen wird im Stande sein, beide in Erwägung zu ziehen. „Der weise und aufmerksame Mann ist mit beiden Arten des Sprechens vertraut.“ "Beide Arten des Sprechens" bedeutet, beide der möglichen Bedeutungen eines Wortes zu erwägen: In einem Falle die Bedeutung des Wortes in der Umgangssprache und im anderen Falle die Bedeutung des gleichen Wortes in der Dhamma-Sprache.

Die Worte, die wir bisher betrachtet haben, sind relativ "hochgestellte Begriffe". Wenden wir uns nun bodenständigeren Begriffen zu und ich möchte mich gleich dafür entschuldigen, falls manche Wörter etwas simpel erscheinen. Essen

Nehmen wir uns nun das Wort "essen" vor. In der **Umgangssprache** bedeutet "essen" die Aufnahme von Nahrung durch den Mund. In der **Dhamma-Sprache** jedoch "ißt" man mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge, dem Körper oder mit dem Geist.

Denkt darüber nach! Worauf bezieht sich hier das Wort "essen"?

Die Augen sehen Formen, die Ohren hören Töne, die Nase nimmt Gerüche wahr, usw.; dies nennt man "essen" mit den Augen, den Ohren, der Nase, usw.. Das ist Dhamma-Sprache.

Beispielsweise nutzt man in Pāli und Sanskrit gewöhnlich das Wort *kāmabhogi*, um eine Person zu bezeichnen, die sich völlig den Sinnesgenüssen hingibt. Wörtlich bedeutet *kāmabhogi* "Sinnlichkeits-Esser".

Der Ausdruck "eine Frau essen" klingt sehr merkwürdig. Jedoch war dies in Pāli und Sanskrit ein sehr geläufiger Ausdruck. Eine Frau zu essen - darunter verstand man nicht, sie zu rauben, zu töten, zu kochen und zu verspeisen. Dieser Ausdruck bezog sich auf den Geschlechtsverkehr mit einer Frau.

Sich allen Sinnesgenüssen hinzugeben - in diesem Sinne ist die Bedeutung des Wortes "essen" auch in der Dhamma-Sprache zu verstehen.

Zwei Arten der Sprache

Wiederum wurde das Pāli Wort *nibbhogo* (Nicht-Esser) auf den Buddha und die Arahants angewandt, da sie nicht länger an Farben, Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Tastobjekten oder geistigen Vorstellungen hafteten. Sie standen über der sechsfachen Verstrickung in Sinnesobjekte und waren daher Menschen, die "nichts mehr zu essen" brauchten.

Macht euch bitte mit der breiten Anwendung dieses Wortes "essen" in der Dhamma-Sprache vertraut. Es wird euch dann leichter fallen, die tiefgründigeren Aspekte der Lehre zu verstehen.

Schlafen

Jetzt das Wort "schlafen". Wenn wir dieses Wort im Sinne von „sich wie eine Katze oder ein Hund hinlegen und schlafen“ benutzen, so sprechen wir in der **Umgangssprache**. In der **Dhamma-Sprache** bezieht sich dieses Wort jedoch auf Ignoranz (*avijjā*).

Selbst wenn jemand mit weit geöffneten Augen aufrecht dasitzt, er aber die wahre Natur der Dinge nicht begreift, so kann man von dieser Person sagen, sie schläft. Dies ist die Bedeutung von "schlafen" in der Dhamma-Sprache.

Im Nicht-Wissen um die wahre Natur der Dinge zu leben, ist "schlafen", ganz gleich welche Körperhaltung man einnimmt.

Wach

Nehmen wir im Gegensatz dazu das Wort "wach". **Unter "wach sein" versteht man normalerweise** den Zustand nach dem Erwachen vom Schlaf.

In der Dhamma-Sprache jedoch bedeutet dieses Wort, immer achtsam und völlig geistesgegenwärtig zu sein.

Diese Verfassung, ganz gleich, ob man dabei physisch schläft oder wach ist, läßt sich als "wach" bezeichnen. Eine Person, welche konstante Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*) praktiziert, ist immer klar bewußt. Selbst, wenn sie

Zwei Arten der Sprache

sich zum Schlafen niederlegt, wird sie im Moment des Erwachens sofort wieder klar bewußt sein. Wenn sie wach ist, ist sie wach, und wenn sie schläft, so ist sie auch "wach". Das heißt "wach sein" in der Dhamma-Sprache.

Spielen

Nun zum Wort "spielen". In der **Umgangssprache** bedeutet das Wort "spielen", sich wie ein Kind mit Spiel, Sport, Lachen und Spaß zu unterhalten. In der **Dhamma-Sprache** hingegen bedeutet dieses Wort, Freude im Dhamma zu finden, sich am Dhamma zu erfreuen.

Mit dem Glücksgefühl zu "spielen", das mit den tieferen Stufen der Sammlung (*jhāna*) auftritt, nannte man in der Pāli-Sprache "*jhānakila*" (Konzentrationsspiele). Das ist das "Spiel" der Ariya (Edlen), der in der Übung Fortgeschrittenen.

Engel

Das Wort "Engel"⁹ bezeichnet in der **Umgangssprache** die außergewöhnlich schönen, weiblichen Himmelsbewohner. Sie sind die personifizierte Schönheit. In der **Dhamma-Sprache** jedoch wird Schönheit auf den Buddha-Dhamma bezogen.

Meist wird dieser auf den Dhamma in Büchern reduziert, gemeint ist hier aber jegliche Form des Dhamma, denn jegliche Form des Dhamma ist schön im Anfang, schön in der Mitte und schön am Ende.

⁹ Thai: nang-faa, wrtl.: Blaue Frau = Himmels-Frau, ein Synonym für höchste Schönheit.

Zwei Arten der Sprache

Weiblich und Männlich

Laßt uns nun die Worte "weiblich" und "männlich" betrachten. **In der Umgangssprache**, der weltlichen Sprache, beziehen sich diese Worte auf die Geschlechter. **In der Dhamma-Sprache** aber beziehen sie sich auf die unterschiedlichen Merkmale und Pflichten, die den Menschen von der Natur zugewiesen wurden. Pflichten die in Zusammenarbeit, in einer Partnerschaft, ausgeführt werden müssen.

"Weiblich" und "männlich" hat in diesem Sinne nichts mit dem Austausch erotischer Genüsse zu tun. Vielmehr weisen diese Worte darauf hin, daß es Menschen in der Welt geben muß, daß die Art nicht aussterben darf. Die menschliche Spezies muß durch die Erfüllung der Reproduktionspflicht so lange erhalten werden, bis die Menschheit das höchste Dhamma - Nibbāna - realisiert hat.¹⁰

Die Pflichten, die sich aus dieser Notwendigkeit ergeben, müssen zwischen Frau und Mann aufgeteilt werden. Sie helfen sich gegenseitig ihre Last zu tragen, indem sie ihre täglichen Verpflichtungen, ihre tägliche Arbeit teilen. Arbeit, die wenn richtig ausgeführt, Dhammapraxis ist.

Das versteht man in der Dhamma-Sprache unter "weiblich" und "männlich". Wir sollten dabei nicht einfach nur an instinktive tierische Verhaltensweisen denken. Vielmehr sollten wir die Geschlechtsmerkmale als Zeichen für die Aufteilung von Pflichten, die nur in Kooperation korrekt ausgeführt werden können, auffassen.

Heirat

Das bringt uns zu dem Wort "Heirat". **In der Umgangssprache** versteht jeder unter diesem Begriff die Zeremonie, die einen Mann und eine Frau, entsprechend der sozialen Gebräuche, miteinander verbindet. In Pāli ist

¹⁰ Ajahn Buddhadasa sagte, daß uns die Natur mit angenehmen Gefühlen beim Sex besticht, damit wir diese Pflicht erfüllen.

Zwei Arten der Sprache

das Wort für Heirat "*samarasa*", was man übersetzen kann als, "den gleichen (*sama*) Geschmack, Aroma, Pflicht oder die gleiche Funktion (*rasa*) haben".

In der Dhamma-Sprache hat dies die Bedeutung, daß zwei Menschen mit den richtigen Wünschen und Bedürfnissen, durch Dhamma oder im Dhamma miteinander vereint sind.

Körperlicher Kontakt ist dabei unnötig, auch wenn es andere Formen des Kontakts geben kann, wie etwa einen Briefkontakt. Im Sinne der Dhamma-Sprache ist "Heirat" möglich, auch wenn die beiden sich nie berühren. Sie sind verheiratet, weil sie die gleichen Wünsche und Verantwortlichkeiten haben. So wollen beispielsweise beide *dukkha* transzendieren und wenden hierfür die gleichen Prinzipien in der Übung an.

Beide sind zufrieden mit der gemeinsamen Übung und den daraus erwachsenden Früchten, die sie sich gegenseitig wünschen. Das heißt, "den gleichen Geschmack haben" (*samarasa*). Die Wortbedeutungen in der Dhamma-Sprache sind immer so sauber und rein wie in diesem Beispiel.

Vater und Mutter

Betrachten wir nun die Worte "Vater" und "Mutter". **In der Umgangssprache** bezieht sich dieser Begriff auf die zwei Menschen, die für unsere Geburt verantwortlich sind. In der tieferen Bedeutung der **Dhamma-Sprache** jedoch ist Nicht-Wissen (*avijjā*) unser Vater und Verlangen (*taṇhā*) unsere "Mutter". Man muß sie töten und vollständig beseitigen.

Der Buddha sagte: „*Mātaraṃ pitaraṃ hantvā akataññūsi brāhmaṇa.*“
„Sei undankbar! Töte den Vater, töte die Mutter - und du wirst Nibbāna erreichen.“¹¹

¹¹ Siehe Dhammapada 294: „Hat Vater, Mutter er erschlagen, dazu zwei Adelskönige (Vernichtungsglaube & Ewigkeitsglaube), samt dem Gefolge (Lust und Gier) und dem Volk (Sinnesfähigkeiten und Objekte), zieht leidlos hin der Heilige.“ Ähnlich Dhp 295.

Zwei Arten der Sprache

Der für unsere "Geburt" Verantwortliche ist unser "Vater", - Ignoranz oder Nicht-Wissen -; unsere "Mutter", ebenso verantwortlich für unsere Geburt, ist das Begehren.

Den Worten "Vater" und "Mutter" wurde durch den Buddha diese höhere Bedeutung in der Dhamma-Sprache gegeben. So verstanden müssen diese "Eltern" (*avijjā* und *tanhā*) getötet, völlig vernichtet werden, bevor Nibbāna verwirklicht werden kann.

Freund

In der Umgangssprache bedeutet das Wort "Freund" ein Kamerad, jemand, der Dinge tut die uns erfreuen.

In der Dhamma-Sprache bezieht sich das Wort "Freund" oder "Kamerad" auf den Dhamma selbst, insbesondere auf jenen Aspekt des Dhamma, der es uns ermöglicht, uns von *dukkha* zu befreien. Der Buddha sprach ausdrücklich vom Edlen Achtfachen Pfad als "dem besten Freund" (*kalyanamitta*) der Menschheit.

In der Dhamma-Sprache steht das Wort "Freund" für den "Edlen Achtfachen Pfad" - von der rechten Ansicht bis zur rechten Sammlung.

Feind

In der Umgangssprache wird mit dem Wort "Feind" jemand bezeichnet, den wir hassen und der uns Schaden zufügen will.

Aber im Sinne der **Dhamma-Sprache** versteht man unter dem Wort "Feind" unseren eigenen fehlgeleiteten Geist. Nicht ein Wesen außerhalb von uns selbst, sondern unser eigener, falsch ausgerichteter Geist ist unser wahrer Feind.

Der "Feind", an den der gewöhnliche Mensch denkt, ist der "Feind" im Sinne der Umgangssprache. Im Gegensatz hierzu ist der "Feind" im Sinne der Dhamma-Sprache unser eigener, falsch eingesetzter Geist.

Zwei Arten der Sprache

Dieser "Feind" ist gegenwärtig sobald eine falsche Ausrichtung des Geistes erfolgt. Er wird in und durch unseren Geist geboren. Ist der Geist wohl- ausgerichtet und im Dhamma gefestigt, so erlischt der Feind und der Freund tritt an seine Stelle.

Verdorben

Was ist ein "verdorbene, übelriechendes Ding"? **In der Umgangssprache** mag man damit einen verfaulten Fisch oder etwas Ähnliches bezeichnen.

In der Dhamma-Sprache hat dies jedoch eine völlig andere Bedeutung. Der Buddha bezeichnet die geistigen Befleckungen (*kilesa*) als "verdorbene, übelriechende Dinge". Zum Beispiel sind Geiz, Egozentrik und Besessenheit von der Vorstellung "Ich" und "Mein", verdorbene, übelriechende Dinge.

All diese Wörter, die wir näher betrachtet haben, sind nichts als vollkommen gewöhnliche Wörter, die ich herausgegriffen habe, um euch den Unterschied zwischen der Umgangs- und der Dhamma-Sprache vor Augen zu führen.

Wenn ihr alles nochmals überdenkt, so werdet ihr feststellen, daß dieser Unterschied der Grund ist, warum wir den Buddha-Dhamma nicht verstehen. Wir verstehen diese höchste und tiefgründigste Lehre nicht, weil uns ganz einfach die Kenntnisse der Dhamma-Sprache fehlen. Wir verstehen nur die Umgangssprache und sind daher unfähig, die Sprache der Ariya zu erfassen.

Lachen

Der Buddha sagte einmal: „Lachen ist das Verhalten eines Säuglings in seiner Wiege.“ Denkt darüber nach!

Wir lieben es, herzlich zu lachen, obwohl dies dem Verhalten eines kleinen

Zwei Arten der Sprache

Kindes in seiner Wiege gleicht. Es ist uns nicht einmal peinlich, wir lieben es. Wir lachen einfach lauthals oder brüllen vor Freude.

Warum sagte der Buddha also, lachen ist das Verhalten eines Säuglings in seiner Wiege? Stellt euch ein kleines Kind in seiner Wiege vor, wie es dort liegt, gluckst und euch angrinst.

Das Lachen der Heiligen ist anders. Sie lachen über alle bedingt entstandenen Dinge (*sankhāra*), die nicht dauerhaft, sondern veränderlich, unbefriedigend und "Nicht-Selbst" sind. Weil sie wissen, können sie über bedingt Entstandenes, ebenso wie über das Verlangen danach, lachen, denn diese Dinge können ihnen nicht länger Schaden. Dies ist die rechte Art zu lachen, eine Art, die Bedeutung und Wert besitzt.

Singen

Betrachten wir nun das Wort "singen". Der Gesang, der aus dem Radio klingt, ist als ob jemand weint. Die Ariya ordnen "Singen" in die gleiche Kategorie wie Weinen ein. Der Gesang erfordert die gleiche Bewegung des Mundes, des Halses, der Stimmbänder und der Zunge, wie das Weinen.

Handelt es sich jedoch um wahren Gesang, der "Gesang der Ariya", so ist dieser ein Lobgesang der Freude darüber, den Dhamma geschaut zu haben. Er kündigt vom Dhamma und drückt Befriedigung im Dhamma aus. Das ist wahres "Singen".

Tanzen

Dazu paßt auch das Wort "Tanzen". Menschen machen besondere Anstrengungen, um Tanzen zu erlernen und achten darauf, daß auch ihre Söhne und Töchter es erlernen, und sie geben hierfür viel Geld aus.

Die Ariya dagegen betrachten das Tanzen als die Possen von Verrückten. Das könnt ihr selbst sehen, wenn ihr einmal einen Vergleich anstellt. Keine geistig gesunde Person würde aufstehen und tanzen!

Zwei Arten der Sprache

Es wurde berechnet, daß jemand zu mindestens zu 15% verrückt sein muß, um sein Schamgefühl zu überwinden und zu tanzen.

Der Tanz der Ariya ist *dhammanandi*. Sie "tanzen" und verspotten die Herzenstrübungen und verkünden ihre Befreiung, Sie sind nicht länger an Händen und Füßen gebunden. Sie können tanzen, da sie nicht länger durch Anhaften gefesselt sind. In dieser Weise "tanzen" die Ariya.¹²

Blindheit

Überlegt einmal, wenn wir nur mit der Umgangssprache vertraut sind, so ist es unmöglich, diese Art zu sprechen zu verstehen.

Der Weise spricht: „Der Vogel sieht den Himmel nicht“, und der Dumme glaubt das nicht. Warum kann ein Vogel den Himmel nicht sehen? Weil er im Himmel fliegt.

Der Weise spricht: „Der Fisch sieht das Wasser nicht“, und wiederum glaubt es der Dumme nicht.

Es kam ihm niemals in den Sinn, daß ein Fisch, der im Wasser lebt und ständig mit Wasser im Kontakt ist, es nicht sehen kann. Der Fisch weiß nichts über Wasser. Ebenso kann ein Wurm, der ständig in der Erde wühlt, sie nicht sehen. Ein Wurm, der im Misthaufen lebt, ist in ihm geboren, wird in ihm sterben und wird ihn gleichfalls nie erkennen.

Und schließlich spricht der Weise: „Der Mensch sieht die Welt nicht“.

Ein Mensch, der in der Welt lebt und sich in ihr bewegt, kann sie doch nicht sehen. Würde er die Welt wirklich sehen, so würde er nicht in ihr verhaftet bleiben. Er würde sich aus dieser Welt befreien und in Dhamma verweilen. Ein Mensch, der bis über den Kopf in der Welt feststeckt, wie ein Wurm im

¹² A III, 108: "Als Geheul, Ihr Mönche, gilt in der Ordenszucht des Heiligen das Singen, als Wahnsinn das Tanzen, als kindisch das unpassende Lachen mit aufgerissenem Munde. Darum ist das Singen und Tanzen eine Verletzung der Ordnung. Seid ihr über Dinge erfreut, so genüge euch ein bloßes Lächeln."

Zwei Arten der Sprache

Misthaufen, kennt nur die weltliche Umgangssprache. Er weiß nichts von der Dhamma-Sprache und so kann er den Dhamma nicht verstehen.

Nirgendwo hingehen

Hier ist noch ein gutes Beispiel der **Dhamma-Sprache**: „Gehen und gehen und niemals ankommen.“

Der durchschnittliche Mensch wird die Bedeutung nicht verstehen. Hier hat "gehen" die Bedeutung von "sich etwas wünschen und danach suchen". "Nie ankommen" bezieht sich auf den Frieden, auf Nibbāna, das unerreichbar bleibt.

Nibbāna wird durch "Nichtwünschen", "Nichtbegehren", durch "Nichthoffen" oder "Sich-nicht-danach-sehnen" erreicht. Es besteht also keine Notwendigkeit irgendwohin zu gehen.

Gehen und gehen und niemals ankommen. Wollen und wollen und niemals erlangen. Je mehr wir wünschen, dieses oder jenes zu sein, dieses oder jenes zu haben umso unerreichbarer wird es.

Alles, was wir tun müssen, ist, das Wünschen aufgeben und wir werden unmittelbar Fülle erfahren.

Stille

In der Dhamma-Sprache sagt man: „Reden ist nicht laut; Stille ist laut“. Das bedeutet, daß ein gut konzentrierter, stiller und ruhiger Geist die Stimme des Dhamma hören wird.

Wiederum wird gesagt: „Die Dinge, über die gesprochen werden kann, sind nicht der wahre Dhamma; über den wahren Dhamma kann nichts gesagt werden.“.

Alles, worüber ich bisher sprach, ist noch immer nicht der wahre Dhamma, noch immer nicht die "höchste Wahrheit". Meine Worte sind nichts weiter

Zwei Arten der Sprache

als ein Versuch zu erklären, wie man den wahren Dhamma erreichen und verstehen kann.

Über den wahren Dhamma kann nicht gesprochen werden. Je mehr wir über den Dhamma sprechen, umso weiter entfernt er sich von uns. Das einzige, worüber wir sprechen können, ist die Methode, die uns weiter führt, die uns sagt, was wir tun müssen, um zum wahren, zum wirklichen Dhamma zu gelangen. Es ist daher das Beste zu schweigen.

Bei dieser Erkenntnis angelangt, wollen wir unsere Diskussion über den Unterschied zwischen der Umgangssprache und der Dhamma-Sprache beenden. Ich schlage vor, ihr denkt darüber nach, ob ihr mit mir übereinstimmen könnt, worin der Grund zu suchen ist, daß wir den Dhamma nicht verstehen.

Manche von uns haben Lehrgesprächen, Vorträgen und Darlegungen vom Dhamma seit zehn, zwanzig und mehr Jahren gelauscht. Warum also verstehen wir den Dhamma immer noch nicht, sehen ihn nicht, sind noch nicht in ihn eingedrungen?

Wir verstehen ihn nicht, weil wir ganz einfach nicht in der rechten Weise zuhören. Und warum hören wir nicht richtig zu?

Weil wir nur die Umgangssprache und nicht die Dhamma-Sprache beherrschen. Wir hören die Dhamma-Sprache und verstehen sie im Sinne der Umgangssprache. Wir sind wie jene einfältigen Menschen, die das Wort "Leerheit" in der Bedeutung der Umgangssprache verstehen, die Dhamma-Bedeutung übersehen und alle möglichen unsinnigen Behauptungen zu diesem Thema aufstellen.

Dies sind die bedauerlichen Folgen, wenn man nicht mit dem Sprachgebrauch der Umgangs- sowie der Dhamma-Sprache vertraut ist. Dann fehlt die Fähigkeit zur Unterscheidung, jene Qualität, die der Buddha meint, als er sagte:

Appamatto ubho atthe adhigaṇhāti paṇḍito,

Diṭṭhe dhamma ca yo attho, yo ca'ttho samparāyiko

Zwei Arten der Sprache

Atthābhisamayādhiro paṇḍito ti pavuccati

“Der weise und aufmerksame Mann ist mit beiden Arten des Sprechens vertraut: Der Bedeutung, die von gewöhnlichen Menschen verstanden wird und der Bedeutung, die sie nicht verstehen können. Wer die unterschiedlichen Arten zu sprechen fließend beherrscht ist ein weiser Mann.“



Innen und Außen

Es gibt eine Angelegenheit, die äußerst wichtig ist, bei der aber die meisten Menschen dazu neigen, sie als unwesentlich zu betrachten oder als zu schwierig um sich damit zu befassen. Es handelt sich hierbei um **die "Schau nach innen"**, das genaue Beobachten aller inneren Vorgänge.

Die Dinge nicht in der richtigen Weise zu betrachten, kann zu einer Verständnisbarriere werden. Wenn etwa zwei Personen uneins sind, weil einer von ihnen versäumt hat, ein Problem von einem bestimmten wichtigen Standpunkt aus zu betrachten und daher nicht in der Lage ist, das Argument des anderen zu verstehen.

Meinungsverschiedenheiten entstehen gewöhnlich dadurch, daß zwei Parteien eine bestimmte Sache auf unterschiedliche Weise betrachten.

Auch um die Lehre des Buddha verstehen zu können, ist es wesentlich, daß wir nach innen schauen. Der Buddha beschäftigte sich ausschließlich mit Dingen im Inneren und seine Lehre ist ein Bericht davon, was zu sehen ist, wenn wir nach innen blicken.

Die Lehre vom Leiden (*dukkha*) ist wichtig - als eine der Vier Edlen Wahrheiten, als ein Glied in der Kette der bedingten Entstehung (*paticca-samuppada*) und in anderen Zusammenhängen, die alle ausschließlich das Leid in uns betreffen.

Wenn wir nicht versuchen nach innen zu schauen, wie der Buddha es tat, dann haben wir nur geringe Aussichten, den Buddha-Dhamma zu verstehen. Infolgedessen ist es diese Angelegenheit meines Erachtens nach wert, einer genauen Untersuchung unterzogen zu werden.

Da das innere Leben zu betrachten alles ist, worum es sich beim Dhamma dreht, müssen wir nach innen blicken, wenn wir unser Leben mit dem Dhamma in Einklang bringen wollen. Dhamma aber richtig zu verstehen ist eine Frage der genauen Beobachtung der relevanten Aspekte unseres inneren Lebens.

Innen und Außen

Manche älteren Menschen sagen vielleicht, daß diese Sache zu komplex ist und wir sie lieber nicht besprechen sollten. Sie haben den Eindruck, daß junge Menschen zur Innenschau nicht fähig sind. Weil sie selbst niemals nach innen blicken würden, schließen sie daraus, daß auch junge Menschen dies nicht tun würden.

Aber mit solchen Vorstellungen und Gerede brauchen wir uns gar nicht zu befassen. Wir müssen uns nur darum kümmern, wie wir zum rechten Verständnis, der wichtigsten Sache von Allen, nämlich Dhamma, kommen.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, daß, gerade wenn über Dhamma gesprochen wird, man oft auf zwei verschiedene Ausdrucksweisen trifft. Eine wird benutzt, wenn von Personen, ihren Angelegenheiten, von materiellen Dingen oder von der weltlichen Seite des Lebens die Rede ist: das wird "**Alltags-Sprache**" oder "**Umgangssprache**" genannt.

Die andere wird benutzt, wenn über den Geist, über Dhamma und über das "Innere" gesprochen wird: das wird "**Dhamma-Sprache**" genannt. Nehmen wir zum Beispiel "Māra", den Versucher, den buddhistischen Satan. Wenn wir dabei an eine Art Dämon denken, der auf einem Elefanten oder Pferd reitet und eine Lanze oder ein Schwert trägt, dann bedienen wir uns der Umgangssprache.

Denken wir aber bei dem Wort "Māra" an die äußerst gefährlichen und destruktiven Dinge, die geistigen Befleckungen wie Verblendung, Gier und Haß - dann gebrauchen wir die Dhamma-Sprache.

Wenn ihr keine Innenschau übt, dann werdet ihr Dhamma und die Dhamma-Sprache niemals verstehen, sondern ausschließlich die Umgangssprache. Folglich könnte es sogar sein, sofern ihr besonders stark verblendet seid, daß ihr ein Opfer der Propaganda werden könntet, die euch glauben machen will, daß ihr durch das Erwirken von Verdiensten in den Himmel gelangen werdet oder durch das Sammeln selbiger den Schlingen Maras entgeht.

Innen und Außen

Wenn ihr euch jedoch darin übt, die Dinge in der rechten Weise zu betrachten und zur Wahrheit der Dhamma-Sprache vordringt, so werdet ihr zu einem Kenner der Wahrheit und keiner kann euch mehr täuschen.

Warum sprechen wir eigentlich von "Innen" und "Außen"?

Ich nehme an, daß ihr das schon versteht. Ich glaube nicht, daß man euch erst ausführlich erklären muß, daß alle Dinge diese zwei Seiten haben, eine Innenseite und eine Außenseite. Es gibt in der Philosophie ein Wort, das auch in der Umgangssprache gebraucht wird, das Wort Quintessenz.

"Quint" bedeutet "fünfte"; "Essenz" bedeutet "grundlegende Natur", "das Wesentliche". Quintessenz heißt also "fünfte Essenz".

Die Philosophen sprechen von fünf Essenzen. Den vier äußeren, den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die fünfte Essenz jedoch ist weder Erde, noch Wasser, noch Feuer noch Luft, sondern etwas Innerliches, nämlich Bewusstsein, die geistige Seite der Dinge.

Es ist dieses fünfte Element oder diese fünfte Essenz, für die wir uns interessieren müssen und zu deren rechten und umfassenden Verständnis wir gelangen müssen.

Ich sollte darauf hinweisen, daß der Buddhismus noch eine sechste Essenz, ein sechstes Element kennt. **Die ersten vier Elemente sind** Erde, Wasser, Feuer und Luft, **das fünfte ist** der Geist oder das Bewußtseins-Element (*viññāna-dhātu*). **Das sechste Element ist** "Leerheit" (*suññatā-dhātu*). Es wird manchmal auch "Element des Abgekühltseins" (*Nibbāna-dhātu*) genannt. Die fünfte und sechste Essenz, Geist und Leerheit, nennen wir das "Innere".

Die Innenschau von der wir sprechen, bedeutet also das Betrachten des Geistes, das Beobachten der "Ich" und "Mein" Vorstellungen, den Ursachen für Gutes und Schlechtes in Bezug auf gedankliches, sprachliches und körperliches Handeln.

Was die sechste Essenz betrifft, so ist sie der Zustand, welcher leer von "Ich" und "Mein" ist, leer von der Vorstellung ein "Ich" zu sein oder zu einem "Ich" zu gehören. Mit anderen Worten, es handelt sich um einen

Innen und Außen

Zustand, der leer von allen Befleckungen ist und der durch korrektes Nach-Innen- Schauen realisiert wird.

Von Befleckungen frei zu sein, heißt auch frei zu sein von Leid und frei von allen Dingen, die Leid (*dukkha*) bedingen.

Diese sechs Dinge als Elemente anzusehen ist völlig berechtigt, jedoch wird dem normalen Weltmenschen diese Einteilung merkwürdig erscheinen, weil er lediglich die traditionellen Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft oder die Elemente der modernen Chemie kennt. Er sieht Geist und Leerheit nicht als Elemente an und sobald er hört, daß ihr von ihnen als Elementen spricht, wird er wahrscheinlich das Interesse daran verlieren.

Das Wort "Element" (*dhātu*), wie es hier gebraucht wird, bezieht sich einfach auf Dinge, die wirklich existieren, die erfahrbar sind.

Die äußeren Dinge existieren wirklich im Außen und die inneren Dinge, auch wenn man sie nicht sehen kann, existieren ebenfalls.

Deshalb sind sie eben zu den Essenzen, Prinzipien, Elementen oder Potentialen zu zählen, aus denen alle Dinge zusammengesetzt sind.

Es dürfte das Verständnis der *dhātus* etwas erleichtern, wenn wir noch eine andere Einteilung erwähnen. Bei der Besprechung buddhistischer Prinzipien wird oft festgestellt, daß es letztlich nur drei Elemente gibt: das Form-Element, das Formlose-Element und das Erlöschungs-Element (*rūpa-, arūpa-, nirodha-dhātu*).

Bei diesen drei Begriffen bezieht sich der erste, das "**Form-Element**", auf die physischen Elemente, welche eine eigenständige körperliche Ausdehnung haben, die gesehen, gerochen oder gefühlt werden können. Zusammen bilden sie das Form-Element.

Das zweite, das "**Formlose-Element**", bezieht sich auf Dinge, welchen diese Art Form fehlt, die aber dennoch wirkliche Existenz besitzen, Dinge die nur durch den Geist erkannt werden können, ganz einfach deshalb, weil sie selbst dem Geist entstammen.

Innen und Außen

Das dritte, das "**Erlöschungs-Element**", hat ebenfalls reale Existenz, diese besteht jedoch im Erlöschen der anderen Elemente. Wenn die beiden erstgenannten Elemente (Form und Formlosigkeit) dieses Element erreichen, werden sie ausgelöscht; sie verlieren ihre Bedeutung, es ist, als gäbe es sie überhaupt nicht.

Man kann von diesem Erlöschungs-Element also weder sagen, daß es Form hat, noch daß es formlos sei; es überschreitet beide Aspekte, weil es sowohl jenseits von Form, als auch von Formlosigkeit ist. Daher nannte es der Buddha das Erlöschungs-Element, Nibbāna-Element oder auch Leerheits-Element. Der klarste Begriff ist aber "Erlöschungs-Element".

Bitte merkt euch diese erweiterte Bedeutung des Begriffes "Element". Er bedeutet hier weitaus mehr, als der in der physikalischen Wissenschaft gebräuchliche, wo er lediglich die Zustände von Materie und Energie bzw. die chemischen Elemente umfasst. Die Elemente der modernen Wissenschaft sind alle im Form-Element enthalten.

Was die beiden anderen Elemente, das Formlose- und das Erlöschungs-Element betrifft, so habt ihr wohl noch nie darüber nachgedacht, von ihnen gehört oder bemerkt, daß sie überhaupt existieren.

Die Erläuterung der Lehre des Buddha zu diesem Thema, wird euch sicherlich klüger machen, da sie euch die Existenz gewisser verborgener Dinge erkennen lässt. Diese Dinge sind uns zwar verborgen, sie waren jedoch denjenigen offenbar, die Erleuchtung erlangt hatten, insbesondere dem Buddha selbst. Das bedeutet, daß für den Buddha das Formlose-Element und das Erlöschungs-Element gewöhnliche, vertraute Begriffe waren, leicht zu verstehen und nicht besonders tiefgründig.

Er wußte über sie Bescheid, so wie wir über Erde, Wasser, Feuer und Luft oder über die rund einhundert chemischen Elemente, welche die modernen Forscher entdeckt haben, Bescheid wissen. Für uns ist es also erforderlich, einen neuen, viel feineren, theoretischen Rahmen zu schaffen, in welchem der Begriff "Element" eine breitere Bedeutung erhält.

Innen und Außen

Die weniger offensichtlichen Elemente sind nur wahrnehmbar, erkennbar und von uns begreifbar, sofern wir nach innen schauen. Das wiederum verhilft uns dazu, die Lehre des Buddha zu verstehen, jenes Meisters der Innenschau.

Es ist absolut wesentlich, daß unsere Forschungen und Studien auf soliden buddhistischen Prinzipien beruhen. Wir können Buddhismus nicht einfach so studieren, wie es uns gerade passt, entsprechend unserer Vorlieben und Abneigungen. Würden wir darauf bestehen, wäre das Resultat recht dürftig, wir würden viel Zeit verschwenden und müssten am Ende den Versuch ganz einfach aufgeben. Es würde daraus kein wirklicher Gewinn erstehen.

Ich rufe euch also dazu auf - ja ich flehe euch regelrecht an - Innenschau zu üben und das Innere zu studieren, damit ihr allmählich zu einem immer tieferen und tieferen Verständnis des fünften und sechsten Elementes gelangt.



Objektivität – Subjektivität

Diese Schau nach innen kann mit den Begriffen zweier Worte der Umgangssprache erklärt werden, die zugleich Begriffe in der Sprache der Philosophie sind: Die beiden Antonyme "Objektivität" und "Subjektivität".

Der Ausdruck "**Objektivität**" bezieht sich, genau genommen darauf, die Dinge aus rein physischer, materieller Perspektive zu betrachten. Man sieht also nur die Dinge, auf die eingewirkt wird.

"**Subjektivität**" bezieht sich auf den Zustand der eintritt, wenn wir geistige Dinge beobachten oder erfahren, wenn wir die Perspektive des Handelnden einnehmen. Wir müssen diese Begriffe klar definieren.

Die objektive Seite ist die physische Seite, die Welt der Objekte, die behandelt werden. Die subjektive Seite ist die mentale Seite, die Welt des Geistes, des Handelnden.

Das wird alles viel klarer, wenn wir uns an die ursprüngliche Bedeutung der Pali Begriffe halten. Das Wort "*citta*", der Geist oder die subjektive Seite, heißt wörtlich "Erbauer", "Tuender", oder "Wissender".

"*Rūpa*", die physische oder objektive Seite hingegen ist, "das, was erbaut wird", "das, was leicht zerbrochen oder zerstört wird", "das, was gewußt wird", oder "das, worauf eingewirkt wird".

Was wir tun müssen, ist, uns darin zu üben, die subjektive Seite, den Geist, zu betrachten. Wir müssen mehr auf den Handelnden als auf das Behandelte schauen. Törichterweise nur auf die objektive Seite zu schauen, hieße den Handelnden außen vor zu lassen. Dadurch würde man zum Sklaven und Diener der Objekte.

Im Gegensatz dazu, heißt der subjektiven Seite, dem Geist, dem Tuenden, Beachtung zu schenken, zum Herrn zu werden und die Oberhand zu gewinnen.

Stellt ihr euch auf die Objekt-Seite, so seid ihr der passiv Erleidende; stellt ihr euch hingegen auf die Subjekt-Seite, so seid ihr der aktiv Handelnde.

Objektivität – Subjektivität

Es ist also wesentlich, daß wir uns darin üben, jener Seite Aufmerksamkeit zu schenken, die uns in die vorteilhaftere Position bringt, die uns die Oberhand verschafft - auf die subjektive Seite. Dies ist der Nutzen der Innenschau.

Seit dem Tag unserer Geburt mangelt es uns an rechter geistiger Schulung, sowohl im Dhamma als auch in der Philosophie. Bis heute hat man es zugelassen, daß wir im Materialismus versinken, uns in physische Dinge vernarren und nur die Objekt-Seite der Dinge sehen. Es ist als hätte man uns verweigert, die andere, höhere Seite der Dinge zu betrachten.

Einfach in der alten Weise weiterzumachen, kann aber nichts bringen. Wir müssen also einen neuen Entschluß fassen, künftig alles als Gewinner zu sehen und nicht länger als Verlierer. Daher ist es wesentlich, daß wir uns darin üben, die subjektive Seite der Dinge zu betrachten, bis wir fähig sind, das innere Geschehen dazu zu bringen, sich uns in aller Klarheit zu enthüllen anstatt wie bisher rätselhaft zu bleiben.

Schale und Kern

Die Betrachtung des Äußeren und die Innenschau sind genaue Gegensätze. Andererseits gehören das Außen und das Innen aber zusammen und sind untrennbar, weil die inneren Dinge von den äußeren Dingen abhängig sind. Der Körper zum Beispiel, ist die Basis oder der Wohnort des Geistes; insofern hängt der Geist vom Körper ab. Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden und dennoch können wir sie als Äußeres, bzw. als Inneres unterscheiden.

Nehmen wir zur Verdeutlichung ein Beispiel aus dem Alltag. Es ist wie bei einer Frucht, die außen eine Schale hat und innen einen Kern. Betrachten wir nur das Äußere, so sehen wir lediglich die ungenießbare Schale. Schauen wir aber ins Innere, finden wir den essbaren Kern.

Wenn wir die Schale nicht vom Kern unterscheiden können, können wir die Frucht nicht essen.

Schale und Kern

Es ist also von großem Nutzen, das Innere vom Äußeren unterscheiden zu können und sich dann dem Inneren zuzuwenden. Der Blick nach innen ist wesentlich - laßt uns aber dabei nicht so weit gehen, eine negative, abfällige Haltung dem Außen gegenüber zu entwickeln. Das wäre ein ebenso schwerer Irrtum, wie das Ignorieren des Inneren.

Wie auch bei der Frucht, müssen wir immer den Wert der äußeren Schale erkennen. Hätte die Frucht keine Schale, gäbe es keinen Kern. Ohne die Schale könnte die Frucht keinen Samen oder Kern hervorbringen und könnte sich dementsprechend nie hin, zu einem essbaren und nützlichen Stadium entwickeln. Die Schale ist also wichtig, aber es wäre doch recht bedauerlich zu denken, das sei schon alles.

Wenn jemand nur die Schale sieht, ist er der Sklave äußerer Objekte; blickt er jedoch nach innen, so wird er zum Herrn. Die Sinnesobjekte - all die Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke und Tastempfindungen, die es gibt, sind die Welt. Solange dem Geist gestattet wird, achtlos, mit nach außen gerichtetem Blick umherzuwandern, wird er davon dominiert, überwältigt und gleichsam an der Nase herumgeführt.

Sobald der Geist sich aber abwendet und nach innen schaut, wird er frei, kann nicht mehr an der Nase herumgeführt werden und erlangt einen Zustand völliger Freiheit von allem Leid und aller Qual.

Auf das Außen zu schauen, hindert uns daran Dhamma zu verstehen, der Blick nach innen ermöglicht uns ein Verständnis des Dhamma. Denkt immer an diesen Gegensatz. Warum aber muß das so sein?

Ganz einfach deshalb, weil das Dhamma mit dem Inneren zu tun hat, vom Äußeren jedoch verborgen wird. Ich meine damit, daß Dhamma eine Wahrheit ist, die so schwer zu sehen ist, als wäre sie versteckt. Dhamma wird also vom Äußeren verdeckt, und da wir nur Kenntnis vom Außen haben, gelingt es uns nicht, das Innen zu erkennen - das ist unsere Unwissenheit.

Schale und Kern

Um es ganz klar zu sagen, wir sind getäuscht, genarrt, dickschädelig, dumm, weltlich und schwerfällig. In der Dhamma-Sprache wird dieser Zustand einfach Verblendung (*avijjā*) genannt.

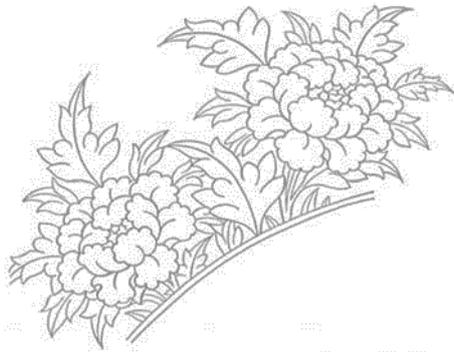
Aufgrund dessen ist Dhamma für uns die verborgene Wahrheit aller Dinge; sie ist das Innerste aller Dinge.

Wir könnten auch sagen, daß die Vorstellung von "Ich" und "Mein" nicht ausgelöscht werden kann, wenn man nach Außen blickt, sondern nur durch die Innenschau. Und warum?

Wieder etwas vereinfacht gesagt, weil "Ich" und "Mein" außerordentlich gut versteckt sind, ganz tief drinnen, wo wir sie nicht sehen können, wenn wir nicht wissen, wie sie zu entdecken sind.

Wenn wir uns aber in der Innenschau üben und die vom Buddha gelehrt Methode anwenden, dann wird sich uns die Abhängigkeit von "Ich" und "Mein" so deutlich darstellen, wie es auch mit äußeren Dingen der Fall ist. Die Innenschau wird in aller Klarheit enthüllen, daß alleinig "Ich" und "Mein" die Ursache unseres chronischen Leidens sind.

"Ich" und "Mein" müssen also durch Anwendung der richtigen Technik abgetötet werden - zum Beispiel, indem man sie aushungert, bis sie welken und von selbst sterben, so wie wilde Tiere, die ohne Futter eingesperrt werden.



Materialismus – Idealismus

Wir könnten noch weiter gehen und folgendes herausstellen, nach Außen zu schauen heißt: im Materialismus verhaftet zu sein, während nach innen zu blicken bedeutet: den Weg des Idealismus¹³ zu gehen.

Nach außen zu schauen ist, so gesehen, reiner Materialismus und bringt unvermeidlich die Früchte des Materialismus hervor - nämlich, endlose Versklavung an materielle Dinge und endlose Probleme. Deswegen ist unsere moderne Welt voller Krisen. Egal, wer wen bekämpft, jede Seite kämpft für den Materialismus.

Jede Seite mag sich dabei an ihre spezielle Variante des Materialismus halten - sei es ein gröberer, extremer, vollständig durchdringender Materialismus oder eine verfeinerte Art, ein subtiler, feiner, vielleicht kaum wahrnehmbarer Materialismus - dennoch sind alle gleichermaßen in den Materialismus vernarrt.

Um die gegenwärtigen Krisen in der Welt zu beheben, gibt es absolut keinen anderen Weg, als daß jeweils beide Seiten ihre wahnwitzige Besessenheit vom Materialismus aufgeben und sich um mehr Idealismus bemühen. Wir müssen das Eine verstehen, was mit dem Materialismus nichts gemein hat und das höchste Ideal darstellt. Wir brauchen einen nach Innen gewandten, spirituellen Idealismus, dann wird es nicht nötig sein, Krieg als ungesetzlich zu erklären.

Die Menschen werden ganz von selbst zu kämpfen aufhören und nach dem wahren Glück suchen, das ohne Verlust an Fleisch und Blut und ohne materiellen Aufwand zu finden ist. Die Menschen werden im äußersten Glück leben, in einem wahren Zeitalter der Aufklärung. Seht euch an, was es kostet, nur nach außen zu blicken und welchen Wert die Schau nach innen bietet. Erweckt in Euch das Interesse an der Innenschau, dem einzig richtigen Weg um Dhamma, um Buddhismus zu durchdringen.

¹³ Ajahn Buddhadasas eigener Gebrauch dieses Begriffs ist charakteristisch dafür wie er Thai- und Pali-Worten neue Bedeutungsinhalte verleiht.

Materialismus – Idealismus

Wenn einige unter euch den Materialismus schon jetzt verabscheuen und den Idealismus wertschätzen, so sollten sie die Innenschau nach buddhistischen Prinzipien ausüben und ich garantiere, daß daraus reiner Gewinn erwächst. Ich kann da nicht für andere Religionen sprechen, obwohl sie vielleicht gleiche Prinzipien haben.

Im Moment sprechen wir nur vom Buddhismus und betonen nachdrücklich, daß das buddhistische Ideal überhaupt nichts mit materiellen Dingen zu tun hat. Es steht weit über materiellen Dingen. Es ist überweltlich, jenseits dieser Welt, jenseits von Materialismus.

In die Welt vernarrt sein ist die Essenz des Materialismus, wir aber sollten immer über die Welt hinausblicken.

Reichtum

In diesen Zusammenhang passen zwei Worte, denen wir in den Schriften häufig begegnen. Sie beschreiben zwei Arten von Reichtum: Den Reichtum des Weltmenschen, äußeren Reichtum, und den Reichtum eines erwachten Wesens, inneren Reichtum. Wir brauchen darüber gar nicht viel sagen.

Juwelen, Ringe, Silber, Gold, Land, Felder, Elefanten, Pferde, Vieh, Büffel, Ruhm und Macht - ihr wisst recht gut, daß all dies **äußerer Reichtum** ist, der Reichtum des Weltmenschen.

Was den **inneren Reichtum** betrifft, so ist Dhamma der edle Besitz erwachter Wesen - das, was das Erlöschen des Leids (*dukkha*) herbeiführt.

Der **äußerliche Reichtum** der Weltmenschen besteht aus materiellen Dingen, von denen wir uns betören lassen; der innere Reichtum erwachter Wesen kann nur mit einem äußerst verfeinerten Geist wahrgenommen werden, der fähig ist tief ins Innere zu schauen.

Der relative Wert dieser zwei Arten von Reichtum wurde schon oft beschrieben, wir werden also nur ein Beispiel anführen.

Äußerer Reichtum ist kein Teil von uns und gehört uns nicht wirklich.

Reichtum / Krankheit

Er kann gestohlen werden, durch Feuer zerstört werden und anderen Katastrophen zum Opfer fallen; er ist nie wirklich unser. Und was noch schlimmer ist, äußerer Reichtum hat das Potential uns zu schaden. Er wendet sich häufig gegen uns, schafft Schwierigkeiten und bringt uns in Notlagen.

Im Gegensatz dazu ist der innere Reichtum erwachter Wesen von all diesen schlechten Eigenschaften frei. Er schadet nie. Er bringt Menschen nicht zum Weinen, aber wahrscheinlich auch nicht zum Lachen, denn Weinen und Lachen bringen uns beide außer Atem und sind nichts im Vergleich zu Freiheit, Leerheit und Gleichmut.

Der Reichtum des Erwachens bringt nur Stille und Kühle. Das ist alles! Wir müssen Achtsamkeit und Weisheit (*sati-paññā*) nutzen, um durch das Äußere zum Inneren vorzudringen. Dann werden wir diese spezielle Art des Reichtums gewinnen, jenes Reichtums, der für die Anhänger des buddhistischen Weges so einzigartig ist.

Krankheit

Lasst uns jetzt über die zwei Seiten der Krankheit reden. Jemand, der nur das Äußere sieht, wird lediglich mit Krankheit körperlicher Art vertraut sein: mit körperlichen Gebrechen, Leiden, Schmerzen und Qualen. Er fürchtet sich vor ihnen und sie rauben ihm oft den Schlaf.

Der Existenz nicht-körperlicher Krankheit, mentaler Störungen, die weit gefährlicher sind als physische Störungen, ist er sich jedoch gar nicht bewußt. Darüber hinaus ist er sich auch der Tatsache nicht bewußt, daß Erkrankungen des Körpers tatsächlich häufig durch mentale Störungen bedingt sind. Wenn eine Person an einer geistigen Störung leidet, so neigt sie dazu auch ein körperliches Leiden zu entwickeln.

Gewisse Beschwerden des Verdauungstrakts zum Beispiel, die ein weitverbreitetes Problem darstellen, werden von Ärzten und medizinischer Forschung als das Resultat anhaltender Angst oder geistiger Belastung erkannt. Immer wenn sich Angst erhebt, wird die Blutzufuhr zu den Gedär-

Reichtum / Krankheit

men unzureichend, als Resultat des erhöhten Bedarfes eines angespannten, gestörten Gehirns. Infolgedessen entsteht auch in den Därmen eine Störung.

Ihr habt vielleicht schon selber beobachtet, wenn ihr euch über etwas sehr aufregt, dann bekommt ihr so starke Bauchschmerzen, daß sie euch davon abhalten etwas zu essen. Es könnte schlecht ausgehen, wenn ihr euch in diesem Zustand zum Essen zwingen würdet, weil die Därme dann die Nahrung nicht richtig aufnehmen können.

Geistige Leiden äußern sich zuerst in Form von Angst. Diese Angst wird ganz einfach durch irrige Ideen und falsche Ansichten bezüglich der Dinge dieser Welt hervorgerufen.

Diese falschen Ansichten bringen einen dazu, die Dinge auf eine Weise zu ergreifen und sich daran zu klammern, daß Angst und geistige Krankheit hervorgerufen werden und letztlich auch körperliche Erkrankung. Sobald die geistige Kondition geschwächt wird, verringert sich auch die Kraft des Körpers Infekten zu widerstehen, so daß sogar eine geringfügige Infektion zu einer ernsthaften Erkrankung führen kann.

Wenn wir völlig frei von mentalen Störungen sind, wenn wir einen starken, gesunden Geist haben, so wie Yogis (Asketen) und Munis (Schweigende), die im Wald leben, dann bleibt es sogar ohne Wirkung, einer ganz beträchtlichen Infektion ausgesetzt zu sein. Die Abwehrkraft ist der Infektion ebenbürtig, so daß keine Krankheit entsteht und kein Heilmittel benötigt wird. Stärke und Wohlbefinden des Geistes sind also die Grundlage für die Abwehrkraft gegenüber körperlicher Erkrankung.

Wir sollten den Zusammenhang zwischen physischen und mentalen Störungen näher betrachten, weil nämlich Dhamma die einzige Medizin ist, welche erforderlich ist und das Einzige was benötigt wird um geistige Störungen völlig zu kontrollieren.

Mit Dhamma ließen sich neunundneunzig Prozent der physischen Krankheiten auslöschen. Wir sehen, daß Menschen die dem Dhamma gemäß

Glück

leben, so wie Rishis (Weise) und Munis, stark und gesund sind und keine Krankheit kennen. Wenn wir ein langes Leben wollen, sollten auch wir so leben.¹⁴

Glück

Wenn wir das Thema Glück betrachten, finden wir einen weiteren nützlichen Vergleich. In den Texten werden zwei Arten von Glück erwähnt. Eine davon, *gehanissitasukha* genannt, ist jene, die man im häuslichen Leben findet, die Art von Glück, welche vom Leben in einer Familie herrührt. Das ist äußeres Glück, wie es uns wohl vertraut ist.

Im Gegensatz dazu steht eine Art, genannt *nekkhammanissitasukha*, was wörtlich heißt, "das Glück welches entsteht, wenn man das Hausleben verläßt". Dies bezieht sich auf ein geistiges Hinter-sich-lassen, auf einen Geisteszustand, in welchem es die Vorstellung "mein Heim" nicht mehr gibt. Das ist alles was dazu erforderlich ist; das ist alles was wir benötigen um das Glück zu erreichen, das durch die Aufgabe des häuslichen Lebens entsteht.

Sogar ein alter Mann, der kaum noch umhergehen kann und die ganze Zeit zu Hause bleiben muß, kann dieses Glück erreichen, wenn ihm diese Dhamma-Ebene bekannt ist. Das ist so, weil der Ausdruck "das häusliche Leben verlassen" sich auf ein geistiges Verlassen bezieht. Es ist ein "Hinausziehen" in einen Zustand, in welchem der Geist die Weltlichkeit transzendiert und darüber hinaus geht.

Ein Mensch, der im Hause lebt, kann das Glück erfahren, welches das häusliche Leben bietet. Er kann aber auch jenes Glück erfahren, das aus dem Aufgeben des häuslichen Lebens erwächst, vorausgesetzt, er ist zur Innenschau fähig und wendet die Technik und Methoden des Dhamma an.

¹⁴ Ajahn Buddhadasa spielt hier ein bißchen mit dem Aberglauben der Thailänder, die Yogis, Rishis und Munis, Wunderkräfte und sehr lange Lebenszeit zuzuordnen.

Glück

Das Glück des Haus-Lebens wird *lokiya-sukha* genannt, weltliches Glück. Das Glück welches über das häusliche Glück hinaus geht, nennt man *lokuttara-sukha*, transzendentes Glück.

Alles hängt vom Zustand des Geistes ab. Ist der Geist eines Menschen dieser Welt zugeneigt, so kann er sich im Kloster oder im Walde aufhalten und dennoch nichts anderes erreichen, als das Glück häuslichen Lebens. Dieser Mensch sehnt sich eben noch nach weltlichem Glück und kämpft als würde sein Geist versuchen, einem Käfig zu entweichen und ins traute Heim zurückzukehren. Das Einzige was da helfen kann ist, daß der Geist befähigt wird nach innen zu schauen.

Egal, wo wir uns befinden, liegt es in unserer Macht, über und jenseits der Welt, sowie über und jenseits der Häuslichkeit zu verweilen, einfach indem wir ins Innere blicken. Das ist alles!

Wenn ihr darüber nachdenkt, werdet ihr sehen, daß da ein gewaltiger Gewinn zu erzielen ist. Denn ohne irgendetwas investieren zu müssen, wird uns diese besondere Art von Glück zuteil. Wie der Buddha sagte: „*Laddhā mudhā nibbutirā bhunñjamānā*“. Dieser Satz heißt, daß Nibbāna nichts kostet, es ist umsonst und wir müssen dafür nicht bezahlen.

Alles was wir tun müssen ist "wegwerfen". Werft einfach alles weg und Nibbāna ersteht.

Das bedeutet ganz einfach einen geistigen Status zu entwickeln, der hoch genug ist, um nicht mit der Welt verhaftet zu bleiben. Das ist alles was zu tun ist. Werft die Welt restlos weg und Nibbāna ist da. Wir müssen nichts dazu tun und wir müssen nichts investieren. Wir müssen nur losgelöst und leer sein. Lebt richtig und Nibbāna kommt von selbst.

Die Gefahr der immer nur nach außen gerichteten Aufmerksamkeit besteht darin, daß wir ein verzerrtes Bild der Dinge bekommen: Wir sehen eine Schlange und denken es sei nur ein Fisch. Jemand der nach Innen schaut, sieht alle Dinge richtig, ihrer wahren Natur gemäß; er sieht alle Dinge, wie sie wirklich sind. Er erkennt eine Schlange als Schlange und einen Fisch als

Glück

Fisch. Eine Person die eine Schlange für einen Fisch hält, wird wahrscheinlich versuchen diesen aufzuheben und wir wissen, wie gefährlich das sein kann.

Eine andere Art das auszudrücken zeigt die Redensart, „ein gezacktes Rad für eine Lotusblume halten“.¹⁵ Die Bedeutung ist die gleiche, wie bei Fisch und Schlange, nur ist die Gefahr dabei größer. Es gibt da die Geschichte eines Mannes, der einen Dämonen erblickte, welcher auf seinem Kopf ein gezacktes Rad hatte, von welchem aus Blut nach allen Seiten spritzte. Er hielt das Rad für eine Lotusblume und bat darum, es auf seinen Kopf setzen zu dürfen.

Mit diesen Beispielen wollen wir sagen, daß manche Leute alle Objekte auf die falsche Weise betrachten und so Sklaven jener Objekte werden, wodurch sie schlechter dran sind, als wenn sie im Gefängnis säßen oder Höllenqualen erlitten.

Was es zu erkennen gilt ist zunächst der Unterschied zwischen dem Blick nach außen und dem nach innen und danach die Bedeutung der Innenschau, damit sich der Geist von allen Dingen befreien kann.

Nun wollen wir uns ansehen, wie wir in die Irre gehen und uns unkorrekt verhalten. Dazu wollen wir Buddha, Dhamma und Sangha betrachten - Himmel und Hölle, Nibbāna, Religion dann Schönheit, Güte, Wahrheit, Gerechtigkeit und so weiter; all die Dinge also, welche wir bewundern und nach denen wir streben. Laßt uns sehen, wie wir dazu stehen und ob wir uns so verhalten wie wir es tun sollten oder eben nicht.

¹⁵ Das gezackte Rad ist eine gefährliche, herumwirbelnde Scheibe mit scharfen Zähnen, wie ein rotierendes Sägeblatt. Der Sinn der Redensart ist also, etwas Böses und Gefährliches für gut und schön zu halten.

Dreifache Zuflucht

Dreifache Zuflucht

Wir wenden uns als erstes dem Thema Buddha, Dhamma und Sangha zu. Ein Narr hält das für sehr einfach. Es scheint ihm so leicht, wie das Schälen und Verzehren einer Banane. Er rezitiert ganz einfach:

Buddham saraṇam gacchami

Dhammam saraṇam gacchami

Sangham saraṇam gacchami

Ich nehme Zuflucht zum Buddha

Ich nehme Zuflucht zum Dhamma

Ich nehme Zuflucht zum Sangha

Und schon hat er sie: **Buddha, Dhamma und Sangha.**

Diese bloßen Worte aber sind natürlich überhaupt nicht der Buddha, der Dhamma und der Sangha. Was der Narr darunter versteht ist lediglich die äußere Schale oder etwas noch Oberflächlicheres.

Angenommen wir möchten den "**Buddha**" sehen oder ihn erreichen. Wenn also jemand nach Außen blickt, dann identifiziert er vielleicht ein Buddha-Bildnis mit dem Buddha - das ist Irrglaube. Oder er denkt womöglich an das mitfühlende Menschenwesen, das vor über zweitausend Jahren in Gestalt des Buddha in Indien lebte, auch das ist ein Irrtum.

Der Buddha hat diese Art der Unwissenheit scharf verurteilt. Er sagte: „Den Dhamma zu sehen, heißt den Buddha zu sehen; den Buddha zu sehen, heißt den Dhamma zu sehen.“

Um den Buddha zu sehen, genügte es schon damals nicht nur seinen physischen Körper zu sehen. Selbst unter den Zeitgenossen des Buddha, Menschen die direkt in der gleichen Stadt, Kapilavastu, geboren waren und ihn umhergehen sahen, gab es sehr viele, die niemals den wirklichen Buddha erblickten. Sie sahen nur die äußere Schale, erkannten aber den

Dreifache Zuflucht

wirklichen Buddha nicht. Das ist der Grund, warum viele Leute zu Feinden des Buddha wurden und danach strebten ihm zu schaden.

Zum Feind des Buddha zu werden ist das unglückliche Ergebnis einer falschen Betrachtungsweise der Dinge. Das trifft auf viele von uns zu, wir geben unsere falschen Ansichten an unsere Kinder weiter und an jene, die weniger wissen als wir.

Sollten wir also den Buddha in einer Buddha Statue suchen? Oder in der Körperlichkeit des Mannes, der vor so vielen Jahrhunderten in Indien lebte und umherwanderte?

Wir müssen im Zustand der Leerheit nach ihm Ausschau halten, im Zustand des Leer-seins von "Ich" und "Mein", im Zustand vollkommener Reinheit, Erleuchtung und des Friedens, in welchem der Geist des Buddha ständig verweilte. Das bedeutet der Satz: „Dhamma zu sehen, heißt den Buddha zu sehen; den Buddha zu sehen, heißt Dhamma zu sehen.“

Was nun "**Dhamma**" betrifft, so sind wir, wenn wir nach innen schauen, in der Lage Dhamma wahrzunehmen, als eine Quelle der Freude für den Geist. Blicken wir jedoch nach außen, so verlieren wir uns in den Schriften des Tipitaka (den "drei Körben" buddhistischen Schrifttums); oder im Klang der Gesänge und Predigten der Mönche, der für den Klang des Dhamma gehalten wird; oder in den Riten und Zeremonien – der äußerlichen Darstellung der Dhamma-Praxis. Sogar die Übung der Einsichts-Meditation ist gewöhnlich eine Art Pose.

Wir verlieren uns in den Dhamma-Posen und versagen dabei, zum Dhamma selbst durchzudringen. Das ergeht vielen Leuten so. Wie gut gelingt es uns wirklich zum Dhamma vorzudringen?

Die Essenz des Dhamma, der wirkliche Dhamma, ist der Zustand der Freiheit von "Ich" und "Mein", der Zustand völliger Reinheit, der Erleuchtung und des Friedens, also identisch mit dem geistigen Zustand, welchen der Buddha selbst verwirklichte.

Dreifache Zuflucht

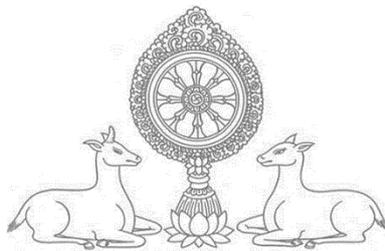
Wenn wir beim Betrachten des "**Sangha**", nach außen blicken, so wird dieser von Menschen gebildet. Der Sohn oder der Enkel von jemand, in diesem oder jenem Kloster ordiniert, mit diesem oder jenem Titel. Noch schlimmer wäre es, nur das gelbe Tuch zu sehen und dies mit dem Sangha gleichzustellen.

Es gibt Leute, die in gelbe Roben gekleidete Menschen als den (wahren) Sangha ansehen. Das ist zwar nur die Schale, aber es sind nicht wenige, die sich daran klammern. Manche hegen zum Beispiel, gegen bestimmte Mönche eine Abneigung und behaupten dann, der ganze Sangha sei ebenso wie diese.

Das ist reine Ignoranz und es ist die schlimmste Form der Verleumdung gegen den Sangha, denn der Sangha darf nicht mit gelben Roben gleichgesetzt werden oder mit Leuten, die als Mönche ordinieren.

Der wahre Sangha ist identisch mit der Essenz des Dhamma, jenem Dhamma, der im Geist des Buddha existiert: Der Zustand der Freiheit von "Ich" und "Mein", der Zustand der völligen Reinheit, der Erleuchtung und des Friedens - völlig frei von Befleckungen.

Jeder also, der diesen tiefen Blick getan und die echte Wahrheit hinter den Dingen wahrgenommen hat, weiß, daß der wirkliche Buddha, Dhamma und Sangha nicht drei verschiedene Dinge sind; sie sind vielmehr ein und dasselbe. Äußerlich mag es da drei verschiedene Dinge geben, doch sind diese nur die Schale. Ihr wirklicher Kern und ihre Essenz ist aber der Zustand der Freiheit von Selbstsucht. Das ist es, was wir "Leerheit" nennen.



Himmel und Hölle

"Himmel" und "Hölle" werden gewöhnlich als physische Begriffe verstanden. Die Leute interessieren sich für die **Hölle**, wie sie an Tempelwänden mit ihren verschiedenen Arten der Folter abgebildet ist. Tatsächlich sind diese ursprünglich nichts anderes, als die rund dreißig Formen der Bestrafungen, wie sie in Indien zur Zeit des Buddha, Kriminellen zuteil wurden. Ihr könnt das in den Geschichtsbüchern nachlesen.

Zumindest waren diese Bestrafungen von Verbrechern noch zurzeit Asokas (ca. 250 v.Chr.) in Gebrauch, so daß die Leute die schlimmsten dieser Bestrafungsarten in ihren Illustrationen der Hölle abbildeten.

Das ist die oberflächliche Sichtweise der Hölle. Es ist die Hölle, wie sie von Leuten gesehen wird, die auf das Außen blicken.

Einige Leute, die etwas einfühlsamer sind, identifizieren die Hölle mit einem Gefängnis, aber das ist immer noch die Sicht von außen. Sie brennt nicht so im Gemüt, wie es die innere Hölle vermag.

Die innere Hölle, das ist Dummheit, Gier und Zorn; Verblendung, Verlangen und Haß; Furcht, Sorge und Angst. Sie bilden eine Hölle, die weit mehr zu fürchten und viel schwerer zu vermeiden ist.

Bei der Hölle, die auf den Tempelwänden abgebildet ist, kann man leicht kühn und unbeteiligt tun; wir glauben ganz einfach, daß wir da niemals hineingeraten, was immer wir auch tun könnten. Niemand aber kann bei der wirklichen Hölle, von der ich eben sprach, mutig und unbeteiligt bleiben.

Wenn wir nach innen blicken und die Hölle dort wirklich untersuchen, so finden wir, daß sie wahrhaft schrecklich ist. Sie verbrennt uns, ohne Feuer, sie fesselt uns, ohne daß wir es bemerken, sie bindet und umschlingt uns, ohne daß wir davon wissen, oder daß es uns so erscheint. Das ist die wirkliche Hölle, jene Hölle, die wir erblicken, wenn wir nach innen schauen. Wenn wir das sehen, werden wir uns hektisch und verzweifelt nach einer sicheren Zuflucht umsehen.

Himmel und Hölle

Diese Zuflucht ist leicht zu finden und ebenso leicht zu verwirklichen. Fahren wir aber töricht damit fort, nur die äußere Hölle zu betrachten, so wird uns ewiglich eine Zuflucht fehlen.

Mit dem **Himmel** ist es das Gleiche. Der wirkliche Himmel ist Zufriedenheit, der Zustand, in welchem wir mit dem zufrieden sind, was wir bekommen und was wir haben, der Zustand, in welchem wir Dhamma besitzen.

Was den Himmel betrifft, der an den Tempelwänden abgebildet ist, so ist das nur ein weiteres Beispiel für die Sucht nach äußeren Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungen - also die totale Abhängigkeit von Sinnesobjekten.

Himmlische Wesen sind klüger als menschliche Wesen und Millionäre haben die Mittel mehr zu bewirken als arme Menschen, wie wir es sind.

Aufgrund unseres beschränkten Verständnisses denken wir so auf jeder erreichten Stufe, die Stufe darüber, müsse der Himmel sein. Allerdings ist das alles eine Art von Himmel, wo die Furcht uns verbrennt und eine Art von Glück, von welcher wir gekocht werden, bis wir gar sind. Wir werden gesotten, gegrillt, geröstet und gebacken, bis wir gut durch sind. Daran ist nichts friedvoll und kühl.

Zufriedenheit besteht darin zu wissen, wie man durch das, was man besitzt und das, was man bekommt, Befriedigung und Freude erfährt. Dieses Wissen bedeutet echten Reichtum und ist wahrlich ein himmlischer Zustand.

Jemand, der nicht weiß, wie er mit dem was er hat und was er bekommt zufrieden sein kann, befindet sich in der Hölle und erleidet beständige Armut. Selbst wenn er Millionär ist, mit hunderten von Millionen auf der Bank, ist er doch der Ärmste der Armen, weil er unter chronischem, unstillbarem Durst nach mehr leidet.

Laßt uns also den Himmel nicht am falschen Ort suchen, sondern vielmehr mit Intelligenz und dem rechten Verständnis im Hier und Jetzt.

Nibbāna

Kommen wir jetzt zu dem Wort "**Nibbāna**". Wir hören häufig alte Leute sagen, daß sie nach dem Tode im Land der Edelsteine oder im Land der Unsterblichkeit wiedergeboren werden möchten. Sie glauben Nibbāna sei ein bestimmter Ort. Sie stellen sich Nibbāna als ein Land der Edelsteine vor, das sieben Ebenen besitzt und so weiter, weil ihnen erzählt wurde, daß es so sei. Zuweilen verwechseln sie Nibbāna mit dem westlichen Paradies der Mahayana-Buddhisten.

Manche Leute stellen sich Nibbāna dem Himmel ähnlich vor, jedoch noch tausendmal besser. Sie denken, wenn man den Himmel mit zehn, hundert oder tausend multipliziert, dann ist dies Nibbāna.

Das aber sind Materialisten, vernarrt in sinnliche Vergnügungen. Das resultiert daraus, wenn Nibbāna ständig mit Begriffen der Äußerlichkeit definiert wird und man es sich objektiv vorstellt.

In Wirklichkeit ist Nibbāna, wie schon gesagt, Leerheit, der Inbegriff von Reinheit, Erleuchtung und Friede, die Abwesenheit jeglicher geistiger Befleckung und allen geistigen Leides.

Religion

Das bringt uns zu einem anderen Wort, das wir sehr häufig mißverstehen: Das Wort "**Religion**" (*sāsana*). Im Buddhismus wie auch in anderen Religionen, haben die älteren Leute dabei meist die physische Seite im Sinn. Sie identifizieren Religion mit Tempeln, mit Riten und Zeremonien.

Das sind aber alles nur äußere Formen, nur Teile der greifbaren, materiellen Seite. Sie sind nicht die wirkliche Religion, zumindest nicht das, was der Buddha mit *sāsana* meinte.

So wie der Buddha dieses Wort gebrauchte, bezog es sich auf drei Dinge: Das Wissen, die Praxis gemäß diesem Wissen, die Reinheit, Klarheit und Ruhe, welche als Frucht aus dieser Praxis erwachsen. In Pali werden sie

Nibbāna / Religion / Schönheit

pariyati-dhamma, paṭipatti-dhamma und *paṭivedha-dhamma* (Theorie, Praxis und Verwirklichung) genannt, die drei Komponenten von *sāsana*.

Das ist die Religion, die wir durchdringen, erreichen und verwirklichen müssen. Und was ich da eben gesagt habe, das ist in einem sehr umfassenden Sinn wahrheitsgemäß - es trifft auf alle Religionen zu.

Wir kommen jetzt zu diversen Themen, einer Auswahl von Begriffen, die uns Menschen sehr viel bedeuten, weil wir sie als unmittelbare Grundlage von Leid und Glück ansehen.

Denkt an Schönheit, Güte, Wahrheit und Gerechtigkeit. Was genau ist denn Schönheit? Was ist Güte? Was ist Wahrheit und was Gerechtigkeit?

Schönheit

Körperliche "Schönheit" ist leicht zu verstehen. Manche Leute verdienen ihren Lebensunterhalt damit und kümmern sich nur um diesen Aspekt der Schönheit. Von diesen Leuten gibt es zwei Sorten: Jene, die selber im Besitz körperlicher Schönheit sind und jene, die kommen, um sie bei ihnen zu kaufen. Das ist die Schönheit der Haut und des Fleisches.

Dann gibt es Leute, die meinen, daß auch Schönheit darin liegt, wenn man im Besitz von Reichtum ist. Andere wiederum sehen Schönheit in einem hohen Bildungsniveau. Aber diese Formen der Schönheit gehören alle der physischen Art an. Sie sind bloß das, was wir sehen, wenn wir unseren Blick nach außen richten.

Wahre Schönheit ist etwas im Inneren, im Geist. Wenn die Schönheit des Dhamma in einem Menschen gegenwärtig ist, dann ist dieser Mensch schön. Er besitzt die Schönheit des Dhamma in Körper, Sprache und Geist. Das hat überhaupt nichts zu tun mit der äußeren Erscheinung, dem Reichtum oder der Bildung. Obgleich eine Person, die auch noch äußere Schönheit besitzt, dann eben auf beide Arten, äußerlich und innerlich, schön ist. Wenn ihr zwischen äußerer und innerer Schönheit zu wählen habt, welche werdet ihr nehmen? Denkt darüber nach.

Das Gute

Das "**Gute**" betreffend, kann sich der Materialist nur vorstellen, daß es darin besteht, daß man etwas bekommt. Dieses oder jenes zu bekommen und es zu "meinem" zu machen, das ist gut und alles andere ist nicht gut. Das wollen wir uns mal ansehen. Wir wollen uns und andere betrachten und schauen, welche Art von Dingen sie und wir als gut ansehen. Wir alle werten doch jene Dinge, die wir bekommen und auch den Vorgang des Bekommens an sich als gut, ist es nicht so?

Manche Leute akzeptieren das als gut, was auch alle anderen als gut ansehen. Sie denken sich: „Wenn alle diese oder jene Sache als gut betrachten, wie könnte ich da womöglich anderer Meinung sein? Wie könnte ausgerechnet ich die einzige Person sein, welche eine andere Meinung vertritt?“

Der Buddha hat aber niemals so gedacht. Selbst wenn im ganzen Land keiner mit ihm übereinstimmte, machte er sich nichts daraus. Für ihn mußte das Gute wirklich gut sein. Und das Wahre, letztlich Gute, bestand für ihn in der Freiheit von Kummer, Angst, Leid und Unwissenheit. Das wirklich Gute muß aus Reinheit, Klarheit und Kühle bestehen.

Einige spätere Schulen fügten dieser Definition noch etwas hinzu. Es gab zahlreiche Schulen, die in Mode kamen und dann auch wieder aus der Mode gerieten, gerade so, wie die kurzlebige Kleider-Mode. Jede führte ihre spezielle Vorstellung des Guten ein. Jede war auf eine bestimmte Region beschränkt und hielt sich nur eine kurze Weile. Während einer bestimmten historischen Periode bestand die Ansicht, das Gute wäre dies und in der nächsten Periode dachte man dann, das Gute wäre das.

Diese Arten des Guten sind alles nur Täuschungen und Verblendungen; sie sind bloß der Ausdruck der jeweils aktuellen Scheinweisheit.

Was nun das wahre und reine Gute betrifft, das Gute, welches die Menschen in diesem Leben erreichen sollten, so gibt es nichts Höheres, als die

Das Gute / Wahrheit / Gerechtigkeit

Kühle jener Art, wie sie im Dhamma zu finden ist. Dies allein kann zu Recht "das Gute" genannt werden.

Wahrheit

Nun zur "**Wahrheit**". Jeder von uns hat Augen, Ohren, eine Nase, eine Zunge und einen für Berührung empfindlichen Körper. Alle von uns können also Dinge als wahr einschätzen, dem entsprechend, was uns Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper melden. Wir können materielle Dinge prüfen und untersuchen.

Weltliche Wahrheit hängt davon ab, was wir sehen, fühlen oder für wahr halten. Wir werden aber sowohl bezüglich der wahren Natur der Dinge getäuscht als auch über die Beziehungen von Ursache und Wirkung. Da alles dem Wandel unterworfen ist, so ist das, was in dem einen Augenblick wahr ist, es im nächsten vielleicht schon nicht mehr.

Auch die Gesetze der Wissenschaft sind wandelbar, wie die Wissenschaftler nur zu gut wissen. Ein "Gesetz", von dem man zu einem bestimmten Zeitpunkt fest glaubt, daß es wahr ist, erweist sich später als unrichtig und wird verworfen.

Das ist so, weil die Wahrheit zu einem bestimmten Zeitpunkt von unserer Fähigkeit sie zu erkennen abhängt, von unseren Möglichkeiten, zu prüfen und zu untersuchen. Dies ist weltliche Wahrheit, die Art von Wahrheit, welche nichts mit Dhamma zu tun hat.

Die Wahrheit die wirklich wahr ist, verändert sich nicht. Beim Erkennen von "Leid", müssen wir das wahre Leid erkennen; "Freiheit von Leid", muß wirkliche Freiheit von Leid sein; die "Ursache des Leids", muß die wahre Ursache des Leids sein und der "Weg zum Verlöschen des Leids", muß der wahre Weg sein und keine falsche Fährte.

Diese Wahrheiten sind die ganz speziellen Wahrheiten des Buddha und aller erwachten Wesen.

Wir wollen auf diese Weise an Wahrheit denken. Das Ziel von Bildung in

Das Gute / Wahrheit / Gerechtigkeit

jeglicher Form ist es, die Wahrheit zu finden. Der Zweck aller Philosophie ist es, zur Wahrheit zu gelangen. Aber so, wie die Dinge liegen, sind Bildung und Philosophie unvollständig, halbgar und gehen nur den halben Weg. Sie quälen sich ab, ohne Aussicht darauf, die Wahrheit zu finden.

Auf der Suche nach Wahrheit wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf die wichtigste Frage von allem konzentrieren, nämlich die Frage des Leids (*dukkha*) und des Auslöschens von Leid.

Diese Wahrheit zu erkennen, bedeutet an der nützlichsten, wertvollsten und besten Sache angelangt zu sein, die es gibt. Natürlich gibt es zahllose andere Dinge, die wir untersuchen könnten, die uns jedoch nicht entscheidend weiterbringen würden. Daher sagte der Buddha, „Ich lehre nur eines: Leiden und das Verlöschen von Leid.“

Es gab unzählige andere Themen, über die er hätte sprechen können, über die er jedoch Schweigen bewahrte. Vom ersten Tag an sprach er nur von einer Sache, der Nützlichsten von allen: *Dukkha* und dem Ende von *dukkha*.

Gerechtigkeit

Schließlich kommen wir zu "**Recht**" oder "**Gerechtigkeit**". In dieser Welt mag es manchmal zutreffen, daß „Macht vor Recht geht“ oder „der Zweck die Mittel heiligt“. Oder daß die Aussage eines Zeugen, der vielleicht lügt oder sich hinsichtlich der Richtigkeit seiner Aussage täuscht, zur Grundlage von Recht und Gesetz gemacht wird. Dann ist die darauf gründende vermeintliche Gerechtigkeit trügerisch.

Wirkliche Gerechtigkeit kann sich nur auf Dhamma gründen. Recht, das auf weltlichen Kriterien fußt, ist eben weltliches Recht; es ist immer nur äußerliches, relatives Recht.

Andererseits ist Gerechtigkeit, welche auf Dhamma gegründet ist, von menschlichem Irren völlig unabhängig. Sie ist absolut. Beispiele dafür sind das Kamma-Gesetz; das Gesetz von Vergänglichkeit, Leid und Nicht-Selbst; die Wahrheiten vom Leid, der Ursache des Leids, dem Verlöschen des Leids

Das Gute / Wahrheit / Gerechtigkeit

und dem Weg, der zum Verlöschen des Leids führt. Sie sind absolut und vollkommen gerecht. Sie bevorzugen niemand; keiner hat bei ihnen irgendwelche besonderen Privilegien. Sie sind feste Natur-gesetze mit absoluter Macht.

Wir wollen also jene Art Gerechtigkeit im Auge behalten, auf die wir uns wirklich verlassen können und machen sie zu unserer Zuflucht. Vertraut nicht zu sehr auf das weltliche Recht, das unbeständig und nur relativ ist. Seid nicht zu sehr dafür oder dagegen, denn weltliches Recht kann nur das sein, was es eben ist, weltlich.

Wir mögen manchmal die Sichtweise dieser Art Recht nicht teilen und sie bisweilen überhaupt nicht billigen. So funktioniert die weltliche Gerechtigkeit, sie bewirkt, daß wir uns mal erhoben fühlen und mal zum Weinen gebracht werden. Das ist jedoch eine unerträgliche Situation.

Wir brauchen also eine andere Art Gerechtigkeit. Diese finden wir in den Dhamma-Prinzipien, den besten Kriterien für Gerechtigkeit.

Wenn wir Dhamma zur Grundlage der Gerechtigkeit nehmen, werden wir von da an für immer in unserem Inneren lächeln können.



Magische Glücksbringer

Da ist noch eine Kleinigkeit, über die ich etwas sagen möchte, etwas über **Glücksbringer und Talismane**, die hier in Thailand so verbreitet sind. Auch hier gibt es äußerliche und auch innerliche Talismane. **Äußerliche Talismane sind solche**, welche die Leute um den Hals tragen, auf der Stirn und um die Hüften. Welchen Schutz geben sie wirklich?

Wir können uns die Leichen von Ermordeten ansehen und wir werden feststellen, daß sie Talismane trugen. Und wir können Lebende sehen, die großes Leid ertragen müssen, Menschen die von Kummer und Angst verzehrt werden. Und je größer ihr Kummer wird, umso mehr behängen sie sich mit Talismanen, vollführen Rituale und lassen sich mit geweihtem Wasser bespritzen. Aber je mehr sie dies tun, umso mehr wächst ihr Kummer und ihre Angst. Und umso größer wird ihre Verblendung. Das ist also der Nutzen äußerlicher Glücksbringer.

Innerliche Talismane, wirklich buddhistische Talismane hingegen, bewirken das genaue Gegenteil. Jeder, der sich mit den Talismanen Gelassenheit und Kühle wappnet, erreicht sofortige Reinheit, Klarheit und Ruhe.

Wenn jemand, auf der höchsten Stufe, den mächtigsten Talisman trägt, so verharrt er in gänzlicher Leerheit, in gänzlicher Freiheit von Belästigung und Ärgernissen aller Art. Das ist die Wirkung der Talismane des Buddha.

Alles, was hier gesagt wurde, erklärt nur die Voraussetzungen und die Merkmale der Innenschau. Ihr müßt selbst entscheiden, ob ihr nach außen oder nach innen schauen wollt. Welche Art des Schauens ist wichtiger?

Wenn wir dem Dhamma, der Religion oder dem Buddha gegenüber loyal sind, so gibt es nichts anderes, als ganz schnell mit der Innenschau zu beginnen. Wir sind von ihm angehalten das Leiden auszulöschen und das muß im Inneren geschehen.

Magische Glücksbringer

Aus diesem Grund gibt es also keine heiligen Gegenstände, heilige Zeremonien, göttliche Kräfte und Personen oder irgendwelche anderen heilige Dinge. Heilig ist allein Dhamma.

Der wahre Dhamma ist Realität. Wir brauchen also nicht einmal von "Heiligkeit" zu sprechen, weil Dhamma die Heiligkeit weit übertrifft. Im Vergleich mit "Dhamma" hat "Heiligkeit" nur sehr geringen Wert. Es ist daher am besten, alle heiligen Gegenstände und heiligen Zeremonien aufzugeben.

Wenn man auf heilige Dinge reinfällt, wird man niemals dem wahrlich Heiligen begegnen: Dem Dhamma. Vertrauen in, Abhängigkeit von oder Selbstzufriedenheit mit oberflächlichen, äußeren Dingen, hält uns davon ab, die Essenz im Inneren zu erkennen. Es ist, als würde man nur die bittere Schale einer Mango essen, doch nie das süße Fruchtfleisch.

So lernt man niemals die erfrischende Frucht kennen. Und das, obwohl die Natur so nützliche Dinge für uns hervorgebracht und uns mit der Fähigkeit ausgestattet hat, sie zu erkennen.

Das Erkennen der Quintessenz ist eine der Früchte der Innenschau. Das innerste Wesen, die Leerheit zu erkennen ist sogar noch besser.

Die Innenschau dringt ins Herz und Zentrum aller Dinge vor. Am Ende steht das Einssein mit der Leerheit - entleert von "Ich" und "Mein".

Das sind die Früchte und der Nutzen des Wissens davon, wie nach innen zu blicken ist. Sie erwachsen aus der Erkenntnis des subjektiven Zustandes, der offenbar wird, wenn wir ins Innere schauen.

Für die Innenschau ist eher Aktivität als Passivität charakteristisch und der Aktive ist immer siegreich. Auch wir sollten siegreich sein, auf diese Weise unbesiegt, wie es den Schülern des Buddha angemessen ist. Manchmal wird der Buddha "der Siegreiche" (*jina*) genannt, "der siegreiche Löwe" (*jinasiha*) und "der siegreiche Monarch" (*jinarāja*), denn er siegte über alles. Auch wir können siegreich sein, indem wir seine Methoden anwenden.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

von

Ajahn Buddhadasa



Deutsche Übersetzung von
Manfred Wiesberger
München 1999



Hilf! Kalamasutta, hilf!

Englischer Originaltitel: Help! The Kalamasutta, Help!

Deutsche Übersetzung: Manfred Wiesberger, 1999, München

Copyright Wat Suan Mokkh, Thailand, alle Rechte vorbehalten

nur zur kostenlosen Verteilung

Buddhistische Gesellschaft München (BGM)

<https://www.dhamma-dana.de/>

Quelle: Aufruf Mai 2024: https://www.dhamma-dana.de/files/Dhamma%20Dana/Buecher/buddhadasa/Buddhadasa_Bhikkhu-Hilf_Kalamasutta_hilf.pdf

Dieser Text wurde von Udo Slotke, aquarius2001@web.de,
aus dem BGM-Pdf neu formatiert und zusammengestellt.

Hildesheim, im April und Mai 2024

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Alle Menschen auf der Welt befinden sich in derselben Situation, in der sich die Kalamas befanden, die zur Zeit des Buddha in Indien lebten. Das Dorf der Kalamas lag in einer Gegend, durch die viele religiöse Lehrer kamen. Jeder Lehrer lehrte seine eigene Doktrin als die einzige Wahrheit, und die Kalamas konnten nicht entscheiden, welche Doktrin sie annehmen sollten.

Auch der Buddha kam einmal in ihr Dorf, und die Kalamas beschwerten sich bei ihm, dass sie nicht wüssten, welchem Lehrer sie glauben sollten. So lehrte sie der Buddha die so genannte **Kalamasutta** (MN 140), die wir eingehend besprechen wollen.

Heutzutage studieren die Menschen verschiedenste Wissensgebiete, um sich weiterzuentwickeln. In Thailand gibt es so viele Lehrer, Interpretationen der Lehre Buddhas und Meditationszentren, dass die Menschen völlig im Unklaren sind, welche Lehre sie annehmen oder welche Übung sie ausführen sollen. Man kann sagen, dass wir uns in derselben Lage wie die Kalamas befinden.

Der Buddha lehrte uns, nicht sofort etwas als wahr zu akzeptieren, ohne es zu hinterfragen. Er wies auf zehn Arten der Akzeptanz hin. Wir sollten seine Erläuterungen benutzen, um zu verhindern, dass wir von den Anschauungen anderer – einschließlich jener des Buddha selbst – intellektuell versklavt werden. Dadurch sollten wir in der Lage sein, eine Lehre zu wählen, die imstande ist, uns wirklich von Leid zu befreien. Diese zehn Arten, die der Buddha in der Kalamasutta darlegte, lauten wie folgt:

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur weil es von Mund zu Mund geht.

Das ist die Art der dummen Menschen, wie jene in Bangkok, die einmal glaubten, dass es zu Krisen für jene kommen würde, die entsprechend des Thai-Kalenders im Jahr der kleinen Schlange, der großen Schlange, des Pferdes oder der Ziege geboren wurden.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur weil es traditionell praktiziert wird.

Menschen neigen dazu, das zu imitieren, was andere tun. Die Geschichte von dem aufgeschreckten Hasen und den anderen Tieren, die hinter ihm herrannten, um in Sicherheit zu gelangen, aber dann ausrutschten und in einen Abgrund fielen, kann als Beispiel angeführt werden.

Die Übung der Vipassana-Meditation – wenn sie zur Imitation verkommt – führt zu ähnlichen Resultaten.

Man sollte eine Behauptung nicht für wahr halten, nur weil sie als sensationelle Meldung weite Verbreitung gefunden hat.

Das zu tun, weist auf eine übermäßige Beeinflussbarkeit durch Neuigkeiten hin – das ist die Art eines Dummkopfes, der seine Fähigkeit der Unterscheidung nicht benutzt.

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur weil es in einem Pitaka steht.

Das Wort "Pitaka" bezeichnet etwas, das niedergeschrieben wurde. Die mündliche Überlieferung gilt nicht als Pitaka. Ein Pitaka ist eine aufgrund von Bedingungen entstandene Sache, die von Menschen geschaffen wurde und deshalb auch von Menschen wieder geändert werden kann.

Die verschiedenen Schulen des Buddhismus haben ihre eigenen kanonischen Schriften, zwischen denen es Unterschiede gibt. Deshalb können wir auch nicht jedes Wort glauben, das darin steht. Wir müssen es erst dahingehend untersuchen, ob es zur Erlöschung des Leidens führt oder nicht.

Man sollte nicht nur aufgrund von Logik etwas für wahr halten.

Eine Methode, um sich Wissen anzueignen, ist als Logik bekannt. Diese Methode kann zu falschen Ergebnissen führen, wenn die verwendeten Daten oder die daraus gezogenen Schlussfolgerungen falsch sind.

Man sollte nicht nur aufgrund von "Naya" etwas für wahr halten.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

"Naya" ist eine abgeleitete und hergeleitete Beweisführung, auch Philosophie genannt. In Thailand übersetzen wir das Wort Philosophie mit Prajña. Eigentlich verstehen die Inder unter "Naya" eine Anschauung. Sie halten "Naya" nicht, wie "Pañña" oder "Prajña", für etwas, das zum höchsten Wissen führt.

"Naya" oder "Nayaya" ist eine Methode der Beweisführung, die auf Annahmen oder Hypothesen basiert.

Man sollte nicht eine Behauptung für wahr halten, nur weil sie dem "gesunden Menschenverstand" entspricht.

Manche Philosophen halten sich für besonders schlau, weil sie sich auf ihren gesunden Menschenverstand verlassen. Aber nur weil etwas unseren kulturgebundenen, gedanklichen Gewohnheiten entspricht, wird es dadurch nicht wahr.

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur weil es mit den eigenen, vorgefassten Meinungen übereinstimmt.

Auch wenn es sich um eine wissenschaftliche Überprüfung meiner Ansicht oder Theorie zu handeln scheint, so kann das Ergebnis immer noch falsch sein, weil eine falsche Art der Überprüfung oder des Testens nicht zur Wahrheit führen kann, wenn z.B. das Experiment oder die Beweisführung unzureichend sind.

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur aufgrund der Glaubwürdigkeit oder des Ansehens des Sprechers.

Die äußere Erscheinung und das inwendige Wissen müssen nicht übereinstimmen. Wir finden des Öfteren, dass Sprecher, die nach außen hin eine glaubwürdige Erscheinung haben, unaufrichtige Reden halten.

Um ein zeitgemäßes Beispiel zu bringen, können wir sagen, dass nicht einmal Computer völlig vertrauenswürdig sind, denn es ist der Mensch, der sie mit Daten füttert und sie bedient. Er mag sie mit falschen Informationen

Hilf! Kalamasutta, hilf!

füttern oder sie falsch bedienen.

Also vertraut den Computern nicht über alle Maßen, denn das wäre nicht im Einklang mit diesem Prinzip der Kalamasutta.

Man sollte nicht etwas für wahr halten, nur weil der Sprecher mein Lehrer ist.

Der Sinn dieses wichtigen Punktes Buddhas ist der, dass man sich nicht intellektuell von jemandem versklaven lassen sollte, nicht einmal von Buddha selbst. Der Buddha hob diesen Punkt oft hervor. Und einer seiner Schüler, der ehrwürdige Sariputta, bestätigte diese Vorgehensweise, als er sagte, dass er die Worte Buddhas nicht sofort akzeptierte, sondern nur nach angemessener Überlegung und nachdem er die Anweisung ausprobiert hatte.

Seht selbst, ob es in dieser Welt irgendeinen anderen religiösen Lehrer gibt, der seinen Anhängern oder Zuhörern solch höchste Freiheit anheimgestellt hat!

So gibt es also im Buddhismus kein dogmatisches System, das andere zum Glauben zwingt, ohne ihnen eine Chance zu geben, für sich selbst zu entscheiden. Dies ist das herausragendste Merkmal des Buddhismus, welches die Anhänger davor bewahrt, von den Vorstellungen anderer versklavt zu werden.

Die zehn Prinzipien der Kalamasutta sind ein sicherer Schutz gegen intellektuelle Abhängigkeit, also gegen das Vernachlässigen des eigenen Intellekts beim Aufnehmen des von anderen Gesagten.

Wenn man jemandem zuhört, sollte man dem Gesagten volle Aufmerksamkeit schenken und es dann genau überprüfen. Falls die Aussage mit Sicherheit dem Erlöschen von Leid zuträglich ist, dann sollte man es vollständig akzeptieren.

Die Prinzipien der Kalamasutta sind für jeden angemessen und anwendbar – überall, in jeder Ära und jeder Welt, sogar den Götterwelten.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Heutzutage ist die Welt durch ausgezeichnete Kommunikationsmittel und leichten und schnellen Austausch von Informationen kleiner geworden. Neues Wissen stürmt aus jeder Richtung auf die Menschen ein. Dadurch geraten sie leicht in Verwirrung und sind deshalb in derselben Lage wie die Kalamas zur Zeit des Buddha. Tatsächlich kann ihnen die Kalamasutta in dieser Situation zur Zuflucht werden.

Sie sollten diese Sutta studieren und sie dann sooft sie können entsprechend anwenden. Es ist ein glücklicher Umstand, dass der Buddha diese Sutta lehrte. Sie ist ein Geschenk für jeden in dieser Welt. Nur die besonders Dummen werden aus dieser Sutta keinen Nutzen ziehen.

Die Kalamasutta sollte von allen angewandt werden, sogar von Kindern. Diese Prinzipien werden ihnen helfen, Kinder der Weisheit zu sein und nicht Kinder der Ignoranz. Eltern sollten ihre Kinder lehren, wie man versteht, was man hört, und wie man die Bedingungen und Auswirkungen des Gehörten erkennt.

Wenn Eltern ihren Kindern schon etwas beibringen, dann sollten sie sich doch bemühen, ihnen dazu zu verhelfen, Nutzen aus der Anwendung der Kalamasutta zu ziehen.

Wenn Eltern ihre Kinder vor dem Gebrauch von Heroin warnen, sollten die Kinder ihnen nicht nur aus Angst vor Konsequenzen folgen, sondern auch weil sie die Resultate sehen und deshalb freiwillig darauf verzichten, die Droge zu nehmen.

Die zehn Prinzipien der Kalamasutta besagen nicht, dass Kinder niemandem glauben sollten. Sie besagen, dass man etwas nur für wahr halten sollte, nachdem man die tatsächliche Bedeutung und die Vorzüge erkannt hat, die aus der Übernahme einer bestimmten Vorstellung und ihrer entsprechenden Anwendung erwachsen.

Wenn ein Lehrer etwas lehrt, sollten die Kinder den Sinn des Gelehrten verstehen. Es geht nicht darum, Kinder widerspenstig zu machen. Wenn sie

Hilf! Kalamasutta, hilf!

widerspenstig sind, sollten wir sie bestrafen und ihnen gleichzeitig eine Chance geben, sich zu besinnen.

Sie werden die Prinzipien der Kalamasutta, während sie aufwachsen, immer besser verstehen lernen. Und sie werden sie sich zu Eigen gemacht haben, bis sie erwachsen sind.

Menschen der wissenschaftlich orientierten Welt werden zufrieden die Kalamasutta als eine wissenschaftliche Vorgehensweise akzeptieren. Es gibt überhaupt keinen Widerspruch zwischen wissenschaftlichen Prinzipien und denen der Kalamasutta. Sogar der achte Punkt in der Sutta, der besagt, dass man nicht etwas für wahr halten sollte, nur weil es den eigenen vorgefassten Ideen entspricht, widerspricht wissenschaftlichen Vorstellungen nicht.

Echte Wissenschaftler pochen auf Beweise und Experimente. Sie weigern sich, die eigenen Theorien als Hauptkriterium zu benutzen. Deshalb wird der Buddhismus diese Wissenschaftler zufrieden stellen und ihren Bedürfnissen durch diese Prinzipien in der Kalamasutta entsprechen.

Jemand, der den Prinzipien der Kalamasutta folgt, wird genug selbsttätig erworbenes Wissen und geistige Klarheit besitzen, um den Sinn und die wahre Natur der Dinge zu verstehen, die er wahrnimmt.

Wenn er zum Beispiel hört, dass Gier, Hass und Verblendung gefährlich und böse sind, ist ihm das klar verständlich, denn diese Dinge kennt er bereits aus seiner eigenen Erfahrung. Insoweit verlässt er sich auf sich selbst anstatt auf andere.

Wenn eine Behauptung noch nicht bewiesen ist, sollte man erst versuchen, sie zu verstehen; danach sollte man überlegen, ob man sie akzeptiert oder nicht. Man sollte nicht etwas als wahr akzeptieren, nur weil man dem Sprecher glaubt. Man sollte sich Zeit lassen, sogar wenn man das ganze Leben dafür bräuchte. So kann uns die Kalamasutta davor bewahren, ein intellektueller Sklave anderer zu werden.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Wenn ein neues Medikament herauskommt und dafür geworben wird, können wir uns entscheiden, ob wir den Versprechungen der Werbung glauben oder ob wir es erst einmal vernünftig testen, um zu sehen, ob es das, was es verspricht, auch hält, bevor wir uns völlig darauf verlassen. Wir sollten uns allen Behauptungen und Lehren gegenüber auf gleiche Weise verhalten, indem wir den Prinzipien der Kalamasutta folgen und sie als echte Zuflucht verwenden.

Die Kalamasutta verlangt von uns, dass wir Weisheit vor Glauben entwickeln. Wenn wir dem Glauben Vorrang geben, dann sollten wir zumindest einen wählen, der in Weisheit wurzelt und nicht in Ignoranz.

Das ist dieselbe Voraussetzung wie im Edlen Achtfachen Pfad, in welchem Weisheit oder rechtes Verständnis der erste Bestandteil ist. Es ist ungefährlich, einen Glauben zu haben, der von Weisheit oder rechtem Verständnis stammt, da wir dann nicht blindlings glauben werden, was wir lernen. Auch glauben wir dann weder aus Angst noch um der Hoffnung auf eine "himmlische Rückvergütung" willen.

Die Welt ist heutzutage so überschwemmt von Propaganda, dass die meisten Menschen ihr hörig sind. Propaganda bewegt Menschen dazu, große Mengen unnützer Dinge zu kaufen. Es ist deshalb außerordentlich wichtig, den Menschen die Prinzipien der Kalamasutta nahe zu bringen. Propaganda ist viel schädlicher als die gewöhnliche Werbung, die nur eine Art von "Paratoghosa" (etwas, das man von anderen gehört hat) ist. Doch sogar dafür kann uns die Kalamasutta als Zuflucht dienen.

Umso wichtiger ist sie, um der Propaganda entgegenzuwirken, die voll von bewusster Täuschung ist.

Lasst uns einmal nachdenken und untersuchen, ob es irgendwo anders mehr spirituelle Freiheit als in der Kalamasutta gibt.

Wenn man sagt, dass "Buddhismus eine Religion der Freiheit" ist, kann es da irgendeinen Grund zum Streiten oder für Ablehnung geben?

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Kennen oder haben die Menschen dieser Welt, die von der Idee der Freiheit besessen sind, wirklich die wahre Freiheit, die von den Prinzipien der Kalamasutta umrissen wird?

Wenn die Welt diese Freiheit nicht hat, ist es vielleicht deshalb so, weil die Menschen die Kalamasutta ignorieren? Oder liegt es daran, dass sie missverstanden wird?

Man könnte fälschlicherweise behaupten, dass der Buddha uns in dieser Sutta lehrte, an nichts zu glauben und niemandem zuzuhören. Weiter könnten einige sagen, dass der Buddha diese Sutta nur damals und nur für die Kalamas lehrte. Warum fällt es uns nicht auf, dass die Menschen heute viel mehr intellektuell versklavt sind und ihre spirituelle Freiheit verlieren als diese Kalamas zur Zeit des Buddha?

Für die von uns, die freiheitsbewusst sind – lasst uns die Essenz und den Zweck der Kalamasutta, den uns der Buddha vermitteln wollte, genau betrachten, damit die Eigenschaften, die uns zu Buddhisten machen, zunehmen und nicht abnehmen.

Bitte, nehmt nicht in dummer Gedankenlosigkeit eine ablehnende Haltung gegenüber der Kalamasutta ein. Gibt es irgendeine andere Art der intellektuellen Freiheit, die eine für Buddhisten oder Schüler des Buddha angemessene Unabhängigkeit bieten kann, als die Freiheit, die wir durch das Befolgen der Prinzipien der Kalamasutta haben können?

Nun wollen wir uns einem verborgenen Nutzen der Kalamasutta zuwenden: **Die Sutta kann uns helfen, taktloses Gerede zu vermeiden, das zu ernsthaften Auseinandersetzungen führt.**

Es ist zum Beispiel unsinnig, eine unumstößliche Regel aufzustellen, dass entweder der Mann oder die Frau das Oberhaupt der Familie sein sollte, und darüber zu debattieren.

Entsprechend der Prinzipien in der Kalamasutta und des Gesetzes des Spezifischen Bedingungs-zusammenhanges (*Itappaccayata*) können wir nur

Hilf! Kalamasutta, hilf!

sagen, dass es vom Zustand jeder einzelnen Familie abhängt, wer der Hausvorstand sein sollte.

Auch zur Angemessenheit der Abtreibung gab es sehr erregte Debatten, ohne zu überlegen, in welchem individuellen Fall Abtreibung angemessen ist und in welchem nicht.

Wenn wir den Prinzipien buddhistischer Logik folgen, können wir, entsprechend der Bedingungen jedes einzelnen Falles, die Sache richtig beurteilen. Deshalb sollten wir besser mit diesen taktlosen Streitereien aufhören und nicht ohne Feingefühl sprechen, denn es ist eine unpassende Verhaltensweise.

Selbst über vegetarisches und nicht-vegetarisches Essen gibt es Meinungsverschiedenheiten. Für den Buddhisten gibt es weder Fleisch noch Gemüse; beide sind nur Bestandteile der Natur.

Der Essende und das Gegessene sind nur natürliche Elemente (Dhammas). Wir sollten uns also durch die Anwendung der Prinzipien der Kalamasutta selbst richtig entscheiden, ob wir Fleisch oder vegetarisches Essen zu uns nehmen.

Der Buddha hat sich nie entschieden darüber geäußert, ob man nur Fleisch oder Gemüse zu sich nehmen sollte. Etwas anderes zu sagen, ist taktlos und unbuddhistisch.

Wir sollten nicht unüberlegt behaupten, dass Demokratie in jedem Fall gut ist, ohne in Betracht zu ziehen, dass eine Demokratie selbstsüchtiger Menschen schlimmer ist als eine Diktatur unter einer nicht selbstsüchtigen Person, die um des Dhamma oder der Rechtschaffenheit willen regiert. Demokratie selbstsüchtiger Menschen bedeutet nichts anderes als die Freiheit zu besitzen, schrecklich selbstsüchtig zu sein. Deshalb gibt es endlose Probleme unter den Menschen in selbstsüchtigen Demokratien.

Lasst uns nicht länger sagen, dass Demokratie oder Diktatur entschieden gut ist. Wir würden besser daran tun zu denken, dass beide gut sein

Hilf! Kalamasutta, hilf!

können, wenn sie Rechtschaffenheit pflegen, und wir sollten das System wählen, das den besonderen Umständen am angemessensten ist.

Zu sagen, dass der Premierminister nur von den Mitgliedern des Parlaments gewählt werden muss und nicht von jenen, die dem Parlament nicht angehören, ist eine unbedachte Bemerkung. Um eine angemessene Aussage machen zu können, müssen wir die Situation betrachten, wie sie wirklich ist, und entsprechend des Spezifischen Bedingungs-zusammenhangs handeln. Das ist der buddhistische Weg, denn Buddhismus verkörpert Demokratie in der Form des "dhammischen Sozialismus" (siehe "Dhammic Socialism" von Ajahn Buddhadasa). Deshalb sollte die Wahl der Parlamentsmitglieder, das Erstellen einer Regierung und des politischen Systems und sogar die geplante Entwicklung eines Staates auf den Prinzipien der Kalamasutta fußen.

Wenn wir jede einzelne Situation betrachten, werden wir die Notwendigkeit der Anwendung der Prinzipien in der Sutta erkennen.

Die gegenwärtige Welt kann die Kalamasutta wirklich gut als praktische Anleitung gebrauchen. Die Welt dreht sich schneller durch die Herzensstrübungen der Menschen; sie wird enger durch bessere Transport- und Kommunikationsmöglichkeiten.

Aber sie befindet sich auf dem Weg zur Zerstörung, durch einen Mangel an Achtsamkeit und richtigem Wissen.

Die Menschen der Welt beten den Materialismus an und gehen in Sinnlichkeit und Luxus auf, entsprechend ihrer Herzensstrübungen.

Weil sie die Prinzipien der Kalamasutta nicht benutzen und nicht wissen, wie man richtig entsprechend dieser Prinzipien wählt, ist die Welt voll von schlechten Dingen, die Frieden verhindern, aber Kriminalität und andere Übel immer mehr fördern. Deshalb möchte ich hinausschreien: "Hilf Kalamasutta, hilf!"

Lasst uns die Probleme und all die Übel dadurch auslöschen, dass wir den Prinzipien der Kalamasutta folgen.

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Kalamasutta uns niemals den Glauben an irgendetwas verbietet; sie verhilft uns nur dazu, mit intellektueller Unabhängigkeit zu glauben.

Sie verbietet uns nicht, irgendetwas anzuhören, sondern hilft uns zuzuhören, ohne zu intellektuellen Sklaven anderer zu werden. Auch ermöglicht sie es uns, Dinge tiefgehend zu betrachten und zu entscheiden; sie hilft uns, einen Bodensatz Gold in einem großen Haufen Unrat zu finden.

Möge deshalb die Kalamasutta im Herzen und im Geiste jedes Buddhisten dieser Welt gegenwärtig sein.¹

¹ A III, 66: „Es kommen da, Herr, Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, Herr, im Unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“

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

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

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

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

„Zum Unheil, Herr.“

„Aus Gier, aus Haß und aus Verblendung Kālāmer, von der Gier, von Haß und von Verblendung überwältigt, umstrickten Geistes, tötet man Lebendiges, nimmt

Hilf! Kalamasutta, hilf!

man Nichtgegebenes, vergeht man sich mit seines Nächsten Weib, spricht man Lüge und spornt auch andere dazu an; und dies wird einem lange Zeit zum Unheil und Leiden gereichen.“

„So ist es, Herr.“

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

„Unheilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Verwerflich, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen gepriesen oder getadelt?“

„Getadelt, Herr.“

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

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

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmer, haben wir es gesagt: Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen,

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

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

„Zum Heile, Herr.“

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

„So ist es, Herr.“

Hilf! Kalamasutta, hilf!

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

„Heilsam, Herr.“

„Verwerflich oder untadelig?“

„Untadelig, Herr.“

„Werden diese Dinge von Verständigen getadelt oder gepriesen?“

„Gepriesen, Herr.“

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

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

„Aus diesem Grunde eben, Kālāmer, haben wir es gesagt: Geht, Kālāmer, nicht nach Hörensagen,

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

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

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

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

Hilf! Kalamasutta, hilf!

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

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

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

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

Hilf! Kalamasutta, hilf!

Mokkhabalarama

6. Mai 1988



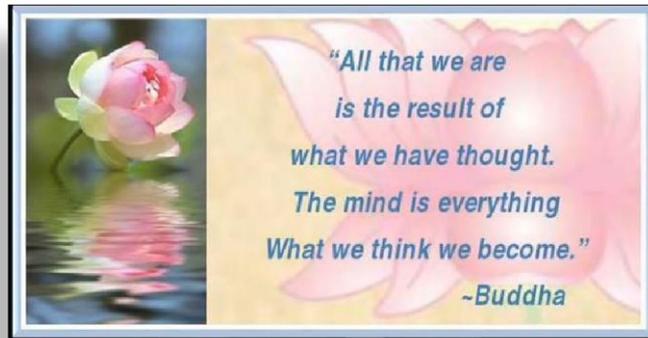
Buddhadāsa Bhikkhu

Auf den Punkt gebracht

Texte zu „Ich-und-Mein“



BGM 2015



Texte zu „Ich-und-Mein“ von Buddhādāsa Bhikkhu

Buddhistische Gesellschaft München (BGM)

Quelle des Pdf

Aufruf im Mai 2024: https://www.dhammadana.de/files/Dhamma%20Dana/Buecher/buddhadasa/Buddhadasa_Bhikkhu-Auf_den_Punkt_gebracht-Texte_zu_Ich-und-Mein.pdf

Dieser Text wurde von Udo Slotke, aquarius2001@web.de,
aus dem BGM-Pdf neu formatiert und zusammengestellt.

Hildesheim, im April und Mai 2024

Buddhismus verstehen

Die Tatsache, dass der Buddhismus in Indien in der Zeit der Upanishaden entstand, hat einige westliche Gelehrte zu dem Gedanken verleitet, dass der Buddhismus und die Upanishaden einige der gleichen Grundprinzipien teilen müssen, insbesondere diejenigen, die *kamma* und Wiedergeburt betreffenden. Wenn diese Gelehrten diese Prinzipien in den buddhistischen Schriften nicht klar dargelegt finden, entweder weil sie nicht genug studiert oder weil sie das, was sie studiert haben, nicht verstanden haben, nehmen sie einfach die upanishadischen Grundsätze für *kamma* und Wiedergeburt und fügen sie in Büchern mit dem Titel „Buddhismus“ oder „Wahrer Buddhismus“ ein. Das ist gefährlich, sowohl für den Buddhismus als auch für die Leser, die aufrichtig mehr darüber erfahren wollen.

Soweit es *kamma* betrifft, ist das Prinzip „tue Gutes, erhalte Gutes - tue Schlechtes und erhalte Schlechtes“ ein Prinzip, das nicht nur vor der Zeit des Buddha existierte, sondern auch von praktisch jeder großen Religion akzeptiert wird. Es ist daher absurd zu behaupten, dass dieses Prinzip in dieser vereinfachten Form ein buddhistisches Prinzip sei.

Zwar spricht der Buddhismus in der Tat von *kamma*, aber sein Zweck ist es, über diese Lehre hinauszugehen; zu zeigen, dass die Früchte von *kamma* *maya* - substanzlos - sind und weiter, dass es eine dritte Kategorie von Handlungen gibt, welche die Schubkraft der guten und schlechten Taten neutralisieren können, so dass man über oder jenseits von *kamma* leben kann. Diese dritte Art von Handlungen ist die Praxis, die zu Nibbāna führt. Dies also ist die wahre buddhistische Lehre von *kamma*, weil das Ziel des Buddhismus darin besteht, die Menschen aus der Knechtschaft von *kamma* zu befreien.

Was die Lehre der Reinkarnation anbelangt, so gibt es sie in der buddhistischen Lehre nicht, oder genauer, es handelt sich dabei nicht um eine echte buddhistische Lehre, weil sie mit der vorupanishadischen Kamma-Lehre verbunden ist.

Buddhismus verstehen

Zu dieser Zeit lehrte man, dass Lebewesen ständig sterben und wiedergeboren werden, dass es eine ewige Seele gibt, die fortwährend in Samsara, dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt, kreist und dass sie dabei eine Vielzahl von Bestimmungsorten (unterschiedlich, je nach Lehrmeinung), entsprechend der guten und schlechten Taten des Individuums durchwandert. Es ist absurd zu behaupten, dass es sich dabei um eine buddhistische Lehre handelt.

Das Erwachen des Buddha bestand in der Entdeckung, dass es in Wahrheit so etwas wie eine Person oder ein Selbst nicht gibt; dass es einfach nur Unwissenheit und Anhaften sind, die im Geist aufsteigen und zu der falschen Annahme führen, dass da ein Selbst wäre.

Diese Annahme erzeugt enorme Probleme und führt zu Leiden.

Die Lehre des Buddha zu verbreiten heißt also, die Wahrheit zu verbreiten, dass es so etwas wie „Ich“ oder „Mein“ nicht gibt und dass sich Geburt und Tod allein auf ein vermeintliches „Selbst“ beziehen.

Wenn man diese Wahrheit durchdrungen hat, hören die Probleme von Geburt, Alter, Krankheit, Tod und Samsara sofort auf.

Wird das nicht klar verstanden, kommt es leicht zu einem blinden Haften an Regeln und Riten, zum Ausführen von bestimmten Praktiken, ohne ihren Zweck zu verstehen.¹ Dies kann an jedem beliebigen Punkt in der buddhistischen Praxis auftreten, beim Erwerben von spirituellem Verdienst, bei der Einhaltung der Übungsregeln, bei der asketischen Disziplin und bei der Meditation.

Manche Laien sind davon überzeugt, dass eine bestimmte Art Verdienste zu erwerben die Essenz des Buddhismus ist. Einige sind davon überzeugt, dass die Essenz des Buddhismus darin besteht die Übungsregeln einzuhalten oder strenge und schwer verständliche Observanzen auf sich zu nehmen. Wieder andere halten an den verschiedenen Formen der Meditation

¹ *Sīlabbata-parāmāsa* – siehe unten.

Buddhismus verstehen

oder an seltsamen und schwierigen Yoga-Praktiken als der Essenz des Buddhismus fest. Diese Überzeugungen können so stark sein, dass sie Verachtung für andere verursachen.

Nichts davon ist jedoch die Essenz des Buddhismus, denn, wie aus den Worten des Buddha ersichtlich wird, werden lebende Wesen nicht durch Regeln oder seltsame Praktiken von Leid geläutert, sondern nur durch das richtige Verständnis des Leidens, seiner Ursachen, seines vollständigen Erlöschens und des zum vollständigen Erlöschen führenden Weges.

Das bedeutet, dass diejenigen, die den Buddhismus wirklich praktizieren wollen, sich auf das Leiden (*dukkha*) als das grundlegende Problem, das es zu lösen gilt, konzentrieren müssen und nicht auf exotische Praktiken oder angeblich heilige Dinge.

Während der Zeit des Buddha gab es keine der verwirrenden Probleme, welche durch die nun vorliegende Vielzahl von buddhistischen Texten verursacht wird.

Viele Westler und Thais sind überzeugt, dass sie zum Kern des Buddhismus einfach dadurch vordringen können, indem sie Experten für buddhistische Texte werden. Einige sehr vernünftige Leute haben behauptet, dass, da sich im Laufe der über 2000 Jahre die Dinge sehr verändert haben, wir ausschließlich auf die buddhistischen Texte angewiesen sind, um zu wissen, wie der Buddhismus in seiner ursprünglichen Form aussah.

Westler, die dazu neigen, rational und skeptisch zu sein, haften besonders an diesem Standpunkt. Sie sind der Meinung, dass sie auf eigene Faust den gesamten Tipitaka lesen und seine grundlegenden Punkte selbst einordnen müssen, weil sie so wenig Vertrauen in das Wissen und Können von buddhistischen Gelehrten (seien es Mönche oder Laien) haben.

So wurde das Tipitaka-Studium zu einem Hindernis. Wir benötigen etwas Augenmaß bei unseren Studien. Zu sagen, dass wir nicht zu studieren brauchen, ist sicherlich nicht wahr; aber zu sagen, dass wir alle buddhistischen Texte studieren müssen, ist noch weniger bzw. ganz und gar nicht

Buddhismus verstehen

wahr. Der wahre Dhamma wird nicht mündlich oder durch Bücher verbreitet, nur die Vorgehensweisen, die darauf abzielen, den Dhamma im Herzen erscheinen zu lassen, können durch Sprache oder Schrift mitgeteilt werden.

Von viel größerer Bedeutung ist jedoch die Tatsache, dass die Menschen überhaupt nichts lernen werden, gleich wie viel Dhamma sie lesen oder hören, solange sie *dukkha* nicht wirklich verstehen. Schlimmer noch, je mehr sie an Worten anhaften, desto mehr werden diese Worte zu einem Hindernis für ihr Verständnis des Buddhismus.

Wir sollten nicht vergessen, dass in den Tagen des Buddha sehr wenig Zeit mit gelehrten Studien verbracht wurde. In einem kurzen Gespräch mit dem Buddha, das ihren speziellen spirituellen Bedürfnissen gerecht wurde, war eine Person in der Lage, durchdringendes Verständnis des Dhamma zu erlangen und damit die wahre Essenz des Buddhismus zu erfassen.

Manche werden behaupten, dass ein solches Verständnis vom Buddha abhing und insofern für unsere Zeit nicht mehr von Belang ist. An diesem Argument ist viel Wahres, aber es ignoriert die Tatsache, dass der Dhamma nicht von Zeit oder Einzelpersonen abhängig ist. Der Buddha selbst hat gesagt, dass wer auch immer genügend geistige Reife besitzt den Dhamma durchdringen kann, einfach, indem er dem Geschwätz der Diener beim Wasserholen am Dorfbrunnen lauscht.²

² *Tiracchāna-kathā*: Tierisches, d.i. niedriges Gespräch: Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust. (Bud.Wtb.)

Es ist nicht bekannt, auf welche Stelle sich Ajahn Buddhadasa hier bezieht oder ob es sich um einen Übersetzungsfehler handelt.

Es ist möglich, vor allem wenn man die folgenden Abschnitte betrachtet, dass mit diesem Satz gemeint ist, dass der spirituell reife Mensch durch die niedrigen Ge-

Buddhismus verstehen

spräche sich der weltlichen Gefangenschaft bewusst wird und sich davon abwendet. Anm. d. Übers.

Eine spirituell reife Person muss genug vom Leben gesehen haben, um zu erkennen, wie trostlos es ist, von Herzenstrübungen kontrolliert zu werden, immer wieder zu leiden, sich gefangen und eingeschränkt zu fühlen. Sie muss gesehen haben, dass irgendetwas Grundlegendes mit dem eigenen Zugang zur Welt nicht stimmt; dass trotz allem, was man weiß, es immer noch etwas außerhalb der eigenen Reichweite Liegendes gibt. Doch wenn man das finden könnte, würde die Freiheit vom Leiden so einfach und schnell von statten gehen wie das plötzliche Finden des Lichtschalters in einem dunklen Raum.

Es ist allerdings schwer, diese Art von geistiger Reife in unserer Zeit zu finden. Alles, was wir sehen können, ist materieller Fortschritt, der endlos weitergehen soll, ohne irgendwohin zu gelangen.

Der anziehende Aspekt der materiellen Dinge hat die Menschen so sehr umgarnt, dass sie mit den Wahrheiten der Natur (*dhammajāti*) vor allem im Bereich des Geistes (*citta*) gar keine Bekanntschaft mehr machen. Gleich, wie intelligent oder gebildet ein Mensch auch sein mag, es ist keine Garantie, dass er oder sie die gleiche geistige Reife besitzt, wie sie die Menschen in der Zeit des Buddha hatten.

Jene, die geistige Reife entwickeln, werden schnell erfahren, dass der Dhamma nicht zeitlich begrenzt ist und dass seine Wahrheit offenbar wird, wann immer jemand in Übereinstimmung damit handelt.

Betrachtet euch einfach einmal selbst. Wenn ihr beständig nach der Wahrheit sucht, werdet ihr für den Dhamma bereit sein, auch wenn euer einziger Stimulus das Geschwätz der Diener beim Wasserholen am Brunnen ist oder das Geräusch oder der Anblick einer Ameise, eines Vogels, eines Baumes oder des Windes. Ihr werdet in der Lage sein, ganz eigenständig in den Dhamma einzudringen, wie ein Pacceka-Buddha.³

Buddhismus verstehen

Ein sehr ernstes Missverständnis des Buddhismus besagt, dass er nur für die Weltmüden ist, oder für diejenigen, die aus der Gesellschaft aussteigen, im Wald leben und nichts mehr mit der Welt zu tun haben wollen.

Dieses Missverständnis führt zu zwei Arten von Befürchtungen:

- 1) die Angst, dass man alles aufgeben muss, was in der Welt schön, angenehm und erfreulich ist; und
- 2) die Angst vor den Schwierigkeiten, die im Leben eines Einsiedlers entstehen.

Es gibt aber auch Menschen, die keine Angst vor dem Leben im Wald haben, die sogar daran anhaften. Sie behaupten, dass dies für diejenigen, die den Dhamma praktizieren wollen, unbedingt erforderlich ist und dass Erfolg nur im Wald erreicht werden kann.

Diese Ängste und Missverständnisse sind nichts als Hindernisse für das korrekte Verständnis des Buddhismus.

Die Tatsache, dass es Textstellen gibt, die sich auf im Wald lebende Mönche beziehen und die Vorzüge einer solchen Lebensweise preisen oder die uns raten, zum Meditieren in den Wald zu gehen, bedeutet nicht, dass man in den Wald gehen und leiden muss. Das heißt einfach, dass der Wald ein günstiges Umfeld darstellt, das die Möglichkeit bietet, sich frei von Störungen der geistigen Arbeit zu widmen. Jeder andere Ort, der die gleichen Vorteile bietet, ist genauso gut.

Die buddhistischen Mönche sind Wanderasketen, keine Einsiedler. Das heißt, sie ziehen umher, in Kontakt mit den in der Welt lebenden Menschen, anstatt isoliert von sozialen Kontakten im Wald zu leben. Es ist ihre Pflicht, den Weltmenschen in geeigneter Weise zu helfen, damit sie nicht leiden

³ Der Paccekabuddha ist ein „Unabhängig Erwachter, der Nibbāna verwirklicht hat, ohne die Buddhalehre von anderen gehört zu haben.“ (Bud.Wtb.)

Der Hauptunterschied zu einem Sammasambuddha ist der, dass der Paccekabuddha keine Nachfolge oder Religion mit einer Doktrin und einem Mönchs- und Nonnenorden begründet. Anm. d. Übers.

Buddhismus verstehen

müssen oder in den Worten eines Thai-Sprichworts, damit sie lernen, „wie man Fisch isst, ohne dass einem die Gräten im Hals stecken bleiben.“

Buddhistische Mönche mit dem Buddha als ihrem Meister sind immer in der Gesellschaft eingebunden, um die Menschen über die wahre Natur der Welt zu belehren, damit *dukkha* überwunden werden kann und so das Ersticken an den Gräten des Lebens vermieden wird.

Der Buddhismus will weder, dass die Menschen vor der Welt fliehen, noch dass sie von ihr besiegt werden, sondern dass sie siegreich in der Welt leben.

Überall dort, wo es möglich ist, die Welt zu beobachten, ist es möglich, den Buddhismus zu studieren und zu praktizieren. Der Buddhismus lehrt nicht, dass wir uns vor den Dingen der Welt fürchten oder davor weglaufen sollen und ebenso wenig lehrt er uns, sich von ihnen berauschen zu lassen. Vielmehr lehrt er uns, wie man Macht über sie bekommen kann. Wer auch immer du bist, wo auch immer in der Welt du lebst, was auch immer dein Stand ist, in welchem Gesellschaftssystem auch immer du dich befindest, der Buddhismus sollte als eine Fähigkeit für das Leben in der Welt, ohne sich an den Gräten zu verschlucken, betrachtet werden.

Das Ziel des Buddhismus wird häufig verwechselt mit dem Versuch, in den Himmel zu kommen, in das Land Nibbāna zu gelangen oder etwas zu erreichen, das mit dem Eins Werden mit Gott, wie wir es von theistischen Religionen kennen, vergleichbar wäre.

Dieses Missverständnis rührt von der Interpretation des Wortes Nibbāna her als einem Ort, der in der Zukunft realisiert werden kann – so etwas wie das christliche Land der Verheißung im Leben nach dem Tod.

Wenn ihr die wahre Bedeutung von Nibbāna - das Erlöschen des Leidens hier und jetzt – nicht richtig versteht, wird dieses Missverständnis zu einem ernststen Hindernis für eure Verwirklichung des eigentlichen Ziels der Buddha Lehre werden.

Buddhismus verstehen

Nibbāna als einen Ort zu bezeichnen ist eine Art Personifizierung oder Reifizierung - aus etwas Spirituellem eine Person oder Sache zu machen. Das ist eine Art Grundschul-Propaganda, geeignet für diejenigen, die noch nicht über die Intelligenz verfügen, um die wahre Bedeutung von Nibbāna zu verstehen.

Es ist eine Art Zwischen-Glauben an Nibbāna als Kristall-Land oder Stadt der Unsterblichkeit ähnlich den Konzepten der T'ien Tai oder Sukhavati Schulen der Mahayanisten.

Die wahre Bedeutung des Wortes Sukhavati hat nichts damit zu tun, wie es in der Regel von den Mahayanisten verstanden wird, sondern bezieht sich auf Nibbāna. Sukhavati bedeutet nicht ein schönes Land im Westen, über das Amitabha Buddha wacht, wo jedes mögliche Glück und Befriedigung verwirklicht werden.

Um in dieser Frage die Missverständnisse auszuräumen, müssen wir das Wort Amitabha verstehen, das unendliches Licht bedeutet. Manchmal wird auch von Amitayus gesprochen; was unendliches Leben bedeutet. Es ist unmöglich, dass irgendetwas mit unendlichem Licht oder unendlichem Leben ein Individuum oder ein materielles Objekt sein kann.

Vielmehr muss sich das auf einen Zustand beziehen, dessen Licht die Tiefen erhellt, die selbst das Licht der Sonne nicht erreichen kann. Ein Licht, das die Schleier der Unwissenheit durchdringt und den Geist und das Herz des wahren Übenden erleuchtet.

Dieser Zustand ist unendliches Leben in dem Sinn, dass er weder von Zeit abhängig ist, noch von der Zeit zum Zerfallen gebracht werden kann.

Zen-Meistern zufolge bezieht sich Amitabha auf das, was Hui Neng „ursprünglichen Geist“ oder was Huang Po „Leerheit“ genannt hat. Für sie war das gewöhnliche Verständnis von Amitabha nicht mehr als ein Witz oder ein Kinderspielzeug.

Zen-Meister sind der Ansicht, dass, was auch immer unendliches Licht oder unendliches Leben besitzt, nichts anderes als Leerheit sein kann, es aber mit

Buddhismus verstehen

vielen anderen Namen belegt werden kann, wie beispielsweise Geist, Buddha, Buddha-Natur oder Dhamma.

Hier zeigt sich die unvermeidliche Notwendigkeit, von tiefen spirituellen Wahrheiten zu sprechen, als ob sie Personen oder Dinge wären, zum Nutzen der gewöhnlichen Menschen, um ihren Blick auf eine höhere Ebene zu richten und den Grad ihrer geistigen Reife zu erhöhen.

Suññatā oder Leerheit ist ein wichtiger Begriff, über den es viele Missverständnisse gibt, vor allem hier in Thailand, wo die Leute glauben, dass die Prinzipien von *suññatā* und *anattā* nichts mit normalen Menschen zu tun haben und nur für diejenigen nutzbar sind, die in Wäldern und Höhlen leben und schon zu den höheren Stufen der Praxis gelangt sind.

So ist die Vorstellung entstanden, dass es eine eher weltliche Reihe von Prinzipien für den normalen Menschen geben muss, die sich mit irdischen und himmlischen Reichtümern befasst. Die Reichtümer des Nibbāna werden abgetan als zu hoch um sie zu erreichen oder sogar um darüber zu sprechen. Für diese Menschen wird Nibbāna zu nicht mehr als einer Stadt in ihren Träumen oder auch zu etwas Furchterregendem.

Die Vorstellung Nibbāna zu erreichen ist für sie wie ergriffen und in einen Brunnen geworfen zu werden.

Eine Gruppe von Laien ging einmal zum Buddha mit der Bitte, ihnen einen Aspekt der Lehre darzulegen, der für ihre Lebensumstände relevant sei.

Der Buddha lehrte sie, dass das Prinzip von *suññatā*, der wahren Essenz des Buddhismus unmittelbar relevant für ihre Bedürfnisse sei, dass *suññatā* allein das Herz der Lehren aller Buddhas sei, und dass alle anderen Lehren von weniger erleuchteten Menschen kämen.

Die Laien widersprachen und meinten, dass *suññatā* zu hoch für sie sei, um es zu verwirklichen und baten um etwas leichter Erreichbares.

Der Buddha lehrte sie daraufhin die vorbereitenden Praktiken, um den Strom von Nibbāna zu erreichen. Diese Praktiken können wie folgt zusam-

Buddhismus verstehen

mengefasst werden: Vertrauen (*saddhā*) in Buddha, Dhamma und Sangha und die Übung der Tugenden, die den Edlen lieb sind (*ariyakanta-sīla*).⁴

Wir müssen diese Geschichte sorgfältig prüfen, wenn wir die wahren Ziele des Buddhismus verstehen wollen. Der erste Punkt ist der, dass der Buddha den Laien *suññatā* lehrte, als etwas, das direkt ihre Bedürfnisse ansprach. Das heißt, dass die verschiedenen Probleme, mit denen es die Laien im täglichen Leben zu tun haben, durch das richtige Verständnis des Prinzips von *suññatā* gelöst werden können. Wie das möglich ist, werden wir im Abschnitt über die Praxis besprechen.

Der zweite Punkt ist der, dass die Praktiken, die direkt auf Nibbāna abzielen, indirekt auch auf *suññatā* abzielen. In diesem Sinne ist *saddhā* die Zuversicht, dass der Buddha *suññatā* als das höchste förderliche Prinzip für die Beseitigung des Leidens entdeckt hat; dass der Dhamma nichts anderes ist Tugenden, die den Edlen lieb sind, als die Lehren über *suññatā*, also Lehren und Praktiken auf der Grundlage des Nicht-Anhaftens an irgendetwas; und

4 S 55, 53: "Belehren möge uns, Herr, der Erhabene, anleiten möge uns, Herr, der Erhabene, damit es uns lange zum Wohle, zum Heile gereiche".

"Da habt ihr euch denn, Dhammadinno, also zu üben: 'Mit jenen vom Vollendeten verkündeten Lehrreden, den tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, mit der Leerheit verbundenen, wollen wir uns von Zeit zu Zeit erfüllen'. So habt ihr euch, Dhammadinno, zu üben".

"Nicht leicht ist es für uns, Herr, die wir mitten im Gedränge von Kinderscharen leben, gern feinstes Sandelholz aus Benares verwenden, uns mit Kränzen, Parfüms und Salben schmücken, an Gold und Silber Gefallen haben, uns von Zeit zu Zeit mit den vom Vollendeten verkündeten Lehrreden, zu erfüllen, den tiefen, tiefsinnigen, überweltlichen, mit der Leerheit verbundenen. Gut wäre es, Herr, wenn der Erhabene uns, die wir in den fünf Tugendschritten feststehen, die Lehre darüber hinaus zeigt".

"Da habt ihr euch, Dhammadinno, all so zu üben: 'Mit unbeirrbarer Klarheit wollen wir dem Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft nachfolgen, und den wollen wir nachfolgen'. So habt ihr euch, Dhammadinno, zu üben".

Buddhismus verstehen

dass der Sangha aus denjenigen besteht, die diese Praktiken ausgeübt und ihre Vorteile geerntet haben.

Ariyakanta-sīla, die moralische Reinheit, die den Edlen lieb ist, bezieht sich auf eine Einhaltung der Tugendregeln, die sich zumindest auf eine teilweise Sicht von *suññatā* gründet. Erkennend, dass nichts zu einem Objekt des Anhaftens werden sollte, wird einer, der in den Strom von Nibbāna eintritt, nie mehr einen Grund haben, eine der Regeln zu brechen.

Die meisten von uns übertreten die Tugendregeln, obwohl wir uns bewusst sind, was wir tun und obwohl wir uns wirklich bemühen, sie zu beachten. Je stärker wir versuchen, diese Tendenz zu kontrollieren, umso heftiger reagieren wir auf eine Weise, mit der wir nicht umgehen können. Aber wenn wir diesen Druck durch ein allgegenwärtiges Bewusstsein von *suññatā* auflösen können, wird es uns leichtfallen, moralische Reinheit zu erreichen.

Wahres Vertrauen und wahre Tugend muss sich auf *suññatā* gründen. Glauben und Handeln, die auf dem Wunsch in den Himmel zu kommen fußen, sind unzuverlässig, gleich wie stark dieser Wunsch auch sein mag. Sie haben immer Höhen und Tiefen.

Nach einer Weile wird man dessen müde und muss sich weiter vorantasten, bis man das Vertrauen und die Tugend erlangt, die sich auf *suññatā* stützt.

Religion nutzt der Gesellschaft durch die Förderung des Friedens. So viel ist allgemein bekannt. Aber dieser Frieden ist etwas anderes als der Friede, den Menschen, vor allem Buddhisten, von ihrer Religion erhalten sollten. Die meisten Menschen neigen dazu zu glauben, dass jeder Verweis auf das Wort Frieden dasselbe bedeutet, sei es bei weltlichen oder bei spirituellen Dingen.

Um diese Verwirrung zu klären, sollten wir mit dem Satz: „*ahimsa paramo dhammo*“ beginnen, was übersetzt werden kann mit, „Gewaltlosigkeit - *ahimsa* - ist die höchste Wahrheit“.

Buddhismus verstehen

Jetzt könnten einige Leute einwenden, dass dies ein brahmanisches oder hinduistisches Ideal sei, und sie hätten damit recht. Dieses Prinzip wurde in Indien vor der Zeit des Buddha verbreitet, aber die Bedeutung des Wortes *ahimsa* veränderte sich, als das psychologische Wissen sich weiterentwickelte, bis die Buddhisten schließlich lehrten: „*nibbānam paramam vadanti buddha*“⁵, was bedeutet: „Alle Buddhas lehren, dass Nibbāna die höchste Wahrheit ist“.

Durch diese Lehre erhielt der Begriff „höchste Wahrheit“ nun zwei Bedeutungen - *ahimsa* und Nibbāna - beide miteinander vereinbar, mit *ahimsa* als dem gesellschaftlich höchsten Gut und Nibbāna als dem individuell höchsten Gut. Die Wörter selbst sind nicht wichtig; ihr eigentlicher Wert liegt in ihrer Bedeutung.

Manch ein Gelehrter könnte widersprechen und sagen, dass Nibbāna die höchste Form der Gewaltfreiheit sei, denn Nibbāna bedeutet, dass man weder sich noch anderen Schaden zufügt.

Ich würde ihr Argument akzeptieren, jedoch mit dem Hinweis, dass wir nicht vergessen dürfen, dass es zwei Arten von Gewaltlosigkeit gibt: soziale und individuelle.

Die sozialen Aspekte der Religion, die den Frieden und die soziale Harmonie - Ehrlichkeit, Güte, Nächstenliebe - befördern, sind seit der Steinzeit im Wesentlichen konstant geblieben, und sind die höchsten Wahrheiten für die Gesellschaft.

Die religiösen Bedürfnisse des Einzelnen haben sich jedoch geändert und unaufhörlich entwickelt. Diese Tatsache ist es, die zu der Entdeckung der tieferen Bedeutungen von *ahimsa* führte, insbesondere zu der Erkenntnis, dass die furchterregendste Art von Gewalt die ist, sich selbst zu verletzen. Dies wiederum führte zu der Entdeckung des spirituellen Feindes im eigenen Herzen - den Herzenstrübungen - und zu der Erkenntnis, dass, wenn wir diese geistigen Verunreinigungen (*kilesa*) daran hindern könnten,

⁵ Dhp 184.

Buddhismus verstehen

uns innerlich Gewalt anzutun, es auch keine äußerliche Gewalt mehr gäbe.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich tiefere Einsichten, bis ein Buddha, jemand, der in der Lage war, die Herzenstrübungen vollständig zu beseitigen, in der Welt erschien und die Lehre propagierte, dass der wahre und wünschenswerteste Frieden das Nicht-Vorhandensein der *kilesa* sei.

Wer diesem Feind entkommen war, konnte im wahrsten Sinne „einer, der dem Feind entkommen ist“ genannt werden, was die Bedeutung des Pali-Begriffs, *ariya* ist.

Wer sich auf den Buddhismus einlässt, sollte sich auf die Vernichtung der Herzenstrübungen konzentrieren und auf nichts sonst. Und doch haben sich die Dinge genau gegenteilig entwickelt. Menschen, die zum Buddhismus kommen, wollen alle möglichen Dinge, ohne auch nur einen Gedanken an die Auslöschung des inneren Feindes, der Herzenstrübungen, zu verwenden.

Manche studieren den Buddhismus um materieller Vorteile willen. Sie lehren ihn zum Beispiel, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen oder nutzen ihn sogar als politisches Instrument. Andere studieren ihn, weil sie Interesse an vergleichender Literatur, an buddhistischer Kunst, Kultur oder Philosophie haben, was alles noch weit von der Beseitigung der geistigen Verunreinigungen entfernt ist.

Dann gibt es die, deren Interesse an Religion durch Angst motiviert ist. Diejenigen, die die Macht der Geister, der Götter oder eines Gottes fürchten, weil sie gelernt haben, an solche Dinge zu glauben. Sie wollen eine Religion, die diese Kräfte beschwichtigen kann, auch wenn diese aus nicht mehr als ihrer eigenen Ignoranz bestehen.

Diejenigen, die Armut oder Unglück fürchten, suchen nach einer Religion, die sie als Werkzeug benutzen können, um diese Ängste zu beseitigen.

Wahre Buddhisten fürchten nur Leiden oder die Gewalt des inneren Feindes, denn sie haben erkannt, dass dieser die größte aller Gefahren darstellt.

Buddhismus verstehen

Sobald wir geboren sind, treffen wir auf diesen Feind und wenn wir nicht lernen mit ihm umzugehen, wird er uns bis zu unserem Tod verfolgen.

Wenn wir die Herzenstrübungen beseitigen, werden wir von der Angst, die Leiden entstehen lässt, befreit werden. Dann werden wir im Stande sein, Frieden für uns und die ganze Welt zu erreichen.

Den Buddhismus kann man weder als optimistische noch als pessimistische Religion bezeichnen. Vielmehr kann man, einfach ausgedrückt, sagen, dass er sich direkt in der Mitte befindet, da er in der Lage ist, zu erkennen, dass alles in der Welt sowohl Vor- als auch Nachteile hat, je nachdem, wann und wo und aus welchem Blickwinkel man es betrachtet. Darüber hinaus lehrt er uns, keine Anhaftungen zu erzeugen, weder froh über die Vorteile noch verärgert über die Nachteile zu sein, sondern einen Geist zu haben, der in allen Situationen und zu jeder Zeit frei und klar ist. Der Buddhismus lehrt uns einfach, die Dinge so zu sehen, wie sie sind - äußerlich, innerlich und im tiefsten Sinne spirituell - und mit den Dingen in einer Weise umzugehen, die nicht zu Leiden führt.

Das Gleiche gilt für die Frage, ob der Buddhismus negativ oder positiv ist. Der Buddhismus ist nicht negativ. Er sagt nicht, dass die Dinge nicht existieren. Er gibt zu, dass Dinge existieren; er sagt nur, dass nichts als „Ich“ oder „Mein“ festgehalten werden sollte.

Zu sagen, dass nichts „Ich“ oder „Mein“ ist, bedeutet nicht, dass wir keine Dinge besitzen oder benutzen, sondern dass wir in unseren Herzen nicht daran anhaften oder sie besitzen wollen.

Wenn wir das umsetzen, werden wir geistige Kühle besitzen und mit leichtem Körper und leichtem Herz durch das Leben gehen.

Wir sollten Dinge als unsere „Diener“ benutzen, zweckdienlich um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Haben ist nicht mehr wert als Nicht-Haben; Nicht-Haben ist nicht mehr wert als Haben.

Um in seinem natürlichen Zustand zu verweilen, sollte unser Geist weder etwas haben noch etwas zurückweisen wollen. Der Schlüssel dazu besteht

Buddhismus verstehen

darin, unseren Geist frei zu halten von Leiden, Verwirrung und übertriebener Freude.

Der Buddhismus lehrt uns, einen Geist zu besitzen, der frei ist, jenseits von allem „Habenwollen“ und jedem „Zurückweisen“, ganz gleich, worum es sich handelt. Deshalb können wir sagen, dass der Buddhismus weder negativ noch positiv ist. Und wenn man nicht sagen kann, dass er das eine oder andere ist, können wir nur sagen, dass er in der Mitte liegt, oder vielmehr, dass er über beidem steht.

Zugegeben, viele Erklärungen der buddhistischen Lehre erscheinen negativ. Da der Buddhismus auf eine unkonventionelle Wahrheit verweist, muss er zunächst einmal praktisch alles, was Menschen normalerweise glauben, negieren. Doch ist das kein Grund zu sagen, dass der Buddhismus negativ sei. Insbesondere verneint der Buddhismus nicht, dass es etwas gibt, für das wir uns interessieren sollten oder etwas, das wir erreichen sollten.

Tatsächlich sagt er, dass es auf jeden Fall etwas gibt, an dem wir interessiert sein und das wir erlangen sollten:

Ein Zustand ohne Leiden, der dadurch entsteht, dass wir an nichts als „Ich“ oder „Mein“ festhalten; nicht an Leben, Ehre, Ruhm, Glück oder einem der Dinge, an welche die Menschen im Allgemeinen glauben. Dieser Zustand kann Befreiung genannt werden. Befreiung von was? Befreiung von den Dingen, die den Geist überwältigen und ihn seiner Freiheit berauben.

Auch Befreiung kann nicht als positiv oder negativ charakterisiert werden, doch die Menschen sind es gewohnt, alles als entweder das eine oder das andere zu betrachten. Das ist wie bei einem Kind, das den Tag als das Gegenteil der Nacht ansieht und das eine als positiv und das andere als negativ empfindet.

Wenn wir uns dieses Beispiel aus buddhistischer Sicht betrachten, können wir sehen, dass Tag und Nacht keine Gegensätze, sondern vielmehr als Maß für die Zeit aufeinander bezogen sind. Wir können auch tiefer blicken auf

Buddhismus verstehen

das, was jenseits der Zeit ist und somit jenseits von positiv oder negativ. „Negativ“ und „positiv“ kann vielleicht noch auf die Zeit angewandt werden, jedoch nicht auf *suññatā* und Nibbāna.

Negative und positive Empfindungen sind einfach zwei der vielen Verhaftungen, die der Buddhismus beseitigen will, damit wir Befreiung erreichen können.

Die grundlegenden Prinzipien des Buddhismus können alle als aktiv bezeichnet werden. Es gibt nichts Passives an ihnen, trotz der Tatsache, dass einige Gruppierungen und Sekten seltsame Techniken erfunden haben, die dem außenstehenden Betrachter passiv erscheinen mögen.

Wenn ich sage, dass das Wesen des Buddhismus aktiv ist, meine ich damit, dass wir „Macher“ sein müssen, nicht solche, mit denen „etwas gemacht wird“. Bis jetzt haben die Herzenstrübungen etwas mit uns gemacht. Der Weg des Buddha aber ist ein Werkzeug, das es uns ermöglicht, eine aktive Rolle gegenüber den Herzenstrübungen einzunehmen.

Einige Menschen glauben, dass es keine Möglichkeit gäbe, die Tugendregeln zu brechen, wenn sie still sitzen; so wie beispielsweise auch manche glauben, dass, wenn man unter einem Moskitonetz schläft, es keine Möglichkeit gibt, die Regel keine Mücken zu töten, zu brechen.

Andere glauben wiederum, dass, wenn sie ihren Geist leeren können, sie *samādhī* erreicht hätten; oder dass, wenn man die Wahrheiten der Unbeständigkeit (*anicca*), des Leidens (*dukkha*) und des Nicht-Selbst (*anattā*) sehen kann, man aller Dinge so müde wird, dass man gar nicht mehr die Kraft hat, an etwas anzuhafte, und darüber hinaus, dass dieser Zustand Nibbāna oder Leerheit sei.

Einige buddhistische Schulen, insbesondere im Zen, vertreten Lehren, die leicht missverstanden werden: Still sitzen, nichts tun, nichts denken, nichts aufsteigen lassen. Manche glauben dann, dass solche Anweisungen die wahre Leerheit oder den ursprünglichen Geist beschreiben.

Buddhismus verstehen

Andere lehren, dass, sobald man erkennt, dass Herzenstrübungen *anattā* oder leer von einem Selbst sind, dass das Ende der Angelegenheit sei.

Solche Ansichten bringen Menschen auf den Gedanken, der Buddhismus lehre passiv und leblos zu sein. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein.⁶

⁶ A VIII, 12: "Gehört habe ich, Herr, dass der Asket Gotama die Untätigkeit lehrt, dass er zum Zwecke der Untätigkeit seine Lehre verkündet und in diesem Sinne seine Jünger erzieht. Die aber solches sagen, Herr, berichten sie damit wohl die Worte des Erhabenen und beschuldigen sie ihn nicht etwa fälschlich? Erklären sie dies seiner Lehre gemäß, so dass sich die entsprechende Aussage nicht als fehlerhaft erweist? Wahrlich, Herr, wir haben nicht den Wunsch, den Erhabenen fälschlich zu bezichtigen!"

"In einer Hinsicht, Siha, kann man von mir allerdings mit Recht behaupten, dass ich die Untätigkeit lehre; in einer anderen Hinsicht aber, dass ich die Tätigkeit lehre.

In einer Hinsicht, Siha, kann man mich allerdings mit Recht als einen Lehrer der Vernichtung bezeichnen, als einen Verächter, einen Verneiner, einen Quäler, einen Ausgestoßenen. In einer anderen Hinsicht aber, Siha, kann man von mir mit Recht behaupten, dass ich ein Tröster bin, der zur Tröstung die Lehre verkündet und in diesem Sinne meine Jünger erziehe.

Ich lehre nämlich, Siha, die Nichtausübung eines schlechten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Nichtausübung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge. In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Die Untätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Untätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.' Doch ich lehre auch die Ausübung eines guten Wandels in Werken, Worten und Gedanken, lehre die Ausübung der mannigfachen heilsamen Dinge.

In diesem Sinne, Siha, kann man also von mir mit Recht sagen: 'Die Tätigkeit lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Tätigkeit verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich lehre freilich, Siha, die Vernichtung von Gier, Hass und Verblendung, lehre die Vernichtung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge.

Buddhismus verstehen

In dieser Hinsicht könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Die Vernichtung lehrt der Asket Gotama; zum Zwecke der Vernichtung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich verachte freilich, Siha, den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken. Verachte die Ausübung übler, unheilsamer Dinge.

In diesem Sinne könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Ein Verächter ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Verachtung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich weise freilich, Siha, eine Lehre zur Verneinung von Gier, Hass und Verblendung, zur Verneinung der mannigfachen üblen, unheilsamen Dinge.

In diesem Sinne könnte man allerdings mit Recht sagen: 'Ein Verneiner ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Verneinung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich sage freilich, Siha, dass man die üblen, unheilsamen Dinge niederzuquälen hat, den schlechten Wandel in Werken, Worten und Gedanken. In wem aber, Siha, die niederzuquälenden üblen, unheilsamen Dinge überwunden sind, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, den nenne ich einen Quäler.

Im Vollendeten nun, Siha, sind die niederzuquälenden üblen, unheilsamen Dinge überwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt.

In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Ein Quäler ist der Asket Gotama; zum Zwecke des Quälens verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Für wen, Siha, der künftige Leibesschoß, die Wiedergeburt, überwunden ist, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt, den nenne ich einen Ausgestoßenen. Für den Vollendeten nun, Siha, ist der künftige Leibesschoß, die Wiedergeburt, überwunden, mit der Wurzel zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt.

In dieser Hinsicht könnte man freilich mit Recht sagen: 'Ein Ausgestoßener ist der Asket Gotama; zum Zwecke der Ausstoßung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Ich bringe, Siha, den höchsten Trost; zur Tröstung verkünde ich meine Lehre, und in diesem Sinne erziehe ich meine Jünger.

Buddhismus verstehen

In dieser Hinsicht, *Sīha*, kann man von mir mit Recht sagen:
'Ein Tröster ist der Asket Gotama; zur Tröstung verkündet er seine Lehre, und in diesem Sinne erzieht er seine Jünger.'

Wie aber können wir aktiv gegen die Herzenstrübungen oder besser gesagt gegen einen Geist, der mit Verunreinigungen durchsetzt ist, vorgehen?

Dieser Punkt mag schwer zu verstehen sein aufgrund des scheinbaren Widerspruchs, dass wir sowohl Handelnder als auch Objekt der Handlung sind. Welche Art von Aktivität könnte das also sein?

Das gleiche Problem haben wir bei dem Buddha Wort: „Verbessere dich selbst, damit du dich auf dich selbst stützen kannst“, in dem das „Selbst“ Subjekt, Objekt und Werkzeug zugleich ist.

Wer zu sehr an Logik hängt, mag nicht in der Lage sein, diesen Ausspruch zu verstehen. Aber in der Praxis des Buddhismus müssen wir uns genau auf diese Art des Handelns vorbereiten. Diejenigen, die logische Konsistenz verlangen, mögen von der Vorstellung, dass eine Aktivität gleichzeitig aktiv und passiv sein kann, verwirrt werden und den Buddhismus für geistigen Selbstmord halten.

Wenn wir sagen, dass man sich selbst umformen muss, damit man sich auf sich selbst stützen kann, sprechen wir von einer nützlichen Fiktion, um die Praktizierenden zu ermutigen.

Wenn wir auf der Ebene der ultimativen Wahrheit sprechen, müssen wir sagen, dass man das „Selbst“ loswerden muss, so dass nichts mehr als „Selbst“ aufgegriffen werden kann.

Gewöhnliche Menschen können solche Aussagen allerdings nicht verstehen, weshalb wir auf nützliche Fiktionen zurückgreifen.

Für echte Studenten der Lehre jedoch können diese zwei Ebenen der Wahrheit in Einklang gebracht werden: Das Selbst, das sich aus Herzenstrübungen oder Unwissenheit zusammensetzt, ist das, was zerstört werden muss. Wir müssen dieses "Selbst" mit Hilfe des „Weisheits-Selbst“ zerstören, das sich nach und nach im Laufe unseres Lebens entwickelt. Wir

Buddhismus verstehen

können nicht sagen, dass das „Selbst“ Befreiung oder Nibbāna erreicht, denn wenn dieser Zustand erreicht ist, gibt es absolut keine Selbstempfindung mehr, nicht einmal die eines reinen Selbst. Da ist nur ein Geist, der die höchste Ebene wahrer Aktivität erreicht hat.

Jede Handlung, die aufgrund der Macht der Unwissenheit ausgeführt wird, kann nichts wirklich Wertvolles zu Stande bringen. Daher kann Handlung, die der Macht der Unwissenheit unterliegt als passiv klassifiziert werden, egal, wie viel Aufruhr sie verursacht.

Auf der anderen Seite muss Handlung, die sich auf Weisheit gründet, auch wenn sie einfach darin besteht, still zu sitzen, aktiv genannt werden. Wie ein riesiger Dynamo, der einfach unbewegt auf seinem Platz bleibt, aber Hunderte und Tausende von Kilowatt Leistung im Handumdrehen erzeugt.



Ich-und-Mein

Lasst mich ein kurzes aber wichtiges Prinzip herausstreichen: Wir müssen nichts anderes studieren als „Ich-und-Mein“ (Thai: tua ku khong ku).

Wir brauchen nicht von Buddha, dem Dhamma oder dem Sangha zu sprechen, über irgendwelche Lehrinhalte oder die Geschichte des Buddhismus. Wir müssen all diese Dinge vergessen und unsere Studien mit der Untersuchung der Worte „Ich“ und „Mein“ beginnen oder vielmehr mit der Empfindung im Herzen, die diese Worte entstehen lässt. Denn „Ich-und-Mein“ wirklich zu verstehen führt zur Aufhebung des Leidens.

„Ich-und-Mein“ studiert man nicht durch Bücher, sondern indem man die Dinge selbst, das, was „Ich-und-Mein“ verursacht, betrachtet. Sobald wir sie in unserem eigenen Erleben wahrnehmen und verstehen können, werden wir alles in den buddhistischen Texten verstehen, das sich darauf bezieht. Letztlich ist es sogar besser, die buddhistischen Texte beiseite zu lassen. Sie sind eine unnötige Verschwendung von Zeit und Energie.

Da „Ich-und-Mein“ aus so vielen unterschiedlichen Blickwinkeln untersucht werden können, müssen wir klug genug sein, um keine Zeit auf unnötige Erläuterungen zu verschwenden.

Wir sollten genau hinsehen, wie „Ich-und-Mein“ zu Leid führt und wie wir damit in einer Weise, die für unsere Umstände geeignet ist, umgehen können. Dann, nach und nach, löst sich unsere Verhaftung an „Ich-und-Mein“, bis überhaupt **keine** Empfindung von „Ich-und-Mein“ mehr übrigbleibt. Das ist das Ziel des Tipitika und allem anderen, was es im Buddhismus gibt.

Vergesst den Tipitika, das Leben nach dem Tod, die bestimmte Religion, die wir respektieren. Dann werden wir mit unserer grundlegenden menschlichen Natur konfrontiert, angefüllt mit Empfindungen von „Ich-und-Mein“, die gefährliche Geistesgifte produzieren.

Ich-und-Mein

Findet eine Möglichkeit diese Empfindungen zu beseitigen, sie zu läutern bis es keinerlei Anhaften an „Ich-und-Mein“ mehr gibt. Dann wird die Welt nicht endenden Frieden erfahren.

Wenn wir es in Begriffen der Vier Edlen Wahrheiten ausdrücken: Leiden ist das Auftreten der Empfindungen von „Ich-und-Mein“; die Ursache des Leidens ist „Ich-und-Mein“; die Aufhebung des Leidens, Nibbāna, ist das Erlöschen von „Ich-und-Mein“; der Edle Achtfache Pfad ist die Methode oder das Mittel zur Beseitigung von „Ich-und-Mein“.

Soweit es die Bedingte Zusammenentstehung (*patīcasamuppāda*) betrifft, erklärt der theoretische Teil detailliert, wie die „Ich-und-Mein“-Empfindung entsteht und vergeht; der praktische Teil zeigt, wie man Kontakt (*phassa*) zu kontrollieren hat, so dass er nicht zu Gefühl führt oder Gefühl so zu steuern, dass es Anhaften, die Wurzelursache für „Ich-und-Mein“, nicht entstehen lässt.

Dies ist das wahre Herz der buddhistischen Praxis.

„Ich-und-Mein“ ist die Ursache allen Leidens. Die Pali Begriffe für „Ich-und-Mein“ im ethischen oder religiösen Kontext sind *ahankara* (Ich-machen) und *mamankara* (Mein-machen).

Im alltäglichen oder psychologischen Zusammenhang sind dies die Begriffe *attā* (Selbst) und *attaniya* (einem Selbst gehörend). Im Deutschen gibt es das Wort Egoismus, das im ethischen Kontext „Selbstsucht“ bedeutet, eine hässliche Form moralischer Befleckung. Aber in normalen psychologischen Zusammenhängen bedeutet es einfach eine Empfindung, die Tiere, Menschen - alle fühlenden Wesen - gemein haben.

Bei der Untersuchung von „Ich-und-Mein“, sollten wir es als Egoismus im ethischen Sinne verstehen. Wer diese Bedeutung von Egoismus versteht, wird wissen, wovon wir reden, wenn wir von „Ich-und-Mein“ sprechen.

„Ich-und-Mein“ könnte als eine Empfindung oder ein Zustand des Geistes charakterisiert werden, der durch das, was den Geist umgibt, heraufbeschworen wird.

Ich-und-Mein

Manche identifizieren es mit dem Geist selbst, aber im Buddhismus tun wir das nicht, denn „Ich-und-Mein“ ist eine Form der Verunreinigung, die den Geist überwältigt hat. Die Pali Ausdruck dafür ist *cetasika*, was nicht den Geist selbst oder den Geist als Handelnden bezeichnet, sondern einen konditionierten Geisteszustand.

Wann immer der Geist von irgendeiner Art von *cetasika* überwältigt wird, ändert er seine Form entsprechend des *cetasika*, so wie ein Affe, den wir nach chinesischer oder westlicher Mode kleiden, chinesisch oder westlich aussehen würde. Die Worte „Ich-und-Mein“ beziehen sich daher einfach auf einen Geist, der von *ahankara*, *mamankara* oder Egoismus überwältigt wurde und nicht auf den Geist an sich.

Anders gesagt, „Ich-und-Mein“ bezeichnet einen Geist, der von *ahankara* und *mamankara*, von Selbstsucht verdunkelt ist, der leer von altruistischen Empfindungen ist und der andere nicht mit einbezieht.⁷

Um es noch genauer auszudrücken, gibt es einen weiteren Pali-Ausdruck für das, was wir „Ich-und-Mein“ nennen. Der Ausdruck ist *upādāna*: geistiges oder emotionales Ergreifen oder Anhaften.

Beispielsweise das Ergreifen der fünf *khandha*, der geistigen und körperlichen Daseinsgruppen, als „Ich“ und der Dinge, in die man sich verstrickt, als „Mein“ ist *upādāna*.

Egal wie differenziert man die Gefühle des Anhaftens an etwas als „Ich-und-Mein“ betrachtet - letztlich geht es doch immer um das Gleiche. Der einzige Unterschied ist, woran man zu einem bestimmten Zeitpunkt jeweils haftet. Derartiges Anhaften wird *upādāna* genannt - und *upādāna* ist die alleinige Ursache des Leidens.

Die Essenz des Buddhismus ist in dieser Aussage des Buddha enthalten: „Kurz gesagt, die fünf *khandha* zusammen mit *upādāna* sind das Wesen des Leidens.“⁸

⁷ Nächstenblindheit.

⁸ S 56, 11.

Ich-und-Mein

Mit anderen Worten, die Daseinsgruppen von Körper und Geist müssen den Empfindungen von „Ich-und-Mein“ unterworfen sein, um zu leiden, um Symptome der Belastung für sich selbst und der Beschwerneis für andere aufzuweisen. Dies ist bei den fünf *khandha*, die frei von Anhaftung sind, nicht der Fall.

Wann immer kein Gefühl des Anhaftens vorhanden ist, kann es kein Leiden geben; sobald aber das Anhaften an etwas als „Ich-und-Mein“ hinzukommt, wird Leiden erscheinen.

Von den Arahants wird gesagt, dass sie nie leiden, weil sie niemals den Gefühlen des Anhaftens unterworfen sind. Wir sagen, dass ihr Körper und Geist rein sind, weil diese nie mit Gefühlen des Anhaftens vermengt oder verbunden sind.

Gleich ob wir der Elite oder der Masse angehören, so lange wir die Fallstricke des Anhaftens nicht durchtrennen können, werden wir dem Leiden unterworfen sein.

Dem Buddha zufolge ist Befreiung das Ziel der buddhistischen Praxis. Der wahre Buddhist hat weder Glück und Ruhm als sein Ziel, noch die Freuden des Himmels, noch die Vereinigung mit Brahma - sein Ziel ist Befreiung.

Befreiung bedeutet die Freiheit von der Macht, die Ruhm und Reichtum, die Vorstellung himmlischer Freuden oder der Wunsch nach der Vereinigung mit Brahma über uns haben.

„Ich-und-Mein“ ist die Ursache dafür, dass wir uns mit diesen Dingen beschäftigen, denn „Ich-und-Mein“ will haben, will sein und will nach dem greifen, was als lohnenswert zu haben, zu sein und zu ergreifen angesehen wird. Solange aber Anhaften in unserem Haben, unserem Sein und unserem Ergreifen involviert ist, werden wir mit nichts als Leiden enden.

Es gibt zwei Arten von Haben, Sein und Ergreifen.

Die eine ist mit Anhaften verbunden, die andere mit Intelligenz und frei

Ich-und-Mein

von Anhaftung. Intelligenz bedeutet hier wahre Intelligenz, nicht die Art von Intelligenz, mit der das Anhaften spielen kann. Letztere trifft man leider nur allzu häufig in der heutigen Welt, auch bei Menschen mit hohem Bildungsstand.

Ungeachtet all unserer Fortschritte in Bildung und Technologie ist das Gift von „Ich-und-Mein“ das größte und gefährlichste Problem, dem wir gegenüber stehen, eines, das uns schlaflose Nächte bereitet.

Aufgrund der Macht von „Ich-und-Mein“ konnte das geistige Leiden nicht beseitigt werden. Daher führen alle Aktivitäten gegenwärtig zu Samsara, der endlosen Wiederholung des Leidens.

Nichts davon führt zu Nibbāna, zu wahren und nicht endendem Frieden.

Wir sollten unser Anhaften an Religion, an Gott, an Buddha, Dhamma und Sangha aufgreifen und beiseitelegen, damit wir unser Augenmerk darauf richten können, zu lernen, wie man effektiv mit „Ich-und-Mein“ umgeht.

Wenn uns das gelungen ist, wird Gott, Religion, Buddha, Dhamma und Sangha vollständig in unserem Handeln präsent sein, denn die Läuterung von „Ich-und-Mein“ ist die wahre Essenz dieser Dinge. Alles andere ist nur die äußere Rinde der Religion und kann zu einer Grundlage für das Anhaften an „Ich-und-Mein“ werden, was zu Konflikten und Konkurrenzverhalten führt.

Das ist der Grund, warum Religionen, statt „Ich-und-Mein“ zu beseitigen, uns nur noch mit stärkeren Gefühlen der Anhaftung belasten.

Wir müssen verstehen, dass alle Menschen den gleichen Feind besiegen müssen, also das, was ich „Ich-und-Mein“ genannt habe, oder was auf höheren Ebenen des Dhamma *asmimāna* heißt: Die Annahme, dass es ein „Ich“, ein Zentrum oder einen Herrscher über alle Gefühle gibt, seien sie gut oder böse. Oder genauer, es geht um ein Handlungs-Zentrum, etwas, das handeln kann, wie es will und dessen Handlungen erst im weiteren Verlauf als gut oder böse gedeutet werden.

Gut und Böse haben daher für das, was man *asmimāna* (Ich-bin-Dünkel) nennt, die gleiche Bedeutung. Um also *asmimāna* hinter uns zu lassen, müs-

Ich-und-Mein

sen wir sowohl die guten als auch die bösen Formen der Selbstbezogenheit aufgeben.

Es reicht nicht aus, die bösen, hässlichen Formen fallen zu lassen und den guten, liebenswerten verhaftet zu bleiben. Sobald ihr dieses Prinzip versteht, werdet ihr den Buddhismus verstehen.

Die absolute Preisgabe von *asmimāna* ist eine fortgeschrittene und schwierige Praxisebene. Daher gibt es Prinzipien für sekundäre Ebenen der Praxis, die uns lehren, wie man das Anhaften an „Ich-und-Mein“ verringert, um den bösen Anteil des Selbst zu überwinden und nur noch an dem Teil anzuhaften, den man als gut bezeichnen kann.

Der Buddha hat das in Worte gefasst, die das Herz des Buddhismus genannt wurden:

„Vermeide Böses, tue Gutes und läutere das Herz - das sind die Lehren aller Buddhas.“⁹

Aus dem Begriff „das Herz läutern“ können wir ableiten, dass es eine Handlungsebene gibt, die darüber hinaus geht, Gutes zu tun oder, um es anders auszudrücken: Das zu tun, woran wir, weil es uns gut scheint, haften, wird das Herz nicht läutern.

Die Beseitigung der bösen Formen des Egoismus und das Tun des Guten führt nicht zur absoluten Eliminierung des Egoismus. Es muss eine andere Ebene der Praxis geben, die Läuterung des Herzens von allen Formen des Egoismus, bevor „Ich-und-Mein“ eliminiert werden kann.

Zum besseren Verständnis können wir verschiedene Ebenen des „Ich“ unterscheiden: Das „Ich“, das böse ist; das „Ich“, das gut ist; das „Ich“, das Selbstbezogenheit verringert hat und das „Ich“, das frei ist von jeder „Ich“-Empfindung.

Und wir können drei Ebenen der Praxis beschreiben, die sich mit „Ich-und-Mein“ befassen: 1) das böse „Ich“ beseitigen; 2) das gute „Ich“ aufbauen; 3) schrittweise das „Ich“ reduzieren, bis es nicht mehr vorhanden ist.

⁹ DhP 183.

Ich-und-Mein

Der Buddhismus ist für alle und nicht nur für die Inder, Asiaten oder Buddhisten. Der Glaube, dass der Buddhismus zu Buddha, Siddhartha Gautama, gehört, ist die schlimmste Form von Missverständnis.

Der Buddha hat bestritten, dass der Dhamma in irgendeiner Weise sein sei. Er bestand darauf, dass der Dhamma zuerst existierte, vor allen Dingen. Der Buddha entdeckte ihn einfach bei seiner Suche nach dem, was notwendig ist, um das Leiden zu beenden.

Er verehrte den Dhamma und riet allen den Dhamma zu verehren und zu verwirklichen, nicht ihn anzubeten.

Der Dhamma ist der der Menschen, durch die Menschen und für die Menschen. Der wahre Buddhismus ist der reine Dhamma.

Zu behaupten, er gehöre einer Person oder einer Religion führt nur zu weiteren Empfindungen von „Ich-und-Mein“. Selbst die Bezeichnung Buddhismus bedeutet einfach nur die Lehren derer, die wissen, derer, die das Höchstmögliche erreicht haben, wer auch immer sie sein mögen.



Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Wir sind so von neuen Formen des Wissens und neuen Möglichkeiten eingenommen, dass wir von der wahren Ursache aller Krisen sowohl persönlich als auch weltweit abgelenkt werden. Insbesondere sind wir nicht daran interessiert, das Problem des auf einem grundlegenden Fehler - der Annahme von „Ich-und-Mein“ - aufgebauten Geistes zu betrachten. Die Strömung von „Ich-und-Mein“ wird somit aufgrund der Macht von *avijjā* (Unwissenheit) nach und nach immer stärker. Der eigentliche Ursprung von „Ich-und-Mein“ ist nichts anderes als *avijjā* selbst.

Diejenigen, die unter der Kontrolle von *avijjā* leben, wollen diese Tatsache nicht zugeben. *Avijjā* ist wie ein helles Licht, das sie für die Wahrheit blind macht. *Avijjā* ist nicht einfach nur der Mangel an Wissen, sondern falsches Wissen, wodurch die Ursache des Leidens als Ursache des Glücks angesehen wird.

Ganz gleich, wieviel ihr wisst, wenn ihr das Leiden, die Ursache des Leidens, die Aufhebung des Leidens und den Weg zur Aufhebung des Leidens nicht kennt, ist euer Wissen nichts anderes als *avijjā*, Unwissenheit, oder Wissen, das für die Beseitigung des Leidens nutzlos ist.

Somit wäre die korrekte Übersetzung von *avijjā*: Eine geistige Natur oder ein geistiger Zustand, in welchem das Wissen fehlt, um das Leid auslösen zu können. Das heißt, es mangelt an dem Wissen der Vier Edlen Wahrheiten.

Im Licht der Pali-Wortwurzeln und Grammatik besehen, ergibt das Wort *avijjā* noch eine andere Bedeutung: Wissen, das kein Wissen ist. „A“ bedeutet in Pali, kein oder nicht; „*vijjā*“ bedeutet klares Wissen, Weisheit. Setzt beides zusammen und ihr bekommt Nicht-Weisheit, Nicht-klares-Wissen, Wissen, das kein Wissen ist.

Die Welt ist der Macht des Wissens, das kein Wissen ist, unterworfen, eines Wissens, das der Welt nicht helfen kann, sondern uns nur durch seine Kraft

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

vernichten wird. Der Geist, derart in einem Fehler verwurzelt, lässt „Ich-und-Mein“ Amok laufen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das, was wir „Ich-und-Mein“ nennen durch *avijjā* oder dem Wissen, das kein Wissen ist, verursacht wird. Nachher werden wir uns diesen Prozess im Detail ansehen, aber wir sollten die wahre Wurzel-Ursache, *avijjā*, nicht aus den Augen verlieren.

Mit dem Ausdruck Wurzel-Ursache meine ich eine grundlegend wirksame und nicht nur eine notwendige Ursache. Wenn wir zum Beispiel einen Töpfer fragen, womit er eine Form herstellt, würde er sagen, mit Ton. Wenn wir fragen warum er Tongefäße macht, würde er sagen, weil es Menschen gibt, die sie kaufen. Aber weder der Ton noch die Käufer sind die Wurzel-Ursache für seine Gefäße.

Die eigentliche Wurzel-Ursache ist, dass er sich und seine Familie liebt und weder er noch sie verhungern sollen. Der Ton und die Käufer sind einfach notwendige Ursachen oder Voraussetzungen. Selbst wenn es Ton und Käufer gäbe, der Töpfer aber kein Anhaften an „Ich-und-Mein“ empfinden würde, gäbe es keine Herstellung von Tongefäßen.

So liegt die grundlegend wirkende Ursache in dem, was wir „Ich-und-Mein“ nennen. Und, wie wir gesagt haben, ist wiederum *avijjā* die grundlegend wirksame Ursache für „Ich-und-Mein“.

Eines der Grundprinzipien im Buddhismus ist, dass alles, was im Geist aufsteigt, etwas haben muss, das *ārammana*¹⁰ genannt wird, ein Sinnesobjekt, als Grundlage oder notwendige Ursache, so wie der Töpfer Ton haben muss. Deshalb müssen wir erst die *ārammana* verstehen, bevor wir die Natur der Ursache von „Ich-und-Mein“ verstehen können. Das Wort *ārammana* bedeutet, das, was ergriffen wird, weil es angenehm ist.

¹⁰ PED: *ārammana*: Grundlage, Stütze, um das zu erreichen, was erwünscht ist; Ursache des Lebenswillens; Grundlage des funktionsfähigen Geistes als Sinnes- bzw. Geistesobjekt; das Objekt von Subjekt und Objekt; ähnlich und manchmal als Synonym für *āyatana* benutzt. Siehe Anhang.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Tatsächlich jedoch greift man in Wahrheit auch danach, wenn es widerwärtig oder unangenehm ist. In der Natur ziehen sich positive und negative Gegensätze ja ebenfalls an und vereinen sich.

Mit anderen Worten bezieht sich das Wort auf all das, was das erkennende Selbst anzieht. Es ist die verborgene Kraft der positiven und negativen Pole, die die *ārammana* zu einem Initiator macht, Pole, wie sie auch bei der Elektrizität nötig sind, um Energie zu erzeugen.

Wenn wir den Blick auf das menschliche Geist-Herz (*citta*) richten, können wir auch hier beobachten, dass es zwei Seiten zu jedem Sinneseindruck gibt: Die innere und die äußere. Die innere dient als Träger oder Mittel, um an der äußeren festzuhalten.

Dem Buddhismus zufolge sind die sechs Sinnesorgane - Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist - sogenannte „Tore“. Alle von ihnen sind überaus bereit, die *ārammana*, den äußeren Teil des Sinneseindrucks, zu empfangen, so offen dafür, dass wir sagen können, das Vergnügen am Empfang eines *ārammana* ist ihre hervorstechendste Eigenschaft.

Jedes Sinnesorgan ist mit einer eigenen Art von Objekt gepaart: Die Augen mit Farben und Formen, die Ohren mit Tönen, die Nase mit Gerüchen, den Körper mit Wärme, Druck und dergleichen, die Zunge mit Geschmack und der Geist mit psychischen Objekten wie Emotionen und Ideen. Sowohl die innere wie die äußere Seite sind erforderlich damit ein Sinneseindruck auftreten kann.

Wenn eine fehlt, wird die andere bedeutungslos oder so gut wie nicht existent. Wenn beide vorhanden sind, muss Kontakt erfolgen, woraufhin das äußere Objekt seine Macht oder seinen Wert offenbart und der Geist entweder zufrieden oder unzufrieden ist.

Die Bedeutung dieser Zufriedenheit oder Unzufriedenheit ist abhängig von der Ausbildung, die der Geist erfahren hat, ob er also wahre Erkenntnis besitzt oder einfach von *avijjā* erfüllt ist. Unsere Augen können die gleiche Sache sehen, aber die Gefühle, die dieses Objekt erzeugen, können unterschiedlich oder sogar direkt entgegengesetzt sein.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Einerlei, welche Unterschiede es auch geben mag, diese Gefühle können immer nur eine Grundlage für „Ich-und-Mein“ sein, wenn unser Geist nicht völlig frei von *avijjā* ist. Ansonsten entsteht die Empfindung „Ich sehe dies“, „Ich höre das“ usw.

Das, was sieht, wird zu „Ich“ und das, was gesehen wird, wird zu „Mein“. Dies ist eine vorläufige Erklärung, wie *avijjā* als wirksame Wurzel-Ursache ein *ārammana* als notwendige Ursache benutzt, um „Ich-und-Mein“ entstehen zu lassen.

Jedes *ārammana*, jede Form, jeder Klang, Geruch, Geschmack, usw., hat seinen Wert und seine Bedeutung, die beide wichtige Initiatoren sind. „Wert“ bezieht sich auf materiellen Nutzen; also auf ein Gefühl, das im Herzen entsteht und ein *avijjā*-Köder ist. Nehmen wir zum Beispiel Nahrung.

Der Wert von Lebensmitteln besteht darin, dass sie den Körper erhalten und den Hunger lindern. Ihre Bedeutung besteht darin, ob wir ein bestimmtes Gericht mögen oder nicht. Die Bedeutung dient als Grundlage für den Prozess, der zu Leiden führt. Dies ist exakt im Einklang mit dem Sinn des Wortes *ārammana*, d.h. das, worauf der Geist seine Aufmerksamkeit konzentriert.

Wir können Eier und Fisch nehmen und sie in einer Weise zubereiten, die wir mögen oder nicht mögen. Und obwohl der Materialwert der gleiche wäre, würde die Bedeutung eine andere sein. Wir müssen also lernen, Bedeutung von Wert zu unterscheiden. Dann können wir den Anteil eines *ārammana* finden, der Gefühle, Begehren (*tanhā*) und Anhaftungen aufsteigen lässt und wir können dadurch das Erscheinen von „Ich-und-Mein“ kontrollieren. Andernfalls wird „Ich-und-Mein“ zu Geburt, Existenz und schließlich zu Leiden führen.

Arahants unterscheiden sich von normalen Menschen gerade dadurch, dass sie an der Bedeutung von Dingen kein Anhaften entwickeln.¹¹

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

¹¹ 863 (DER ERHABENE) Aus Vorlieben (d.h. aus geliebten Objekten, seien es Personen oder Dinge) entstehen Streit und Zwietracht, das Jammern und das Klagen samt der Selbstsucht, der Dünkel, der Hochmut und auch das Verleumden. Mit Habsucht sind verbunden Streit und Zwietracht, und aus entstandenem Konflikt wächst das Verleumden.

867 (DER ERHABENE), Erwünscht' und 'Unerwünscht', dass so man unterscheidet, hierauf gestützt kommt es zum Entstehen von Verlangen. Sieht er Entstehen und Vergehen bei den formhaften Dingen, dann bildet (jene Wert-)Urteile sich der Mensch.

Nichts hat Bedeutung für Arahants da es nichts gibt, das ihnen gefällt oder missfällt; daher steigt „Ich-und-Mein“ in ihnen nicht auf. Sie haben kein *avijjā*, nur wahre Erkenntnis.

Sinneseindrücke sind nichts anderes als Sinneseindrücke. Gefühle, Verlangen, „Ich-und-Mein“ können nicht entstehen, weil sie an der Wurzel abgeschnitten wurden, auf der Ebene des Sinneskontakts.

Unsere Sinnesorgane sind wie Fabriken, die verschiedene Formen von „Ich-und-Mein“ aus den unterschiedlichen *ārammana*, die wir erleben, herstellen. So können wir ein „Ich“ wie ein gewöhnlicher Mensch haben, wie eine höllische Bestie, wie ein gemeines Tier, wie ein himmlisches Wesen oder auch wie ein Brahma.

Allein vom menschlichen „Ich“ gibt es viele verschiedene Arten: Elternteil, Kind, Unterdrücker, Unterdrückter, intelligent, ignorant, glücklich, unglücklich, übel, gut, und sie alle führen zu Leiden, weil sie trotz ihrer Unterschiede alle aus *avijjā* entstehen.

Bevor es zu Anhaften kommt, muss zunächst *tanhā* vorhanden sein. *Tanhā* bedeutet Verlangen, Begehren. Wann immer Verlangen irgendeiner Art vorhanden ist, entsteht Anhaften, denn in dem Gefühl des Verlangens muss immer und automatisch die Empfindung, dass es jemand gibt, der oder die etwas will, mit enthalten sein.

Ein Objekt, dessen Bedeutung erfreulich ist, verursacht natürlich eine bestimmte Art von Verlangen, aber auch ein unangenehmes Objekt führt

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

zu Begierde. Auch wenn die Begierden gegensätzlich sind, sind sie beide dennoch Begierden und wie gesagt: Wann immer Verlangen entsteht, gleich welcher Art, gibt es immer die Empfindung, dass da einer ist, der verlangt. Diese Empfindung macht das „Ich“ aus. Was auch immer es sich wünscht, ist „Mein“. Beide Gefühle sind *upādāna* (Anhaften).

Ihr werdet feststellen, dass diese Gefühle, das Verlangen und das Anhaften, sich auf *avijjā* stützen. Es ist aufgrund des fehlerhaften Wissens, dass wir nach Dingen verlangen und greifen.

Jede Art von unheilbarem Gefühl basiert auf *avijjā*. Wir empfinden Gier, weil wir nicht wissen, dass wir nicht gierig sein sollten; Zorn, weil wir nicht wissen, dass wir nicht zornig sein sollten; Verblendung, weil wir nicht wissen, dass wir nicht verblendet sein sollten.

Alle Herzenstrübungen gründen auf *avijjā* und können den Kategorien Gier, Hass und Verblendung zugeordnet werden.

Diese verschiedenen Arten der Herzenstrübungen werden durch unseren Umgang mit den *ārammana* bestimmt.

Das Gefühl, das in ein *ārammana* eindringen will, ist Gier oder Liebe; das Gefühl, dass wir uns von einem *ārammana* entfernen wollen, ist Hass; und das Gefühl, das sich nicht sicher ist, aber dennoch Interesse an einem *ārammana* hat, ist Verblendung. Alle drei sind nichts weiter als Formen von *avijjā*.

Auch bei *tanhā* können wir drei Grundtypen unterscheiden:

Kāmatanhā: Das Verlangen, Lust zu empfinden, sinnliche Freuden zu erfahren;

bhavatanhā: Das Verlangen, dieses oder jenes zu sein, oder einfach der Wunsch zu sein, nicht zu sterben;

und der dritte Typ, das Gegenteil von *bhavatanhā*, *vibhavatanhā* genannt: Das Verlangen nicht dieses oder jenes zu sein, der Wunsch nach dem Tod, der Wunsch nach Vernichtung.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Kāmatanhā entsteht aus Sinnesfreuden, wenn wir zum Beispiel etwas als schön oder köstlich ansehen.

Bhavatanhā entsteht aus dem Glauben an Beständigkeit.

Sein Gegenteil, *vibhavatanhā* entsteht aus dem Glauben, dass alle Dinge im Grunde nichtig oder nicht wirklich existent sind (eine falsche Interpretation von *anattā*- oder *suññatā*), wodurch man jegliche Motivation zur Existenz verliert und einfach das Nichts oder die Selbstvernichtung ersehnt.

Obwohl diese drei Formen der Begierde unterschiedlich sind, können sie alle zum Anlass für Anhaften und „Ich-und-Mein“ werden.

Bei uns Menschen gibt es verschiedene Ebenen von *tanhā*, verschiedene Ebenen von „Ich“.

Manchmal lassen wir ab von Sinnesfreuden und werden angezogen von Ruhm und Ehre oder etwas anderem, das sinnliches Vergnügen übersteigt. In diesen Momenten werden wir von der Sehnsucht nach Sein überwältigt. Wir ergreifen ein „Ich“ des Formenbereichs.

Zu anderen Zeiten mögen wir von etwas noch Subtilerem, zum Beispiel vom Wahren und Guten angezogen werden. Zu diesen Zeiten haben wir ein „Ich“ des Bereichs der Formlosigkeit.

Wir alle erleben diese Ebenen; sie alle gehören zur menschlichen Natur.

Eine weitere Möglichkeit der Differenzierung von *tanhā* ist die zwischen der auf sinnlichen Genuss ausgerichteten Art und der Art, die das nicht ist. Der Drang nach sinnlichem Erleben und der Wunsch nach Sein oder Nicht-Sein sind unsere gefährlichsten geistigen und spirituellen Feinde.

Sinnlichkeit ist vor allem die Basis für das Anhaften an „Mein“, während der Wunsch nach Sein oder Nicht-Sein vorrangig die Grundlage für das Anhaften an „Ich“ ist.

Allerdings dürfen wir nie die Tatsache außer Acht lassen, dass überall dort, wo ein Gefühl von „Mein“ vorhanden ist, eine „Ich“-Empfindung dahinter verborgen liegt.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Die Welt von heute wird, wie wir alle wissen, zunehmend materialistisch, was nichts anderes bedeutet, als dass die Sinnlichkeit immer mehr Macht über uns erhält. Auch wenn wir in der Lage sind, Sinnesbegehren auf immer raffiniertere Weisen zu bedienen, schützt uns das nicht vor den Folgen unserer Versklavung daran.

Sogar die Religion, die wir als solides Bollwerk gegen den Materialismus betrachten, wird davon ausgehöhlt. Alle sozialen Schichten und Bewegungen sind zu Sklaven des Materialismus geworden: Kapitalisten und Arbeiter, Laien und Mönche. Auf wen können wir daher bauen, um uns vor den Gefahren des Materialismus oder, in der Dhamma-Sprache, vor der Sinnlichkeit zu schützen?

Nach Sigmund Freud und anderen, gründen alle menschlichen Aktivitäten auf sinnlicher Begierde. Das ist eine Theorie, die, soweit es normale Menschen betrifft, durchaus richtig ist. Aber aus der Sicht des buddhistischen Dhamma können wir mit Freud nicht ganz übereinstimmen, denn es gibt die Motivationen des Sein- und des Nicht-Sein-Wollens, die nichts mit Sinnlichkeit zu tun haben und uns doch zu Handlungen bewegen. Einige Freudianer könnten einwenden, dass auch diese Motive von sinnlicher Begierde abhängen, da sie von einer Abneigung gegen die Sinnlichkeit und den Wunsch, ihr zu entfliehen angetrieben werden. Zum Beispiel könnte eine Person nach Nibbāna streben aus Angst vor der dunklen Seite der Sinnlichkeit.

Lasst uns also die These untersuchen nach der jegliches menschliche Handeln durch Sinnesbegierde motiviert ist.

Fangen wir mit der Feststellung an, dass die Konjunktur durch Sinnesbegierde angetrieben wird. Heute arbeiten die Menschen nicht einfach für die Notwendigkeiten des Lebens, sondern für Luxus. Ihr Sinn für das, was „notwendig“ ist, erweitert sich kontinuierlich, in dem Maße, dass Zahnpasta¹², Zigaretten, Kosmetika, Kühlschränke, Radios und Autos als Notwendigkeiten angesehen werden. Und sogar das ist nicht genug. Unsere Wünsche erreichen nie die Grenzen der „Notwendigkeit“.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

¹² Früher nutzten die Asiaten zerkaute Stöckchen eines bestimmten Holzes, um Zahnpflege zu betreiben. Das kostete nichts und funktionierte genauso gut.

Anm. d. Ü.

Manche Menschen würden einwenden, dass sie nicht für Geld arbeiten, um damit Dinge zu erwerben, sondern für ihre Familien oder für Status oder Ruhm. Aber das sind einfach andere Formen des sinnlichen Ergreifens.

Andere mögen behaupten, dass sie einfach arbeiten, um am Leben zu bleiben, aber selbst ihr Wunsch zu leben wurzelt in dem Wunsch nach immer mehr. Es gibt auch noch diejenigen, die sich eine Vereinigung mit Gott wünschen, weil sie glauben, dass das der Gipfel der sinnlichen Freuden wäre.

An Freiheit von „Ich-und-Mein“ oder auch nur an die Entwicklung eines „Ich-und-Mein“, das vom Zugriff der Sinne befreit ist, denken sie nicht. Selbst diejenigen, die behaupten, dass sie zum Zwecke der Wissenserweiterung arbeiten, entkommen der Sorge um den eigenen Ruf nicht.

All dies zeigt die Wahrheit von Freuds Standpunkt, dass die Handlungen der normalen Menschen in Sinnlichkeit verwurzelt sind.

Wenn wir Sinnlichkeit als den Köder ansehen, mit welchem die Natur Lebewesen dazu verlockt, die mit der Fortpflanzung verbundenen Leiden zu akzeptieren, gelten die Freudschen Prinzipien für alle Arten von Lebewesen.

Die Buddhisten und die östlichen Philosophen - vor allem die indischen Denker in der Zeit der Upanishaden - gingen jedoch über diese Ansicht hinaus. Auch wenn ihre Theorien nur elementare Vermutungen waren, so formulierten sie etwas, das wirklich über die Macht der Sinnlichkeit hinausging.

Aufgrund eigener Erfahrung und aus durch spirituelles Training gewonnener Einsicht, erkannten sie, dass Leiden im Ergreifen der Sinne wurzelt. Sie hatten die Kraft, ihre Betörung durch Sinnlichkeit abzuschneiden und zu erkennen, dass die Beschäftigung der einfachen Menschen mit dem

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Erwerb von Verdiensten, auch wenn sie auf himmlischen Lohn gerichtet war, auch nur eine Form der Sinnlichkeit war. Sie sahen, dass wahrer Verdienst in dem besteht, was die Fesseln der Anhaftung an den Sinnen durchtrennt. Schließlich entdeckten sie einen neuen und höheren Geisteszustand, der nichts mit Sinnlichkeit zu tun hatte.

Wenn jemand es schafft, sich von der Macht der Sinne zu befreien, wissen wir, dass er oder sie in einer anderen Welt lebt. Das hat zu den Bezeichnungen *kāmaloka* (die Welt der Sinnlichkeit), *rūpaloka* (die Welt der Formen) und *arūpaloka* (die Welt der Formlosigkeit) geführt.

Freudianer haben nur die Welt von *kāmaloka* (Sinnlichkeit) gesehen, aber die Welten der Form und Formlosigkeit nicht erforscht. Freudianer mögen die Existenz von *rūpaloka* und *arūpaloka* zugestehen, diese Bereiche aber als bloße Illusionen oder Projektionen auf Basis von Sinnesbegehren ansehen. Es ist jedoch absurd zu sagen, dass höhere Seinszustände (d.h. Form und Formlosigkeit) oder Personen, die dem Edlen Achtfachen Pfad um Nibbāna willen folgen, durch sinnliche Wünsche motiviert seien.

Die Idee an sich ist unsinnig. Menschen, die wirklich in der Lage sind, um Nibbāna willen zu praktizieren, haben die Macht der Sinne, ebenso wie die Angst vor oder den Hass auf Sinnlichkeit transzendiert. Sie haben erkannt, dass das nicht genug ist, um das Leiden zu löschen und sie haben nach etwas anderem gesucht, das es wirklich kann. Daher ist es völlig falsch zu sagen, dass alle Wünsche und alle Ziele auf Sinnlichkeit beruhen.

Auf Sinnlichkeit gegründetes Verlangen muss als Folge der Unwissenheit (*avijjā*) in „Ich-und-Mein“ verwurzelt sein. Verlangen aber, das nichts mit Sinnlichkeit zu tun hat, beruht auf einem Wissen, das die Macht hat, jegliches Anhaften an „Ich-und-Mein“ abzuschneiden. Daher ist das Verlangen nach Nibbāna, gleich wie stark, in keiner Weise mit Sinnlichkeit verbunden. Sogar das Verlangen nach den Bereichen der Form und der Formlosigkeit, den höchsten Seins-Ebenen, kann keinesfalls als sinnlich klassifiziert werden.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Insofern verstehen Freudianer nichts von den höchsten Ebenen von Sein und Nicht-Sein. Und wenn das der Fall ist, wie können sie hoffen, eine Ebene der Existenz frei von „Ich-und-Mein“ nicht nur jenseits der Sinnlichkeit, sondern sogar jenseits von Sein und Nicht-Sein zu verstehen, die das Ziel des Buddhismus ist?

Um diese Ebene zu verstehen, müssen wir sie zuerst erreichen. Alles andere ist nichts weiter als ein Hindernis für die Befreiung von der Bindung an „Ich-und-Mein“.

Seinen Geist nicht richtig zu verankern bedeutet „Ich-und-Mein“ aufsteigen zu lassen. Wann immer der Geist jedoch richtig etabliert ist, wird „Ich-und-Mein“ keine Chance haben aufzusteigen. Dies kann entweder auf natürliche Weise geschehen oder durch Anstrengung, das heißt, durch die Macht von *samādhi* (konzentrierte Meditation), die „Ich-und-Mein“ unterdrückt, oder durch Weisheit, die „Ich-und-Mein“ an der Wurzel abschneidet. In allen drei Fällen können wir sagen, dass „Ich-und-Mein“ beendet ist.

Diese drei Fälle unterscheiden sich lediglich dadurch, dass im ersten Fall das Ende vorübergehend ist, es im zweiten von der Kraft der Sammlung abhängt, während im dritten Fall das Ende von „Ich-und-Mein“ absolut und permanent ist. Der dritte Fall ist der, den wir erreichen wollen, aber trotzdem sollten wir die Natur der beiden anderen verstehen, um Verwirrung und Fehlannahmen zu vermeiden.

Im ersten Fall geschieht das Nicht-Auftreten von „Ich-und-Mein“ unbeabsichtigt oder zufällig. Der Mensch erlebt einen friedvollen Geisteszustand, der ihm für einen gewissen Zeitraum keine Veranlassung gibt, etwas zu denken, das „Ich- und-Mein“ aufsteigen lassen würde.

Dies geschieht bei uns allen unabsichtlich, vor allem bei denjenigen, die einen entsprechend friedlichen Ort zum Leben oder den Umgang mit geeigneten friedvollen Freunden gewählt haben. Dieser Zustand kann als *taṅga-vimutti* bezeichnet werden: Befreiung von der Macht von „Ich-und-Mein“ durch die Kraft des Zufalls.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Im zweiten Fall wird das Enden von „Ich-und-Mein“ durch eine bestimmte geistige Aktivität verursacht. Der Geist konzentriert sich auf ein Objekt der Sammlung (*samādhi*). Befindet sich der Geist in einem gesammelten Zustand, wird er mit einer angejochten Kuh verglichen. Da es keine Chance gibt zu entkommen und sich einem anderen Objekt zuzuwenden, steigt „Ich-und-Mein“ nicht auf.

An dieser Art der Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist nichts zufällig. Selbst wenn sich eine Empfindung von „Ich-und-Mein“ aus einem Zustand der Sammlung (*samādhi*) erheben sollte, wird die weitere Praxis zu seiner Zerstörung führen. So wird zum Beispiel in den ersten Schritten von Ānāpānasati (Geistesgegenwart beim Atmen), wenn Glücksgefühle entstehen, ausreichend Achtsamkeit vorhanden sein, um uns vom Greifen nach „Ich-und-Mein“ zu befreien. Man wird zu der Erkenntnis gelangen, dass auch dieses intensive Glück *maya* ist, ein unbeständiges Gefühl ohne zugrunde liegende Substanz.

Praktiziert man jedoch nicht korrekt, vernarrt man sich in dieses Glücksgefühl und empfindet den Stolz des Erfolges. Das kann zu einer besonders starken Empfindung von „Ich-und-Mein“ führen. Das ist die Gefahr von *samādhi* oder besser gesagt, die Frucht der falschen Sammlung.

Wenn der Geist jedoch dem Weg zu den höheren Gefilden der Vertiefung (*jhāna*) folgt, wird die Macht der wahren Sammlung die Entstehung von „Ich-und-Mein“ verhindern. Dieser Zustand wird *vikkhambhana-vimutti* genannt, also die Befreiung aus der Macht von „Ich-und-Mein“ durch intelligentes und stabiles Unterdrücken von „Ich-und-Mein“.

Auch das konzentrierte Rezitieren von Lehrtexten, um „Ich-und-Mein“ zu unterdrücken, würde in diese Kategorie der geistigen Anstrengung fallen. Sogar die Art, wie wir Kinder lehren, bis zehn zu zählen, bevor wir ihnen erlauben wütend zu werden, wäre dieser Art von Geistesdisziplin zuzuordnen.

Unabhängig davon jedoch, wie geschickt sie auch sein mögen, erreichen diese Bemühungen doch nicht das Niveau der Weisheit.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Der dritte Fall des Endes von „Ich-und-Mein“ geschieht durch die Kraft der Weisheit (*paññā*), sie entwurzelt „Ich-und-Mein“ und zerstört es ein für alle Mal.

Wie wir bereits wissen, ist die Unwissenheit (*avijjā*) die Wurzel von „Ich-und-Mein“. Daher ist die Vernichtung von *avijjā* auch mit dem Auslöschen von „Ich-und-Mein“ gleichzusetzen. Da wir die Kraft der Weisheit, statt rein geistiger Anstrengung, als unser Werkzeug nutzen, können wir diese dritte Methode *samuccheda-vimutti* nennen: Befreiung durch das vollständige Erlöschen von „Ich-und-Mein“.

Diese drei Ansätze können mit der Unkrautvernichtung verglichen werden. Wenn wir Unkraut am Boden abschneiden, wird es nur für eine Weile verschwinden, und dann gleich wieder nachwachsen. Wenn wir es mit etwas zudecken, wird das Unkraut verschwinden, aber sobald wir es abdecken, kommt es erneut zum Vorschein. Wenn wir aber das Unkraut mit der Wurzel ausreißen und verbrennen, wird sein Verschwinden dauerhaft sein.

Obwohl sich diese drei Ansätze unterscheiden, unterstützen sie einander auch, beziehungsweise sind sie wie Stufen, die zur jeweils nächsthöheren führen.

Zuerst lernen wir, wie wir unser Umfeld auf eine Weise wählen und organisieren, die dem Enden von „Ich-und-Mein“ förderlich ist. Dies ist die niedrigste Ebene, die wiederum für die Ausbildung unseres Geistes förderlich ist, damit er in *samādhi* eintreten kann. Wenn wir auf dieser zweiten Ebene Erfolg haben, dann kann Weisheit leichter die Wurzeln von „Ich-und-Mein“ ausgraben und zerstören.

Wir werden diesen Prozess im Detail im nächsten Abschnitt über die Praxis besprechen.

Das Ende von „Ich-und-Mein“ bedeutet weder das Ende des physischen Körpers noch bedeutet es das Ende von Gefühlen, sagen wir durch die

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Macht der Vertiefung (*jhāna*). Es bedeutet einfach das Ende der auf Anhaften (*upādāna*) basierenden Empfindung von „Ich-und-Mein“.

Ende bedeutet hier sowohl das Löschen von bereits erschienenem „Ich-und-Mein“ als auch das Verhindern seines Wiedererscheinens. Darüber hinaus bedeutet das Ende von „Ich-und-Mein“ nicht, dass der Geist völlig leer ist oder dass wir geistlos wären.¹³ Vielmehr ist die „Leerheit“, die an die Stelle von „Ich-und-Mein“ tritt, von einer extrem scharfen Intelligenz ohne Bezug zu egoistischen Anliegen erfüllt.

Wenn der Geist mit „Ich-und-Mein“ überkocht, gibt es nichts als Verwirrung; wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, besitzt der Geist eine Leerheit, die das Gegenteil von Verwirrung ist.

Wenn „Ich-und-Mein“ vorhanden ist, ist der Verstand verdunkelt; wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, wird die Finsternis von Helligkeit vertrieben. Wenn „Ich-und-Mein“ aufgehört hat, ist der Geist von Unwissenheit befreit und wird ganz natürlich von Wissen erfüllt, denn er erkennt Leerheit und Freiheit von Leiden.

¹³ *Nirodha*: Enden, ausgehen, erlöschen, auskühlen – wenn etwas nicht mehr zusammengebraut und aufgeheizt werden kann um zu einer Quelle für *dukkha* zu werden.

P.A. Payutto: „Ganz allgemein bedeutet das Wort „löschen“, etwas auszulöschen, das schon entstanden ist oder etwas zu beenden, das schon begonnen hat. In der Lehre von der Bedingten Entstehung (wie auch in *dukkhanirodha*, der dritten der Edlen Wahrheiten bedeutet *nirodha* aber das Nicht-Entstehen, die Nicht-Existenz von etwas, weil die Ursache seines Entstehens eliminiert worden ist. Dem Satz, zum Beispiel, „*avijjā nirodha sankhāra nirodho*“, wird gewöhnlich die Bedeutung gegeben „mit dem Erlöschen der Unwissenheit enden Willensregungen“.

Tatsächlich bedeutet er aber „wenn es keine Unwissenheit gibt, dann gibt es auch keine Willensregungen“. Er bedeutet nicht, dass bereits entstandene Unwissenheit auszumerzen ist, ehe Willensregungen, die sich schon erhoben haben, auch gelöscht werden.

Vielleicht würde man diesen Satz besser so wiedergeben: „Frei von Unwissenheit gibt es Freiheit von Willensregungen“, oder „wenn Unwissenheit geschwunden

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

ist, sind auch Willensregungen geschwunden“, oder „wenn Unwissenheit kein Problem mehr ist, sind auch Willensregungen kein Problem mehr“.

Das Gefühl von „Ich-und-Mein“ ist *a-dhamma* oder unwahr; Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist *dhamma* oder wahr.

Wenn der Geist „Ich-und-Mein“ enthält, hat er ganz und gar seine ursprüngliche reine Essenz verloren. Er ist nichts anderes als *maya* - Gedanken, heraufbeschworen aus den Eindrücken, die den Geist umgeben. Wenn der Geist frei ist von diesen Gedanken, kehrt er zu seiner ursprünglich klaren Natur zurück.

Zusammenfassend können wir sagen: Wenn „Ich-und-Mein“ eliminiert ist, wird es durch das Auftreten von etwas Ungeborenem ersetzt - einem Geist in seinem ursprünglichen, essentiellen Zustand, einem Zustand frei von Verwirrung, einem leuchtenden Zustand der Wahrheit und der reinen Intelligenz.

Jene, deren Verständnis dieser Angelegenheit unvollständig ist, glauben, dass das Auslöschung von „Ich-und-Mein“ uns unwillig und unfähig zu handeln werden lässt, und wir es dann vorziehen würden, einfach so still wie ein Stein dazusitzen.

Dieses Missverständnis ergibt sich aus der Sucht nach „Ich-und-Mein“, aus dem Eindruck, dass „Ich-und-Mein“ ein Freund sei, ohne den wir nicht leben können. Auf Menschen, die so empfinden, passt der Pali-Begriff *Puthujjana*, was wörtlich übersetzt „begriffsstutziger Mensch“ bedeutet - Menschen, deren Geist und Augen so dick mit Staub bedeckt sind, dass sie nicht durch das Licht der Weisheit erleuchtet werden können.

Auf einer höheren Ebene befinden sich diejenigen, die nur wenig Staub auf den Augen und etwas mehr Weisheit haben und die, wenn sie richtig unterwiesen werden, in der Lage sind, den Staub abzuwaschen. Dies sind Menschen, die die Bildung oder die angeborene Intelligenz besitzen, die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Sie haben die Konsequenzen von „Ich-und-Mein“ bereits ausreichend selbst beobachtet, um sein Erlöschen nicht zu fürchten. Sie verstehen, dass das Ende von „Ich-und-Mein“ sie willens und fähig dafür machen wird, in einer Weise zu handeln, die schließlich zu wahren Frieden für die ganze Welt führen wird.

Um das Enden von „Ich-und-Mein“ vollständig zu verstehen, sollten wir **die zehn Fesseln** (*samyojana*) genauer betrachten. **Die erste Fessel**, in Pali *sakkāyaditthi*, ist der Glaube, dass dieser Körper mir gehört.

Körper (*kāya*) bedeutet „Gruppierung“ und kann sich auf jede Gruppierung beziehen, die wir als „meinen Körper“ betrachten oder zu besitzen glauben. In der Regel beziehen wir ganz instinktiv, wenn wir „mein Körper“ sagen, den Geist mit ein.

Wenn ein Mensch empfindet, dass der Körper sein ist, wird er besitzergreifend und beschützerisch. Er will, dass er von Dauer ist. Vor allem aber sorgt er sich um die Bedürfnisse des Körpers, ohne einen Gedanken an die Bedürfnisse anderer zu verschwenden. Oder, falls er tatsächlich an andere denkt, so nur in dem Maß, wie sie für ihn nützlich sein können.

Wenn wir jedoch die Natur (*dhammajāti*) betrachten, können wir erkennen, dass nichts irgendjemand „gehört“. Nur das Verlangen, etwas als „Mein“ zu haben, bringt uns dazu, an Körper und Geist, die in Wahrheit einfach natürliche Elemente sind, anzuhafte.

Wir können sagen, dass jede Identifikation mit einer natürlichen Gruppierung als dem „Selbst“, auch wenn es sich nicht um den physischen Körper handelt, eine Form von *sakkāyaditthi* (Persönlichkeitsglaube) ist.

Das Ende von „Ich-und-Mein“ in der Form von *sakkāyaditthi* bedeutet zugleich die Geburt der Erkenntnis, wie der in Unwissenheit verwurzelte Geist diese Art des Anhaftens entwickelt hat. Diese Einsicht, wenn richtig ausgebildet und im Einklang mit den Grundsätzen des Buddhismus umgesetzt, kann dieses Anhaften zerstören, so dass nur eine relativ gutartige Empfindung von „Ich-und-Mein“ zurückbleibt, die zumindest anderen

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

nicht schaden wird.

Man wird erkennen, dass alle *kāya* „Freunde“ sind; dass sie die gleichen Probleme haben; dass sie alle geboren werden, alt, krank und sterben werden wie wir auch; und dass keine Notwendigkeit für Handlungen mit rein selbstüchtiger Zielsetzung besteht.

Das Auslöschen dieser Form von „Ich-und-Mein“ führt zu innerer Ruhe; innere Ruhe führt zu perfekter Achtsamkeit; und perfekte Achtsamkeit führt zu der Möglichkeit unbegrenzt zur Sicherheit von sich selbst und anderen beizutragen und zu einem Wissen, das es wagt, größere Verantwortung zu übernehmen als das Menschen, die voller „Ich-und-Mein“ sind, möglich ist.

Vicikicchā, **die zweite Fessel**, bedeutet Unsicherheit, die insbesondere aus Zweifel und Angst entsteht. Auf der Ebene der Sammlung ist *vicikicchā* ein *nivāraṇa* (Hindernis), etwas, das den Geist von der Sammlung ablenkt. Auf der höheren Ebene der Weisheit, verhindert *vicikicchā*, dass Weisheit dem richtigen Kurs folgt.

Jeder Kampf zwischen niederen und höheren Gefühlen kann als *vicikicchā* bezeichnet werden. Auf der weltlichen Ebene kann *vicikicchā* die Unsicherheit darüber sein, wie man seinen Lebensunterhalt erwirbt oder wie man Ruhm erreicht. Auf einer höheren Ebene kann es sich auf die Unsicherheit beziehen, ob man sich in einer bestimmten Situation ehrlich und fair verhalten soll oder nicht.

Manchmal macht uns die Angst, von anderen benutzt zu werden unsicher bezüglich des Wertes von Wahrheit und Güte, und bringt uns dazu auf unfaire Weise zu handeln. Zu anderen Zeiten nehmen wir uns vor, fair zu sein, egal wie sehr andere uns auch ausnützen. Diejenigen, die viel zu sagen haben, sind besonders anfällig für diese Art von moralischer Unsicherheit.

Wir können erkennen, dass viele der Schwierigkeiten und Krisen in der Welt aus dieser Art von Unsicherheit erwachsen. Sobald wir krank sind oder Angst haben, wenden wir uns Gott oder unserer Religion zu, aber

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

sobald unsere Probleme vorüber sind, kümmern wir uns wieder ausschließlich um „Ich-und-Mein“.

Niemand ist fest im Guten verankert, auch wenn wir alle wissen, was es ist. Die Welt ist so voller Lüge und Selbsttäuschung aufgrund unserer Unfähigkeit, unsere Überzeugungen und unsere Intelligenz in der Spur zu halten. In einem Moment widmen wir uns dem Guten, im nächsten versuchen wir wieder die Forderungen von „Ich-und-Mein“ zu befriedigen. Dieses Schwanken entsteht durch den Zweifel an *kamma* bzw. den karmischen Gesetzmäßigkeiten, die in allen Kulturen, allen Sprachen, allen Religionen zu finden sind und sowohl für weltliche als auch religiöse Belange gelten.

Im buddhistischen Kontext bezieht sich *vicikicchā* gewöhnlich auf den Zweifel an Buddha, Dhamma, Sangha und vor allem auf den Zweifel am Erwachen des Buddha. Grundlegend unterscheiden sich diese Zweifel jedoch nicht von den allgemeinen Formen der Unsicherheit, die wir bereits erwähnt haben.

Zweifel an Buddha ist einfach die Unsicherheit darüber, ob man den Rat einer Person, die in die tiefsten Fragen des Lebens eingedrungen ist, folgen sollte oder nicht. Der Grund für diese Unsicherheit ist, dass die Lehren des Buddha im Widerspruch zu unseren gewohnten Gefühlen und Hoffnungen stehen.

Mit dem **Zweifel am Dhamma** ist es das Gleiche. Es gibt viele ethische und philosophische Prinzipien, die uns helfen, unsere verschiedenen Probleme zu lösen. Aber die Schwierigkeit liegt bei der Auswahl, welchen wir folgen oder, wenn wir gewählt haben, zu entscheiden, wie viel unseres Lebens durch sie bestimmt werden sollte, besonders wenn sie unseren früheren Interessen und Gefühlen entgegenstehen.

Sobald neue und ungewohnte Formen von „Ich-und-Mein“ auftreten, geraten sie in Konflikt mit unseren vorherigen Gefühlen. Wenn wir von „Ich-und-Mein“ besiegt werden, geraten unsere Prinzipien ins Wanken,

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

und wir machen nur noch Lippenbekenntnisse bezüglich unserer Religionen und Philosophien, ein Zustand, den wir nur zu gut kennen.

Zweifel am Sangha bedeutet Unsicherheit, ob man sich denjenigen, die Befreiung vom Leiden erreicht haben, anschließen sollte oder nicht. Diese Unsicherheit kann sich entweder aus dem Zweifel ergeben, ob ihnen das tatsächlich gelungen ist oder aus dem Zweifel daran, dass die Methoden, die in ihrem Leben erfolgreich gewirkt haben, auf unser eigenes angewendet werden können.

Was die Zweifel an Buddhas Erwachen anbelangt, können wir als allgemeine Regel feststellen, dass man an der eigenen Religion zweifeln wird, solange man seinen Glauben nicht auf der Weisheit begründet hat, die die Herzenstrübungen absolut zerstören kann. Das heißt wiederum, dass man von denjenigen, die gerade erst damit anfangen, eine Religion zu praktizieren, nur in dem Ausmaß erwarten kann, ihre Unsicherheit aufzugeben, in dem sie bereits in der Lage waren, ihre Herzenstrübungen zu zerstören. Wir können sie einfach nur bitten, ihre Unsicherheit über den Weg, dem sie folgen wollen, vorerst beiseite zu legen.

Wenn sie Ratschläge erhalten, wie sie üben sollen, sollten sie diese akzeptieren, bis sie selbst deutlich erkennen, dass das Befolgen dieser Ratschläge zur Verringerung und dem späteren Verschwinden von Gier, Hass und Verblendung führt.

Die dritte Fessel, *silabbataparāmāsa* (Hängen an Regeln und Riten) scheint wie die zweite oberflächlich betrachtet nichts mit „Ich-und-Mein“ zu tun zu haben und doch steht sie im Grunde damit in direkter Verbindung.

Generell bedeutet *silabbataparāmāsa* das Missverständnis und die falsche Anwendung der Grundsätze, die es für die Beendigung des Leidens gibt oder kurz gesagt, das Missverstehen der wahren Natur der Dinge oder von Dhamma.

Silabbataparāmāsa ergibt sich in allen Fällen aus der Tatsache, dass durch Unachtsamkeit oder Selbstüberschätzung „Ich-und-Mein“ seine eigene

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Interpretation der Dinge als wahr annimmt. Es scheint ein universeller menschlicher Instinkt zu sein, unsere ersten Eindrücke für das wahre Wesen der Dinge zu halten und unsere Verantwortung in diesem Prozess nicht zu erkennen. Wir verlassen den Pfad der Vernunft und des Wissens, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Im Buddhismus finden wir *silabbataparāmāsa* sowohl unter denen, die studieren, wie unter denen, die praktizieren. Viele Studenten beschäftigen sich ständig mit Dingen, die nichts mit Buddhismus zu tun haben, sie greifen nicht-buddhistische Prinzipien auf und behandeln sie, als ob sie buddhistisch wären.

Sie studieren nicht, um Leiden auszulöschen, sondern um Gelehrte und Philosophen zu werden. Es ist mehr in Mode, tiefgreifende, weitreichende und endlose Theorien zu studieren, um Philosophen zu werden, als sich auf das Problem des Auslöschens des Leidens zu konzentrieren. Statt die Vier Edlen Wahrheiten zu lehren, zu diskutieren oder auch nur zu erwähnen, sprechen sie von Omen und Vorzeichen, Themen die der Buddha als Zeitverschwendung verbot.

Sie diskutieren die Fragen der Wiedergeburt, als ob das die Essenz des Buddhismus wäre. Sogar ihre Erklärungen zu *kamma*, *anattā* und Nibbāna stützen sich auf die Lehren anderer Religionen statt auf den Buddhismus.

Im Bereich der Praxis gibt es sogar noch mehr Möglichkeiten für *silabbataparāmāsa*, weil es den meisten Menschen an Intelligenz mangelt, ihre Leichtgläubigkeit und Angst zu kontrollieren und sie dadurch auf dumme und unüberlegte Weise handeln. Manche Menschen glauben, dass ihnen andere dabei helfen können, ihre Sünden abzuwaschen, dass der Tod hinausgezögert oder dass verschiedene Leiden, die sie fürchten, durch religiöse Zeremonien verhindert werden können. Einige glauben tatsächlich, dass derartige Zeremonien die wahre Essenz des Buddhismus sind.

Auf den höheren Stufen, vom Erwerben spiritueller Verdienste bis hin zur Praxis der Meditation, gibt es so viele Missverständnisse, dass diese Praktiken am Ende Ergebnisse herbeiführen die dem Ziel, für das sie bestimmt

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

waren, direkt entgegen stehen. Statt „Ich-und-Mein“ auszulöschen, ermutigen sie tiefere und widerspenstigere Formen davon. Insbesondere die wundersamen und überraschenden Erlebnisse in der Meditation können zu falschen Wünschen und übermächtigen Formen von „Ich-und-Mein“ führen.

Diese Tatsache hat eine Vielzahl von seltsamen Meditationsformen hervorgebracht, die praktiziert werden, um Glück und Ruhm zu erreichen.

Diejenigen, die diesen falschen Praktiken folgen, gehen den Weg zu einem gefälschten Nibbāna.

Dies ist *silabbataparāmāsa* in seiner speziell buddhistischen Ausprägung. Aber in einem weitergefassten Sinn können wir den Begriff *silabbataparāmāsa* für das Missverständnis und die falsche Anwendung von allem Möglichen benutzen - sagen wir etwa für eine neue Technologie, die zu sozialen Missständen statt zu vermehrtem Gemeinwohl führt.

Wir können erkennen, dass die meisten Menschen in dieser Welt unter dem Einfluss von „Ich-und-Mein“ alles, was die Natur zu bieten hat, hernehmen und es in einer Weise verwenden, für die es nicht gedacht war. Dinge, die sauber und nützlich waren, sind nun verschmutzt und giftig.

Diese Verunreinigung der Welt resultiert aus der Tatsache, dass die Menschen durch „Ich-und-Mein“ beherrscht werden. Das Ausmaß, in dem es uns gelingt, „Ich-und-Mein“ auszulöschen, wird auch das Maß sein, in welchem wir uns von *silabbataparāmāsa* in all seinen Formen zu befreien vermögen.

Wenn ein Mensch „Ich-und-Mein“ in Gestalt von *sakkāyaditthi*, *vicikicchā* und *silabbataparāmāsa* ausgelöscht hat, können wir sagen, dass er oder sie ein Sotāpanna ist, jemand der den zweifelsfrei zu Nibbāna führenden Strom erreicht hat. Ein Sotāpanna (Stromeingetretener) kann entweder ein Mönch oder ein Haushälter sein.

Ein Sotāpanna wird weniger Gier, Hass und Verblendung als ein gewöhnlicher Mensch empfinden, aber das bedeutet nicht, dass er oder sie absolut

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

frei von diesen Formen von „Ich-und-Mein“ ist. Die Stromeingetretenen haben diese Empfindungen nur in Form der ersten drei Fesseln abgelegt.

Ein Stromeingetretener ist einfach eine Person, die dem richtigen Pfad zu Nibbāna folgt. „Strom“ bedeutet hier etwas Sicheres, die Sicherheit, dass eine Person, die den Pfad erreicht hat, Nibbāna verwirklichen wird.

Diese drei Fesseln bilden die Trennlinie zwischen dem gewöhnlichen Welt-mensch (Puthujjana) - dessen Geist dick mit „Ich-und-Mein“ bedeckt ist - und dem Ariyajjana (edler Mensch), der vor dem Feind sicher ist.

Puthujjana sind wie Blinde; die Ariyajjana sind diejenigen, die Augen haben, um den Dhamma zu sehen und sie folgen dem richtigen Pfad zu Nibbāna.

Grundsätzlich können wir sehen, dass das Auslöschen von „Ich-und-Mein“ auf einem eher groben oder niedrigen Niveau beginnt und sich Schritt für Schritt auf „Ich-und-Mein“-Ebenen zubewegt, die schwieriger zu erkennen und auszulöschen sind.

Ein Sotāpanna hat, wie wir gesehen haben, die ersten drei Fesseln ausgelöscht. Es bleiben noch weitere sieben Fesseln, die ein Ariya („Edler“) auslöschen oder zurücklassen muss.

Die nächste Stufe über dem *Sotāpanna*, der Sakadāgāmi („Einmalwiederkehrer“), hat keine weiteren Fesseln abgeworfen. Er oder sie war aber in der Lage „Ich-und-Mein“ in Form von Gier, Hass und Verblendung weiter abzuschwächen.

Das Wort Sakadāgāmi bezeichnet eine Person, die nur noch einmal wiedergeboren oder zu dem, was Verlangen erzeugt, zurückkehren wird. „Das, was Verlangen verursacht“, ist die Sinnenwelt, genauer, die Sinnlichkeit selbst. Wir können den Sakadāgāmi mit einer Person vergleichen, die ihr Zuhause verlassen hat und doch solche Sehnsucht nach diesem Ort empfindet, dass sie für einen letzten Blick zurückkehren muss, bevor sie sich wirklich auf die Reise begibt. Ihre Vertrautheit mit ihrem Zuhause ist eine Quelle für starkes Anhaften.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Ebenso mag eine Person, die sich von den Sinneswünschen abgewandt hat und in den zu Nibbāna führenden Strom eingetreten ist, der Strömung Widerstand leisten. Trotz der Kraft des Verstehens kann die Macht von „Ich-und-Mein“ den Sotāpanna zur Rückkehr zu bestimmten Formen der Sinnlichkeit bewegen, wenn auch auf intelligente Weise.

Eine Person, die zu einem Sakadāgāmi geworden ist, ist weiter fortgeschritten als das: Obwohl sie sich völlig von der Sinnlichkeit zurückgezogen hat, wirft sie noch einen letzten Blick darauf, bevor sie vollständig damit abschließt.

Die nächste Stufe über dem Sakadāgāmi ist der Anāgami (Nichtwiederkehrer), der die nächsten zwei Fesseln ausgelöscht hat: *kāmarāga* und *patigha*, also Empfindungen von „Ich-und-Mein“, die sich an Sinnlichkeit erfreuen und solche, die sich der Wut oder Verärgerung (*vyāpāda*) hingeben.¹⁴ Das Wort „Nichtwiederkehrer“ bezieht sich auf die Tatsache, dass ein Mensch, der dieses Stadium erreicht hat, kein Verlangen nach Sinnlichkeit mehr besitzt.

Anhand der Unterscheidung der verschiedenen Stufen der *ariyajjana* können wir erkennen, dass für Buddhisten schon seit jeher das sinnliche Anhaften das größte Problem der Menschheit darstellt.

Anhaften an Sinnlichkeit (*kāma*) wird als *kāma-rāga* bezeichnet. Das Wort *rāga* in *kāma-rāga* stammt von einer Wort-Wurzel, die feststecken oder haften bedeutet. In der Sprache des Dhamma bedeutet dies die geistige oder emotionale Bindung an irgendeine Art von Objekt.

¹⁴ Es gibt zwei Listen der *samyojana*: In den Suttan (A X, 13): Persönlichkeitsglaube (*sakkāya-ditthi*) - Zweifelsucht (*vicikicchā*) - Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa*) - Sinnliches Begehren (*kāma-rāga*) - Übelwollen (*vyāpāda*) - Begehren nach Feinkörperlichkeit (*rūpa-rāga*) - Begehren nach dem Unkörperlichen (*arūpa-rāga*) - Dünkel (*māna*) - Aufgeregtheit (*uddhacca*) - Unwissenheit (*avijjā*).

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Und im Vibhanga des Abhidhamma: Sinnliche Gier (*kāma-rāga*) – Widerwillen (*pathiga* – ein Synonym für *vyāpāda*) – Dünkel (*māna*) – Ansichten (*ditthi*) – Zweifel (*vicikicchā*) – Hängen an Regeln und Riten (*sīlabbata-parāmāsa*) – Daseinsgier (*bhava-rāga*) – Neid (*issā*) – Geiz (*macchariya*) – Unwissenheit (*avijjā*). Anm. d. Ü.

Wenn Glück aus den Vertiefungszuständen (*jhāna*) entsteht, die nichts mit Sinnlichkeit zu tun haben, nennt man es *rūpa-rāga*, Anhaften an Formen beziehungsweise *arūpa-rāga*, Anhaften an Formlosigkeit, je nachdem ob das Glücksgefühl einer Vertiefung der Form oder der Formlosigkeit entspringt. Eine höhere Art des Glücks kann *dhamma-rāga* oder *dhamma-nandi*, Anhaften oder Erfreuen an Dhamma genannt werden. Zwei Worte, auf die selbst jene, die mit buddhistischen Texten vertraut sind, nur selten stoßen.

Die am häufigsten auftretende Form von *rāga*, *kāma-rāga*, **die vierte Fessel**, wurde vom Anāgami abgeworfen. Wir sollten anmerken, dass die vierte Fessel sich speziell auf sinnliches Begehren bezieht.

Ein Anāgami hat sinnliches Anhaften zurückgelassen, nicht aber die Bindung an Form und Formlosigkeit. Ein Arahant, die höchste Stufe des Edlen Pfades, lässt ab von *rūpa-rāga* und *arūpa-rāga*, nicht aber von *dhamma-rāga*, der Zufriedenheit in Nibbāna durch die Kraft des Verständnisses, was nichts mehr mit Verlangen oder Herzenstrübungen zu tun hat.

Um das Anhaften an Sinnlichkeit zurückzulassen, muss man soweit kommen, die Gefahr darin zu erkennen. In Wirklichkeit ist sinnliches Anhaften so, als wäre man vergiftet; es ist voll von latentem Leiden; es ist wie ein ständig brennendes Feuer, das jedoch auf eine Weise brennt, dass man kaum bemerkt, dass man brennt.

Sobald die Menschen jedoch die wirklichen Gefahren darin erkannt haben, werden sie sich für den Buddha-Dhamma interessieren, der ja gerade dazu da ist, die Macht, die Sinnlichkeit über uns hat, zu eliminieren und uns in die Lage zu versetzen, dem Leiden zu entkommen.

Der Begriff *patigha* (Widerwillen), **die fünfte Fessel**, bezieht sich auf Ärger oder Wut. Auch Ärger hat seinen Ursprung im Anhaften an Sinnlichkeit.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Pathiga tritt auf, wann immer unsere Absichten frustriert werden. Und was beabsichtigen die meisten Menschen?

Nichts anderes als das Erreichen sinnlicher Erfüllung in ihren körperlichen und geistigen Formen. Unsere Wut über Tod und Krankheit beruht ebenso auf Sinnesbegehren, wie unsere Hoffnung auf ein langes und gesundes Leben.

Durch die Überwindung des Diktats der Sinne werden wir nicht einmal mehr bei Krankheit oder Tod ärgerlich. *Patigha* - ebenso wie *kāma-rāga* - kommt natürlich von „Ich-und-Mein“, dessen Beseitigung uns wirklich hervorragend oder edel (*ariya*) macht.

Ein Arahant muss zusätzlich zur Beseitigung der ersten fünf Fesseln auch *rūpa-rāga* und *arūpa-rāga*, Formen von „Ich-und-Mein“, die unter den Aspekt der Gier fallen, durchtrennen. Und er muss auch noch die letzten drei Fesseln *māna* (Dünkel), *uddhacca* (Aufgeregtheit) und *avijjā* (Unwissenheit) abschneiden - Formen von „Ich-und-Mein“, die unter den Aspekt Täuschung fallen. *Avijjā* ist natürlich die Wurzel aller Arten von geistigen Verunreinigungen.

Wenn wir auf die Abfolge der Stufen der Edlen (*ariya-puggala*) zurückblicken, sehen wir, dass ein Sotāpanna und ein Sakadāgāmi damit begonnen haben, Herzenstrübungen in Form von Verblendung aufzugeben; dass ein Anāgāmi Herzenstrübungen in Form von Gier teilweise aufgegeben hat und Herzenstrübungen in Form von Wut vollständig abgelegt hat; und dass ein Arahant alle noch bestehenden Formen der Gier und des Wahns überwunden hat.

Wir stellen also fest, dass ein Mensch erst bestimmte Formen der Täuschung zurücklassen muss, bevor er oder sie sich auf den Kampf mit anderen Arten geistiger Verunreinigungen einlassen kann. Deshalb müssen wir unsere Praxis mit Weisheit oder rechter Ansicht beginnen - wie eben auch der Edle Achtfache Pfad beginnt - erst Weisheit, dann Tugend und Meditation.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Statt in unserer Praxis einfach mit ungerichteter Energie loszulegen, sollten wir mit sorgfältiger und tiefgründiger Weisheit beginnen. Das ist eines der charakteristischen Merkmale des Buddhismus.

Bevor wir etwas tun, müssen wir zuerst die Weisheit erlangen, die uns die allgemeine Richtung des Weges weist; wir benötigen klares und korrektes Wissen über das Ziel, damit unsere Bemühungen von Erfolg gekrönt werden.

Wie wir bereits gesehen haben, stehen *rūpa-rāga* und *arūpa-rāga*, **die sechste und die siebte Fessel**, für das Erfreuen an den Gefühlen, die aus dem Frieden der formhaften und formlosen Vertiefungszustände aufsteigen - dem höchsten Glück eines Menschen, dessen Geist von Sinnlichkeit geläutert wurde.

Es ist nur natürlich, dass subtile Glückszustände zu subtilen Verhaftungen führen, die besonders schwer zu überwinden sind. Die Aussage, dass das Leben von Wesen in der Brahma-Welt nicht Hunderte oder Tausende, sondern Millionen von Jahren dauert, bedeutet, dass Freude an Form und Formlosigkeit zu tiefem und langanhaltendem Anhaften führt, das viel schwieriger abzulegen ist als Anhaften an Sinnlichkeit.

Māna, **die achte Fessel**, ist eine besonders starke Empfindung von „Ich-und-Mein“. Sie bezieht sich auf Wahnvorstellungen über den eigenen Status, die aus dem Vergleich von sich selbst mit anderen auftreten. Es ist das Gefühl „besser“, „gleich“ oder „schlechter“ zu sein; Gefühle, die nur zu Frustration auf der einen Seite oder zu Stolz auf der anderen führen können.

Die Edlen vom Strom- eingetretenen bis zum Nichtwiederkehrer haben diese Fessel noch nicht aufgegeben. So haben sie immer noch den Eindruck „Ich bin etwas“ und auch wenn sich ihr Stolz nie zeigen mag, so können sie doch Gedanken an das hohe Niveau ihrer Errungenschaften nicht widerstehen. Diese Fessel zu durchtrennen bedeutet das vollständige Erlöschen von „Ich-und-Mein“.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

Die neunte Fessel, *uddhacca*, bezieht sich auf ein Gefühl, das aufsteigt und den Geist zum Schwanken bringt, angeregt durch das Interesse an oder den Zweifel über Sinnesobjekte.

Auch wenn keine Gefühle von Gier oder Hass mehr vorhanden sind, besteht doch der Wunsch, zu wissen. Zum Beispiel, was das für ein Objekt ist, was seine Vorteile und seine Gefahren sind. Oder wir können schlicht und einfach sagen, dass es einen Wunsch zu wissen gibt.

Es ist grundsätzlich so, dass wo auch immer es eine „Ich“-Empfindung gibt, es unmöglich ist, nicht an vergänglichen Phänomenen interessiert zu sein, um zu sehen, welche Vorteile und Gefahren sie für „mich“ bereithalten. Erst wenn die „Ich“-Empfindungen den Geist verlassen haben, kann dieser wahren Gleichmut besitzen und frei von Schwankungen sein.

Die ersten Stufen der *ariyapuggala* sind noch mit so viel „Ich“ behaftet, um Dinge aufzusuchen, die vorteilhaft für das Selbst sind und um Dinge, die dafür gefährlich sind, zu fürchten und zu hassen. Nur Arahants können solche Interessen aufgeben, weil nur sie „Ich-und-Mein“ ganz und gar aufgegeben haben.

Nun kommen wir **zur letzten Fessel** *avijjā*, über die wir bereits ausführlich gesprochen haben. Es ist die letzte *samyojana*, die vollständig abgeworfen werden muss, denn sie ist die Ursache aller anderen, aller Empfindungen von „Ich-und-Mein“.

Wir können den gesamten Prozess des Abstreifens der Fesseln als einen Weg betrachten, der von Unwissenheit zum Wissen führt. Das Erreichen der Stufe des Sotāpanna wurde die Morgenröte des Nibbāna genannt, wobei einige Formen von *avijjā* verschwunden sind und Wissen aufgestiegen ist.

Mit dem Erreichen der Stufe des Arahant sind alle Formen von Unwissenheit verschwunden und man weiß alles, was man wissen sollte: Man kennt *dukkha* in allen Formen, seine Ursachen, sein Erlöschen und den Weg, der zu seinem Erlöschen führt. Vor allem aber weiß man diese Dinge durch

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

eigenes direktes Erleben, nicht einfach durch Hören, Lesen oder darüber nachdenken. Nur direkte Erfahrung kann *avijjā* aus dem Weg räumen.

So können wir sagen, dass ein Arahant die Vier Edlen Wahrheiten direkt im eigenen Herzen und Geist erfährt, nachdem er die Praxis entsprechend dem, was ihm am Anfang gelehrt wurde, vollendet hat.

Es gibt drei Arten von Wissen: Studium, Praxis und das völlige Hinter-sich-lassen der Herzenstrübungen.

Die Vier Edlen Wahrheiten können auf all diesen Ebenen verstanden werden, aber die dritte ist die Wissensebene, nach der wir streben: Vollständige Einsicht in alle Aspekte des Leidens. Nur diese Art der Erkenntnis kann Unwissenheit beseitigen.

Wir sollten beachten, dass die Struktur der Vier Edlen Wahrheiten auf alle Wissensobjekte angewendet werden kann. Wir können jedes Objekt fragen: Was ist das? Woher kommt es? Wozu dient es? Wie geht man damit um?

Wenn wir die Antworten auf diese Fragen wissen, können wir sagen, dass wir die vier Wahrheiten des betreffenden Objekts kennen. Zum Beispiel bei Leiden wissen wir, was Leid ist - etwas absolut Unerwünschtes; wir wissen, woher es kommt - vom Anhaften an „Ich-und-Mein“; wir wissen, wozu es dient - zu seinem eigenen Erlöschen und dem Erreichen von Nibbāna; und wir wissen, wie man damit umgeht - durch die Praxis, die in jeder Hinsicht korrekt ist.

Wir sehen also, dass vollständiges Wissen das Ziel und wie es zu erreichen ist beinhaltet. Es hört nicht einfach auf mit dem Wissen, was ein Ding ist. Buddhisten sollten nicht nach Wissen um seiner selbst willen suchen, sondern um seiner Anwendung willen. Dieses Prinzip kann man auf alle Lebensbereiche anwenden.

Warum wurden wir geboren? Wir wurden nicht für „Ich-und-Mein“ geboren, sondern, um uns gegenseitig zu helfen, diese Welt vom Leiden zu befreien. Wenn wir lernen, wie wir uns vom Leiden befreien können, können wir sagen, dass unser Handeln im Einklang mit der Natur

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

(*dhammajāti*) oder absolute Wahrheit steht.

Wie bereits erwähnt, ermöglicht uns die Beseitigung von *avijjā* die Wahrheit zu erkennen, dass es wirklich nichts gibt, das ein Selbst wäre. Es gibt einfach nur die Natur (*dhammajāti*) in ihren materiellen und geistigen Aspekten.

Wenn wir diese Klarheit des Wissens erreicht haben, werden wir nicht länger von Anhaften, an was auch immer es war, das wir einmal als „Ich-und-Mein“ angesehen haben, belastet. Und diese **Freiheit von „Ich-und-Mein“ ist die buddhistische Bedeutung von *suññatā* (Leerheit).**

Die „Leerheit“ von Nibbāna bedeutet einfach leer von „Ich-und-Mein“ zu sein. „Absolutes Erlöschen“, die wörtliche Bedeutung von Nibbāna, bedeutet das Erlöschen von „Ich-und-Mein“, das Erlöschen der Herzens-trübungen, die zu Leid führen und das Erlöschen des durch diese geistigen Verunreinigungen entstandenen Leids.

Da *suññatā* das vollständige Erlöschen des Leidens ist, sollte dies das Ziel eines jeden Menschen in jeder Situation sein. Doch die meisten Menschen, auch buddhistische Mönche, missverstehen das Wort so sehr, dass sie es fürchten oder hassen.

Viele Menschen haben, wenn sie den Begriff *suññatā* hören, die Vorstellung, dass es sich dabei um so etwas wie einen Fall ins Bodenlose handelt, mit nichts, woran man sich festhalten könnte. Sie verstehen nicht, dass, wenn es kein Selbst gibt, es auch nichts gibt, das fallen könnte. Sie haben nie wahre Leerheit erlebt, sondern stellen nur Vermutungen an, was sie bedeuten könnte.

Sobald sie die Leerheit erleben, werden sie feststellen, dass das Anhaften an „Ich“ gleichzeitig mit dem Anhaften an „Mein“ und allem anderen verschwindet. Wenn das geschieht, was könnte da fallen? Was gäbe es da zu fürchten?

Leerheit bedeutet nicht einfach das Nichts. Vielmehr bedeutet Leerheit, dass alles, was existieren sollte, existiert; alles was nützlich ist, kann be-

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

nutzt werden. Leerheit bezieht sich lediglich auf einen Zustand des Seins, der frei von „Ich-und-Mein“ Empfindungen ist.

Manche Menschen interpretieren Leerheit sogar materiell und glauben, dass Leerheit völlig leer von Dingen ist. Eine solche Auslegung hat nichts mit dem Buddhismus zu tun. Der Buddhismus basiert nicht auf Unterscheidungen von Gegenstand und Gegenstandslosigkeit, Subjekt und Objekt, aktiv und passiv.

Vielmehr sind sowohl Subjekt und Objekt leer, sie enthalten nichts, das als „Selbst“, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte.

***Suññatā* ist ein Zustand**, in dem es keine Möglichkeit gibt, dass Gefühle wie Angst oder Liebe, Wut oder Hass erscheinen und uns verstören könnten. Freiheit von Störungen (*āneñja*) ist die absolute Aufhebung des Leidens. Es ist die höchste Form des Glücks.

Dies steht im Einklang mit dem Pali-Spruch, der lehrt, dass Nibbāna das höchste Glück ist.¹⁵ Das gleiche gilt für *suññatā*.

Diejenigen, die von der Vorstellung von Nibbāna oder *suññatā* abgestoßen werden, verstehen diese Begriffe einfach nicht. Im grundlegendsten Sinn bedeutet „Leerheit“ einfach leer vom Anhaften an „Ich-und-Mein“.

Hat der Geist die Leerheit aller Dinge gesehen, gelangt er in seinen natürlichen Zustand, frei von Anhaftung und Unwissenheit.

Wenn „Ich-und-Mein“ restlos ausgelöscht worden sind, sagen wir, dass sie vom Nibbāna-Element ausgelöscht wurden. Wenn „Ich-und-Mein“ durch etwas anderes als dem Nibbāna-Element gelöscht wurde, werden einige Reste davon übrig bleiben.

Es gibt zwei Ebenen von Nibbāna: Eine, auf der „Ich-und-Mein“ restlos aufgehört haben und eine, auf der dieser Prozess nicht vollständig ist. Wir könnten sagen, dass der Sotāpanna, der Sakadāgāmi und der Anāgami Nibbāna erreicht haben, aber nur auf der „Unterstufe“.

Es kommt zur „Wiedergeburt“, das heißt „Ich-und-Mein“ steigt wieder auf,

¹⁵ Dhṃ 203.

Der Ursprung von „Ich-und-Mein“

je nach der Stärke der verbliebenen Reste. Aber im Unterschied zu gewöhnlichen Menschen sind diese „Ich“-Empfindungen nur schwach. Diese Ebene von Nibbāna ist nicht die ultimative Leerheit.

Das normale Erlöschen der *khandha* (Geist-Körper-Zusammenhäufungen), der Tod, hat nichts mit dem Aufhören des Anhaftens an „Ich-und-Mein“ zu tun. Das „Selbst“ besteht, solange es Gedanken gibt. Auch wenn wir glauben, dass der Körper gestorben ist, will das „Selbst“ nicht enden und wenn dies geschieht, gibt es endlose Wiedergeburt: Samsara.

Wenn jedoch das Nibbāna-Element am Erlöschen der *khandha* beteiligt ist, erlischt die „Selbst-Empfindung“ vollständig und rückstandslos. Soweit es den Körper betrifft, wird dieser dann einfach als etwas betrachtet, das der Zeit, dem Entstehen und Vergehen unterworfen ist.

Sobald das Anhaften an „Ich-und-Mein“ ausgelöscht wurde, besitzt weder der Körper noch ein anderes *khandha* mehr die Wichtigkeit, die sie im Zusammenhang mit dem Anhaften an einem „Selbst“ besaßen. Nibbāna ist für den Rest des Lebens erreicht worden, bis der Körper wieder in seine materiellen Bestandteile zerfällt.

Körper und Geist sind jetzt einfach die fünf *khandha* in einem reinen Zustand, da keine Herzenstrübungen mehr damit verbunden sind.

Sobald der Körper gestorben ist, gibt es nichts mehr, das wiedergeboren werden könnte, denn es wurde durch die Kraft des Nibbāna-Elements ausgelöscht.¹⁶

¹⁶ 1. Die 'Völlige Erlöschung der Leidenschaften' (*kilesa-nibbāna*) - in den Suttan auch genannt *sa-upādi-sesa-nibbāna*, d.i. 'Nibbana, bei dem die Daseinsgruppen noch übrigbleiben' -: diese tritt ein bei Erreichung der Vollkommenen Arahat-schaft.

2. Die 'Völlige Erlöschung der Daseinsgruppen' (*khandha-nibbāna*) - auch genannt *an-upādi-sesa-nibbāna*, d.i. 'Nibbāna, bei dem keine Daseinsgruppen übrigbleiben', das Zur-Ruhekommen, oder genauer gesagt, Sich-nicht-mehr-Fortsetzen dieses geistig-körperlichen Daseinsprozesses: diese tritt ein beim Tode des Arahat. Buddh. Wtb.

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Nun kommen wir zu unserem letzten Thema, der Praxis, die zum Aufhören von „Ich-und-Mein“ führt. Jetzt befassen wir uns mit dem, was in Pali *magga* heißt, was Weg oder Pfad bedeutet oder sogar Religion, da das wahre Wesen der Religion in ihrer Ausübung liegt.

Die Worte „Weg“ und „Religion“ haben hier eine breite Bedeutung und umfassen alles, vom Studium, dem ersten Schritt der Praxis bis zum Erreichen des Ziels der Praxis.

Nebenbei bemerkt sollten wir beachten, dass keine scharfe Trennung zwischen Studium und Praxis besteht. Das Studium ist einfach eine der Voraussetzungen für die Übung und kann somit der Praxis zugerechnet werden.

Was das Ziel der Praxis anbelangt, sollte das Erlöschen von „Ich-und-Mein“ als die unvermeidliche Folge wahrer Praxis betrachtet werden.

Der „Weg“, von dem wir sprechen, ist nichts anderes als der Dhamma. Den Weg zu sehen heißt, den Dhamma zu sehen. Das Ende des Weges zu erreichen heißt, die höchste Ebene des Dhamma zu erreichen, das Ende des Leidens oder das, was wir als Erlöschen von „Ich-und-Mein“ (d.h. Nibbāna) bezeichnet haben.

Wenn wir vom Weg sprechen, der das Erlöschen von „Ich-und-Mein“ hervorbringt, beziehen wir uns auf den Edlen Achtfachen Pfad, der vierten der vier edlen Wahrheiten.

Jedoch kann der Weg auch mit anderen Begriffen dargelegt werden – abhängig von der Situation und dem Zuhörer – wie auch der Buddha verschiedene Methoden der Erklärung der Vier Edlen Wahrheiten anwandte. Manchmal erklärte er *dukkha* als Geburt, Alter, Krankheit oder Tod; die Ursache des Leidens als die drei Arten der Begierde (*tanhā*); das Aufhören des Leidens als Aufhören von Begehren; und der Weg, der zum Aufhören des Leidens führt als den Edlen Achtfachen Pfad.

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

Bei anderen Gelegenheiten war seine Erklärung detaillierter und in Begriffe des Bedingten Zusammenentstehens (*patīccasamuppāda*) gefasst. Der Buddha erklärte dann die Ursachen des Leidens als Existenz verursacht durch Anhaften, das wiederum von Begierde verursacht ist und so weiter über Gefühl, Kontakt, Sinnesbereiche, Name- und-Form, Bewusstsein, geistige Dispositionen (*sankhāra*) und schließlich bis zu *avijjā*.

Das Ende des Leidens wurde als Befreiung aus diesem Kreislauf von Ursachen insbesondere durch die Zerstörung von Unwissenheit erklärt.

Auch wenn diese zwei Arten die Vier Edlen Wahrheiten zu erklären unterschiedlich erscheinen, sind sie im Wesentlichen doch gleich. Das Problem besteht darin, wie man sie auf das Wesentliche reduzieren kann, in einer Form, die ausreicht, damit alle Arten von Menschen, unabhängig von ihrer Ausbildung oder geistigen Kapazität dem Leiden ein Ende setzen können. Mit anderen Worten, wir sollten nach dem gemeinsamen Nenner im Edlen Achtfachen Pfad und der Bedingten Zusammenentstehung (*patīccasamuppāda*) suchen.

Dabei sollten wir beachten, **das das wichtigste Element im Edlen Achtfachen Pfad rechtes Verständnis ist**, das Gegenteil von Unwissenheit. Das wiederum heißt, dass unsere Praxis mit der Beseitigung zumindest einiger Formen von *avijjā* beginnen muss und wir damit auch die verschiedenen Faktoren, die von *avijjā* abhängen, auslöschen. Oder, um es anders auszudrücken, wenn Wissen aufsteigt, können die anderen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades leicht aufsteigen. Wissen wird dadurch dann vollständiger, mächtiger und damit in der Lage, weitere Formen der Unwissenheit zu zerstören.

Dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen, zerstört also automatisch die Ursachen des Leidens, die im *patīccasamuppāda* aufgeführt werden.

Wahres Training, eine echte spirituelle Praxis, muss genau vorgeben, was wir wann und wie tun müssen: Trainiert den Geist in einer Weise, dass wenn ein äußeres Sinnesobjekt (*ārammana*) aufsteigt, es keinen Anlass

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

bietet, dass Gefühl aufsteigen kann - oder wenn Gefühl schon aufgestiegen ist, es nicht zu Verlangen (*tanhā*) führt.

Wenn Verlangen nicht entstehen kann, dann können weder Anhaften, noch Existenz, noch Leiden aufsteigen.

Der zentrale Punkt dabei ist das Wissen, das rechte Verständnis, das uns erlaubt zu sehen, dass Gefühle vergänglich, leidhaft und Nicht-Selbst sind – kurz, dass sie trügerisch (*maya*) sind.

Rechtes Verständnis, das Herzstück des Edlen Achtfachen Pfades, ist somit auch das Herz des *paticcasamuppāda* und daher auch das Herz jeglicher buddhistischen Praxis.

Tatsache ist, dass das, was wir „Ich-und-Mein“ genannt haben, das Anhaften (*upādāna*) des *paticcasamuppāda* ist. Daher ist die Übung, die zum Ende von „Ich-und-Mein“ führt, sowohl die Praxis des *paticcasamuppāda* als auch die vollständige Ausübung des Edlen Achtfachen Pfades, da die Macht des rechten Verständnisses das Aufsteigen von „Ich-und-Mein“ verhindert. Ist dies der Fall, steigen rechte Absicht, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung vollständig und automatisch auf.

Um das zusammenzufassen können wir sagen, dass die Übung, die „Ich-und-Mein“ verhindert, die Essenz jeder buddhistischen Praxis ist; und sogar noch darüber hinaus, dass das vollständige Auslöschen von „Ich-und-Mein“ Buddha, Dhamma und Sangha oder Nibbāna ist, das Ziel des buddhistischen Trainings.

Nichts als „Ich“ oder „Mein“ zu ergreifen, ist die einfachste und universellste Art die buddhistische Praxis in Worte zu fassen. Doch trotz dieser Einfachheit, muss sie zweigleisig angegangen werden: 1. wenn der Geist sich in einem normalen Zustand, ungestört von Sinnesobjekten befindet; und 2. wenn Sinnesobjekte den Geist stören. Diese beiden Ansätze hängen voneinander ab.

Wenn kein ārammana in den Geist eindringt, sollten wir ihn auf die Zeiten

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

vorbereiten, wenn Sinnesobjekte ihn stören werden.

Wenn wir auf ein Sinnesobjekt treffen, müssen wir mit Achtsamkeit die Einsicht, die wir gewonnen haben, als keine *ārammana* in den Geist eindringen, nutzen.¹⁷

Die Essenz beider Ansätze ist jedoch die gleiche: **Die klare Erkenntnis, dass nichts, was immer es auch sei, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte.**

Wenn keine störenden Sinnesobjekte vorhanden sind, sollten wir die wahre Natur aller Dinge betrachten, um zum Kern von *anattā* und *suññatā* vorzudringen und die Absurdität des Ergreifens zu erkennen. So reift unsere Weisheit heran und so erwerben wir die Kraft und die Geschicklichkeit, um Ergreifen zu vermeiden, wenn wir auf ein Sinnesobjekt treffen.

Diese Geistesgegenwart ist es, die wir mit dem Wort *sati* (Achtsamkeit) meinen. Wo es *sati* gibt, sind wir im Frieden, denn es wird keine Notwendigkeit empfunden, irgendetwas als „Ich- und-Mein“ zu ergreifen.

Es gibt viele Ebenen der Erkenntnis, dass nichts, was immer es auch sei, als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte. Die erste ist die Ebene des einfachen Wissens, die daraus entsteht, diesen Satz lediglich gehört oder gelesen zu haben. Dann kommt das Verständnis, das entsteht, wenn wir diesen Satz im Licht der Vernunft durchdacht haben. Und schließlich gibt es die Einsicht, die durch richtige Praxis entsteht.

Wenn diese Praxis zur zweiten Natur wird, vertieft sich unsere Einsicht kontinuierlich. Gier, Hass und Verblendung werden aufgelöst. Dann können wir erkennen, dass dieser Satz – nichts, was immer es auch sei, sollte als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden – das Herz des Buddhismus ist.

Diesen Satz gehört zu haben, heißt alles vom Buddhismus gehört zu haben. Ihn zu praktizieren heißt, den gesamten Buddhismus zu praktizieren. Die Früchte davon zu erhalten heißt, alle Wohltaten des Buddhismus zu erhalten.

¹⁷ *Ārammana*: siehe Anhang S. 217.

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Nun kommen wir zum zweiten Aspekt der Praxis: **Was zu tun ist, wenn der Geist von einem Sinnesobjekt gestört wird.**

Zunächst sollten wir eine grundlegende Wahrheit erkennen: Die meisten von uns haben nur selten Zeiten, in denen wir frei von Sinnesobjekten sind. Wenn es keine äußeren Objekte gibt, die in den Geist eindringen und ihn stören, gibt es normalerweise innere Objekte, Vorstellungen, die in der Regel auf Erinnerungen aus der Vergangenheit basieren.

Es gibt fünf Türen zur Außenwelt, bereit, jedes *ārammana*, das vorbeizieht, zu empfangen. Deshalb können wir dem Lärm von internen oder externen Sinnesobjekten kaum entkommen. Wir sollten lernen sie zu prüfen, um ihre wahre Natur, die illusorisch (*maya*) ist, zu erkennen. Und wir sollten bemerken, wie sie uns dazu verlocken, an ihnen anzuhafte, obwohl sie bedeutungslos und kernlos sind.

Wenn wir uns dieser zweiten Übung widmen, indem wir mittels Achtsamkeit die Einsicht, die wir durch das erste Training erlangt haben, nutzen, werden wir sehen, dass nichts unveränderlich ist, nichts zu Glück führt, nichts ein Selbst besitzt, und daher nichts als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte.

Die Übung erfordert Vorbereitung, Studium, die Entscheidung für eine entsprechende Lebensweise und körperliche Gesundheit, bevor man sich auf einen Weg begibt, der perfekt und vollständig in Bezug auf Tugend, Sammlung, Geisteskultivierung und Weisheit ist.

Während der Sammlungsübung sind wir moralisch lauter, weil die dafür erforderliche Bedachtsamkeit das Wesen der Tugend ist.

Wenn wir aufmerksam sind, ist es unwahrscheinlich, dass wir die Regeln brechen. Wenn es vollständige Aufmerksamkeit gibt, besteht vollständige geistige Normalität (*pakati*) und somit löst sich das Problem der Tugendhaftigkeit von selbst. Sammlung ist das Mittel, mit dem der Geist für Weisheit bereit gemacht wird. Der Geist ist geübt, fest etabliert und einsatzbereit.

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Dieses Training führt den Geist in die verschiedenen höheren Ebenen der Vertiefungen und von dort aus ist er bereit, an Weisheit zu arbeiten.

Weisheit wiederum bedeutet, Einsicht in die Daseinsgruppen (*khandha*) zu erlangen bis zu dem Punkt, an dem „Ich-und-Mein“ nicht mehr entsteht; an dem der Geist jeglicher Art des Ergreifens von etwas als „Ich“ oder „Mein“ überdrüssig wird; an dem die Herzenstrübungen verschwinden und wo schließlich keine geistigen Verunreinigungen, kein Anhaften je wieder aufsteigen können, dank der zunehmenden Kraft und Schärfe der Einsicht.

Wir sehen also, dass die Essenz der buddhistischen Praxis drei Aspekte hat: Tugend, Sammlung und Weisheit (*sila, samādhi, paññā*).

Erst durch die Praxis können sie vollständig verstanden werden. Jeder Aspekt der Übung kann in eine dieser drei Kategorien eingeordnet werden. So wird im Edlen Achtfachen Pfad *paññā* in rechtes Verständnis und die rechte Absicht unterteilt; *sila* in rechte Rede, rechtes Handeln und rechten Lebensunterhalt; und *samādhi* in rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

In der Regel werden diese drei Faktoren in dieser Reihenfolge genannt: Tugend, Sammlung und Weisheit. Doch in der eigentlichen Praxis sollten wir feststellen, dass die Weisheit an erster Stelle steht, gefolgt von Tugend und Sammlung.

Diejenigen, die unerfahren oder falsch informiert sind, werden zu oft von theoretischen Aussagen beeinflusst und gewinnen den Eindruck, dass die Tugend zuerst kommen sollte, gefolgt von Sammlung und dann Weisheit. Will man derart verfahren, kann man auch einen Ball bitten, bergauf zu rollen.

Wenn wir nicht mit Weisheit beginnen, sind Tugend und geistiges Training unmöglich. Daher sollten wir uns in jeder Situation von Weisheit führen lassen. Wir sollten uns zunächst fragen, wie die jeweilige Praxisform mit Herzenstrübungen umgeht und welche Arten von Herzens-

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

trübungen sie zum Erlöschen bringt. Erst dann sollten wir mit der Übung beginnen.

Wenn wir mit Weisheit beginnen, folgt die moralische Reinheit ganz natürlich, und diese zerstört wiederum grobe Herzenstrübungen und fördert *samādhi*.

Wenn die geistige Kultivierung von Weisheit geleitet wird, bringt sie uns geistigen Frieden, stärkt unsere Herzen und macht uns für durchdringende Weisheit bereit. Die Weisheit, die aus dieser Art der Sammlung entsteht, zerstört alle geistigen Verunreinigungen und hebt rückwirkend auf *sila* und *samādhi* diese auf eine höhere Ebene.

Diese Art der Praxis erfordert die höchste Art von Intelligenz. Zum Glück für uns hat der Buddha bereits **den Weg in Form der vier Grundlagen der Achtsamkeit**, wie sie in *Ānāpānasati*, der Geistesgegenwart beim Atmen, zu finden sind, aufgezeigt.¹⁸

Zunächst benötigen wir etwas, auf das wir unseren Fokus richten, damit wir unseren Geist darin üben können, achtsam zu sein und Sammlung zu erlangen. Unter den möglichen Objekten für diesen Zweck ist nichts besser geeignet als der Atem. Er ist immer bei uns; wir brauchen nirgendwo hinzugehen, um ihn zu finden.

Wenn unser Atem trainiert ist, fördert er körperliche Gesundheit und Glücksempfinden und unterstützt die psychische Gesundheit, die wir für die richtige geistige Leistungsfähigkeit benötigen.

Darüber hinaus ist diese Form der Übung tiefgreifend und sanft und nicht im Geringsten verstörend oder erschreckend, wie es viele andere Formen der Praxis sein können.

Wir beginnen damit, uns jedes Atemzugs bewusst zu sein, ohne dass wir unserer Aufmerksamkeit erlauben, abzuschweifen. Zu lernen, sich auf den Atem zu fokussieren und ihn zu beobachten, braucht Zeit. Aber wenn wir unseren Geist in dieser Weise richtig trainieren, werden Körper und Geist

¹⁸ Siehe: <http://www.dhamma-dana.de/buecher.htm#buddhadasa>

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

zusammen still werden. Ein fremdartiges, neues Gefühl wird erscheinen, ein Gefühl von Frieden und Glück anders als alle anderen, die höchste und befriedigendste Form von Wohlbehagen.

Die Menschen sind von sinnlichen Freuden berauscht, weil sie nie diese höhere Form des Wohlbehagens gekostet haben. Wenn sie es irgendwie erleben könnten, würde die Sinnlichkeit ihren Reiz verlieren.

Die nächste Stufe der Praxis besteht darin, auch diese höhere Form des Glücks zu überwinden, denn auch sie ist vergänglich, leidhaft und ohne ein Selbst oder einen Eigentümer; mit anderen Worten, es ist nichts anderes als eine Illusion (*maya*).

Indem wir dieses höhere Glücksgefühl in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit rücken und sehen, wodurch es verursacht wird, wodurch es endet, woraus es zusammengesetzt ist und inwiefern es leer ist, werden wir jedes Anhaften daran überwinden.

Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Geist und werden uns bewusst, wie vielen verschiedenen Gefühlen der Geist unterworfen ist: Gier, Hass, Verblendung, Müdigkeit, Ablenkung, etc... Wir werden uns jedes einzelnen geistigen Merkmals bewusst. Dadurch kontrollieren wir den Geist und besiegen die Herzenstrübungen.

Wenn wir unsere Kontrolle über den Geist vervollkommen haben, begeben wir uns auf die nächste Stufe: Das Betrachten von *saccadhamma*, der Wahrheit, die erkannt werden sollte und das Durchdringen mit Weisheit von allem, was mit jedem Einatmen und Ausatmen aufsteigt.

Wir müssen die Vergänglichkeit aller Dinge erkennen, das Erlöschen von Herzenstrübungen und Leiden (d.h. von „Ich-und-Mein“), sowie die Ursachen und Bedingungen dieses Erlöschens. Wir sollten erkennen, wie und in welchem Zustand der Geist alles Anhaften loslässt.

Zusammengenommen sind diese Schritte ausreichend, um das Leiden zu beenden. Es besteht keine Notwendigkeit Psychologie oder Philosophie zu studieren, die nur zu Verwirrung und neuen Formen des Leidens führen.

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

Jeder muss für sich selbst erkennen, dass die oben genannten Praktiken tiefgreifend und subtil sind. Diejenigen, die sie studieren und ausüben, müssen bereit sein, ein hohes Maß an Weisheit und Geduld einzusetzen. Diese Menschen sind sogenannte Yogis, d.h. diejenigen, die ihr Leben dem Studium und der Übung widmen, bis sie Erfolg damit haben.

Aber was sollen die gewöhnlichen Menschen tun?

Für diejenigen, die keine Yogis werden können, muss es einen Weg geben, der zum gleichen Ziel führt: Die Kontrolle und letztlich das Auslöschen von „Ich-und-Mein“.

In diesem Fall sollten wir die vielen Arten der strukturierten Praxis vergessen und uns einfach auf das Problem konzentrieren, wie wir unseren Geist kontrollieren können, damit Leiden nicht aufsteigt.¹⁹

Sobald wir dieses Wissen erlangt haben, sollten wir das, was wir gelernt haben, umsetzen. Unser Wissen und Know-how wird dann Schritt für Schritt anwachsen.

Dieser gewöhnlichere Weg kann "korrekt mit jedem Atemzug leben" genannt werden. Dieser Satz bedeutet, dass wir uns zu jeder Zeit bewusst sein sollten, dass nichts es wert ist danach zu greifen. Auch wenn wir etwas „haben“, lasst dieses „haben“ einfach im sozialen und juristischen Sinne des Wortes sein. Besitzt, nehmt oder seid nicht etwas mit Anhaften. Kontrolliert euch selbst sorgfältig; seid ständig achtsam. Das ist „korrekt leben mit jedem Atemzug“, und ein Leben voller Achtsamkeit ist das Wesen von Tugend, Sammlung und Weisheit.

Wenn man dieser Übung folgt, gibt es keine Notwendigkeit, nach Buddha, Dhamma, Sangha, Tugend, Sammlung, Weisheit oder Nibbāna zu suchen, weil einfaches Nachdenken darüber nur neue Formen des Anhaftens fördert, ohne dass es zu Wissen über den wahren Wert der Praxis führt.

Die wahre Bedeutung dieser Übung liegt in der Tatsache, dass sie die Herzenstrübungen negiert. Kurz gesagt, wenn wir richtig leben, werden die

¹⁹ Siehe Anhang: Einsicht auf natürlichem Wege, S. 225.

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Herzenstrübungen von selbst verhungern, so wie die Mäuse verschwinden, wenn man sich eine Katze hält.

Wenn wir wirklich zu jeder Zeit wissen – jedes Mal, wenn wir Formen sehen, Geräusche hören, etc. – dass nichts als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden sollte, wird dieses Wissen verhindern, dass wir betörende Gefühle heraufbeschwören. Achtsam sein ist nicht schwierig für jemand, der immer Wachsamkeit praktiziert, wie ein Athlet, der seine Fähigkeiten ständig trainiert.

Wenn unsere Achtsamkeit verhindert, dass Gefühle Verlangen entstehen lassen, kann sich kein Anhaften an „Ich-und-Mein“ entwickeln. Existenz, Geburt, Tod und Leiden werden keine Chance erhalten, aufzutreten. Das ist die Abkürzung der Praxis von *paticcasamuppāda*.

Die Essenz dieser Abkürzung liegt in diesen drei Sätzen: „Wir werden die Reinheit und Befreiung durch Weisheit erlangen“; „Nichts sollte als „Ich-und-Mein“ ergriffen werden“; „Durch Nicht-Ergreifen werden wir befreit.“

Das wichtigste Element dabei ist, nicht zu ergreifen, „Ich-und-Mein“ nicht aufsteigen zu lassen. Jede Praxis, die von diesen essenziellen Prinzipien abweicht, ist falscher oder Pseudo-Buddhismus. Daher sollen wir nach einer Art der Übung suchen, die sich von Anfang bis Ende völlig im Einklang mit dem Nicht-Ergreifen befindet.

Nicht an irgendetwas anzuhafte ist wie der Umgang mit einem Tiger. Ihr könnt nicht einen einzigen Augenblick in eurer Wachsamkeit nachlassen. Die verschiedenen Objekte des sinnlichen Anhaftens sind noch gefährlicher als Tiger und doch sehen nur wenige sie auf diese Weise.

Diese Dinge haben mit jedem Atemzug verheerende Auswirkungen auf uns, während Tiger selten und nur in wenigen Gebieten Menschen angreifen. Darüber hinaus können Tiger uns nur körperlich verletzen, während Sinnes-Objekte uns unserer Menschlichkeit berauben können, ein Schick-

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

sal, das viel furchteinflößender ist als jeder wilde Tiger.²⁰

²⁰ M 13: „Mit Sinnlichkeit als Ursache, Sinnlichkeit als Quelle, Sinnlichkeit als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnlichkeit ist, streiten Könige mit Königen, Adelige mit Adelligen, Brahmanen mit Brahmanen, Haushälter mit Haushältern; die Mutter streitet mit dem Kind, das Kind mit der Mutter, der Vater mit dem Kind, das Kind mit dem Vater; der Bruder mit der Schwester, die Schwester mit dem Bruder, der Freund mit dem Freund. Und in ihrem Streit, ihrem Zank, ihrer Auseinandersetzung, greifen sie sich mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern an, ...

nehmen Männer Schwerter und Schilde zu Hand, rüsten sich mit Bogen und Köchern, und stürmen in die Schlacht, in Doppelreihen, mit fliegenden Pfeilen und Speeren und blitzenden Schwertern; und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, ... und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet und mit siedenden Flüssigkeiten begossen und unter schweren Gewichten zermalmt, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, ...

brechen Männer in Häuser ein, plündern Besitz, begehen Diebstahl, verüben Wegelagerei, verführen die Frauen anderer, und wenn sie gefasst werden, lassen Könige ihnen viele Arten von Folter auferlegen. Sie lassen sie auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihnen die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den 'Breitopf' anwenden, die 'Muschelschalen-Rasur', den 'Mund Rāhus', den 'glühenden Kranz', die 'Flammenhand', die 'Grasklingen', das 'Rindenkleid', die 'Antilope', die 'Fleischhaken', die 'Münzen', das 'Laugenpökeln', den 'Drehpflock', den 'zusammengerollten Strohsack'; und sie lassen sie mit siedendem Öl besprengen, werfen sie den Hunden zum Fraß vor, lassen sie lebendig pfählen und lassen ihnen den Kopf mit einem Schwert abschlagen.

Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnlichkeit, eine Masse von *dukkha*, die hier und jetzt sichtbar ist, die Sinnlichkeit als Ursache hat, Sinnlichkeit als Quelle hat, Sinnlichkeit als Grundlage hat, weil die Ursache davon schlicht Sinnlichkeit ist."

Deshalb sollen wir dieses Leben inmitten wertloser Objekte des Ergreifens mittels „geschickter Mittel“ (*upāya*) leben. Dies kann man die Kunst des

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

Lebens nennen: Leben ohne etwas zu haben, ohne den Versuch etwas zu sein.

Auch wenn die Welt sagen mag: „Diese Person besitzt dieses, diese Person ist jenes“, lasst es nicht mehr als eine Benennung oder Bezeichnung, eine weltliche Fiktion sein. Nach außen können wir entsprechend der weltlichen Annahmen, der gesellschaftlichen Konventionen handeln; innerlich aber, in den Tiefen des Geistes, haben wir Frieden, Gleichmut.

Sein ist nicht wichtiger als Nicht-Sein; Tun nicht wichtiger als Nicht-Tun; Besitzen nicht wichtiger als Nicht-Besitzen.

Weil wir nicht an Äußerlichkeiten haften, sind wir ruhig und friedlich.

Äußerlich arbeiten, essen und schlafen wir, wie jeder andere auch. Innerlich aber sind wir leer und frei. Unser Geist verweilt in seinem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Nichts ist mühsam, nichts ist lästig; nichts stört die Stabilität des Geistes.

Man könnte sagen, außen ist Samsara, innen ist Nibbāna, aber in Wahrheit ist da weder noch. Wenn wir diesem Zustand einen Namen geben wollen, nennen wir ihn Nibbāna, Freiheit von Leiden und den Ursachen des Leidens.²¹

²¹ „Je weiter unsere Herzenstrübungen schwinden, desto höher ist der Grad der Kühle, den wir erlangen. Das wird so weitergehen, bis der höchste Grad der Kühle erreicht wird, weil alle unsere Unreinheiten vollständig verschwunden sind. Also, je weniger geistige Beeinträchtigungen, desto mehr Kühle oder Nibbāna existiert auf einer bestimmten geistigen Ebene. ... Herzenstrübungen auch "*sankhāradhamma*" (zusammengebraute Dinge) genannt, sind Geburt und Tod unterworfenen Dinge. Daraus folgt, dass Herzenstrübungen aufgrund von Bedingungen auftreten und dass sie, wenn die damit ursächlich verbundenen Bedingungen nicht länger vorhanden sind, einfach erlöschen. Obwohl dieses Erlöschen zeitlich begrenzt ist oder, mit anderen Worten, die Kühle nur zeitweilig auftritt, entspricht dieses Phänomen doch der wahren Bedeutung von Nibbāna, wenn auch nicht der des dauerhaften. So existiert also ein temporäres Nibbāna für jene, die unvermeidlicher Weise noch einige Verunreinigungen übrig haben.“

Buddhadasa Bhikkhu: Nibbana für Jedermann.

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

Die Dinge der Welt haben zwei Bedeutungen: Belohnung und Bestrafung, Kosten und Nutzen. Nichts ist rein nützlich oder rein schädlich. Nur die Unwissenheit der einfachen Leute verführt sie dazu zu glauben, dass eine Sache von Vorteil ist und eine andere von Nachteil ist.

In Wirklichkeit ist sowohl Vorteil als auch Nachteil nichts anderes als Illusion (*maya*). Wenn wir an ihnen anhaften, werden wir leiden. Nur wenn der Geist frei von Anhaftung an Nutzen und Schaden ist, erkennen wir die wahre Freiheit. Dies ist mit „nichts haben“ und „nichts sein“ gemeint.

Haftet an überhaupt nichts. Identifiziert euch mit überhaupt nichts. Lasst den Geist mit jedem Atemzug leer werden. Lasst euer Leben von Weisheit leiten. Handelt mit der Kraft von Einsicht und Bewusstheit.

Dies ist die Kunst des Lebens oder, besser gesagt, das Leben als Kunst - das Herz des Buddhismus. Buddhismus ist die höchste Kunst. Solch ein Leben ist der wahre Zustand des Nibbāna.²²

Die Essenz der Praxis drückt sich in diesem Buddha Wort aus:

„Jedes Mal, wenn du eine Form siehst, sieh einfach; wenn du einen Ton hörst, hör einfach; wenn du einen Geruch riechst, riech einfach; wenn du einen Geschmack schmeckst, schmeck einfach; wenn du eine Körperempfindung fühlst, fühl einfach. Dann wirst „du“ nicht existieren; wenn „du“ nicht existierst, wirst du nicht in dieser Welt, in einer anderen Welt oder dazwischen gefunden werden können. Das ist das Ende des Leidens.²³

²² Siehe Anhang: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna.

²³ Ud I, 10: „So kannst du dich üben, Bāhiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten, wird sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist 'du' nicht 'dort', Bāhiyer, dann ist 'das' nicht 'deine' Sache, dann, Bāhiyer, bist 'du' weder 'hier' noch 'jenseits' noch 'dazwischen': Das eben ist das Ende des Leidens.“ (Übers. Fritz Schäfer)

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Das „du“ bezieht sich hier auf die Empfindung von „Ich-und-Mein“. Wann immer, es kein „Ich-und-Mein“ gibt, ist das das Ende des Leidens - Nibbāna.

Das Herzstück dieser Praxis besteht darin, es den Sinnesobjekten nicht zu erlauben, den Geist zu überwältigen. Lasst das Sehen zum Beispiel einfach Sehen sein. Lasst nicht zu, dass Sehen zu Gefühlen von Liebe oder Hass, Freude oder Schmerz führt. Mit anderen Worten, lasst dadurch überhaupt kein Gefühl aufsteigen.

Lasst Sehen mit dem Sehen enden und lasst Intelligenz an Stelle der Gefühle aufsteigen; Intelligenz, die uns zeigt, wie wir mit dem, was wir gesehen haben ohne Herzenstrübungen, Verlangen oder Anhaftung an einem „Ich“ umgehen können. Auf diese Weise hat der Zyklus des *paticca-samuppāda* keine Möglichkeit aufzusteigen.

Sehen kann nicht zu Empfindungen von „Ich-und-Mein“ führen, wenn Intelligenz, das heißt das Wissen, dass nichts wirklich ergriffen werden kann, die Kontrolle hat. Das gleiche gilt für Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und letztlich auch für das Denken.

Diese Art der Praxis befasst sich nicht direkt mit den Sinnesobjekten, sondern wendet sich nach innen und zerstört den Faktor, der bewirkt, dass wir der Macht des Anhaftens unterworfen sind.

Wenn dann das Auge zum Beispiel eine Form wahrnimmt, gibt es keinen Wahrnehmenden, kein „Ich“, nur Wahrnehmung. Dieser Zustand wird mit dem Satz „kein Ich, weder in dieser Welt noch in einer anderen“ ausgedrückt. Nibbāna wird verwirklicht durch die Kraft, die *paticca-samuppāda* nicht aufsteigen lässt.

Wie kann aber nun „einfach sehen“, „einfach hören“, usw., irgendetwas damit zu tun haben, dass *paticca-samuppāda* nicht auftritt?

Wir können sagen, dass es sich bei „einfach sehen“, usw. um ein völlig natürliches Aufeinandertreffen zwischen zwei natürlich vorkommenden Dingen handelt, einer äußeren Form und eines Auges, mit dem damit verbundenen Nervensystem. Es ist ein rein natürliches Geschehen ohne

Der Weg zum Erlöschen von "Ich-und-Mein"

störendes Anhaften, das somit auch nicht zu den im *paticcasamuppāda* enthaltenen Elementen Gefühl, Ergreifen, Existenz, Geburt- Alter-Krankheit-Tod oder Leiden führt.

Soweit es die vorhergehenden Elemente des *paticcasamuppāda* betrifft - von Gefühl über Kontakt, Sinnesorgane, Name und Form, Bewusstsein, Gestaltungen (*sankhāra*) und *avijjā* – so sollten wir auch ihr Nicht-Aufsteigen oder Erlöschen richtig verstehen.

Wenn der Kontakt zwischen dem Auge und Formen einfach nur Kontakt ist, welche Bedeutung oder welchen Wert hat dann das Auge?

Ohne Ich-Bezug könnte es genauso gut nicht existieren. Das ist das „Erlöschen“ des Auges. Das gleiche gilt für Name-und-Form, Bewusstsein, Gestaltungen und Unwissenheit. Dieser Prozess ergibt sich aus dem einen zentralen Faktor: Der Bedeutungslosigkeit des Kontakts.

Wenn der Kontakt Gefühle nicht mehr aufsteigen lässt, wird der gesamte *paticcasamuppāda* bedeutungslos.

Wir müssen darauf achten, dass wir insbesondere eine Sache verstehen: Die tiefe Wahrheit, dass *avijjā* ausgelöscht werden kann, wenn das Auge eine Form sieht.

Wenn Unwissenheit an dieser Stelle nicht entsteht, kann der Rest des *paticcasamuppāda* nicht auftreten. Gestaltungen können Bewusstsein nicht verursachen, Bewusstsein kann Name-und-Form nicht heraufbeschwören, die wiederum die Sinnesorgane nicht hervorbringen können. Kontakt ist also nichts anderes als Kontakt, nichts anderes als eine natürliche Erscheinung, die nicht zu Gefühl, Ergreifen, Anhaften und so weiterführt. Des Pudels Kern besteht also darin, ob *avijjā* am Sinneskontakt beteiligt ist oder nicht.

Jeglicher Kontakt ohne Unwissenheit ist einfach Kontakt: kein „Ich“ oder „Du“ kann aufsteigen. Wir müssen deutlich erkennen, dass das Aufsteigen oder Erlöschen von *avijjā* jeweils dann auftritt, wenn das Auge eine Form sieht, das Ohr einen Ton hört, die Nase ein Aroma riecht, die Zunge einen Geschmack schmeckt oder der Körper eine Empfindung fühlt.

Der Weg zum Erlöschen von „Ich-und-Mein“

Das ist der *patīcasamuppāda*, den der Buddha lehrte; es ist das Wissen, das wir einsetzen können, um das Leiden zu beenden.

Wenn zum Beispiel das Auge eine Form sieht, sollten wir der Tatsache gewahr sein, dass nichts es wert ist als „Ich-und-Mein“ ergriffen zu werden. Wann immer diese Achtsamkeit vorhanden ist, kann *avijjā* nicht entstehen und zu Leiden führen. So ist die Erkenntnis, dass nichts als „Ich-und Mein“ ergriffen werden sollte die essentielle Fertigkeit, die Unwissenheit zerstören kann.

Zusammenfassung

Wir haben „Ich-und-Mein“ untersucht, seine Ursachen gesehen und auch sein Gegenteil - Freiheit oder Leerheit von „Ich-und-Mein“ – und wir haben auch den Pfad betrachtet, der zu dieser Freiheit und Leerheit führt. Wir haben gesehen, dass „Ich-und-Mein“ das wichtigste Problem der Menschen ist, denn ganz gleich, wo du lebst oder was dein Status ist, alles Leid entsteht aus „Ich- und-Mein“. Wie der Buddha sagte: „Kurz: die fünf Daseinsgruppen kombiniert mit Anhaften sind die Essenz des Leidens.“²⁴

Avijjā ist die Ursache von „Ich-und-Mein“, die letztendliche, ursprüngliche Ursache des Leidens. „Ich-und-Mein“ auszulöschen, indem man *avijjā* auslöscht, heißt das Leiden auszulöschen.

Korrekt mit jedem Atemzug zu leben sowohl, wenn Sinnesobjekte den Geist verstören, als auch, wenn sie das nicht tun, ist die Essenz des Buddhismus. *Avijjā* und somit „Ich-und-Mein“ auszulöschen verhilft der Menschheit zu nicht-endendem Frieden, nicht-endendem Glück, äußerlich und innerlich, gesellschaftlich und individuell. Das ist das Ziel des Buddhismus.



²⁴ S 56, 11.

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Anhang 1: „Sinnesobjekte (*Ārammana*) sind bloße Vorstellungen des Geistes“²⁵

Das Wort *ārammana* bezieht sich in der Dhamma-Sprache auf Dinge, die der Geist aufgreift und an denen er anhaftet. Es ist ein sehr bedeutsames Wort, denn es betrifft uns alle.

Ārammana sind die Welt, alles in der Welt Existierende. In der Welt gibt es nichts außer Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Geistobjekten. Die ganze Welt setzt sich aus diesen sechs Arten von Sinnesobjekten zusammen.

Es sind die Dinge, die uns beherrschen; wir sind ihre Sklaven. Manchmal sagen wir auch, dass wir Sklaven der inneren und äußeren *āyatana* (Sinnes-Grundlagen oder Sinnesbereiche)²⁶ sind, das heißt: Der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes und der ihnen zugeordneten Objekte.

Die Augen, Ohren, Nase, Zunge, der Körper und der Geist suchen ständig nach *ārammana*²⁷, also nach Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungen und Gedanken. Wir neigen dazu, den ganzen Tag angenehme, glückliche, erfreuliche und delikate *ārammana* erfahren zu wollen: Visuell, oral, taktil, etc.

²⁵ Auszug - Ajahn Buddhādāsa, 1989. Übersetzung aus dem Thailändischen: Santikaro Bhikkhu, 1995; Übersetzung aus dem Englischen: Kurt Jungbehrens, BGM, 2002; Überarbeitung: Viriya, 2006

²⁶ Der entscheidende Unterschied zwischen *ārammana* (Grundlage, Stütze, Anhaltspunkt, Stützpunkt, Hilfe, Abhängigkeit, Objekt) und *āyatana* (Bereich, Gebiet, Sphäre, Ort, Beziehungsfeld, Grundlage) besteht darin, dass Nibbāna nie ein *ārammana* sein kann, jedoch ein *āyatana* (wahrgenommener Bereich) ist.

²⁷ Das Bewusstsein sucht sich über die Sinne einen Anhaltspunkt, wie ein Vogel seine Sitzstange.

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Ihr alle habt euch darum bemüht, im Studium möglichst voranzukommen, um schließlich dicke Gehälter zu verdienen, damit ihr auf einem kostspieligeren Niveau Sklaven der Sinnesobjekte sein könnt - mehr steckt da wirklich nicht dahinter. Wir sollten daher über diese Dinge sehr gut Bescheid wissen.

Die *ārammana* sind sowohl passiv als auch aktiv. Das heißt einerseits sind sie Dinge, die aufgrund von Ursachen entstanden sind, also Ergebnisse. Wenn sie andererseits erst einmal zusammengebraut wurden, dann wirken sie sich auf andere Dinge aus und werden so zu Ursachen.

Das ist ein wichtiges Dhamma-Prinzip: Alle *sankhāra* (Gestaltungen), alle zusammengebrauten Dinge, sind beides, Ursache und Wirkung. Sie haben zuweilen die Funktion von Ursachen, die Wirkungen hervorbringen, und sobald diese Wirkungen vorliegen, fungieren sie wiederum als Ursache beim Zusammenbrauen anderer Dinge.

Auch die *ārammana* sind so beschaffen, und wir suchen besonders nach jenen, die unserer Meinung nach ein befriedigendes und köstliches Ergebnis zeitigen. Sobald wir sie haben, bereiten sie uns auf Folgeaktivitäten vor, zwingen uns diese auf und werden auf diese Weise immer wieder zur Ursache und zum Resultat. Die Konsequenz daraus ist unsere nicht enden wollende Versklavung, die wir nicht einmal bemerken.

Wir haben vorher schon über **die fünf *khandha*** (Daseinsgruppen) und über *paticca-samuppāda* (Bedingte Zusammenentstehung) gesprochen. Auch diese beiden Themen sind eng mit den *ārammana* verbunden.

Wenn es keine Sinnesobjekte gibt, dann existieren auch die fünf Daseinsgruppen nicht. Wenn die äußeren *āyatana* (Sinnes-Grundlagen) mit den inneren *āyatana* zusammenwirken, dann wird *viññāna* (Sinnesbewusstsein) geboren - mitten drin stecken die *ārammana*.

Die äußeren Sinnesgrundlagen sind die Sinnesobjekte der inneren Sinnesgrundlagen, und sie gebären Sinnesbewusstsein, welches eines jeden speziellen *ārammana* gewahr ist, und das nennt man *phassa* (Kontakt, Berüh-

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

zung). Ist da also *rūpa-khandha*, die Körperlichkeits-Gruppe und das entsprechende *viññāna-khandha*, die Bewusstseins-Gruppe, so kommt es zu *phassa* (Kontakt). Dieser bedingt *vedanā* (Gefühl), also *vedanā-khandha*, die Gefühls-Gruppe.

„Was man fühlt, das nimmt man wahr“, erkennt es wieder, das ist *saññā-khandha*, die Wahrnehmungs-Gruppe. Unter dem Einfluss von *saññā-khandha* bedenkt *sankhāra-khandha*, die Gestaltungs-Gruppe, wägt ab und strebt schließlich danach, entsprechend zu reagieren.²⁸ Auf diese Weise sind die *ārammana* mit den fünf *khandha* verbunden.

Der Bedingten Zusammenentstehung (*paticca-samuppāda*) zufolge wird, sobald Kontakt (*phassa*) entsteht, anschließend Gefühl (*vedanā*) geboren; Begehren (*tanhā*) wird geboren; Anhaften (*upādāna*) wird geboren; Werden (*bhava*) wird geboren und dann alle Formen von *dukkha*, der Leidhaftigkeit. Es beginnt mit nichts weiter als den *ārammana*, aber in der Folge steigt der Strom von *paticca-samuppāda* auf und fließt weiter.

Wenn wir die fünf *khandha* oder *paticca-samuppāda* begreifen wollen, dann müssen wir die *ārammana*, bzw. die *āyatana* verstehen. Haben wir die *ārammana* richtig, vollständig und wirklichkeitsgemäß erfasst, wird es uns leicht fallen, die fünf *khandha* so zu kontrollieren, dass sie nicht zu den *upādāna-khandha* (Daseinsgruppen belastet durch Anhaften) werden, die *dukkha*, Leid, hervorbringen. Wir werden es leicht haben, den Fluss von *paticca-samuppāda* zu regulieren, damit er nichts zusammenbraut und in alle Formen von *dukkha* einströmt.

²⁸ M 18: "Bedingt durch Auge und Formen entsteht Sehbewusstsein; das Zusammentreffen der drei ist Kontakt; durch den Kontakt bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, das nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, darüber ufert man begrifflich aus. Mit dem als Quelle, worüber man begrifflich ausgefertigt ist, bedrängen einen Mann die Konzepte, die von begrifflicher Ausuferung geprägt sind und sich auf vergangene, zukünftige und gegenwärtige Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, beziehen."

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Als nächstes wollen wir darüber sprechen, **dass die *ārammana* nichts Reales sind - sie sind nur Illusionen, bloße Einbildungen, hervorgebracht vom Geist.** Die *ārammana* sind Dinge, die in unserer Vorstellung entstehen, demzufolge haben sie Einfluss auf unser Leben.

Wenn sie nur ganz natürlicherweise im Universum vorhanden wären, würden sie uns nichts weiter tun. Wir bekommen aber mit ihnen zu tun, wenn sich der Geist seinen Zielen, seinen Bedürfnissen, seinen Befleckungen und Wünschen entsprechend etwas vorstellt. Dann können sie in den Geist eindringen.

Wären die *ārammana* einfach natürliche, gewöhnliche Elemente, nur eine Form, ein Reisklumpen oder irgendein festes Ding, wie könnten sie in den Geist eindringen? Sobald sie aber einen Wert oder eine Bedeutung erhalten und der Geist diese aufgreift und daran festhält, dann bildet sich im Geist eine Vorstellung um diese Bedeutung herum, und nur dann können sie wirklich in den Geist eindringen und ihn beeinflussen.

Nichts Materielles kann in den Geist eindringen - wird aber an der Bedeutung, dem Wert, der Qualität eines Dinges gehaftet und diese in eine entsprechende Vorstellung umgewandelt, dann spielt es keine Rolle mehr, ob es sich um eine Form, einen Ton, einen Geruch, einen Geschmack, eine Berührung oder ein Geist-Objekt handelt. Zudem besitzen sie ein delikates Aroma, einen gewissen Zauber, der eine geistige Vorstellung erschafft, die dann zu einer Angelegenheit des Geistes wird.

Wenn wir also nicht so dumm sind, diesen Dingen Bedeutung beizumessen und uns im Geist dazu etwas einbilden, dann können sie uns überhaupt nichts anhaben.

Nehmt zum Beispiel an, dass ein junger Mann ein bestimmtes Mädchen liebt. Wie könnte der Körper des Mädchens aus Fleisch und Blut in den Geist des jungen Mannes gelangen?

Wenn sich der Geist jedoch die Bedeutung von Weiblichkeit vorstellt, dann wird unverzüglich etwas physisch nicht Fassbares daraus.

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Sobald ein geistiges *dhamma* daraus geworden ist, dann wird es zu einer Angelegenheit des Geistes und kann im Herzen des jungen Mannes mit aller Macht festen Fuß fassen.

Das Wort „Einbildung“ bedeutet das hervorragendste Merkmal, die wichtigste Bedeutung einer Sache, eines *ārammana*, eines im Geiste neu entstandenen Dinges, aufzugreifen und daran festzuhalten. So werden Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker oder Berührungen in geistige *dhamma* umgewandelt. Sie müssen *mano* (geistig, Geist) gemacht werden. Das nennt man *manobhava* (geistige Einbildung, geistiges Werden, Vorstellungsobjekt).

Wie gesagt **entsteht Bewusstsein**, sobald es zum Zusammentreffen der äußeren und inneren *āyatana* kommt. Das ist Kontakt (*phassa*) – das Zusammentreffen der inneren mit den äußeren Sinnesgrundlagen und dem dabei aufsteigenden Sinnesbewußtsein.

Es ist aber kein einfacher, wertfreier Kontakt, vielmehr wird dadurch auch eine Bedeutung mit aufgenommen. Diese wird von *saññā* (Wahrnehmung) auf eine bestimmte Weise wiedererkannt und eingeordnet, wodurch das, was wir Vorstellungs-Objekt nennen, erschaffen wird, und dieses kann dann alle möglichen Spiele mit eurem Herzen spielen.

Das Pali-Wort *saññā* heißt erinnern, wiedererkennen, etwas als dieses oder jenes betrachten, dafürhalten, wahrnehmen. *Saññā* nimmt also Dinge als glücklich oder leidvoll, als weiblich oder männlich, als Gatte oder Gemahlin, als Gewinner oder Verlierer, als Sieger oder Besiegter wahr, betrachtet sie so, hält sie dafür. ***Saññā* benennt Dinge und ordnet sie ein.**

Alle Objekte der Einbildung sind daher Dinge, die der Geist wahrgenommen, auf eine gewisse Weise betrachtet und in geistige *dhamma* umgewandelt hat (*manobhava*), bereit einzudringen und den Geist zu übernehmen.

Vielleicht sollten wir auch das Wort *manosaññīto* (geistiges Dafürhalten) verwenden. Denn wenn der Geist etwas benennt und einordnet, dann ist das Ergebnis davon *manobhava*.

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Oder wir nehmen das Wort *mananya*, das, was eine Vorstellung, einen geistigen Eindruck erschafft. *Mananya* bedeutet sich etwas vorstellen, betrachten, erachten, auf Grund von Unwissenheit, Gier, Stolz, Ansichten und der Anhaftung daran. Beispielsweise kann man die Konzepte Gemahl oder Gattin, Gewinn oder Verlust, Sieg oder Niederlage *mananya* nennen.

Wenn wir es konventioneller und noch etwas deutlicher machen wollen, können wir auch den Begriff *maya* verwenden, wie im ersten Vers des Dhammapada:

„Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt (*manomaya*).“.

Maya bedeutet gemacht oder hervorgebracht durch, *manomaya* heißt also gemacht, gezeugt oder hervorgebracht durch den Geist (*mano*).

Die Form, der Ton oder was auch immer, es ist lediglich ein Produkt des Geistes und nicht ein Ding da draußen. Die Umwandlung zu eingebildeten geistigen Objekten entsprechend der Benennung des Wortes Form usw., findet mit Hilfe der ständig gegenwärtigen Macht der Unwissenheit statt.

Ich hoffe, ihr seht nun klarer, dass die *ārammana* reine Einbildungen sind, die der Geist durch die Macht von *avijjā* (Unwissenheit) und *upādāna* (Anhaften) geschaffen hat. Geht also nicht hin und verehrt die *ārammana* oder verneigt euch vor den *āyatana* (Sinnesgrundlagen) und schuftet euch für sie beinahe zu Tode, Monat um Monat, Jahr um Jahr, nur um dafür einen faulen Scheck zu erhalten.

Wir sollten in der Lage sein, zu erkennen, dass, sobald wir Sklaven der *ārammana* und der *āyatana* sind, die Herzenstrübungen geboren werden: In Lust schwelgen, wann immer wir bekommen, was unser Herz begehrt, in Zorn geraten, wann immer wir nicht das erhalten, was wir begehren und der Täuschung erliegen, wann immer wir nicht recht wissen, was zu tun ist.

Das aber sind schmerzliche Empfindungen, *dukkha*; das ist die im Kreislauf des Daseins entstehende Hitze. Wann immer wir jedoch die *ārammana* meistern können, verläuft es nicht auf diese Weise; es wird kühl, es ist

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Nibbāna. Weil die *kilesa* (Befleckungen, Herzenstrübungen, geistige Verunreinigungen) keine Möglichkeit haben, sich zu erheben, kann sich auch das Feuer nicht entzünden; es ist daher kühl, es ist Nibbāna.

Bitte weckt daher euer Interesse für die Ausübung von *samādhi-bhāvanā* (gesammelter Geistesentfaltung); werdet nicht mutlos, gebt nicht auf. Wenn ihr die *ārammana* auch nicht völlig ausschalten könnt, so verringert sie doch so viel wie möglich und reduziert dadurch einen großen Teil der Probleme, dann wird es viel weniger *dukkha* in eurem Leben geben.

Nun sollten wir noch die *dhammārammana*, die geistigen Sinnesobjekte, die direkt durch den Geist entstehen, besprechen. Diese Objekte des Geistsinns sind ja bereits geistige *dhamma* und daher könnte man meinen, es müsste nicht mehr viel geschehen.

Wir müssen aber auch hier genauso durch gedankliche Assoziationen im Geist erst Vorstellungen davon erschaffen, damit sie genügend Macht gewinnen, das geistige System zu dominieren. Sonst wirken diese Sinesindrücke ebenso wie die über Augen, Ohren, Nase, Zunge und Körper wahrgenommenen nur auf das äußere Nerven-System ein, ohne zum inneren System des Geistes durchzudringen.

Achtet also auch bei den Geistes-Objekten sorgsam auf die Reaktionen, die sie in uns auslösen, wenn der Geist von Unwissenheit, Gier und Anhaften beeinflusst wird.

Wenn wir das alles zusammenfassen, dann müssen wir sagen, dass wir uns in einer Traumwelt befinden. Wir leben in einer Welt der Illusionen, die all jene betrügen, die diese Tatsache nicht verstehen.

Das gilt für Pflanzen, Tiere, Menschen und auch Himmelswesen - es ist eine Welt der Täuschung und des Betrugs. Wie sollen wir in einer solchen Welt der Täuschung leben und wie können wir damit umgehen? Denkt bitte selber darüber nach.

Anhang 1: „Sinnesobjekte sind bloße Vorstellungen des Geistes“

Die materielle Welt ist ja bloß materiell, aber die Welt der geistigen Bilder ist geistgeschaffen, sie nimmt vom Geist Besitz, indem Vorstellungen all der *ārammana*-Arten erschaffen werden, welche durch die Augen, Ohren, Nase, Zunge, den Körper und den Geist Kontakt aufnehmen.

Wir ergeben uns der Täuschung durch geistige Bilder und wir akzeptieren in einer Welt der Täuschung zu leben, die voll von irrealen Vorstellungen ist.

Vergesst nicht, dass nichts, egal wie lieblich, befriedigend oder wunderschön es sein mag, in den Geist eindringen und Macht über ihn erlangen kann, wenn es nicht in Form einer geistigen Vorstellung erscheint. Dann bleibt es draußen.

Hütet euch also vor den *ārammana*, die der Geist hervorbringt, sie sind ganz unglaublich besitzergreifend. Können wir aber den Geist (*mano*) kontrollieren, dann kann er sie nicht erschaffen und *avijjā* kann keine täuschenden Illusionen mehr erzeugen.



Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege²⁹

Im Tipitaka ist häufig von Menschen die Rede, die auf ganz natürliche Weise alle Pfad- und Fruchtzustände erreichten. Das geschah meist in der Gegenwart Buddhas, später jedoch ebenfalls bei anderen Lehrern.

Diese Menschen gingen nicht erst in den Wald, um zu sitzen und sich eifrig auf bestimmte Meditationsobjekte zu konzentrieren. Es entwickelte sich scharfe, tief durchdringende Einsicht auf natürliche Weise einfach beim Anhören der Lehrreden z. B. über die Merkmale des Nicht-Selbst.³⁰

Allerdings muss die entstehende Einsicht sehr intensiv und stabil sein und sich fest einprägen, um zu derartigen Ergebnissen zu führen.

Wenn jemand wirklich versucht, einen Sachverhalt zu verstehen, beispielsweise ein mathematisches Problem zu lösen, sammelt sich der Geist automatisch. So entsteht natürlich auftretende Sammlung. Wir übersehen sie leicht, weil sie weder magisch und wundersam noch besonders beeindruckend ist. Und doch könnten tatsächlich die meisten von uns durch diese natürlich entstehende Sammlung die Befreiung erlangen.

Wir müssen nur darauf aufmerksam werden und alles tun, was wir können, um sie zu entwickeln und zu kultivieren, bis sie perfekt ist und die erwünschten Resultate zeitigt. So haben es auch die meisten Menschen getan, die zu Arahats wurden und die noch keine der modernen Meditationsmethoden kannten.

Nun wollen wir den Zustand der inneren Bewusstheit betrachten, der zur Einsicht in die fünf Daseinsgruppen führt. Die Grundlage dafür ist *piti* (Befriedigung, Freude, spirituelles Wohlempfinden).

Etwas Gutes und Heilsames (*kusala*) zu tun oder großzügig zu geben (*dāna*), die grundlegendsten Arten, um spirituellen Verdienst zu erlangen, sind

²⁹ Auszug aus Buddhismus verstehen und leben – Ein Handbuch für die Menschheit. Siehe: <http://www.dhammadana.de/buecher.htm#buddhadasa>

³⁰ S 22, 59.

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

Quellen der Freude. Ein makellos tugendhaftes Verhalten im Sprechen und Handeln steigert diese Freude noch.

In den frühen Stufen der Sammlung entdecken wir dann eine noch höhere und reinere Art der Freude. *Piti* führt ganz natürlich zu geistiger Beruhigung und Entspannung.

Normalerweise ist der Geist ungezügelt und wird fortwährend durch alle möglichen Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit der Außenwelt bewegt. Er ist rastlos und unruhig. Sowie sich aber die spirituelle Freude einstellt, nimmt die Ruhe und Stabilität des Geistes zu.

Ist die Stabilität vollkommen, befindet sich der Geist im Zustand völliger Sammlung. Er wird ruhig und stabil, flexibel und lenkbar, leicht und ungezwungen, bereit, zur Beseitigung der Herzenstrübungen eingesetzt zu werden.

Man darf sich nicht vorstellen, dass der Geist still, hart und unbeweglich wird wie ein Stein. Nichts dergleichen, der Geist ist einfach besonders ruhig und gut geeignet zur Reflexion und zur Selbstbetrachtung. Er ist völlig klar, ruhig und gezügelt. Mit anderen Worten, bereit für die Arbeit, bereit zu wissen!

Das ist das Maß der Sammlung, auf die es ankommt, nicht die äußerst tiefe Sammlung, in der man steif wie eine Statue dasitzt ohne achtsame Bewusstheit. Ein Geist, der in so tiefer Sammlung verharrt, ist außerstande, irgendetwas zu untersuchen oder Selbstbetrachtung anzustellen. Deshalb kann tiefe Sammlung ein Hindernis für die Einsicht sein.

Um Selbstbetrachtung anstellen zu können, muss man zu den unteren Stufen der Sammlung zurückkehren. Dort kann man dann von der Kraft, die der Geist in tiefer Sammlung gewonnen hat, Gebrauch machen.

Hochentwickelte Sammlung ist nur ein Werkzeug. Beim Entwickeln von Einsicht auf natürliche Weise ist sie nicht nötig. Vielmehr sind wir bestrebt, den Geist ruhig, stabil und bereit für die Arbeit zu machen. Wenn er dann auf die Übung der Einsicht ausgerichtet wird, kann er das richtige Verständnis von der Welt erlangen.

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

Das ist die natürliche Einsicht, die manche Menschen erfuhren, als sie dasaßen und Buddhas Dhamma-Darlegungen lauschten. Sie wurden dadurch zu richtigem Denken und echter Selbstbetrachtung angeregt, was wiederum das rechte Verstehen zur Folge hatte. Dazu waren weder besondere Zeremonien noch Wunder nötig.

Das heißt aber nicht, dass Einsicht sofort entsteht. Man kann nicht im Handumdrehen zum Arahat werden. Der erste Schritt im Wissen kann abhängig von der Intensität der vorhandenen Sammlung jederzeit getan werden. Es kann jedoch sein, dass das, was entsteht, nicht die wahre Einsicht ist, beispielsweise wenn jemand falsch praktiziert hat oder zu lange von falschen Vorstellungen beeinflusst wurde.

In jedem Fall aber wird die „Einsicht“ eine besonders klare und tiefgründige Erfahrung sein.

Sollte **wahre Einsicht** entstehen, wenn also das entstehende Wissen mit der Realität, dem Dhamma, übereinstimmt, wird es sich letztendlich zur wahren und vollkommenen Erkenntnis aller Phänomene entfalten.

Der Ausdruck „**Einsicht in die wahre Natur der Dinge**“ bezieht sich auf das direkte Sehen von Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Wir sehen, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, dass nichts, was immer es auch sei, als „Selbst“ oder „zu einem Selbst gehörig“ ergriffen und festgehalten werden sollte, und sei es nur als eine Idee oder eine Erinnerung.

Das ist nichts anderes als die Erkenntnis, dass etwas zu mögen oder nicht zu mögen, es für anziehend oder abstoßend zu halten, es als gut oder schlecht zu beurteilen, Anhaften ist.

„**Haben**“ heißt sein Herz an Besitz, Reichtum und die Dinge, die uns Freude bereiten, zu hängen. „**Sein**“ bezieht sich auf unser Selbstbild als Ehemann, Ehefrau, reicher Mann, armer Mann, Gewinner, Verlierer, Mensch oder auch nur auf den Eindruck, „man selbst“ zu sein.

Wenn wir es wirklich genau betrachten, ist sogar das „Man-selbst-Sein“

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

keine reine Freude, sondern eher ermüdend, denn es offenbart sich früher oder später doch als Quelle des Leidens.

Solange ein „Selbst“ existiert, gibt es notgedrungen Dinge, die „anders als selbst“ sind, die einem „Selbst“ gegenüber stehen und ihm gehören können. So gibt es „meine“ Kinder, „meine“ Frau, „meinen“ Mann, „mein“ dieses oder jenes.

Diesen Dingen gegenüber hat man entsprechende Pflichten als Ehemann oder Ehefrau, Herr oder Diener usw. Es gibt also keinen Seinszustand, der uns nicht Anstrengung und Mühe kosten würde, um ihn zu erhalten. Diese Anstrengung und Mühe sind die Früchte blinder Vernarrtheit, des Festhaltens an den Dingen als „Ich“ und „Mein“.

Wie aber können wir existieren, wenn wir aufhören, irgendetwas zu haben oder zu sein?

Diese Frage wird sich jeder stellen, der noch nicht viel über diese Angelegenheit nachgedacht hat. Die Worte „Haben“ und „Sein“, wie sie hier benutzt werden, beschreiben das auf den Herzenstrübungen basierende „Haben“ und „Sein“, bedingt durch Begehren und die Vorstellung, „wert zu haben“, „wert zu sein“. Das muss unvermeidlich zu Niedergeschlagenheit, Angst, Bedrängnis und Ärger führen, zumindest aber zu einer wie auch immer gearteten Belastung des Geistes.

Haben wir diese Wahrheit erkannt, werden wir stets achtsam sein und den Geist beobachten, um zu verhindern, dass er aufgrund von Ergreifen und Festhalten der Versklavung durch „Haben“ und „Sein“ verfällt.

Wenn wir uns völlig bewusst sind, dass die Dinge es in Wirklichkeit nicht wert sind, sie zu haben oder zu sein, stehen wir über ihnen.

Wenn wir jedoch noch nicht in der Lage sind, uns von „Haben“ und „Sein“ vollständig zurückzuziehen, müssen wir wach und achtsam sein, dass wir nicht emotional aus der Fassung geraten. Wir sollten nicht wie die Menschen sein, die hirnlos und ungeschickt alles Mögliche haben und sein wollen, mit dem Resultat, dass sie in die Grube ihrer eigenen Dummheit

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

und Begierde fallen und sich vielleicht am Ende sogar noch das Leben nehmen.

Der Welt und allen Dingen darin ist es zu Eigen, dass sie vergänglich, wertlos und unbesitzbar sind. Deshalb setzt sich jeder, der irgendetwas begehrt und festhält, einer mehr oder minder starken Form des Leidens aus; am Anfang, wenn er den Wunsch hat, etwas zu haben oder zu sein, später, wenn sich sein Wunsch zu erfüllen scheint, und schließlich nachdem er es hatte oder war.

Der Skeptiker mag wiederum fragen: „Wenn nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein, heißt das dann, dass niemand arbeiten sollte oder Reichtum erwerben oder sich für irgendeine Position oder für Besitz anstrengen sollte?“

Jeder aber, der verstanden hat, wovon wir sprechen, sieht deutlich, dass eine Person mit rechtem Wissen und Verständnis tatsächlich viel eher in der Lage ist, jede gegebene Aufgabe auszuführen, als jemand, dem es an Verständnis fehlt und der von selbstsüchtigem Begehren getrieben wird.

Den gewöhnlichen Menschen überzeugt das nicht. Doch jeder, der die wirkliche Bedeutung des eben Besprochenen versteht, wird dadurch ermutigt und sein Geist wird heiter gestimmt. Er sieht die Möglichkeit, die Dinge zu meistern, unabhängig von ihnen zu werden.

In dem Bewusstsein, dass uns in Wahrheit nie etwas so gehören kann und wir nie so sein können, wie wir es gerne hätten, werden unsere Handlungen nicht von Begehren angetrieben. Das ermöglicht es uns, Dinge anzustreben, ohne von den Leidenschaften geblendet zu werden und uns zu Sklaven der Dinge zu machen.

Nur weil wir uns auf eine Art verhalten, die nicht in Übereinstimmung mit der wahren Natur der Dinge steht, entstehen die verschiedenen Arten des Leidens. Ist etwa jemand nicht in der Lage, seine Aufgaben fehlerlos auszuführen, liegt es meist daran, dass er viel zu sehr mit „Haben“ oder

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

„Sein“ beschäftigt ist. Das macht es ihm unmöglich, „Herr seiner Selbst“ zu sein und durchgängig gut, ehrlich und gerecht zu handeln.

Jeder Fall von Versagen kann auf eine Form von egoistischem Begehren zurückgeführt werden.

Die wahre Natur der Dinge zu erkennen, muss die Zielsetzung jedes Buddhisten sein, denn das ist der Weg zur Befreiung. Der Weg zur Freiheit liegt in der klaren Erkenntnis, dass es nichts gibt und auch niemals etwas gegeben hat, das es wert wäre, es zu ergreifen, es festzuhalten, es zu haben oder es zu sein. **„Sein“ und „Haben“ gibt es nur im Bereich der weltlichen, relativen Wahrheit.** In der Umgangssprache heißt das, wir sind dies und haben das, weil es zweckmäßig ist, sich in der Gesellschaft über Namen und Beruf zu definieren. Aber wir sollten nicht wirklich daran glauben. Lasst uns also nicht blindlings an relativen Wahrheiten festhalten, sondern sie bewusst als notwendige, aber nur relativ gültige soziale Konventionen erkennen.

Wir müssen wissen, wie dieser Körper und Geist wirklich beschaffen sind und besonders ihre Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und das Nichtvorhandensein eines Selbst in ihnen verstehen. Nur so können wir unsere Unabhängigkeit bewahren.

Wir sollten Dinge nur aufgrund ihrer Zweckdienlichkeit und zur Lebenserleichterung besitzen und nicht zulassen, dass sie unseren Geist beherrschen. Sind wir uns dessen bewusst, dann sind uns die Dinge zu Diensten und wir stehen über ihnen.

Wenn unsere Gedanken aber den Weg des Begehrens und Anhaftens einschlagen und wir uns mit Besitztümern identifizieren, wachsen uns die Dinge über den Kopf und kontrollieren uns. Wir müssen vorsichtig und wachsam sein, sonst sind wir plötzlich für die Dinge da anstatt sie für uns.

Wenn wir wirklich wahrnehmen können, dass tatsächlich nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, entsteht Ernüchterung (*nibbidā*) in uns. Das ist ein Zeichen dafür, dass das Festhalten schwächer wird und nachzulassen beginnt.

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

Nach langer Sklaverei tut sich nun eine Fluchtmöglichkeit auf. Enttäuschung und Ernüchterung setzen ein, sobald wir der eigenen Dummheit überdrüssig werden.

Sobald Ernüchterung eingesetzt hat, beginnt der automatische und natürliche Prozess der Entsüchtung (*virāga*) oder der Entwirrung, als ob sich enge Fesseln lösen. Es ist ein Prozess des Entfärbens, wie wenn die Farbe aus einem gefärbten Stück Tuch durch entsprechende Substanzen heraus gespült wird und zunehmend verblasst.

Diesen Prozess des HerauslöSENS aus der Welt, des Loslassens, des Ausbruchs in die Freiheit, nannte der Buddha *vimutti* (Befreiung). Das ist ein sehr wichtiger Vorgang. Zwar handelt es sich dabei noch nicht um den letzten Schritt, doch ist das der entscheidende Schritt in die Richtung der vollkommenen Freiheit. Wer so weit gekommen ist, dem ist die vollständige Befreiung von Leiden gewiss.

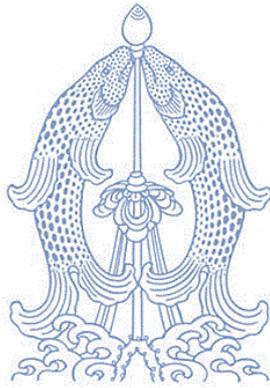
Wir müssen nur unser tägliches Leben so sauber und ehrlich gestalten, dass nacheinander spirituelle Freude (*piti* und *pāmojja*), Beruhigung und Entspannung (*pasaddhi*), Einsicht in die wahre Natur der Dinge (*yathabhutañānadassana*), Ernüchterung (*nibbidā*), Entsüchtung (*virāga*), Entkommen (*vimutti*), Befreiung von den geistigen Unreinheiten (*visuddhi*) und Friede (*santi*), die Kühle Nibbāna, entstehen.

So werden wir zunehmend den Geschmack von Nibbāna erfahren – stetig, natürlich, Tag für Tag, Monat für Monat, Jahr für Jahr kommen wir so schrittweise Nibbāna immer näher und näher.³¹

³¹„In der Leerheit von „Ich- und-Mein“ äußert sich jede wünschenswerte Tugend des ganzen Tipitaka. Kurz gesagt, es ist perfekte *satisampajanna* (Achtsamkeit und Wissensklarheit), perfektes *hiri* (Schamgefühl), perfektes *ottappa* (Gewissensscheu), perfekte *khanti* (Geduld und Duldsamkeit) und perfekte *soracca* (Sanftmut) vorhanden, ebenso wie perfekte *katannukatavedī* (Dankbarkeit) und perfekte Aufrichtigkeit bis hin zu *yathabhutanānadassa*, dem der Wirklichkeit gemäßen Erkenntnisblick, der Voraussetzung ist, um Nibbana zu erreichen.

Anhang 2: Einsicht auf natürlichem Wege

Allein mit *hiri* und *otappa*, der Abneigung und Scham und der Furcht vor üblen Handlungen, könnte die Welt schon dauerhaft Frieden finden. Jede der vielfältigen Methoden, um die Krankheit von „Ich- und-Mein“ zu heilen, funktioniert für sich allein. Es hängt ganz davon ab, wie ihr üben wollt.“ Ajahn Buddhadasa



Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna³²

Ein normaler Mensch stellt sich Samsāra³³ gewöhnlich als etwas vor, das ganz anders ist als Nibbāna³⁴ und im Gegensatz dazu steht. In diesem samsārischen Strudel wirbelt der Mensch unablässig umher, bis er sich Nibbāna zuwendet.

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

Was ist die Grundlage für diese Aussage? Dazu wollen wir erst einmal diesen Ausspruch des Buddha erwägen:

„Die Welt, die Ursache der Welt, das Ende der Welt und der zum Ende der Welt führende Weg, so sage ich, liegt in diesem sechs Fuß langen Körper mit seiner Wahrnehmung und seinem Geist.“³⁵

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

³² Bhikkhu Buddhādāsa - deutsche Übersetzung: Kurt Jungbehrens, BGM (1999) Auszug Viriya 2015

³³ Samsāra bedeutet wörtlich: kreisend; im vorliegenden Zusammenhang ist damit das sich wiederholende Auftreten von Verlangen gemeint, das Streben danach und dessen Ergebnis, das Leid.

³⁴ Nibbāna ist das Vorherrschen von Stille, Kühle, Ruhe und Heiterkeit, der überweltliche Zustand, das völlige Verlöschen von Leid.

³⁵ S 2, 26.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

Da sowohl Leid als auch das Ende des Leids in diesem unseren Körper existieren, folgt daraus ganz unvermeidlich, dass auch der Daseinsstrudel, Samsāra, und das Erlöschen, Nibbāna, hier zu finden sind.

Körper und Geist sind einfach aus natürlichen Elementen, aus Festem, Flüssigem, Luftigem, Feurigem, Raum und Bewusstsein zusammengesetzt. Grundsätzlich ist die zusammengesetzte Existenz von Körper und Geist passiv, weder Samsāra noch Nibbāna zugehörig. Nur durch Stimulation wird der Geist-Körper-Prozess (*nāma-rūpa*) zur Grundlage von Nibbāna oder Samsāra.³⁶

In diesem Zusammenhang sollten wir uns an einen anderen buddhistischen Ausspruch erinnern: „Klar, lauter, durchscheinend (*pabhassara*) ist dieser Geist, doch er wird verunreinigt, verdunkelt von vorbeiziehenden Befleckungen.“³⁷

³⁶ Ihr solltet verstehen, dass unser Geist-Körper-Prozess sowohl Samsāra als auch Nibbāna manifestieren kann: Immer wenn der Geist-Körper-Prozess unter dem Einfluss von Nichtwissen gestaltet wird, so gerät er dann und dort in den Strudel des Samsāra und wird leidhaft. Wird der Geist-Körper-Prozess aber nicht von Nichtwissen gestaltet, ist er still, ungestört, ruhig und voll Frieden, ist er Nibbāna. Merkt Euch: Ist der Geist-Körper-Prozess aufgewühlt, so ist das Samsāra, ist er aber vollkommen ruhig und kühl, so ist das Nibbāna.

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

³⁷ A I, 10.

Bhikkhu Sujato: „Das Wort *pabhassara* wird benutzt um das Strahlen des Geistes in *samādhi* zu bezeichnen. Der am häufigsten vorkommende Kontext ist der des Goldläuterns durch den Goldschmied. Wie die Unreinheiten in diesem Prozess nach und nach aus dem Gold entfernt werden, bis es rein und strahlend ist, so läutert auch der Meditierende seinen Geist von Verunreinigungen (*upakkilesa* = *nivāraṇa* = 5 Hindernisse) und führt den Geist so zu *samādhi*. Der Geist ist nicht „natürlich“

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

strahlend oder befleckt – er ist natürlich bedingt.

Wenn die Bedingungen für Dunkelheit da sind, ist er verdunkelt, wenn die Bedingungen für Helligkeit da sind, ist er erhellt.“ <http://sujato.wordpress.com/>

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

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

Jeder, der achtsam seine eigene geistig-körperliche Existenz beobachtet, erkennt, dass diese manchmal siedend heiß, dann aber auch wieder angenehm kühl ist. Das hitzige Gemüt erhebt sich nur hier und da und hält nicht lange an, während die kühle und friedvolle Periode viel länger anhält. Im Schlaf oder auch im Wachzustand, wenn keine Gefühlsanwandlungen wie Liebe, Hass, Ärger, Dummheit oder Dünkel auftreten, ist der Geist leer: man ist still, kühl und ruhig.

In unserem normalen täglichen Tun, wenn der Geist sich nicht durch Vorstellungen von „Ich“ und „Mein“ erregen lässt und nicht durch Gier, Hass und Verblendung „gegart“ wird, dann sagt man von ihm, er sei still, kühl und ruhig.

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

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

Das temporäre Nibbāna ist dem Wandel unterworfen, das andauernde ist

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

davon frei. Also müssen wir versuchen letzteres zu erreichen. Gelänge es uns, das temporäre Nibbāna länger auszudehnen, würde der Geist innerhalb eines Tages nur ein paar Stunden lang sieden; für den Rest von mehr als 20 Stunden würde er die Kühle des Nibbāna bewahren.

Könnten wir die Periode der Kühle so weit verlängern, bis der Geist überhaupt nicht mehr heiß und aufgereggt wird, würde uns das andauernde Nibbāna offenstehen.

Wir wollen uns jetzt die Worte **Samsāra und Nibbāna** genauer ansehen. Wir sollten nicht töricht sein und wie manche Anhänger des Buddhismus glauben, dass der Strudel des Samsāra ewig sei.

Mir erging es selber so, weil es mir so gelehrt wurde. Aber nach meiner jetzigen Ansicht existiert Samsāra nur gelegentlich. Nur dann nämlich, wenn wir so dumm oder so nachlässig sind, dass wir der „Ich-und-Mein“-Vorstellung erlauben, in uns heranzureifen und geboren zu werden. Immer wenn der Geist davon frei ist, existiert Samsāra nicht. Dann existiert nur der reine Zustand des Geist-Körper-Prozesses, erfüllt von der Heiterkeit und Seligkeit des Nibbāna.

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

Samsāra bleibt erhalten, bis das Ereignis beendet ist und damit zeitgleich auch Samsāra endet. Ähnliche Folgen können sich immer wieder ereignen, wenn andere Reize durch die Sinne empfangen werden.

Man sollte klar erkennen, dass Samsāra nur auftritt, wenn Empfindung geistiges Gestalten (*sankhāra*) wachruft. Ohne einen Reiz, der den Geist aufstört, gibt es keinen Strudel des Samsāra.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

Mit anderen Worten, wenn sich der Geist in diesem Kreislauf des Bedingten Zusammenentstehens (*patīccasamuppāda*) befindet, ist er im Strudel des Samsāra gefangen.

Im Laufe des Tages kann man viele Male in den Kreislauf des bedingten Entstehens geraten. Ein Arahant ist einer, der nie wieder dazu gebracht wird, in den Strudel des Samsāra einzutauchen. Ein gewöhnlicher Mensch aber taucht beträchtlich oft ein.

Wie oft hängt davon ab, wie viel oder wie wenig er sich dem Dhamma zuneigt. Hat er gar kein Dhamma, so wird er ständig tiefer und tiefer in das Samsāra hineingezogen, ja sogar durch seine Träume im Schlaf.

Kommt ein Objekt mit dem Geist in Kontakt und wir sind sorglos und werden unachtsam, dann wird Unwissenheit wirksam. Unwissenheit lässt sofort Gestalten (*sankhāra*) entstehen, anschließend Bewusstsein, den Geist-Körper-Prozess, die Sinnesbereiche (*āyatana*), den Kontakt, die Gefühle, die Wünsche, das Ergreifen, das „Werden“ und die Geburt von „Ich-und-Mein“. Das ist der Zustand des Kochens im Strudel des Samsāra. Sind die daraus entstehenden Folgen verhältnismäßig angenehm, so nennt man sie Verdienste (heilsames Wirken, Glück) und wenn nicht, dann ist es hässlicher Makel (unheilsames Wirken, Leid). Beides ist gleichermaßen aufwühlend.

Mit ausreichender Achtsamkeit sind die über die Sinne empfangenen Reize jedoch nicht im Stande den Geist zu einer Reaktion zu reizen.

Das Zusammenwirken von Reizen und Reaktionen im Geist schaukelt die Gedanken hoch und bringt schließlich eine vollständige „Ich und Mein“- Vorstellung hervor. Das Resultat davon besteht vorwiegend aus dem An-hafte an Gier, Hass und Verblendung oder aus sinnlichem Verlangen und dem Verlangen nach Werden und Nicht-Werden.

An einem einzigen Tag entstehen unterschiedliche Formen von Gier, Hass und Verblendung, die den vier niederen Daseins-Zuständen entsprechen –

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

der Höllen-Welt, der Tier-Welt, der Welt der hungrigen Geister und der der furchtsamen Dämonen (*asura*).

- Immer wenn Gier, Hass und Verblendung uns aufregt und „aufheizt“, werden wir zu Kreaturen im Höllen-Bereich des Samsāra.

- Wenn ergreifendes Verlangen sich erhebt, dann sind wir hungrige Geister. Sind wir närrisch vor Gier, geraten wir im gleichen Moment in den tierischen Bereich. Und zu furchtsamen Dämonen werden wir, wenn wir uns unseren Ängsten nicht stellen wollen und deshalb aggressiv oder wütend reagieren.

Alle vier niederen Daseins-Zustände sind die Folge unheilsamen Handelns: Samsāra, bewirkt durch Gier, Hass und Verblendung.

Nun gibt es auch diejenigen, welche einen Ansporn haben Verdienste zu erwirken. Sie sind begierig das Glück sinnlicher Freuden im Himmel zu erfahren. Das Verlangen nach „Werden“ und „Nicht-Werden“ führt sie zu formgebundenem Dasein, beziehungsweise in die unkörperlichen Bereiche.

Die Freuden der Himmelswesen der Sinnenwelt, der Formen-Sphäre und der unkörperlichen Sphäre sind alle himmlisch. Auch für die Himmelsbereiche gilt: Samsāra, bewirkt durch verdienstvolles Wirken.

Von jemand, der die Sinnesfreuden genießt, kann man sagen, er befinde sich in einem der sinnlichen Himmel. Ist einer friedvoll und frei von sinnlichen Wünschen, während er an geistigen Objekten Freude findet, so sagt man von ihm, er befinde sich im Reich der Form.

Jemand dessen Geist schon geübter ist, der sich ganz entspannt und friedvoll an Abstraktion erfreut, ohne jegliche Bindung an sinnliche oder imaginäre Objekte, ist bereits im Himmel des formlosen Reiches.

Innerhalb eines Tages kann man in verschiedenste Zustände und Ebenen des Verdienstes und der ihm entsprechenden Himmel geraten. Wir sollten dies ganz unvoreingenommen und ernsthaft überdenken.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

Seht euch die Natur des Geistes genau an. Ihr werdet dann erkennen, dass es z.B. unmöglich ist, sexuelles Verlangen und die damit verbundene Anspannung über vierundzwanzig Stunden aufrecht zu erhalten. Man braucht Entspannungspausen. Da der Geist während des Entspannens nicht ohne ein Objekt sein kann, wird er sich einer anderen Form der Erfüllung zuwenden, die nichts mit Sex zu tun hat, wie einen Spaziergang zu machen, etwas zu besichtigen oder zu spielen.

Man könnte es aber auch vorziehen still zu sitzen, zu beten, zu singen oder Zustände der Konzentration zu erarbeiten, um den Geist zu nähren. So passt man sich im Laufe eines Tages an und macht Fortschritte.

Doch auch diese Phasen der Entspannung sind noch immer Samsāra und nicht Nibbāna, weil sie nicht wirklich still und friedvoll sind. Trotzdem gibt es zwischen diesen Momenten Abschnitte wahrer Entspannung, wie etwa im Tiefschlaf, wenn der Geist durch nichts bewegt wird.

Oder auch im Wachzustand, wenn wir nicht den Wunsch haben über irgendetwas nachzudenken, sondern einfach nur Körper und Geist beruhigen, aber dabei achtsam bleiben. Dann können wir beobachten, wie der Geist sich zu Nibbāna abkühlt.

„**Nibbāna**“ bedeutet ganz einfach kühl. Die Kühle ausgebrannter Holzkohle, in der keine Hitze zurückgeblieben ist, ist beispielsweise das Nibbāna der vormals brennenden Holzkohle.

Ein gut trainiertes Tier wird zahm und gutwillig – man kann es ein abgekühltes Tier nennen. Auch dafür wurde zur Zeit des Buddha das Wort Nibbāna verwendet. Und ein Mensch, der wahrlich ohne Befleckungen ist und vollkommen kühl und ruhig bleibt, verweilt sicherlich in der Kühle des Nibbāna.

Die nähere Betrachtung von Nibbāna wird drei verschiedene Ebenen und Erscheinungsformen offensichtlich werden lassen: - als natürliches Ereignis; - durch das Unterdrücken von Befleckungen; - durch das Ausmerzen von Befleckungen.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

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

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

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

Es ist das vollständige Ablegen der latenten Neigung zur Unwissenheit und aller Verhaltensmuster, die auf Ignoranz und Verblendung basieren. Hat man sich von diesen „Gewohnheitsbanden“ und den verborgenen Neigungen frei gemacht, so ist das dann auftretende Nibbāna das wahre, dauerhafte und unverhüllte.

Die beiden anderen Formen von Nibbāna, das „*tadanga*“-Nibbāna und das „*vikkhambhana*“-Nibbāna, sind noch wandelbar und hängen von bestimmten günstigen Umständen ab, die wir noch nicht wirklich unter unserer Kontrolle haben.

Im „*samuccheda-Nibbāna*“ jedoch sind die geistigen Verunreinigungen nicht bloß unter Kontrolle, sondern völlig entwurzelt und es muss weiter nichts getan werden. Dies ist das wahre Nibbāna, das nie wieder in den Strudel von Samsāra verwandelt werden kann.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

Solange das absolute Nibbāna nicht erreicht ist, schwanken wir zwischen Nibbāna und Samsāra. Ständig lässt unser ungeschulter Geist zu, dass Sinneswahrnehmungen zu „Ich-und-Mein“ führen. So geraten wir doch immer wieder in den Daseins- und Leidenskreislauf, auch wenn der Geist periodisch Ruhepausen der Passivität erfährt.

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

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

Das ist die Erklärung des Spruchs: „Versuche den kältesten Punkt inmitten der Esse zu finden“.

So ist der Strudel des Samsāra also das diabolische Gegenstück zu Nibbāna. Ungeachtet wieviel Hitze das Samsāra hervorbringt, Nibbāna wird genauso viel Kühle zurückwerfen.

Wir können das Gleichnis vom Aufsuchen des kühlestes Punktes inmitten der Esse auch umformulieren und stattdessen sagen: „Sucht Nibbāna inmitten von Samsāra“.

Ein Narr wird es nicht finden können, aber ein weiser Mann kann es. Unsere Vorfahren hatten recht, wenn sie sagten: Der Kluge macht Geschäfte in der Nähe, während der Neurotiker und der Narr Handel in der Ferne treiben.

Die heutige Generation versteht den verborgenen Sinn nicht: Sobald im Geist „Ich- und-Mein“ aufsteigt, so ist das **Samsāra**; ist jedoch genau der gleiche Geist frei von „Ich-und-Mein“, so ist das **Nibbāna**.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna

Wir sollten unser Leben so führen, dass „Ich-und-Mein“ darin nicht auftauchen. Dann wird sich eben dieser Geist-Körper-Prozess stets im Nibbāna-Zustand befinden.

Wenn wir es schaffen, von „Ich-und-Mein“ vollständig und für immer freizukommen, dann wird das temporäre Nibbāna zweifellos zum beständigen Nibbāna werden.

Den weltlichen Gegebenheiten unterworfen sollte man ausreichend achtsam sein, nicht an den Sinneseindrücken anzuhaften, die zu „Ich-und-Mein“ führen.

Ist der Kontakt mit der Welt nicht zu vermeiden, so müssen wir klug und achtsam genug sein, dass wir ihr gewachsen sind, dann entsteht kein Leid. Mit anderen Worten, lasst nicht zu, dass sich „Ich-und-Mein“ bildet und macht weisen und achtsamen Gebrauch von den Dingen der Welt. Benützt sie oder ignoriert sie, wie es den Umständen angemessen ist.

Ob man nun Nibbāna im Strudel des Samsāra findet oder nicht, hängt vom Ausmaß der eigenen Weisheit oder Dummheit ab. Beide, Samsāra im siedenden Geist-Körper-Prozess und Nibbāna im kühlen, von Anhaften freien Geist-Körper-Prozess befinden sich zusammen am selben Ort.

Nibbāna ist im Samsāra zu finden.

Anhang 3: Inmitten von Samsāra existiert Nibbāna



Über den Autor



Buddhadasa Bhikkhu, ein Sino-Thai Mönch, war der wichtigste Deuter und Reformator des Thai-Buddhistischen Denkens in diesem Jahrhundert. Seit er 1932 mit Suan Mokkh, "Den Garten der Befreiung", gründete, hat er ein innovatives, einflussreiches und umfassendes Studium des

Pali-Schrifttums im Theravada Buddhismus durchgeführt.

Diese Studien waren der Unterbau für seine Untersuchungen und Erforschungen von Leben und Natur, woraus sich ein sehr gewichtiges Schriftenwerk entwickelte. Seine Gespräche, Vorlesungen und Schriften, zusammen mit der klösterlichen Gemeinschaft, die er begründete, haben viele dazu inspiriert, Buddhismus und Religion mit neuen Augen zu sehen. Sein Ziel war es, ein vollständiges Werk von Bezugspunkten für gegenwärtige und künftige Forschung und die Dhamma-Praxis zu schaffen.

Obwohl seine formelle Schulung nur bis zur "secondary school" und anfänglichen Pali-Studien führte, wurden ihm von Thai-Universitäten sieben Ehren-Doktorate für seine Studien im Wald verliehen. Seine Bücher füllen einen Raum in der National-Bibliothek und beeinflussen alle ernsthaften Thai-Denker, Buddhisten und andere.

Fortschrittliche Menschen in der Thai-Gesellschaft wurden durch seine Lehren und selbstloses Vorbild inspiriert, angefangen mit Pridi Panomyong, Führer der Revolution von 1932; dieser Einfluss wirkt bis heute weiter. Seit den 60er Jahren haben sich Aktive in Bereichen wie Erziehung, soziale Wohlfahrt, ländliche Entwicklung und Inter-Religiöser Austausch auf seine Lehren und Ratschläge bezogen.

Über den Autor Buddhadasa Bhikkhu

Buddhadasa Bhikkhu hatte immer ein tiefgehendes Interesse für andere Religionen und schaffte sich viele Freunde unter diesen. Insbesondere war er im Gespräch mit dem Christentum durch fremde Missionare und örtliche Christen, die erfreut waren, einen buddhistischen Mönch zu finden, der nur danach strebte zu verstehen und mit ihrer Religion zu kooperieren, ohne auf sie herabzublicken. Dieses Interesse war mehr praktischer als wissenschaftlicher Natur. Er versuchte gemeinsamen Boden zu finden, so dass alle religiösen Menschen sich zum Wohle der Menschheit und des Friedens vereinen können. Dieses Buch offenbart einige seiner Gedanken über Religion. (Siehe auch "Christianity & Buddhism")

Das Sechzigste Jubiläum von Suan Mokkh, der Gemeinschaft die er gründete, fand am 27.Mai 1992 statt, aber der Ehrenwerte Ajahn Buddhadasa war den Großteil des Vorjahres krank gewesen: Herzattacken, Schlaganfälle und die Altersleiden. Trotzdem setzte er die Arbeit fort und hielt Reden wenn er es konnte. Am 25.Mai 93 erlitt er einen schweren Schlaganfall, während er Notizen für ein Gespräch vorbereitete, das er an seinem 87. Geburtstag führen sollte.

Der Ehrenwerte Ajahn verschied am 8.Juli 1993 in Suan Mokkh.

Suan Mokkh, unterstützt durch die Dhammadana Foundation und andere Träger, setzt sein Werk fort.

Besucher sind in Suan Mokkh immer willkommen.

(Deutsche Übersetzung von Kurt Jungbehrens, BGM, München)

Glossar

- anatta,** Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit: Die Tatsache, dass allen Dingen jegliche dauerhafte Essenz oder Substanz fehlt, die man eigentlich als "Selbst" bezeichnen könnte.
- aniccam,** Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel.
Bedingt entstandene Dinge befinden sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation, ständig entstehend, bestehend und verlöschend. Alle zusammengebrachten Dinge verrotten und sterben. Dies ist das erste grundlegende Merkmal von *sankhara*.
- ārammana,** bezieht sich auf Dinge, die der Geist aufgreift und an denen er anhaftet. *Ārammana* sind die Welt, alles in der Welt Existierende. In der Welt gibt es nichts außer Formen, Tönen, Gerüchen, Geschmäckern, Berührungsempfindungen und Geistobjekten. Die ganze Welt setzt sich aus diesen sechs Arten von Sinnesobjekten zusammen. Sie sind sowohl passiv als auch aktiv.
- dukkha,** Schmerz, Verletzung, Leiden, Unbefriedigtheit: Wörtlich, "schwer zu ertragen"; die spannungsreiche Qualität aller Erfahrungen, die von Verlangen, Anhaften und Ego begleitet werden. Der naturgegebene Verfall und die Auflösung der Dinge ist *dukkha*.
- Dhamma,** Natur, Naturgesetze, Pflicht, Wahrheit: Die natürliche Art der Dinge und wie wir leben müssen, damit die Dinge (*Dhammas*) uns nicht zum Problem werden. "Dhamma-Praxis" heißt, uns zu trainieren, in Übereinstimmung mit *Dhamma* zu leben.
- idappaccayatā,** das Gesetz der Bedingten Entstehung, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: "der Zustand, der dies als Bedingung hat".
- kandha,** Gruppen, Haufen, Aggregate: Die fünf grundlegenden Lebensprozesse oder Untersysteme, die menschliches Leben ausmachen, nämlich: Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Denken und Bewusstsein.

Glossar

- kilesa,** Befleckung, Verunreinigung, Unreinheit: Die verschiedenen Manifestationen der Selbstsucht, die den Geist beflecken, zusammengefasst als Gier, Ärger und Verblendung, ebenso einschließend Lust, Hass, Furcht, Schuld, Überdross, Aufregung, Eifersucht, Dummheit, Ignoranz und viele andere.
- nibbana,** Kühle: Das höchste Ziel buddhistischer Praxis.
Der kühle Frieden des Nibbana manifestiert sich, wenn die Feuer der Beschmutzung, Selbstsucht und des Leidens gründlich und endgültig erloschen sind. "Nibbana hier und jetzt" kann zeitweilig in unserem täglichen Leben erfahren werden.
- samsara,** das sich drehende Rad wiederholter Ego-Geburten und Ego-Tode in den Bereichen egoistischer Existenz.
- sankhara,** Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Phänomen, Zusammengebautes. Alles, was um zu existieren auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist und folglich einen Anfang und ein Ende hat.
- der Edle Achtfache Pfad:** Der mittlere Lebensweg, der zu Nibbana führt, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechte Tat, rechter Lebenserwerb, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.
- die Edlen:** Menschen, die alle oder nahezu alle Anhaftungen und Beschmutzungen ausgerottet haben. Sie sind die Vorbilder buddhistischen Lebens aufgrund ihrer Weisheit, Kühle, Ruhe und ihres Mitgefühls.
- suññata,** Leerheit: Die Realität leer und frei zu sein von Selbstsucht, Ego oder irgend etwas, das für "Ich" oder "Mein" gehalten werden könnte. (Siehe anattā)
- upadana,** Anhaften, Klammern, Ergreifen: Dummerweise an etwas festhalten, das heißt es als "Ich" oder "Mein" zu betrachten; Dinge persönlich nehmen.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

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

Dhamma-Dana Projekt der BGM

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

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21, 80102 München

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



Ajahn Buddhadāsa
eine Seerose betrachtend