

Transzendentes bedingtes Entstehen

*Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsbuddhassa*

Verehrung dem Erhabenen, dem Befreiten, dem vollkommen Erwachten

Bhikkhu Bodhi

# **Transzendentes bedingtes Entstehen**

—

**Eine Übersetzung samt einer Erläuterung des  
*Upanisa Sutta***

Aus dem Englischen übersetzt von Wolfgang Neufing

Die Erstellung dieses Textes wurde durch Spenden finanziert. Er darf nicht kommerziell vermarktet werden.

*Sabba dānaṃ dhammadānaṃ jīnati*  
Das Geschenk des Dhamma übertrifft jedes andere Geschenk

Titel des englischen Originals:

Transcendental Dependent Arising –  
A Translation and Exposition of the Upanisa Sutta  
Bhikkhu Bodhi  
Buddhist Publication Society (BPS)  
Kandy, Sri Lanka

The Wheel Publication No. 277/278  
1980

Deutsche Übersetzung erfolgte mit freundlicher Genehmigung der BPS.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei Theravādanetz © Theravādanetz in der  
Deutschen Buddhistischen Union (DBU).  
2019

## Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung .....	6
<b>Transzendentes bedingtes Entstehen.....</b>	<b>7</b>
Vorwort.....	7
Verweise .....	8
<i>Upanisa Sutta</i> .....	9
Eine Erläuterung des <i>Upanisa Sutta</i> .....	13
Einführung.....	13
Vertrauen ( <i>saddha</i> ).....	22
Freude ( <i>pamojja</i> ) .....	26
Entzücken ( <i>pīti</i> ) .....	29
Beruhigung ( <i>passaddhi</i> ).....	32
Glück ( <i>sukha</i> ).....	34
Sammlung ( <i>samādhī</i> ).....	37
Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind ( <i>yathā bhūta ñāṇa dassana</i> ).....	40
Ernüchterung ( <i>nibbidā</i> ) .....	44
Leidenschaftslosigkeit ( <i>virāga</i> ) .....	46
Befreiung ( <i>vimutti</i> ) .....	51
Das Wissen vom Versiegen ( <i>khaya ñāṇa</i> ).....	54
Anmerkungen .....	57

## Anmerkungen zur Übersetzung

Ich danke Herrn Jürgen Koch-Kratzsch, Frau Sabine Landwehr-Eicke, Herrn Jürgen Sowa und Herrn Mathias Weber für ihre Hilfe. Weiter möchte ich Herrn Manfred Wiesberger für sein ausführliches Feedback danken. Mein besonderer Dank gilt indes meiner Frau Annette.

Meine Ergänzungen sind mit [ ... ] gekennzeichnet.

*Wolfgang Neufing*

## Transzendentes bedingtes Entstehen

### Das *Upanisa Sutta*

#### Vorwort

Versteckt im Saṃyutta Nikāya im Saṃyutta zwölf „Von den Ursachen“ (*Nidāna saṃyutta*) findet sich ein kurzer, stark formalisierter Text mit dem Titel *Upanisa Sutta*, das „Sutta der unterstützenden Bedingungen“. Obwohl auf den ersten Blick kaum auffällig, erweist sich dieser kleine Diskurs bei wiederholter Prüfung von großer Bedeutung für die Lehre. Diese Bedeutung ergibt sich aus der auffälligen Gegenüberstellung zweier Anwendungen des „abhängigen Entstehens“ (*paṭicca samuppāda*), des Prinzips der Bedingtheit, das im Zentrum der Lehre des Buddha steht.

Die erste Anwendung ist die übliche Beschreibung der kausalen Sequenz, die für die Entstehung des Leidens verantwortlich ist. Abgesehen von einer kleinen Änderung ist sie identisch mit der Zwölf-Faktor-Formulierung, die sich im gesamten Pāli-Kanon wiederholt. Diese Veränderung – die Substitution von „Altern und Tod“ als letztes Glied der Reihe durch „Leiden“ – ist der Startpunkt der zweiten Anwendung des abhängigen Entstehens. Diese, die nur sporadisch im Pāli-Kanon vorkommt, nutzt das gleiche Prinzip der Konditionalität, um den Weg zu strukturieren, der zur Befreiung vom Leiden führt. Sie beginnt mit Vertrauen, hervorgehend aus dem Leiden, mit dem die erste Reihe endet, und endet mit dem rückblickenden Wissen von der Befreiung, das das Versiegen der Befleckungen bestätigt, die uns gefesselt haben.

Indem es die beiden Reihen zu einer einzigen Sequenz verbindet, offenbart das Sutta den gesamten Verlauf der menschlichen Entwicklung in der Welt einerseits wie den Weg zu ihrer Transzendierung andererseits. Es zeigt überdies, dass diese beiden Dimensionen der menschlichen Erfahrung, die weltliche und die transzendente, die Verstrickung in die Welt und die Loslösung von der Welt, von einem einzigen Prinzip strukturiert werden: dem abhängigen Entstehen. Der *Nettipakaraṇa*, eine exegetische Abhandlung in Pāli, hat dies erkannt und die zweite Anwendung „Transzendentes abhängiges Entstehen“ (*lokuttara paṭicca samuppāda*) genannt.

Trotz der großen Bedeutung des *Upanisa Sutta* haben traditionelle Kommentatoren dem Text kaum die besondere Aufmerksamkeit geschenkt, die er verdient hätte. Vielleicht lag der Grund darin, dass seine spezifische, nur selten zu findende Vorgehensweise durch die vielen anderen Suttan überschattet wurde, die die üblichere Darlegung der Lehre geben. Aber was auch immer die Erklärung sein mag,

die Notwendigkeit einer umfassenderen Erforschung der Bedeutung und der Implikationen des Sutta ist geblieben. Wir haben versucht, diesen Mangel mit der folgenden Arbeit zu beheben, indem wir eine englische Übersetzung des *Upanisa Sutta* und eine Erläuterung seiner Botschaft vorlegen. Die Erläuterung versucht, die zweite, „transzendente“ Anwendung des abhängigen Entstehens zu erforschen, unabhängig von anderen Teilen des Kanons und den Kommentaren, um ihre eigene Bedeutung aufzuzeigen. Da vollständige Darstellungen über die „weltliche“ oder *samsāra*-Seite des abhängigen Entstehens leicht an anderer Stelle gefunden werden können, haben wir unsere Ausführungen auf die weniger bekannte Anwendung des Prinzips beschränkt. Ein ähnliches Projekt wurde von Bhikshu Sangharakshita in seinem Buch „The Three Jewels“ durchgeführt (London, 1967). [Deutsch: „Die Drei Juwelen“, Essen, 2007] Da diese Arbeit jedoch weitgehend Mahāyāna-Quellen nutzt, um die einzelnen Stadien der Reihe zu erklären, ist das Bedürfnis nach einer Abhandlung geblieben, die die Reihe gänzlich vom Standpunkt der Theravada-Tradition aus beleuchtet, in der das Sutta ursprünglich gefunden wurde.

Bhikkhu Bodhi

## Verweise

Verweise auf Dīgha Nikāya (DN) und die Majjhima Nikāya (MN) beziehen sich auf die Nummer des Sutta.

Verweise auf Saṃyutta Nikāya (SN) beziehen sich auf die Nummer des Kapitels, gefolgt von der Nummer des Sutta innerhalb dieses Kapitels.

Verweise auf Aṅguttara Nikāya (AN) beziehen sich auf den Nipāta (Buch), gefolgt von der Nummer des Sutta innerhalb des Buches.

## *Upanisa Sutta*

Während eines Aufenthaltes in Sāvattthī sprach der Erhabene:

„Das Versiegen der Triebe, Mönche, ist etwas für den, der weiß und sieht, sage ich, nicht für den, der nicht weiß und nicht sieht. Durch welches Wissen und welches Sehen kommt es zum Versiegen der Triebe?

Das ist materielle Form, so ist das Entstehen der materiellen Form, so ist das Vergehen der materiellen Form. Das ist Gefühl, so ist das Entstehen des Gefühls, so ist das Vergehen des Gefühls. Das ist Wahrnehmung, so ist das Entstehen der Wahrnehmung, so ist das Vergehen der Wahrnehmung. Das sind mentale Gestaltungen, so ist das Entstehen der mentalen Gestaltungen, so ist das Vergehen der mentalen Gestaltungen. Das ist Bewusstsein, so ist das Entstehen des Bewusstseins, so ist das Vergehen des Bewusstseins – für den, der das weiß und sieht, kommt es zum Versiegen der Triebe.“

„Das Wissen um das Versiegen hat eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für das Wissen um das Versiegen? ‚Befreiung‘ ist die Antwort.“

„Befreiung, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Befreiung? ‚Leidenschaftslosigkeit‘ ist die Antwort.“

„Leidenschaftslosigkeit, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Leidenschaftslosigkeit? ‚Ernüchterung‘ ist die Antwort.“

„Ernüchterung, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Ernüchterung? ‚Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind‘ ist die Antwort.“

„Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind? ‚Sammlung‘ ist die Antwort.“

„Sammlung, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Sammlung? ‚Glück‘ ist die Antwort.“

„Glück, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Glück? ‚Beruhigung‘ ist die Antwort.“

„Beruhigung, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Beruhigung? ‚Entzücken‘ ist die Antwort.“

„Entzücken, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Entzücken? ‚Freude‘ ist die Antwort.“

„Freude, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Freude? ‚Vertrauen‘ ist die Antwort.“

„Vertrauen, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Vertrauen? ‚Leiden‘ ist die Antwort.“

„Leiden, Mönche, hat auch eine unterstützende Bedingung. Und was ist die unterstützende Bedingung für Leiden? ‚Geburt‘ ist die Antwort.“

„Und was ist die unterstützende Bedingung für Geburt? ‚Werden‘ ist die Antwort.“

„Und was ist die unterstützende Bedingung für Werden? ‚Anhaften‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Anhaften? ‚Durst‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Durst? ‚Gefühl‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Gefühl? ‚Kontakt‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Kontakt? ‚Die sechsfache Sinnesbasis‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für die sechsfache Sinnesbasis? ‚Name und Form‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Name und Form? ‚Bewusstsein‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Bewusstsein? ‚Gestaltungen‘ ist die Antwort.“

„Was ist die unterstützende Bedingung für Gestaltungen? ‚Nichtwissen‘ ist die Antwort.“

„So ist Mönche,

Nichtwissen die unterstützende Bedingung für Gestaltungen,  
Gestaltungen sind die unterstützenden Bedingungen für Bewusstsein,  
Bewusstsein ist die unterstützende Bedingung für Name und Form,  
Name und Form ist die unterstützende Bedingung für die sechsfache Sinnesbasis,  
die sechsfache Sinnesbasis ist die unterstützende Bedingung für Kontakt,

Kontakt ist die unterstützende Bedingung für Gefühl,  
 Gefühl ist die unterstützende Bedingung für Durst,  
 Durst ist die unterstützende Bedingung für Anhaften,  
 Anhaften ist die unterstützende Bedingung für Werden,  
 Werden ist die unterstützende Bedingung für Geburt,  
 Geburt ist die unterstützende Bedingung für Leiden,  
 Leiden ist die unterstützende Bedingung für Vertrauen,  
 Vertrauen ist die unterstützende Bedingung für Freude,  
 Freude ist die unterstützende Bedingung für Entzücken,  
 Entzücken ist die unterstützende Bedingung für Beruhigung,  
 Beruhigung ist die unterstützende Bedingung für Glück,  
 Glück ist die unterstützende Bedingung für Sammlung,  
 Sammlung ist die unterstützende Bedingung für Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind,  
 Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, ist die unterstützende Bedingung für Ernüchterung,  
 Ernüchterung ist die unterstützende Bedingung für Leidenschaftslosigkeit,  
 Leidenschaftslosigkeit ist die unterstützende Bedingung für Befreiung  
 und Befreiung ist die unterstützende Bedingung für Wissen um das Versiegen (der Triebe).“

„Es ist, Mönche, wie mit dem Regen, der auf einen Berg fällt. Das Wasser fließt die Hänge hinunter und füllt die Spalten, Schluchten und Bäche; diese füllen sich und füllen die Tümpel; diese füllen sich und füllen die Teiche; diese füllen sich und füllen die Flüsse; diese füllen sich und füllen die Ströme; und die Ströme füllen sich und füllen den großen Ozean – auf die gleiche Weise, Mönche, ist

Nichtwissen die unterstützende Bedingung für Gestaltungen,  
 Gestaltungen sind die unterstützenden Bedingungen für Bewusstsein,  
 Bewusstsein ist die unterstützende Bedingung für Name und Form  
 Name und Form ist die unterstützende Bedingung für die sechsfache Sinnesbasis,  
 die sechsfache Sinnesbasis ist die unterstützende Bedingung für Kontakt,  
 Kontakt ist die unterstützende Bedingung für Gefühl,  
 Gefühl ist die unterstützende Bedingung für Durst,  
 Durst ist die unterstützende Bedingung für Anhaften,  
 Anhaften ist die unterstützende Bedingung für Werden,  
 Werden ist die unterstützende Bedingung für Geburt  
 Geburt ist die unterstützende Bedingung für Leiden,  
 Leiden ist die unterstützende Bedingung für Vertrauen,  
 Vertrauen ist die unterstützende Bedingung für Freude,  
 Freude ist die unterstützende Bedingung für Entzücken,

Entzücken ist die unterstützende Bedingung für Beruhigung,  
Beruhigung ist die unterstützende Bedingung für Glück,  
Glück ist die unterstützende Bedingung für Sammlung,  
Sammlung ist die unterstützende Bedingung für Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind,  
Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, ist die unterstützende Bedingung für Ernüchterung,  
Ernüchterung ist die unterstützende Bedingung für Leidenschaftslosigkeit,  
Leidenschaftslosigkeit ist die unterstützende Bedingung für Befreiung,  
und Befreiung ist die unterstützende Bedingung für Wissen um das Versiegen (der Triebe).“

## Eine Erläuterung des *Upanisa Sutta*

### Einführung

Abhängiges Entstehen (*paṭicca samuppāda*) ist das zentrale Prinzip der Lehre des Buddha, das sowohl den objektiven Inhalt seiner befreienden Einsicht bildet als auch den Keim seines enormen Geflechts aus Lehrinhalten und Verhaltensregeln. Abhängiges Entstehen ist der Rahmen der vier Edlen Wahrheiten, der Schlüssel zum Mittleren Weg und der Weg zur Verwirklichung des Nicht-Selbst. Es ist das verbindende Thema, das sich durch die vielfältigen Ausdrucksformen der Lehren zieht und unterschiedliche Formulierungen einer einzigen, zusammenhängenden Vision miteinander vereint. Die frühesten Sutten setzen abhängiges Entstehen gleich mit dem einzigartigen Erwachen des Buddha, so tief und schwer zu begreifen, dass er zunächst zögerte, es der Welt zu verkünden. Eine einfache Darlegung des Prinzips erweckt die befreiende Weisheit in den Köpfen seiner führenden Anhänger; und die Fähigkeit, seine Funktionsweise zu erklären, qualifiziert einen geschickten Dhamma-Lehrer. So wichtig ist dieses Prinzip für die Lehre des Buddha, dass Einsicht in das abhängige Entstehen ausreicht, um ein Verständnis für die gesamte Lehre zu entwickeln. In den Worten des Buddha: „Wer abhängiges Entstehen sieht, sieht den Dhamma; wer den Dhamma sieht, sieht abhängiges Entstehen.“<sup>1</sup>

Die Pāli-Texte präsentieren abhängiges Entstehen in doppelter Form. Es ist sowohl eine abstrakte Erklärung des universellen Gesetzes als auch die besondere Anwendung dieses Gesetzes auf das Problem, das das Hauptanliegen der Lehre ist, nämlich das Problem des Leidens. In seiner abstrakten Form entspricht das Prinzip des abhängigen Entstehens dem Gesetz der bedingten Entstehung von Phänomenen. Es zeigt das unveränderliche Zusammenwirken zwischen dem Entstehen und Aufhören eines gegebenen Phänomens einerseits und der Wirksamkeit seiner Ursprungsbedingungen andererseits. Seine Formulierung, so kurz wie jede Formulierung der modernen Logik, findet sich in den alten Texten wieder:

„Wenn dies ist, ist dieses; mit der Entstehung von diesem entsteht dieses. Wenn dies nicht ist, ist dieses nicht; mit dem Aufhören von diesem hört dieses auf.“<sup>2</sup>

Wenn das abstrakte Prinzip auf das Problem des Leidens angewandt wird, entsteht eine Formel mit zwölf Begriffen, die den kausalen Zusammenhang der Entstehung des Leidens zeigt. Sie beginnt mit dem Nichtwissen, der primären Wurzel der Reihe, obwohl diese nicht als erste Ursache gesehen werden darf. Nichtwissen bedingt das Entstehen ethisch bedingter Absichten, die ihrerseits das Entstehen des

Bewusstseins bedingen, und so weiter durch die hervorstechenden Ereignisse des Empfindens bis zum Abschluss mit Alter und Tod.

„Mit Nichtwissen als Bedingung entstehen die Gestaltungen;  
 mit Gestaltungen als Bedingung Bewusstsein;  
 mit Bewusstsein als Bedingung Name und Form;  
 mit Name und Form als Bedingung die sechsfache Sinnesbasis;  
 mit der sechsfachen Sinnesbasis als Bedingung Kontakt;  
 mit Kontakt als Bedingung Gefühl;  
 mit Gefühl als Bedingung Durst;  
 mit Durst als Bedingung Anhaften;  
 mit Anhaften als Bedingung Werden;  
 mit Werden als Bedingung Geburt;  
 mit Geburt als Bedingung entstehen Altern und Tod, Trauer, Klage, Schmerz,  
 Kummer und Verzweiflung.  
 So ist die Entstehung dieser ganzen Masse des Leidens.“<sup>3</sup>

Die Konsequenz dieser Formel, die sie ständig begleitet, beschreibt das bedingte Enden des Leidens. Es zeigt, wenn Nichtwissen aufhört, hören alle folgenden Zustände nacheinander auf bis zum Ende der „ganzen Masse des Leidens“.

Obwohl das Prinzip des abhängigen Entstehens auf jede Situation anwendbar ist, in der Phänomene entstehen, hat sich die Pāli-buddhistische Tradition fast ausschließlich auf ihre zwölfwache Formulierung konzentriert. So kam es, dass beide nur ungenau unterschieden wurden; abhängiges Entstehen wurde einfach mit der zwölfwachen Reihe gleichgesetzt und die zwölfwache Reihe als erschöpfende Behandlung des abhängigen Entstehens verstanden. Diese Betonung bedeutet zweifellos eine gewisse Gefahr der Starrheit; aber trotz dieser Gefahr hat sie einen Grund. Denn das Ziel der Lehre des Buddha ist nicht abstrakt und theoretisch, sondern konkret und auf Befreiung gerichtet. Ihr Ziel ist die Befreiung vom Leiden, verstanden in seinem tiefsten Sinn als Unzulänglichkeit der empfindungsfähigen Existenz, die sich auf unbestimmte Zeit im Kreislauf des Werdens wiederholt, im Zyklus von Geburt und Tod, im *samsāra*. Die Kette der zwölf Glieder trägt zu diesem befreienden Schub bei, indem das Prinzip des abhängigen Entstehens direkt auf die Bedingung angewendet wird, deren Verbesserung das Hauptbestreben der Lehre ist, das Leiden. Wenn Leiden durch Ursachen entsteht, dann müssen diese Ursachen und der Weg zum Beenden des Leidens aufgedeckt und dargelegt werden. Die zwölfwache Kette bietet genau dies. In ihrem positiven oder direkten Aspekt (*anuloma*) macht sie die Kausalkette hinter dem Leiden sichtbar, indem sie zeigt, wie die Runde der Existenz entsteht und sich weiter dreht, nämlich durch die Impulse von Durst oder Verlangen, Anhaften und *kamma*, die ungestört vom Nichtwissen agieren können. Auf ihrer negativen oder umgekehrten

Seite (*paṭiloma*) offenbart sie den Weg zum Beenden des Leidens, indem sie zeigt, wie das Ausmerzen des Nichtwissens durch wahres Wissen alle Faktoren, die vom Nichtwissen abhängen, ebenfalls zu einem Ende bringt.

Als Konsequenz der Verengung der Aufmerksamkeit auf die zwölf Glieder verlor man jedoch den breiteren Nutzen des Prinzips des abhängigen Entstehens aus den Augen, sogar für die befreiende Richtung der Lehre. Abhängiges Entstehen kann nicht auf eine einzelne seiner Anwendungen reduziert werden. Jede Anwendung hat nur einen pädagogischen Zweck, bestimmt von der praktischen Orientierung der Lehre. Das abhängige Entstehen bleibt über die spezifischen Fälle hinaus Ausdruck der unveränderlichen strukturellen Verbundenheit von Phänomenen. Es ist ein Prinzip, dem alle Phänomene durch die Natur ihres Wesens entsprechen – alles, was entsteht, entsteht in Abhängigkeit von Bedingungen. Aus der Perspektive dieser Lehre entstehen Dinge nicht aus ihrer eigenen Natur, aus Notwendigkeit, Glück oder Zufall. Sie entstehen aus ihren kausalen Zusammenhängen mit anderen Dingen, mit denen sie als Teil der festen Ordnung verbunden sind, die zwischen Phänomenen herrscht. Jede vergängliche Entität, die aus dem Strom der Ereignisse der Vergangenheit in der Gegenwart auftaucht, trägt den kausalen Einfluss der Vergangenheit in sich, auf den sie reagieren muss. Während ihrer Phase der Präsenz übt sie ihre eigene Funktion aus, unterstützt von ihren Bedingungen und drückt damit ihre eigene Unmittelbarkeit des Seins aus. Und dann, mit der Vollendung ihrer Wirklichkeit, wird sie von der universellen Unbeständigkeit hinweggefegt, um selbst eine Bedingung zu werden, die die Zukunft bestimmt.

Wenn dieses Gesetz des miteinander verbundenen Werdens, der Bedingtheit und Verbundenheit aus seinen üblichen Beispielen herausgelöst und nach weiteren Anwendungen untersucht wird, findet man andere Themen, die für die Verwirklichung des grundlegenden Ziels der Lehre relevant sind. Ein Beispiel für das abhängige Entstehen, mit geringen Variationen in einer Anzahl von Sutten zu finden, zeigt das Grundprinzip als Gerüst für den Verlauf der spirituellen Entwicklung, die mit der endgültigen Befreiung endet.<sup>4</sup> Es stellt das architektonische Prinzip dar, das dem graduellen Training zugrunde liegt und lenkt den Prozess, in dem eine Phase der Praxis das Entstehen der folgenden Phase bedingt, vom Anfang des Pfades bis zum Verwirklichung des letztendlichen Ziels. Gewiss, die Anwendung des abhängigen Entstehens auf das Erreichen der Befreiung ist von der einen Seite bereits abgedeckt durch die umgekehrte oder Erlöschungs-Seite der zwölfältigen Formel: Das Erlöschen des Nichtwissens setzt eine Kette von Schritten in Gang, die im Erlöschen des Leidens gipfelt. Von daher ist eine solche Anwendung kein einzigartiges Merkmal der oben genannten Sutten. Was ihnen aber ihre unverwechselbare Qualität und ihren Wert verleiht, ist die positive Form, in welche sie das sequenzielle Muster des befreienden Vorgehens gießen. Während die Reihe des Erlöschens das Erreichen der Befreiung in

streng logischer Hinsicht darstellt, als Konsequenz der Annullierung der Bindung an das *samsāra*, betrachtet die gegenwärtige Sequenz die gleiche Kette von Ereignissen dynamisch, nämlich aus der inneren Perspektive der lebendigen Erfahrung.

Als lebendige Erfahrung lässt sich das Vorgehen zur Befreiung nicht auf eine Reihe von bloßen Negationen beschränken, denn eine solche Art der Behandlung lässt genau das aus, was für die spirituelle Suche wesentlich ist – die Unmittelbarkeit von innerem Streben, Wachstum und Veränderung. Parallel zum Abriss alter Barrieren erweitert sich auf der Suche nach Befreiung der Blick. Diese zeigt sich durch ein sich entwickelndes Gefühl der Reifung, Bereicherung und Erfüllung; durch das Zurücklassen von Fesseln, Angst und Leid; und bedeutet zugleich Bewegung in Richtung Freiheit und Frieden. Diese Erweiterung und Bereicherung wird durch die Struktur des allmählichen Trainings ermöglicht, die nicht so sehr eine Abfolge von aufeinander folgenden getrennten Schritten ist, sondern eine Verbindung sich überlagernder Komponenten, gleichzeitig intensiv, vollständig und nach vorne gerichtet. Jedes Stufenpaar ist in einer sich gegenseitig belebenden Bindung miteinander verflochten. Die untere Stufe, der Vorgänger, nährt seinen Nachfolger, indem er ihm als Basis dient, und die obere, der Nachfolger, vervollständigt seinen Vorgänger, indem er dessen Energien absorbiert und sie auf den nächsten Schritt in der Kette ausrichtet. Jede Verbindung erfüllt somit eine Doppelfunktion: Während sie die Anstrengungen belohnt, die für die Durchführung der vorhergehenden Stufe aufgewendet wurden, schafft sie den Anreiz für den Beginn der Folgestufe. Auf diese Weise entfaltet sich das abgestufte Training organisch in einer fließenden Steigerung, über die der Buddha sagt:

„So also, ihr Mönche, lassen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen entstehen, bringen die einen Erscheinungen die anderen Erscheinungen zur Vollendung, so dass die diesseitigen Erscheinungen zum jenseitigen Ziele hinleiten.“<sup>5</sup>

Alle in dieser Sequenz enthaltenen Faktoren entstehen streng nach dem Gesetz der bedingten Entstehung. Das Zufällige, das Zwanghafte und das Mysteriöse sind durch die gesetzmäßige Regelmäßigkeit der Reihe gleichermaßen ausgeschlossen. Die Stufen des Pfades entstehen nicht zufällig oder durch die Wirkung einer unergründlichen Kraft, sondern sie entstehen bedingt, erscheinen spontan im Laufe des Trainings, wenn ihre erforderlichen Bedingungen vollständig sind. Der Weg der spirituellen Entwicklung, den diese Sutten offenbaren, ist also ein abhängiges Entstehen – ein Eintreten in das Dasein in Abhängigkeit von Bedingungen. Aber dieses abhängige Entstehen unterscheidet sich wesentlich von seinem weltlichen Gegenstück.

Die weltliche Version mit ihren zwölf Gliedern beschreibt die Bewegung von *samsāra* – Es dreht sich in einem sich fortwährend selbstregenerierenden Kreis von einem Anfang zu einem Ende, nur um wieder zurück zum Anfang zu kommen. Der Mechanismus dieses Prozesses, bei dem sich Befleckungen und erneuerte Existenz

gegenseitig befeuern, wird durch die Hoffnung geschürt, irgendwie doch noch eine Lösung zu finden, die im Rahmen der Gesetze für das Drehen des Rades liegt – eine Hoffnung, die immer wieder enttäuscht wird.

Die vorliegende Version des abhängigen Entstehens beschreibt nun eine Art von Entwicklung, die erst möglich wird, wenn diese Hoffnung aufgegeben wurde. Sie hängt von der Erkenntnis ab, dass jeder Versuch, Leiden durch die Befriedigung des Verlangens zu beseitigen, zum Scheitern verurteilt ist. Und dass die einzige Möglichkeit, es aufzulösen, darin besteht, den Teufelskreis an seiner Basis zu durchbrechen. Obwohl die Bewegung, die sie beschreibt, immer noch zyklisch ist, handelt es sich nicht um die kreisförmige Drehung des *saṃsāra*, sondern um eine Art von Spirale. Sie kommt nur dann ins Spiel, wenn man die im Wesentlichen fehlerhafte Natur des gewöhnlichen menschlichen Zustandes deutlich wahrnimmt und der Drang nach Befreiung das dominierende Motiv des inneren Lebens geworden ist. Die vorliegende Sequenz zeigt die Bewegung in Richtung Befreiung. Sie zeigt eine Bewegung, die sich im Gegensatz zur sinnlosen Wiederholung von *saṃsāra* in einem ununterbrochenen spiralförmigen Aufstieg nach oben und nach außen entwickelt – ein Muster, in dem jede Wendung die Fähigkeit des Nachfolgers zur Befreiung unterstützt und stärkt und die Reihe als Ganzes befähigt, die Anziehungskraft der weltlichen Sphäre zu durchbrechen. Da alle Phasen in dieser Steigerung in Abhängigkeit von ihren Vorgängern entstehen, stellt die Reihe eine bedingte Entstehung dar. Aber anders als die vertraute Version des abhängigen Entstehens führt die gegenwärtige Version nicht zurück zur Runde des Werdens, sondern zur Überwindung von *saṃsāra* und all seinen damit verbundenen Leiden. Daher nennt der *Nettipakaraṇa* diese Sequenz „Transzendentes abhängiges Entstehen“ (*lokuttara paṭicca samuppāda*) – ein abhängiges Entstehen, das zum Überschreiten der Welt führt.<sup>6</sup>

Das Sutta, das wir hier untersuchen, um ein „Transzendentes abhängiges Entstehen“ zu beschreiben, ist das *Upanisa Sutta* des *Nidānasamyutta* (SN XII.23). Dieses Sutta liefert nicht nur eine klare, explizite Darstellung der Struktur der Bedingungen der befreienden Progression, es hat zusätzlich den weiteren Vorteil, das überweltliche abhängige Entstehen in unmittelbare Verbindung mit seinem vertrauten *saṃsāra*-Gegenstück zu bringen. Indem es diese Verbindung herstellt, bringt es den umfassenden Charakter des Prinzips der Bedingtheit zum Ausdruck – seine Fähigkeit, beide Prozesse zu unterstützen und zu erklären: sowohl den Prozess der zwanghaften Verwicklung, der der Ursprung des Leidens ist, als auch den Prozess der Loslösung, der zur Befreiung vom Leiden führt. Es offenbart das abhängige Entstehen als Schlüssel zur Einheit und Stimmigkeit der Lehre des Buddha. Wenn er erklärt: „Ich lehre nur Leiden und das Aufhören des Leidens“<sup>7</sup> dann ist das Band, das diese beiden Enden der Lehre zu einem einzigen, in sich widerspruchsfreien System vereint, einfach das Gesetz des abhängigen Entstehens.

Das *Upanisa Sutta* umfasst drei Darlegungen des „Transzendenten abhängigen Entstehens“. Die erste legt die umgekehrte Reihenfolge dar, beginnend mit dem letzten Glied in der Reihe, dem Wissen um das Versiegen der Triebe (*āsavakkhaye ñāṇa*) und geht die Kette rückwärts zum ersten Glied der befreienden Sequenz, nämlich dem Vertrauen. An diesem Punkt wechselt sie in die weltliche Reihenfolge und erklärt Vertrauen als durch Leiden entstehend, Leiden bedingt durch Geburt, Geburt bedingt durch Werden und so weiter zurück durch die vertrauten Verbindungen bis zum Nichtwissen als erstem Glied der Kette.

Nach Abschluss der umgekehrten Darstellung erläutert der Buddha die gleiche Reihe in Vorwärtsrichtung, beginnend mit Nichtwissen und bis hin zum Wissen vom Versiegen der Triebe. Das macht er zweimal, genau gleich, einmal vor und einmal nach dem eindrucksvollen Gleichnis, in dem er die sequenzielle Entstehung der Faktoren mit dem allmählichen Fließens des Regens von einem Berg vergleicht, durch Bäche, Teiche, Seen, Flüsse und Ströme zu dem großen Ozean. So lautet die im Sutta dargestellte Reihe von Bedingungen abstrakt wie folgt:

**Weltliche Kette**

Nichtwissen	<i>(avijjā)</i>
Gestaltungen	<i>(saṅkhārā)</i>
Bewusstsein	<i>(viññāṇa)</i>
Name und Form	<i>(nāma rūpa)</i>
Sechsfache Sinnesbasis	<i>(saḷāyatana)</i>
Kontakt	<i>(phassa)</i>
Gefühl	<i>(vedanā)</i>
Durst	<i>(taṇhā)</i>
Anhaften	<i>(upādāna)</i>
Werden	<i>(bhava)</i>
Geburt	<i>(jāti)</i>
Leiden	<i>(dukkha)</i>

**Transzendente Kette**

Vertrauen	<i>(saddha)</i>
Freude	<i>(pāmojja)</i>
Entzücken	<i>(pīti)</i>
Beruhigung	<i>(passaddhi)</i>
Glück	<i>(sukha)</i>
Sammlung	<i>(samādhi)</i>
Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind	<i>(yathā bhūta ñāṇa dassana)</i>
Ernüchterung	<i>(nibbidā)</i>
Leidenschaftslosigkeit	<i>(virāga)</i>
Befreiung	<i>(vimutti)</i>
Wissen vom Versiegen der Triebe	<i>(āsavakkhaye ñāṇa)</i>

Um die Erklärung zu erleichtern, untersuchen wir die Glieder der transzendenten Abhängigkeit in direkter Ordnung. Es ist aufschlussreich, dass die erste Präsentation die Reihe in umgekehrter Abfolge zeigt. Diese Darstellung dient dazu, die Art der Kausalbeziehung zwischen dem Weg zur Befreiung und seinem Ziel in den Mittelpunkt zu rücken. Sie zeigt, dass die Art der kausalen Entwicklung dieser Progression ganz anders ist als das Muster der blinden effizienten Kausalität, die das Auftreten eines Effekts aus seiner kausalen Matrix beinhaltet, wie zum Beispiel, wenn eine Reihe von geologischen Veränderungen ein Erdbeben auslöst oder eine Anzahl von Atomen sich zu einem neuen Molekül verbindet. Die Beziehung zwischen dem Pfad und dem Ziel

gehört zu einer komplexeren Kausalität. Sie kann vielleicht als eine Reihe von früheren Ursachen dargestellt werden, die zu einem Effekt führen, ist aber in diesem Modell niemals angemessen und korrekt nachzuvollziehen. Was wir hier haben, ist kein Fall von einfacher, direktonaler Kausalität, die unverfälscht in einer geraden Linie fortschreitet. Wir haben vielmehr eine Art von zielgerichteter Kausalität, bei der Zweck, Intelligenz und geplantes Streben gleichzeitig auf die beabsichtigte Wirkung projiziert und von ihr verändert werden, und das in einem Prozess ständiger gegenseitiger Beeinflussung. In diesen Beziehungen ermöglicht nicht nur der Weg die Erreichung des Ziels. Auch das Ziel, schon vorher bekannt, wirkt zurück, um sich an der Gestaltung des Weges zu beteiligen. Die Formel geht aus vom Menschen, der sich der schmerzhaften Unzulänglichkeit seiner Existenz bewusst ist und seinem intuitiven Tasten nach einem Zustand, der diese mildert. Dann verfolgt sie die Reihe der Veränderungen zurück, die er in sein erkennendes und emotionales Gefüge einbringen muss, in Begriffen, die vom Ziel abgeleitet sind und ständig dagegen geprüft werden, um es in Reichweite zu bringen.

Wir erkennen dieses Muster auch in der traditionellen Darstellung von Prinz Siddharthas großer Entsagung.<sup>8</sup> Der zukünftige Buddha verlässt seinen Palast im Vertrauen darauf, dass jenseits des vergänglichen, fehlerhaften und substanzlosen Wesens der Welt dem Menschen ein unvergänglicher und selbstgenügsamer Zustand zugänglich ist, der die Befreiung vom Leiden ermöglicht. Was er als Ziel seiner „Edlen Suche“ entdecken muss, ist der Weg, der die beiden Bereiche miteinander verbindet. Dies geschieht, indem er vom Ziel des Strebens aus rückwärtsgeht, die Hindernisse erkennt sowie die notwendigen Schritte, um diese Hindernisse zu beseitigen.

Eine Richtung der Untersuchung beginnt mit Altern und Tod als der grundlegenden Manifestation des Leidens, das die Welt beschwert, und folgt ihrer Kette von Bedingungen zurück zum Nichtwissen als zugrundeliegende Wurzel.<sup>9</sup>

Eine andere, komplementäre Richtung beginnt mit den Befleckungen als Haupthemmnis für die Befreiung. Sie zeigt, dass die Befleckungen durch Nichtwissen, Nichtwissen durch den nicht gesammelten Geist und der nicht gesammelte Geist durch einen kausalen Zusammenhang bedingt werden, der auf mangelndes Vertrauen in den wahren Dhamma zurückgeht.<sup>10</sup>

Daraus folgt, wie im *Upanisa Sutta* gezeigt, dass die Befleckungen durch Leidenschaftslosigkeit beseitigt werden müssen; um Leidenschaftslosigkeit zu erreichen, muss Nichtwissen durch richtiges Verständnis überwunden werden; um richtiges Verständnis zu erwecken, muss der Geist gesammelt sein, und so weiter durch die Bedingungen in Gegenrichtung bis zum Vertrauen in den wahren Dhamma.

In beiden Fällen zeigt die umgekehrte Richtung der sequenziellen Logik die besondere Natur der Pfad-Ziel-Beziehung. Der Weg zur Zielerreichung und das Ziel, das dem Weg Form und Inhalt gibt, beeinflussen sich wechselseitig. Neben der Vorwärtsbewegung des Pfades existiert also eine grundlegende Rückkopplung, die vom Ziel ausgeht. So kann das Ziel, in gewisser Weise durch die Fähigkeiten des Menschen, aus sich selbst heraus die erforderlichen Maßnahmen erzeugen, um seine eigene Verwirklichung herbeizuführen. Diese Beziehung ist analog zu der Beziehung eines Lenkflugkörpers und seinem beweglichen Ziel. Die Rakete erreicht ihr Ziel nicht nur durch ihren eigenen anfänglichen Schub und Richtung. Sie findet es genau deshalb, weil sie von Signalen gesteuert wird, die das Ziel selbst aussendet.

### Vertrauen (*saddha*)

„Leiden ist die unterstützende Bedingung für Vertrauen“: Nachdem das Sutta als letzten Schritt in der weltlichen Sequenz festgestellt hat, die Geburt sei die unterstützende Bedingung für Leiden, schaltet es um auf die transzendente Reihe: Leiden ist die unterstützende Bedingung für Vertrauen. Mit beiden Behauptungen weicht die vorliegende Formulierung von der üblichen Version des abhängigen Entstehens mit zwölf Faktoren ab. In der üblichen Version endet die Vorwärtssequenz mit der Aussage, Geburt sei die Bedingung für Altern und Tod, Trauer, Klage, Schmerz, Kummer und Verzweiflung. Damit schließt die Folge, ohne die implizite Nachwirkung zu erwähnen – diese „Masse des Leidens“ erzeugt das fundamentale Nichtwissen zu Beginn der ganzen Reihe aufs Neue, eine weitere Runde durch den Zyklus beginnt. Das Ersetzen von „Altern und Tod“, des letzten Glieds der Reihe, die das *samsāra* beschreibt, durch „Leiden“ hat daher eine besondere Bedeutung. Es ist eine Warnung vor einer bevorstehenden Veränderung und signalisiert, dass wir Zeuge davon werden, wie in den folgenden Gliedern eben keine weitere Drehung des Rades erfolgt, sondern eine Unterbrechung seiner Vorwärtsbewegung und ein Kampf um die Umkehrung seiner natürlichen Bewegungsrichtung.

Die Erklärung des Buddha, Leiden sei die unterstützende Bedingung für Vertrauen, benennt den notwendigen Hintergrund für das Entstehen eines religiösen Bewusstseins. Das zeigt, dass spirituelles Gewahrsein und das Streben nach Erwachen nicht spontan im Einklang mit unserem natürlichen Engagement in der Welt entstehen. Nein, eine Umkehr „gegen den Strom“ ist erforderlich, eine Abkehr von unseren instinktiven Drängen nach Ausdehnung und Genuss und eine Wendung in eine andere Richtung. Dieser Bruch wird durch die Begegnung mit dem Leiden ausgelöst. Das Leiden spornt das Erwachen des religiösen Bewusstseins an. Denn die Erfahrung des Leidens reißt uns zuerst aus der blinden Versunkenheit in die Unmittelbarkeit des zeitlichen Seins und schickt uns auf die Suche nach einem Weg zu seiner Überwindung. Ob in Form von Schmerz, Frustration oder Bedrängnis, das Leiden offenbart die grundlegende Unsicherheit des menschlichen Zustandes, zerstört unseren naiven Optimismus und das nicht hinterfragte Vertrauen auf die Güte der gegebenen Ordnung der Dinge. Auf eine Art und Weise, der wir uns nicht entziehen können, öffnet es den Blick auf eine gewaltige Kluft – die Kluft zwischen unseren tief verwurzelten Erwartungen und den Möglichkeiten ihrer Erfüllung in einer Welt, die nie vollständig von unserem Willen beherrscht werden kann. Das Leiden lässt uns unsere Wertvorstellungen in Frage stellen, die auf dem Fundament der persönlichen Zweckmäßigkeit beruhen. Es führt zu einer Prüfung aller Werte und zu einer neuen Werteskala, der die Ansprüche der Selbstbezogenheit gleichgültig sind. Und es öffnet

uns das Vertrauen in eine unsichtbare Ordnung von Beziehungen und Zusammenhängen, eine Ordnung, in der die neuen Werte, die so oft in harter Opposition zu den alten entstehen, ihre Rechtfertigung und Belohnung finden.

Doch damit Leiden ein wirksamer Ansporn für das spirituelle Erwachen wird, reicht es nicht aus, ihm nur zu begegnen. Damit das religiöse Bewusstsein geweckt wird, dürfen wir das Leiden nicht nur als ständige Belastung unserer Existenz sehen; wir müssen auch darüber reflektieren. Solange wir das Leiden einfach in seinen oberflächlichen Modi, als empfundenen Schmerz und Kummer behandeln, reagieren wir auf eine von zwei Arten darauf, beide Male auf einer rein psychologischen Ebene:

Im ersten Fall reagieren wir auf Leiden auf ungesunde Weise: Wir empfinden Groll gegen die Quelle unserer Unzufriedenheit und suchen Erleichterung, indem wir sie vernichten, ignorieren oder einfach flüchten.

Im zweiten Fall reagieren wir psychisch gesund auf Leiden, wenn wir unseren Geist mit Geduld und Mut stärken, unsere Ausdauer vergrößern und versuchen, das Problem auf realistische Weise zu lösen.

Aber obwohl der zweite Ansatz definitiv zu bevorzugen ist, findet in beiden Fällen keine innere Revolution statt, die unser radikales Bedürfnis nach Befreiung erweckt und uns zwingt, in eine neue Richtung aufzubrechen, die vorher unbekannt und unerforscht war. Der Drang zur Befreiung kann erst dann einsetzen, wenn Schmerz und Trauer mit reflexivem Gewahrsein konfrontiert wurden; wenn sie als Symptome eines tieferen Leidens erkannt wurden, das eine radikale Therapie erfordert. Die Suche nach einer schlüssigen Lösung für das Problem des Leidens beginnt mit einem Akt des Verstehens, nicht mit bloßer Bedrängnis. Sie geht von der Erkenntnis aus, dass Leiden mehr ist als ein zufälliger Eingriff in einen ansonsten glücklichen Zustand, dass es sich um eine Krankheit handelt, die unser Wesen von seiner Wurzel her infiziert. Wir müssen erkennen, dass der Nährboden des Leidens weniger in der Außenwelt liegt als in der Basis unseres eigenen Wesens, und dass jede Heilung, die dauerhaft wirksam sein soll, sie auch dort auslöschen muss.

Das Entstehen einer solchen Erkenntnis hängt von einem neuen Blickwinkel ab, von dem aus die Tatsache des Leidens in seiner ganzen Reichweite und Universalität sichtbar ist. Obwohl Leiden oder *dukkha* in seiner Essenz gleich ist, kann es doch auf drei Stufen betrachtet werden, gemäß der Ebene des Verständnisses, auf der man sich befindet:<sup>11</sup>

Auf der elementarsten Ebene erscheint Leiden als körperlicher Schmerz und Druck und zeigt sich am deutlichsten in den Ereignissen von Geburt, Krankheit, Altern und Tod, wie auch in Hunger, Durst, Entbehrung und körperlichem Unbehagen.

Auf einer höheren Ebene wird es als eine psychologische Tatsache gesehen – als das Leid und die Frustration, die aus der Trennung von dem entstehen, was wir lieben, dem Zusammensein mit dem, was uns nicht gefällt, und aus der Enttäuschung unserer Erwartungen.

Und auf der dritten und höchsten Ebene manifestiert sich das Leiden in seiner essentiellen Form, als die inhärente Unzulänglichkeit unserer zwecklosen Runden im *samsāra*, denen wir wegen unseres Nichtwissens und unserer Anhaftungen unterliegen.

Diese drei Ebenen schließen sich nicht gegenseitig aus. In jedem Fall dient die untere Ebene als Grundlage für die höhere, die die untere aufnimmt und umfasst. Obwohl das Durchdringen der höchsten Stufe des essentiellen Leidens in den „fünf Gruppen des Anhaftens“ (*pañc’upādānakhandhā*) den Höhepunkt des Verstehens darstellt, kommt diese Erkenntnis als Frucht einer langen Vorbereitungszeit, die auf dem ersten Blitz der Einsicht in die grundlegende Unzulänglichkeit des menschlichen Zustands beruht. Eine solche Erkenntnis beginnt gewöhnlich durch besondere Erfahrungen, die typisch für die ersten beiden Stadien des Leidens sind – durch plötzlichen Schmerz, Verlust oder Enttäuschung oder durch chronische Angst, Verwirrung und Bedrängnis. Um jedoch den Anstoß zu einer höheren Entwicklung zu geben, muss unsere Sichtweise fähig sein, sich vom Besonderen zum Universellen zu erheben. Nur wenn wir für uns selbst klar sehen, dass wir „in Geburt, Altern und Tod versunken sind, in Trauer, Klage, Schmerz, Kummer und Verzweiflung, in Leiden versunken, durch Leiden besiegt sind“ (MN 29), dann sind wir wirklich bereit, diesen unbefriedigenden Zustand zu beenden.

Weil Leiden uns dazu bringt, den Weg zur Befreiung zu suchen, bezeichnet man Leiden als unterstützende Bedingung für Vertrauen. Doch die Konfrontation mit dem Leiden auf der Ebene reifer Reflexion reicht allein nicht aus, um Vertrauen zu erzeugen. Damit Vertrauen entsteht, sind zwei Bedingungen erforderlich:

Die erste ist das Bewusstsein des Leidens, das uns die Notwendigkeit eines befreienden Weges erkennen lässt;

die zweite ist die Begegnung mit einer Lehre, die einen befreienden Weg verkündet.

Von daher sagt der Buddha, Vertrauen brauche das Hören des wahren Dhamma als Nahrung.<sup>12</sup> *Saddha*, das Vertrauen, das durch die Darlegung des wahren Dhamma entsteht, ist im Wesentlichen eine Haltung der Hingabe an die endgültige Befreiung. Damit *saddha* entsteht und eine treibende Kraft der spirituellen Entwicklung wird, bedarf es einer objektiven Grundlage, die einen Sprung ins Unbekannte und einen inneren Drang nach dieser Befreiung ermöglicht. Aus der buddhistischen Perspektive ist diese objektive Grundlage die Dreifache Zuflucht – zum Buddha, zum Dhamma und

zum Sangha, das heißt, dem erwachten Lehrer, seiner Lehre und seiner Gemeinschaft von edlen Nachfolgern. Das Vertrauen in sie darf nicht blind und unkritisch sein. Obwohl die anfängliche Billigung aus purem Vertrauen nötig ist, muss es im weiteren auch auf kritischer Prüfung basieren – der Lehrer wird geprüft auf seine Vertrauenswürdigkeit, seine Doktrin auf Stichhaltigkeit und seine Schüler werden befragt, um ihre Zuverlässigkeit zu ermitteln.<sup>13</sup> Diese Untersuchung wird entweder persönlich vorgenommen, wann immer möglich, oder durch Überprüfung der Schriften. Dann baut sich Vertrauen auf in den Buddha als den vollkommen Erwachten, den zielsicheren Führer auf dem Weg zur Befreiung; in den Dhamma als seine Lehre und als Weg zur Befreiung; und in den Sangha als die Gemeinschaft der Anhänger des Buddha, die seine Lehre durch ihre eigene direkte Erfahrung bestätigt haben. So können wir uns darauf verlassen, durch sie bei unserem eigenen Streben zum Ziel angeleitet zu werden.

Als erstes Erfordernis der spirituellen Entwicklung vergleicht man Vertrauen mit einer Hand, die notwendig ist, um nützliche Praktiken zu ergreifen, und mit Samen, weil es den lebendigen Keim für das Wachstum der höheren Tugenden darstellt. Unter seiner scheinbaren Einfachheit ist es ein komplexes Phänomen, das intellektuelle, emotionale und strebende Elemente verbindet.

Intellektuell bedeutet Vertrauen eine Bereitschaft, Vorstellungen jenseits unserer gegenwärtigen Fähigkeit zur Überprüfung zu akzeptieren, insbesondere Aussagen, die sich auf die Grundprinzipien der Lehre beziehen. Durch die Praxis verwandelt sich Vertrauen in Wissen, aber zu Beginn bedarf es einer Akzeptanz, die objektive Beweise nicht vollständig bestätigen können.

Emotional geht das Vertrauen mit Gefühlen der Zuversicht und der gelassenen Freude einher, verbunden mit einer Haltung der Hingabe an die Objekte der Zuflucht.

Und auf der Ebene der Absicht verstärkt das Vertrauen die Bereitschaft, bestimmte Verhaltensweisen umzusetzen, in der Überzeugung, dass sie zum gewünschten Ziel führen. Es mobilisiert das Handeln und setzt Energie frei, um das Ideal zu verwirklichen.

## Freude (*pamojja*)

„Vertrauen ist die unterstützende Bedingung für Freude“: Vertrauen fungiert als eine Stütze für das nächste Glied in der Reihe, Freude oder Heiterkeit (*pamojja*). Diese erlaubt einen Ausweg aus den aufgestauten Spannungen einer existenziellen Sackgasse, die durch das Nachdenken über das Problem des Leidens entstanden sind. Vor der Entdeckung des wahren Dhamma stellen sich dem nachdenklichen Einzelnen zwei Alternativen, während er versucht, eine praktikable Lösung des Problems des Leidens zu finden, das in seiner ganzen Tiefe und Universalität sichtbar geworden ist.

Eine Alternative ist die willige Unterwerfung unter eine Rechtfertigung des Leidens, die traditionellen theologischen Gedanken folgt – das heißt einer Theodizee, die Böses und Leiden nur als oberflächliche Abweichung von der Güte der geschaffenen Ordnung betrachtet, die letztlich zur völligen Vervollkommnung des Ganzen beitragen. Diese Lösung, obwohl sie im Allgemeinen mit den höheren ethischen Werten übereinstimmt, erscheint dem feinfühligem Denker als eine zu einfache Antwort, die ständig ein nagendes Gefühl von Zweifel und Unglauben provoziert.

Die andere Alternative ist die Resignation vor dem Leiden als einer brutalen Tatsache, als einem zufälligen Nebeneffekt des Universums, das allen Strukturen moralischer oder ethischer Werte gegenüber vollkommen indifferent ist. Diese

Lösung, wenn auch nicht in sich widersprüchlich, verstößt so scharf gegen unser moralisches Grundempfinden, dass das Ergebnis für den feinfühligem Denker oft eine Wende zum Nihilismus in einer seiner beiden Formen ist – als Lizenz zu Rücksichtslosigkeit oder als untaugliche Verzweiflung.

Weder die theologischen noch die materialistischen Antworten können den Weg zu einem wirklichen Entrinnen aus dem Leiden zeigen. Beide können letzten Endes nur die Entscheidung zwischen Resignation und Rebellion anbieten. Der Gewinn des Vertrauens in den wahren Dhamma bedeutet das Ende dieses Dilemmas. Denn der Dhamma zeigt eine Lösung, welche die durchdringende Realität des Leidens eingesteht, ohne es rechtfertigen zu müssen, es aber schlüssig erklärt und einen Ausweg zeigt.

Das Leiden ist aus dieser Perspektive auf verschiedene Ursachen zurückzuführen, die ethisch bedeutsam sind; es ist das unvermeidliche Ergebnis unserer eigenen unmoralischen Handlungen, die zu uns selbst zurückkehren. Vom Standpunkt des Dhamma aus gesehen, sind unsere Handlungen weder Fäden in einem unsichtbaren Werk göttlicher Vollkommenheit, noch Ergebnis bedeutungsloser Nerven- und Gehirnimpulse, sondern Ausdruck ethisch bedeutsamer Entscheidungen, die einen

integralen Platz in einer moralisch aufgefassten Welt haben. Sie werden als Entscheidungen betrachtet, für die wir die volle Verantwortung vor einem unpersönlichen universellen Gesetz tragen. Dieses Gesetz sichert ein Gleichgewicht zwischen den Taten und ihren Ergebnissen, indem tugendhafte Taten Glück und schlechte Taten Leiden hervorbringen. Die Runde des Werdens, in der wir versunken sind – wo wir geboren werden, alt werden, leiden und sterben – diese Runde erschaffen wir selbst, formen sie aus eigener Blindheit und eigenem Verlangen. Wir bauen sie selbst und können sie selbst beenden, indem wir das Nichtwissen und die Begierde ausmerzen, die diese Welt erhalten. Der Weg zur Befreiung liegt offen, in all seinen praktischen Details, mit voller Präzision und Klarheit. Es ist ein Weg des Lebenswandels und der Einsicht, den jeder Mensch für sich selbst beschreiten muss, wobei Erfolg ausschließlich von seinem eigenen Fleiß, seiner Aufrichtigkeit und Energie abhängt, von seinen Fähigkeiten zur Entsagung und zum Verstehen.

Vertrauen in den wahren Dhamma weist also auf einen Ausweg aus der Konkurrenz gegensätzlicher Alternativen, von denen uns keine glücklich macht. Der Dhamma löst den Druck einer scheinbaren Sackgasse auf und wenn der Stress und die Spannung wegfallen, entsteht eine Welle der Freude, die durch das Vertrauen bedingt ist. Dieses anfängliche Anschwellen der Freude wächst nach und nach, während die Kontemplation des Strebenden sich zunehmend auf die Objekte konzentriert, in die das Vertrauen gesetzt wird. Anhaltende Reflexion über Buddha, Dhamma und Sangha, die Drei Juwelen, vertreibt allmählich die Dunkelheit des Zweifels und der Unentschlossenheit. Es führt zu einem Strömen von Licht, von Frieden und innerer Klarheit, sobald sich als Ergebnis einer solchen Reflexion die Befleckungen abschwächen und die Neigung des Geistes zu den erhebenden Qualitäten der Drei Juwelen zunehmend stärker wird. Aus diesem Grund vergleicht man Vertrauen mit einem Edelstein, der auf wundersame Art und Weise das Wasser reinigt. Der indischen Sage nach besitzt der mythische Weltherrscher solch ein besonderes Juwel, das trübes Wasser sofort klärt, wenn man es hineinwirft. Die Pflanzen schweben davon, der Schlamm setzt sich, und das Wasser wird rein, ruhig und süß; der Herrscher kann es nun trinken. In ähnlicher Weise heißt es, wenn das Juwel des Vertrauens das Herz erfüllt, bewirkt dies ein Verschwinden der Hindernisse, ein Sich-Setzen der Befleckungen und führt zu einem klaren, hellen und gelassenem Geist.<sup>14</sup>

Die stärkere Zuversicht in die Drei Juwelen ist zum Ansporn für eine stärkere Hingabe an die Ausübung der Lehre. Daher schreiben die Texte dem Vertrauen die Eigenschaft zu, „vorwärts zu springen.“<sup>15</sup> Das Vertrauen springt nach vorne, „denn wenn der Yogi sieht, dass die Herzen der Anderen befreit sind, springt er nach vorne und strebt nach den Früchten des heiligen Lebens, und er bemüht sich, das noch nicht Erreichte zu erreichen, das Nicht-Gefundene zu finden, das Nicht-Erkannte zu erkennen.“<sup>16</sup> Dieser Aspekt des Vertrauens wird durch einen mutigen Helden illustriert,

der sich in einen turbulenten Fluss stürzt, um vor Gefahr zu fliehen, sich damit rettet und andere durch sein Beispiel inspiriert.

Gerade in diesem Stadium schafft das Vertrauen des Strebenden die Bereitschaft, den Grundregeln des moralischen Trainings zu folgen. Durch sein tiefes Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha ist er bereit, den Weg der Praxis einzuschlagen, was es erforderlich macht, sich zuerst in der Grundlage des Pfades zu üben, der Einhaltung der moralischen Disziplin (*sīla*). Aus diesem Grund, so sagt man, wird moralische Zurückhaltung aus Vertrauen heraus unternommen.<sup>17</sup> Moralische Zurückhaltung wird durch das Akzeptieren von Regeln erreicht, die darauf abzielen, eine innere Neigung zur Tugend durch Kontrolle körperlicher und verbaler Handlungen aufzubauen. Die Regelwerke variieren in ihrem Umfang von den fünf Grundregeln für den buddhistischen Laien bis zu den mehr als 227 Trainingsregeln, die vom Bhikkhu oder voll ordiniertem Mönch eingehalten werden sollen, aber alle teilen das gemeinsame Merkmal, das Verhalten zu disziplinieren.

Jede der Basisregeln beinhaltet ein explizites Prinzip der Enthaltung, das beachtet werden muss, und eine implizite Geisteshaltung, die durch eine solche Enthaltung kultiviert werden muss. Die Prinzipien umfassen die Enthaltung von den unheilsamen Handlungen des Tötens, des Diebstahls, des sexuellen Missbrauchs, der falschen Rede und des Genusses von Rauschmitteln. Die Geisteshaltung erfordert beständige Anstrengung, einen Geist voller Mitgefühl, Ehrlichkeit, Reinheit, Wahrhaftigkeit und Nüchternheit zu entwickeln. Das unmittelbare Ergebnis des Lebens in Übereinstimmung mit diesen Richtlinien für rechtes Handeln ist das Entstehen eines Gefühls der Reuelosigkeit (*avippatisara*). Reue, ein Gefühl des Bedauerns bei Übertretung oder Vernachlässigung der Moral, tendiert dazu, Schuldgefühle, Unruhe und Selbstbezeichnung hervorzurufen. Wird der Geist durch das enge Befolgen der Vorschriften von Reue befreit, entsteht ein reines Gewissen und das „Glück der Tadellosigkeit“, aus dem Wissen heraus, dass die eigenen Handlungen keinen Grund zu Vorwürfen bieten. So empfiehlt der Buddha heilsame Verhaltensregeln, um als Nutzen und zur Belohnung von Reue frei zu sein.<sup>18</sup> Die Freude, die durch die Verwirklichung der eigenen Reinheit entsteht, bestätigt das Vertrauen in die Lehre. Dadurch wächst das Vertrauen noch mehr, wie auch der Wunsch nach Vertiefung der Praxis.

## Entzücken (*pīti*)

„Freude ist die unterstützende Bedingung für Entzücken“: Obwohl für manche ein heiteres Vertrauen in die Drei Juwelen und ein reines Gewissen ausreichen, um Freude in Entzücken zu verwandeln, sind solche Fälle eher die Ausnahme als die Regel. Um den emotionalen Ton des spirituellen Lebens auf jene Intensität zu heben, die der Begriff „Entzücken“ (*pīti*) andeutet, muss man sich noch weiter auf das Training einlassen. Diese Selbstverpflichtung ist die bewusste Anwendung der Meditationspraxis. Die Methoden der Meditation, die zum Erreichen der Befreiung beitragen, werden in zwei Gruppen eingeteilt: Ruhemeditation (*samatha bhāvanā*) und Einsichtsmeditation (*vipassanā bhāvanā*).

Ruhemeditation zielt ab auf die Schaffung eines Zustandes der ruhigen Sammlung, indem der Geist sich auf ein einzelnes Objekt fokussiert und so geeint wird.

Die Einsichtsmeditation ab zielt auf die Einsicht in die Natur der Phänomene, indem sie die körperlichen und mentalen Prozesse direkt kontemplant, so wie sie in direkt aufeinanderfolgenden Momenten der Erfahrung auftauchen.

Obwohl man Achtsamkeit als ein direktes Mittel zum Erreichen der Einsicht anwenden kann, wird üblicherweise die heitere Gemütsruhe zuerst und als vorbereitende Maßnahme kultiviert, da die durch Sammlung bewirkte Einung und Reinheit des Bewusstseins das richtige Durchdringen der Natur der Dinge durch kontemplative Einsicht erleichtert. Dies ist die Reihenfolge, die das vorliegende Sutta benutzt, die Stufen „Entzücken“ und „Sammlung“ decken die systematische Entwicklung der Ruhe ab; die beiden folgenden Phasen die Entwicklung der Einsicht.

Ruhemeditation kultiviert man auf der Grundlage eines einzelnen Objekts, ausgewählt aus einem Standardsatz von Meditationsobjekten, der ausschließlich der Entwicklung der Sammlung vorbehalten ist. Diese Objekte, traditionell vierzig Stück, umfassen die farbigen und elementaren Kreise, die man *kaṣiṇa* nennt, die Friedhofsbetrachtungen, die Erinnerungen an die Drei Juwelen, Meditation über die „Göttlichen Verweilungen“ im Wohlwollen und Mitgefühl, Achtsamkeit auf den Atem und so weiter. Nachdem er eines dieser Objekte ausgewählt hat, strebt der Yogi danach, seinen Geist zu einen, indem er seine Aufmerksamkeit auf das Objekt richtet und alles andere ausschließt: Sinnesdaten, Konzepte, Gedanken, Erinnerungen, Projektionen, Phantasien und assoziatives Denken. Sein Ziel ist es, seinen Geist auf ein einziges Ding zu fokussieren, und das verbietet ihm sofort, sich mit einer Vielzahl von Sorgen zu beschäftigen. Erfolg in der Praxis hängt von der Harmonisierung der geistigen Fähigkeiten in der Arbeit der Sammlung ab. Durch Achtsamkeit (*sati*) hält der

Yogi das Objekt in seinem Gewährseinsfeld und verhindert, dass es abdriftet. Mit Klarwissen (*sampajañña*) hält er eine umsichtige Beobachtung des Geistes aufrecht, bemerkt dessen Tendenzen, sich zu verirren und korrigiert ihn schnell. Und durch Energie (*virīya*) versucht er, die Hindernisse für die geistige Einung zu zerstreuen und sein Gewährsein auf einer Ebene zu halten, die gleichzeitig straff und entspannt ist.

Die Hindernisse für die Meditation werden in einer Gruppe von fünf Faktoren zusammengefasst, die „Fünf Hindernisse“ (*pañcanivarāṇa*). Dies sind Sinnesbegehren, Aversion, Mattheit und Müdigkeit, Unruhe und Ungeduld und Zweifel. Der Buddha nennt diese fünf Hindernisse „Verderbtheit des Geistes“ und „Dinge, die die Weisheit schwächen“. Er sagt, dass sie Schmerz, Blindheit und Nichtwissen fördern, und vergleicht sie jeweils mit einer Schuld, einer Krankheit, mit Gefangenschaft, Sklaverei und den Gefahren einer Wüstenreise. Sie durch unermüdliche Anstrengung aus dem Weg zu räumen ist die erste Aufgabe des Meditierenden.

Während er in seiner Praxis mit Geduld und Fleiß vorangeht, kommt es plötzlich zu kurzen Unterbrechungen im Verlauf seiner Bemühungen, wenn nämlich die Hindernisse wegfallen, der Fluss der inneren Verbalisierung aufhört und der Geist auf dem Objekt fokussiert bleibt. Das Erreichen dieser momentanen Sammlung, so kurz es auch sein mag, verschafft immense Befriedigung. Es ist eine kraftvolle Erfahrung, Schübe mentaler Energie freizusetzen, die an die Oberfläche des Bewusstseins kommen und den Geist mit Wellen freudiger Erfrischung überschwemmen. Es bringt einen aufregenden Rausch, der an Ekstase grenzt, krönt die früheren Bemühungen des Yogi und inspiriert ihn zu weiteren Anstrengungen. Diese Erfahrung kennzeichnet das Entstehen von Entzücken. Das entscheidende Merkmal des Entzückens ist ein starkes Interesse und eine Freude, die auf das Objekt der Aufmerksamkeit gerichtet sind. Seine Funktion besteht darin, Körper und Geist zu erfrischen. Es kann sowohl heilsame als auch unheilsame Formen annehmen, je nachdem, ob es durch Loslösung oder Anhaftung in Bezug auf sein Objekt motiviert ist, aber wenn es während meditativen Bewusstseins auftritt, ist es immer heilsam. Die Kommentare unterscheiden fünf Grade des Entzückens, die in aufeinanderfolgenden Stadien der geistigen Einung erscheinen.<sup>19</sup>

„Kleineres Entzücken“, das niedrigste auf der Skala, soll Gänsehaut erzeugen können.

„Momentanes Entzücken“, der nächste Grad der Entwicklung, dringt durch den Körper mit einer Intensität, die mit Blitzen verglichen wird, die am Himmel aufzucken.

„Schauerndes Entzücken“, der dritte Grad, bricht immer wieder mit erheblicher Wucht über den Körper, wie die Wellen am Meer, die an den Strand branden.

„Erhebendes Entzücken“ wird so genannt, weil man ihm die Fähigkeit zuschreibt, den Körper schweben zu lassen, und der *Visuddhimagga* zitiert mehrere Fälle, wo dies buchstäblich vorkommt.

Und vom „Erfüllenden Entzücken“, dem höchsten auf der Skala, sagt man, es fülle den ganzen Körper vollständig aus, so wie eine riesige Flut eine Felshöhle füllt.

Da der Kommentar zu unserem Sutta Freude (*pamojja*), das vorherige Glied in unserer Sequenz, als schwaches Entzücken definiert, können wir annehmen, dass dies das erfreute Interesse vor der bewussten Entwicklung der Meditation bedeutet. Das heißt, Vertrauen in den Dhamma wurde gerade erworben und die Reinigung durch die moralische Disziplin hat begonnen. Die fünf Grade des Entzückens würden sich dann ausschließlich auf das Entzücken des meditativen Bewusstseins beziehen. Und der letzte Grad tritt erst in der (späteren) vollen Vertiefung ein. Es scheint also, dass die Grade des Entzückens, die für das aktuelle Stadium des Fortschritts charakteristisch sind, die vier ersten sind, beginnend mit dem kleinerem Entzücken und endend mit dem Höhepunkt des erhebenden Entzückens.

### Beruhigung (*passaddhi*)

„Entzücken ist die unterstützende Bedingung für Beruhigung“: Während das Entzücken einen deutlichen Fortschritt in der Arbeit der Sammlung anzeigt, enthalten seine gröberen Zustände noch ein Element des Überschwangs, das ständig in Gefahr ist, außer Kontrolle zu geraten und sich in unheilsame Zustände des Geistes zu verwandeln, die von Rastlosigkeit und Unruhe beherrscht sind. Zum Entzücken gehört eine intensive Freude am Objekt, verbunden mit einer Vorfreude auf noch größere Freude. Die Erfahrung gegenwärtigen Entzückens ist oft von der unterschwelligem Sorge begleitet, dass dieses Vergnügen verschwindet, während die Erwartung weiterer Freude ein subtiles Ergreifen der Zukunft erzeugen kann. Beide Zustände, die Angst und das Ergreifen, bringen eine Erregung mit sich, die die ruhige Zentrierung des Geistes auf ein Objekt bedroht. Aus diesem Grund erreicht man bei fortschreitender Übung einen Punkt, an dem der ekstatische Jubel, der durch das Entzücken entfacht wird, als ein Hindernis für die Entwicklung der geistigen Einung empfunden wird, als eine Verfälschung des Trainings, die befriedet und beruhigt werden muss.

Das Entzücken selbst wird bis zur dritten Vertiefung ein Faktor der meditativen Entwicklung bleiben, aber um einen weiteren Fortschritt zu ermöglichen, müssen seine schädlichen Tendenzen verfeinert werden. Und verfeinert werden sie durch fortgesetzte Anwendung der Praxis, wobei das Entzücken die erhitzte Glut seiner ursprünglichen Formen verliert. Mit seiner Verfeinerung ruft es zunehmend eine andere Eigenschaft hervor, die man „Beruhigung“ (*passaddhi*) nennt. Beruhigung ist gekennzeichnet durch die Stillung von Störungen des Geistes. Sie beseitigt Unruhe und Rastlosigkeit und vermittelt dem Geist eine wohltuende Ruhe, vergleichbar mit dem kühlen Schatten, den ein Baum dem von der Sonnenhitze gequälten Reisenden bietet. Beruhigung wirkt in zwei parallelen Formen, „Beruhigung des Körpers“ und „Beruhigung des Geistes“, wobei „Geist“ die Gruppe des Bewusstseins bedeutet und „Körper“ eben nicht den physischen Organismus, sondern die drei Gruppen der restlichen mentalen Bereiche, die Gruppe des Gefühls, die der Wahrnehmung und die der Gestaltungen.<sup>20</sup> Von daher führt Beruhigung zum Verschwinden der Störungen im gesamten psychodynamischen System. Sie lindert die Neigung zur Erregung, beruhigt die durch das Entzücken hervorgerufene Reizung der Nerven und bringt eine tiefe Stille in das meditative Streben, die den Weg für tiefere Sammlungszustände ebnet.

Und weiter erzeugt Beruhigung sowohl im Bewusstsein als auch in den anderen mentalen Gruppen die Faktoren Leichtigkeit, Formbarkeit, Geschmeidigkeit, Fertigkeit und Rechtschaffenheit. Diese Faktoren, die bis zu einem gewissen Grad in jedem gesunden Bewusstseinszustand vorhanden sind, führen ihre entsprechenden Aufgaben aus, nämlich die Beseitigung von Trägheit, Starrheit, Schwerfälligkeit, Unfähigkeit und

Unaufrichtigkeit. Indem sie diese psychischen Fehlverhalten, die moralisch und spirituell schädlich sind, in Schach halten, verbessern sie die funktionelle Leistungsfähigkeit des Geistes und machen ihn zu einem besseren Instrument für die höheren Stufen des Pfades.

## Glück (*sukha*)

„Beruhigung ist die unterstützende Bedingung für Glück“: Wenn das geistig-körperliche System des Yogi in einen Zustand ruhiger Gelassenheit gebracht wurde, gewinnt ein Gefühl von innerem Glück oder Glückseligkeit (*sukha*) an Bedeutung. Es ist unauffällig von Anfang an präsent bis es hier als ein hervorstechendes Merkmal des Trainings auftaucht. Obwohl Glück eng mit dem Entzücken verbunden ist, sind beide nicht miteinander identisch, Glück kann in Abwesenheit von Entzücken entstehen. Entzücken bezeichnet einen geistigen Faktor, der zur vierten der fünf Gruppen gehört, in die der Buddhismus den psychophysischen Organismus einteilt, nämlich zur Gruppe der geistigen Gestaltungen (*saṅkhārakkhandha*). Es ist eher ein aktives als ein gefühlsmäßiges Phänomen, das schwungvolles Interesse mit einem Gefühl freudigen Genusses verbindet. Das Glück dagegen ist ein reiner Genuss-Faktor, der zur zweiten Gruppe gehört, der Gruppe der Gefühle (*vedanākkhandha*). Es ist ein angenehmes Gefühl, hier das von der Ruhe bedingte Glück; die Lust, die aufsteigt, wenn die Störungen in der Meditation nachlassen.

Entzücken ist immer von Glück begleitet. Es ist von relativ grober Qualität und Glück ist eher subtil. Von daher kann Glück in der höheren meditativen Vertiefung des dritten *jhāna* bestehen, selbst nachdem das Entzücken abgeklungen ist. Der *Atthasalini*, ein Kommentar zum *abhidhamma piṭaka*, illustriert den Unterschied zwischen den beiden mit einem lebendigen Gleichnis:

Ein Mann, auf dem Weg durch eine große Wüste, von der Hitze überwältigt, ist durstig und sucht etwas zum Trinken. Er trifft jemanden und fragt: „Wo finde ich Wasser?“ Der antwortet: „Jenseits des Gestrüpps ist ein dichter Wald mit einem natürlichen See. Geh dorthin und du wirst welches bekommen.“ Der Mann ist froh und erfreut. Im Weitergehen sieht er klares durchsichtiges Wasser, Männer mit nassen Kleidern und Haaren, hört Vögel und Pfauen. Er sieht den dichten Wald wie ein grünes Netz von Juwelen am Rand des Sees, im See wachsen Seerosen und Lotus. Er sieht das klare, durchsichtige Wasser. Er ist umso mehr froh und erfreut, steigt in den See, badet und trinkt voller Freude. Mit gestilltem Durst isst er von den Lilien, schmückt sich mit dem blauen Lotus, steigt aus dem See, zieht seine Kleider an, trocknet das Badetuch in der Sonne, und im kühlen Schatten, wo die Brise so sanft weht, legt er sich hin und sagt: „O Glück! O Glück!“ – Und so sollte man diese Illustration verstehen:

Die Zeit der Freude und des Vergnügens, als er vom natürlichen See und dem dichten Wald hörte, bis er das Wasser sah, ist wie *pīti*, man hat eben das Vergnügen und die Freude am Objekt im Auge. Die Zeit, in der er sich nach seinem Bad und nach dem Trinken in den kühlen Schatten sinken ließ und sagte: „Oh Glück! Oh Glück!“ ist

wie das starke Gefühl von *sukha*, bedingt durch das Genießen des Geschmacks des Objekts.<sup>21</sup>

Obwohl das Gleichnis es suggeriert, kommen Entzücken und Glück nicht notwendigerweise hintereinander vor, tatsächlich werden sie nur im dritten *jhāna* voneinander getrennt. Die Darstellung des Glücks nach dem Entzücken bedeutet nur, dass Glück das hervorstechende Merkmal des Weges ist, nachdem das Entzücken seinen Beitrag geleistet hat und zurückgekehrt ist an seinen untergeordneten Platz. In der gegenwärtigen Phase besteht noch immer Entzücken, nur seine Überschwänglichkeit wurde durch die vorherrschende Ruhe abgeschwächt.

Der Subkommentar zum *Upanisa Sutta* erklärt *sukha* als die Freude über das Erreichen der angrenzenden Vertiefung. Der Begriff „Angrenzung“ (*upacāra*) bezeichnet das Stadium der Kultivierung von Gelassenheit unmittelbar vor der vollständigen Vertiefung, des Ziels der Ruhemeditation. Angrenzende Sammlung ist gekennzeichnet durch das Aufheben der fünf Hindernisse und das Entstehen des „Gegenbildes“, des selbstleuchtenden Objekts der inneren Wahrnehmung, das den Brennpunkt für die höheren Stufen der Sammlung bildet. Das Aufheben der Hindernisse begann bereits mit dem Vertrauen, das eine heitere Klarheit verlieh und ihre Turbulenzen aufhob. Und jede weitere Stufe des Pfades markiert ihre weitere Dämpfung. Die Hindernisse sind die hauptsächlichen Blockaden sowohl der Gelassenheit als auch der Einsicht. Daher befassen sich die frühen Stadien des Pfades in erster Linie mit deren Schwächung und Eliminierung.

Für die Beseitigung der Hindernisse vor dem Erreichen der angrenzenden Sammlung gibt es zwei Methoden, von denen die eine für jedes Hindernis spezifisch gilt und die andere für alle gleichzeitig. Die erste sollte eingesetzt werden, wenn sich ein bestimmtes Hindernis mit anhaltender Kraft aufdrängt, die zweite wenn kein Hindernis besonders auffällig scheint.

Die spezifische Methode beinhaltet die Umkehr der kausalen Situation, aus der sich das Hindernis entwickelt: Jede Befleckung ist ein bedingtes Phänomen, das durch unterschiedliche Ursachen entsteht. So liegt der Schlüssel zu ihrer Beseitigung darin, diese Ursache zu schwächen oder aufzuheben.

Das Sinnesbegehren entsteht aufgrund ungeschickt gerichteter Aufmerksamkeit auf die attraktiven Eigenschaften der Dinge, auf verführerische Objekte und physische Körper. Es wird abgeschwächt, indem man die Unbeständigkeit der Objekte der Anhaftung betrachtet und über die abstoßende Natur nachdenkt, die der anziehenden Erscheinung der Körper zugrunde liegt.

Aversion oder Zorn entsteht ebenso aus ungeschickter Aufmerksamkeit, in diesem Fall auf die unangenehmen Aspekte von Personen und Dingen. Hier

geschieht die Umkehr durch liebevolle Freundlichkeit gegenüber unangenehmen Menschen und Geduld gegenüber widrigen Umständen.

Mattheit und Müdigkeit stammen aus Stimmungen von Faulheit und Schläfrigkeit; der Einsatz von Energie vertreibt sie.

Unruhe und Ungeduld entstehen aus der Beschäftigung mit störenden Gedanken und werden beseitigt, indem man den Geist auf ein Objekt richtet, das dem inneren Frieden förderlich ist.

Und Zweifel an grundlegenden Punkten der Lehre zerstreut sich durch klares Denken und genaue Analyse der offenen Fragen.

Im Gegensatz zu diesen Techniken, die den Hindernissen einzeln entgegenwirken, hemmt die Praxis der Sammlung auf eines der vorgegebenen Objekte der Ruhemeditation sie alle gleichzeitig. Obwohl sie nur wirksam ist, solange kein Hindernis den meditativen Fortschritt behindert, kann diese Methode, die auf der Macht der geistigen Einung beruht, eine ungeheure Kraft gegen die Vorherrschaft der Hindernisse ausüben. Da die unterschweligen Befleckungen nur so lange erscheinen können, wie der Geist vom beständigen Denken getrieben wird, schließt die Einung des Geistes auf ein einzelnes Objekt das Tor, durch das sie ihn betreten. Wenn der Geist immer tiefere Ebenen der Sammlung erreicht, klingen die Hindernisse allmählich ab, bis mit dem Erreichen der angrenzenden Sammlung ihre Unterdrückung vollständig wird. Am Grund des geistigen Kontinuums in Schach gehalten, sind die latenten Befleckungen dann nicht mehr in der Lage, an die Oberfläche des Bewusstseins aufzusteigen. Solange die unterdrückende Kraft der Sammlung vorherrscht, ist ihre Aktivität aufgehoben, und der Geist bleibt sicher in seiner fokussierten Stabilisierung, sicher vor ihrem störenden Einfluss. Dieses Ablegen der Hindernisse durch die Kraft des Unterdrückens bringt ein Gefühl tiefer Erleichterung, begleitet von einer Woge von Glück, geboren aus der eben vollendeten Reinigung. Der Buddha vergleicht das Glück des Ablegens der Hindernisse mit dem Glück eines Mannes, unerwartet von Schulden befreit, von einer schweren Krankheit geheilt, aus dem Gefängnis entlassen, aus der Sklaverei befreit oder am Ende einer Wüstenreise endlich in Sicherheit.<sup>22</sup>

### Sammlung (*samādhī*)

„Glück ist die unterstützende Bedingung für Sammlung“: Das Erreichen der angrenzenden Sammlung ist ein großer Durchbruch, der weitere Anstrengungen in Gang setzt. Als Ergebnis dieser Anstrengungen dehnt sich das Glück der angrenzenden Sammlung aus und durchdringt den Geist so vollständig, dass sogar feinste Hindernisse für die innere Einung verschwinden. Dann geht der Geist über die Stufe der angrenzenden Sammlung hinaus und tritt in die Vertiefung oder volle Sammlung (*samādhī*) ein. Sammlung selbst ist ein mentaler Faktor, der sowohl in der angrenzenden Sammlung als auch in der Vertiefung vorhanden ist. Ihr hervorstechendes Merkmal ist die heilsame Einung des Geistes auf ein einzelnes Objekt. Weiter bewirkt sie eine Harmonisierung zwischen Bewusstsein und seinen Begleiterscheinungen, die ausreicht, um diese von der Ablenkung, dem Schwanken und der Unsicherheit zu befreien, die ihre normale Funktionsweise charakterisieren. Der gesammelte Geist, der fest auf seinem Objekt fixiert ist, gleicht der Flamme einer Kerze, die vom Wind geschützt ist oder der Oberfläche eines ganz stillen Sees.

Obwohl beide – die angrenzende Sammlung wie die Vertiefung – Einung „enthalten“, trennt sie dennoch ein wichtiger Unterschied, der das Beschränken des Begriffs „volle Sammlung“ allein auf die Vertiefung rechtfertigt. Dieser Unterschied besteht in der relativen Stärke bestimmter mentaler Begleiterscheinungen, die man „Faktoren der Vertiefung“ oder „*jhāna*-Faktoren“ (*jhānaṅgāni*) nennt – nämlich anfängliches Denken, beständiges Denken, Entzücken, Glück und mentale Fokussierung auf ein einziges Objekt. Diese Faktoren, die zu Beginn der Ruhemeditation entstanden sind und im Laufe ihres Fortschritts allmählich kultiviert wurden, haben die doppelte Funktion, die Hindernisse zu hemmen und den Geist auf sein Objekt zu einen.

Laut den Kommentaren sind die Faktoren in einer direkten Eins-zu-Eins-Beziehung gegen die Hindernisse gerichtet, so dass jeder *jhāna*-Faktor die spezifische Aufgabe hat, einer Behinderung entgegenzuwirken und sie abzudecken. So wirkt anfängliches Denken gegen Mattheit und Müdigkeit, beständiges Denken gegen Zweifel, Entzücken gegen Aversion, Glück gegen Unruhe und Ungeduld und Fokussierung schließlich gegen Sinnesbegehren.<sup>23</sup>

Gleichzeitig üben die Faktoren eine Konsolidierung in Bezug auf das Objekt der Meditation aus: Anfängliches Denken richtet den Geist auf das Objekt, beständiges Denken verankert es dort, Entzücken weckt Interesse daran, Glück erfährt seine affektive Qualität und Fokussierung konzentriert den Geist auf das Objekt.

In der angrenzenden Sammlung sind die *jhāna*-Faktoren stark genug, um die Hindernisse zu unterdrücken, aber noch nicht stark genug, um den Geist in Vertiefung zu bringen. Sie müssen noch reifen. Die Reifung kommt durch fortgesetzte Übung, die dem Geist die Kraft gibt, die angrenzende Sammlung zu überschreiten und sich mit der unerschütterlichen Kraft der vollen Vertiefung dem Objekt zu widmen. In der Vertiefung fixiert sich der Geist auf sein Objekt mit einer so hohen Intensität, dass subjektive Unterscheidungen zwischen beiden nicht mehr auftreten. Die Wellen des beständigen Denkens sind endlich abgeklungen und der Geist weicht auch nicht mehr im Geringsten von seiner stabilen Basis ab. Nichtsdestotrotz hat sogar die volle Sammlung bestimmte Grade. Nach der Intensität der Vertiefung ist die Sammlung in vier Ebenen unterteilt, die man die vier *jhāna* nennt. Diese unterscheiden sich durch die Faktoren, die auf jeder Ebene vorhanden sind, wobei die Reihenfolge der vier durch die aufeinanderfolgende Eliminierung der vergleichsweise gröberen Faktoren bestimmt wird.

Im ersten *jhāna* sind alle fünf *jhāna*-Faktoren vorhanden; im zweiten werden anfängliches und beständiges Denken zurückgelassen, im dritten verschwindet das Entzücken; und im vierten wird das Glücksgefühl durch Gleichmut ersetzt, der friedlichen Stimmung des Gefühls, die sich weder in Richtung Lust noch in Richtung Schmerz wendet. Die Fokussierung besteht in allen vier *jhāna*, sie ist die einzige Konstante in der Reihe.

Um vom ersten *jhāna* zum zweiten aufzusteigen, muss der Yogi, nachdem er das erste *jhāna* verlassen hat, über das Grobe des anfänglichen und beständigen Denkens und die Unzulänglichkeit des ersten *jhāna* aufgrund seiner Nähe zu den Hindernissen nachdenken. Dann muss er das zweite *jhāna* als friedlicher und erhabener betrachten, das Streben danach erwecken und seine Energie einsetzen, um einen stärkeren Grad an geistiger Einung zu erreichen. Um vom zweiten zum dritten *jhāna* aufzusteigen, muss er das gleiche Verfahren wiederholen, indem er Entzücken als den groben Faktor betrachtet, der zurückgelassen werden muss. Und um vom dritten zum vierten *jhāna* aufzusteigen, muss er über das Grobe des Glücks und die Überlegenheit des neutralen Gleichmuts reflektieren.

Jenseits des vierten *jhāna* liegen vier noch subtilere Stufen der Sammlung, die die vier formlosen Vertiefungen (*arūpa samāpatti*) genannt werden. In diesen Vertiefungen wird das leuchtende Gegenzeichen, das als Objekt der *jhāna* dient, durch vier aufeinanderfolgende, immer feinere formlose Objekte ersetzt, die den jeweiligen Vertiefungen ihrer Namen geben – unendlicher Raum, unendliches Bewusstsein, Nichts, und Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung. Auf dem Höhepunkt dieser Skala des meditativen Gleichgewichts gelangt das Bewusstsein an einen Punkt

der Einung, der so fein ist, dass er sich wie der Punkt in der Geometrie der Entdeckung entzieht und weder bestätigt noch geleugnet werden kann.

### Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind (*yathā bhūta ñāṇa dassana*)

„Sammlung ist die unterstützende Bedingung für das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind“: Trotz der Erhabenheit der Vertiefungen ist das Eintauchen in tiefe Sammlung nicht das Ende des buddhistischen Weges. Die durch die Ruhemeditation bewirkte Einung des Bewusstseins ist nur ein Mittel für eine weitere Stufe der Praxis. Dieses Stadium, eingeleitet durch das nächste Glied in der Reihe, „das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind“ (*yathā bhūta ñāṇa dassana*), ist die Entwicklung der Einsicht (*vipassanā bhāvanā*).

Durch seine tiefe Sammlung ist der Yogi in der Lage, die Befleckungen zu unterdrücken, sie in einen Zustand der Ruhe zu bringen, in dem sie nicht länger in die aktiven Denkprozesse eindringen. Aber unter der oberflächlichen Stille liegen sie unterschwellig bereit, bereit wieder zu erscheinen, wenn sie provoziert werden. Solange die Befleckungen, wenn auch nur in ruhender Form, bestehen bleiben, ist die Befreiung vom Leiden noch nicht erreicht, denn die Latenzen der still im geistigen Kontinuum liegenden Befleckungen können immer noch die *samsāra*-Runde von Geburt und Tod neu anstoßen. Die latenten Tendenzen sind die Keime der erneuerten Existenz, die ein Wiedererscheinen des Bewusstseinsstromes und damit aller übrigen Stufen in der weltlichen Kette bewirken. Um die Runden zu beenden und Befreiung zu erlangen, müssen die Befleckungen vollständig zerstört werden; es reicht nicht aus, sie einfach zu unterdrücken. Diese Zerstörung kann nicht allein durch Sammlung erreicht werden, denn Sammlung kann selbst in den tiefsten Schichten nur die Aussetzung ihrer Aktivität bewirken, nicht ihre Ausrottung.

Um die Befleckungen bis zu ihrer untersten Schicht der Latenz zu zerstören, braucht es noch mehr – *paññā*, Weisheit, welche die wahren Merkmale der Phänomene durchdringt. Sammlung hat in der buddhistischen Disziplin insofern ihren Platz, als sie die geistige Fokussierung zumindest der angrenzenden Sammlung induziert, die zur Unterstützung der Weisheit erforderlich ist. So ermahnt der Buddha seine Anhänger, Sammlung zu entwickeln, nicht als Selbstzweck, sondern weil „ein Gesammelter die Dinge so versteht, wie sie wirklich sind“.<sup>24</sup> Nur ein Geist, der rein und ruhig geworden ist, kann die Dinge verstehen, wie sie wirklich sind. Und die Disziplin der Sammlung erzeugt durch Unterdrückung der Hindernisse die dafür erforderliche Reinheit und Ruhe. Die eigentliche Arbeit jedoch, das Befreien von den Befleckungen, ist ausschließlich Sache der Weisheit.

Weisheit ist „die eine Sache, die man braucht“, um die Befleckungen abzuschneiden, denn die grundlegendste geistige Verdorbenheit ist das Nichtwissen (*avijjā*). Nichtwissen ist der eine Punkt, an dem alle anderen Befleckungen zusammenlaufen, und der Anker, der sie alle an Ort und Stelle hält. Wenn es bestehen

bleibt, bleiben auch die anderen, und damit die anderen zerstört werden, muss es zerstört werden. Von der Lehre her definiert als Unkenntnis der vier Edlen Wahrheiten, bedeutet Nichtwissen nicht so sehr das Fehlen spezifischer Informationen, sondern ein grundlegendes Unverständnis bezüglich der wahren Natur der Dinge, wie sie in den Vier Wahrheiten ausgedrückt wird. Da die Beseitigung der Befleckungen von der Beseitigung des Nichtwissens abhängt, ist genau der eine Faktor, der fähig ist, die Befleckungen aufzuheben, eben auch der Faktor, der ihre fundamentale Wurzel aufheben kann. Und das ist die direkte Antithese des Nichtwissens – Weisheit oder „das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind“. Aus diesem Grund verkündet der Buddha zu Beginn unseres Sutta: „Das Versiegen der Triebe erlebt der, der weiß und sieht, sage ich, nicht der, der nicht weiß und nicht sieht.“ Die Befleckungen, verkörpert in den „Trieben“, kann nur der zerstören, der das Nichtwissen durch die Weisheit überwindet, die die Dinge kennt und sieht, wie sie sind.

Der zusammengesetzte Ausdruck „Wissen und Sehen“ verweist darauf, dass die Art des zu entwickelnden Wissens nicht bloß ein begriffliches Verständnis ist. Stattdessen geht es um Wissen, das in seiner Direktheit und Unmittelbarkeit mit der visuellen Wahrnehmung verwandt ist. Konzeptuelles Verständnis wird oft benötigt, um die intellektuellen Hindernisse für eine korrekte Perspektive zu korrigieren, *muss aber schließlich zum Licht der direkten Erfahrung führen*. Um dieses erfahrungsmäßige Verständnis zu erreichen, muss die Praxis des zweiten Systems der buddhistischen Meditation begonnen werden, die Entwicklung der Einsicht. Die Übung der Einsichtsmeditation zielt darauf ab, die Befleckungen zu beseitigen, indem das ihnen zugrundeliegende Nichtwissen ausgerottet wird. Nichtwissen wird überwunden durch direkte Einsicht in die Dinge, wie sie wirklich sind, hervorgerufen durch achtsames Beobachten. Und was genau wird beobachtet? Genau der Bereich, in der das Nichtwissen verborgen ist – unser eigenes psycho-physisches Erleben. Die Methode dabei ist die Anwendung von Achtsamkeit oder erkennendem Gewahrsein in diesem Bereich ohne Unterbrechung und in allen Aktivitäten.

In der Lehrrede legt der Buddha dar, was gewusst und was gesehen werden muss, wie es wirklich ist: Die fünf Anhaftungsgruppen – ihre Natur, ihr Entstehen und ihr Vergehen. Die fünf Anhaftungsgruppen – materielle Form, Gefühl, Wahrnehmung, mentale Gestaltungen und Bewusstsein – sind die grundlegenden Kategorien, die die Analyse der Erfahrung des Buddha strukturieren. Jedes Ereignis der Erfahrung ist aus buddhistischer Perspektive ein komplexer Prozess, der eine Reihe von Faktoren umfasst, die gemeinsam funktionieren. Dem normalen, nicht-analytischen Bewusstsein erscheint dieser gesamte Komplex als eine einheitliche Masse. Nimmt man dieses falsche Bild als bare Münze, so führt es zur der Annahme eines einfachen soliden Selbst als beständigem Subjekt der Wahrnehmung. Diese Annahme eines beständigen Selbst gilt im Buddhismus als der grundlegende konzeptionelle Fehler, der unseren geistigen

Horizont dominiert. Es ist die äußerste Schale der egoistischen Projektion, die das vorkonzeptuelle Nichtwissen abschirmt und damit die erste der zehn Fesseln, die auf dem Weg zur Befreiung durchtrennt werden muss.

Um die Illusion des unabhängigen Selbst zu beseitigen, muss der Erfahrungsprozess überprüft werden, mit dem Ziel, die falschen Wahrnehmungen zu korrigieren, die zu seiner Gestaltung beitragen.

Die erste Phase in dieser Untersuchung ist das Zerlegen des kognitiven Geschehens in die verschiedenen Fäden, die es aufbauen. Diese „Fäden“ oder Komponenten sind die fünf Anhaftungsgruppen:

Die Gruppe der materiellen Form umfasst die physische Seite der Erfahrung, sie umfasst sowohl äußere materielle Objekte als auch den Körper mit seinen Sinnesfähigkeiten.

Die anderen vier Gruppen bilden die mentale Seite der Erfahrung:

Gefühl ist die affektive Qualität von Vergnügen oder Schmerz oder der neutrale Ton von weder Lust noch Schmerz, der bei jedweder Gelegenheit geistiger Aktivität vorhanden ist.

Wahrnehmung ist die selektive Fähigkeit, die die Unterscheidungsmerkmale des Objekts als Grundlage für sein Wiedererkennen herausstellt.

Die Gruppe der Gestaltungen ist eine umfassende Kategorie, die alle mentalen Faktoren außer Gefühl und Wahrnehmung umfasst; das auffälligste Mitglied ist der Wille.

Und Bewusstsein ist die Fähigkeit des Erkennens selbst, die alle anderen Faktoren bei der Aufgabe, den Gegenstand zu erfassen, trägt und koordiniert.

Diese fünf Gruppen funktionieren in völliger Autonomie, ganz durch ihre gegenseitige Unterstützung, ohne dass ein selbstständiges einheitliches Prinzip als Selbst oder Subjekt zu identifizieren wäre.

Um das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind in Bezug auf die Gruppen zu entwickeln, muss der Yogi zuerst aus seinem Zustand tiefer Sammlung auftauchen, denn das analytische Vermögen – in der Gelassenheit zum Schweigen gebracht – muss die erforderliche Zergliederung durchführen. Da sein Geist durch die Sammlung klar und geschmeidig geworden ist, kümmert sich der Yogi um die verschiedenen Phänomene, die in sein Gewährseinsfeld eintreten. Die Phänomene werden beobachtet, wenn sie sich manifestieren, um ihre hervorstechenden Eigenschaften zu bestimmen; auf dieser Grundlage wird ihnen dann ihr angemessener Platz in den Gruppen zugewiesen. Was auch immer physisch ist, gehört zur Gruppe der

materiellen Form; was affektiven Ton registriert, ist Gefühl; was die Merkmale des Gegenstands bemerkt, ist Wahrnehmung; jeder Willen ist mentale Gestaltung; und was auch immer erkennt, ist Bewusstsein. Die Gruppen können ferner in ein einfacheres Schema eingeordnet werden, indem die materielle Form auf der einen Seite und die vier mentalen Gruppen auf der anderen Seite angeordnet werden: Geistiges und Körperliches (*nama rūpa*). Sie werden dann mit ihren Ursachen und Bedingungen korreliert, um ihre abhängige Natur zu enthüllen. Das analytische Verfahren führt zu der Erkenntnis, dass Erfahrung nur ein doppelter Strom von materiellen und mentalen Ereignissen ohne ein existierendes Selbst ist. Das synthetische Verfahren zeigt, dass all diese Ereignisse nur konditionierte Phänomene sind, die entstehen, wenn ihre Bedingungen vorhanden sind, und aufhören, wenn ihre Bedingungen verschwinden.

Diese letzte Erkenntnis ist der Einstieg in die nächste große Stufe der Entwicklung des Verstehens, der Kontemplation von Aufstieg und Fall. Während der Yogi die erscheinenden Zustände beobachtet, sieht er, wie jeder davon den gleichen Prozess des Entstehens, der Veränderung und des Vergehens durchmacht:

„So ist das Entstehen von materieller Form, von Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein. So ist das Vergehen von materieller Form, von Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein.“

Die Kontemplation von Aufstieg und Fall bringt drei, allen konditionierten Phänomenen gemeinsame Merkmale in den Fokus – ihre Vergänglichkeit, ihre Unzulänglichkeit und ihr Nicht-Selbst. Vergänglichkeit ist in der Regel das erste Merkmal, das man erkennen kann, denn sie wird deutlich durch die unmittelbare Aufmerksamkeit, die man auf Aufstieg und Fall richtet. Die Wahrnehmung der Vergänglichkeit führt direkt zur Einsicht in die anderen Merkmale, die von Natur aus dem ersten folgen. Die Vorstellung von „Glück“ oder „Vergnügen“ auf der Ebene des philosophischen Verständnisses statt des bloßen Gefühls hängt von einer impliziten Vorstellung von Dauerhaftigkeit ab. Wenn etwas wirklich eine Quelle der Glückseligkeit sein soll, muss es dauerhaft sein. Was unbeständig ist, ist nicht in der Lage, dauerhaftes Glück und Sicherheit hervorzubringen, und erweist sich daher bei der Untersuchung als wirklich unbefriedigend, als eine potentielle Quelle des Leidens. Der Begriff des Selbst ruht wiederum auf den beiden Säulen der Beständigkeit und des Vergnügens. Was unbeständig und unbefriedigend ist, kann nicht als ein Selbst identifiziert werden, denn es fehlt ein fester, unveränderlicher Kern, auf dem der Begriff des Selbst begründet werden kann. So entpuppt sich das dritte Merkmal der unbeständigen, unbefriedigenden Phänomene, die in den fünf Gruppen enthalten sind, als das Nicht-Selbst. Die Erkenntnis dieser drei Merkmale – Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst – durch unmittelbare Einsicht ist das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind.

### Ernüchterung (*nibbidā*)

„Das Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind, ist die unterstützende Bedingung für Ernüchterung“: Während der Yogi das Auf und Ab der fünf Gruppen betrachtet, wendet sich seine Aufmerksamkeit schließlich der letzten Phase des Prozesses zu, ihrer Auflösung und Vergehen. Diese Einsicht in die Instabilität der Gruppen zeigt zugleich ihre grundsätzliche Unzuverlässigkeit. Sie sind weit davon entfernt, die Grundlage unserer Befriedigung zu sein, wie wir unreflektiert annehmen. Vielmehr sind konditionierte Dinge voller Gefahren, wenn man mit Verlangen und falschen Ansichten an ihnen anhaftet. Die wachsende Erkenntnis dieser fundamentalen Unsicherheit bringt eine deutliche Veränderung der Orientierung des Geistes hinsichtlich bedingter Existenz mit sich. Während zuvor der Geist durch die Verlockung der versprochenen Befriedigung zur Welt hingezogen wurde, zieht er sich jetzt zurück und geht durch das Entlarven der zugrunde liegenden Gefahr in Richtung Loslösung.

Diese innere Abwendung von der Prozession der Gestaltungen heißt *nibbidā*. Obwohl der Begriff manchmal mit „Ekel“ oder „Abneigung“ übersetzt wird, bedeutet er keine emotionale Abneigung, sondern einen bewussten Akt der Loslösung, der aus einer tiefgreifenden Erkenntnis resultiert. Kurz gesagt bedeutet *nibbidā*, den ruhigen, würdigen Rückzug von den Phänomenen, wenn die Illusionen ihrer Beständigkeit, Freude und Selbstheit zerstört wurden durch das Wissen und Sehen, wie die Dinge wirklich sind. Die Kommentare erklären *nibbidā* als mächtige Einsicht (*balavā vipassanā*), eine Erklärung, die im Einklang mit der wörtlichen Bedeutung des Wortes steht, „Herausfinden“. Ernüchterung weist auf die Folge der Entdeckungen hin, die der kontemplative Prozess enthüllt hat, sie ist die angemessene Antwort des Geistes auf die Erkenntnisse und die wachsenden Erfahrungen der Einsicht. Buddhaghosa vergleicht sie mit der Abscheu eines Mannes, der eine Schlange in der Überzeugung ergriffen hat, es sei ein Fisch. Nun betrachtet er sie genau und erkennt plötzlich, dass er eine Schlange in der Hand hält.<sup>25</sup>

Wie unsere Darstellung zeigt, bedeutet Ernüchterung das Auflösen einer Faszination für die kaleidoskopischen Freuden der bedingten Existenz, sei es in Form von Sinnesfreuden, Gefühlen oder Ideen. Diese Faszination, die auf der verzerrten Wahrnehmung der Dinge als dauernd, angenehm und ich-haft beruht, wird auf einer tiefen, nicht verbalisierten Ebene durch die Hoffnung aufrechterhalten, im Konditionierten eine Selbst-Identität zu finden. Wenn der verzauberte Geist vorwärtsdrängt und nach einer ausdrücklichen Bestätigung des angeborenen Gefühls eines eigenen Selbst strebt, wird alles in die Begriffe „Mein“, „Ich“ und „mein Selbst“ gepackt. Das sind die wichtigsten Aneignungs- und Identifikationsinstrumente, mit denen der inhärente Sinn für ein persönliches Selbst arbeitet. Diese drei Begriffe – „Ich“,

„Mein“ und „Mein Selbst“ – die den Phänomenen aufgrund von Nichtwissen zugeschrieben werden, sind in Wirklichkeit Konzepte, die durch Verlangen, Einbildung und Spekulation miteinander verwoben sind. Die Einsicht in Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst entzieht diesem dreifachen Konzept den Boden und kehrt den Modus um, in dem die Phänomene betrachtet werden. Während vor der Entwicklung der Einsicht die Gruppen als „Mein“, „Ich“ und „Selbst“ betrachtet wurden, werden sie jetzt, im Licht der Einsicht, entgegengesetzt gesehen als „Nicht-Mein“, „Nicht-Ich“ und „Nicht-Selbst“. Da die Faszination für die Existenz inmitten der Phänomene durch die Annahme des zugrundeliegenden Selbst getragen wird, bewirkt die Beseitigung dieser Illusion durch das tiefe Begreifen der drei Merkmale, dass sich die Identifikation mit den Gruppen auflöst, dass ihr Zauber endet. An die Stelle der Faszination und der Anziehung tritt eine tiefgreifende Erfahrung der Entfremdung, hervorgerufen durch die Wahrnehmung des Nicht-Selbst in allem Konditionierten. Die Sutten präsentieren das so:

Materielle Form, Mönche, ist vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst. Gefühl, Wahrnehmung, mentale Gestaltungen und Bewusstsein sind vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst. Was vergänglich, unzulänglich und Nicht-Selbst ist, sollte mit richtiger Weisheit gesehen werden, wie es wirklich ist: „Das ist nicht mein, das bin nicht ich, das ist nicht mein Selbst.“ So wird der unterwiesene edle Schüler entzaubert von materieller Form, entzaubert von Gefühl, von Wahrnehmung, von mentalen Gestaltungen und entzaubert von Bewusstsein.<sup>26</sup>

### Leidenschaftslosigkeit (*virāga*)

„Ernüchterung ist die unterstützende Bedingung für Leidenschaftslosigkeit“: Der Ernüchterung folgt ein tiefer Wunsch nach Befreiung aus der Runde des Werdens im *saṃsāra*. Vorher, vor dem richtigen Wissen und Sehen, bewegte sich der Geist wie er wollte unter der Kontrolle der Impulse der Freude und Anhaftung. Aber jetzt, mit dem Wachstum der Einsicht und der konsequenten Entzauberung der bedingten Existenz, führen diese Impulse zu einer starken Distanzierung und zu einer Fähigkeit zur Entsagung, die sich weiterentwickelt. Was immer zum Ergreifen und Festhalten anregt, wird sofort aufgegeben; was immer dazu tendiert, neues Engagement zu schaffen, bleibt zurück. Der alte Drang nach äußerer Ausdehnung und Ansammlung wird durch einen neuen Drang nach Verzicht ersetzt, der eindeutig als Weg zur Befreiung erscheint. Jede Willensbewegung wird dem neu aufsteigenden Wunsch nach Befreiung untergeordnet:

„So wie ein Fisch in einem Netz, ein Frosch in einer Schlangengrube, ein Vogel in einem Käfig ... – genauso wie sie sich Befreiung wünschen, diesen Dingen entfliehen wollen, so will auch der Geist des Meditierenden aus dem ganzen Feld der Gestaltungen befreit werden und daraus entfliehen.“<sup>27</sup>

Der Wunsch nach Befreiung führt zu einer Beschleunigung der Einsicht. Die Fähigkeit zum Verstehen nimmt neue Geschwindigkeit, Tiefe und Präzision auf. Wie ein Schwert schneidet der Geist mit Einsicht und Weisheit durch das Netz von Illusionen, die aus Nichtwissen entstanden sind; wie ein Scheinwerfer beleuchtet er Phänomene genauso, wie sie sind. Während die Macht der Einsicht steigt, angetrieben von der Sehnsucht nach Befreiung, wird schließlich ein Punkt erreicht, an dem eine grundlegende Umkehr im Bewusstsein stattfindet und eine radikale Umstrukturierung des geistigen Lebens bewirkt. Das Licht der Einsicht dehnt sich aus in die volle Leuchtkraft des Erwachens und der Geist schlägt den überweltlichen Weg ein, der direkt und unwiderruflich zur endgültigen Befreiung führt.

Diese Umwandlung, *virāga* oder Leidenschaftslosigkeit genannt, ist streng genommen das erste überweltliche (*lokuttara*) Stadium des transzendenten abhängigen Entstehens. Die früheren Glieder in der Reihe, die zur Leidenschaftslosigkeit führt, werden technisch alle als weltlich (*lokiya*) klassifiziert. Obwohl man sie leichthin „transzendent“ nennt, in dem Sinne, dass sie auf das Unbedingte gerichtet sind, sind sie noch weltlich in Bezug auf ihre Reichweite, da sie vollständig innerhalb der bedingten Welt operieren. Sie befassen sich immer noch mit den fünf Gruppen oder den Dingen, die von den Gruppen abstammen. Aber mit dem Erlangen der Leidenschaftslosigkeit geht das Bewusstsein über die weltliche Ebene hinaus und erkennt für einen flüchtigen Moment den unbedingten Zustand, *nibbāna*.

Die Verschiebung des Standpunktes ergibt sich als unmittelbare Folge der vorhergehenden Entwicklungsstufen. Durch Einsicht in die drei Merkmale wurden die grundlegenden Verzerrungen aufgedeckt, die die wahre Natur der Phänomene überdecken; mit der Aufdeckung ihrer wahren Natur tritt eine Loslösung von den Phänomenen ein. Dieser Rückzug führte zu einer Haltung des Verzichts und des Verlassens der Begierde. Nun, nachdem er sein Ergreifen des Konditionierten losgelassen hat, wendet sich der Geist dem unbedingten, unsterblichen Element (*amata dhātu*) zu und konzentriert sich darauf als den einzigen Zustand, der ihm vollkommen angemessen ist:

„Was auch immer es an materieller Form, Gefühl, Wahrnehmung, mentaler Gestaltung und Bewusstsein gibt – er sieht diese Phänomene als unbeständig, unzulänglich, als eine Krankheit, ein Geschwür, einen Pfeil, ein Unglück, ein Leiden, als fremd, als etwas, das sich auflöst, als leer, als Nicht-Selbst. Er wendet sein Herz von diesen Phänomenen ab und wendet es dem todlosen Element zu: ‚Das ist das Friedliche, das ist das Erhabene, das ist das Stillen aller Gestaltungen, das Aufgeben der Grundlagen, das Zerstören der Begierde, das ist Leidenschaftslosigkeit, Aufhören, *nibbāna*.“<sup>28</sup>

Obwohl die Verwirklichung des Unbedingten eine Abwendung vom Bedingten erfordert, muss eins betont werden: Diese Verwirklichung wird gerade durch das Verständnis des Bedingten erreicht. *Nibbāna* kann nicht erreicht werden, indem man sich von einer direkten Konfrontation mit *saṃsāra* zurückzieht, um sich selbst in einer glückseligen Vergessenheit gegenüber der Welt zu verlieren. Der Weg zur Befreiung ist ein Weg des Verstehens, des Begreifens und des Transzendierens, nicht ein Weg des Eskapismus oder emotionaler Selbstsucht. *Nibbāna* kann nur erlangt werden, indem man seinen Blick auf *saṃsāra* richtet und es in seiner ganzen Krassheit untersucht. Dieses Prinzip – das Verständnis des Bedingten ist der Weg zum Unbedingten – gilt nicht nur im Allgemeinen, nämlich dass ein Verständnis von Leiden der Ansporn zum Erwachen sei, sondern auch in einem tieferen, mehr philosophischen Sinne.

Der Weg zum *nibbāna* liegt im Verständnis von *saṃsāra*, weil das Erfahren der Verwirklichung des Unbedingten auf einer vorausgehenden Durchdringung der fundamentalen Natur des Bedingten beruht, ohne die es unmöglich ist. Die Geisteszustände, die *nibbāna* verwirklichen, werden Befreiungen genannt (*vimokkha*), und sie sind dreifach, je nach dem besonderen Aspekt des *nibbāna*, auf den sie sich beziehen – das Zeichenlose (*animitta*), das Wunschlose (*appaṇihita*) und die Leere (*suññata*).

Die zeichenlose Befreiung fokussiert sich auf *nibbāna* als leer von den bestimmenden „Zeichen“ einer konditionierten Gestaltung, die wunschlose Befreiung

auf *nibbāna* als frei vom Verlangen und die Leerheitsbefreiung schließlich auf *nibbāna* als frei von einem Selbst oder irgendeiner substantiellen Identität.

Diese drei Befreiungen werden jeweils durch ein eigenes Tor erreicht, „die drei Tore zur Befreiung“ (*vimokkhamukha*)<sup>29</sup>. Diese drei Tore bezeichnen genau die Kontemplation der drei universellen Merkmale Unbeständigkeit, Unzulänglichkeit und Nicht-Selbst. Einsicht in jedes Merkmal ist jeweils ein anderes Tor, das zur Verwirklichung des Unbedingten führt.

Die tiefe Kontemplation der Unbeständigkeit wird das Tor zur zeichenlosen Befreiung genannt, weil Verständnis der Unbeständigkeit die „Zeichen der Gestaltungen“ entfernt, indem sie zeichenlose Realität des Unvergänglichen als Objekt der Kontemplation aufnimmt.

Die Betrachtung des Leidens ist das Tor zur wunschlosen Befreiung, da das Verständnis des Leidens, das allen Gestaltungen innewohnt, das Verlangen nach ihnen austrocknet.

Und die tiefe Kontemplation des Nicht-Selbst wird das Tor zur Leerheitsbefreiung genannt, da sie die Leerheit von substantieller Identität in allen Phänomenen und damit die Unmöglichkeit der Vorstellung eines Selbst im Unbedingten freilegt.

In jedem Fall finden sich das Verständnis des Bedingten und die Verwirklichung des Unbedingten direkt miteinander verbunden. Indem der Yogi den bedingten Zustand bis zu seinen tiefsten und universellsten Merkmalen durchdringt, überschreitet er die Schwelle des Bedingten und tritt ein in die höchste Sicherheit des Unbedingten.

Das überweltliche Bewusstsein, das *nibbāna* verwirklicht, durchdringt direkt die vier Edlen Wahrheiten und erhellt sie gleichzeitig mit erschreckender Klarheit:

„Nun, Mönche, wie ein Mann in der Finsternis der Nacht bei einem plötzlichen Blitz die Gegenstände sieht, genauso sieht der Mönch, der Realität entsprechend: „Das ist Leiden, das ist der Ursprung des Leidens, das ist das Beenden des Leidens, das ist der Weg, der zum Beenden des Leidens führt.“<sup>30</sup>

Das Durchdringen der Wahrheiten führt gleichzeitig vier Funktionen aus, eine in Bezug auf jede Wahrheit:

Das vollständige Verstehen der ersten Edle Wahrheit, die Wahrheit des Leidens (*parijānāti*), da durch *nibbāna* als Objekt eine Perspektive entsteht, die unmittelbar zeigt, dass, im Gegensatz zum Unbedingten, jedes vergängliche, befleckte und bedingte Ding leidvoll ist.

Das Überwinden (*pajahati*) des Durstes, der in der zweiten Edlen Wahrheit genannt wird, die Wahrheit des Ursprungs des Leidens, da die Begierden und Befleckungen beseitigt werden, die Leiden verursachen, so dass sie nie wieder entstehen können.

Die Verwirklichung (*sacchikaroti*) der dritten Edlen Wahrheit, die Wahrheit des Endens des Leidens, durch das Begreifen von *nibbāna*, in dem alles Leiden des *saṃsāra* dauerhaft abgeschnitten ist.

Die Entwicklung (*bhaveti*) des Pfades, die vierte Edle Wahrheit, da im Moment der Durchdringung die acht mentalen Faktoren, die im Edlen Achtfachen Pfad enthalten sind, gleichzeitig auftreten, und seine Verwirklichung vollbringen: Rechte Ansicht sieht das Unbedingte; rechte Absicht richtet den Geist darauf; rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt beseitigen ihre jeweiligen Gegensätze; rechte Anstrengung belebt den Geist; rechte Achtsamkeit legt die Aufmerksamkeit auf das Unbedingte und die rechte Sammlung eint den Geist in der Vertiefung in das Unbedingte.

Die Altvorderen vergleichen diese vierfache Funktion des Geistes mit dem Brennen einer Lampe. So wie eine Lampe gleichzeitig den Docht verbrennt, Dunkelheit vertreibt, Licht schafft und Öl verbraucht, so versteht das überweltliche Wissen gleichzeitig Leiden, überwindet das Verlangen, verwirklicht *nibbāna* und entwickelt den Pfad.<sup>31</sup>

Der Durchbruch zum Unbedingten erfolgt in vier verschiedenen Stadien, den vier überweltlichen Pfaden. Jede momentane Pfaderfahrung löscht eine bestimmte Gruppe von Befleckungen aus, die von grob nach fein geordnet sind, so dass der erste Pfad die größten Befleckungen und der vierte Pfad die subtilsten eliminiert. Die durch die Pfade abgeschnittenen Befleckungen bezeichnet man allgemein als die zehn „Fesseln“ (*saṃyojana*). Sie haben diese Bezeichnung erhalten, weil sie fühlende Wesen an das *saṃsāra* fesseln.

Mit dem ersten Pfad löscht der Yogi die ersten drei Fesseln – Persönlichkeitsansicht, Zweifel und Überschätzung von Riten und Regeln. Dadurch wird er zu einem „Stromeingetretenen“ (*sotāpanna*), der in den Strom des Dhamma eingetreten ist und nach maximal sieben weiteren Leben in der menschlichen oder himmlischen Welt die endgültige Befreiung erreicht.

Der zweite Pfad schwächt alle übrigen Fesseln bis zu dem Punkt, an dem sie nicht mehr häufig oder obsessiv auftreten, schneidet aber keine ganz durch; mit seinem Erreichen erreicht der Yogi die Stufe eines „Einmal-Wiederkehrers“ (*sakadāgāmi*), der nur noch einmal in die Welt der Sinnessphäre zurückkehrt.

Indem er das sinnliche Verlangen und die Abneigung durch den dritten Pfad beseitigt, erlangt er den Zustand eines „Nicht-mehr-Wiederkehrers“ (*anāgāmi*), der nicht mehr an die Sinnessphäre gebunden ist, sondern auf eine Wiedergeburt in einem reinen göttlichen Bereich zusteuert, wo er das Endziel erreichen wird.

Der vierte Pfad durchschneidet die verbleibenden fünf Fesseln – Sehnsucht nach Existenz in den feinstofflichen und immateriellen Ebenen, Dünkel, Unruhe und Nichtwissen. Mit seinem Erreichen wird der Yogi ein „Arahat“, der alle Befleckungen zerstört hat und sich im Zustand der vollkommenen Reinheit befindet.

## Befreiung (*vimutti*)

„Leidenschaftslosigkeit ist die unterstützende Bedingung für Befreiung:“ Jedem der überweltlichen Pfadmomente folgen unmittelbar mehrere Momente einer anderen Art von überweltlicher Erfahrung, die man „Frucht“ (*phala*) nennt. Die Frucht kennzeichnet den Genuss des Grades der Befreiung, der durch die Beseitigung von Befleckungen erreicht wurde. Die Erlangung des Pfades ist eine äußerst intensive berauschte Erfahrung, die das Aufwenden einer ungeheuren Energie erfordert. Dagegen ist das Erlangen der Frucht durch Frieden, Entspannung und glückselige Ruhe gekennzeichnet. Wenn die Pfaderfüllung mit dem plötzlichen Sprengen der Ketten eines Gefangenen veranschaulicht wird, kann man die Frucht mit dem Geschmack der Freiheit außerhalb des Gefängnisses vergleichen.

Die Vollendung des vierten Pfades und seiner Frucht ist die volle Befreiung (*vimutti*): „Mit der Zerstörung der Triebe verwirklicht er unmittelbar für sich selbst diese Befreiung des Geistes, tritt in sie ein und bleibt darin, in dieser Befreiung durch Weisheit, die triebfrei ist.“<sup>32</sup>

Die subtilsten und die hartnäckigsten Fesseln sind gesprengt worden, weitere Bindung gibt es nicht mehr. Nachdem der Yogi die psychische Verderbtheit bis in die Latenz zerstört hat, hat er seine Aufgabe erfüllt. Es gibt nichts mehr zu tun und dem, was getan wurde, ist nichts mehr hinzuzufügen. Er bleibt in der lebendigen Erfahrung der Befreiung.

Die Befreiung des Arahats hat einen doppelten Aspekt. Ein Aspekt ist die Befreiung von Nichtwissen und Befleckungen, die während seines Lebens erfahren wurde. Der andere die Befreiung von der wiederholten Existenz, die mit seinem Tod erreicht wird.

Durch seine vollständige Durchdringung der vier Edlen Wahrheiten hat der Arahats das Nichtwissen ausgerottet und seinen Geist aus dem Griff der Leidenschaften befreit. Das Verschwinden der Leidenschaften in einer glänzenden Reinheit wird Befreiung des Geistes genannt (*ceto vimutti*); das Verschwinden von Nichtwissen in einem strahlenden Gewahrsein ist die Befreiung durch Weisheit (*paññāvimutta*). Der Geist des Arahats ist durch das Fehlen von Anhaftung makellos rein und durch die Leuchtkraft der Weisheit strahlend hell.

Mit dieser Befreiung des Geistes und der Weisheit ausgestattet, kann er sich in der Welt bewegen und handeln, ohne vom Morast der Welt befleckt zu werden. Er wählt, denkt, entscheidet und setzt seinen Willen ein, frei vom Zwang egoistischer Gewohnheiten. Das Ergreifen von „Ich“ und „Mein“ hat aufgehört, die Neigung zum Dünkel kann ihn nicht mehr beherrschen. Nachdem er die ich-lose Natur aller

Phänomene gesehen hat, hat er den Wirrwarr egoistischer Konstrukte durchschnitten und ist „ein Weiser im Frieden“ (*muni santo*).

Da er die Befleckungen zerstört hat, befällt ihn keine Unruhe mehr. Auch wenn erhabene und beeindruckende Sinnesobjekte in den Bereich seiner Wahrnehmung gelangen, können sie seinen Geist nicht überwältigen: „Sein Geist bleibt unberührt, standhaft, unerschütterlich, sieht die Unbeständigkeit in allem.“<sup>33</sup>

Der Arahant hat Gier, Hass und Verblendung, die unheilsamen Wurzeln alles Bösen, völlig aufgegeben. Sie werden nicht nur unterdrückt, sondern sind bis auf die Ebene ihrer Latenzen abgestorben, so dass sie in der Zukunft nicht mehr entstehen können. Diese Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung ist *nibbāna* zu Lebzeiten. Es ist *nibbāna*, das hier und jetzt sichtbar ist.

„Insofern der Mönch das vollständige Auslöschen von Gier, Hass und Verblendung verwirklicht hat, insofern ist *nibbāna* realisierbar, unmittelbar, einladend, attraktiv und nachvollziehbar für die Weisen.“<sup>34</sup>

Weil die fünf Gruppen noch vorhanden sind und funktionieren, gestützt von körperlicher Vitalität, wird das auch „das *nibbāna*-Element mit einem verbleibenden Rest“ genannt.<sup>35</sup>

Aber obwohl für den Arahant keine Störungen aufgrund der Befleckungen entstehen, ist er immer noch einem „Maß an Störung“ unterworfen, das bedingt ist durch den Körper mit seinen sechs Sinnesfähigkeiten.<sup>36</sup> Obwohl ihn Gier und Abneigung nicht überwältigen können, erfährt er immer noch Freude und Schmerz; obwohl er kein *kamma* erzeugen kann, das an das *samsāra* bindet, muss er immer noch wählen und handeln innerhalb der durch seine Umstände gesetzten Grenzen. Eine solche Erfahrung ist jedoch für den Arahant ein reines Abarbeiten von Resten. Es ist lediglich das Abtragen seines gespeicherten *kamma* aus der Vergangenheit, das immer noch Früchte tragen und Reaktionen hervorrufen kann, solange der Körper durch früheres Verlangen besteht. Weil aber das Verlangen innerlich überwunden ist, gibt es für ihn kein erneutes Kreisen durch Geburt und Tod. Alle Gefühle werden distanziert erfahren, werden nicht mehr als erfreulich aufgegriffen, werden kühl. Sie erwecken kein neues Verlangen, provozieren keine neuen Erwartungen, führen zu keinen neuen Anhäufungen von *kamma*; sie tragen einfach keine Früchte mehr bis zum Ende der Lebensspanne. Mit dem Zerfall des Körpers bei seinem Tod macht der Arahant dem ohne Anfang laufenden Prozess des Werdens ein Ende. Dies ist die zweite Stufe seiner Befreiung – Befreiung von erneuter Existenz, von zukünftiger Geburt, Altern und Tod:

„Der Weise im Frieden wird nicht geboren, altert nicht, stirbt nicht, zittert nicht, sehnt sich nicht. Das, wegen dessen er geboren werden könnte, gibt es für ihn nicht. Ohne geboren zu werden, wie kann er altern? Ohne zu altern, wie kann er sterben?“<sup>37</sup>

Weil mit der Befreiung von dauernder Existenz keine Rückstände der Gruppen bestehen bleiben, wird diese Errungenschaft „das *nibbāna*-Element ohne verbleibenden Rest“ genannt.<sup>38</sup>

### Das Wissen vom Versiegen (*khaya ñāṇa*)

„Befreiung ist die unterstützende Bedingung für das Wissen vom Versiegen.“ Nach jedem der vier Pfade und Früchte entsteht eine retrospektive Erkenntnis oder ein „rückblickendes Wissen“ (*paccavekkhana ñāṇa*), mit dem die durch den speziellen Pfad aufgegebenen Befleckungen überprüft werden und auch die, die noch übrig bleiben. Im Falle des letzten Pfades und der letzten Verwirklichung, des Pfades und der Erfüllung der Arahatschaft, stellt diese Überprüfung fest, dass alle Befleckungen ausgerottet wurden und dass keine mehr zu vernichten sind. Dieses Wissen, das das Aufgeben der Befleckungen bestätigt, entsteht unmittelbar nachdem der Geist durch die volle Durchdringung der vier Edlen Wahrheiten aus ihrem Griff befreit wurde:

Er versteht, wie es wirklich ist: „Das ist Leiden, das ist der Ursprung des Leidens, das ist das Beenden des Leidens, das ist der Weg zum Beenden des Leidens. Das sind die Triebe, das ist der Ursprung der Triebe, das ist das Beenden der Triebe, das ist der Weg zum Beenden der Triebe.“ Indem er das weiß und sieht, ist sein Herz befreit vom Sinnestrieb, vom Daseinstrieb und vom Unwissenheitstrieb. Wenn es so befreit ist, entsteht das Wissen in ihm: „Es ist befreit.“<sup>39</sup>

Wie der Text zeigt, ist diese Erkenntnis der Befreiung des Geistes direkt und persönlich, unabhängig von Anderen.

„So wie ein scharfsichtiger Mann in einen Teich mit klarem Wasser schauen kann und selbst all die Muscheln, die Steine, den Kies und die Fischschwärme darin sieht, so kann der Befreite in sich selbst schauen und sehen, dass sein Geist von den Trieben befreit wurde.“<sup>40</sup>

Die retrospektive Wahrnehmung der Befreiung beinhaltet zwei Dinge. Das erste, genannt „Wissen um das Versiegen“ (*khaya ñāṇa*), stellt fest, dass alle Befleckungen an der Wurzel abgeschnitten wurden; das zweite, das „Wissen des Nicht-Entstehens“ (*anuppādeñāṇa*), stellt fest, dass keine Befleckung jemals wieder entstehen kann. Die beiden zusammen werden auch das „Wissen und Sehen der Befreiung“ (*vimuttiñāṇadassana*) genannt. Auch hier unterstreicht der Gebrauch des Wortes „Sehen“ die Unmittelbarkeit der Wahrnehmung der Erkenntnis, durch die der Geist seine eigene Befreiung von den Befleckungen bestätigt. Wer die Befleckungen zerstört hat, erfährt durch dieses Wissen nicht nur die Freiheit, die sich aus diesem Versiegen ergibt, sondern erwirbt auch eine innere Gewissheit hinsichtlich dieses Versiegens. Wenn ein befreites Individuum nur Befreiung von den Befleckungen genießen würde, ohne das unzweifelhafte Wissen, dass es befreit ist, würde es immer den inneren Verdacht hegen, dass vielleicht doch ein Bereich der Verletzlichkeit bleibt. Auch wenn keine Befleckung jemals zum Ausdruck kommt, würde selbst der Schatten der

Ungewissheit den Anspruch auf Vollständigkeit beeinträchtigen. Da das Erreichen der Arahatschaft jedoch automatisch eine retrospektive Erkenntnis erzeugt, die die endgültige Aufgabe aller Befleckungen feststellt, bleibt kein Raum für einen solchen Verdacht. Wie ein Reh in einem abgelegenen Wald, weit entfernt von den Jägern, geht der, der die Anhaftung an die Welt überwunden hat, im Vertrauen, steht im Vertrauen, setzt sich vertrauensvoll hin und schläft im Vertrauen.<sup>41</sup> Er ist außer Reichweite der Befleckungen und weiß, dass er außer Reichweite ist.

Obwohl das Wissen um das Versiegen der Triebe nicht immer im Gewahrsein des Arahats vorhanden ist, ist es für ihn dauerhaft verfügbar sobald er seine Aufmerksamkeit darauf richtet. Da die Triebe ausgerottet sind, kann der Arahats, wenn er in seine Gedanken schaut, das sofort sehen. Die Suttas illustrieren dies mit einem starken Gleichnis:

„Angenommen, die Hände und Füße eines Mannes wären abgehackt. Würde er ständig und ununterbrochen wissen, ‚Meine Hände und Füße sind abgehackt‘, ob er geht oder steht, schläft oder wacht, oder würde er nur dann wissen, ‚Meine Hände und Füße sind abgehackt‘, wenn er diese Tatsache reflektiert?“

„Meister Ānanda, der Mann würde nicht ständig und ununterbrochen wissen, ‚Meine Hände und Füße sind abgehackt‘; stattdessen würde er nur dann wissen, ‚Meine Hände und Füße sind abgehackt‘, wenn er diese Tatsache reflektiert.“

„Ebenso, Sandaka: Ein Bhikkhu, der ein Arahats ist, hat die Triebe vernichtet, das heilige Leben gelebt. Er hat getan, was getan werden musste, hat die Bürde abgelegt, das wahre Ziel erreicht, die Fesseln des Werdens zerstört und ist durch letztendliche Erkenntnis vollständig befreit. Sein Wissen und Sehen, dass seine Triebe vernichtet sind, ist ihm nicht ständig und ununterbrochen gegenwärtig, ob er geht oder steht, schläft oder wacht; stattdessen weiß er nur dann, ‚Meine Triebe sind vernichtet‘, wenn er diese Tatsache reflektiert.“<sup>42</sup>

Der Arahats versteht, dass die Befleckungen, die er ausgerottet hat, die Fesseln an die Runde der Existenz gesprengt haben. Er sieht sie als „befleckend, förderlich für neue Existenz, belastend, in Leiden resultierend, zu zukünftiger Geburt, Alter und Tod führend“<sup>43</sup> Von da an bezeugt er ihre völlige Ausrottung in sich selbst und erlangt Gewissheit über seine Befreiung von der Runde:

„Unerschütterlich ist meine Befreiung. Dies ist meine letzte Geburt. Es gibt keine weitere Existenz mehr.“<sup>44</sup>

Solches Wissen bleibt ein unveräußerlicher Teil des spirituellen Erbes des Arahats. Es ist die Grundlage der Sicherheit seiner Immunität gegenüber künftigen

Werden. Aufgrund dieser Erkenntnis ertönt das Löwengebrüll, mit dem er seinen Triumph über den Kreislauf wiederholter Geburten besiegelt:

„Zerstört ist Geburt, gelebt ist das heilige Leben, die Aufgabe ist vollendet, es gibt kein weiteres Leben mehr.“

**Ende**

## Anmerkungen

---

<sup>1</sup> MN 28.

<sup>2</sup> Imasmim sati idam hoti, imassa uppāda idam uppajjati. Imasmim asati idam auf hoti, imassa nirodha idam nirujjhati. MN 79, MN 115 usw.

<sup>3</sup> SN XII, passim.

<sup>4</sup> SN XII.23; AN X.3–5.

<sup>5</sup> AN X.2.

[Bodhi übersetzt in etwa so: "Zustand fließt in Zustand, Zustand vollzieht Zustand, um vom Diesseits ins Jenseits überzugehen."]

<sup>6</sup> Sektion 388, The Guide (*Nettipakaraṇa*), (London: Pali Text Society, 1962), Seite 97. Übersetzer: Ñāṇamoli.

<sup>7</sup> MN 22, SN XXII.86.

<sup>8</sup> MN 26.

<sup>9</sup> Siehe SN XII.4–10.

<sup>10</sup> Siehe AN X.61, 62.

<sup>11</sup> Siehe Lama Anāgārika Govinda, *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*; London, 1969, Seiten 49–52.

<sup>12</sup> AN X.61. Ko cāhāro saddhāya? Saddhammassavananti 'ssa vacanīyaṃ.

<sup>13</sup> Siehe MN 47, MN 95.

<sup>14</sup> Milindapañhā. Siehe Edward Conze, *Der Way of Wisdom (The Wheel Nr. 65/66)*, (Kandy: BPS), Seiten. 30–31.

<sup>15</sup> Ebd. Pakkhandanalakkhaṇa saddhā.

<sup>16</sup> Ebd., S.31.

<sup>17</sup> Visuddhimagga, I.98. Der Weg der Reinigung, 3. Aufl. (Kandy 1975. BPS), S.36.

<sup>18</sup> AN X.1.

<sup>19</sup> Vism. IV.94–98, Ñāṇamoli, S. 149–150.

<sup>20</sup> Vism. XIV.144, Ñāṇamoli, S. 525. Die „fünf Aggregate“ (*pañcakkhandhā*) sind die grundlegenden Kategorien, in die der Buddhismus den empfindungsfähigen Organismus analysiert. Die Gruppe der materiellen Form umfasst den physischen Körper; die Gruppen des Gefühls, der Wahrnehmung, der mentalen Gestaltungen und des Bewusstseins decken den Geist ab. Von diesen vier werden die ersten drei als die Zusätze oder Begleiterscheinungen des Bewusstseins betrachtet, dem Hauptfaktor des Seelenlebens.

<sup>21</sup> Maung Tin, Übersetzer: *The Expositor (Atthasalini)*, (London 1920), Band I, Seiten. 157–58.

<sup>22</sup> DN 2.

<sup>23</sup> Vism. IV.86, Ñāṇamoli, Seite 147.

<sup>24</sup> SN XXII.5.

<sup>25</sup> Vism. XXI.49–50, Ñāṇamoli, Seite 761.

<sup>26</sup> SN XXII.15–17.

<sup>27</sup> Vism. XXI.46. Ñāṇamoli, Seite 760.

<sup>28</sup> MN 64.

<sup>29</sup> Siehe Vism. XX1.66–73, Ñāṇamoli, Seiten 766–769.

<sup>30</sup> AN III.25.

<sup>31</sup> Siehe Vism. XXII.92, Ñāṇamoli, Seite 808.

<sup>32</sup> MN 6, MN 12, MN 40 usw.

<sup>33</sup> AN VI.55.

<sup>34</sup> AN III.55.

<sup>35</sup> *Sa-upādisesa nibbānadhātu*. Siehe *Itivuttaka* 38.

<sup>36</sup> Siehe MN 121.

<sup>37</sup> MN 140.

<sup>38</sup> *Anupādisesa nibbānadhātu*. Siehe *Itivuttaka* 38.

<sup>39</sup> MN 39.

<sup>40</sup> Ebd.

<sup>41</sup> MN 26.

<sup>42</sup> MN 76.

<sup>43</sup> MN 36.

<sup>44</sup> MN 26