

Glück in der Lehre des Buddha



Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Glück in der Lehre des Buddha

„Asmimanassa yo vinayo etam ye param sukham“

„Die Eliminierung der Selbstempfindung ist das höchste Glück“.
(Ud II, 1)

Titel: Glück in der Lehre des Buddha

Autor: Viriya (Manfred Wiesberger)

NUR ZUR FREIEN VERTEILUNG

Kontakt/Bestellungen: bgm@buddhismus-muenchen.de

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

© 2019

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1
Was ist Glück überhaupt?	3
Chanda als Verlangen (tanha-chanda).....	3
Chanda als Wunsch zu handeln (kattu-kamyata-chanda)	3
Kattu-kamyata-chanda.....	4
Tanha-chanda.....	5
Glück der Entsagung.....	6
Bandbreite von Glück.....	7
Arten des Glücks	12
Glück der Hausleute: Sinnesvergnügen - <i>kāma-sukha</i>	13
Eine höhere Warte	16
Tadelloses Glück des Haushälters	18
Glück in der Gesellschaft.....	21
Glück der spirituellen Entwicklung	30
Höhere Pflichten.....	35
Verschiedenes Glück der Menschenarten	36
Das Glück des Toren	37
Das Glück des Weisen	37
Das Glück des wahren Asketen	40
Das Glück des Erwachten	45
Ein Wort der Warnung aus Thailand	50
Dhamma-Dana Projekt der BGM	52

Einführung

In den Pali Schriften werden 40 Arten des Glücks genannt, sie reichen von der grundlegendsten Form durch Kontakt mit materiellen Objekten über das sinnenunabhängige Wohl bis zum höchsten Glück, begleitet von Weisheit: Nibbāna. Die verschiedenen Arten von Glück erscheinen in den Schriften in unterschiedlichen Kontexten und Zusammenstellungen wie etwa in A II, 65 - 77:

Das häusliche Glück und das Glück des Hauslosen.
Das Glück des Sinnengenusses und das Glück der Entsagung ...
Das weltliche Glück und das überweltliche Glück ...
Das triebbehaftete Glück und das triebfreie Glück ...
Das sinnliche Glück und das Glück jenseits der Sinne ...
Das unheilige Glück und das heilige Glück ...
Das körperliche Glück und das geistige Glück ...
Das mit Verzückung verbundene und das von Verzückung freie Glück ...
Das Glück der Freudigkeit und das Glück des Gleichmuts ...
Das Glück der Zerstreuung und das Glück der Sammlung ...
Das Glück einer mit Verzückung verbundenen Vorstellung und das Glück einer von Verzückung freien Vorstellung ...
Das Glück einer mit Freude verbundenen Vorstellung und das Glück einer mit Gleichmut verbundenen Vorstellung ...
Das Glück einer feinkörperlichen Vorstellung und das Glück einer un-körperlichen Vorstellung.

Die verschiedenen Arten des Glücks werden miteinander verglichen hinsichtlich ihrer Vorteile, Nachteile und dem Entkommen daraus - denn Glück ist ein zweischneidiges Schwert.

Der Vorteil des Glücks: Es kann zu Zufriedenheit und Frieden führen, Frieden führt zu Sammlung, Sammlung führt zum Sehen der Dinge, wie sie sind.

Der Nachteil des Glücks: Es kann zu Nachlässigkeit, Sich-Gehen-Lassen, Besessenheit, Betörung, Gleichgültigkeit, Vor-Sich-Herschieben führen.

Das Entkommen aus Glückszuständen wird ermöglicht durch das Anstreben einer höheren Form des Glücks bis hin zum Ende der Fühlbarkeit.

Man kann daher berechtigt sagen, dass die buddhistische Praxis die Lehre vom Kultivieren des Glücks ist.

Das war zur Zeit des Buddha ein innovativer Gedanke:

M 85: Vor meinem Erwachen, als ich noch ein lediglich unerwachter Bodhisatta war, dachte auch ich (*wie damals in Asketenkreisen üblich¹*): „Glück wird nicht durch Glück erlangt; Glück wird durch Schmerz erlangt.“

Keinen anderen Weg kennend experimentierte der Bodhisatta mit den Extremformen der Schmerzensaskese:

M 85: "Ich dachte: 'Welche Mönche oder Brahmanen in der Vergangenheit auch immer schmerzhaft, quälend, bohrend Gefühle aufgrund ihres Strebens gefühlt haben, dies hier ist das Äußerste, nichts übertrifft dies. Und welche Mönche oder Brahmanen in der Zukunft auch immer schmerzhaft, quälend, bohrend Gefühle aufgrund ihres Strebens fühlen werden, dies hier ist das Äußerste, nichts übertrifft dies. Und welche Mönche oder Brahmanen in der Gegenwart auch immer schmerzhaft, quälend, bohrend Gefühle aufgrund ihres Strebens fühlen, dies hier ist das Äußerste, nichts übertrifft dies. Aber durch diese quälende Praxis der Askese habe ich keinerlei übermenschliche Geisteszustände erlangt, keinerlei Klarheit des Wissens und der Schauung, die der Edlen würdig ist. Könnte es einen anderen Pfad zum Erwachen geben?'

Ich überlegte: 'Ich erinnere mich an eine Begebenheit, als mein Vater, der Saker, beschäftigt war, während ich im kühlen Schatten eines Rosenapfelbaums saß; ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, trat ich in die erste Vertiefung ein, die von anfänglicher und anhaltender Hinwendung des Geistes begleitet ist, und verweilte darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind. Könnte das der Pfad zum Erwachen sein?' Dann, auf diese Erinnerung folgend, kam das Bewusstsein: 'Das ist der Pfad zum Erwachen.'"

¹ Anm. Viriya

Was ist Glück überhaupt?

Glück (Wohlbefinden, Behagen, angenehmes Erleben) ist ein leicht zu ertragender Zustand (*sukha*), der zu allererst in der Erfüllung von Bedürfnissen und Wünschen, bzw. in der daraus resultierenden Zufriedenheit und emotionalen Erfüllung besteht.

„Alle Dinge wurzeln im Wollen“ (*chanda mulaka sabbe dhamma - A X, 58*) wird gesagt, daher müssen wir die Natur von *chanda* (Wollen-Wunsch-Begehren) klar verstehen. Denn, um Glück entwickeln zu können, müssen wir das dafür geeignete Wollen entwickeln.

Chanda ist an sich wertneutral, der Begriff wird sowohl für Sinnesbegehren (*kama-chanda*) wie auch für das Entsagenwollen (*nekkhama-chanda*) benutzt. So gibt es *chanda* in zwei Ausprägungen:

Chanda als Verlangen (*tanha-chanda*)

Das Verlangen zu erlangen, zu ergreifen, zu werden, zu besitzen, zu zerstören. Kurz, *tanha* ist das Verlangen selbstsüchtige Bedürfnisse zu erfüllen.

Chanda als Wunsch zu handeln (*kattu-kamyata-chanda*)

Der Wunsch zu handeln, sich zu engagieren, zu erzeugen, zu verbessern, zu üben, zu studieren, zu praktizieren. Kurz, *chanda* steht für den Wunsch die innewohnende Natur eines Objektes zu vervollkommen.

Ein Beispiel, um diese zwei Formen zu unterscheiden: Jemand will Arzt werden, um reich und angesehen zu werden. Ein anderer will Arzt werden, um anderen Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die Befriedigung des Wollens, gleich welcher Art, führt zu der einen oder anderen Form des Glücks - vorausgesetzt, Wunschvorstellung und Ergebnis stimmen überein. Sonst stimmt vielleicht, was Bernhard Shaw sagte:

„Es gibt zwei Tragödien im Leben. Die eine: dass dir dein Herzenswunsch nicht erfüllt wird. Die andere: dass er es wird.“

Kattu-kamyata-chanda

Näher betrachtet entsteht das heilsame oder weise Wollen (*chanda*) aus der Freude und der Zufriedenheit, die man empfindet, wenn man Dinge sieht, die heil und ganz sind. Heilsames Wollen ist der Wunsch, etwas möge in seinem natürlichen Zustand der Erfüllung und Vollkommenheit existieren (*dhamma-chanda*). Trifft man auf etwas oder jemand in diesem Zustand der Vollkommenheit, erfährt man unmittelbar Glück und Zufriedenheit, wie etwa, wenn man sich an der Schönheit der Natur erfreut oder sich in der Gegenwart von Erwachten befindet.

Dhp 98: Sei es im Dorf, im Wald, im Tal, auf Bergeshöh'n:
Wo heil'ge Männer sind, ein solcher Ort ist schön.

Der Wunsch entsteht, dass dieser Zustand der Vollkommenheit im Einklang mit den natürlichen Ursachen und Bedingungen erhalten bleiben möge. Ist der Zustand der Vollkommenheit noch nicht erreicht, gibt es den Wunsch, dabei mitzuhelfen, ihn zu erreichen. Und es entsteht der Wunsch, das nötige Wissen zu erlangen, um das tun zu können. Die darauf gerichteten Bemühungen werden freudig erfüllt. Heilsamer Enthusiasmus, Eifer, oder Nicht-Nachlässigkeit (*appamāda*)², gepaart mit Weisheit, steigt auf, man freut sich am Handeln. Dieser Prozess läuft im Idealfall ohne die Geburt eines Wünschenden oder Handelnden ab, dadurch entsteht kein Stress. Häufig jedoch korrumpiert der Dünkel diesen Ablauf.

Soweit es unsere Mitmenschen betrifft, äußert sich *chanda* in dem Wunsch, dass sie glücklich sein mögen, frei von Krankheit und Not, ihre Erfolge und Errungenschaften noch zunehmen mögen und dass sie ihr Leben eigenverantwortlich, rechtschaffen und integer leben mögen. Man ist ihnen freundlich, wohlwollend, freudvoll und gelassen zugewandt (*metta, karuna, mudita, upekkha*). So strebt das weise Wollen sowohl nach dem Wohl anderer als auch nach dem eigenen.

² S 45, 148: Alle heilsamen Dinge haben den heilsamen Enthusiasmus zur Wurzel, den heilsamen Enthusiasmus zum Ausgangspunkt. Der heilsame Enthusiasmus gilt unter diesen Dingen als das Beste.

M 48: Gerade so wie eine Kuh mit einem neugeborenen Kalb beim Grasen das Kalb im Auge behält, ebenso ist der Charakter einer Person, die richtige Ansicht besitzt: obwohl sie in verschiedenen Angelegenheiten für ihre Gefährten im heiligen Leben aktiv sein mag, nimmt sie doch starke Rücksicht auf die Übung höherer Sittlichkeit, die Übung höherer Geistesschulung und die Übung höherer Weisheit.

Tanha-chanda

Die unheilsame Form von *chanda*, Verlangen, manifestiert sich hingegen als das Lüsten nach dem Konsum der fünf Sinnesobjekte (*kāma-chanda*). Hauptkriterien für unser Handeln sind Mögen und Nicht-Mögen - ein blindes auf möglichst unmittelbare Triebbefriedigung ausgerichtetes Verlangen. Nur um des eigenen Nutzens, Erfolgs, Ansehens willen will man erlangen, besitzen und verbrauchen und das wird immer von einem 'Verbraucher', 'Besitzer', also einer Selbst-Empfindung (*asmi-māna*) begleitet. Mit dem Verbrauchen, der Inbesitznahme, dem Erlangen der Kontrolle endet dieser kleingeistige und ich-bezogene Prozess - zumeist im Leid.³ Hier gibt es kein Bestreben nach Verbesserung. Eigentlich will man nichts dafür tun, um ein begehrtes Objekt zu erlangen, ist aber meist dazu gezwungen und insofern ist hier das Anstreben der Inbesitznahme und das Warten darauf mit Leidhaftem, mit Stress, verbunden.

Erschwerend kommen mit zunehmendem Alter bestimmte Voraussetzungen hinzu, die erfüllt sein müssen, damit uns Dinge glücklich machen können. Die kleinen Freuden der Kindheit reichen nicht mehr. So wird es zunehmend schwieriger das Glück zu finden, man jagt ihm hinterher, ohne es zu erreichen, denn man findet immer mehr Haare in der Suppe.

³ D 15: „Und so, Ānanda, bedingt Gefühl Verlangen, Verlangen bedingt Suchen, Suchen bedingt Erlangen/Entdecken, Erlangen bedingt Entscheiden/Bewerten, Entscheiden bedingt lustvolles Wollen, lustvolles Wollen bedingt Anstreben/Anhaften/Sich-darauf-Versteifen, Anhaften bedingt Besitzergreifen, Besitzergreifen bedingt Habsucht/Behaltenwollen/Geiz, Behaltenwollen bedingt Bewachen-und-Verteidigen, infolge von Bewachen-und-Verteidigen kommt es zu verschiedenen unheilsamen Phänomenen - dem Aufnehmen von Knüppeln und Schwertern, Streit, Konflikt und Diskussion, Beleidigen, Verleumden und Lügen.“

Glück der Entsagung

Neben der Befriedigung des Verlangens führt noch ein weiterer Weg zum Glück. Der Weg der Nicht-Befriedigung, der Enthaltung, des Nicht-Konsumierens. Er mag wie ein Umweg aussehen und führt doch letztlich zu einer höheren Glückserfahrung.

A II, 66: „Zwei Arten des Glückes gibt es, ihr Mönche. Welche zwei? Das Glück des Sinnengenusses und das Glück der Entsagung. Das höhere dieser beiden aber ist das Glück der Entsagung.“

Falsch verstanden und ohne bereits gut entwickelte heilsame geistige Qualitäten und ohne Weisheit wird Entsagung (*nekkhamma*) nur zu Unterdrückung mit einer irgendwann erfolgenden Eruption führen - mit häufig schlimmeren Konsequenzen als bei der Befriedigung des Verlangens.

Weisheit erkennt bei den dem Verlangen entsprechenden Objekten die Gefahr der sofortigen Befriedigung und bei den dem Verlangen nicht-entsprechenden erkennt sie deren Nutzen. Dies ist ein integraler Bestandteil der Selbsterziehung, wodurch Vorlieben und Aversionen ihre Macht über den Geist verlieren und die Freude aus dem Verständnis und den damit verbundenen geschickten Handlungen erwächst.

M 139: „Loslösung vom Trachten nach der Freude desjenigen, dessen Glück mit Sinnesgier verbunden ist ... ist ein Zustand, frei von Leid, Ärger, Verzweiflung und Fieber, und es ist der richtige Weg.“

Warum, weil der ‚unbelehrte, gewöhnliche Mensch‘ nur die Flucht ins Sinnenwohl kennt, wenn ihn unangenehme Gefühle berühren und er dadurch seine darauf gerichteten Neigungen verstärkt und sich noch stärker daran bindet.

Der erfahrene Nachfolger jedoch kennt „eine andere Entrinnung vor dem Wehgefühl als sinnliches Wohl.“

Sn 424: „Von Sinnenlüsten hab’ das Elend ich gesehn, Entsagung als die Sicherheit erkannt!“

M 137: „Wenn man, indem man die Vergänglichkeit, Veränderlichkeit, das Verschwinden und Aufhören von Formen - Klängen - Gerüchen - Geschmäckern - Berührungen und Geistesobjekten kennt, mit angemess-

sener Weisheit sieht, dass sowohl frühere als auch gegenwärtige Formen ... Geistesobjekte alle vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen sind, dann steigt Freude auf. Solche Freude wird Freude, die auf Entsagung beruht, genannt.“

Bandbreite von Glück

Die Variationen, Abstufungen und Ebenen von Glück sind zahlreich wie Zuckersorten - Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Rohrzucker, etc. - und sie ganz scharf von einander zu trennen, ist kaum möglich und doch ist eine gewisse Unterscheidung hilfreich, um sie im eigenen Erleben und Üben identifizieren oder erschmecken zu können.

M 139: Man sollte wissen, wie man Glück definiert, und wenn man das weiß, sollte man nach dem Glück in sich selbst trachten.

S 36, 29: Denn es gibt „weltliche Verzückung, es gibt überweltliche Verzückung, es gibt überweltliche Verzückung, die noch überweltlicher ist. Es gibt weltliches Wohl, überweltliches Wohl und überweltliches Wohl, das noch überweltlicher ist. ...

Was ist weltliche Verzückung? Diese fünf Begehungen gibt es, ihr Mönche. Welche fünf? Die durch das Auge ins Bewusstsein tretenden Formen, die durch das Ohr ins Bewusstsein tretenden Töne, die durch die Nase ins Bewusstsein tretenden Düfte, die durch die Zunge ins Bewusstsein tretenden Säfte, die durch den Körper ins Bewusstsein tretenden Gegenstände, die durch den Geist ins Bewusstsein tretenden Dinge, die ersehnten, geliebten, entzückenden, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Was nun, durch diese fünf Begehungen bedingt, an Verzückung aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, weltliche Verzückung.

Was ist, überweltliche Verzückung? Da weilt der Mönch, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, mit Erwägen und Sinnen im abgeschieden geborenen Verzückungswohl, in der Weihe der ersten Schauung. Nach zur Ruhekommen von Erwägen und Sinnen weilt er in innerer Meeresstille, in der Einheit des Gemütes, ohne Erwägen und Sinnen im einigungsgeborenen Verzückungswohl in der Weihe der zweiten Schauung. Das nennt man, ihr Mönche, überweltliche Verzückung.

Was ist überweltliche Verzückung, die noch überweltlicher ist? Was da im triebversiegten Mönch, der sein Herz als von Reiz, Abwehr und Verblendung erlöst betrachtet, an Verzückung aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, überweltliche Verzückung, die noch überweltlicher ist.

Und was ist, weltliches Wohl? Diese fünf Begehungen gibt es, welche fünf: Durch die fünf Sinne ins Bewusstsein tretende Objekte, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Was nun, ihr Mönche, durch diese fünf Begehungen bedingt, an Wohl und Frohsinn aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, weltliches Wohl.

Was ist, überweltliches Wohl? Da weilt der Mönch, im Verzückungswohl der ersten und zweiten Schauung. Nach Entreizung der Verzückung weilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst, ein Wohl empfindet er im Körper, von dem die Edlen sagen: 'Der gleichmütig Achtsame weilt im Wohl: so weilt er in der Weihe der dritten Schauung'. Das nennt man, überweltliches Wohl.

Was ist, überweltliches Wohl, das noch überweltlicher ist? Was da im triebversiegten Mönch, der sein Herz von Reiz, Abwehr und Verblendung gelöst betrachtet, an Wohl aufsteigt, das nennt man, ihr Mönche, überweltliches Wohl, das noch überweltlicher ist.“

Um diese höheren Arten des Glücks zu erlangen, bedarf es der Grundlage des Glücks der Reuelosigkeit, der Freiheit von Bedauern (*avippatisāra*). Jemand, der mit sich und seinen Handlungen im Reinen ist, frei von inneren Konflikten und fühlt sich dementsprechend wohl.⁴

Thag 609: Die Tugend schütze sich der Weise,
wenn er erwünscht sich dreifach Glück:
das Lob und den Gewinn von Wohlfahrt
und nach dem Tod im Himmel Freude.

Ist er auch noch zufrieden (*santutṭha*) mit dem, was ihm zufällt, was ihm gegeben wurde, statt neidisch oder gierig auf das, was andere haben, zu schielen, steigert sich dieses Wohl noch.

⁴ A X, 2: „Ein Gesetz ist es, dass dem Sittenreinen, dem Sittlichkeit Besitzenden Reuelosigkeit aufsteigt. Nicht braucht, ihr Mönche, der Reulose eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Freude aufsteige; ein Gesetz ist es, dass dem Reulosen Freude aufsteigt.“

A X, 66: „Die Unzufriedenheit ist in dieser Lehre und Zucht, Freund, ein Leid, Zufriedenheit ist Glück ... Bei Zufriedenheit aber hat man folgendes Glück zu erwarten: Ob man geht oder steht, sitzt oder liegt, ob man sich im Dorfe befindet oder im Walde, am Fuße eines Baumes, in einsamer Behausung, unter freiem Himmel oder unter Mönchen, man empfindet eben Glück und Freude. Gibt es Zufriedenheit, so hat man dieses Glück zu erwarten.“⁵

So kann man auch in der Welt mit innerer Heiterkeit und Frohsinn leben - zumindest in den Zeiten, in denen der Geist von den Hindernissen frei ist.

Bemerkt man die Freiheit von den Hindernissen sowie die damit einhergehende friedlich frohe Gesinnung (*pāmojja*), und bemüht man sich diesen Zustand möglichst lange aufrecht zu erhalten, kann man das Wohlgefühl bis hin zum Entzücken (*pīti*) steigern.

Für *pīti* finden wir im Visuddhi Magga (IV) ausführliche Beschreibungen, die uns sehr deutlich vielfältige Varianten dieser Art des Glücks vor Augen führen:

⁵ S 16, 1:“ ‘Zufrieden wollen wir sein mit jedem beliebigen Gewand und preisen wollen wir die Zufriedenheit mit jedem beliebigen Gewand und nicht wollen wir uns eines Gewandes wegen auf eine unpassende, unziemliche Beschäftigung einlassen. Haben wir kein Gewand erhalten, so wollen wir keinen Mangel empfinden; haben wir ein Gewand erhalten, so wollen wir es genießen ohne Gier, ohne Betörung, ohne Verschuldung, das Schädliche im Auge behaltend, das Entkommen kennend. - Zufrieden wollen wir sein mit jeder beliebigen Almosenspeise; mit jeder beliebigen Liegestätte, - mit jeder beliebigen Ausstattung mit Gebrauchsgegenständen und Arzneien für Kranke, und preisen wollen wir die Zufriedenheit mit jeder beliebigen Ausstattung mit Gebrauchsgegenständen und Arzneien für Kranke, und nicht wollen wir uns einer Ausstattung mit Gebrauchsgegenständen und Arzneien für Kranke wegen auf eine unpassende, unziemliche Beschäftigung einlassen. Haben wir keine Ausstattung mit Gebrauchsgegenständen und Arzneien für Kranke erhalten, so wollen wir keinen Mangel empfinden; haben wir eine Ausstattung mit Gebrauchsgegenständen und Arzneien für Kranke erhalten, so wollen wir sie genießen ohne Gier, ohne Betörung, ohne Verschuldung, das Schädliche im Auge behaltend, das Entkommen kennend.“

A V, 128: „Da, ihr Mönche, ist der Mönch zufrieden mit jedem Gewand, ist zufrieden mit jeder Almosenspeise, ist zufrieden mit jeder Lagerstatt, ist zufrieden mit jeder Arznei; und voll Freude führt er den heiligen Wandel.

Das, ihr Mönche, sind die fünf Asketenfreuden.“

„Die Verzückung nun ist von fünferlei Art: ... Unter diesen vermag die ‚leichte Verzückung‘ (*khuddikā pīti*) bloß ein Haarsträuben am Körper zu erzeugen.

Die ‚momentane Verzückung‘ (*khanikā pīti*) gleicht dem von Augenblick zu Augenblick zuckenden Blitze.

Und gleichsam wie die Woge das Meerufer (überflutet und sich daran bricht), so bricht sich die ‚überströmende Verzückung‘ (*okkantikā pīti*) nach wiederholtem Überfluten des Körpers.

Die ‚emportreibende Verzückung‘ (*ubbega-pīti*) ist mächtig; sie treibt den Körper in die Höhe und besitzt das Merkmal, dass sie denselben in die Lüfte emporsteigen lässt.⁶

⁶ Vism IV: „So nämlich erging es dem im Punnavallika Kloster wohnenden Ordensälteren Mahātissa. Derselbe hatte sich am Abend eines Vollmondtages zum Pagodenhofe begeben; und beim Anblick des Mondlichtes, sein Gesicht der großen Pagode zugewandt, und aufgrund der schon früher vor der Großen Pagode (bei Anurādhapura) gehabt Vorstellung ‚Wahrlich, in diesem Augenblicke verehren die vier Jüngergemeinden (Mönche, Nonnen, Anhänger, Anhängerinnen) die Große Pagode‘, brachte er die mit der Vorstellung des Erleuchteten verbundene emportreibende Verzückung zum Aufsteigen. Und wie ein auf einem Zementboden aufgeschlagener Spielball stieg er in die Lüfte empor und kam auf dem Hof der großen Pagode zu stehn.

Ebenso auch ist in dem beim Girikandaka-Vihāra (Felsbergkloster) liegende Dorf Vattakālaka eine Haustochter infolge der mit intensiver Vorstellung des Erleuchteten verbundenen emportreibenden Verzückung in die Lüfte emporgestiegen. Wie es heißt, waren ihre Eltern, um die Lehre zu hören, am Abend zum Kloster gegangen und hatten ihr beim Weggehen gesagt: „Liebe Tochter, du bist schwanger; du kannst nicht zur Unzeit umherwandern. Wir wollen die Lehre anhören und das (dadurch erwirkte) Verdienst (*patti*), auf dich übertragen.“ Obgleich jene auch gerne hingegangen wäre, vermochte sie doch nicht den Worten ihrer Eltern zuwider zu handeln und blieb zu Hause. Während sie aber im Hofe ihres Hauses stand und beim Mondscheine nach dem Hof der Himmelpagode schaute, erblickte sie das Darbringen von Lichtern vor der Pagode und sah, wie die vier Jüngergemeinden (Mönche, Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen) Blumen, Riechstoffe und dergleichen vor der Pagode opferten und dieselbe ehrfurchtsvoll umwandelten; auch vernahm sie den Klang der gemeinschaftlichen Rezitation der Mönchsgemeinde. Da dachte sie: ‚Wahrlich, gesegnet sind doch jene, die die Gelegenheit finden, zum Kloster zu gehen und auf solchem Pagodenhofe umherzuwandeln und solch milde Lehrrede anzuhören‘; und während sie so die einem Perlenhaufen gleichende Pagode erblickte, stieg die emportreibende Verzückung in ihr auf. Und in die Lüfte emporsteigend, hatte sie schon vor ihren Eltern sich auf den Hof der Himmelpagode niedergelassen, hatte der Pagode Verehrung dargebracht und stand da, um die Lehre anzuhören. Darauf kamen ihre beiden Eltern an und fragten sie: „Liebe Tochter, auf welchem Wege bist du denn hierher gekommen?“ „Durch die Lüfte bin ich gekommen, nicht auf einem Wege.“ erwiderte

Beim Aufsteigen der ‚durchdringenden Verzückung‘ (*pharanā-pīti*) aber ist der ganze Körper davon erfüllt und wie eine aufgeblasene, gefüllte Blase oder wie das von einer großen Wasserflut erfüllte Berginnere.“

Gelingt es dann noch in die Aufgeregtheit des Entzückens hinein zu entspannen und es sowohl körperlich als auch geistig zu beruhigen und zu besänftigen (*passadhi*)⁷ wird ein noch tieferes Glücksempfinden sichtbar: *sukha*.

Es gibt ein schönes Beispiel, das diesen Übergang verdeutlicht: Der verdurstende und erschöpfte Wanderer in der Wüste wird entzückt sein zu hören, dass es nicht mehr weit bis zu einer Wasserstelle ist. Die Freude wird sich noch steigern, wenn er sie mit eigenen Augen sieht. Sobald er darin gebadet und seinen Durst gestillt hat und sich im Schatten eines Baumes ausruht, erfährt er vollkommenes friedliches Glück.

Viele Glückszustände sind dem normalen Weltmenschen nicht mehr zugänglich und für ihn auch nur bedingt nachvollziehbar: die Glückseligkeit der Entsagung, die Glückseligkeit der Abgeschiedenheit, die Glückseligkeit des Friedens, die Glückseligkeit des Erwachens.

M 66: "Da tritt ein Bhikkhu ganz abgeschieden von Sinnesvergnügen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, in die erste Vertiefung ein, ... und verweilt darin mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind.

... in die zweite Vertiefung ein, ... und verweilt darin, mit Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Konzentration entstanden sind. Das übertrifft es.

sie. „Liebe Tochter, durch die Lüfte wandern bloß die Triebversiegten; wie bist du also gekommen?“ Auf diese Worte hin sprach jene: „Während ich beim Mondscheine nach der Pagode schauend dastand, erhob sich in mir eine mit der Vorstellung des Erleuchteten verbundene mächtige Verzückung. Ich wusste nicht, stand ich oder saß ich; zugleich aber mit dem aufgefassten Vorstellungsbilde erhob ich mich in die Lüfte und kam auf dem Pagodenhof zu stehen.“ Auf diese Weise hat die emportreibende Verzückung die Eigenschaft einen in die Lüfte emporzuheben.“

Wir kennen dergleichen auch aus anderen spirituellen Traditionen.

⁷ S 46, 2: Es gibt, ihr Mönche, Gestilltheit des Körpers, Gestilltheit des Herzens: dem häufig gründliche Aufmerksamkeit zuzuwenden, das ist die Nahrung, um das noch nicht erschienene Erwachungsglied Gestilltheit erscheinen und das erschienene sich weiter entfalten und reif werden zu lassen.

... in die dritte Vertiefung ein, von der die Edlen sagen: ‘Glückselig verweilt derjenige, der voll Gleichmut und Achtsamkeit ist’, und verweilt darin. Das übertrifft es.

... in die vierte Vertiefung ein, die aufgrund von Gleichmut Weder-Schmerzhaftes-noch-Angenehmes und Reinheit der Achtsamkeit in sich hat, und verweilt darin. Das übertrifft es.

... tritt er da in das Gebiet der Raumunendlichkeit ein und verweilt darin. Das übertrifft es.

... tritt er da in das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit ein und verweilt darin. Das übertrifft es.

... tritt er da in das Gebiet der Nichtsheit ein und verweilt darin. Das übertrifft es.

... in das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung ein und verweilt darin. Das übertrifft es. Aber auch das, sage ich, ist nicht genug.

... in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilt darin. Das übertrifft es.

Und selbst das ist noch zu übertreffen.

A IX, 34: Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und Kraft der Weisheit gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück (*jenseits der Gefühle*) anzusehen.

Arten des Glücks

M 59: „Der Erhabene beschreibt Glück nicht nur in Bezug auf angenehme Gefühle; der Tathāgata beschreibt vielmehr jegliche Art von Glück als Glück, wo und wie es auch immer angetroffen wird.“

Glück der Hausleute: Sinnesvergnügen - *kāma-sukha*

Sinnliches Glück stammt von äußerlichen, materiellen Dingen und dient vorwiegend dem eigenen Nutzen. Doch muss man sich allerlei Unannehmlichkeiten aussetzen, um die Sinnesgenüsse zu erlangen und zu bewahren. Da jeder danach verlangt, entstehen Konkurrenz und Konflikt, Streit und Gewalt. Daher ist es nötig große Vorsicht und Zurückhaltung walten zu lassen.⁸

⁸ M 13: Wegen des Berufs, mit dem ein Mann aus guter Familie seinen Lebensunterhalt bestreitet, ... deswegen muss er sich der Kälte aussetzen, muss er sich der Hitze aussetzen, wird er durch den Kontakt mit Bremsen und Fliegen, mit Wind, Sonne und Kriechtieren verletzt; er riskiert den Tod durch Hunger und Durst. Nun ist dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergnügen, eine Masse von *dukkha*, die hier und jetzt sichtbar ist, die Sinnesvergnügen als Ursache hat, Sinnesvergnügen als Quelle hat, Sinnesvergnügen als Grundlage hat, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen ist.

Falls dem Mann aus guter Familie kein Besitz zukommt, während er so arbeitet und sich so bemüht und anstrengt, dann ist er bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, wird zerrüttet und jammert: 'Meine Arbeit ist vergeblich, meine Anstrengung bringt keine Frucht!' Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergnügen, ...

Falls dem Mann aus guter Familie Besitz zukommt, während er so arbeitet und sich so bemüht und anstrengt, dann empfindet er Schmerz und Trauer, während er diesen beschützt: 'Wie stelle ich es an, dass weder Könige noch Diebe sich mit meinem Besitz davonmachen, und Feuer ihn nicht verbrennt, und Wasser ihn nicht davonschwemmt, und hasserfüllte Erben sich nicht damit davonmachen?' Und während er seinen Besitz behütet und beschützt, machen sich Könige oder Diebe damit davon, oder Feuer verbrennt ihn, oder Wasser schwemmt ihn davon, oder hasserfüllte Erben machen sich damit davon. Und er ist bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, wird zerrüttet und jammert: 'Was ich hatte, habe ich nicht mehr.' Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergnügen ...

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen 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, wodurch sie sich den Tod oder tödliches Leid zuziehen. Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergnügen, ...

Wiederum, mit Sinnesvergnügen als Ursache, Sinnesvergnügen als Quelle, Sinnesvergnügen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergnügen ist, brechen Männer in Häuser ein, plündern Besitz, begehen Diebstahl, verüben Wegela-

D 15: „So bedingt, Ānanda, Gefühl den Durst, bedingt Durst das Suchen, bedingt Suchen das Entdecken, bedingt Entdecken das Bewerten, bedingt Bewerten das leidenschaftliche Verlangen, bedingt leidenschaftliches Verlangen das Anstreben, bedingt das Anstreben die Besitznahme, bedingt die Besitznahme den Geiz, bedingt der Geiz das Bewachen. Wegen des Bewachens kommt es zum Ergreifen der Waffen, zu Streit, Zank, Auseinandersetzung, Wortgefechten, Zwischenträgerei, falscher Rede, zu vielen üblen unheilsamen Dingen.“

Definition

M 59: Ānanda, es gibt diese fünf Stränge sinnlichen Vergnügens. Was sind die fünf? Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen, - Klänge, - Gerüche - Geschmäcker – Berührungsobjekte. Dies sind die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens.

M 13: Das Glück und die Freude, die in Abhängigkeit von diesen fünf Strängen sinnlichen Vergnügens entstehen, ist die Befriedigung im Fall der Sinnesvergüngen.

M 59: Sollte jemand sagen: ‘Das ist das Äußerste an Glück und Freude, das Lebewesen erleben’, so würde ich ihm das nicht zugestehen. Warum ist das so? Weil es noch eine andere Art von Glück gibt, höher und erhabener als jenes Glück.

gerei, verführen die Frauen anderer, und wenn sie gefasst werden, lassen Könige ihnen viele Arten von Folter auferlegen. ... und lassen ihnen den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergüngen, ...

Wiederum, mit Sinnesvergüngen als Ursache, Sinnesvergüngen als Quelle, Sinnesvergüngen als Grundlage, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergüngen ist, geben sich die Leute dem Fehlverhalten in Körper, Sprache und Geist hin. Wenn sie dies getan haben, erscheinen sie bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode in Umständen, die von Entbehrungen geprägt sind, wieder, an einem unglücklichen Bestimmungsort, in Verderbnis, ja sogar in der Hölle. Nun ist auch dies eine Gefahr im Fall der Sinnesvergüngen, eine Masse von *dukkha* in künftigen Leben, die Sinnesvergüngen als Ursache hat, Sinnesvergüngen als Quelle hat, Sinnesvergüngen als Grundlage hat, weil die Ursache davon schlicht Sinnesvergüngen ist."

Worin sinnliches Glück gefunden wird, ist keineswegs gleichbleibend, es verändert sich im Laufe der körperlichen und geistigen Entwicklung. Doch auch wenn eine Form die Anziehungskraft verlieren und durch eine andere ersetzt werden mag, so bleiben wir doch Gefangene der Sinnlichkeit.

A X, 99: „Wenn da, Upāli, ein kleiner, unmündiger Säugling mit seinem eigenen Schmutze spielt, meinst du da nicht, dass dies ein ganz und gar törichtes Vergnügen ist?“

„Gewiss, Herr.“

„Wenn nun aber, Upāli, jenes Kind späterhin, im Verlauf seines Wachstums und seiner sich entwickelnden Fähigkeiten, sich an den üblichen Kinderspielen ergötzt, ... meinst du da nicht, dass dieses Vergnügen weit besser und schöner ist als das frühere?“

„Gewiss, Herr.“

„Wenn nun aber, Upāli, jenes Kind späterhin, im Verlauf seines Wachstums und seiner sich entwickelnden Fähigkeiten sich am Besitz und Genusse der durch Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper zugänglichen fünf Sinnendinge erfreut, der erwünschten, erfreulichen, angenehmen und lieblichen Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcke und Berührungen, meinst du da nicht, dass dieses Vergnügen weit besser und schöner ist das frühere?“

„Gewiss, Herr.“

Das Problem dabei ist der Unverstand, durch den man sich darin verfängt, wodurch man von den Sinnesvergnügen unterjocht wird.

M 38: „Wenn (das Kind) weiter heranwächst und seine Möglichkeiten noch weiter heranreifen, genießt der Jugendliche das Dasein, ausgestattet und versehen mit den fünf Strängen der Sinnesvergnügen, ... Wenn er mit dem Auge eine Form (etc.) sieht, ist er begierig nach ihr, wenn sie angenehm ist, lehnt sie ab, wenn sie unangenehm ist. ... Derart in Zu- und Abneigung verwickelt, wie er ist, ergötzt er sich am Gefühl, welches Gefühl er auch immer fühlen mag - ob angenehm oder schmerzhaft oder weder-schmerzhaft-noch-angenehm - heißt es willkommen und hält sich daran fest.⁹

⁹ S 22, 5: Da, ihr Mönche, ergötzt man sich (*abhi-nandati*), heißt es willkommen, ist zugeneigt. Woran ergötzt man sich, was heißt man willkommen, wem ist man zugeneigt?

Eine höhere Warte

M 75: „Angenommen, Māgandiya, es gäbe einen Leprakranken mit Wunden und Blasen an den Gliedern, der, von Würmern zerfressen, mit den Fingernägeln den Schorf von seinen wunden Stellen kratzte und seinen Körper zur Erleichterung über einer Grube mit brennender Holzkohle einbrannte; je mehr er den Schorf abkratzt und seinen Körper einbrennt, desto fauliger, übelriechender und stärker infiziert würden seine wunden Stellen werden, und doch würde er ein gewisses Maß an Befriedigung und Vergnügen daran finden, seine wunden Stellen zu kratzen. Ebenso, Māgandiya, schwelgen Wesen, die nicht frei von Sinnesbegierde sind, die vom Begehren nach Sinnesvergnügen verzehrt werden, die vor Fieber nach Sinnesvergnügen brennen, dennoch in Sinnesvergnügen; je mehr solche Wesen in Sinnesvergnügen schwelgen, desto mehr wächst ihr Begehren nach Sinnesvergnügen an, und desto mehr werden sie von ihrem Fieber nach Sinnesvergnügen verbrannt, und doch finden sie ein gewisses Maß an Befriedigung und Vergnügen bedingt durch die fünf Stränge sinnlichen Vergnügens.“

Der Weltmensch kennt ja nichts anderes, nimmt gerne das Sinnenjoch¹⁰ auf sich und lässt nicht einmal die Vorstellung zu, dass es darüber hinaus noch etwas Höheres geben könnte, wie Prinz Jayasena sagt:

M 125: „Es ist unmöglich, es kann nicht geschehen, dass ein Bhikkhu, der umsichtig, eifrig und entschlossen weilt, Einspitzigkeit des Geistes erlangen kann.“

Wie könnte es auch anders sein, denn:

An der Körperlichkeit - am Gefühl - an der Wahrnehmung - an den Gestaltungen - am Bewusstsein ergötzt man sich, ... Was da nun Ergötzen ... ist, das ist das Anhängen (*upādāna*).

¹⁰ A IV, 10: Da kennt einer nicht der Wirklichkeit gemäß der Sinnendinge Entstehen und Vergehen, Genuss, Elend und Entrinnen daraus.

Was aber dem, der der Sinnendinge Entstehen und Vergehen, Genuss, Elend und Entrinnen daraus nicht der Wirklichkeit gemäß kennt, bei den Sinnendingen an Sinnenlust anhaftet, an Sinnenfreude, Sinnenliebe, Sinnenbetörung, Sinnendurst, Sinnenfieber, Sinnenhang, Sinnenbegehren, das nennt man das Sinnenjoch. Das nun ist das Sinnenjoch.

„Dass Prinz Jayasena, der inmitten von Sinnesvergnügen lebt, der Sinnesvergnügen genießt, der von Gedanken an Sinnesvergnügen zerfressen wird, der vom Fieber der Sinnesvergnügen verbrannt wird, der auf die Suche nach Sinnesvergnügen erpicht ist, jenes wissen, sehen, verwirklichen oder ausüben könnte, was durch Entsagung gewusst, durch Entsagung gesehen, durch Entsagung erlangt, durch Entsagung verwirklicht werden muss? Das ist unmöglich. ...

Angenommen, es gäbe einen hohen Berg, nicht weit von einem Dorf oder einer Stadt, und zwei Freunde würden das Dorf oder die Stadt verlassen und sich dem Berg Hand in Hand nähern. Nachdem sie ihn erreicht hatten, würde ein Freund unten am Fuß des Berges zurückbleiben, während der andere zum Gipfel klettern würde. Dann würde der Freund, der am Fuß des Berges zurückblieb, zu dem Freund, der auf dem Gipfel stand, sagen: ‚Nun, mein Freund, was siehst du, während du auf dem Gipfel des Berges stehst?‘ Und der andere würde erwidern: ‚Während ich auf dem Gipfel des Berges stehe, mein Freund, sehe ich liebliche Grünanlagen, liebliche Haine, liebliche Wiesen und liebliche Teiche.‘ Dann würde der erste Freund sagen: ‚Es ist unmöglich, Freund, es kann nicht geschehen, dass du, während du auf dem Gipfel des Berges stehst, liebliche Grünanlagen, liebliche Haine, liebliche Wiesen und liebliche Teiche sehen solltest.‘

Dann würde der andere Freund zum Fuß des Berges heruntersteigen, seinen Freund am Arm nehmen und ihn veranlassen, zum Gipfel des Berges zu klettern. Nachdem er ihm einige Augenblicke gewährt hatte, um Atem zu schöpfen, würde er fragen: ‚Nun, mein Freund, was siehst du, während du auf dem Gipfel des Berges stehst?‘ Und sein Freund würde erwidern: ‚Während ich auf dem Gipfel des Berges stehe, mein Freund, sehe ich liebliche Grünanlagen, liebliche Haine, liebliche Wiesen und liebliche Teiche.‘ Dann würde der andere sagen: ‚Mein Freund, es ist gerade erst ein Weilchen her, dass wir dich sagen hörten: ‚Es ist unmöglich, Freund, es kann nicht geschehen, dass du, während du auf dem Gipfel des Berges stehst, liebliche Grünanlagen, liebliche Haine, liebliche Wiesen und liebliche Teiche sehen solltest.‘ Aber gerade eben hörten wir dich sagen: ‚Während ich auf dem Gipfel des Berges stehe, mein Freund, sehe ich liebliche Grünanlagen, liebliche Haine, liebliche Wiesen und liebliche Teiche.‘ Dann würde der erste Freund erwidern: ‚Weil ich von diesem hohen Berg in der Sicht behindert war, mein Freund, sah ich nicht, was es zu sehen gab.‘“

Genauso ist Prinz Jayasena behindert, gehemmt, blockiert und umzingelt, von einer noch größeren Masse als dieser - von der Masse der Unwissenheit.

So verstrickt man sich immer tiefer in Samsara und auch dafür hat der Buddha ein eindrückliches Bild:

M 26: Angenommen, ein Waldhirsch liegt auf einem Haufen von Schlingen, in sie verfangen; von ihm könnte man wissen: 'Er ist ins Unglück geraten, ins Elend geraten, der Jäger kann mit ihm verfahren, wie es ihm beliebt, und wenn der Jäger kommt, kann der Hirsch nicht laufen, wohin er will.' Ebenso, was jene anbelangt, die an diese fünf Stränge sinnlichen Vergnügens gefesselt sind, die von ihnen geblendet sind und ihnen bis zum Äußersten verhaftet sind, und die sie benutzen, ohne die Gefahr in ihnen zu sehen oder zu verstehen, wie man ihnen entkommt, von ihnen möge man wissen: ‚Sie sind ins Unglück geraten, ins Elend geraten, der Böse kann mit ihnen verfahren, wie es ihm beliebt.‘

Tadelloses Glück des Haushälters

Um der Sklaverei der Sinnlichkeit zu entkommen, muss das Verlangen danach reguliert und letztlich überwunden werden. Das gelingt jedoch nur, wenn man taugliches oder ethisches Verhalten richtig versteht. Solange es sich dabei lediglich um ein dem Verlangen entgegengesetztes Verhalten handelt, wird es mit Leid verbunden sein und es wird sich dabei kaum Erfolg einstellen. Erst wenn sich die durch tugendhaftes Verhalten bedingte Zunahme und Erhellung des inneren Wohlgefühls einstellt und erkannt wird, wird die Selbstzügelung und das Entfernen negativer Qualitäten mit Freude ausgeübt werden.

Dhp 118: Wer Gutes hat getan, der tu' es mehr und mehr
und freue sich daran! Gehäuft beglückt es sehr.

Die Kultivierung des Glücks ist eng verwoben mit der Verbesserung der Lebensqualität, dem Nutzen für die Gesellschaft und der Weiterentwicklung spiritueller Qualitäten - denn ethisches Verhalten und Glück bedingen einander.

Dhp 291: Wer eig'nes Glück erstrebt auf Kosten fremder Leiden, der ist in Hass verstrickt, kann Feindschaft nicht vermeiden.

A X, 99: Durch die Befolgung dieser edlen Sittensatzung empfindet er in seinem Inneren ein untadeliges Glück.

A VI, 10: Weiterhin, Mahānāma, gedenkt der edle Jünger der eigenen Sitten, der ungebrochenen, unverletzten, unbefleckten, unverdorbenen, befreienden, von Verständigen gepriesenen, die unbeeinflussbar sind und die geistige Sammlung fördern. ... zu solcher Zeit sein Geist recht gerichtet. Recht gerichteten Geistes aber, Mahānāma, gewinnt der edle Jünger Inspiration für das Ziel, Begeisterung für die Lehre, gewinnt er Freude an der Lehre. Im Freudigen aber erhebt sich Verzückung; verzückten Geistes beruhigt sich das Innere; im Inneren gestillt, empfindet er Glück, und des Glücklichen Geist sammelt sich.

Thag 618: In dieser Welt schon wird der Weise wohl geachtet, und nach dem Tod wird Glück er bei den Göttern ernten; um sittliche Läut' rung stets bemüht, wird er, wo auch immer er weilen mag, glücklich sein.

Innerhalb dieses tauglichen Rahmens kann man das sinnliche Glück durchaus genießen, bis man ein noch höheres Glück erlangen kann.

S 42, 12: Dass er auf rechte Weise und gewaltlos Reichtum suchte, aus diesem ersten Grund ist er zu loben. Dass er sich selber glücklich und froh machte, aus diesem zweiten Grund ist er zu loben. Dass er teilte und Verdienst wirkte, aus diesem dritten Grund ist er zu loben. Dass er diesen Reichtum nicht verstrickt, betört, hingerissen genießt, sondern das Elend sieht mit der Weisheit des Entrinnens, aus diesem vierten Grund ist er zu loben. Dieser sinnlich Genießende, Vorsteher, ist aus vier Gründen zu loben.

A IV, 62: „Vier Arten des Glückes, Hausvater, mag der im Genuss der Sinnenfreuden lebende Hausvater gelegentlich, von Zeit zu Zeit, erlangen. Welche vier?

Das Glück des Besitzens,
das Glück des Genusses,
das Glück der Schuldenfreiheit,
das Glück der Unbescholtenheit.

Was aber, ist das Glück des Besitzens? Da besitzt ein Sohn aus guter Familie Schätze, die er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise. Und er empfindet Glück und Freude im Gedanken: ‚Schätze besitze ich, die ich mir durch Aufbietung meiner Kraft erworben habe, durch meiner Hände Fleiß, im Schweiß meines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise.‘ Das nennt man das Glück des Besitzens.

Was aber ist das Glück des Genusses? Da genießt ein Sohn aus guter Familie die Schätze, die er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise, und er tut gute Werke. Da empfindet er im Gedanken daran Glück und Freude. Das nennt man das Glück des Genusses.

Was aber ist das Glück der Schuldenfreiheit? Da schuldet ein Sohn aus guter Familie niemandem irgendetwas, weder viel noch wenig. Und im Gedanken: ‚Niemandem schulde ich etwas, weder viel noch wenig‘, empfindet er Glück und Freude. Das nennt man das Glück der Schuldenfreiheit.

Was aber ist das Glück der Unbescholtenheit? Da hat ein edler Jüngling untadelige Taten getan in Werken, Worten und Gedanken. Und im Gedanken daran empfindet er Glück und Freude. Das nennt man das Glück der Unbescholtenheit.

Diese vier Arten des Glückes, Hausvater, mag der im Genuss der Sinnenfreuden lebende Hausvater gelegentlich, von Zeit zu Zeit, erlangen.

Wer da der Schuldenfreiheit Glück
und des Besitzens Glück bedenkt,
auch des Genusses Freuden kennt,
und dann dies alles weise prüft.
Des Glückes beide Arten sieht er klar
und weiß, dass jenes Glück der Welt
kein Sechzehntel des Wertes hat
vom Glück der Unbescholtenheit.“

Glück in der Gesellschaft

Samisa-sukkha (materielles Glück) hat gegenwärtigen, sichtbaren Nutzen als Basis für die innere Entwicklung. Wenn es allen, mir und meiner Familie, Freunden, Angestellten und der Gesellschaft gut geht, kann es mir kaum schlecht gehen. Ein gutes Gewissen, Ansehen in der Gemeinschaft, funktionierende Beziehungen tragen zu innerem Wohl und körperlicher Gesundheit bei. Diese Art von Glück ist ungleich tiefer und beständiger als reines Sinnesvergnügen.

A V, 41: Mit dem Besitz, Hausvater, den der edle Jünger durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichtes, auf rechtmäßige, ehrliche Weise, damit macht er sich selber glücklich und zufrieden und bewahrt sich ein vollkommenes Wohlsein. Und Vater und Mutter, Weib und Kind, Diener und Knechte macht er glücklich und zufrieden und bewahrt ihnen ein vollkommenes Wohlsein. ...

Ferner macht er Freunde und Genossen glücklich und zufrieden und bewahrt ihnen ein vollkommenes Wohlsein. ...

Ferner wendet er Missgeschick ab, das ihm durch Feuer oder Wasser, durch Fürsten, Diebe oder gehässige Erben entstehen möchte, und schützt so seine eigene Person. ...

Ferner leistet er Spenden für Verwandte, Spenden für Gäste, Spenden für Verstorbene, Abgaben an den Fürsten, Spenden für die Gottheiten.

...

Ferner, den Asketen und Priestern, die frei sind von Rausch und Lässigkeit, die Geduld und Milde besitzen, die einzig ihr Ich bezähmen, einzig ihr Ich zur Ruhe bringen, einzig ihr Ich erlöschen lassen, solchen Asketen macht er mit diesem Besitze Geschenke, die hohe Früchte bringen, himmlische, Glück erzeugende, himmelwärts führende.

Gesellschaftliches Glück entsteht durch das Herstellen von Glück für andere und die Gesellschaft. Die Grundlage dafür bilden die *brahmavihāra*. Wünsche, wie sie Eltern für ihre Kinder haben, werden hierbei auf die Gesellschaft im Allgemeinen übertragen: der Wunsch, andere mögen glücklich und gesund, frei von Leid sein, dass sich ihre Wünsche erfüllen und sie selbstverantwortlich leben mögen. Das alleinige Anstreben der eigenen sinnlichen Befriedigung ist nichts anderes als Selbstsucht. Werden die *brahmavihāra* entwickelt, reduziert sich die Selbstsucht, weil auch die Be-

dürfnisse und das Glück anderer miteinbezogen werden und das eigene Glück mit dem anderer verbunden wird und dadurch noch anwächst.

Freude an der Freundschaft, am Zusammenleben in Harmonie, mit Freundlichkeit, Wohlwollen, Freude, Gelassenheit, vereint in Tugenden, die das Gemeinschaftsleben fördern.

Eine besondere Rolle spielt dabei die selbstlose Freude (*mudita*), denn sie führt zu Toleranz, Freigiebigkeit, Großherzigkeit, Freundlichkeit und Mitgefühl.

Der ehrwürdige Nyanaponika meinte: „Wenn selbstlose Freude wächst, stirbt viel schädliches Unkraut im menschlichen Herzen ganz natürlich (oder wird zumindest schrumpfen): Eifersucht und Neid, Übelwollen in all seinen verschiedenen Manifestationen, Kaltherzigkeit, Geiz (auch im Hinblick um das Kümmern um andere), und so weiter. ... In dieser unserer problemverwickelten Welt gibt es unzählbare Möglichkeiten für Gedanken und Taten aus Mitgefühl, aber es scheint, als ob nur wenige die Freude mit anderen teilen wollen. Daher ist es notwendig, dass wir neue Möglichkeiten für selbstlose Freude schaffen, in einer aktiven Praxis von *metta* und *karuna*, in Taten, Worten und meditativen Gedanken. Doch werden wir in dieser Welt niemals ohne Erschütterungen und Missgeschicke sein, und daher müssen wir uns selbst auch mit *upekkha* bewaffnen, um uns vor Entmutigung und Gefühlen der Frustration zu schützen, wenn wir auf Schwierigkeiten in unserer Anstrengung, das Reich von selbstloser Freude vergrößern zu wollen, stoßen.“

Auf dieser Grundlage wachsen die *saṅgha-vatthu* (Fördernisse des Gemeinschaftslebens) und die *sāraṇīya-dhamma* (im Zusammenleben zu beachtenden Dinge).

Die vier *saṅgha-vatthu* sind Geben und Teilen (*dāna*), angenehme Rede (*piyavaca*), die höflich, nützlich und wahrhaftig ist, Hilfsbereitschaft (*attahacariyā*) und Unparteilichkeit (*samānattatā*).

A IV, 32: „Gaben, sowie sanfte Worte,
hilfreich Tun in dieser Welt,
Brudersinn in allen Dingen,
da und dort, wo es sich ziemet,
halten diese Welt zusammen,
wie die Achsen einen Wagen.
Gäb's nicht diese Gunsterweisung (*sangaha*),

würden wahrlich nicht die Kinder
ihrem Vater, ihrer Mutter
Achtung sowie Ehre zeigen.
Weil nun diese Gunsterweisung
der Verständige betätigt,
drum erwirbt er wahre Größe,
und auch Lob wird ihm zuteil.“

Geschickt eingesetzt, indem man die besonderen Bedürftigkeiten der einzelnen Individuen der Gemeinschaft erkennt und bedient, erlangt man Vorrangstellung und Führungsposition in jeder Gemeinschaft - ausreichend finanzielle Mittel sind dabei ebenfalls durchaus hilfreich.

A VIII, 24: „Groß, wahrlich, Hatthaka, ist deine Gefolgschaft. Wie hast du denn, Hatthaka, solch eine große Gefolgschaft gewonnen?“
„Es sind, Herr, die vom Erhabenen gewiesenen vier Arten der Gunsterweisungen; durch sie habe ich eine so große Gefolgschaft gewonnen.

Von wem ich da nämlich weiß, Herr, dass er durch Gaben zu gewinnen ist, den gewinne ich eben durch Gaben.

Von wem ich weiß, dass er durch liebevolle Worte - durch hilfreichen Wandel - durch Gleichheitsbezeugung zu gewinnen ist, den gewinne ich durch liebevolle Worte - durch hilfreichen Wandel - durch Gleichheitsbezeugung.

Aber auch Reichtum, Herr, besitze ich in meinem Hause, denn auf einen Armen glaubt man nicht in dieser Weise hören zu müssen.“

Idealerweise bleibt es nicht bei den materiellen Aspekten der *saṅghavattu* sondern führt weit darüber hinaus.

A IX, 5: „Die Beste der Gaben aber ist die Gabe der Lehre.

Das Beste der freundlichen Worte ist es, dem danach Verlangenden und Gehörschenkenden immer wieder die Lehre weisen.

Die beste tätige Hilfe ist es, den Vertrauenslosen zur Gewinnung von Vertrauen ermutigen und ihn darin stärken und festigen; den Sittenlosen zur Gewinnung von Sittlichkeit ermutigen und ihn darin stärken und festigen; den Geizigen zur Gewinnung von Freigebigkeit ermutigen und ihn darin stärken und festigen; den Einsichtslosen zur Gewinnung von Weisheit ermutigen und ihn darin stärken und festigen.

Die beste Gleichheitsbezeugung ist es, sich als Stromergriffener einem Stromergriffenen gleich erweisen, sich als Einmalwiederkehrer einem Einmalwiederkehrenden gleich erweisen, sich als Nichtwiederkehrer einem Nichtwiederkehrenden gleich erweisen, sich als Heiliger einem Heiligen gleich erweisen.“

Je enger die Gemeinschaft, desto wichtiger werden die *sāraṇīya-dhamma*¹¹, Prinzipien, die zu Zuneigung, Respekt, Zusammenhalt, Freiheit von Streitigkeiten und innerer Freude führen: Gelebte Freundlichkeit in Werken, Worten und Gedanken - öffentlich als auch insgeheim, das Teilen und gemeinschaftliche Genießen des rechtschaffen Erlangten, die gleichen Ansichten und Bemühungen zur Sittlichkeit - öffentlich als auch insgeheim und die gleiche edle rechte, zur Leidensvernichtung führende Ansicht - öffentlich als auch insgeheim.

Hier wird schon sehr deutlich, dass materieller Wohlstand und gesellschaftliche Harmonie nur bis zu einem gewissen Grad zum eigenen Glück beitragen können. Sie bilden zwar die Grundlage für spirituelle Entwicklung, denn ‚ein Hungernder versteht bei allem, was man ihm sagt, nur Brot‘ aber ohne darüber hinausgehende Perspektive bleibt weltliches Glück sogar im ‚Paradies auf Erden‘ immer der Wandelbarkeit der Weltgesetze unterworfen.

A VIII, 5: „Gewinn, Verlust, Verehrung und Verachtung, auch Lob und Tadel, Freude sowie Leid, gar wandelbar sind diese Weltgesetze, voll Unbestand, dem Wechsel unterworfen. Der Weise, der Besonnene, durchschaut sie, erkennt sie als dem Wechsel unterworfen. Erwünschte Dinge quälen ihn nicht mehr und auch bei Unerwünschten kommt ihm kein Verdruss.“

Der Lauf der Welt aber auch unsere eigenen schlechten Angewohnheiten sorgen dafür, dass uns das Glück normalerweise nicht einfach in den Schoß fällt, sondern dass wir dafür arbeiten müssen.

¹¹ BB: Prinzipien der Herzlichkeit, Up: Sechs Dinge für innere Freude, Nyp: Tugenden, hilfreich für das Zusammenleben. Siehe A VI, 11-12.

A X, 73: „Zehn erwünschte, begehrte, angenehme Dinge, ihr Mönche, sind schwer in der Welt zu erlangen. Welche zehn?

Reichtum, der Erwünschte, Begehrte, Angenehme, ist schwer zu erlangen in der Welt. Schönheit, Gesundheit, Sittlichkeit, Keuschheitsleben, Freunde, Wissensreichtum, Weisheit, die (überweltlichen) Zustände und die Himmelswelten - (alle diese) erwünschten, begehrten, angenehmen Dinge sind schwer zu erlangen in der Welt.

Für diese zehn erwünschten, begehrten, angenehmen, so schwer in der Welt zu erlangenden Dinge, ihr Mönche, gibt es zehn sie gefährdende Dinge. Welches sind diese zehn?

Trägheit und Untätigkeit gefährden den Reichtum.

Sich nicht schmücken und putzen gefährdet die Schönheit.

Unzuträgliche Handlungsweise gefährdet die Gesundheit.

Übler Umgang gefährdet die Sittlichkeit.

Ungezügelter Sinne gefährden das Keuschheitsleben.

Hintergehung gefährdet die Freundschaft.

Nichtwiederholen gefährdet den Wissensreichtum.

Nicht gut hinhören und keine Fragen stellen gefährdet die Weisheit.

Mangelnde Hingabe und mangelnde Selbstbeobachtung gefährden die (überweltlichen) Dinge.

Schlechter Lebenswandel gefährdet (die Wiedergeburt in den) Himmelswelten.

Für jene zehn erwünschten, begehrten, angenehmen, schwer in der Welt zu erlangenden Dinge gibt es diese zehn sie gefährdenden Dinge.

Für jene zehn erwünschten, begehrten, angenehmen, schwer in der Welt zu erlangenden Dinge, ihr Mönche, gibt es zehn sie fördernde Dinge (*āhāra*, wtl: Nährstoffe). Welches sind diese zehn?

Fleiß und Strebsamkeit fördert den Reichtum.

Sich schmücken und putzen fördert die Schönheit.

Zutragliche Handlungsweise fördert die Gesundheit.

Edler Umgang fördert die Sittlichkeit.

Sinnenzügelung fördert das Keuschheitsleben.

Ehrlichkeit fördert die Freundschaft.

Wiederholung fördert den Wissensreichtum.

Gut Hinhören und Fragen stellen fördert die Weisheit.

Hingabe und Selbstbeobachtung fördert die (überweltlichen) Dinge.

Guter Lebenswandel fördert die (Wiedergeburt in den) Himmelswelten.“

Hat man seinen Platz in der Welt gefunden und versucht die damit verbundenen Pflichten, sein persönliches Dhamma, bestmöglich zu erfüllen, hat man hinsichtlich der Welt alles getan, was nötig ist, um größtmögliches weltliches Wohl zu erfahren.

D 31: „Eltern sind die östliche Richtung,
Lehrer sind die südliche Richtung,
Frau und Kind sind die westliche Richtung,
Freunde und Vertraute sind die nördliche,
Diener und Arbeiter sind unten,
oben sind die Asketen und Brahmanen,
wenn man diese Richtungen verehren würde,
hat man das Glück in der Familie erreicht.
Der Weise, Sittliche, Milde und Intelligente,
bescheiden, nicht stur, erlangt den Ruhm.
Der Strebsame, nicht Faule, unverzagt in Krisen,
integer sich verhaltend, weitblickend, erlangt den Ruhm.
Er tut anderen Gutes und macht sich Freunde,
ist großzügig und ohne Geiz,
der Führer, Lehrer, Ermutiger erlangt den Ruhm;
Geben, Liebes sagen, das Wohl anderer fördern,
Mitempfinden bei den (Welt)gesetzen, wie es sich ergibt.
Diese (vier) guten Taten in der Welt sind
wie der Splint, der das Rad hält.
Gäbe es diese guten Taten nicht,
nicht sorgte die Mutter für das Kind,
nicht gäbe es Verehrung und Würdigung,
nicht sorgte der Vater für das Kind.
Wenn die Weisen diese guten Taten befolgen,
dann gelangen sie zu Größe, erlangen Anerkennung“.

Die moderne Glücksforschung nennt sieben Eckpunkte für ein glückliches Leben, die sich nicht wirklich von dem unterscheiden das der Buddha schon vor über 2500 Jahren in dem damals üblichen Sprachgebrauch ausgedrückt hat - wie auch?

Freundschaftliche Beziehungen, die gepflegt werden, worin echtes Interesse am anderen gezeigt wird und bei denen man persönliche Gefühle teilen kann.¹²

Freundlichkeit und Fürsorge. Menschen, die sich um andere kümmern sind seltener depressiv.¹³

Regelmäßige Bewegung und gesundes Essen. Stichworte: Gesunder Körper, gesunder Geist oder auch Bauch-Hirn-Achse. (Aufgrund des intensiven Informationsaustausches zwischen dem Darm und dem Gehirn, leiden Menschen mit Darmproblemen häufig auch unter Depressionen.)¹⁴

¹² S 3, 18: „Der gesamte heilige Wandel besteht in der Freundschaft der Guten, in der Gesellschaft der Guten, in der Genossenschaft der Guten.“

A IX, 1: „Da, ihr Brüder, besitzt der Mönch edle Freunde, edle Gefährten, edle Genossen. Das, ihr Brüder, ist die erste Grundlage für die Entfaltung der zum Erwachen führenden Dinge.“

¹³ M 99: „Was ist der Weg in die Gesellschaft von Brahmā? Da verweilt ein Bhikkhu, indem er eine Himmelsrichtung mit einem Herzen, erfüllt von Liebender Güte, durchdringt, ebenso die zweite, ebenso die dritte, ebenso die vierte Himmelsrichtung; auch nach oben, nach unten, in alle Richtungen und überall hin, und zu allen wie zu sich selbst, verweilt er, indem er die allumfassende Welt mit einem Herzen durchdringt, das von Liebender Güte erfüllt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.“

¹⁴ A V, 29: „Fünf Vorteile, ihr Mönche, gewährt das Auf- und Abwandeln. Welche fünf? Lange Wegstrecken hält man aus; Anstrengungen erträgt man; man bleibt gesund; was man isst, trinkt, kaut und schmeckt, wird gründlich verdaut; die beim Auf- und Abwandeln erzielte Sammlung des Geistes hält lange an.“

A V, 207: Fünf gute Wirkungen, ihr Mönche, hat die Reissuppe: sie vertreibt den Hunger, stillt den Durst, regelt die körperlichen Gase, reinigt die Blase und bringt die unverdauten Speisereste zur Verdauung.

Zusätzliches Zähneputzen ist auch kein Schaden: A V, 208: Fünf Vorteile, ihr Mönche, hat der Gebrauch des Zahnreinigungsstäbchens: die Augen bleiben klar; man riecht nicht aus dem Munde; die Geschmacksnerven werden gereinigt; Galle und Schleim hüllen die Speisen nicht ein; das Essen bekommt einem.

Den eigenen Fluss finden. Wenn wir eine Aktivität finden, die herausfordernd ist, aber gut zu unseren Fähigkeiten passt, erleben wir einen freudigen Zustand, der "Flow" genannt wird.¹⁵

Spirituelles Engagement und Sinnfindung. Der enge Zusammenhang zwischen spirituell/religiöser Praxis und Glück ist durch viele Studien belegt. Durch ein sinnvolles Leben entdecken wir eine tiefere Art von Glück.¹⁶

¹⁵ In der positiven Psychologie ist ‚Flow‘ ein geistiger Zustand, in dem eine Person, die eine Aktivität ausführt, vollständig in das Gefühl von energetisierter Konzentration, vollständigen Einssein mit und Freude am Prozess der Aktivität, ein vollständiges Eintauchen darin. Das 1975 von Mihály Csíkszentmihályi benannte Konzept ist in einer Vielzahl von Bereichen weit verbreitet, obwohl es seit Tausenden von Jahren unter anderen Namen existiert, insbesondere in einigen östlichen Religionen, zum Beispiel dem Buddhismus. Im Zen-Buddhismus ist der Flow notwendig, um Kunstfertigkeit zu erlangen, z.B. im Aikido, Kendo und Ikebana. Im Theravada-Buddhismus bezieht er sich auf „Zugangskonzentration“, einen Zustand des Flusses, der durch Meditation erreicht wird und dazu dient, die Konzentration in jhana weiter zu stärken und/oder Einsicht zu entwickeln.

Ajahn Buddhādāsa: „Ich tu nichts den ganzen Tag
und bin doch glücklich, lebensfroh,
unaussprechlich, unvergleichlich!

Solche Freude ist nicht unerreichbar,
sie ist nicht nur ein schöner Traum,
man muss nur wissen, wie man´s macht.

Jemand zu sein, der nichts tut
und so durch den Tag kommt,
macht unglaublich Spaß und immense Freude.

Der Trick dabei ist, die Unruhe des Geistes vollständig
auf die zu verrichtende Arbeit zu lenken,
bis man völlig vergisst, dass „Ich“ es bin, der arbeitet.
So braut das Herz kein Ego-Ich zusammen.
Samādhi versenkt sich einspitzig in heilsamem Handeln
ohne die Gefahr, dass ich für mich arbeiten müsste.“

¹⁶ Ajahn Buddhādāsa: „Selbstlosigkeit lässt gute Früchte auf alle herabregnen.
Innere Freiheit macht das Geben leicht.
Schnell füllt sich die Welt mit echten Freunden,
überfließend von wahren Reichtümern, durchdrungen von Freundlichkeit.
Ohne Selbstsucht steigt Liebende Güte ganz natürlich auf.

Stärken und Tugenden. Die glücklichsten Menschen sind diejenigen, die ihre einzigartigen Stärken und Tugenden entdeckt haben und diese für einen Zweck nutzen, der über ihre eigenen persönlichen Ziele hinausgeht

Dankbarkeit. Dankbare Menschen haben mehr positive Emotionen, ein größeres Zugehörigkeitsgefühl und eine geringere Häufigkeit von Depressionen und Stress.¹⁷

Damit hat man den Grundstein für überweltliche Freude und Glück gelegt. Man hat taugliches Verhalten und rechte Ansicht kultiviert und die Hindernisse (*nīvarana*) fallen im Flow weg. Der Geist ist ausgeglichen und fühlt sich behaglich, man ist durchwegs heiter, entspannt und gelassen, kann man sich in jeder Situation und jeder Gesellschaft wohlfühlen und auch andere mit dieser Haltung anstecken. Es wäre schon viel gewonnen, wenn wir uns gegenseitig dabei helfen würden unser Wohlgefühl durch das Beachten und Umsetzen dieser Punkte zu steigern und zu stabilisieren.

Von der über allem Weltlichem und Bedingtem stehenden Warte aus gesehen - verglichen mit dem Glück von Nibbāna jedoch, ist das was uns so toll, glücklich-machend und wichtig erscheint, eher noch weniger als nichtig.

A III, 86: Wer da nicht, wie ich, dieses Glückes der Entsagung, des Glückes der Loslösung, des Friedensglückes und des Erwachensglückes

Natürlich rücksichtsvoll, natürlich dem Dhamma in allen Handlungen Ausdruck verleihend,

Unmöglich zu töten, zu stehlen, zu missbrauchen,

Unmöglich zu täuschen, den Geist zu trüben.

Ohne Selbstsucht gibt es kein Selbst zu ergreifen,

die Quelle aller schädlichen Triebe trocknet aus,

unfähig zu Gier, Hass und Verblendung,

nāma-rūpa rein, klar und ruhig auf dem Weg zu Nibbāna.“

¹⁷ A IV, 213: Im Besitze von vier Eigenschaften, ihr Mönche, hält der Weise, der verständige, edle Mensch seinen Charakter unversehrt und unbeeinträchtigt, bleibt tadelfrei, wird von Weisen nicht gerügt und schafft sich viel Gutes. Welches sind die vier Eigenschaften? Guter Wandel in Werken, Worten und Gedanken sowie Dankbarkeit und Erkenntlichkeit.

S 20, 12: Daher, ihr Mönche, sollt ihr euch darin üben: ‚Erkenntlich wollen wir sein und dankbar. Auch Geringes, das man uns erwies, soll nicht übersehen werden.‘

nach Wunsch, ohne Mühe und Schwierigkeit teilhaftig wird, den freilich mag es nach jenem kotigen, trägen Glücke, nach der Freude an Besitz, Ehre und Ruhm gelüsten.

Glück der spirituellen Entwicklung

Dhp 2: Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:
Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten,
folgt das Glück dir nach, unfehlbar wie dein Schatten.

Auch hier trifft der Erhabene eindeutige Unterscheidungen. In S 36, 29 (s.o.) spricht er von weltlicher Freude und Glück, das auf der sinnlichen Erfahrung basiert, von überweltlicher Freude und Glück, das auf den Vertiefungen basiert und von der Freude und dem Glück, das darüber noch hinausgeht und von den Triebversiegten erlebt wird. Und in M 14 macht er deutlich, dass es unumgänglich ist ein höheres Glück zu erfahren, wenn man ein niedrigeres Glück zurücklassen möchte.

M 14: „Sogar wenn ein edler Schüler der Wirklichkeit entsprechend mit angemessener Weisheit deutlich gesehen hat, wie wenig Befriedigung die Sinnesvergnügen bieten, aber wieviel Leid und wieviel Verzweiflung, und wie groß die Gefahr ist, die in ihnen steckt; solange er nicht die Verzückung und Glückseligkeit erlangt, die von Sinnesvergnügen abgetrennt sind, abgetrennt von unheilsamen Geisteszuständen, oder etwas noch Friedvolleres, so lange mag er noch zu Sinnesvergnügen hingezogen werden.“

Dhp 290: Wenn bei Verzicht auf minderes Glück sich Großes zeigt,
Gibt für das große Glück der Weise Minderes leicht.

Wurden taugliches Verhalten und die rechte Ansicht kultiviert, müssen nun die Hindernisse (*nīvarana*) klar erkannt und konsequent überwunden werden. Die Abwesenheit der fünf *nīvarana* ist unabdingbar für die spirituelle Entwicklung. Erst wenn der Geist frei von ihnen ist, können die Er-

wachungsfaktoren entwickelt werden.¹⁸ Sind sie im Geist vorhanden, erfährt man innere Verstörung und Behinderung. Der Geist ist unausgeglichen und fühlt sich unbehaglich. Welches Glück durch ihre Beseitigung erfahren wird, erläutert der Buddha in sehr eindrücklichen Analogien.

D 2: „Die Gier nach der Welt aufgegeben verweilt er mit einem begierdefreien Geist, er reinigt das Gemüt von Begierde. Übelwollen und Hass aufgegeben verweilt er mit einem von Übelwollen freien Geist. Für alle Lebewesen und Kreaturen Heil und Fürsorge empfindend reinigt er das Gemüt von Übelwollen und Hass. Trägheit und Mattigkeit aufgegeben verweilt er mit einem von Trägheit und Mattigkeit freien Geist, hat die Vorstellung von Licht, achtsam und klarbewusst reinigt er das Gemüt von Trägheit und Mattigkeit. Aufregung und Gewissensunruhe aufgegeben verweilt er ohne Aufregung und Gewissensunruhe, innerlich mit ruhigem Gemüt reinigt er das Gemüt von Aufregung und Gewissensunruhe. Den Zweifel aufgegeben verweilt er mit überwundenem Zweifel, in heilsamen Dingen keine Unsicherheit habend reinigt er das Gemüt von Zweifel.

Wie wenn ein Mensch Schulden gemacht hätte, um sie einzusetzen in verschiedenen Geschäften, dem würden die Geschäfte gedeihen, so dass er die alten Schulden tilgen könnte und darüber hinaus noch ein Rest übrigbleiben würde, um die Familie zu ernähren. Dem käme folgender Gedanke: ‚Ich habe vorher Schulden gemacht, um sie einzusetzen in verschiedenen Geschäften. Mir sind die Geschäfte gediehen, so dass ich die alten Schulden tilgen konnte und mir darüber hinaus noch ein Rest übriggeblieben ist, um die Familie zu ernähren.‘ Jener erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.

Wie wenn ein Mensch krank wäre, leidend, schwerkrank wäre, das Essen bekäme ihm nicht, und sein Körper hätte keine Kraft mehr. Der würde nach einer gewissen Zeit von der Krankheit geheilt, das Essen bekäme ihm wieder, und sein Körper hätte wieder Kraft. Dem käme folgender Gedanke: ‚Ich war krank, leidend, schwerkrank. Das Essen be-

¹⁸ S 46, 8: „Kann da wohl, Bruder Upavāno, ein Mönch mit gründlicher Aufmerksamkeit bei sich erkennen: ‚Wohl begonnen sind bei mir die 7 Erwachungsglieder, zum Wohlverweilen hinführend?‘“

„Er kann es erkennen, Bruder Sāriputto. Das Erwachungsglied Achtsamkeit bis Gleichmut beginnend, weiß er: ‚Das Herz ist mir wohl abgelöst. Matte Müde ist bei mir ausgetilgt. Erregung und Unruhe sind bei mir wohl weggeführt. Gestählt ist meine Tatkraft. Aufmerksam auf den Sinn bedacht, gibt es bei mir keine Schlawheit.‘“

kam mir nicht, und mein Körper hatte keine Kraft mehr. Nach einer gewissen Zeit wurde ich von der Krankheit geheilt, das Essen bekam mir wieder, und mein Körper hatte wieder Kraft.’ Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.

Wie wenn ein Mensch im Gefängnis eingeschlossen wäre. Der würde nach einer gewissen Zeit im guten Zustand und ohne Schaden aus der Gefangenschaft befreit, und kein bisschen Besitz ginge ihm verloren. Dem käme folgender Gedanke: ‚Ich war im Gefängnis eingeschlossen. Nach einer gewissen Zeit wurde ich im guten Zustand und ohne Schaden aus der Gefangenschaft befreit, und kein bisschen Besitz ging mir verloren.’ Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.

Wie wenn ein Mensch ein Diener wäre, unselbständig, von anderen abhängig, könnte nicht gehen, wohin er will. Der würde nach einer gewissen Zeit aus der Dienerschaft entlassen, wäre selbständig, von niemandem abhängig, ein freier Mann, könnte gehen, wohin er wollte. Dem käme folgender Gedanke: ‚Ich war ein Diener, unselbständig, von anderen abhängig, konnte nicht gehen, wohin ich wollte. Nach einer gewissen Zeit wurde ich aus der Dienerschaft entlassen, war selbständig, von niemandem abhängig, ein freier Mann, konnte gehen, wohin ich wollte.’ Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.

Wie wenn sich ein reicher, besitzender Mensch auf eine Reise durch ein unwegsames, gefährvolles Gebiet begibt, wo Speise schwer zu erlangen ist. Der hat nach einer gewissen Zeit das unwegsame Gebiet verlassen, und kommt wohlbehalten am Dorfrand an, ist gesichert und ohne Gefahr. Dem käme folgender Gedanke: ‚Ich bin ein reicher, besitzender Mensch und hatte mich auf eine Reise durch ein unwegsames, gefährvolles Gebiet begeben, wo Speise schwer zu erlangen ist. Jetzt habe ich das unwegsame Gebiet verlassen und bin wohlbehalten am Dorfrand angekommen, bin gesichert und ohne Gefahr.’ Er erfährt aus diesem Grunde eine Frohgestimmtheit, erlangt Erfreutsein.

Ebenso stellt der Mönch bei sich, die noch nicht aufgegebenen fünf Hemmungen als Schulden, als Krankheit, als Gefängnis, als Dienerschaft, als ein unwegsames Gebiet fest. Genauso wie Schuldenfreiheit, Gesundheit, Gefängnisbefreiung, ein freier Mann zu sein, ein sicheres Gebiet, so ist es, wenn ein Mönch bei sich feststellt: ‚Diese fünf Hemmungen sind beseitigt.’

Wenn er feststellt, dass diese fünf Hemmungen bei ihm beseitigt sind, entsteht eine Frohgestimmtheit, bei dem Frohgestimmten entsteht Freude, mit freudigem Denken wird der Körper gestillt, wenn der Körper gestillt ist, empfindet er Wohl, dem Wohl Empfindenden sammelt sich das Gemüt.“

Dem leicht und froh gewordenen Geist fällt es nicht schwer weit zu werden und in alle Richtungen zu strahlen.

S 42, 13: „Dieser edle Jünger, Vorsteher, der Habsucht entgangen, dem Übelwollen entgangen, unverblendet, klar bewusst, bedachtsam, er strahlt liebevollen, erbarmenden, mitfreudigen, gleichmütigen Gemütes nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, einer dritten und vierten, ebenso nach oben und unten, überall in allem sich wiedererkennend, durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem, erbarmendem, mitfreudigem, gleichmütigem Gemüte, mit weitem, tiefem, von Grimm und Groll geklärtem. ...

Und er führt sich vor Augen ... Ich bedränge nichts, weder Schwaches noch Starkes. Ich habe doppelt gewonnen: Einerseits bin ich mit Körper, Sprache und Geist gezügelt und andererseits werde ich beim Zerfall des Leibes nach dem Tode auf gute Fährte gelangen, in himmlische Welt. Darüber kommt Frohsinn (*pāmojja*)¹⁹ auf. Dem Frohsinnigen steigt Freude (*pīti*)²⁰ auf. Entzückt im Geiste wird der Körper gestillt (*passad-dhi*). Körpergestillt empfindet er Glück (*sukha*). Wer sich wohl fühlt, dem einigt sich das Herz (*samādhi*). Das nun, Vorsteher, ist die Eini-gung in der Lehre (*dhamma-samādhi*).“

Findet wirkliche spirituelle Entwicklung statt, wird man zunehmend geschickter im Glücklichsein und dem Erzeugen inneren, sinnen-unabhängigen Wohls, eines sich steigernden Glücksempfinden, das

¹⁹ DhP 381: Der Mönch, von Frohsinn (*pāmojja*) ganz erfüllt,
Zu Buddhas Weisung voll Vertrau'n,
Gelangt zur Friedensstätte hin,
Zum Glück und der Stillung aller Gestaltungen.

²⁰BWTB: Interesse, freudige Anteilnahme, Begeisterung, Verzückung

Sn 969: Geführt durch Weisheit und erfüllt von edler Freude (*kalyāna-pīti* MNidd: auf Grund der zehn Betrachtungen: über den Buddha, die Lehre usw.), all jene Fähr-nis möge er verwinden.

schließlich im *samādhi*, mit dem im besten Fall aus ihm hervorgehenden Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, gipfelt.

S 12, 23: „Welches ist aber, ihr Bhikkhus, für das Wissen und Schauen der (Dinge in ihrer) Wirklichkeit die Voraussetzung? Die geistige Sammlung, muss man hierauf erwidern. Aber auch die geistige Sammlung, behaupte ich, ihr Bhikkhus, hat ihre Voraussetzung, ist nicht ohne Voraussetzung.

Welches ist aber für die geistige Sammlung die Voraussetzung? Glück (*sukha*) man hierauf erwidern. ...

Welches ist aber für Glück die Voraussetzung? Gestilltsein (*passaddhi*), muss man hierauf erwidern. ...

Welches ist aber für den Gestilltsein die Voraussetzung? Freude (*pīti*), muss man hierauf erwidern. ...

Welches ist aber für die Freude die Voraussetzung? Frohsinn (*pāmojja*), muss man hierauf erwidern. ...“

Diese fünf Faktoren entwickeln sogar eine gewisse Eigendynamik, wenn sie auf den richtigen Grundlagen ruhen.

A X, 2: Nicht braucht, ihr Mönche, der Sittenreine, der Sittlichkeit Besitzende eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Reuelosigkeit aufsteigt; ein Gesetz ist es, dass dem Sittenreinen, dem Sittlichkeit Besitzenden Reuelosigkeit aufsteigt.

Nicht braucht, ihr Mönche, der Reuelose eine Willensanstrengung zu machen, damit ihm Freude aufsteige; ein Gesetz ist es,

dass dem Reuelosen Frohsinn aufsteigt...

dass dem Freudigen Freude aufsteigt...

dass dem im Geiste Verzückten sein Inneres gestillt wird...

dass der innerlich Gestillte Glück empfindet...

dass des Glücklichen Geist sich sammelt...

dass der geistig Gesammelte der Wirklichkeit gemäß erkennt und versteht...

dass der wirklichkeitsgemäß Erkennende und Verstehende sich abwendet und entsüchtet wird...

dass der Abgewandte und Entsüchtete den Erkenntnisblick der Erlösung verwirklicht.

Somit haben Abwendung und Entsüchtung den Erkenntnisblick der Erlösung zu Segen und Lohn... haben die heilsamen Sitten die Reuelosigkeit zum Segen und Lohn.

Ganz so einfach und von alleine geht es allerdings auch nicht. Eine wesentliche Qualität muss als Voraussetzung vorhanden sein oder entwickelt werden: *appamāda* (Nicht-Nachlässigkeit/Ernsthaftigkeit/Eifer).

S 55, 40: „Da ist, Nandiyo, ein edler Jünger mit unbeirrbarer Klarheit dem Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft nachgefolgt und den Tugenden nachgefolgt, die den Edlen lieb sind. Damit aber ist er zufrieden, er bemüht sich nicht weiter, weder um Abgeschiedenheit bei Tage noch um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er so lässig verweilt, gewinnt er keine Freude. Ist keine Freude, so hat er kein Entzücken. Ist kein Entzücken da, so hat er keine Gestilltheit. Ist keine Gestilltheit da, so weilt er im Wehe. Wem wehe ist, dem einigt sich nicht das Herz. Bei nicht geeinigtem Herzen werden die Dinge nicht offenbar. Sind die Dinge nicht offenbar, so ist man ein lässig Verweilender, wie es heißt.

Und was ist ein edler Jünger, der ernsthaft verweilt? Da ist, Nandiyo, ein edler Jünger jener Klarheit und jenen Tugenden nachgefolgt. Damit aber ist er nicht zufrieden, sondern er bemüht sich weiter, um Abgeschiedenheit bei Tage, um Zurückgezogenheit bei Nacht. Weil er so ernsthaft verweilt, wird Freude geboren. Dem Freudigen wird Entzücken geboren. Bei Entzücken im Geiste wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er sich wohl. Wem wohl ist, dem einigt sich das Herz. Bei geeinigtem Herzen werden die Dinge offenbar. Werden die Dinge offenbar, so ist man ein ernsthaft Verweilender, wie es heißt.“

Höhere Pflichten

Sind die fünf Glücksfaktoren gut entwickelt, ermöglichen sie eine zweite Art der Pflichterfüllung. Erfüllt man seine Pflichten (*kicca*) hinsichtlich der vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*), erfährt man das Glück des ‘Erlöschens aufgrund von Nicht-Aufsteigen’ (*anuppāda-nirodha*) von *dukkha*.

1. *Dukkha-sacca-kicca*: Durchschauen
2. *Samudaya-sacca-kicca*: Beseitigen

3. *Nirodha-sacca-kicca*: Verwirklichen
4. *Magga-sacca-kicca*: Entwickeln

Diese vierfache Gliederung ist bei allem, was Unannehmlichkeiten bereitet, bei jedem Problem, bei allem, was Bedrückung hervorrufen kann, wenn man nicht richtig damit umgeht, anwendbar - damals wie heute.

1. Eine klare und konkrete Definition und Sicht des Problems sind nötig, um es zu lösen. Dabei sollte man nicht vergessen zu fragen, ist das überhaupt ein Problem oder nur ein Scheinproblem?²¹
2. Das Beseitigen der Problemursachen und Aufgeben falscher Ansätze zur Problemlösung.
3. Die deutliche Vorstellung und zunehmende Aktualisierung des problemfreien Zustandes.
4. Durchführen, Einüben und Entwickeln der notwendigen Schritte um die Problemlösung herbeizuführen.

Wird man mit *dukkha* konfrontiert und kann es mit Weisheit willkommen heißen, kann man sogar Freude daran finden, ein Problem zu lösen.

Verschiedenes Glück der Menschenarten

Eine weitere Klassifizierung des Glücks wäre die Unterscheidung nach Menschenarten: Das Glück des Toren, des Weisen, des Asketen und des Erwachten.

²¹ M 101: (Er erkennt:) ‚Das Versiegen dieser speziellen Quelle des Leidens kommt durch das Bekämpfen ihrer Gestaltungsbedingung zustande, wenn ich ihre Gestaltungsbedingung bekämpfe.

(Er erkennt:) ‚Das Versiegen jener speziellen Quelle des Leidens kommt zustande, wenn ich einfach nur beobachte und Gleichmut entfalte.‘

Das Glück des Toren

Dhp 66: Es lebt der einsichtslose Tor
Gleichsam in Feindschaft mit sich selbst,
Indem er böse Tat verübt,
Die ihm gar bitt're Früchte bringt

D 29: Da ist, Cunda, einer ein Tor. Er fühlt sich glücklich, ist erfreut, indem er Lebewesen tötet. Das ist das erste Auskosten des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, einer fühlt sich glücklich, ist erfreut indem er Nichtgegebenes nimmt. Das ist das zweite Auskosten des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, einer fühlt sich glücklich, ist erfreut, indem er lügt. Das ist das dritte Auskosten des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, ist einer mit den fünf Sinnesgenüssen versehen, geht darin auf, ist damit versorgt. Das ist das vierte Auskosten des Wohlgenusses. Das, Cunda, sind die vier Arten des Auskostens des Wohlgenusses, niedrige, gemeine, gewöhnliche, unedle und unheilsame, die nicht zum Überdruß, nicht zur Leidenschaftslosigkeit, nicht zum Aufhören, nicht zur Ruhe, nicht zum Verständnis, nicht zum Erwachen, nicht zum Nibbana führen.

Das Glück des Weisen

M 129: Ein Weiser fühlt Glück und Freude hier und jetzt auf drei Arten. Wenn ein Weiser in einer Versammlung Platz genommen hat oder am Straßenrand oder auf einem öffentlichen Platz, und die Leute dort erörtern bestimmte peinliche Angelegenheiten, dann denkt der Weise, falls er einer ist, der sich davon enthält, Lebewesen zu töten, zu nehmen, was nicht gegeben wurde, sich vom Fehlverhalten bei Sinnesvergnügen enthält, vom Sprechen der Unwahrheit und vom Wein, Schnaps und Rauschmitteln, die die Grundlage für Nachlässigkeit sind: ‚Diese Leute erörtern bestimmte peinliche Angelegenheiten; jene Dinge sind in mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich nicht mit jenen Dingen abgebe.‘ Dies ist die erste Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt.

Wiederum, wenn ein überführter Räuber gefasst wird, sieht ein Weiser, wie Könige ihm viele Arten von Folter auferlegen lassen... Dann denkt der Weise: ‚Wegen übler Handlungen wie dieser lassen Könige einem überführten Räuber, wenn er gefasst wird, viele Arten von Folter

auferlegen: ... Jene Dinge sind in mir nicht zu finden, und man sieht, dass ich mich nicht mit jenen Dingen abgebe.' Dies ist die zweite Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt.

Wiederum, wenn ein Weiser auf seinem Stuhl sitzt oder auf seinem Bett liegt oder auf dem Boden ausruht, dann bedecken ihn die guten Handlungen, die er in der Vergangenheit verrichtet hat - sein gutes körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten - sie überziehen ihn und hüllen ihn ein. So wie der Schatten eines großen Berggipfels am Abend die Erde bedeckt, überzieht und einhüllt, genauso bedecken einen Weisen, wenn er auf seinem Stuhl sitzt oder auf seinem Bett liegt oder auf dem Boden ausruht, die guten Handlungen, die er in der Vergangenheit verrichtet hat - sein gutes körperliches, sprachliches und geistiges Verhalten - sie überziehen ihn und hüllen ihn ein. Dann denkt der Weise: ‚Ich habe das nicht getan, was übel ist, ich habe das nicht getan, was grausam ist, ich habe das nicht getan, was böse ist. Ich habe das getan, was gut ist, ich habe das getan, was heilsam ist, ich habe mir eine Zuflucht vor Gewissensängsten errichtet. Wenn ich sterbe, werde ich zum Bestimmungsort derjenigen gehen, die nicht getan haben, was übel ist, die nicht getan haben, was grausam ist, die nicht getan haben, was böse ist, die getan haben, was gut ist, die getan haben, was heilsam ist, die sich eine Zuflucht vor Gewissensängsten errichtet haben.‘ Er ist unbekümmert, trauert und klagt nicht, er weint nicht und schlägt sich nicht die Brust und wird nicht zerrüttet. Dies ist die dritte Art von Glück und Freude, die ein Weiser hier und jetzt fühlt.

Ein Weiser, der sich gutem Verhalten in Körper, Sprache und Geist hingegeben hat, erscheint bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort, ja sogar im Himmel wieder.

Wenn man zu Recht von irgendetwas sagen wollte: ‚Jenes ist äußerst erwünscht, äußerst willkommen, äußerst angenehm‘, so ist der Himmel derjenige, von der man zu Recht dies sagen sollte, so sehr sogar, dass es schwer ist, ein Gleichnis für das Glück im Himmel zu finden.

M 75: „Angenommen, Māgandiya, ein Haushälter oder Sohn eines Haushälters wäre reich, mit großem Reichtum und Besitz, und weil er mit den fünf Strängen sinnlichen Vergnügens versorgt und ausgestattet ist, könnte er sich mit Formen, die mit dem Auge erfahrbar sind, die erwünscht, begehrt, angenehm und liebenswert sind, die mit Sinnesgier verbunden sind und Begierde hervorrufen, vergnügen; (etc.) ... Nachdem er sich mit Körper, Sprache und Geist richtig verhalten hat, könnte

er bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode an einem glücklichen Bestimmungsort wiedererscheinen, in der himmlischen Welt im Gefolge der Götter der Dreiunddreißig; und dort würde er sich vergnügen, umgeben von einer Gruppe von Nymphen im Nandana-Hain, versorgt und ausgestattet mit den fünf Strängen himmlischer Sinnesvergnügen. Angenommen, er sähe einen Haushälter oder Sohn eines Haushälters, der sich vergnügt, versorgt und ausgestattet mit den fünf Strängen menschlicher Sinnesvergnügen. Was meinst du, Māgandiya? Würde jener junge Gott, der sich vergnügt, umgeben von einer Gruppe von Nymphen im Nandana-Hain, versorgt und ausgestattet mit den fünf Strängen himmlischer Sinnesvergnügen, jenen Haushälter oder Sohn eines Haushälters um die fünf Stränge menschlicher Sinnesvergnügen beneiden, oder würde er zu menschlichen Sinnesvergnügen zurückkehren?“

„Nein, Meister Gotama. Warum nicht? Weil himmlische Sinnesvergnügen vortrefflicher und erhabener als menschliche Sinnesvergnügen sind.“ ...

„Māgandiya, früher, als ich ein Leben zu Hause führte, vergnügte ich mich, versorgt und ausgestattet mit den fünf Strängen sinnlichen Vergnügens. ... Bei einer späteren Gelegenheit, nachdem ich den Ursprung, das Verschwinden, die Befriedigung, die Gefahr und das Entkommen im Falle der Sinnesvergnügen der Wirklichkeit entsprechend kannte, überwand ich das Begehren nach Sinnesvergnügen, entfernte ich das Fieber nach Sinnesvergnügen, und ich verweile ohne Durst, mit einem Geist, der inneren Frieden hat. Ich sehe andere Wesen, die nicht frei von Sinnesbegierde sind, die vom Begehren nach Sinnesvergnügen verzehrt werden, die vor Fieber nach Sinnesvergnügen brennen, die in Sinnesvergnügen schwelgen, und ich beneide sie nicht, auch ergötze ich mich nicht daran. Warum ist das so? Māgandiya, weil es eine Freude gibt, abseits von Sinnesvergnügen, abseits von unheilsamen Geisteszuständen, welche himmlische Glückseligkeit übertrifft. Da ich mich an jenem erfreue, beneide ich nicht, was geringer ist, auch ergötze ich mich nicht daran.“

Das Glück des wahren Asketen

A II, 66: Das Glück des Sinnengenusses und das Glück der Entsagung: Diese beiden Arten des Glückes gibt es. Das höchste dieser beiden aber ist das Glück der Entsagung.

D 29: Da, Cunda, erreicht ein Mönch abgeschieden von sinnlichem Begehren, abgeschieden von unheilsamen Dingen, die mit Denken und Überlegen versehene erste Vertiefung, die Freude und das Wohl der Abgeschiedenheit und verweilt in ihr. Dies ist die erste Art des Auskostens des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, nachdem der Mönch Denken und Überlegen beruhigt hat, erreicht er die Innere Klarheit, die Konzentration des Geistes, die von Denken und Überlegen freie zweite Vertiefung, die Freude und das Wohl der Sammlung und verweilt in ihr. Das ist die zweite Art des Auskostens des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, nachdem die Freude verflogen ist, verweilt der Mönch gleichmütig, achtsam und klarbewusst, er empfindet körperliches Wohl. Von dem sagen die Heiligen: ‚Der ist gleichmütig, achtsam, im Wohl weilend‘, so erreicht er die dritte Vertiefung und verweilt in ihr. Dies ist die dritte Art des Auskostens des Wohlgenusses. Außerdem, Cunda, nachdem Wohl und Leid fallengelassen wurden, nachdem frühere geistige Freuden und Leiden untergegangen sind, erreicht der Mönch die leid- und wohllose vierte Vertiefung, die völlige Reinheit des Gleichmuts und der Achtsamkeit und verweilt in ihr. Dies ist die vierte Art des Auskostens des Wohlgenusses. ... Es ist jetzt möglich, Cunda, dass Wanderasketen mit anderer Anschauung Folgendes sagen würden: ‚Die Asketen, die Sakya-Söhne leben diese vier Wohlgenüsse auskostend.‘ Denen soll man sagen: ‚So ist das, so spricht ihr mit Recht, nicht werft ihr uns fälschlich und grundlos etwas vor.‘²²

²² D 29: Es ist jetzt möglich, Cunda, dass Wanderasketen mit anderer Anschauung Folgendes sagen würden: ‚Einen, der diesen Wohlgenuss auskostend lebt, erwartet welche Frucht, welchen Vorteil?‘ Den so sprechenden Wanderasketen mit anderer Anschauung, Cunda, soll man Folgendes sagen: ‚Einen, der diesen Wohlgenuss auskostend lebt, erwarten vier Früchte, vier Vorteile. Welche vier? Da hat, Brüder, der Mönch die drei Fesseln völlig vernichtet, ist in den Strom eingetreten, kann nicht in der Hölle erscheinen, ist bestimmt für das vollständige Erwachen, hat es als endgültiges Ziel. Dies ist die erste Frucht, der erste Vorteil. Darüber hinaus, Brüder, weil er die drei Fesseln völlig vernichtet hat und aufgrund des Geringwerdens von Gier, Hass und Verblendung ist er ein Einmalwiederkehrer, nachdem er noch einmal zu dieser Welt zurückgekehrt ist, wird er das Leiden beenden. Dies ist die zweite Frucht, der

Aber auch das Glück der Vertiefungen und sogar das der *arūpa*-Bereiche ist noch von dieser Welt und gilt dem Erhabenen als Bedrängnis und Aufgewühltsein.

A IX, 38: Als die Welt gelten in der Ordnung des Heiligen (d.i. des Buddha) die fünf Sinnesobjekte. ...

Fernerhin, ihr Brahmanen, erreicht da ein Mönch die erste ... die zweite Vertiefung ... die dritte Vertiefung ... die vierte Vertiefung ... das Gebiet der Raumunendlichkeit ... das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit... das Nichtsheitsgebiet... das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Von diesem Mönche wird gesagt, dass er das Ende der Welt erreicht habe, am Ende der Welt weile. Doch andere behaupten, dass selbst dieser der Welt noch angehöre, der Welt noch nicht entronnen sei. Und auch ich erkläre, dass selbst dieser der Welt noch angehört, der Welt noch nicht entronnen ist.

Fernerhin erreicht da ein Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlösung von Wahrnehmung und Gefühl. Und nach weisem Erkennen sind ihm die Triebe zur Versiegung gelangt. Von diesem Mönche, ihr Brahmanen, sagt man, dass er der Welt Ende erreicht hat, dass er entronnen ist dem Haften an der Welt.«

A IX, 42: „Die fünf Sinnendinge hat der Erhabene als Bedrängnis bezeichnet. ...

Da gewinnt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die erste Vertiefung. ... Da gewinnt er nach völliger Überwindung des Nichtsheitsgebietes das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Auch insofern hat der Erhabene einen Ausweg aus der Bedrängnis gelehrt, in gewisser Hinsicht. Aber auch hier gibt es Bedrängnis. Und was ist dabei die Bedrängnis? Dass da die mit dem Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-

zweite Vorteil. Darüber hinaus, Brüder, hat er die fünf an niedere Welt kettenden Fesseln völlig vernichtet und ist spontan entstanden, kommt dort zum vollständigen Erlöschen, kann nicht mehr von jener Welt zurückkommen. Dies ist die dritte Frucht, der dritte Vorteil. Darüber hinaus, Brüder, hat er die Beeinflussungen vernichtet, realisiert schon in diesem Leben aus eigenen höheren Geisteskräften die Gemüterlösung, die Weisheitserlösung, die ohne Beeinflussungen sind und verweilt darin. Dies ist die vierte Frucht, der vierte Vorteil. Einen, der diesen Wohlgenuss auskostend lebt, erwarten diese vier Früchte, diese vier Vorteile.’

Nichtwahrnehmung verbundenen Wahrnehmungen noch nicht geschwunden sind, das ist dabei die Bedrängnis.

Da gewinnt ferner der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes der Weder- Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und, weise erkennend, gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. Insofern, Bruder, hat der Erhabene einen Ausweg aus der Bedrängnis gelehrt, und zwar in jeder Hinsicht.“

M 66: „Udāyin, da tritt ein Bhikkhu ... in die erste Vertiefung ein. ... Dies nun, sage ich, gehört zum Aufgewühlten. Und was darin gehört zum Aufgewühlten? Die anfängliche und anhaltende Hinwendung des Geistes, die darin noch nicht aufgehört haben, das ist es, was zum Aufgewühlten gehört.“

Udāyin, da tritt ein Bhikkhu ... in die zweite Vertiefung ein, ... Die Verzückung und Glückseligkeit, die darin noch nicht aufgehört haben, das ist es, was zum Aufgewühlten gehört.“

Udāyin, da tritt ein Bhikkhu ... in die dritte Vertiefung ein, ... Der Gleichmut und die Glückseligkeit, die darin noch nicht aufgehört haben, das ist es, was zum Aufgewühlten gehört.“

Udāyin, da tritt ein Bhikkhu ... in die vierte Vertiefung ein, ... Dies nun, sage ich, gehört zum Nicht-Aufgewühlten.“

Udāyin, da tritt ein Bhikkhu ... erste, zweite, dritte, vierte Vertiefung ein... Aber auch das, sage ich, ist nicht genug. Überwinde es, sage ich; übertreffe es, sage ich. ...

Raumunendlichkeit - Bewusstseinsunendlichkeit - Nichtsheit - Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung ... tritt da der Bhikkhu in das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl ein und verweilt darin. Das übertrifft es. Somit spreche ich sogar vom Überwinden des Gebiets von Weder-Wahrnehmung-Noch-Nichtwahrnehmung. Udāyin, siehst du irgendeine Fessel, klein oder groß, von deren Überwindung ich nicht spreche?“

Diese Beispiele zeigen, dass selbst die höchsten und damit erfreulichsten Stufen der Sammlung weder das höchste Glück darstellen noch dass es allein durch diese erlangt werden kann - das geht nur durch Entreizung, Abkühlung, Abwendung und Entfesselung von jeder Fühlbarkeit.

S 22, 88: So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Rājagaha, im Bambus-Hain, am Fütterungsplatz der Eichhörnchen. Damals nun be-

fand sich der Ehrwürdige Assaji krank, leidend, von schwerer Krankheit befallen im Kassapaka-Kloster. ...

Nachdem er sich niedergesetzt hatte, sprach der Erhabene zum Ehrwürdigen Assaji also: „Geht es dir erträglich, Assaji, geht es zufrieden stellend? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu; ist ein Abnehmen zu merken, nicht ein Zunehmen?“

„Nicht geht es mir erträglich, Herr, nicht geht es zufrieden stellend; heftig sind meine Schmerzen, sie nehmen zu, nicht nehmen sie ab. Ein Zunehmen ist bemerkbar, nicht ein Abnehmen.“

„Hast du nicht, Assaji, irgendeine Gewissensunruhe, irgendein Bedauern?“

„Wahrlich, Herr, nicht geringe Gewissensunruhe habe ich, nicht geringes Bedauern!“

„Hast du dich etwa, Assaji, selber zu tadeln hinsichtlich deiner Sittlichkeit?“

„Nicht habe ich mich, Herr, zu tadeln hinsichtlich meiner Sittlichkeit.“

„Wenn du dich, Assaji, nicht selber zu tadeln hast hinsichtlich deiner Sittlichkeit, was ist dann deine Gewissensunruhe, welches ist dein Bedauern?“

„Früher, Herr, weilte ich, die Krankheit beruhigend, die körperlichen Gestaltungen beruhigend [Komm.: durch Eintritt in die vierte Versenkung.]. Diese Sammlung erreiche ich jetzt nicht mehr. Sie nicht erreichend denke ich: ‚Sollte ich nicht einen Rückschritt gemacht haben?‘“

„Wenn jene Asketen und Brahmanen, Assaji, denen die Sammlung der Kern, die Sammlung die Hauptsache ist, diese Sammlung nicht erreichen, dann denken sie: ‚Sollten wir einen Rückschritt gemacht haben?‘“

Was meinst du, Assaji, ist die Körperlichkeit unvergänglich oder vergänglich?“

„Vergänglich, Herr.“

„Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?“

„Leidig, Herr.“

„Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: ‚Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst?‘“

„Gewiß nicht, Herr.“

„Sind Gefühl - Wahrnehmung - Gestaltungen - Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?“ „Vergänglich, Herr.“

„Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?“

„Leidig, Herr.“

„Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, kann man dies mit Recht so ansehen: ‘Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst’?“

„Gewiss nicht, Herr.“

„Daher, Assaji: was es irgend an Körperlichkeit gibt - an Gefühl - an Wahrnehmung - an Gestaltungen - an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - von jeder Körperlichkeit - jedem Gefühl - jeder Wahrnehmung - allen Gestaltungen - jedem Bewusstsein gilt: ‚Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!‘ So hat man dies der Wirklichkeit gemäß mit rechter Weisheit zu betrachten.

So erkennend, Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, er wendet sich ab vom Gefühl, er wendet sich ab von der Wahrnehmung, er wendet sich ab von den Gestaltungen, er wendet sich ab vom Bewusstsein. Abgewandt wird er entsüchtet.²³ Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: ‚Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres nach diesem hier‘ - so erkennt er.“

Wenn er ein freudiges Gefühl empfindet, so weiß er: ‚Vergänglich ist es‘; er weiß: ‚Es haftet nicht‘; er weiß: ‚Nicht wird dabei Genuss empfunden‘. Wenn er ein leidvolles Gefühl - ein weder freudiges noch leidvolles Gefühl empfindet, so weiß er: ‚Vergänglich ist es‘; er weiß: ‚Es haftet nicht‘; er weiß: ‚Nicht wird dabei Genuss empfunden‘.

Wenn er ein freudiges Gefühl empfindet, so empfindet er es ungefesselt. Wenn er ein leidvolles Gefühl empfindet, so empfindet er es ungefesselt. Wenn er ein weder freudiges noch leidvolles Gefühl empfindet, so empfindet er es ungefesselt.

[Gleichwie etwa, Assaji, das Öl und der Docht eine Öllampe leuchten lassen; wenn aber Öl und Docht verbraucht sind und neue Nahrung nicht zugeführt wird, sie ohne Nahrung erlischt: ebenso nun auch, Assaji, erkennt der Mönch ...] Ein körpergefährdendes Gefühl empfindend weiß er: ‚Ein körpergefährdendes Gefühl empfinde ich‘. Ein lebensgefähr-

²³ S 35, 130: „Da hat, Hausvater, der Mönch mit dem Auge eine angenehme Form gesehen, und das wohligh zu empfindende Sehbewusstsein versteht er: ‚So ist es‘. Durch Berührung bedingt, steigt ein Wohlgefühl auf. Da hat er mit dem Auge eine unangenehme Form gesehen, und das wehe zu empfindende Sehbewusstsein versteht er: ‚So ist es‘. Durch Berührung bedingt, steigt ein Wehgefühl auf. Da hat er mit dem Auge eine gleichgültig bestehende Form gesehen, und das Weder-wehe-noch-wohl zu empfindende Sehbewusstsein versteht er: ‚So ist es‘. Durch Berührung bedingt, steigt ein Weder-wehe-noch-wohl-Gefühl auf. Und ebenso bei den anderen Sinnen.“

dendes Gefühl empfindend weiß er: ‚Ein lebensgefährdendes Gefühl empfinde ich‘. ‚Nach dem Zerfall des Körpers, nach dem Ende des Lebens werden hier alle Gefühle, an denen man keinen Genuss empfindet, zur Stillung gelangen‘, so weiß er.“

S 36, 7: Gleichwie etwa, ihr Mönche, das Öl und der Docht eine Öllampe leuchten lassen; wenn aber Öl und Docht verbraucht sind und neue Nahrung nicht zugeführt wird, sie ohne Nahrung erlischt: ebenso nun auch, ihr Mönche, erkennt der Mönch, ein körpergefährdendes Gefühl empfindend: ‚Ein körpergefährdendes Gefühl empfinde ich‘, erkennt er, ein lebensgefährdendes Gefühl empfindend: ‚Ein lebensgefährdendes Gefühl empfinde ich‘. Er weiß: ‚Wenn der Körper zerfällt, bis das Leben verbraucht ist, wird noch hienieden alles, was Fühlbarkeit heißt, ohne Genügen kühl geworden sein“.

Das Glück des Erwachten

Die Weisen der Vertiefung hold,
Erfreut am Frieden der Entsagung,
Die Buddhas, achtsamkeits-erfüllt,
Beneiden selbst die Götter all. (Dhp 181)

A IX, 34: Das habe ich gehört. Einstmals weilte der ehrwürdige Sāriputta bei Rājagaha, an der Fütterungsstätte der Eichhörnchen. Dort wandte sich der ehrwürdige Sāriputta an die Mönche und sprach:

„Ein Glück, ihr Brüder, ist das Nibbāna! Ein Glück, Brüder, ist das Nibbāna!«

Auf diese Worte sprach der ehrwürdige Udāyi zum ehrwürdigen Sāriputta also:

„Wie kann denn, Bruder, ein Glück dort bestehen, wo es keine Gefühle mehr gibt?“

„Darin, Bruder, besteht ja gerade das Glück, dass es dort keine Gefühle mehr gibt.“²⁴

²⁴ S 36, 11: Diese drei Gefühle habe ich genannt: Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-Weh-Noch-Wohl-Gefühl. Diese drei Gefühle habe ich genannt. Ich habe aber auch gesagt, Mönch: ‚Was irgend auch empfunden wird, das ist Leiden‘. Dies nun aber habe ich geäußert im Hinblick auf die Unbeständigkeit der Gestaltungen: ‚Was irgend auch empfunden wird, das ist Leiden‘. Dies nun aber habe ich geäußert im Hinblick

Fünf Sinnendinge gibt es, Bruder. Welche fünf? Die Formen, die Töne, die Düfte, die Säfte und die Körpereindrücke, die begehren, lieblichen, angenehmen, teuren, sinnlichen, reizenden - das, Bruder, sind die fünf Sinnendinge. Was aber, Bruder, diesen fünf Sinnendingen zufolge an Freude und Frohsinn aufsteigt, das nennt man, Bruder, sinnliches Glück.

Da aber, Bruder, gewinnt der Mönch, abgeschieden von den Sinnendingen, abgeschieden von unheilsamen Geisteszuständen, die erste Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Sinnlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm das als Gebrechen. Gleichwie nämlich, Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein Gebrechen befällt, so befallen ihn jene mit Sinnlichkeit verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück anzusehen.

Da gewinnt ferner der Mönch, nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen, die zweite Vertiefung. Wenn den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Gedankenfassen und Überlegen verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach Loslösung von der Verzückung die dritte Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Verzückung verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung von Freuden und Leiden die vierte Vertiefung. Wenn nun den Mönch, während er in die-

auf das Gesetz des Versiegens, Verschwindens, Entreizens, Auflörens, Veränderens der Gestaltungen: 'Was irgend auch empfunden wird, ist Leiden'.

Stufenweise habe ich die Auflösung und das zur Ruhekommen der Gestaltungen erklärt: Eingegangen in die erste Schauung ist die Sprache aufgelöst und zur Ruhe gekommen. - zweite Schauung: Erwägen und Sinnen - dritte Schauung: Verzückung - vierte Schauung: Ein- und Ausatmen aufgelöst und zur Ruhe gekommen. Eingegangen in die unbegrenzte Raumsphäre ist die Formenwahrnehmung aufgelöst und zur Ruhe gekommen. - unendliche Bewusstseinsphäre: Wahrnehmung der unbegrenzten - Nicht-Daseins-Sphäre: Wahrnehmungen der unbegrenzten Bewusstseinsphäre - Grenzscheide möglicher Wahrnehmung: Wahrnehmungen der Nicht-Daseins-Sphäre - Eingegangen in die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit, sind Wahrnehmungen und Gefühle aufgelöst und zur Ruhe gekommen. Im triebversiegten Mönch ist Reiz aufgelöst und zur Ruhe gekommen, ist Abwehr aufgelöst und zur Ruhe gekommen, ist Verblendung aufgelöst und zur Ruhe gekommen.

sem Zustand weilt, mit dem Gleichmuts-Glück verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung der Körperlichkeitswahrnehmungen das Gebiet der Raununendlichkeit. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit Körperlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Raununendlichkeitsgebietes das Gebiet der Bewusstseinsunendlichkeit. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Gebiete der Raununendlichkeit verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Bewusstseinsunendlichkeitsgebietes das Nichtsheitsgebiet. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Bewusstseinsunendlichkeitsgebiete verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen ...

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Nichtsheitsgebietes das Gebiet von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung. Wenn nun den Mönch, während er in diesem Zustand weilt, mit dem Nichtsheitsgebiete verbundene Wahrnehmungen und Erwägungen befallen, so gilt ihm dies als ein Gebrechen. Gleichwie nämlich, Bruder, einen Glücklichen ein Unglück oder gar ein Gebrechen befällt, genauso befallen ihn jene mit dem Nichtsheitsgebiete verbundenen Wahrnehmungen und Erwägungen. Das gilt ihm eben als ein Gebrechen. Was da aber, Bruder, Gebrechen ist, das ist Leiden, hat der Erhabene gesagt. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück anzusehen.

Da gewinnt der Mönch nach völliger Überwindung des Gebietes von Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung die Erlöschung von Wahrnehmung und Gefühl; und kraft der Weisheit gelangen in ihm die Triebe zur Versiegung. In diesem Sinne eben, Bruder, hat man das Nibbāna als ein Glück anzusehen.“

Glück als Gefühl ist Kontaktabhängig, ohne Sinnesobjekterfahrung und Ergötzen gibt es kein Gefühl.

S 36, 2: Was es auch gibt an Fühlbarkeit,
,Nur Leiden ist's', erkennt er wohl,

,gar trügerisch, zerbrechend bald.
Berührung nur Berührung folgt':
Wer so sieht, wird dabei entreizt“.

S 36, 3: „Soweit, ihr Mönche, ein Mönch beim Wohlgefühl den Hang zum Reiz, beim Wehgefühl den Hang zum Widerstand, beim Weder-Wohl-noch-weh-Gefühl den Hang zum Unwissen überwunden hat, nennt man ihn, ihr Mönche, einen Mönch, der den Hang zum Reiz überwunden hat, der recht sieht, der den Durst abgeschnitten, die Fessel gesprengt hat, durch vollkommene Dünkeleroberung dem Leiden ein Ende gemacht hat.

Wer da, wenn er ein Wohl gefühlt,
doch dies Gefühl nicht recht erkennt,
in dem kommt auf der Hang zum Reiz
und die Entrinnung sieht er nicht.

Wer da, wenn er ein Weh gefühlt,
doch dies Gefühl nicht recht erkennt,
in dem ist Hang zum Widerstand
und die Entrinnung sieht er nicht.

Was aber weder Wohl noch Weh,
was Weisheitsvoller Stille nennt:
wenn dieses aber man genießt,
wird man vom Leiden auch nicht befreit.

Wenn unermüdlich ist ein Mönch
die Klarbewusstheit immer pflegt,
der wird als Weiser dann durchschaun,
was irgend an Gefühl es gibt.

Wer die Gefühle so durchschaut,
wird triebfrei schon in diesem Sein;
was solcher Großer nach dem Tod,
das fassen Worte nimmer mehr“.

Ud II, 2: Was es auch an Glück der Sinnenlust in der Welt, was es auch an solchem himmlischen Glück geben mag, - das ist nicht wert den sechzehnten Teil des Glücks, das in dem Verschwinden des ‚Durstes‘ liegt.

Ein Wort der Warnung aus Thailand

Aus einem Vortrag von Dr. Prawase Wasi (ein führender Sozialkritiker, Wissenschaftler und Laienstudent von Ajahn Buddhadasa):

Der Buddha und der Westen haben im Streben nach Glück unterschiedliche Strategien gewählt.

Dukkha und Sukha sind Gegensätze wie heiß und kalt. Wenn es wenig Hitze gibt, ist es sehr kalt; gibt es viel Hitze, dann wenig Kälte. Wenn es viel Leid gibt, gibt es wenig Glück. Wenn es wenig Leid gibt, gibt es viel Glück. Wenn das Leiden beendet ist, gibt es das höchste Glück.

Dennoch führen die Strategien zur Beendigung von Dukkha und zur Schaffung von Sukha zu völlig unterschiedlichen Handlungen und Konsequenzen.

Der Buddha entschied sich für die Strategie, Dukkha zu beenden.

Der Westen entschied sich für die Strategie, Sukha (Glück) zu erzeugen.

Die Ausrichtung auf das Schaffen von Glück führt zu Verlangen, Selbstsucht, Konkurrenz, Zerstörung und Gewalt, wie wir jeden Tag in der Welt eine Epidemie beobachten können.

Umgekehrt führt die Ausrichtung auf das Beenden von Dukkha zu Weisheit, Mitgefühl und friedlichem Zusammenleben.

Früher dachten wir Thailänder, dass die Strategie der Schaffung von Wohlstand dazu beitragen würde, das Problem der Armut zu lösen. Stattdessen hat sich dies als Trugschluss erwiesen. Nach dieser Strategie hat sich die Kluft zwischen arm und reich hier in Thailand vergrößert und vertieft. Reichtum konzentriert sich, wie im Sprichwort „Reichtum sammelt sich, Armut verbreitet sich“. Diese Kluft zwischen arm und reich und zwischen armen und reichen Ländern schafft politische und soziale Probleme, die nicht gelöst werden können. Die materialistische, konsumistische Zivilisation kann nicht voranschreiten, ohne massive Störungen und Zerstörungen zu verursachen.

Die Zivilisation des Materialismus und des Konsums ergibt sich aus der Wahl der Glücksschöpfungsstrategie. Dies führt zu übermäßigem Genuss

und Konsum, den der Buddha „kamasukhalikanuyoga“ (Genuss sinnlicher Freuden) nannte. Dies ist eines der Extreme, die vermieden werden müssen, da dies zu Konflikten und Zerstörungen führt.

Die Zukunft unseres Landes hängt also davon ab, welcher Strategie wir folgen werden. Wollen wir die aus dem Westen oder die des Buddha wählen?

Farang Saranang Gacchami (im Westen suchen wir Zuflucht) oder Budhang Saranang Gacchami (zum Buddha als Zuflucht gehen wir) - was wird es sein?

Wenn wir den Westen als Zuflucht wählen, werden wir die Politik der letzten fünf Jahrzehnte fortsetzen und die Strategie der Schaffung von Glück anwenden, die zunehmend vom Konsumismus oder Kamasukhalikanuyoga (Genuss sinnlicher Genüsse) fasziniert ist.

Wenn wir jedoch den Weg des Buddha wählen, folgen wir der Strategie, das Leiden durch den Weg der Weisheit zu beseitigen:

Die Gesellschaft hat die Weisheit, Leiden zu verstehen.

Die Gesellschaft hat die Weisheit, sich auf die Beseitigung des Leidens zu konzentrieren.

Die Gesellschaft hat die Weisheit, Leiden wirksam zu beseitigen.

Wenn dukkha beseitigt ist, entsteht reichlich Glück.

Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

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

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

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

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

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

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

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

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

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

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen 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@buddhismus-muenchen.de
www.buddhismus-muenchen.de