

THE SILENT CALL OF THE BUDDHA
DEN SANFTEN RUF DES BUDDHA

සමාධි

Absorption

Konzentration

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

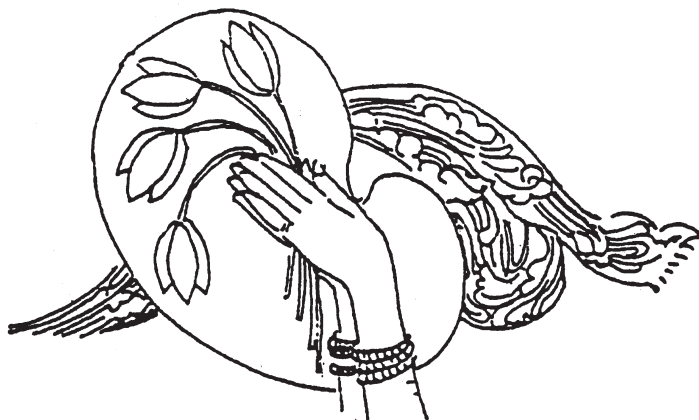
This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.

Printed in Taiwan

INDEX

- Buddhism holds key to happiness
Buddhismus ist der Schlüssel zum Glück
- Teaching the truth is more sacred than any charity – Chairman of Dhamma Chakka Foundation, Ven. Bodhagama Chandima Thero
Die Wahrheit zu lehren ist heiliger als jede Form der Wohltätigkeit – Bodhagama Chandima Thero – Vorsitzender Dharma Chakka Stiftung
- Message from the Chief Buddhist Priest of Bonn Temple – Ven. Raddoluwe Wimalawansa Thero
Botschaft von Rev. Raddoluwe Wimalawansa, Vorsitzender Mönch, Präsident der Bonn Buddhist Association
- Message from the Chairperson of All Ceylon Buddhist Congress, Mrs Milina Sumathipala
Botschaft der Vorsitzenden des All Ceylon Buddhist Congress, Milina Sumathipala
- Preface – Gamini Kariyawasam, Consul General of Bonn
Vorwort – Gamini Kariyawasam, Generalkonsul, Sri Lanka, Bonn
- Dhammapada
- Germans heed the silent call of the Buddha – M N Hebbbar (translated by Agnes Kuruppu)
Die Deutschen hören “den sanften Ruf des Buddha” – M N Hebbbar (Übersetzung Agens Kuruppu)
- Buddhism and Science – Egerton C Baptist (translated by Peter Quander)
Buddhismus und Wissenschaft
- Anatta
Die Doktrin des ‘Anatta’
- Kamma
Das Gesetz des Kamma
- The five mental hindrances – Nayanaponika Thero (translated by Myriam Vizcaino and Christian Eckhardt)
Die fünf Hindernisse und ihre Überwindung – Nayanaponika Thero (Übersetzung – Myriam Vizcaino und Christian Eckhardt)
- Four sublime states of mind – Nayanaponika Thero (translated by Daya and Rani Mendis)
Vier Erhabene Geisteszustände – Nayanaponika Thero (Übersetzung Daya and Rani Mendis)
- The pursuit of happiness and the fact of suffering – Natasha Jackson (translated by Susantha Wickremasinghe)
Das Streben nach Glück und die Tatsache des Leidens – Natasha Jackson (Übersetzung Susantha Wickremasinghe)

- Metta als Übung im täglichen Leben – Bhante Punnarathna
- Meditation in Buddhism – Bhante Dr Wijayarajapura Seelawansa Thero
Meditation im Buddhismus – Bhante Dr Wijayarajapura Seelawansa Thero
- Right Concentration – Ven. Piyadassi Thero (translated by Martina Schulz)
Die richtige Konzentration (Samma-Samadhi) – Ven. Piyadassi Thero (Übersetzung
Martina Schulz)
- Visuddhi Magga
- Can we believe in rebirth – translated by Chandrika Bremer
Können wir an die Wiedergeburt glauben? (Übersetzung – Chandrika Bremer)
- The Sutta – Nayanaponika Thero (translated by Melanie Emde)
Die Sutta – Nayanaponika Thero (Übersetzung – Melanie Emde)



Buddhism holds key to happiness

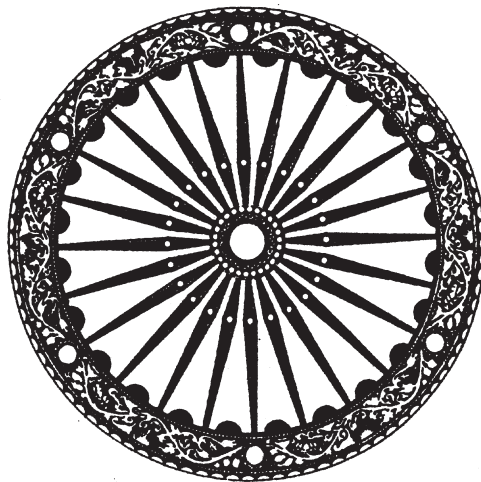
Buddhists really are happy, calm and serene people, at least according to their brain scans, a report from London says. Using latest scanning techniques, neuroscientists have discovered that certain areas of the brain light up constantly in Buddhists, and not just when they are meditating, which indicates positive emotions and good mood. "We can now hypothesise with some confidence that those apparently happy, calm Buddhist souls one regularly comes across in places such as Dharamsala, India, really are happy," Professor Owen Flanagan, of Duke University in North Carolina, says. Dharamsala is the home base of exiled Tibetan leader the Dalai Lama. The scanning studies by scientists at the University of Wisconsin at Madison showed activity in th

prefrontal lobes of experienced Buddhist practitioners. The area is linked to positive emotions, self-control and temperament. Other research by Paul Ekman, of the University of California San Francisco Medical Centre, suggests that meditation and mindfulness can tame the amygdala, an area of the brain, which is the hub of fear memory.

Ekman discovered that experienced Buddhists were less likely to be shocked, flustered, surprised or as angry as other people.

Flanagan believes that if the findings of the studies can be confirmed they could be of major importance.

"The most reasonable hypothesis is that there is something about conscientious Buddhist practice that results in the kind of happiness we all seek," Flanagan said in a report in *New Scientist* magazine.



B

Buddhisten sind wirklich glückliche, ruhige und gelassene Menschen, dies zumindest ist die Aussage eines Londoner Berichtes, der aufgrund von Gehirnschans von Buddhisten erstellt wurde. Mit neuesten Abtastverfahren haben Neurologen entdeckt, dass bestimmte Gehirnbereiche von Buddhisten ständig hervorgehoben werden, dies sind positive Gefühle und gute Stimmung – und dies nicht nur wenn sie meditieren.

"Wir können mit größter Gewissheit davon ausgehen, dass jene anscheinend glücklichen, buddhistischen Seelen, die man an Orten wie z.B. Dharamsala, Indien, trifft, wirklich glücklich sind," sagt Professor Owen Flanagan, von der Duke University in Nordcarolina.

Dharamsala ist die Exilheimat des Tibetanischen Führers Dalai Lama. Die Abtastung des Gehirns durch Wissenschaftler der Universität von Wisconsin, Madison, zeigte, die Aktivität des linken Stirnbereiches bei erfahrenen, praktizierenden Buddhisten. Der Bereich wird mit positiven Gefühlen, Selbstkontrolle und Temperament verbunden. Andere Untersuchungen durch Paul Ekman, von der Universität von Kalifornien, San Francisco, Medizinische Fakultät, zeigte, dass Meditation und Achtsamkeit das AMYGDALA, zähmt, ein Bereich des Gehirns, der das Zentrum für Angst und Erinnerung ist. Ekman entdeckte, dass erfahrene Buddhisten weniger erschüttert, aufgeregt, überrascht oder ärgerlich reagieren, als andere Menschen. Flanagan glaubt, dass, wenn die Entdeckungen der Studien bestätigt werden können, sie von außerordentlichem Wert sind.

"Die sicherste Hypothese ist, dass bewusst praktizierende Buddhisten einen Zustand des Glücks erreichen, den wir uns alle wünschen", sagte Flanagan in einem Bericht der "New Scientist" (Neue Wissenschaftler).



TEACHING THE TRUTH IS MORE SACRED THAN ANY CHARITY

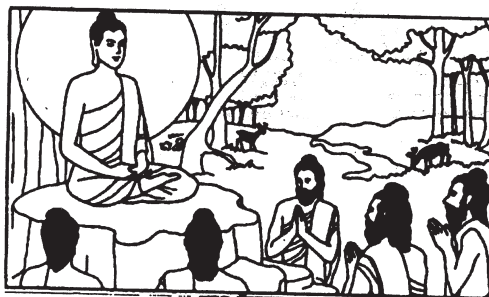
This period can be regarded as the period where all Buddhist devotees celebrate their main religious function – Buddha's birth, enlightenment and death. We as Sri Lankans inherit Buddhism which has a great history of 2548 years. Years ago, Buddhism was practiced only in Asian countries but nowadays it is evident that the western world is embracing Buddhism faster because of the mental relief they get by practicing Buddhism.

Realisation of four sublime states in Buddhism (Brahma-vihara) i.e. Metta (extending unlimited, universal love and good-will to all living beings without any kind of discrimination) (2) Karuna (compassion for all living beings who are suffering in trouble and affliction) (3) Mudita (sympathetic joy in others' success, welfare and happiness) (4) Upekkha (equanimity in all vicissitudes of all life) had helped the people in this highly developed world to have a mental relief. It is a great pleasure to issue this message for the people who are living in Germany and who celebrates vesak festival in Bonn Buddhist Temple. As per Buddha's teachings, teaching the truth of life (Dhamma-dana) is more sacred than any charity in the world. We as Buddhist priests have dedicated our lives for that sacred duty. I hope and wish in near future more books of this nature will be published in Germany.

I take this opportunity to thank Mr Gamini Kariyawasam, the Consul General at Sri Lanka Consulate in Bonn for his great effort for giving the truth of Buddhism for the people living in Bonn.

May the Triple Gem Bless you.

Bodhagama Chandima Thero
Chairman
Dhaama Chakra Foundation



D

DIE WAHRHEIT ZU LEHREN IST HEILIGER ALS JEDE FORM DER WOHLTÄTIGKEIT

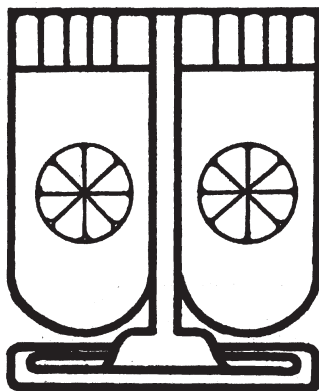
Zu diesem Zeitpunkt feiern alle Anhänger des Buddhismus das wichtigste buddhistische Fest – Geburt, Erleuchtung und Tod des Buddha. Wir Srilanki praktizieren einen Buddhismus, der 2548 Jahre in die Vergangenheit zurückreicht. Vor einiger Zeit gab es nur in asiatischen Ländern Anhänger dieser Lehren. Heutzutage jedoch öffnet sich die westliche Welt dem Buddhismus, weil die Menschen begreifen, daß sie durch die Ausübung dieser Religion ausgeglichener und glücklicher sind.

Die Realisierung der Vier Wahrheiten des Buddhismus (Brahma-vihara) helfen den Menschen in dieser hochtechnisierten Welt, mehr Besonnenheit und geistige Ruhe zu erlangen. Die Vier Wahrheiten sind: Metta (die uneingeschränkte und allumfassende Liebe zu allen Kreaturen ohne jegliche Form der Diskrimination), Karuna (Mitleid mit allen Lebewesen, die unter Problemen leiden und in Bedrängnis sind), Mudita (Freude an Erfolg, Wohlergehen und Glück anderer) und Upekkha (Gleichmut in allen Lebenslagen). Es ist mir eine große Freude, diese Botschaft an alle Menschen zu senden, die in Deutschland leben und im buddhistischen Tempel in Bonn das Veask Fest feiern. Buddha zufolge ist die Lehre der Wahrheit des Lebens (Dharma-dana) heiliger als jegliche Form von Wohltätigkeit. Wir, die buddhistischen Mönche, haben unsere Leben in den Dienst dieser heiligen Aufgabe gestellt. Ich hoffe und wünsche mir, daß noch viele weitere Bücher dieser Art in Deutschland veröffentlicht werden.

An dieser Stelle möchte ich mich bei Herrn Gamini Kariyawasam, dem Generalkonsul von Sri Lanka in Bonn für seine Bemühungen bedanken, den Menschen in Bonn die Wahrheit des Buddhismus zu übermitteln.

Möge das Dreifache Juwel Sie segnen.

Bodhagama Chandima Thero
Vorsitzender
Dharma Chakra Stiftung



E

MESSAGE FROM THE CHIEF BUDDHIST PRIEST, BONN BUDDHIST ASSOCIATION PRESIDENT AND HEAD MONK IN GERMANY- REV: RADDOLUWE WIMALAWANSA

I am really glad to issue this message for the Dhamma Book which is being published by the Consulate of Sri Lanka in Bonn on the occasion of vesak celebration which falls on 4th May 2004.

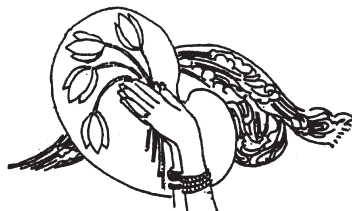
Vesak day is a very important day for all the Buddhists in the world.

As per Buddha, teaching the truth of life (Damma Dana) is more sacred than any charity in the world. With the deep understanding of this, Mr Gamini Kariyawasam, the Consul General of the Sri Lanka Consulate in Bonn have taken steps to publish a Dhamma Book for the people living in Germany.

I should admit that it is very rare that a Dhaama Book is published in German Language and I believe that will be fulfilled on this vesak day. Also, I should state that this will help the Bonn Buddhist temple to mobilize its work of giving Buddhism to the German Nationals.

I would like to place my appreciation personally together with the Bonn Buddhist Association for this great effort of publishing a Dhamma Book on vesak day where all the Buddhists celebrate birth, enlightenment and death of Buddha.

May the Triple Gem Bless you.



F

BOTSCHAFT VON REV.RADDOLUWE WIMALAWANSA; VORSITZENDER MÖNCH, PRÄSIDENT DER BONN BUDDHIST ASSOCIATION UND OBERHAUPT DER BUDDHISTISCHEN MÖNCHE IN DEUTSCHLAND

Es ist mir eine große Freude, diese Botschaft für das in Kürze erscheinende Dharma-Buch zu entsenden. Das Generalkonsulat von Sri Lanka wird dieses Buch anlässlich des anstehenden Vesak Festes am 04. Mai 2004 herausgeben.

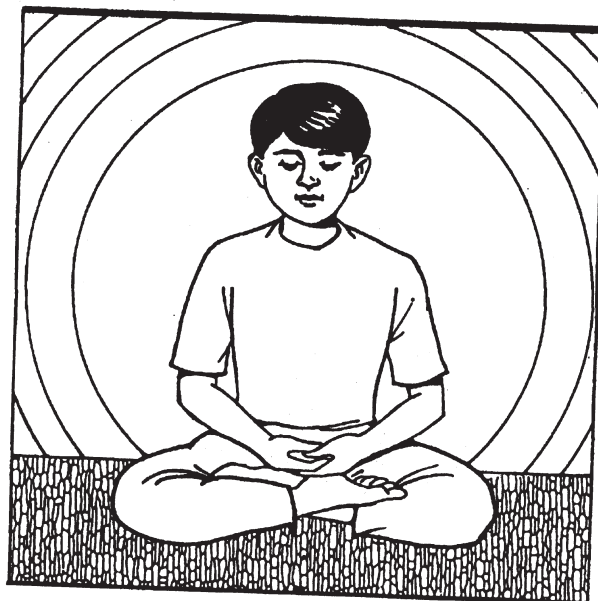
Für die Buddhisten dieser Welt ist Vesak ein sehr wichtiger Tag.

Buddha sagte, daß die Lehre von der Wahrheit (Dharma Dana) heiliger als jegliche Wohltätigkeit sei. Der Generalkonsul von Sri Lanka in Bonn, Herr Gamini Kariyawasam, hat diese Worte verinnerlicht und die Veröffentlichung dieses Buches zum Wohle der in Deutschland lebenden Menschen in die Wege geleitet.

Zugegebenermaßen ist ein Dharma-Buch in deutscher Sprache eine Seltenheit. Ich bin der Ansicht, daß die Herausgabe dieses Buches dem buddhistischen Tempel in Bonn dabei helfen wird, den Deutschen den Buddhismus näher zu bringen.

An dieser Stelle möchte ich meine persönliche Freude, aber auch die Wertschätzung der Bonn Buddhist Association dafür zum Ausdruck bringen, daß ein solch großartiges Projekt wie die Veröffentlichung des Dharma-Buches am Vesak Tag umgesetzt werden kann, denn an diesem Tag feiern alle Buddhisten Geburt, Erleuchtung und Tod Buddhas.

Möge das Dreifache Juwel Sie segnen..



G

MESSAGE FROM CHAIRPERSON OF ALL CEYLON BUDDHIST CONGRESS.

I have great pleasure in conveying this religious message to your 'Special Wesak Publication' to be sponsored by Rev. Bodagama Chandima Thero, the Chief Incumbent of Thailand, to mark Wesak celebration falling this year, in Bonn.

Buddhist renaissance in Germany commenced a few decades ago and various religious activities were high-lighted in this country, under the auspices of Buddhist insitutions in Sri Lanka. Buddhist culture remains a catalytic contribution, we can afford specially to Europe to heal many social and human problems. Buddhist philosophy, it is acclaimed, is very much popular and found indispensable in Europe, particularly in Germany, where meditation programmes, Buddhist sermons are a regular feature.

As an inaugural publication in relation to Wesak celebration I very much appreciate the efforts of the Consulate General of Sri Lanka, in organizing such religious activities and would wish to take this opportunity to bless whole-heartedly that allied meritorious services may stand in good stead, and prove fruitful.

With blessings of the Triple Gem!

.....
Milina Sumathipala
Chairperson,
All Ceylon Buddhist Congress



H

BOTSCHAFT DER VORSITZENDEN DES ALL CEYLON BUDDHIST CONGRESS; MILINA SUMATHIPALA

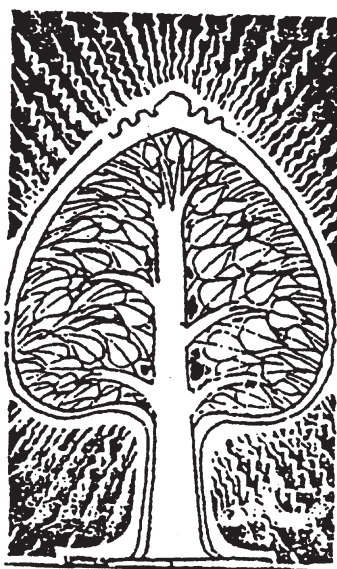
Es ist mir eine große Ehre, diese religiöse Botschaft zu Ihrem besonderen "Vesak Buch" beizutragen. Dieses Buch wird von Rev. Bodagama Chandima Thero, dem amtierenden Vorsitzenden aus Taiwan, unterstützt und an Vesak herausgegeben.

In Deutschland erfuhr der Buddhismus vor ein paar Jahrzehnten eine regelrechte Renaissance, und unter den Auspizien der buddhistischen Einrichtungen in Sri Lanka fanden einige religiöse Aktivitäten statt. Die buddhistische Kultur ist ein katalytischer Beitrag, und gerade in Europa können wir bei der Lösung sozialer und zwischenmenschlicher Probleme behilflich sein. Die buddhistische Philosophie ist in Europa sehr beliebt, vor allem in Deutschland, wo Meditationsprogramme und buddhistische Predigten keine Seltenheit mehr sind.

An dieser Stelle möchte ich betonen, daß ich die Veröffentlichung dieses Buches anlässlich des Vesak Festes sehr begrüße. Das Generalkonsulat von Sri Lanka hat sich sehr viel Mühe dabei gemacht, religiöse Veranstaltungen zu organisieren. Wir wünschen uns, daß sich solch verdienstvolle Arbeit als fruchtbar erweist.

Möge das Dreifache Juwel Sie segnen!

Milina Sumathipala
Vorsitzende
All Ceylon Buddhist Congress



I

PREFACE

There is a growing interest for Buddhism in Germany. Germans are looking for solace, calmness and mental peace.

As natives of a country which has been blessed with the truth, "the Theravada Buddhism" we have a vital role to play in helping our fellow human beings in this respect.

Our Mother land Sri Lanka is privileged in the sense that it has preserved and protected the Theravada Buddhism for the welfare of the many. Theravada Buddhism is synonymous with the fully enlightened blessed one's sacred teachings. It has preserved the Dhamma in its original excellence and therefore is the most pure form of Buddhism to be found. It is pure also because it has not been polluted by any external views and hence reflects an accurate account of the Dhamma as preached by the Lord Buddha two and a half millennia ago.

As many are aware Vesak Poya day marks the birth, the enlightenment and the Passing away of the Blessed one, The Lord Buddha. 2547 years have passed since the Lord Buddha's Enlightenment. In Sri Lanka, the theme of this year's Vesak Day is "Dhammachari Sukam Sethi". It means that those who lead a righteous life in accordance with the Dhamma live happily.

Nowadays books written on Theravada Buddhism are not freely available for all. There are not as many books written in the German language on Buddhism as there are books available in the English language. Due to this the reach for the doctrine of truth is severely limited for Germans and therefore they are disadvantaged in this sense.

As the Consul General of Sri Lanka to Germany I thought it would be timely to publish a book with a collection of Theravada Buddhist essays. The upcoming Vesak Full Moon Poya day naturally arose in my mind as the best day for issuing it.

The President of Dhammachakka foundation, most venerable Bodagama Chandima Thero understood the significance of such a book and volunteered to get this book published free of charge. He coordinated with the corporate body of the Buddha educational foundation in Taiwan in this regard. I take this opportunity to express my most sincere gratitude to Venerable Bodagama Chandima Thero and the Corporate Body of the Buddha Educational Foundation for undertaking a task of the greatest magnitude by sponsoring and publishing this book free of charge.

I would like to use this opportunity to express my heart felt gratitude to the Buddhist Publication Society of Sri Lanka in Kandy for granting us permission to use texts published by them in this effort. We are also thankful to the respective authors of the other original books which are not from the BPS.

I now want to wholeheartedly thank all the people who have contributed at various stages of the development of the book.

Firstly, I want to thank sincerely the Venerable theros, and the fine ladies and gentlemen; who have translated the English essays into the German language equivalents or have written directly in the German language. Their names are mentioned along with the Chapters so that the readers can associate their names with the compilations.

I like to express my gratefulness to Mrs. Nimalka Pieris and Ms. Martina Schulz for continually improving the quality of the book by contacting the compilers when any statements needed to be clarified, and for preparing the final versions of the compilations.

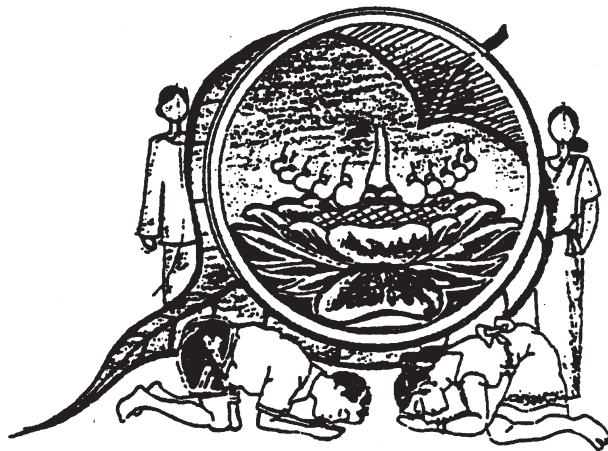
I also want to thank Mr A M Indranesan, Mr Chula Guneseekara, Sugath Edirisooriya, Mr Nihal Jayathilaka, Mrs Aruni Warnakula, Ms Nishani Herath and Mr Rohana Ruwanwella who have all worked as a team to turn the concept of this book into a reality. Mrs Hemamali Jayathilaka deserves credit for designing the cover of the book with much dedication. My son, Amal Kariyawasam extended his invaluable support to me by undertaking to digitally edit the original cover design to derive the final version, which is now printed.

Last but not least, I thank Rev. Kandagolle Palitha Thero, Mr Ranjith Kuruppu, Mr Ravisara Kariyawasam, Bonn Buddhist Association and Bonn-Sri Lanka Mithuru Sansadhaya for the support they extended.

Before concluding, I would like to request the dear readers to send us your comments on this collection of essays to the address mithuru@myway.com You can also visit www.geocities.com/bonnslms to find some good links on Theravada Buddhism.

We place this book at the hands of the Germans and sincerely wish this would introduce Buddhism and considerably broaden the depth of their understanding of Buddhism as taught by the Lord Buddha.

Gamini Kariyawasam
Consul General For
Sri Lanka in Bonn Germany.



Vorwort

In Deutschland interessieren sich immer mehr Menschen für die Lehren des Buddhismus. Die Deutschen suchen nach Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir kommen aus Sri Lanka, einem Land, in dem die Wahrheit, der "Theravada Buddhismus", tief verwurzelt ist. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, unseren Mitmenschen bei ihrer Suche nach Glück und Frieden behilflich zu sein.

In unserem Heimatland Sri Lanka ist es uns gelungen, den Theravada Buddhismus zu bewahren. Der Theravada Buddhismus steht für die heiligen Lehren des Erleuchteten. Er hat das Dharma in seiner ursprünglichen Form kultiviert und gilt daher als die reinsten Form des Buddhismus. Der Theravada Buddhismus ist deshalb rein, weil er nicht durch externe Einflüsse verschmutzt wurde und von daher ein wahrheitsgetreues Dharma des vor zweieinhalb Jahrtausenden lebenden Buddha widerspiegelt.

Wie vielen von Ihnen schon bekannt sein wird, ist Vesak das Fest der Geburt, Erleuchtung und Tod des Gesegneten, des Buddha. Seit seiner Erleuchtung sind nunmehr 2546 Jahre vergangen. Das Motto des diesjährigen Vesak Festes ist "Dhamachari Sukam Sethi". Es bedeutet, daß diejenigen, die ein rechtes Leben im Sinne der Dharma führen, glücklich sein werden.

Es gibt heutzutage nur eine begrenzte Anzahl von Büchern über den Theravada Buddhismus. Die meisten Bücher existieren nur in der englischen Sprache. Es gibt zur Zeit noch nicht allzu viele deutsche Bücher über den Buddhismus. Aus diesem Grund ist es für viele Deutsche schwierig, sich buddhistische Bücher zu beschaffen, und oft bleibt ihnen der Zugang zur Wahrheit deshalb versperrt.

Als in Deutschland amtierender Generalkonsul von Sri Lanka bin ich der Ansicht, daß es an der Zeit ist, ein Buch mit verschiedenen buddhistischen Essays herauszubringen. Das demnächst anstehende Vesak Full Moon Poya Fest ist meiner Meinung nach ein geeigneter Zeitpunkt hierfür.

Um es den Menschen ein wenig leichter zu machen, hat sich der Präsident der Dhammachakka Stiftung, der ehrenwerte Bodagama Chandima Thero, bereit erklärt, dieses Buch kostenlos zu publizieren. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei der buddhistischen Bildungstiftung in Taiwan bedanken, ohne deren Unterstützung dieses Buch nicht herausgegeben werden könnte.

Mein Dank gilt auch der Buddhist Publication Society der Stadt Kandy in Sri Lanka. Mit ihrer freundlichen Genehmigung konnten wir die von ihnen veröffentlichten Texte verwenden. Den Autoren der Originalausgaben, die nicht zum BPS gehören, danke ich ebenfalls.

Selbstverständlich bedanke ich mich auch bei all den Menschen, die bei der Entwicklung des Buches mitgeholfen haben.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch ganz besonders bei den verehrten Theros, jedoch auch bei den hilfsbereiten Damen und Herren bedanken, die einige Artikel

dieses Buches übersetzt haben. Sie werden an gegebener Stelle namentlich erwähnt, so daß der Leser ihre Namen mit den Artikeln in Verbindung bringen kann.

Besonderer Dank gilt auch Frau Nimalka Peris und Frau Martina Schulz, die stetig an der Verbesserung der Qualität des Buches arbeiteten. Sie haben sich bei offenen Fragen an diejenigen gewandt, die zu diesem Buch beigetragen haben und somit die endgültige Version des Buches vorbereitet.

Desweiteren danke ich Herrn A.M. Indranesan, Frau Aruni Warnakula, Frau Nishani Herath, Ravisara Kariyawasam, Herrn Sugath Edirisooriya, Herrn Nihal Jayathilaka, Herrn Chula Gunsekara und Herrn Ruwan, die als Team daran gearbeitet haben, die Idee für dieses Buch in die Realität umzusetzen.

Mein Sohn Amal Kariyawasam war mir bei der Gestaltung des Buchcovers eine große Hilfe und Unterstützung.

Letztendlich möchte ich mich bei Rev. Kandagolle Palitha Thero, Herrn Ranjith Kurruppu, der Bonn Buddhist Association und Bonn-Sri Lanka Mithuru Sansadhaya für ihre tatkräftige Unterstützung bedanken.

Zum Abschluß habe ich noch eine Bitte an die Leser: Bitte senden Sie uns Ihre Kommentare und Anregungen zu dieser Ausgabe an mithuru@myway.com. Bitte besuchen Sie auch unsere Seite im Internet: www.geocities.com/BonnSLMS. Dort finden Sie weitere nützliche Links zum Thema Theravada Buddhismus.

Dieses Buch ist ein Geschenk an die Deutschen. Wir hoffen, hiermit einen Einstieg in den Buddhismus und die buddhistische Lehre bieten zu können.

Gamini Kariyawasam
Generalkonsul Sri Lanka, Bonn
Deutschland



DHAMMAPADA

Long is the night to the wakeful, long is the league to him who is weary. Long is Sansara to the foolish who know not the Sublime Truth.

From craving springs grief, from craving springs fear;
For him who is wholly free from craving there is not grief, whence fear?

Of bones is this body made,
Plastered with flesh and blood;
Wherein are deposited decay and death,
Conceit and detraction.

Before long, alas! this body will lie upon the earth;
Cast aside, devoid of consciousness, even as a useless log.

To many a refuge do men go,- to hills and woods,
To gardens, trees, and shrines, when tormented by fear.

Nay, such is no refuge secure, such is no refuge supreme;
Resorting to such a refuge one is not released from all sorrow.

One must take refuge in oneself: what other protector (refuge) can there be?
By being fully controlled one obtains a refuge which is hard to gain.

Hard is birth as man,
Hard is the life of mortals,
Hard is the hearing of the Sublime Truth,
Hard is the appearance of a Buddha.

Not to do any evil,
To cultivate good,
To purify one's mind,-
This is the advice of the Buddhas.

"Transient are all conditioned things"-When this with wisdom one discerns,
Disenchanted then is one with all,-This is the path to Purity.

Let go the past, let go the future, let go the present (front, back and middle).
Crossing beyond the shores of existence, with mind released every-where, do not again
undergo birth and decay.

Overcome anger by loving-kindness, evil by good;
Overcome the stingy by generosity and liars by truth.

Calm is his mind, calm is his speech, calm is his deed, - who, rightly knowing, is wholly freed,
perfectly peaceful and equipoised.

Health is the highest profit,
Contentment is the highest of riches,
The trustworthy are the highest of kinsmen,
Nibbana is the highest happiness.,
Dhammapada

DHAMMAPADA

Lang ist die Nacht für den Wachen
 lang ist die Wegstunde für den Müden
 lang ist "der Kreislauf des Lebens" für den Törichten,
 für den, der die erhabene Wahrheit nicht erkennt

Vom Geiz entspringt der Kummer
 vom Geiz entspringt die Angst
 der, der frei von Geiz, ist frei von Kummer und von Angst

Dieser Körper aus Haut und Knochen
 trägt die Vergänglichkeit und den Tod
 die Einbildung und den Zerfall

Schon bald, o Gott, wird dieser Körper leblos da liegen
 allein gelassen, verlassen vom Bewusstsein
 sogar nutzlos für einen Scheit

Um die Rettung zu finden, und der Angst zu entkommen
 fliehen Menschen an viele Orte, Berge, Wälder, Gärten, Bäume, Altäre
 jedoch sind dies keine sicheren Orte,
 sie bringen die EWIGE ERLÖSUNG nicht

Die Erlösung liegt in uns selbst
 Wo sonst kann die Erlösung sein?
 Durch völlige Beherrschung gewinnt man eine Erlösung,
 die nur schwer zu erlangen ist

Hart ist das Leben als Mensch
 hart das Leben für Sterbliche
 schwer ist die Lehre der ERHABENEN WAHRHEIT
 schwer ist es, den Buddha zu erkennen

Keine Sünden zu begehen
 das Gute kultivieren und bewahren
 den Geist zu läutern
 dies ist der Rat Buddhas

"ALLES IST VERGÄNGLICH",
 erkennt man diese Wahrheit, geht man mit den Dingen im Leben leichter um,
 dies ist der Weg zur Läuterung des Geistes

Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart lass ziehen
 (vorne, hinten und Mitte)
 Über den Dingen steigen,
 den Geist in alle Richtungen ziehen lassen,
 nicht wieder Geburt und Vergänglichkeit
 unterworfen sein

Besiege Ärger mit Liebe
Böses mit Gutem
besiege Geiz mit Großherzigkeit
und Lügner durch Wahrheit

Gelassen ist sein Geist
gelassen seine Worte
ruhig seine Taten
der, der die Erkenntnis hat, ist vollkommen frei
vollkommen friedlich und im Einklang mit sich selbst

Gesundheit ist das höchste Gut
Zufriedenheit der größte Reichtum
die Vertrauenswürdigen sind die engsten Verwandten (Begleiter)
Nibbana ist die Erlösung

DHAMMAPADA – UBERSETZUNG AGNES KURUPPU.



Germans heed the silent call of the Buddha'~M. N. HEBBAR

As man continues to grope for the meaning of life in a world that he doesn't fully understand, various religions have tried to come to the rescue, giving him a little succour here, a little comfort there, and sometimes none at all, but apparently always leaving a void that yearns for more.

Where rigid dogmas have failed, the silent call of the Buddha has quietly entered the German consciousness, offering solace, entreating the individual to tarry a while and look into himself for the elusive light. Ever since, it has continued to exercise a pull and fascination for Germans that the passage of time has not diminished. Through academic channels or through personal awakening, the perennial message for suffering mankind has struck a chord in the German psyche - for several decades.

At a time when the imagination of the Germans was already gripped by the Vedas and the Upanishads of ancient India, the emergence of Buddhism - a non-transcendental religion that was unconcerned with theology or its ethical values - made a fascinating impact on the minds of German laymen and scholars, who then began to search for deeper philosophical meanings in Buddhist teachings.

The quest has not wavered. In fact, it has been made easier by the fact that the life of the Buddha afforded, for the first time, a possibility of studying the rise of the religion in its entirety, from the birth of Gotama until his demise, and against the political conditions of the period as revealed in Buddhist scriptures.

But then what was it about Buddhism that distinctively made its mark so strikingly? Well, to begin with, Buddhism does not know of sin. It only distinguishes between the wholesome (kusala or punna) and the unwholesome (akusala or apunna). The two causes of suffering are - craving and ignorance. The Buddha explained the world not in terms of knowledge but in terms of the path to salvation, of being liberated from bondage, from perpetual suffering.

According to Buddhism, the process of liberation consists merely in untying the knots of our own being. We have to reverse the descent of the spirit into matter by untying the knots one by one in the reverse order in which we created them. They are the knots tied in the essential unity of our mind, says the Buddha to his favourite disciple Ananda, in one of his beautiful dialogues.

There was more wisdom to guide individual conduct. "It's not the action itself which determines the individual's (kammic) future, but its motive, the mental attitude preceding it. Not the execution of the action but the action-intention (sankhara or cetana) shapes the future existence"

Arthur Schopenhauer (1788-1860) was tremendously moved by the Buddha's message and was credited with first acquainting Europe with Buddhism. His magnum opus "The World as Will and Idea" (1818) claimed a close philosophical identity with the tenets of Buddhism when it became better known. Later, he called himself a Buddhist, and installed a shrine with a gilded Tibetan Buddha image in his Frankfurt

house. And the influence began to permeate German thinking and inspire the adventure of the spirit.

Philosophical musings were followed by interpretations. A work that was published long before distinct interpretations of Buddhist schools – Theravada, Mahayana and Tantrayana - came into existence was Carl Friedrich Koeppen's "The Religion of the Buddha" (1857-1859), which marks the beginning of scholarly investigations into Buddhism.

Belonging to this genre was Hermann Oldenberg (1854-1920), who produced a masterly work on the life and teachings of Buddha: "Buddha – His life, his teachings, his community", based completely on Pali sources. It was Oldenberg who proved beyond doubt the historicity of the Buddha, thereby refuting a theory put forward by a French scholar that the story of Gotama Buddha's life was nothing but a solar myth!

One of the most distinguished Buddhist scholars and one very passionately devoted to the cause of the Dhamma, the spiritual anchor of Buddhism, was Helmuth von Glasenapp (1891-1963), a professor at Tuebingen University. He produced a prolific output of books and papers covering all its branches from Theravada and Mahayana to Tantrayana. His popular lectures on the subject awakened the interest of many Germans in Buddhism.

The Tantric aspect of Buddhism was not neglected either. "Buddhist Mysteries" (1940) by von Glasenapp and two publications by Helmuth Hofmann - "The History of Tibetan Religion" (1936) and "The Symbolism of Tibetan Religions and Shamanism" (1967) - amply proved this point.

Buddhist studies produced not only scholars but fervent followers as well. The distinction of being the first German to don the robe went to Anton Florus Gueth, (1878-1957) who was ordained as Nyanatiloka Mahathera in 1904. In 1911, he founded the island hermitage "Polgasduwa", a monastery in Ceylon, which in the course of time became a place of pilgrimage for German Buddhists. His book "The World of the Buddha" (1906) is still acclaimed as a Buddhist classic.

The beauty of Buddhist thought fascinated many. The Buddhist concept of ultimate realisation drew on the analogy of the dewdrop in the lotus: "The dew drop slips into the shining sea". But in a way not normally understood.

"It's not the drop that slips into the sea, but the sea that slips into the drop! The universe becomes conscious in the individual (but not vice versa) and it's in this process that completeness is achieved; in regard to which we neither can speak any more of 'individual' nor of 'universe'..."

German interest in Buddhism reached its first peak towards the beginning of the 20th century. In August 1903, Karl Seidenstuecker (1876-1936) founded the first Buddhist group, the "Society for Buddhist Mission in Germany", in Leipzig with the aim of promoting Buddhist studies. Steadily, Buddhist groups sprang up all over Germany and periodicals began to circulate regularly.

Buddhist groups now exist in Berlin, Bonn, Bremen, Flensburg, Frankfurt, Giessen, Hamburg, Hanover, Heidelberg, Munich, Stuttgart, Wiesbaden and Wuerzburg. And their number is growing. While the Munich group held sway initially, the lead was subsequently taken by the Hamburg group, which was founded in 1954. The "Deutsche Buddhistische Union" serves as the umbrella organisation of all German Buddhist Societies.

The Hamburg group established Germany's first meditation centre by acquiring a beautiful country house with a large park and a lake in Roseburg, near Hamburg, in 1961. Its idyllic surroundings have enhanced its appeal as an oasis of peace. Called the "House of Quiet", its activities have increased over the years and have turned the centre into a meeting place for Buddhists of all denominations.

The predominant appeal of Buddhism lay in its path to freedom from suffering. Germans, who had suffered not a little during the Second World War, turned themselves more and more to the unusual consolations offered by the new religion. The kinship of all living beings and the teaching that "by inviting everybody's self to enter our own personality, we break down the barriers separating us from others", had a great humanising effect.

An intellectual appreciation of some of the Buddhist teachings proved a great consolation. Faced with the riddles of existence and life thereafter, it was possible to acknowledge the treatment of rebirth – in the Buddhist view, there is no continuous entity answering to the idea of the individual soul – as a great mystery, which could not be shaken by investigations of any kind on the part of natural science. Salvation was distinctly possible for man but only through his own efforts.

German universities, ever endowed with the spirit of delving into the spirit of the times and the history of mankind's quest for a spiritual meaning in life, have taken up the challenge of understanding the message of the Buddha in all its dimensions.

The University of Bonn provides an appropriate distinction as it was here that Buddhist studies received an impetus through the establishment of the first professor's chair for Indological studies in 1818. August Wilhelm von Schlegel (1767-1845) was the first to honour this chair and set German Indology on a scientific footing. Research on Buddhist literature has had particularly strong focus here and several dissertations have centred on the deeper meaning of Buddha's "Middle Way".

Other German universities soon picked up the thread and today Buddhist studies figure at some 17 universities. A "Professorship for Buddhist Studies" – the first chair in Germany for this academic branch – was established in 1966 at the University of Hamburg.

Goettingen University has almost become the stronghold of Buddhist studies. Its publication of two volumes on "Buddhism, State and Society in Theravada countries" (1966-67) by Prof. Heinz Bechert has been notable for a thorough inquiry into the influence of the Theravada branch of Buddhism on politics and society in Ceylon (Sri Lanka), Burma (Myanmar), Cambodia, Laos, Thailand and Vietnam, testifying to the efforts of German Indologists in focusing not only on the past but also on contemporary Asia.

The South Asia Institute at the University of Heidelberg has also been notable for a comprehensive study of Buddhism over the decades while many more universities have been reportedly drawing more and more students into their departments of Buddhist studies.

A study of Buddhist influence on present-day Christian doctrines is also occupying the attention of German scholars and theologians, seeing it as a movement towards a closer understanding of the philosophy of the East in a fruitful dialogue.

In the meanwhile, latest information indicates that the growing interest of Germans in Buddhism has now led to over 100 Buddhist groups, with more than 100,000 members, in Germany at present. Eighty meditation centres have also sprung up. While their numbers are growing, their spiritual influence is unfathomable.

In conclusion, the reader can savour some of the simplicity and beauty of the Buddha's message in a passage by German author Hermann Hesse in his famous novel *Siddhartha*:

"... Through your teachings, we look at the world, completely coherent, without a loophole, clear as crystal, not dependent on chance, not dependent on the Gods. Whether it's good or evil, whether life in itself is pain or pleasure, whether it is uncertain – that it may perhaps be, this is not important -; but the unity of the world, the coherence of all events, the embracing of the big and the small from the same stream, from the same law of causality, of becoming and dying: this shines clearly from your exalted teachings, O Perfect One."



Die Deutschen hören "den sanften Ruf des Buddha" M. N. HEBBAR.
 UBERSETZUNG- AGNES KURUPPU.

So wie der Mensch weiter auf der Suche nach einer Antwort nach dem *SINN DES LEBENS* in einer Welt ist, die er in ihrer Komplexität nicht völlig versteht, haben verschiedene Religionen versucht, einen Rettungsanker zu bieten, ein wenig Balsam hier, ein wenig Linderung da; jedoch die große Leere bleibt – man sehnt sich nach mehr Seelenheil.

Wo starre Dogmen versagt haben, ist der *sanfte Ruf des Buddha* in das Bewusstsein der Deutschen eingetaucht. Er bietet Trost, lädt den Einzelnen ein, sich eine Weile in seinem Innersten aufzuhalten und das nur schwer zu schauende Licht zu erfahren. Seit jeher übt der Buddhismus auf die Deutschen eine Faszination und Anziehungskraft aus, die auch die Zeit nicht vermindern konnte. Durch akademische Schulungen oder durch persönliches "Erwachen" hat die immer wiederkehrende Botschaft vom *Leid der Menschheit* Eindruck auf die deutsche Psyche gemacht – seit vielen Jahrzehnten.

Zu einer Zeit, als die Fantasie der Deutschen bereits durch die Vedas und die Upanishads des alten Indien gefesselt war, machte das Aufkommen des Buddhismus – einer nicht-überirdischen Religion, in der die Theologie oder ihre ethischen Werte gleichgültig sind – einen faszinierenden Eindruck auf deutsche "Laien" und "Gelehrte", die sich fortan eingehend mit den philosophischen Inhalten der buddhistischen Lehre beschäftigten.

Die Suche hat nicht nachgelassen. Tatsächlich ist sie durch den Umstand erleichtert worden, dass das Leben des Buddha es ermöglichte, zum ersten Mal die Lehre in ihrer Ganzheit zu studieren, angefangen bei der Geburt von Gotama bis zu seinem Tod, dies vor dem Hintergrund der politischen Gegebenheiten der Zeit, so wie es die buddhistischen Schriften offenbaren.

Aber, was war es, was den Buddhismus so hervorhob? Nun, um zu beginnen – Der Buddhismus kennt keine Sünde. Er unterscheidet zwischen *Karmisch-heilsam* (kusala oder punna) und *Karmisch-unheilsam* (akusala oder apunna). Die zwei Ursachen des Leidens sind *Gier und Ignoranz*. Buddha erklärte die Welt nicht im Sinne von Wissen, sondern im Sinne vom *Weg zur Rettung, befreit sein von Fesseln, vom wiederkehrenden Leid*.

Dem Buddhismus zu Folge besteht der Prozess der Befreiung im Loslassen der Bindungen unseres Selbst. Wir müssen den Geist in umgekehrter Weise in Materie abbauen, indem wir uns von Bindungen, die wir aufgebaut haben, nacheinander im umgekehrten Verfahren lösen. In einer der schönsten Dialoge, die Buddha mit seinem Lieblingsjünger, Ananda, geführt hatte, sagte er, dass dies die Bindungen seien, die in den wesentlichen Elementen unseres Geistes verankert sind.

Eine weitere Weisheit für das individuelle Verhalten besagt: "Nicht die Tat selbst bestimmt die individuelle Zukunft (Karma), sondern das ihm zugrunde liegende Motiv, die geistige Haltung, die dem Tun vorangeht. Nicht die Ausführung der Aktion, sondern die Absicht der Aktion (sankhara oder cetana) bestimmt die zukünftige Existenz."

Arthur Schopenhauer (1788-1860) war außerordentlich beeindruckt von Buddhas Lehre und ihm ist es zu verdanken, als Erster Europa mit dem Buddhismus bekannt gemacht zu haben. Mit seinem Werk "Die Welt als Wille und Vorstellung" (1818) beanspruchte er eine enge philosophische Identität mit den Glaubenssätzen des Buddhismus. Später bekannte er sich als Buddhist. Sein Frankfurter Haus schmückte ein Schrein mit einem vergoldeten Tibetischen Buddha. So beflügelte die Philosophie Buddhas das spirituelle Denken der Deutschen.

Ein Werk, das lange vor Interpretationen buddhistischer Richtungen – Theravada, Mahayana und Tantrayana – veröffentlicht wurde, war Carl Friedrich Koeppens Werk "Die Religionen des Buddha" (1857 – 1859); es stellte die ersten Weichen der wissenschaftlichen Erforschung des Buddhismus.

Hermann Oldenberg (1854 – 1920) gehörte dieser Denkschule an; er schuf ein Meisterwerk über das Leben und die Lehre des Buddha: "Buddha – sein Leben, seine Lehre, seine Gemeinde", dessen gesamte Quellen aus dem Pali stammen. Zweifellos war es Oldenberg, der die Geschichtlichkeit Buddhas untermauerte. Damit widerlegte er die Theorie eines französischen Gelehrten, dass die Geschichte über das Leben des Gotama Buddha nichts als ein Mythos sei.

Einer der ehrenvollsten buddhistischen Gelehrten und passioniertesten Anhänger des Dhammas - spiritueller Zufluchtsort des Buddhismus - war Helmuth von Glasenapp (1891 – 1963), Professor an der Universität von Tübingen. Er verfasste Werke, die die gesamten Abspaltungen des Buddhismus, Theravada und Mahajana bis zum Tantrayana behandelten. Seine Vorlesungen weckten das Interesse der Deutschen am Buddhismus. Der Tantrische Aspekt des Buddhismus wurde ebenfalls nicht vernachlässigt. Die "Buddhistische Mysterien" (1940), die von Glasenapp verfasste sowie die beiden Veröffentlichungen von Helmuth Hoffmann "Die Geschichte der Tibetanischen Religion" (1936) und "Symbolik der Tibetanischen Religionen und des Schamanismus" (1967) – belegten dieses.

Die Beschäftigung mit dem Buddhismus brachte nicht nur Gelehrte hervor, sondern auch viele Anhänger der Gedankenlehre Buddhas. Die Ehre, der erste Deutsche zu sein, der die Mönchsrobe anlegte, kam Anton Florus Gueth zu (1878-1957). 1904 wurde er als Nyanatiloka Mahathera geweiht. 1911 gründete er die Einsiedelei "Polgasduwa", ein Mönchstempel in Ceylon, der im Laufe der Zeit ein Zufluchtsort für deutsche Buddhisten wurde. Sein Buch "Die Welt des Buddha" (1906) wird immer noch als buddhistischer Klassiker gefeiert.

Das Reine der buddhistischen Gedanken faszinierte viele. Die buddhistische Vorstellung der letztendlichen Erkenntnis zeichnet sich in der Analogie des *Tautropfens in der Lotusblume* wieder: Der Tautropfen gleitet in das leuchtende Meer. Jedoch wird dies normalerweise nicht verstanden.

"Es ist nicht der Tropfen, der in das Meer gleitet, sondern das Meer, das in den Tropfen gleitet. Das Universum erlangt im Individuum Bewusstsein (nicht umgekehrt) und es ist in diesem Prozess, in der die Ganzheit erreicht wird; diesbezüglich können wir nicht mehr vom "Individuum" noch vom "Universum" sprechen.....

Das deutsche Interesse am Buddhismus erreichte seinen Höhepunkt Anfang der 20iger Jahre. Im August 1903, gründete Karl Seidenstuecker (1876 – 1936) in

Leipzig die erste buddhistische Gemeinde mit dem Namen "Gemeinde der buddhistischen Mission in Deutschland". Sie hatte das Ziel, die buddhistische Lehre hierzulande zu fördern. Überall in Deutschland wuchsen stetig buddhistische Gemeinden.

Buddhistische Gemeinschaften existieren in Berlin, Bonn, Bremen, Flensburg, Frankfurt/Main, Giessen, Hamburg, Hannover, Heidelberg, München, Stuttgart, Wiesbaden und Würzburg, ihre Zahl wächst. Während die Münchner Gemeinde anfänglich die Szene beherrschte, ging die Führung allmählich auf die Hamburger Gemeinde über, diese wurde 1954 gegründet. Als Schirmherrschaft aller deutschen dient die "Deutsche Buddhistische Union".

Mit dem Erwerb eines wunderschön gelegenen Landhauses mit einem großen Park und einem See gründete die Hamburger-Gruppe 1961 das erste deutsche Meditationszentrum in Roseburg, in der Nähe von Hamburg. Das Zentrum trägt den Namen "Haus des Ruhe". Die idyllische Umgebung hat die Anziehungskraft als Oase des Friedens bereichert, und es ist zu einem Treffpunkt für Buddhisten jeglicher Herkunft geworden. Die gewaltige Anziehungskraft des Buddhismus liegt in seinem Weg, der zur Erlösung vom Leiden führt.

Nach dem 2. Weltkrieg wendeten sich viele Deutsche der trostspendenden Offenbarung zu, die diese neue Religion bot. Die Verwandtschaft aller Lebewesen und die Lehre "durch Selbstfindung Barrieren niederzureißen, die uns von anderen trennen", hatte eine tiefe menschliche Wirkung. Eine intellektuelle Anerkennung einiger buddhistischer Lehren erwiesen sich als tröstlich. Angesichts der Fragen nach dem Sein und dem Leben "danach", war es möglich, die Wiedergeburt als großes Geheimnis zu betrachten, das durch jegliche Untersuchungen der Naturwissenschaft nicht widerlegt werden kann; im buddhistischem Glauben gibt es keine dauerhafte Ganzheit, die die Ideen der individuellen Seele beantwortet. Die Rettung des Menschen ist möglich, jedoch nur durch seine eigene Anstrengung.

Deutsche Universitäten haben die Herausforderung aufgenommen, die Botschaft Buddhas in all ihren Dimensionen zu analysieren.

Eine herausragende Stellung nimmt hier die Bonner Universität ein. Es war hier, dass die buddhistische Lehre eine treibende Kraft durch die Gründung eines ersten Lehrstuhls für Indologische Studien im Jahr 1818 erhielt. August W. von Schlegel (1767 – 1845) war der erste, der diesen Lehrstuhl innehatte. Forschungsarbeiten an buddhistischer Literatur fanden hier besondere Aufmerksamkeit. Verschiedene Dissertationen haben sich mit der tiefergehenden Bedeutung des "Mittleren Weges" des Buddhas beschäftigt.

Andere Universitäten folgten. Heute bieten ungefähr 17 Universitäten Buddhistische Studien an. 1966 richtete die Universität Hamburg den ersten Lehrstuhl für Buddhistische Studien ein.

Goettingen hat sich gewissermaßen zu einem Zentrum für Buddhistische Studien entwickelt. Das zweibändige Werk "Buddhismus, Staat und Gesellschaft in den Ländern des Theravada-Buddhismus" (1966-1967) von Prof. Heinz Bechert hat aufgrund gründlicher Analysen große Beachtung erlangt. Es zeigt den Einfluss des Buddhismus der Theravadarichtung auf die Politik und die Gesellschaft in Ceylon

(Sri Lanka), Burma (Myanmar), Cambodia, Laos, Thailand und Vietnam, nicht nur in der Vergangenheit, sondern auch auf die Gegenwart.

Das Südasiatische Institut an der Universität von Heidelberg hat ebenfalls aufgrund einer Gesamtstudie des Buddhismus über Jahrzehnte hinweg Beachtung erlangt. Gleichzeitig wuchs auch die Zahl der Studenten, die die Studien der Indologie aufnahmen.

Eine Studie über den Einfluss des Buddhismus auf heutige christliche Doktrinen findet ebenfalls die Aufmerksamkeit deutscher Gelehrter und Theologen, die es als einen Weg zu einem besseren Verständnis der Philosophie des Ostens in einem fruchtbaren Dialog sehen.

Neueste Informationen belegen, dass das wachsende deutsche Interesse am Buddhismus zu über 100 buddhistischen Zentren mit mehr als 100,000 Mitgliedern geführt hat. 80 Meditationszentren sind ebenfalls gegründet worden. Der spirituelle Einfluss des Buddhismus ist unergründlich.

Zusammenfassend kann der Leser ein wenig von der Einfachheit und Reinheit der Buddhistischen Lehre aus einem Auszug des deutschen Autors Hermann Hesse in seiner berühmten Novelle "Siddhartha" genießen:

".....Alles in deiner Lehre ist vollkommen klar, ist bewiesen; als eine vollkommene, als eine nie und nirgends unterbrochene Kette zeigst du die Welt als eine ewige Kette, gefügt aus Ursachen und Wirkungen. Niemals ist dies so klar gesehen, nie so unwiderleglich dargestellt worden; höher wahrlich muss jedem Brahmanen das Herz im Leibe schlagen, wenn er, durch deine Lehre hindurch, die Welt erblickt als vollkommenen Zusammenhang, lückenlos, klar wie ein Kristall, nicht vom Zufall abhängig, nicht von Göttern abhängig. Ob sie gut oder böse, ob das Leben in ihr Leid oder Freude sei, möge dahingestellt bleiben, es mag vielleicht sein, dass dies nicht wesentlich ist – aber die Einheit der Welt, der Zusammenhang alles Geschehens, das Umschlossensein alles Großen und Kleinen vom selben Strome, vom selben Gesetz der Ursachen, des Werdens und des Sterbens, dies leuchtet hell aus deiner erhabenen Lehre, o Vollendeter."



BUDDHISM AND SCIENCE-EGERTONC BAPTIST

TRANSLATED By PETER QUANDER

The truth is the same in any age, even if the methods leading to its understanding vary. And, when we consider the evidence in the light of modern science, we shall find that the results achieved have been the same.

For instance, the Buddhist view of mind and matter-phenomena is that they are all illusions, not real. Numerous are the instances wherein the Buddha draws attention to this. *Māyā* is what He called the illusory nature of material phenomena. Whether man or beast, angel or devil, from the atom to the stars in the heavens, everything is governed by the law of Dependent Origination - *Paticca-Samuppāda*. When the conditions or causes cease, the object, too, ceases. But the sphere of *Māyā* – Illusion – is one of relative reality, that is to say, a thing is real on its own level, but not real in any absolute sense. For example, to the consciousness functioning on the same level a solid is a solid exactly as it appears to us, but to the consciousness functioning on a different level, or on a different vibrational frequency, the solid would appear in a different way. It would be, as physics tells us it is, a collection of atomic particles in continual movement, held together by the electronic laws of attraction and repulsion, and so forth. Another easily understandable would be that of light. For, while we say there is light, there are beings who see darkness, where we, humans, see light. Such beings are the owls. Hence, in a world from the Buddhist point of view the material world is one of illusion. And, it is this fundamental fact that the Buddha strives so hard to drive into the minds of His followers. Unless the basic fact of all phenomena is recognized and realized by the Seeker, he remains tied to the wheel of life, and can make no progress on the path to Liberation.

Die Wahrheit ist in jedem Zeitalter dieselbe, selbst wenn sich die Methoden, die zu ihrem Verstehen führen, ändern. Und, wenn wir über die Beweise im Lichte der modernen Wissenschaft nachdenken, werden wir erkennen, dass die erreichten Ergebnisse dieselben waren.

Zum Beispiel besteht die Buddhistische Ansicht zu Geist- und Materie-Phänomenen darin, dass dies alles Illusionen sind – nichts Echtes. Die Beispiele, mit denen der Buddha darauf aufmerksam macht, sind zahlreich. *Māyā* ist, was Er die illusionäre Natur materieller Phänomene nannte. Ganz gleich, ob Mensch oder Tier, Engel oder Teufel, ob vom Atom bis zu den Sternen am Himmel, alles wird durch das Gesetz der Bedingten Entstehung – *Paticca-Samuppāda* – gelenkt. Wenn die Bedingungen oder Ursachen wegfallen, hört auch das Objekt auf zu existieren. Aber der Bereich des *Māyā* – der Illusion – ist ein Bereich von relativer Realität; das heißt, eine Sache ist auf ihrer eigenen Ebene real, nicht aber im absoluten Sinn. Zum Beispiel: Für ein Bewusstsein, das auf gleicher Ebene arbeitet, ist ein Festkörper ein Körper, und zwar genau wie er uns erscheint; aber für ein Bewusstsein, das auf einer anderen Ebene oder mit anderer Schwingungsfrequenz arbeitet, erschiene der Körper in einer anderen Weise. Der Körper wäre, wie es uns die Physik lehrt, eine Ansammlung atomarer Teilchen in ständiger Bewegung, die zusammengehalten werden durch die elektrischen Gesetze der Anziehung und Abstoßung, und so weiter. Ein anderes leicht verständliches Beispiel wäre das Licht. Denn, während wir sagen, es ist Licht, gibt es andere Lebewesen, die Dunkelheit sehen, wenn wir Menschen Licht sehen. Solche Lebewesen sind die Eulen. Daher ist die materielle Welt aus buddhistischer Sicht eine Welt der Illusion. Und es ist diese fundamentale Tatsache, die der Buddha nachhaltig versucht, in die Denkweise seiner Anhänger einzubringen. Wenn die grundlegende Tatsache aller Phänomene vom Suchenden nicht anerkannt und verwirklicht wird, bleibt er an das Rad des Lebens ge-

For his ignorance leads him to believe that there is form and substance when in reality there is not. And his ignorance binds him to the processes of cause and effect, and his mind continues to move like a prisoner confined within his own false constructions. He cannot get outside the orbit of his own limitations, and so cannot see the process in its entirety or understand his own nature. There is, therefore, no end to suffering for one who is victim to such Delusion (*Moha*). To win one's liberation there must be realization that relative concepts are unreal, *because they are relative*.

In fact, experiments have revealed that the whole mass of the electron was due to its electrical charge. This also proved conclusively that matter was devoid of a material substratum and paved the way for the making of the atom bomb which became a possibility once it was proved that matter was energy pure and simple. On the authority of science, therefore, we have to look upon the whole material world as an illusion in which energy masquerades in the form of matter.

Indeed, the Buddha's views on phenomena are thus confirmed today by western science. For, whatever our senses may say, the picture presented to us through physics of the phenomenal world, is that there is no solidity, form or substance to be seen anywhere in the universe, but merely a collocation of forces in a perpetual state of flux, a momentary arising and passing away. The turning point in the scientific world came when the atom was analysed, and it was found to resolve into energy – a process of transmutation from one form of radiation to another, a continual cycle of arising and passing away of electronic particles. According to physics, then, solids are nothing more than events in the continuum of space and time, and material objects are mainly space. Solid itself is merely a convention of

bunden, und kann keine Fortschritte auf dem Pfad zur Befreiung machen.

Denn seine Verblendung bringt ihn dazu zu glauben, dass es Form und Inhalt gibt, wenn diese in Wirklichkeit nicht existieren. Und seine Verblendung bindet ihn an die Prozesse von Ursache und Wirkung, und sein Verstand bewegt sich weiterhin wie ein Gefangener, der innerhalb seiner eigenen falschen Konstruktionen eingesperrt ist. Er kann die Bahn seiner eigenen Beschränkungen nicht verlassen und so den Prozess nicht in seiner Gesamtheit sehen oder dessen Eigenheiten verstehen. Es gibt folglich kein Ende des Leidens für den, der Opfer einer solchen Verblendung (*Moha*) ist. Um seine Befreiung zu finden, muss man erkennen, dass relative Konzepte unreal sind, *weil sie relativ sind*.

Tatsächlich haben Experimente gezeigt, dass die ganze Masse des Elektrons auf seine elektrische Ladung zurückzuführen ist. Dies hat auch schlüssig bewiesen, dass es Materie an einer materiellen Grundlage mangelt, und dies machte den Weg frei für die Herstellung der Atombombe, die möglich wurde, als erst einmal bewiesen worden war, dass Materie reine und einfache Energie ist. Nach der Wissenschaft müssen wir deshalb die gesamte materielle Welt als eine Illusion ansehen, in der Energie sich in der Form von Materie darstellt.

Tatsächlich werden die Ansichten des Buddha über Phänomene heute durch die westliche Wissenschaft bestätigt. Was immer unsere Sinne sagen mögen, das Bild, das uns durch die Physik präsentiert wird, ist, dass es nirgendwo im Universum Festigkeit, Form oder Inhalt gibt, sondern lediglich eine Anordnung von Kräften in einem fortwährenden Wandel, ein momentanes Entstehen und Vergehen. Der Wendepunkt in der wissenschaftlichen Welt kam, nachdem das Atom analysiert worden war und herausgefunden wurde, dass es sich in Energie auflöst - ein Prozess der Umwandlung von einer Form der Strahlung in eine andere, ein ständiger Zyklus von Entstehen und Vergehen elektrischer Teilchen. Entsprechend der Physik sind damit Körper nichts anderes als Ereignisse im Kontinuum von Raum und

speech based on the deceptive data provided by the senses and has no basis in reality. From the electrons therefore to the stars in their heavenly courses there is nothing that is not in motion. Immobility is only in appearance.

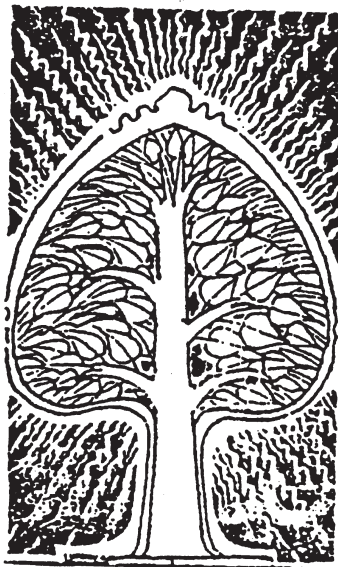
Thus, we see, that in its own way science has helped the Buddhist cause, because the process of universal flux and its inherent substancelessness of matter are fundamentals of Buddhism. But this process of universal flux and inherent substancelessness of matter have greater implications than we at first suspected. For, now, we find that man and his mind are themselves part of the causal process. Man cannot get outside it, as it were, and view phenomena objectively, because he, too, is a part of this illusory fabrication. In other words, the whole subject-object relationship is now brought into question.

Our conclusion then is that the phenomenal world is unreal, though on our present levels of consciousness, receiving deceptive data, through the five bases of sense-organs, we are led to believe that it is real. In fact, it is this unreal mind which is itself part of the illusory phenomenal world, that makes us believe in a non-existent soul – or *atma*.

Zeit, und materielle Objekte sind hauptsächlich Raum. "Körper" selbst ist lediglich eine Sprachvereinbarung, die auf irreführenden Daten, die von den Sinnen bereitgestellt werden, beruht und keine Grundlage in der Wirklichkeit hat. Deshalb gibt es von den Elektronen bis hin zu den Sternen in ihren himmlischen Bahnen nichts, was nicht in Bewegung ist. Unbeweglichkeit ist nur das äußere Erscheinungsbild.

So sehen wir, dass die Wissenschaft auf ihre eigene Weise der buddhistischen Sache geholfen hat, weil der Prozess des universellen Flusses (\Rightarrow Weltformel) und seiner innewohnenden Substanzlosigkeit der Materie Grundlagen des Buddhismus sind. Aber dieser Prozess des universellen Flusses und seiner innewohnenden Substanzlosigkeit der Materie hat größere Auswirkungen, als wir zunächst vermuteten. Denn jetzt erkennen wir, dass der Mensch und sein Geist selbst Teil des kausalen Prozesses sind. Der Mensch kann dem sozusagen nicht entkommen, da er ebenfalls Teil dieser illusorischen Scheinwelt ist. Mit anderen Worten, die gesamte Subjekt-Objekt-Beziehung wird jetzt in Frage gestellt.

Unsere Schlussfolgerung ist dann, dass die phänomenale Welt unwirklich ist, obwohl wir auf unserer gegenwärtigen Bewusstseins-ebene, auf der wir irreführende Daten durch die als die fünf Grundlagen geltenden Sinnesorgane erhalten, dazu verleitet werden zu glauben, dass sie real ist. Tatsächlich ist es diese irrealer Meinung, die selbst Teil der illusorischen phänomenalen Welt ist, die uns an eine nicht existierende Seele - oder *atma* - glauben lässt.



How this happens is explained by the Buddha by reference to a ball of fire, which when whirled rapidly, can, for a time, create the illusion of a circle. From which we see that motion can create the illusion of rest under certain circumstances and for a certain time. Therefore, everything in the Universe is Maya – Illusion – a set of relations, nothing more!

The modern scientific view of the material world is thus in harmony with that of the Buddha.

Kant had actually suspected the subjectivity of space and time, but 50 years ago scientists were agreed that space and time were independent realities. But Einstein has now finally revolutionised the minds of scientific men by propounding his famous Theory of Relativity. And, as if to add to the discomfiture of the theists, late in 1949, Einstein put forward his most recent theory – the Unified Field Theory, which encompasses not only the boundless gravitational and electromagnetic fields of interstellar space, but also the tiny, terrible field inside the atom.

In the light of this enlightening theory regarding the two primordial forces, as a commentator puts it, the whole complex of the universe – the macrocosmos and the microcosmos will resolve into a homogeneous fabric in which matter and energy are indistinguishable and all forms of motion from the slow-wheeling of the galaxies to the wild flight of electrons become simply changes in the structure and concentration of the primordial fields.

Here, then, is beautiful explanation of the puzzling harmony of the Cosmos without recourse to a mysterious unknown – God. The Buddha encompassed both gravitational and electro-magnetism in his Doctrine of *Anicca* – Transiency.

Wie das geschieht, wird von dem Buddha unter Hinweis auf einen Feuerball erklärt, der, wenn er schnell herumgewirbelt wird, eine Zeit lang die Illusion eines Kreises erzeugen kann. Woraus wir ersehen, dass Bewegung unter gewissen Umständen und für eine gewisse Zeit die Illusion von Ruhe schaffen kann. Deshalb ist alles im Universum *Māyā* – Illusion – eine Reihe von Beziehungen, nichts mehr!

Die moderne wissenschaftliche Ansicht der materiellen Welt steht folglich im Einklang mit der des Buddha.

Kant hatte übrigens die Subjektivität von Raum und Zeit geahnt, aber vor 50 Jahren sind Wissenschaftler übereingekommen, dass Raum und Zeit unabhängige Realitäten sind. Aber Einstein hat schließlich die Denkweise von Wissenschaftlern durch seine berühmte Relativitätstheorie revolutioniert. Und, als ob damit zur Frustration der Theisten beizutragen, hat Einstein gegen Ende 1949 seine neuste Theorie – die Einheitliche Feldtheorie – vorgelegt, die nicht nur die grenzenlosen Gravitations- und elektromagnetischen Felder des interstellaren Raums, sondern auch das winzige, fürchterliche Feld innerhalb des Atoms umfasst.

Im Licht dieser aufschlussreichen Theorie bezüglich der zwei ursprünglichen Kräfte wird sich, wie ein Kommentator dies ausdrückte, der ganze Komplex des Universums – der Makro-Kosmos und der Mikro-Kosmos – in einer homogenen Struktur auflösen, in dem Materie und Energie nicht zu unterscheiden sind und alle Formen der Bewegung – von sich langsam drehenden Galaxien bis zum wilden Flug von Elektronen – auf einfache Änderungen in der Struktur und Konzentration der ursprünglichen Felder zurückgeführt werden.

Hier also ist eine bewundernswerte Erklärung der rätselhaften Harmonie des Weltalls ohne Zuflucht zu einem mysteriösen Unbekannten – Gott. Der Buddha umfasste in seiner Doktrin von *Anicca* – der Vergänglichkeit – sowohl Gravitations- als auch Elektromagnetismus.

There is also ample proof that the corollaries which spring up as a result of Einstein's revolutionary outlook have all been anticipated by the Buddha. For, the whole universe, as we have seen, is *Maya*. After all we identify an object by its colour, smell, taste, and so on, but these exist only in our minds and 'can no more ascribed to the external object than can the tickling or pain caused sometimes by touching such an object'. Thus scientists and philosophers are agreed that the whole universe is a construction of the mind and exists only in the mind as an edifice of conventional by the senses of man. Hence, if we could see '*things as they really are*', the world may appear in an entirely different hue or even as one vast void.

By mind the world is led, by mind is drawn:
and all men own the sovereignty of mind.

From time to time in His discourses the Buddha has compared the world to foam, a bubble or to a mirage. The unsubstantiality of matter is specifically referred to in the *Sutta Nipata*: -

As void one should look upon the world
O Mogharāja, being ever mindful:
When he has destroyed the theory of self
Then will he overcome death.

Now Einstein has also said that matter and mind must arise together or not at all; that, in other words, there is simultaneous genesis of matter and mind. The question then arises, 'Who created these two illusions?' The answer obviously is that they created each other, for no other reason, than that no sane person would attempt to create an illusion and confer his imprimatur on it as perfect truth having the basis of *Self*.

Es gibt auch hinreichend Beweis, dass die Folgeerscheinungen, die infolge der revolutionären Meinung von Einstein aufkommen, von dem Buddha alle vorausgesehen worden sind. Denn das ganze Weltall ist, wie wir gesehen haben, *Māyā*. Schließlich identifizieren wir ein Objekt durch seine Farbe, seinen Geruch, seinen Geschmack und so weiter, aber diese bestehen nur in unseren Vorstellungen und können dem externen Objekt nicht mehr zugeschrieben werden als das Kitzeln oder der Schmerz, der manchmal durch das Berühren eines solchen Objekts verursacht wird. So stimmen Wissenschaftler und Philosophen überein, dass das ganze Universum ein Gedankengebilde ist und nur in Gedanken durch die Sinne der Menschen als ein herkömmliches Gebäude existiert. Folglich, wenn wir Dinge sehen könnten, wie sie wirklich sind, könnte die Welt in einem völlig verschiedenen Farbton oder sogar als eine unermessliche Leere erscheinen.

Durch Meinung wird die Welt geführt,
durch Meinung wird [sie] gezogen:
und alle Menschen besitzen die
Souveränität der Meinung.

Der Buddha hat des Öfteren in seinen Lehrreden die Welt mit Schaum, einer Luftblase oder einer Fata Morgana verglichen. Auf die Unwirklichkeit der Materie wird speziell im *Sutta Nipata* verwiesen: -

Als Leere sollte man die Welt betrachten
O Mogharāja, immer aufmerksam seiend:
Wenn er die Theorie des Selbst zerstört hat,
dann wird er den Tod überwinden.

Einstein hat auch gesagt, dass Materie und Geist zusammen entstehen müssen oder überhaupt nicht; dass es, mit anderen Worten, gleichzeitiges Entstehen von Materie und Geist gibt. Dann stellt sich die Frage: "Wer schuf diese zwei Illusionen?" Die Antwort ist offensichtlich, dass sie einander schufen, und zwar aus keinem anderen Grund, als dass eine vernünftige Person nie versuchen würde, eine Illusion zu schaffen und ihr sein Imprimatur zu erteilen als vollkommene Wahrheit, die die Basis des *Selbst* hat.

And, Einstein says, 'I cannot conceive of an Almighty Creator who punishes and rewards the objects of his, own creation. It is a challenge to his omnipotent fairness'.

The Buddha explained the strange phenomenon of 'selfcreation' by referring to two sticks neither of which can be made to stand upright by itself, but both of which can be made to do so if they are made to support each other.

The fact, however, that they must arise together or not at all, also makes them inseparable twins, which in turn, point to common source. Henri Bergson has shown what that source is. For, he has explained at some length that mind is a condensation from Consciousness. He has also said that once Consciousness is present, matter can be deduced from it. In other words, Consciousness gives rise to mind and matter. And, that precisely is what the Buddha has said: 'Consciousness (*Viññāna*) gives rise to mind (*Nāma*) and matter (*Rūpa*)'. Now, how would we explain this ?

According to the Buddhist law of Dependent Origination (*Patīccasamuyyāda*), Mind (or, *nāma*) stands only for the three mental groups, viz. feeling, perception, mental-formations. Consciousness is singled out, in order to show that all mental and physical life of beings is dependent on it. In other words, this means that without Consciousness (or, awareness), there can not be mental or phenomena, while at the same time, for there to be consciousness, there must also be mental and physical phenomena. Hence, any state of Consciousness (or, awareness), can arise only along with its concomitant Mental phenomena, such as feeling, etc. by way of 'Co-nascence', or, simultaneous arising (*Sahajata-paccaya*). Because Consciousness (or, awareness) cannot arise and exist without feeling, and feeling cannot arise and exist without consciousness (or, awareness) of it.

Und Einstein sagt: "Ich kann mir keinen Allmächtigen Schöpfer ausdenken, der die Objekte seiner eigener Entwicklung bestraft und belohnt. Das ist ein Infragestellen seiner allmächtigen Gerechtigkeit."

Der Buddha erklärte das sonderbare Phänomen der "Selbstschaffung durch Bezugnahme auf zwei Stöcke, von denen keiner selbst aufrecht stehen kann, die dies aber können, wenn sie sich gegenseitig stützen.

Die Tatsache jedoch, dass sie zusammen entstehen müssen oder überhaupt nicht, macht sie zu untrennbaren Zwillingen, was wiederum auf einen gemeinsame Ursprung hindeutet. Henri Bergson hat gezeigt, was diese Quelle ist. Denn er hat ziemlich ausführlich erklärt, dass Meinung eine Verdichtung von Bewusstsein ist. Er hat auch gesagt, dass sobald Bewusstsein vorhanden ist, Materie daraus abgeleitet werden kann. Mit anderen Worten, Bewusstsein führt zu Geist und Materie. Und das ist genau, was der Buddha gesagt hat: "Bewusstsein (*Viññāna*) führt zum Geistigen (*Nāma*) und Körperlichen (*Rūpa*)". Nun, wie würden wir das erklären?

Gemäß dem Buddhistischen Gesetz der Bedingten Entstehung (*Patīccasamuyyāda*) steht das Geistige (oder *nāma*) nur für die drei geistigen Gruppen, nämlich Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen. Das Bewusstsein wird herausgehoben, um zu zeigen, dass alles geistige und physische Leben von Wesen von ihm abhängig ist. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass es ohne Bewusstsein (oder Bewusstheit) keine geistigen oder physischen Phänomene gibt, während es gleichzeitig, um Bewusstsein zu haben, auch geistige und physische Phänomene geben muss. Daher kann jeder Zustand des Bewusstseins (oder der Bewusstheit) nur zusammen mit seinen begleitenden geistigen Phänomenen, wie Gefühl, usw. durch gemeinsames oder gleichzeitiges Entstehen (*Sahajata-paccaya*) entstehen. Weil Bewusstsein (oder Bewusstheit) nicht ohne Gefühl entstehen und existieren kann, und Gefühl nicht ohne

It is therefore true to say that through Consciousness (or, awareness) mental and physical phenomena are conditioned, while on the other hand, it is equally true to say that there can be no consciousness without mental and physical phenomena. For, there must be mental and physical phenomena present if one is to be conscious (or, aware) of them. Hence, with the arising or presence of Consciousness (or, awareness), there is mental and physical phenomena by way of 'Co-nascence', or, simultaneous arising (*Sahajāta-paccaya*). This, as Bergson has explained at some length, means that mind is a condensation from Consciousness. For mind (*nāma*) as we have seen, means the three mental groups, viz. feeling, perception, mental-formations. And, for these to arise there must be Consciousness. Hence, if Consciousness is reduced to a smaller circuit or circle, we get *mind*.

We now come to the next proposition made by Bergson, namely the once Consciousness is present, Matter (or, *Rūpa*) can be deduced from it. To get a clearer understanding of this let us study one of the states of Consciousness, eye-consciousness, for example. We find that when for the first time at birth, the visual organ, the eye, begins to function, at the very first moment, of the arising of eye-consciousness, there is co-arising or simultaneous arising (*Sahajāta-paccaya*) of sensitive visual organ. For, as long as the sensitive organ of the eye, does not exist, so long eye-consciousness does not arise. Hence, if eye-consciousness is present, the sensitive organ of the eye has also arisen.

A further explanation here, however, would not be out of place. During life there is a difference. For during life, Consciousness is a later-arising condition dependent on the al-

Bewusstsein (oder Bewusstheit) entstehen und existieren kann.

Es ist deshalb wahr zu sagen, dass durch Bewusstsein (oder Bewusstheit) geistige und physische Phänomene bestimmt werden, während es andererseits ebenso wahr ist zu sagen, dass es kein Bewusstsein ohne geistige und physische Phänomene geben kann. Denn es muss geistige und physische Phänomene geben, wenn man sich derer bewusst (oder gewahr) sein soll. Folglich gibt es mit dem Entstehen oder Vorhandensein von Bewusstsein (oder Bewusstheit) geistige und physische Phänomene durch gemeinsames oder gleichzeitiges Entstehen (*Sahajāta-paccaya*). Das bedeutet, wie Bergson ausführlich erklärt hat, dass das Geistige eine Verdichtung von Bewusstsein ist. Denn das Geistige (*nāma*) bedeutet, wie wir gesehen haben, die drei geistigen Gruppen, nämlich Gefühl, Wahrnehmung und Geistesformationen. Und, damit diese entstehen können, muss es Bewusstsein geben. Folglich erhalten wir, wenn Bewusstsein auf einen kleineren Bereich reduziert wird, das Geistige.

Wir kommen jetzt zum nächsten Theorem von Bergson, nämlich, sobald Bewusstsein vorhanden ist, kann das Körperliche (oder *Rūpa*) daraus abgeleitet werden. Um ein klareres Verständnis davon zu bekommen, lassen sie uns einen der Zustände des Bewusstseins, zum Beispiel das Sehbewusstseins, untersuchen. Wir werden erkennen, dass wenn zum ersten Mal zum Zeitpunkt der Geburt das Sehorgan, das Auge, zu funktionieren beginnt, also beim Entstehen des Sehbewusstseins, es ein gemeinsames oder gleichzeitiges Entstehen (*Sahajāta-paccaya*) des empfindsamen Sehorgans gibt. Denn solange das empfindsame Organ Auge nicht existiert, solange entsteht auch kein Sehbewusstsein. Folglich ist, wenn Sehbewusstsein vorhanden ist, auch das empfindsame Organ Auge entstanden.

Eine weitere Erklärung wäre hier jedoch nicht fehl am Platz. Während des Lebens gibt es einen Unterschied. Denn während des Lebens ist Bewusstsein eine später entstehende, von

ready arisen (*Rūpa*) physical phenomena, as the sensitive organ of the eye may be present without eye-consciousness, when, for example, another sense-organ like the ear, is functioning. Hence, during life, Consciousness forms merely a prop and support for the upkeep of the body. In as much as the feeling of hunger is a condition for the feeding and upkeep of this already arisen body, so, too, by its later-arising, Consciousness is a condition and support to this already arisen body. For, if Consciousness would arise no more, the physical organs would gradually cease their functioning, lose their faculties, and the body would die.

From which we see that for Consciousness to arise there must be the 'Co-nascence', or, simultaneous arising of feeling, perception, etc., because Consciousness and all its mental concomitants are inseparably together and mutually dependent upon one another. And as long as these mutually support and depend on each other, the body being fed through the sense-organs, continues to live.

We have, however, not discussed another important question that arises, namely, that mental phenomena, such as feeling, perception, and so on, cannot arise without physical bases, or sense-organ. How, then do the sense-organs arise ?

According to Buddhism, the four characteristics of matter, viz. cohesion, extension, heat and motion, are to any one of the five bases or sense-organs, at the very moment of their first coming into existence, a condition by way of simultaneous-arising (*Sahajāta-paccaya*); during life these four physical characteristics are to the five bases, or sense-organs, a condition by way of Foundation (*Nissaya*), on which the sense-organs are entirely dependent. Furthermore, the physical phenomenon 'Vitality', or, *rūpa-jivit'Indriya*, is a necessary condition by way of its "pres-

bereits entstandenen physischen Phänomenen (*Rūpa*) abhängige Bedingung, da das empfindsame Organ Auge ohne Sehbewusstsein existieren kann, während, zum Beispiel, ein anderes Sinnesorgan wie das Ohr, funktioniert. Folglich bildet Bewusstsein während des Lebens bloß eine Stütze und Unterstützung für das Instandhalten des Körpers. So wie das Hungergefühl eine Bedingung für die Ernährung und das Instandhalten des bereits entstandenen Körpers ist, so ist das Bewusstsein durch sein späteres Entstehen eine Bedingung und Unterstützung für diesen bereits entstandenen Körper. Denn, wenn Bewusstsein nicht mehr entstünde, würden die physischen Organe ihre Funktion allmählich einstellen, ihre Fähigkeiten verlieren und der Körper würde sterben.

Woraus wir sehen, dass es für das Entstehen von Bewusstsein ein gemeinsames oder gleichzeitiges Entstehen von Gefühlen, Wahrnehmung usw. geben muss, weil Bewusstsein und alle seine geistigen Begleiterscheinungen untrennbar zusammen gehören und gegenseitig von einander abhängig sind. Und solange diese sich gegenseitig unterstützen und von einander abhängen, lebt der Körper, der durch die Sinnesorgane ernährt wird, weiter.

Wir haben jedoch eine andere wichtige Frage nicht besprochen, die entsteht, nämlich dass geistige Phänomene wie Gefühl, Wahrnehmung und so weiter ohne physische Grundlage oder Sinnesorgan nicht entstehen können. Wie entstehen dann die Sinnesorgane?

Gemäß dem Buddhismus sind die vier Eigenschaften der Materie, nämlich Zusammenhalt, Erweiterung, Hitze und Bewegung, für jede der fünf Grundlagen oder Sinnesorgane eine Bedingung von gleichzeitigem Entstehen (*Sahajāta-paccaya*), und zwar zum Moment ihres allerersten Entstehens; während des Lebens sind diese vier physischen Eigenschaften für die fünf Grundlagen oder Sinnesorgane eine Bedingung als Stütze (*Nissaya*), von der die Sinnesorgane völlig abhängig sind. Außerdem ist das physische Phänomen "Lebenskraft",

ence" for the arising of the five bases, or sense-organs. In other words, for the five Bases, or sense-organs to exist there must be Physical life which depends on "Vitality", without which the five Bases or sense-organs, could not arise and exist. The five sense-organs can also exist only as long as they get their necessary nutriment (*āhāra*) through the presence of physical phenomena.¹

Buddhism thus proves conclusively what Bergson perhaps merely surmised, namely, that 'once Consciousness is present, matter can be deduced from it.'

Thus, we see, that both modern science and philosophy have arrived at the stage where 'Consciousness gives rise to mind (*Nāma*) and matter (*Rūpa*)'. But the Buddha goes further, to the root of the matter, and in explaining the Law of Dependent Origination – *Paticca-Samuppāda* – shows how Consciousness (*Viññāna*) is derived from *Sankhāras* (*karma*-formations), and how *Sankhāras* (*karma*-formations) arise from Ignorance (*Avijjā*).

What applies to mind and matter must also apply to object and observer. But, matter and mind, we know, are unreal. Hence object and the observer are both unreal because they have no separate existence. The correct view of the world then is that the world itself is real enough, but it is only a set of relations. These relations are the building blocks of the Universe and are explained in detail in *Paṭṭhāna* (the last of the great works on the *Abei-Dhamma* – Buddhist Psychology).

The Law of Dependent Origination (*Paticca-Samuppāda*) arose from the Orient, and was the fruit of long struggle experience and research carried out by the Bodhisattva (i.e. Aspirant to *Bodhi* or Enlightenment), as be

oder *rūpa-jivit'Indriya*, durch seine "Anwesenheit" eine notwendige Bedingung für das Entstehen der fünf Grundlagen oder Sinnesorgane. Mit anderen Worten, damit die fünf Grundlagen oder Sinnesorgane existieren können muss es physisches Leben geben, das auf "Lebenskraft" beruht, ohne die die fünf Grundlagen oder Sinnesorgane nicht entstehen und existieren könnten. Die fünf Sinnesorgane können auch nur bestehen, solange sie ihre notwendige Nahrung (*āhāra*) durch die Anwesenheit physischer Phänomene bekommen.¹

Der Buddhismus beweist somit schlüssig, was Bergson vielleicht lediglich vermutete, nämlich dass "sobald Bewusstsein gegenwärtig ist, Materie daraus abgeleitet werden kann."

So sehen wir, dass sowohl die moderne Wissenschaft als auch die Philosophie das Stadium erreicht haben, wo "Bewusstsein Geist (*Nāma*) und Materie (*Rūpa*) entstehen lässt". Aber der Buddha geht weiter, zur Wurzel der Sache, und zeigt beim Erklären des Gesetzes der Bedingten Entstehung - *Paticca-Samuppāda* -, wie Bewusstsein (*Viññāna*) aus *Sankhāras* (*Karma-Formationen*) abgeleitet wird, und wie *Sankhāras* (*Karma-Formationen*) aus Verblendung (*Avijjā*) entstehen.

Was für Geist und Materie gilt, muss auch für Objekt und Beobachter gelten. Aber, Geist und Materie sind, wie wir wissen, unreal. Folglich sind auch Objekt und Beobachter beide unreal, weil sie keine getrennte [eigenständige] Existenz haben. Die richtige Sicht der Welt besteht dann darin, dass die Welt selbst echt genug ist, dass dies aber nur eine Reihe von Beziehungen ist. Diese Beziehungen sind die Bausteine des Universums; sie werden im Detail in *Paṭṭhāna* erklärt (die letzte der großen Arbeiten am *Abei-Dhamma* - Buddhistische Psychologie).

Das Gesetz der Bedingten Entstehung (*Paticca-Samuppāda*) entstand im Orient, und es war das Resultat langer mühsamer Erfahrung und Forschung ausgeführt durch den Bodhisattva (d. h. Bewerber für *Bodhi*

¹ Condensed from Word of the Buddha by Nyanatiloka

¹ gekürzt aus dem Wort des Buddha von Nyanatiloka

struggled from existence to existence seeking Perfection. In His final birth He attained Full Enlightenment and became a *Sammā-Sambuddha*. That was 2.500 years ago. The Doctrine was first preached to only five persons, who were at one time His erstwhile companions and, later on, after their conversion by Him, became His first disciples. Today there are over 500.000.000 disciples, comprising the Buddhist world.

This great Doctrine now appears to find an almost parallel in the West, in the Theory of Relativity and the Unified Field Theory profounded by Einstein in 1949. Thus Einstein becomes one of the greatest scientists of our time, even though he has not completely solved the whole problem of manifest existence.

oder Erleuchtung), als von Existenz bis Existenz kämpfend um Vollkommenheit zu suchen. In seiner letzten Geburt erreichte Er volle Erleuchtung und wurde ein *Sammā-Sambuddha*. Das war vor 2.500 Jahren. Die Doktrin wurde zuerst nur fünf Personen gepredigt, die früher Seine ehemaligen Begleiter waren und die später, nach ihrer Bekehrung durch Ihn, seine ersten Jünger wurden. Heute gibt es mehr als 500.000.000 Jünger, die die Buddhistische Welt bilden.

Diese große Doktrin scheint nun eine beinahe Parallele im Westen zu finden, und zwar in der Relativitätstheorie und der Einheitliche Feldtheorie gegründet durch Einstein 1949. So wird Einstein zu einem der größten Wissenschaftler unserer Zeit, wenn auch er das ganze Problem der greifbaren Existenz nicht völlig gelöst hat.



Die Doktrin des 'Anatta'

Jene Doktrin, durch die der Buddhismus sich am meisten von anderen Religionen unterscheidet, ist diejenige, die ein Bestehen einer dauerhaften und wirklichen Seele ablehnt. Diese Doktrin der Nicht-Seele oder Anatta ist der eigentliche Grundstein des Buddhismus.

Was ist diese Seele, deren Existenz der Buddha verneint? In Kürze erklärt ist sie eine unzerstörbare Einheit, die im Menschen vom Augenblick seiner Geburt an lebt und die bis zu seinem Tode in ihm weilt. Dann verlässt sie den Körper, um sich an einem anderen Platze, in Himmel oder Hölle, für alle Ewigkeit aufzuhalten. Diese Seele ist jedem individuellen Lebewesen eigen, sie ist ein Teil des Göttlichen, ein himmlischer Funke, der in jedem Menschen angezündet wird und der am Ende zu seinem Schöpfer heimkehren muss. Solange die Seele im Körper wohnt, ist sie der Lenker seiner Gedanken, der Vollbringer seiner Taten und der Leiter seines Organismus. Sie ist der Herr nicht nur des Körpers, sondern auch des Geistes; sie empfängt ihre Erfahrungen durch die Sinneseindrücke des Körpers. Obwohl die Seele nicht mit den Augen gesehen werden kann, nicht mit der Sprache erreicht werden kann und auch nicht mit dem Geist erfasst werden kann, muss an ihr Bestehen geglaubt werden. Ohne die Unsterblichkeit der Seele, so wird behauptet wäre dieses Leben nicht lebenswert und wir könnten niemals die Früchte unserer Handlungen genießen, denn ohne die Seele gäbe es keine Belohnung im Himmel und keine Bestrafung in der Hölle.

So, im allgemeinen, lauten die Doktrinen der anderen Religionen im Bezug auf die menschliche Seele. Der Buddhismus verneint vollkommen diese ganzen Theorien und erklärt, dass ganz im Gegenteil dieser Glaube an eine unsterbliche und göttliche Seele ein geradezu gefährlicher und bössartiger Irrtum sei, eine große, trügerische Illusion, die die Menschen unwiderstehlich in die tiefsten Abgründe des Leides und der Verzweiflung führe. Dieser Glaube, sagt der Buddha, sei die Ursache alles Leides, da der Glaube an ein eigenes, göttliches Selbst Egoismus und Selbstsucht brüte; und Selbstsucht wiederum ist die Ursache der Begierde nach Leben und seinen Freuden-Tanha nämlich, das die Menschen im Meer des Samsara festhält - in der immerwährenden Lebensexistenz.

Diese Hauptdoktrin des Buddha ist das Ergebnis geistiger, kritischer Zerlegung. Der Buddhismus wird deshalb Vibhajjavada genannt, die Religion der Kenntnis and Anwendung geistiger Analyse.

Nach der Meinung des Buddha besteht der Mensch aus zwei Teilen; der physische Körper und der Geist. Lasst uns nun diese zwei Bestandteile zerlegen und sehen, ob in ihnen etwas von Göttlichkeit oder Beständigkeit zu finden ist. Der Körper scheint unser Eigentum zu sein und doch können wir ihn nicht kontrollieren. Er wird alt, ist krankheitsanfällig und stirbt. Wie steht es mit dem Geist? Er ist sogar noch unbeständiger, denn während der Körper zumindest für einige Zeit besteht, verflüchtigt der Geist sich immerfort, ohne stetig zu bleiben Das Gewissen des Menschen, seine Gedanken und sein Charakter müssen sich ändern, denn sonst gäbe es keine Möglichkeit einer Reformierung und eines Fortschrittes. Das gleiche gilt für die dem Geist anverwandten Eigenschaften der Urteilskraft, des Willens und des Erinnerungsvermögens.

Es mag eingewendet werden, dass, da die Seele in keinem jener TEILE des Menschen zu finden sei, sie daher das GANZE Wesen des Menschen bedeuten könne. Dies ist logischerweise unrichtig, denn die Erscheinung des Ganzen ist eine Illusion. Wie kann es etwas Ganzes in einem Lebewesen geben, dessen sämtliche Teile' sogar die kleinsten Partikel, sich immer im Zustand der Verwandlung befinden? So hängen wir an unserem nichtigen Selbst und hoffen, darin etwas Unsterbliches zu finden, wie Kinder, die einen Regenbogen erhaschen wollen. So sind eben alle Dinge - ein trügerischer Schein wie der Regenbogen; er ist wohl eine sichtbare Tatsache, ein Resultat eines bestimmten Vorganges, ja, aber :nirgends findet sich auch nur die leiseste Andeutung von etwas Beständigem.

Das Leben also ist ein Phänomen, oder besser eine Folge von Phänomenen, die durch das Gesetz von - Ursache and Wirkung entstehen. Eine individuelle Existenz ist nicht als etwas Bestehendes anzusehen,

sondern als eine Folge von Erscheinungen, die immer wieder vergehen. Ein jeder von uns ist eine zeitweise Kombination von stofflichen und geistigen Bestandteilen; jeder Mensch, jedes Ding und auch jeder Gott ist nur etwas Zusammengesetztes. Und dieses zusammengesetzte Individuum wird solange in seinem lose gefügtem Zustand bleiben, solange ihm nach Samsara verlangt und solange seine Begierden es leiten. Kamma, mit seinem Wechsel von Ursache und Wirkung in unseren Taten, Gedanken und Worten, treibt das Leben an.

Wenn beim Tode der Lebensdrang noch nicht gestillt ist, entwickelt er eine neue Antriebskraft, einen neuen Körper und Geist.

Aus dieser Wunschkraft also entsteht ein neues Lebewesen. Es geht zwar nichts Stoffliches von dem sterbenden Lebewesen zu dem neuen über, sondern es ist das Kamma, das schon in früheren Leben und im jetzigen Leben aufgebaut wurde, welches neue Energie entwickelt. Der neue Körper und Geist sind das Ergebnis eines früheren Körpers und Geistes. Und ebenso wie dieses Leben die Wirkung der vergangenen Leben darstellt, so wird unser nächstes Leben das Produkt aller unserer vergangenen UND unseres jetzigen Lebens sein. Die Theorien über Tod und Wiedergeburt sind für einen Buddhisten aber weniger wichtig als die Tatsache dass die nach seinem Tode freigewordene Lebensenergie kontrollierbar ist und dass der Mensch selbst sein zukünftiges Leben entscheiden kann. Obwohl die Charakterveranlagungen eines vergangenen Lebens die Gedankenvorgänge der nachfolgenden Wiedergeburten beeinflussen, ist doch in die Geisteskraft eines jeden Menschen die Fähigkeit eingepflanzt, übernommenes Übel weitgehendst zu überwinden.

Muss diese Kette von einem Leben zum nächsten für immer weitergehen? Nein, antwortet der Buddha, dem kann abgeholfen werden. Seine Lehre hat den Zweck uns zu erklären, wie die Kette gebrochen werden kann. Und mit der Zerstörung dieses Vorganges erreicht man Nibbana (in Sanskrit Nirvana). Es ist der Stillstand des Lebens, wie wir es kennen. In einem gewissen Sinne ist es Vernichtung, aber nicht die Vernichtung des Selbst, denn ein Selbst gibt es überhaupt nicht. Das Feuer ist erloschen, da es nicht mehr genährt wird. Nirvana ist das Aufhören der Illusion des Selbst, der Verschiedenheit. Alle Triebe, wie der Wunsch nach Bindung, die Liebe für sich selbst, die Begierden und Durst Tanha, die dieser Illusion zugrunde liegen, werden zerstört der ebenso wie Übel, Unwissen, Hass, Neid und Lust. All das vergeht, da es nicht mehr genährt wird, nicht mehr gereizt wird. Es kehrt nie wieder. Nirvana ist kein negativer Zustand, sondern ein positives Walten reinsten Glückes, grenzenlose d Friedens und wahrer Freude. Zahllos sind die Beweise, die uns, diejenigen überbringen, die Nirvana erreicht haben. "Aho sukham, aho sukham" so sagen sie, "ah, welches Glück, welche Seligkeit. Erloschen sind die Schmerzen des Lebens, fort ist alle Furcht. Reinste Freude waltet."

Wenn ein Arahant, ein Vollendeter, der Nirvana erreicht hat, stirbt, dann wird er nirgendwo wiedergeboren, denn er untersteht nicht mehr den Gesetzen, die über Leben und Tod herrschen. Was in Wirklichkeit mit ihm geschieht, können wir nicht sagen, denn alle unsere Gedanken und die Worte und Sinnbilder, mit denen wir sie formulieren, sind dem menschlichen Selbst entsprungen und daher außerstande zu erklären, was nach dem Tode eines Arahants geschieht. Der Tod ist ein Zustand, der das genaue Gegenteil des Lebens ist, wie wir es kennen. Er ist eine Erfahrung, und keine Spekulation kann ihn erfassen. Alles was wir darüber sagen können ist, dass der Tod außerhalb der begreifbaren Dinge liegt. Die alten Texte sprechen sich darüber auf folgende Weise aus: "Der Tod eines Menschen, der Nirvana erreicht hat, ist, wo weder feste noch flüssige Materie ist, weder unsere Welt noch eine andere, weder Sonne noch Mond, wo nichts anfängt und nichts aufhört, wo nichts geboren wird und wo nichts stirbt, wo keine Materie besteht, die als Grundstoff einer Weiterentwicklung dienen könnte". Nirvana aber bedeutet das Ende des Leides, das Aufhören von Mühsal und Gefahr. Seine äußerlichen Merkmale sind Selbstvertrauen, Friede, Stille, Glück, Reinheit und Frische. Es gibt keine anderen Wegweiser. Dies ist also das hohe Ziel der Buddhisten, zu dessen Erreichung der Buddha die "Vier Edlen Wahrheiten" und den "Edlen Achtfachen Pfad" lehrte.

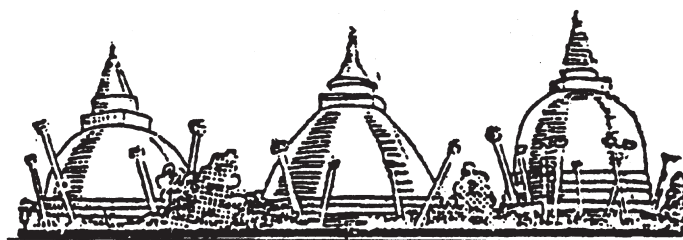
Das Gesetz des Kamma

Genau so wie der Mensch es ist, der an seiner Erlösung arbeiten muss, so ist auch er es, der zuerst sich seine Probleme selbst erschuf. Es war kein Zufall, noch war es eine andere unpersönliche Macht, die der Menschen Fehler in ihnen einpflanzte. "Nichts geschah durch Zufall," sagte der Buddha, So formulierte er jene Doktrin, die als das Gesetz des Kamma (Karma) bekannt ist und die eine der wichtigsten Grundlagen seiner Lehre ist.

Kamma heißt Tat, Arbeit, Unternehmen; und das Gesetz des Kamma kann als das Gesetz von Ursache und Wirkung (Vergeltungskausalität) betrachtet werden. Man kann es kurz folgendermaßen erklären: Alles was geschieht hat eine Ursache und wenn sie verschwindet, endet auch die Wirkung. Alles ist das Resultat eines bestimmten Antriebes und das Resultat wird selbst wiederum zur Ursache eines weiteren Resultats. Dieses Gesetz gilt für alle Gebiete des Universums. Was den Menschen anbetrifft, so hängt sein Glück oder Unglück von diesem Gesetz ab. Es besteht außerhalb der Zeit, es hatte nie einen Anfang, es war nie ein "Gebot" und kann daher nicht gebrochen werden. Es gibt im Buddhismus deshalb keine Sünde, die ein Brechen der Gebote Gottes darstellt. Jedoch kann niemand das Gesetz des Kamma außer Acht lassen, ohne dafür die Folgen auf sich nehmen zu müssen. Das Wirken des Gesetzes kann nie beeinflusst werden, weder durch Kasteiung noch durch Opfer. Kein Gott kann es ändern. Gebete, Ritual und Zeremonien sind daher völlig nutzlos und eine Priesterschaft überflüssig.

So hat der Buddha an die Stelle eines Schöpfergottes das Walten des Gesetzes des Kamma gestellt.

Eng verbunden mit dieser Doktrin des Kamma ist auch jene des Samsara, welche das menschliche Bestehen als ewig fortdauernd ansieht - von einer Geburt zur anderen. Vor uns sowohl als hinter uns erstreckt sich eine lange Reihe von Leben, die vergangenen, die jetzt bestehenden und die zukünftigen; alle sind unbeständig und unbefriedigend, solange bis der Mensch sich mit eigener Anstrengung aus dieser Kette des Leidens (Dukkha) befreit. Dieses Samsara hat auch seinen Grund, seine Ursache, und jene ist die Begierde (Tanha), der Durst nach Leben im weitesten Sinne; also der Drang nach den Freuden, die wiederum Leben zeugen, die Hoffnung des Sterbenden auf eine Wiedergeburt und während des Lebens. die Begierde nach Macht, Reichtum und Vorteilen aller Art. Sobald wir erkennen, dass unsere Leiden diese Ursachen haben, können wir die Kette sprengen und dem Samsara entfliehen. Wir bleiben nur dann im Samsara gefangen, wenn wir unsere Augen dieser Tatsache verschließen.



Die buddhistische Anschauung des Kamma hat nichts mit Vorbestimmung zu tun. Was wir in der Vergangenheit taten, hat uns zu dem gemacht, was wir jetzt sind; und was wir gerade im Begriffe sind zu tun, wird uns so machen, wie wir in Zukunft sein werden. Die Zukunft ist ein fortschreitendes Gestalten, /welches wir heute veranlassen. Sie ist immer im Werden begriffen und nie beendet. So wie wir in unseren früheren Leben uns vorwärts entwickelt haben, so liegt es nun an uns, unsere Zukunft zu bauen. Es gibt keinen Gott, der uns davon abhalten könnte. Unsere Vergangenheit gewährte uns verschiedene Eigenschaften und Neigungen- diese können wir nach unserem Belieben weiterbilden. Wir sind unsere eigenen Erschöpfer, uns zum Wohl oder zum Weh.

Ein böses Kamma kann bezwungen werden, indem man sich von all umfassendem Wissen und tiefer Erkennungskraft führen lässt. Hierzu ist es nötig, sich der Hilfe eines Freundes zu bedienen, eines Kalyanamittas. Ein Kalyanamitta ist ein auserlesener Mann, der selbst Erkenntnis gewonnen hat und der den anderen Suchenden den rechten Weg lehrt.

Der Buddha wird allseits als der größte der Kalyanamittas angesehen.

Sehr oft werden im Zusammenhang mit der Lehre des Kamma zwei Einwände gemacht. Erstens die Frage, ob dieses Gesetz bewiesen werden kann. Die Antwort ist : Nein, es gibt keine Beweise, zumindest keine solchen, die wir normalerweise als glaubwürdig ansehen. Der Buddha sagt, dass er das Wirken des Gesetzes klar erkannte, als er auf seine eigenen, früheren Leben und die anderer Menschen zurücksah. Diese Fähigkeit, auf seine früheren Leben zurückzuschauen und das Gesetz zu erkennen, ist kein besonderes Attribut des Buddha. Sie kann von jedem erworben werden, der sich die Mühe dazu gibt. Bis dahin -nuss man den Worten des Buddha glauben.

Der zweite Einwand ist, dass es "ungerecht" sei, für längst vergangene Taten büßen zu müssen, Kamma hat nichts mit Gerechtigkeit oder Ungerechtigkeit zu tun. Diese Feststellung entspringt der allgemeinen Meinung, dass Gesetze von jemandem niedergelegt sind und dass, wenn sie gebrochen werden, Sühne aus bestimmten "berechtigten" Gründen auferlegt werde.



Die fünf Hindernisse und ihre Überwindung

NAYANAPONIKA THERO

Aus der Abhandlung
"Die Früchte des Mönchtums"

Samannaphala Sutta
(Digha Nikaya No. 2)

Mit Auszügen aus dem Kommentar
Sumangala Vilasini

Dt. Übersetzung
Myriam Vizcaino
Christian Eckhardt

Allgemeine Texte

Es gibt fünf Behinderungen und Hemmnisse, Auswucherungen des Geistes, die die Einsicht lähmen. Welche fünf?

Sinnliche Begierde ist eine Behinderung und ein Hemmniss, eine Auswucherung des Geistes, die die Einsicht lähmt. Böser Wille ... Faulheit und Trägheit... Rastlosigkeit und Gewissensbisse... skeptische Zweifel sind Behinderungen und Hemmnisse, Auswucherungen des Geistes, die die Einsicht lähmen.

Ohne diese fünf überwunden zu haben ist es unmöglich für einen Mönch, welchem es auf dieser Weise innerlich an Stärke und Kraft mangelt, sein eigenes, wahres Glück, das Wohl anderer und das Wohl beider zu kennen; noch wird er je zu diesem übermenschlichen Grad an aussergewöhnlicher Leistung fähig sein, zur Weisheit und Weitsicht die ihn zur Erlangung der Heiligkeit befähigen.

Aber wenn ein Mönch diese fünf Hindernisse überwindet, dann ist es möglich, daß er sein eigenes, wahres Glück, das Wohl anderer und das Wohl beider erkennt; daß er je zu diesem übermenschlichen Grad an aussergewöhnlicher Leistung fähig sein wird, zur Weisheit und Weitsicht die ihn zur Erlangung der Heiligkeit befähigen.

Einer, dessen Herz von ungezügelm Verlangen erfüllt ist, wird tun, was er nicht soll und vernachlässigen, was er tun sollte. Dadurch wird sein guter Name und sein Glück ruiniert.

Einer, dessen Herz erfüllt ist von bösem Willen, von Faulheit und Trägheit, von Rastlosigkeit und Gewissensbissen, von skeptischen Zweifeln, wird tun, was er nicht soll und vernachlässigen, was er tun sollte. Dadurch wird sein guter Name und sein Glück ruiniert.

Aber wenn ein edler Schüler diese fünf als Ungereimtheiten des Geistes erkannt hat, wird er sie aufgeben. Und indem er das tut, wird er als jemand mit großer Weisheit

angesehen, mit üppiger Weisheit, klarsichtig, mit sehr viel Weisheit ausgestattet. Dies nennt man "Austattung mit Weisheit".

Es gibt fünf Unreinheiten von Gold, die beeinträchtigen, daß es biegsam und beeinflussbar ist, daß der Lack glänzt, daß es spröde wird und nicht richtig geschmiedet werden kann. Welche fünf sind das? Eisen, Kupfer, Zinn, Stahl und Silber.

Aber wenn das Gold von diesen fünf Unreinheiten befreit würde, wird es biegsam und flexibel, strahlend und fest und es kann gut geschmiedet werden. Welches Schmuckstück man auch immer daraus machen möchte, sei es ein Diadem, Ohringe oder ein goldenes Armband, es wird diesem Zweck dienen.

Ähnlich dazu gibt es fünf Unreinheiten des Geistes, die beeinträchtigen, daß der Geist biegsam und beeinflussbar ist, daß er glänzt, daß er beständig ist und sich nicht auf die Auslöschung dieses Makels konzentrieren kann. Diese sind: sinnliches Verlangen, böser Wille, Faulheit und Trägheit, Ruhelosigkeit und Reue und skeptischer Zweifel.

Aber wenn der Geist frei ist von diesen fünf Unreinheiten, wird er biegsam und beeinflussbar, er glänzt, wird beständig und kann sich auf die Auslöschung dieses Makels konzentrieren. Auf welchen Zustand den die höheren Mentalen Fähigkeiten auch immer hervorrufen können sich jemand auch konzentriert, er wird auf jeden Fall die Fähigkeit des Erkennens erlangen, wenn die anderen Bedingungen erfüllt sind.

Wie praktiziert ein Mönch eine Geist-Objekt Betrachtung der Sinnesobjekte der fünf Hindernisse?

Hier, Mönche, wenn in ihm *sinnliches Verlangen* ist, weiß der Mönch, "Sinnliches Verlangen ist in mir", oder wenn sinnliches Verlangen in ihm nicht vorhanden ist weiß er "Es ist kein sinnliches Verlangen in mir". Er weiß, wie das Entstehen von noch nicht entstandenem sinnlichem Verlangens kommt; er weiß, wie er entstandenes sinnliches Verlangen zurückweisen kann; und er weiß, wie er das zukünftige Entstehen von jetzt zurückgewiesenem sinnlichem Verlangen verhindern kann.

Wenn in ihm *Faulheit und Trägheit* sind, weiß der Mönch, "Faulheit und Trägheit sind in mir", oder wenn Faulheit und Trägheit in ihm nicht vorhanden sind weiß er "Es ist keine Faulheit und Trägheit in mir". Er weiß, wie das Entstehen noch nicht entstandener Faulheit und Trägheit kommt; er weiß wie er entstandene Faulheit und Trägheit zurückweisen kann; und er weiß wie er das zukünftige Entstehen von jetzt zurückgewiesener Faulheit und Trägheit verhindern kann.

Wenn in ihm *Ruhelosigkeit und Reue* sind, weiß der Mönch, "Ruhelosigkeit und Reue sind in mir", oder wenn Ruhelosigkeit und Reue in ihm nicht vorhanden sind weiß er "Es ist keine Ruhelosigkeit und Reue in mir". Er weiß, wie das Entstehen noch nicht entstandener Ruhelosigkeit und Reue kommt; er weiß, wie er entstandene Ruhelosigkeit und Reue zurückweisen kann; und er weiß wie er das zukünftige Entstehen von jetzt zurückgewiesener Ruhelosigkeit und Reue verhindern kann.

Wenn in ihm *skeptische Zweifel* sind, weiß der Mönch, "skeptische Zweifel sind in mir", oder wenn skeptische Zweifel in ihm nicht vorhanden sind weiß er "Es sind keine skeptischen Zweifel in mir". Er weiß, wie das Entstehen noch nicht

entstandener skeptischer Zweifel kommt; er weiß, wie er entstandene skeptische Zweifel zurückweisen kann; und er weiß wie er das zukünftige Entstehen von jetzt zurückgewiesener skeptischer Zweifel verhindern kann.

Geistesgegenwärtig und sofort das Entstehen dieser Hindernisse zu erkennen, wie im voran gegangenen Text beschrieben, ist eine einfache aber sehr effektive Methode diesen gegenüber zu treten und anderen Verschmutzungen des Geistes.

Indem man dies tut, wird eine Bremse angewandt gegen ungehemmte Fortführung ungesunder Gedanken, und die Aufmerksamkeit des Geistes gegenüber ihrer Wiederkehr wird gestärkt.

Diese Methode basiert auf dem einfachen psychologischen Tatsache, die von Beobachtern wie folgt erklärt wird: "Ein guter und ein böser Gedanke können nie zusammen auftreten. Daher, in dem Moment wo man sich bewusst wird, daß ein Gedanke des sinnlichen Verlangens aufgetreten ist, kann dieser Gedanke nicht mehr existieren, sondern nur noch die Tatsache des Bewusstseinswerdens dieses Gedankens."

II Die individuellen Hindernisse

So wie, Mönche, der Körper durch Nahrung lebt, Leben an sich auf Nahrung angewiesen ist, nicht ohne Nahrung auskommt - auf die selbe Art und Weise, Ihr Mönche, leben die fünf Hindernisse durch Nahrung, sind angewiesen auf Nahrung, können ohne Nahrung nicht leben.

1. Sinnliches Verlangen

A. Nährboden für sinnliches Verlangen

Es gibt schöne Gegenstände; ihnen unkluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist der Nährboden für das Entstehen von sinnlichem Verlangen das bis jetzt noch nicht entstanden ist, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von sinnlichem Verlangen das schon aufgekeimt ist.

B. Wie man sinnlichem Verlangen den Nährboden entzieht

Es gibt unreine Objekte, die zur Meditation benutzt werden; ihnen kluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist die Entziehung des Nährbodens für das Entstehen von sinnlichem Verlangen das bis jetzt noch nicht entstanden ist, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von sinnlichem Verlangen das schon aufgekeimt ist.

Sechs Dinge helfen, sinnliches Verlangen zu besiegen

1. Lernen, wie man über unreine Objekte meditiert

2. Sich der Meditation über das unreine widmen
3. Die Türen des Geistes bewachen
4. Mäßiges Essen
5. Edle Freundschaft
6. Angemessene Rede

1. *Lernen, wie man über unreine Objekte meditiert*

2. *Sich der Meditation über das Unreine widmen*

Unreine Objekte

In dem, der sich der Meditation über unreine Objekte widmet, ist die Abscheu gegenüber schönen Objekten fest verankert. Dies ist das Ergebnis "Unreine Objekte" bezieht sich im besonderen auf die Friedhofsmeditationen wie im Satipatthana Sutta und im Visuddhimagga beschrieben, aber auch auf die abstossenden Aspekte von Sinnesobjekten im allgemeinen.

Die Abscheulichkeit des Körpers

Hierin, Mönche, reflektiert ein Mönch über eben diesen Körper, begrenzt innerhalb der Haut und voll von mannigfaltigen Unreinheiten von den Sohlen aufwärts bis zu den Haarwurzeln: "Es gibt im Körper Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Rippen, Milz, Lungen, Eingeweide, Gedärme, den Magen, Exkreme, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Lymphdrüsen, Spucke, Flüssigkeiten, Urine und das Gehirn im Schädel.

Durch Haut und Sehnen verbunden
mit Fleisch und Gewebe verschmiert,
versteckt durch die Haut
erscheint der Körper nicht als das, was er ist
Der Narr denkt, es ist schön
Seine Unwissenheit führt ihn auf den falschen Weg

Sutta Nipáta

Verschiedene Betrachtungen

Sinnesobjekte geben kleine Freuden, aber sehr viel Schmerz und Verzweiflung, die Gefahr überwiegt in Ihnen.

Das Unbequeme überwältigt einen gedankenlosen Mann in der Maske des Bequemen, das Widerwärtige in der Maske des Liebenswürdigen, der Schmerz in der Maske des Vergnügens.

3. *Die Türen des Geistes bewachen*

Wie überwacht man die Türen des Geistes? Hier, Mönch, eine Form gesehen zu haben enthüllt nicht ihre tarnende Erscheinung, noch Ihre Bestandteile. Wenn seine Sicht der Dinge unkontrolliert wäre, würden Begehren, Kummer und anderes Böses in ihn fließen. Deswegen praktiziert er um des Kontrollierens Willen, er überwacht sein Sehvermögen, er übernimmt seine Kontrolle. Wenn er ein Geräusch hört... einen Geruch wahrnimmt... einen Geschmack schmeckt... eine Berührung fühlt... ein Sinnesobjekt erkennt... ergreift er nicht seine Erscheinung als Ganzes, er übernimmt seine Kontrolle.

Es gibt annehmbare Formen für das Auge, die begehrenswert sind, liebenswert, erfreulich, angenehm, verbunden mit Wünschen, Lust hervorruhend. Wenn der Mönch sich nicht an Ihnen erfreut, Ihnen nicht zugewandt ist, er sie nicht willkommen heißt, wird er sich Ihnen verschließen. Wenn dieses Erfreuen nämlich nicht vorhanden ist, gibt es keine Knechtschaft. Es gibt wahrnehmbare Töne für die Ohren... wahrnehmbare Gerüche für die Sinne, wenn es keine Freude daran gibt, gibt es keine Knechtschaft.

4. Mäßiges Essen

Wie kann er sein Essen mäßigen? Hier nimmt ein Mönch nach weiser Betrachtung sein Essen nicht zum Zwecke des Vergnügens, des Stolzes, um seinen Körper zu verschönern oder ihn mit Muskeln zu verzieren, sondern nur zur Erhaltung seines Körpers, um Schmerz zu vermeiden und um sein heiliges Leben zu unterstützen, während er denkt: "Auf diese Weise möge das alte, leidvolle Gefühl vergehen und kein neues erwachen. Ein langes Leben wird das meine sein, ohne Schande und gut.

5. Edle Freundschaft

Hier ist Bezug genommen auf solche Freunde, die Erfahrung haben und ein Vorbild sein können, bzw. eine Hilfe bei der Überwindung von sinnlichem Verlangen, speziell durch Meditation des Unreinen. Aber auch auf edle Freundschaft im allgemeinen. Dieselbe zweiseitige Erklärung ist auch gültig bei den anderen Hindernissen, mit entsprechenden Änderungen.

Das gesamte heilige Leben, Ananda, ist edle Freundschaft, edle Begleitung, edle Gesellschaft. Von einem Mönch, Ananda, der edle Freunde, edle Begleitung, edle Gesellschaft hat ist anzunehmen, daß er den Weg des Edlen Achtfaltigen Pfades pflegen und ausüben wird.

6. Angemessene Konversation

Hier ist im einzelnen gemeint die angemessene Konversation über das Überwinden von sinnlichen Wünschen, speziell über die Meditation des Unreinen. Das gilt auch für jede Unterhaltung, die angemessen ist, den eigenen Fortschritt auf dem Pfad zu fördern. Dies gilt auch für die anderen Hindernisse.

Wenn der Geist eines Mönches entschlossen ist zu sprechen, sollte er sich an dies erinnern: "Rede, die von niederer Herkunft ist, rau, weltlich, nicht nobel, nicht

nützlich, die nicht zur Erlösung führt, nicht zur Befreiung von Leidenschaft, nicht zum Stillstand, nicht zur Ruhe, nicht zu höherem Wissen, nicht zur Aufklärung dient, nicht zum Nibbana, nämlich dann, wenn man über Könige, Räuber und Minister redet, über Armeen, Gefahren und den Krieg, über Essen und Trinken, Kleider, Betten, Girlanden, Parfums, Verwandte, Autos, Dörfer, Städte, Großstädte und Provinzen, über Frauen und Wein, Geschwätz von der Straße und aus der Gosse, über Vorfahren, über verschiedene Kleinigkeiten, Märchen über die Entstehung der Welt und des Meeres, Rede über das, was passiert ist und das, was nicht passiert ist - an solcher und ähnlicher Rede soll ich mich nicht erfreuen." Dessen ist er sich total bewusst.

Diese Dinge helfen, sinnliches Verlangen zu überwältigen

Gedanken nur in einer Richtung, dank eindringlicher Beschäftigung
Geistesgegenwärtigkeit, durch spirituelle Fähigkeiten
Geistesgegenwärtigkeit, durch Aufklärung

C. Gleichnis

Wenn in einem Gefäß Wasser ist, gemischt mit roter, gelber, blauer oder orangener Farbe, ein Mensch mit einer normalen Sicht der Dinge, der in es hinein sieht, das Bild seines Gesichtes nicht richtig erkennen. Auf die gleiche Weise, wenn jemandes Gedanken von körperlichem Verlangen beherrscht sind, überwältigt von körperlichem Verlangen sind, kann er nicht den Ausweg aus dieser Situation sehen, er versteht und sieht sein Wohlergehen nicht, auch das eines anderen nicht, nicht das von beiden zusammen; auch Schriften, die er vor einer langen Zeit gelesen und gespeichert hat, kommen ihm nicht mehr ins Gedächtnis, schon gar nicht die, die er nicht bewusst gespeichert hat.

2. Böser Wille

A. Nährboden von bösem Willen

Es gibt Dinge, die Widerwillen verursachen, wenn man Ihnen stetige unkluge Aufmerksamkeit schenkt - dies ist der Nährboden für bösen Willen, der bis jetzt noch nicht aufgekommen ist, und für das Ansteigen und Stärken bereits aufgekommenem bösen Willens.

B. Entziehung des Nährbodens für bösen Willen

Da gibt es die Befreiung des Herzens durch liebevolle Freundlichkeit - das entzieht den Nährboden für bösen Willen der bis jetzt noch nicht aufgekommen ist, und für das Ansteigen und Stärken bereits aufgekommenem bösen Willens.

Pflege die Meditation liebevoller Freundlichkeit! Durch diese wird böser Wille verschwinden.

Pflege die Meditation von Mitgefühl! Durch diese wird böser Wille verschwinden.

Bauen Sie die Meditation auf empfänglicher Freude auf. Dadurch verschwindet jede Lustlosigkeit.

Bauen Sie die Meditation auf Ausgeglichenheit auf! Dadurch verschwindet jeder Zorn.

Sechs Dinge helfen, den bösen Willen zu besiegen

1. Lernen, wie man mit einem Gefühl von Liebenswürdigkeit meditiert
2. Sich selbst der Meditation von Liebenswürdigkeit widmen
3. Bedenken, daß man selbst der Verursacher und Erbe seiner Handlungen ist
4. Ständiges Nachdenken darüber (auf folgende Art und Weise):

"Dies sollte man bedenken: Wenn Sie böse auf jemand anders sind, was können sie ihm tun?

Können Sie Dinge wie Seine Tugend oder andere gute Charaktereigenschaften zerstören? Sind Sie nicht durch Ihre eigenen Handlungen geworden was Sie sind, und wird das in Zukunft nicht genau so sein? Zorn auf jemand anders ist so, als wenn jemand, der eine andere Person treffen will, nach glühenden Kohlen greift, nach einem glühenden Eisenstab oder nach Exkrementen. Und, andererseits, wenn jemand auf Sie zornig ist, was kann dieser Jemand Ihnen tun? Kann er Ihre Tugend und andere guten Charaktereigenschaften zerstören? Auch er wurde was er ist durch seine eigenen Handlungen, und auch das wird sich zukünftig nicht ändern. Wie ein nicht angenommenes Geschenk oder eine Handvoll Schmutz die man in den Wind streut wird sein Zorn auf ihn zurückfallen."

5. Gütige Freundschaft
6. Eine angemessene Konversation

Auch diese Dinge helfen, den bösen Willen zu besiegen

Verzückung durch eindringliche Beschäftigung	(hananga)
Glaube an die spirituellen Fähigkeiten	(indriya)
Verzückung und Ausgeglichenheit durch Aufklärung	(bajhanga)

C. Gleichnis

Wenn ein Kessel Wasser auf dem Feuer erwärmt wird, wenn es kocht und schäumt, kann ein Mensch mit einer normalen Sicht der Dinge, der in es hinein sieht, das Bild seines Gesichtes nicht richtig erkennen. Auf die gleiche Weise, wenn jemandes Gedanken von bösem Willen beherrscht sind, überwältigt von bösem Willen sind, kann er nicht den Ausweg aus dieser Situation sehen, er versteht und sieht sein Wohlergehen nicht, auch das eines anderen nicht, nicht das von beiden zusammen; auch Schriften, die er vor einer langen Zeit gelesen und gespeichert hat, kommen ihm nicht mehr ins Gedächtnis, schon gar nicht die, die er nicht bewusst gespeichert hat.

3. *Faulheit und Trägheit*

Es gibt ein Element, seine eigene Energie zu erwecken, das Element der Anstrengung, das Element stetiger Anstrengung. Schenken Sie ihm große Aufmerksamkeit - es entzieht noch nicht aufgekeimter Faulheit und Trägheit den Nährboden und ebenso bereits aufgekeimter Faulheit und Trägheit.

"Es soll nichts übrig bleiben als Haut und Kräfte und Knochen, Fleisch und Blut sollen im Körper vertrocknen. Nicht, bevor ich erreicht habe was ich erreichen kann durch männliche Stärke, männliche Energie, männliche Anstrengung soll meine Energie abklingen."

Sechs Dinge sind leitend zum Verzicht auf Faulheit und Trägheit

1. Wissen, daß übermäßiges Essen ein Grund dafür ist
2. Veränderung der Körperhaltung
3. Immer an die Wahrnehmung des Lichts denken
4. An der frischen Luft bleiben
5. Gütige Freundschaft
6. Eine angemessene Konversation

Auch diese Dinge helfen, Faulheit und Trägheit zu überwinden

1. *Die Erinnerung an den Tod*

Heute soll Dein Werk vollbracht werden, wer weiß ob morgen nicht der Tod kommt?

2. *Wahrnehmen des Leidens durch Unstetigkeit*

In einem Mönch, der gewohnt ist das Leiden durch Unstetigkeit zu sehen und der häufig in diese Betrachtung verwickelt ist, bildet sich ein solcher scharfer Spürsinn für die Gefahr von Faulheit, Muße, Schläffheit, Arbeitsscheue und Gedankenlosigkeit, als wenn er von einem Mörder mit gezücktem Schwert attackiert würde.

3. *Empfängliche Freude*

Bauen Sie die Meditation auf empfänglicher Freude auf. Dadurch verschwindet jede Lustlosigkeit.

Angewandte Gedanken, durch eindringliche Beschäftigung	(jhananga)
Glaube an die spirituellen Fähigkeiten	(indriya)
Erforschung von Realität. Energie und Verzückung durch Aufklärung	(bojjhanga)

Wenn der Geist träge ist, ist es nicht an der Zeit folgende Faktoren der Aufklärung zu pflegen: Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit, weil ein träger Geist von Ihnen kaum aufgeweckt wird. Wenn der Geist träge ist, ist es an der Zeit, folgende Faktoren

der Aufklärung zu pflegen: Erforschung der Realität, Energie und Verzückung, weil ein träger Geist leicht von ihnen geweckt werden kann.

4. *Betrachtung der spirituellen Reise*

"Ich muß schreiten auf dem Weg, den die Buddhas, Paccekabuddhas und die Großen Anhänger gegangen sind, doch von einer trägen Person kann dieser Pfad nicht beschritten werden."

5. *Betrachtung der Größe des Meisters*

"Voller Gebrauch von Energie wurde von meinem Meister gelobt, und er ist unerreicht in seinen Anordnungen und großer Hilfe für uns. Er wird geehrt durch das Ausüben seines Dhammas, durch nichts anderes."

6. *Betrachtung der Größe des Erbes*

"Ich muss Besitz ergreifen vom Grossen Erbe, genannt Gutes Dhamma. Aber der, der träge ist, kann niemals Besitz davon ergreifen."

7. *Wie man den Geist stimuliert*

Wie stimuliert man seinen Geist, wenn dieser Stimulation braucht? Wenn er getrübt ist wegen Langsamkeit in Erreichen der Weisheit oder der Nichterlangung der Weisheit des Glücks durch Ruhe, dann sollte man ihn erwecken durch Besinnung auf die acht bewegenden Dinge. Diese acht sind: Geburt, Verfall, Krankheit und Tod, Leiden in einer Welt voll Elend, Leiden der Vergangenheit verwurzelt im Kreis der Existenz, Leiden der Zukunft verwurzelt im Kreis der Existenz, Leiden der Gegenwart verwurzelt in der Nahrungssuche.

8. *Wie man Müdigkeit überwältigt*

Einst sprach der Ehrhabene zum Ehrwürdigen Maha-Moggallana dies: "Bist Du schläfrig, Moggallana?" - "Ja, sehr schläfrig"

1 "Nun denn, Moggallana, an welchem Gedanken Trägheit Dich befallen hat, auf diesen Gedanken solltest Du keine Aufmerksamkeit verschwenden, Du solltest Dich daran nicht aufhalten. Dann ist es möglich, dass die Trägheit verschwindet."

2 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, denke und erinnere Dich an das Dhamma wie Du es gehört und gelernt hast, und Du solltest es gedanklich noch einmal ansehen. Dann ist es möglich, dass die Trägheit verschwindet."

3 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, solltest Du von Herzen das Dhamma in seiner Gesamtheit lernen, so wie Du es gehört und gelernt hast. Dann ist es möglich, dass die Trägheit verschwindet."

4 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, schüttel Deine Ohren und reibe Deine Gliedmassen mit Deinem Handteller. Dann ist es möglich, dass die Trägheit verschwindet."

5 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, steh aus Deinem Sessel auf, und nachdem Du Deine Augen mit Wasser gewaschen hast, sieh Dich in

alle Richtungen um und schau nach oben zu den Sternen am Himmel. Dann ist es möglich, das die Trägheit verschwindet."

6 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, solltest Du fest die innere Wahrnehmung des Lichts aufbauen, am Tag genauso wie bei Nacht, in der Nacht genauso wie bei Tag. Dadurch, mit einem Geist der klar und nicht versperrt ist, solltest Du ein Bewusstsein entwickeln das voll von Klarheit ist. Dann ist es möglich, das die Trägheit verschwindet."

7 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, solltest Du, bewusst dessen was vor Dir liegt und was hinter Dir, auf und ab gehen, mit all Deinen Sinnen nach innen gekehrt, Deinen Geist nicht nach außen lassend. Dann ist es möglich, das die Trägheit verschwindet."

8 "Und wenn Du das tust und die Trägheit nicht verschwindet, solltest Du Dich auf Deine rechte Seite legen, die Haltung eines Löwen einnehmen, einen Fuß mit dem anderen bedecken - geistesgegenwärtig, voll klarem Bewusstsein, immer an den Gedanken des Aufstehens denken. Wenn Du aufgewacht bist, solltest Du schnell aufstehen, und denken: "Ich werde nicht der Freude am Hinlegen und Zurücklehnen nachgeben, der Freude am Schlaf!"

"Dies, Moggallana, solltest Du Dir selbst beibringen!"

9. *Die fünf drohenden Gefahren*

Wenn, Mönche, ein Mönch diese fünf drohenden Gefahren wahrnimmt, ist es genug für ihn aufmerksam zu leben. Eifrig, mit einem Herz, das entschlossen ist das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen. Welche sind diese fünf Gefahren?

1 Hier, Mönche, denkt ein Mönch über folgendes nach: "Jetzt bin ich jung, ein Jugendlicher, jung im Alter, schwarzhaarig, in der Blüte meiner Jugend, im ersten Teil meines Lebens. Aber es wird eine Zeit kommen, wenn dieser Körper in der Klammer des Alters sein wird. Aber der, der vom Alter besiegt wird kann sich nicht so leicht mit Buddha's Lehren befassen; es ist nicht einfach für ihn in der Wildniss oder im Dschungel zu leben, oder in einsamen Wohnplätzen. Bevor dieser unerhoffte Zustand, so unbequem und widerwärtig, mich erreicht, viel früher, lass mich all meine Energie zusammenfassen um das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen damit Ich, wenn es an der Zeit ist, glücklich leben kann, sogar mit hohem Alter."

2 Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch hierüber nach: "Ich bin jetzt gesund, ohne Krankheit, meine Verdauung arbeitet gut, meine Körperwärme ist nicht zu warm und nicht zu heiß. Aber es wird eine Zeit kommen, wenn dieser Körper in der Klammer von Krankheit sein wird. Aber der, der krank ist kann sich nicht so leicht mit Buddha's Lehren befassen; es ist nicht einfach für ihn in der Wildniss oder im Dschungel zu leben, oder in einsamen Wohnplätzen. Bevor dieser unerhoffte Zustand, so

unbequem und widerwärtig, mich erreicht, viel früher, lass mich all meine Energie zusammenfassen um das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen damit Ich, wenn es an der Zeit ist, glücklich leben kann, sogar mit Krankheit."

3 Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch hierüber nach: "Momentan gibt es einen Überfluss an Nahrung, gute Ernten, leicht wird durch Almosen ein Essen bekommen, es ist leicht durch gesammeltes Essen und Gaben zu überleben. Aber es wird eine Zeit kommen, wenn es Hungersnot gibt, schlechte Ernten, wenn es schwer sein wird durch Almosen ein Essen zu bekommen, wenn es schwer sein wird durch gesammeltes Essen und Gaben zu überleben. Und in Zeiten der Hungersnot werden die Menschen zu Plätzen wandern, wo es Essen im Überfluss gibt, und dort werden die Häuser eng und überfüllt sein. Aber in engen und überfüllten Häusern ist es nicht einfach, sich mit Buddha's Lehren befassen; es ist nicht einfach für ihn in der Wildnis oder im Dschungel zu leben, oder in einsamen Wohnplätzen. Bevor dieser unerhoffte Zustand, so unbequem und widerwärtig, mich erreicht, viel früher, lass mich all meine Energie zusammenfassen um das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen damit Ich, wenn es an der Zeit ist, glücklich leben kann, sogar in einer Hungersnot."

4 Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch hierüber nach: "Momentan leben die Menschen in Frieden, in freundlichem Miteinander wie vermischte Milch mit Wasser und sehen einander aus freundlichen Augen an. Aber es wird eine Zeit der Gefahr kommen, voller Unruhen unter den Dschungelstämmen, wenn die Dorfleute ihre Karren befüllen und wegziehen und ängstliche Menschen an einen sicheren Ort ziehen, und dort werden die Häuser eng und überfüllt sein. Aber in engen und überfüllten Häusern ist es nicht einfach, sich mit Buddha's Lehren befassen; es ist nicht einfach für ihn in der Wildnis oder im Dschungel zu leben, oder in einsamen Wohnplätzen. Bevor dieser unerhoffte Zustand, so unbequem und widerwärtig, mich erreicht, viel früher, lass mich all meine Energie zusammenfassen um das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen damit ich, wenn es an der Zeit ist, glücklich leben kann, sogar in gefährlichen Zeiten."

5 Und weiter, Mönche, denkt ein Mönch hierüber nach: "Momentan lebt die Mönchsgemeinschaft in Frieden, in freundlichem Miteinander, ohne Streit, glücklicher unter einer Lehre. Aber es wird eine Zeit kommen, wenn die Gemeinschaft gespalten wird. Und wenn die Gemeinschaft gespalten ist, ist es nicht einfach, sich mit Buddha's Lehren befassen; es ist nicht einfach für ihn in der Wildnis oder im Dschungel zu leben, oder in einsamen Wohnplätzen. Bevor dieser unerhoffte Zustand, so unbequem und widerwärtig, mich erreicht, viel früher, lass mich all meine Energie zusammenfassen um das Unerreichte zu erreichen, das Unvollendete zu vollenden, das Unerkannte zu erkennen damit ich, wenn es an der Zeit ist, glücklich leben kann, sogar wenn die Gemeinschaft gespalten ist."

C. Gleichnis

Wenn ein Kessel Wasser mit Moos und Wasserpflanzen bedeckt ist, kann ein Mensch mit einer normalen Sicht der Dinge, der in es hinein sieht, das Bild seines

Gesichtes nicht richtig erkennen. Auf die gleiche Weise, wenn jemandes Gedanken von Faulheit und Trägheit sind, überwältigt von Faulheit und Trägheit, kann er nicht den Ausweg aus dieser Situation sehen, er versteht und sieht sein Wohlergehen nicht, auch das eines anderen nicht, nicht das von beiden zusammen; auch Schriften, die er vor einer langen Zeit gelesen und gespeichert hat, kommen ihm nicht mehr ins Gedächtnis, schon gar nicht die, die er nicht bewusst gespeichert hat.

4. *Ruhelosigkeit und Reue*

A. Nährboden für Ruhelosigkeit und Reue

Es gibt Unruhe des Geistes, ihm unkluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist der Nährboden für das Entstehen von Rastlosigkeit und Reue die bis jetzt noch nicht entstanden sind, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von Rastlosigkeit und Reue, die schon aufgekeimt sind.

B. Wie man Ruhelosigkeit und Reue den Nährboden entzieht

Es gibt Ausgeglichenheit des Geistes, ihm kluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist die Entziehung des Nährbodens für das Entstehen von Ruhelosigkeit und Reue die bis jetzt noch nicht entstanden ist, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von Ruhelosigkeit und Reue die schon aufgekeimt ist.

Sechs Dinge führen zum Verzicht von Ruhelosigkeit und Reue

1. Kenntnis der Buddhistischen Lehre (Doktrin und Disziplin)
2. Diese immer zu hinterfragen
3. Mit der Vinaya vertraut zu sein (dem Kodex Mönchischer Disziplin)
4. Der Umgang mit diesen an Alter und Erfahrung reifen Menschen, die Güte, Beherrschung und innere Ruhe besitzen
5. Edle Freundschaft
6. Angemessene Konversation

Auch diese Dinge helfen, Ruhelosigkeit und Reue zu besiegen

Verzückung durch eindringliche Beschäftigung	(hananga)
Glaube an die spirituellen Fähigkeiten	(indriya)
Verzückung und Ausgeglichenheit durch Aufklärung	(bajhanga)

Wenn der Geist ruhelos ist, ist es nicht an der Zeit folgende Faktoren der Aufklärung zu pflegen: Untersuchung der Doktrin, Energie und Verzückung, weil ein aufgeregter Geist von Ihnen kaum von ihnen beruhigt wird. Wenn der Geist ruhelos ist, ist es an der Zeit, folgende Faktoren der Aufklärung zu pflegen: Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit, denn ein unruhiger Geist kann leicht von Ihnen beruhigt werden.

C. Gleichnis

Wenn ein Kessel Wasser vom Wind geschüttelt und gerüttelt wird, schwankt und Wellen produziert, kann ein Mensch mit einer normalen Sicht der Dinge, der in es hinein sieht, das Bild seines Gesichtes nicht richtig erkennen. Auf die gleiche Weise, wenn jemandes Gedanken von Ruhelosigkeit und Reue besessen sind, überwältigt von Ruhelosigkeit und Reue, kann er nicht den Ausweg aus dieser Situation sehen, er versteht und sieht sein Wohlergehen nicht, auch das eines anderen nicht, nicht das von beiden zusammen; auch Schriften, die er vor einer langen Zeit gelesen und gespeichert hat, kommen ihm nicht mehr ins Gedächtnis, schon gar nicht die, die er nicht bewusst gespeichert hat.

5. Zweifel

A. Nährboden für Zweifel

Es gibt Dinge, die Zweifel verursachen; ihnen unkluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist der Nährboden für das Entstehen von Zweifeln die bis jetzt noch nicht entstanden sind, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von Zweifeln die schon aufgekeimt sind..

B. Wie man Zweifeln den Nährboden entzieht

Es gibt Dinge die gesund oder ungesund sind, schuldlos oder schuldhaft, nobel oder einfach, und es gibt andere Gegensätze von hell und dunkel - ihnen kluge Aufmerksamkeit zu schenken - das ist die Entziehung des Nährbodens für das Entstehen von sinnlichem Verlangen das bis jetzt noch nicht entstanden ist, und der Nährboden für das Ansteigen und Stärken von sinnlichem Verlangen das schon aufgekeimt ist.

Von den sechs Dingen, die zum Verzicht auf Zweifel führen, sind die ersten drei und die letzten zwei identisch mit denen zur Verzicht auf Ruhelosigkeit und Reue. Der vierte ist wie folgt:

Starke Überzeugung betreffend Buddha, Dhamma und Sangha

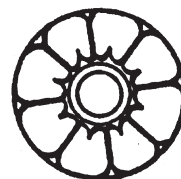
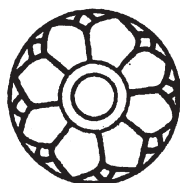
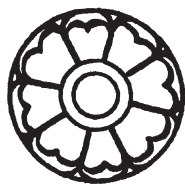
Zusätzlich, sind die folgenden hilfreich bei Überwinden von Zweifel

Angewandte Gedanken, durch eindringliche Beschäftigung	(jhananga)
Glaube an die spirituellen Fähigkeiten	(indriya)
Erforschung von Realität, Energie und Verzückung durch Aufklärung	(bojjhanga)

C. Gleichnis

Wenn ein Kessel Wasser schmutzig ist, verschmutzt, und wenn er dann an einen dunklen Platz gestellt wird, kann ein Mensch mit einer normalen Sicht der Dinge, der in es hinein sieht, das Bild seines Gesichtes nicht richtig erkennen. Auf die gleiche Weise, wenn jemandes Gedanken von Zweifeln Reue besessen sind, überwältigt von Zweifeln, kann er nicht den Ausweg aus dieser Situation sehen, er versteht und sieht

sein Wohlergehen nicht, auch das eines anderen nicht, nicht das von beiden zusammen; auch Schriften, die er vor einer langen Zeit gelesen und gespeichert hat, kommen ihm nicht mehr ins Gedächtnis, schon gar nicht die, die er nicht bewusst gespeichert hat.



VIER ERHABENE GEISTESZUSTÄNDE

TRANSLATED By DAYA ANORANI MENDIS

Nyanaponika Thera

Vier erhabene Geisteszustände sind vom Buddha gelehrt worden

Liebevolle Güte (*metta*)
 Mitgefühl/Mitleid (*karuna*)
 Mitfreude (*mudita*)
 Gleichmut (*upekkha*), Gelassenheit

In Pali, der Sprache, in der die Buddhistischen Schriften verfasst wurden, sind diese Vier als *Brahma-vihara* bekannt, ein Ausdruck, den man mit *ausgezeichneten, erlesenen* oder *erhabenen* Geisteszuständen übersetzen kann; oder auch als Brahma-gleich, wie-Gott, oder als göttliche Verweilzustände.

Diese vier Zustände werden als hervorragend oder erhaben betrachtet, weil sie die richtige oder ideale Verhaltensweise zu anderen Lebewesen (*sattesu samma patipatti*) sind. Sie geben tatsächlich Antwort auf alle Situationen, die durch soziale Kontakte entstehen. Sie schaffen es, Spannungen zu entladen, Frieden in sozialen Konflikten zu stiften, und Wunden zu heilen, die man sich im Überlebenskampf zugezogen hat. Sie überbrücken soziale Schranken, bauen intakte Gemeinden, erwecken lang vergessene Grosszügigkeit, beleben lang vernachlässigte Freude und Hoffnung, und fördern menschliche Brüderlichkeit gegen die Kräfte des Egoismus.

Die Brahma-viharas sind nicht vereinbar mit einem hasserfüllten Geist. Darin gleichen sie Brahma, dem göttlichen aber vergänglichen Herrscher der Himmelshöhen der traditionellen buddhistischen Idee vom Universum. Im Unterschied zu vielen Göttervorstellungen im Osten und Westen, von denen sogar ihre Anhänger sagten, sie zeigen Ärger, Wut, Eifersucht und „selbstgerechte Entrüstung“, ist Brahma frei von Hass; und jemand, der gewissenhaft diese vier erhabenen Zustände mit Hilfe von Meditation und Verhalten entwickelt, wird ebenbürtig mit Brahma (*brama-samo*). Wenn sie der domierende Einfluss auf unseren Geist werden, dann wird man in geistesverwandte Welten wiedergeboren, in den Reichen Brahmas. Deshalb nennt man diese Geisteszustände *Brahma-gleich*, oder Gott-gleich.

Sie heissen auch Verweilzustände (*vihara*), weil sie die immerwährende Zuflucht des Geistes sein sollen, wo wir uns frei und „zu Hause“ fühlen; sie sollen nicht nur Orte des Vorbeigehens und der kurzen Besuche sein, die man bald vergisst. Man kann sagen, dass unser Geist von ihnen gut durchtränkt werden soll. Sie sollen unsere untrennbaren Gefährten werden, und wir sollten uns ihrer in unseren alltäglichen Aktivitäten immer bewusst sein. Wie es der *Matta Sutta*, das Lied der Liebevollen Güte sagt:

Ob wie stehen, gehen, sitzen oder liegen,
 wann immer wir frei von Müdigkeit sind
 lasst uns eingehend diese Achtsamkeit schaffen---
 das, so sagt man, ist der Göttliche Zustand.

Diese Vier - Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, und Gleichmut- sind auch bekannt als

grenzenlose, unermessliche Zustände (*appamanna*), weil sie in ihrer wahren Natur und Perfektion nicht durch die Einschränkungen derer, an die sie gerichtet sind, eingeeignet werden sollen. Sie sollen allumfassend und unvoreingenommen sein und nicht eingegrenzt durch wählerische Vorlieben oder Vorurteile. Ein Geist, der die Grenzenlosigkeit der Brahma-viharas erreicht hat, wird keinen National-, Rassen-, Religions-, oder Klassenhass hegen. Aber solange in uns nicht eine starke, natürliche Neigung für diesen mentalen Zustand verwurzelt ist, wird es sicherlich nicht leicht sein, diese grenzenlose Anwendung mit Hilfe von bewusster Willenskraft und durch konstante Vermeidung etweliger Voreingenommenheit herbeizuführen. Um das zu erreichen müssen wir in den meisten Fällen diese vier ehrenhaften Qualitäten nicht nur als Verhaltensprinzipien und Objekte unserer Reflektion benutzen, sondern auch als Gegenstand methodischer Meditation. Diese Meditation nennt man *brahma-vihara-bhavana*, die meditative Entwicklung des erhabenen Zustandes. Das praktische Ziel ist es, mit Hilfe dieser erhabenen Zustände, den hohen Zustand der Konzentration zu erreichen, „meditative Versenkung“, genannt *jhana*. Die Meditationen, die auf Liebe, Mitgefühl und Mitfreude ausgerichtet sind können jeweils zum Erreichen der ersten drei Zustände der Versenkung führen, während die Meditation, die auf Gleichmut ausgerichtet ist, zur vierten führt, in der nur Gelassenheit die wichtigste Rolle spielt.

Allgemein gesprochen kann man sagen: Beharrlichkeit der meditativen Übung wird zu zwei krönenden Erfolgen führen: erstens werden die vier Qualitäten tief in ihrem Herzen verschmelzen, so dass es spontan zu Haltungen kommt, die sich nicht leicht verwerfen lassen; und zweitens wird es ihre grenzenlose Verbreitung hervorbringen und sichern, die sich in einer Allumfassendheit entfaltet.

Tatsächlich sind die Instruktionen der Buddhistischen Schriften für die vier Meditationsübungen ganz deutlich beabsichtigt, die Grenzenlosigkeit der erhabenen Zustände nach und nach zu entfalten. Systematisch überwinden sie alle Hindernisse, die ihrer Anwendung bei bestimmten Personen oder Orten im Weg stehen könnten. Die Auswahl der Menschen, an die die Gedanken von Liebe, Mitgefühl und Mitfreude während der Meditationsübungen gerichtet sind, steigert sich von leicht zu schwer. Wenn man zB. mit liebevollem Mitempfinden meditiert, beginnt man mit dem eigenen Wohlergehen als Ziel, um es dann als Anhaltspunkt über eine allmähliche Steigerung zu benutzen.

"Genauso wie ich mir wünsche glücklich und frei von Leiden zu sein, so wünsche ich, dass alle Lebewesen glücklich und leidfrei sind." Dann erweitert man den Gedanken des liebevollen Mitgefühls auf eine Person, für die man liebevoll Respekt hegt, wie zB. für einen Lehrer; dann weiter zu einer lieb gewonnenen Person, dann zu einer, die einem gleichgültig ist, und am Ende zu Feinden, oder wenn es sie gibt, zu einem nichtgemochten Menschen. Weil es bei dieser Meditation um die Fürsorge und das Wohlwollen der Menschen geht, sollte man nicht Personen, die schon verstorben sind aussuchen; auch sollte man vermeiden, Leute zu nehmen, zu denen man sich sexuell hingezogen fühlt.

Nachdem man die schwierigste Aufgabe geschafft hat, nämlich die Gedanken liebevoller Güte auf eine unsympathische Person zu lenken, sollte man nun alle Hindernisse überwinden (*simasambheda*). Ohnen einen Unterschied zwischen diesen vier Arten von Personen zu machen, sollte man man die liebevolle Güte allen gleich zukommen lassen. An dem Punkt der Übung wird man bei einem höhern Grad an Konzentration angelangt

sein: mit dem Erscheinen einer geistigen Vorstellung, dem sogenannten Gegenbild (patibhaga-nimitta) wird eine erste, schwach ausgebildete Vertiefung, genannt "angerenzende Sammlung" (upacara-samadhi), erreicht sein, und weiterer Fortschritt wird zur vollen Konzentration/ Sammlung (appana) der ersten jhana und dann zu den höheren jhanas führen.

Für räumliche Erweiterung beginnt man die Übung in seiner unmittelbaren Umgebung wie die der Familie. Dann weitet man es zu den Nachbarn aus, dann zur ganzen Strasse, zum Ort, zum Land, zu anderen Ländern, und der ganzen Welt. In der Ausbreitung aller Richtungen beginnt der Gedanke der liebevollen Güte erst im Osten, geht dann zum Westen, zum Norden und Süden, mittlere Richtungen, dem Zenit und dem Nadir.

Dasselbe Prinzip der Übung wendet man bei der Entwicklung von Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut an, mit nur leichten Veränderungen in der Auswahl der Personen.

Das eigentliche Ziel beim Erlangen der jhanas mit den Brahma-viharas ist das Hervorbringen eines Geisteszustandes, der als Grundlage für den befreienden Einblick in die wahre Natur aller Phänomene, welche endlich, für Leid anfällig und unwesentlich sind, dient. Ein Geist, der die meditative Versenkung mit Hilfe der erhabenen Geisteszustände erreicht hat, wird rein, ruhig, fest, gefasst, und frei von rohem Egoismus. Er wird somit gut auf die endgültige Aufgabe der Befreiung vorbereitet, die nur mit Einsicht (insight) beendet werden kann.

Die vorangegangenen Bemerkungen zeigen, dass es zwei Wege gibt, die erhabenen Zustände zu entwickeln: erstens durch praktisches Verhalten und eine bewusste Lenkung der Gedanken; und zweitens durch eine methodische Meditation, die auf die Versenkung gerichtet ist. Jedes wird sich für das Andere als hilfreich erweisen. Methodische Meditationsübungen werden dazu beitragen, dass Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut spontan werden. Es wird helfen, den Geist zu beruhigen und zu festigen, damit er den vielen Irritationen, die uns im Leben herausfordern, stand hält, so dass wir die vier Qualitäten auch in unseren Gedanken, Worten und Taten pflegen können.

Auf der anderen Seite wird der Geist weniger Abneigung, Anspannung und Reizbarkeit mitsichtragen (all das, was oft unterschwellig in den Meditationsstunden stört und dort eine „Hürde der Ruhelosigkeit“ bildet), wenn das alltägliche Verhalten von den erhabenen Geisteszuständen gelenkt wird.

Unser Alltag und die täglichen Gedanken nehmen grossen Einfluss auf den meditativen Geist; nur wenn die Lücke zwischen den beiden beharrlich verringert wird, kann es eine Möglichkeit für stetigen Fortschritt geben, und zum höchsten Ziel unserer Übung führen.

Meditative Entwicklung der erhabenen Geisteszustände werden unterstützt von der wiederholten Reflektion ihrer Qualitäten, von der Wohltat, die sie erweisen, und von den Gefahren der Gegenseite. Wie der Buddha sagt: „Was eine Person für lange Zeit bedenkt und reflektiert, danach wird sein Geist sich formen.“

BETRACHTUNGEN DER VIER ERHABENEN ZUSTÄNDE

I

LIEBE (Metta)

Liebe, ohne den Wunsch zu besitzen, die genau weiss, dass es schliesslich keinen Besitz und keinen Besitzer gibt: sie ist die höchste Liebe.

Liebe, ohne vom „Ich“ zu sprechen und ans „Ich“ zu denken, weiss genau, dass dieses

sogenannte „Ich“ nur Illusion ist.

Liebe, ohne auszusuchen und auszuschliessen, weiss genau, dass dieses zu tun nur bedeutet, die Unterschiede zur Liebe hervorzubringen: Abneigung, Ablehnung und Hass. Liebe umfasst alle Lebewesen: klein und gross, nah und fern, sei es auf Erden, im Wasser oder in der Luft.

Liebe schliesst vorurteilslos alle fühlenden Wesen ein, nicht nur die, die fuer uns nützlich, angenehm und amüsant sind.

Liebe schliesst alle Wesen ein, ob sie ehrenhaft oder niedere Gedanken haben, gut oder böse sind. Die Ehrenhaften und Guten sind angenommen, weil die Liebe zu ihnen automatisch fliesst. Die Unehrenhaften und Bösen, weil sie die Liebe am meisten benötigen. In vielen von ihnen mag der Keim des Guten einfach abgestorben sein, weil Wärme für seine Entwicklung fehlte, und er in einer kalten, lieblosen Welt verkümmerte.

Liebe schliesst alle Wesen ein, und weiss genau, dass alle Reisenden auf dieser Lebensfahrt- dass wir all dieselben Gesetze des Leids überwinden müssen.

Liebe, aber nicht die Liebe des sinnlichen Feuers, das verbrennt, verkohlt und quält, die mehr Wunden als Heilungen verursacht, die von einer Minute zur anderen aufflackert und wieder verglimmt, die mehr Kälte und Einsamkeit hinterlässt als vorher zu spüren war.

Nein, die Liebe ist gemeint, die wie eine zärtliche aber standhafte Hand auf den Leiden der Wesen liegt, immer unverändert in ihrem Mitgefühl, ohne Schwankungen, unbeeindruckt von irgendwelchen Reaktionen. Die Liebe, die wohlthuend kühl ist für die, die voll Leid und Leidenschaft brennen; sie ist lebensbringende Wärme für die, die vom Frost der lieblosen Welt zittern; für die, deren Herzen leer und verdorrt sind nach all den Hilferufen in tiefster Verzweiflung.

Liebe, das ist erhabener Edelmut des Herzens und Verstandes, welche erkennt, versteht und bereit ist zu helfen.

Liebe, die Stärke ist und Stärke gibt, ist die höchste Liebe.

Liebe, die der Erleuchtete „die Freiheit des Herzens“ und „die edelste Schönheit“ nannte: das ist die höchste Liebe.

Und was ist der höchste Ausdruck der Liebe? Es ist der Welt den Weg zum Ende des Leids zu zeigen; der Weg, den Er, der Erhabene, der Buddha vorgezeigte, auf den er sich begab, und den er realisiert hat.

II

MITGEFÜHL (Karuna)

Die Welt leidet. Aber die meisten Menschen haben ihre Augen und Ohren geschlossen. Sie sehen den ungebrochenen Fluss von Tränen, der durch's Leben fliesst, nicht; sie hören nicht die Hilferufe, die dauernd die Welt durchdringen. Ihre eigene geringe Trauer und kleine Freuden verhindern die Sicht, und betäuben die Ohren. Geknebelt von Selbstsucht werden ihre Herzen starr und eng. Wenn sie starr und eng sind, wie sollen sie dann ein höheres Ziel anstreben, um zu erkennen, dass nur ein Verzicht auf eigennütziges Verlangen Einfluss auf das Ende allen Leids nehmen wird ?

Es ist Mitgefühl, dass den grossen Balken entfernt, die Tür zur Freiheit öffnet und das verengte Herz wieder erweitert, so weit wie die Welt ist. Mitgefühl nimmt dem Herzen seine Trägheit und seine lähmende Schwere; es gibt denen Flügel, die an den

Niderungen des Selbst haften.

Durch das Mitgefühl nehmen wir die Realität des Leidens deutlich wahr, selbst wenn wir persönlich frei davon sind. Es gibt uns die reiche Erfahrung des Leidens, und stärkt uns so, es gefasst zu ertragen, wenn es uns befällt.

Mitgefühl versöhnt uns mit unserer eigenen Schicksal, indem es uns Leben anderer vor Augen führt, die es oft viel schwerer getroffen haben als wir.

Betrachte den endlosen Strom von Lebewesen, Mensch und Tier, die mit der Last von Leid und Schmerz geplagt sind! Die Last von jedem Einzelnen haben wir schon in vorhergegangenen Zeiten durch die unvorstellbare Folge von Wiedergeburten getragen.

Betrachte dieses, und öffne dein Herz dem Mitgefühl.

Diese Not mag ja wieder unser eigenes Schicksal sein. Jemand, der jetzt ohne Mitgefühl ist, wird eines Tages danach rufen. Wenn Anteilnahme fehlt, muss diese durch lange und schmerzhaft eigene Erfahrungen erlernt werden. Das ist das bedeutende Gesetz des Lebens. Weil du dies nun weisst, pass auf dich auf.

Wesen, die in Dummheit versunken und in Illusionen verloren sind, hasten von einem Leidenszustand zum nächsten; sie kennen nicht den wahren Grund dafür und wie man dem entkommt. Nicht ein einzelner Aspekt des Leids, sondern die Einsicht in das Gesetz des Leidens ist die reale Basis für unsere Mitgefühl.

Somit wird unser Mitgefühl auch die einschliessen, die im Augenblick glücklich sein mögen, aber die doch mit einem bösen und umnebelten Geist agieren. Aus ihren jetzigen Taten werden wir ihren zukünftigen Leidenszustand erkennen, und Mitgefühl wird daraus entstehen.

Das Mitgefühl des Klugen verhindert, dass er ein Opfer von Leid wird. Seine Gedanken, Worte und Taten sind voll von Mitgefühl. Aber sein Herz schwankt nicht, unverändert bleibt es, klar und ruhig. Wie sonst sollte man helfen können?

Möge dieses Mitgefühl in unseren Herzen wachsen! Mitgefühl ist die erhabene Ehre von Herz und Verstand, die kennt, versteht und bereit ist zu helfen.

Mitgefühl, das Stärke ist und Stärke gibt ist das höchste Mitgefühl.

Und was ist der höchste Ausdruck des Mitgefühls? Es ist der Welt den Weg zum Ende des Leids zu zeigen; der Weg, den Er, der Erhabene, der Buddha vorgezeigte, auf den er sich begab, und den er realisiert hat.

III

MITFREUDE (Mudita)

Nicht nur Mitgefühl, auch Freude mit anderen öffnet dein Herz!

Der Anteil von Glück und Freude auf Wesen verteilt ist in der Tat klein. Wenn ein klein wenig Glück zu ihnen kommt, darfst du jubeln, dass wenigstens ein Strahl der Freude es durch das Dunkel ihres Lebens geschafft und den grauen, verschleierte Nebel ihrer Herzen gelüftet hat.

Dein Leben wird an Freude gewinnen, in dem du an der Freude der Anderen teilnimmst als wäre es deine eigene. Hast du nie beobachtet wie in Augenblicken des Glücks sich die Gesichter der Leute verändern und voll Freude glänzen? Hast du nie bemerkt, wie Freude die Menschen zu ehrenhaftem Bestreben und noblen Taten anstiftet, die sonst ihre normalen Möglichkeiten übersteigen? Hat diese Erfahrung nicht dein eigenes Herz mit Freude erfüllt? Es ist in deiner Macht solche Erfahrungen der Mitfreude zu vermehren und Glück für Andere zu erzeugen, in dem du ihnen Freude und Trost bringst.

Lasst uns wahre Freude lehren! Viele haben es verlernt. Das Leben, obwohl voll von Schmerz, hält auch die Quellen des Glücks und der Freude bereit, die aber die meisten nicht kennen. Lasst uns lehren, wie man in sich selbst nach wirklicher Freude sucht, und auch über das Glück der anderen jubelt. Lasst uns lehren, ihre Freude zu immer erhabeneren Höhepunkten zu bringen!

Edle und erhabene Freude ist den Lehren des Erleuchteten nicht fremd. Manchmal wird Buddhas Lehren fälschlicher Weise bloss als Doktrin, die Schwermut zerstreut, angesehen.

Weit gefehlt. Buddhas Lehre von Ursache und Wirkung, Dhamma, führt Schritt für Schritt zu einem reineren und stattlicheren Glück. Ehrenvolle und erhabene Freude ist ein Hilfsmittel auf dem Weg das Leid auszulöschen. Nicht einer, der von Trauer gedrückt ist, sondern jemand, der von Freude besessen ist, findet diese klare Ruhe, die zu einem besinnlichen Geisteszustand führt. Und nur ein klarer, gesammelter Geist kann die befreiende Weisheit erlangen. Je erhabener und ehrenvoller die Freude der Anderen ist, desto mehr wird unsere eigene Mitfreude gerechtfertigt sein. Ein Grund zu unserer Freude mit Anderen ist ihr ehrenvolles Leben, das ihnen Glück jetzt und in späteren Leben sichern wird. Noch ein ehrenhafterer Grund zur Freude mit Anderen ist ihr Vertrauen auf Dhamma, das Verstehen des Dhamma, und dem Befolgen des Dhamma. Lasst uns ihnen die Hilfe des Dhamma geben. Lasst uns versuchen, mehr und mehr selbst solche Hilfe zu leisten!

Mitfreude bedeutet eine erhabene Ehre von Herz und Verstand, die kennt, versteht und bereit ist zu helfen. Mitfreude, die Stärke ist und Stärke gibt: sie ist die höchste Freude. Und was ist der höchste Ausdruck der Mitfreude? Es ist der Welt den Weg zum Ende des Leids zu zeigen; der Weg, den Er, der Erhabene, der Buddha vorgezeigte, auf den er sich begab, und den er realisiert hat.

IV

GLEICHMUT (Upekkha)

Gleichmut ist eine perfekte, unerschütterliche Ausgeglichenheit des Geistes, die in Einsicht wurzelt.

Wenn wir die Welt um uns herum und unser eigenes Herz betrachten, sehen wir deutlich, wie schwierig es ist, diese Ausgeglichenheit des Geistes zu erlangen.

Wenn wir das Leben betrachten, bemerken wir, wie es sich beständig zwischen Gegensätzen bewegt: auf und ab, Erfolg und Versagen, Verlust und Gewinn, Ehre und Schuld. Wir fühlen, wie unser Herz auf all das reagiert: mit Glück und Trauer, Freude und Verzweiflung, Hoffnung und Angst. Diese Wellen der Emotionen tragen uns rauf und runter; und sobald wir Ruhe gefunden haben, kommt schon wieder die Macht der nächsten Welle. Wie können wir erhoffen, einen Halt auf der Spitze der Welle zu finden? Wie können wir in mitten dieses unruhigen Ozeans unserer Existenz das Lebensgebäude errichten, wenn nicht auf der Insel des Gleichmuts?

Eine Welt, wo nur nach vielen Enttäuschungen, Fehlschlägen und Niederlagen ein kleines bischen Glück sicher ist;

Eine Welt, wo nur nach vielen Enttäuschungen, Fehlschlägen und Niederlagen ein kleines bischen Glück sicher ist;

eine Welt, in der nur der Mut wieder und wieder von vorne zu beginnen zählt;

eine Welt, in der magere Freude in mitten von Krankheit, Trennung und Tod wächst;

eine Welt, in der Wesen gerade noch durch Mitfreude mit uns verbunden waren, im nächsten Moment schon unser Mitgefühl brauchen --- solch eine Welt braucht Gleichmut. Aber diese Art von benötigtem Gleichmut muss auf einer wachsamem Geistesgegenwärtigkeit beruhen, nicht auf gleichgültiger Schwerfälligkeit. Sie muss das Ergebnis von hartem, bewussten Training sein, nicht das zufällige Resultat einer vorübergehenden Laune. Aber Gleichmut hätte seinen Namen nicht verdient, wenn er durch immerwährende Anstrengung hervorgebracht wird

In solch einem Fall würde es sicherlich geschwächt und am Ende von der Unbesändigkeit des Lebens geschlagen. Wahrer Gleichmut sollte jedoch all diesen harten Tests standhalten und sollte wieder erneut Kraft aus den inneren Quellen gewinnen. Es wird diese Widerstandskraft und Macht zur Selbsterneuerung nur erlangen, wenn es in Einsicht verwurzelt ist.

Aber was ist nun die Natur dieser Einsicht? Es ist ein klares Verständnis für den Ursprung der Unbeständigkeiten des Lebens, und unserer eigenen wahren Natur. Wir müssen begreifen, dass die unterschiedlichen Erfahrungen, die wir machen, aus unserem Kamma resultieren - unserem Tun in Gedanken, Worten und Taten, und zwar aus denen unseres jetzigen und vorrangegangenen Leben. Kamma ist der Schoss, aus dem wir entspringen, und ob wir es mögen oder nicht, wir sind die unübertragbaren "Besitzer" unserer Taten (kammassaka). Aber sobald wir eine Tat vollbracht haben, haben wir die Kontrolle darüber verloren: sie bleibt immer bei uns und kehrt zwangsläufig als unser Erbe zu uns zurück (kamma-dayada). Es passiert uns nichts, dass von "ausen" kommt, von einer feindlichen Umwelt, die uns selber fremd ist; alles ist das Resultat unserer eigenen Gedanken und Taten. Weil uns dieses Wissen von Angst befreit, ist es die erste Grundlage für Gleichmut. Denn warum sollten wir Angst haben, wenn in allem, was uns befällt, wir doch nur uns selbst wiedertreffen?

Wenn jedoch Angst und Ungewissheit aufkommen sollten, können wir diese doch verringern in der Zuflucht unserer guten Taten (kamma-patisarana). Durch diese Zuflucht, werden Selbstvertrauen und Mut in uns gestärkt - Vertrauen in die bescützende Kraft der vergangenen guten Taten; und Mut, mehr gute Taten zu vollbringen, trotz vieler widerer Umstände in unserem jetzigen Leben. Denn wir wissen, dass ehrenvolle, selbstlose Taten die beste Abwehr gegen harte Schicksalsschläge sind. Es ist nie zu spät, und immer die rechte Zeit für gute Taten. Wenn diese Zuflucht mit guten Taten und der Vermeidung des Bösen einmal fest in uns verankert ist, dann wird man sich eines Tages sicher fühlen koennen: "Mehr und mehr verstummt das Elend und Böse aus der Vergangenheit. Dieses jetzige Leben versuche ich sauber und rein zu halten. Was kann in der Zukunft kommen, ausser eine Vermehrung des Guten?" Durch diese Gewissheit wird unser Geist ruhig werden, und wir gewinnen die Kraft und Geduld des Gleichmuts, es mit den wideren Umständen aufzunehmen. Dann werden unsere Taten unsere Freunde (kamm-bandhu) werden.

Gleichfalls werden verschiedene Ereignisse in unserem Leben, weil sie das Ergebnis unsere Taten sind, und obwohl sie Trauer und Schmerz bringen, auch zu unseren Freunden. Unsere Taten kehren oft versteckt zu uns zurück, so dass wir sie nicht erkennen können. Manchmal treten sie darin auf, wie andere uns behandeln, manchmal durch einen Umbruch in unserem Leben. Oftmals entsprechen sie nicht unseren Erwartungen oder sind gegen unseren Willen. Diese Erfahrungen zeigen uns die Konsequenzen unserer Taten, wie wir sie nicht vorraussehen konnten; sie machen die nur

halbbewussten Motive unserer vergangenen Taten, die wir sogar von uns selbst und unter Vorwänden verstecken wollten, sichtbar. Wenn wir lernen, die Dinge aus dieser Sicht zu betrachten, und die Botschaft, die mit dieser Erfahrung kommt, zu lesen, dann wird auch Leid zu unserem Freund. Es wird ein strenger Freund, aber ein ehrlicher und wohlmeinender, der uns das schwerste Fach lehren wird, Selbstkenntnis, und er uns vor den Untiefen warnt, auf die wir blindlings zusteuern. Indem wir Leid als Freund und Lehrer betrachten, werden wir erfolgreich, sein mit Gleichmut auszuhalten.

Dementsprechend wird uns die Lehre von Kamma einen mächtigen Antrieb zur Befreiung von Kamma geben, und von den Taten, die uns immer wieder in den endlosen Kreislauf der Wiedergeburt werfen. Wir werden uns vor unseren Begierden und unseren Irrvorstellungen ekeln, vor unserer Neigung Situationen herbeizuführen, die unsere Kraft, Widerstandsfähigkeit und unseren Gleichmut stören.

Die zweite Einsicht, auf die unserer Gleichmut basieren sollte ist Buddhas Lehre vom Nicht-Selbst (anatta). Diese Lehre zeigt, dass im eigentlichen Sinne Taten weder von einem Selbst begangen werden, noch ihre Konsequenzen einen Einfluss auf ein Selbst haben können. Weiterhin zeigt es, dass wir nicht von "meinem eigen" sprechen können, wenn es kein Selbst gibt. Es ist die Illusion eines Selbst, das Leid hervorbringt und Gleichmut verhindert oder es stört. Wenn die eine oder andere Eigenschaft in uns für etwas verantwortlich gemacht wird, denkt man "ich war es, es ist meine Schuld" und Gleichmut gerät ins Wanken. Wenn diese oder jene Arbeit nicht erfolgreich ist, denkt man "meine Arbeit hat versagt", und Gleichmut gerät ins Wanken. Wenn man Reichtum oder Nahestehende verliert, denkt man "was meins war ist fort", und Gleichmut gerät ins Wanken.

Um Gleichmut zu einem unerschütterlichen Geisteszustand zu etablieren, muss man alle besitzergreifenden Gedanken von "mein" aufgeben, und zwar angefangen mit den kleinen Dingen, von denen es leicht ist, sich zu trennen, um sich dann langsam an Besitzgegenstände und Ziele zu wagen, an denen das ganze Herz hängt. Man muss auch das Gegenstück solcher Gedanken aufgeben, nämlich alle egoistischen Gedanken des "Selbst", anfangen mit den kleinen Persönlichkeitsteilen, mit Eigenschaften von geringer Bedeutung, mit Schwächen, die man deutlich erkennt, bis hin zu den Gefühlen und Aversionen, die man als zentralen Kern seines Wesens betrachtet. So sollte Loslösen geübt werden.

So weit wir bereit sind, Gedanken von "Mein" und vom "Selbst" aufzugeben, wird Gleichmut in unser Herz eindringen. Denn wie kann uns etwas, was wir als fremd und ohne Selbst erkennen, der Grund zu Ärger durch Verlangen, Hass oder Trauer sein? So kann die Lehre des Nicht-Selbst unsere Anleitung auf dem Weg der Befreiung und zu perfektem Gleichmut sein.

Gleichmut ist die Krone und der Höhepunkt der vier erhabenen Zustände. Aber man sollte nicht denken, dass er die Negierung von Liebe, Mitleid und Mitfreude ist, oder diese geringer zu schätzen. Ganz im Gegenteil, Gleichmut durchdringt sie und schliesst sie alle mit ein, genauso wie sie ganz durchdrungen von perfektem Gleichmut sind.

DIE BEZIEHUNGEN DER VIER ERHABENEN ZUSTÄNDE

Wie sollen nun diese 4 Zustände einander durchdringen?

Unbegrenzte Liebe schützt Mitleid davor zu Voreingenommenheit zu werden, verhindert

es, Unterscheidungen durch Selektion und Ausgrenzung zu machen, und schützt das Mitleid somit davor, in Vorliebe oder Aversion gegen die ausgeschlossene Seite zu verfallen.

Liebe bringt dem Mitgefühl seine selbstlose, grenzenlose und sogar leidenschaftliche Natur. Denn auch Leidenschaft, solange verändert und kontrolliert, ist ein Teil perfekten Gleichmuts, das die Kraft tiefen Eindringens und weiser Zurückhaltung stärkt.

Mitleid verhindert, dass -während beide genießen oder zeitweise beschränktes Glück bringen- Liebe und Mitfreude vergessen, dass es in der Welt noch die schlimmsten Zeiten voll Leid gibt. Es erinnert sie daran, dass ihr Glück neben unermesslichem Leid existiert, vielleicht sogar Tür an Tür. Für Liebe und Mitfreude gilt es zu erinnern, dass es mehr Leid in der Welt gibt, als sie es zu mildern vermögen. Und dass, nachdem die Wirkung der Linderung nachgelassen hat, Schmerz und Leid sicherlich wiederkommen werden und zwar solange, bis das Leid gänzlich durch die Erreichung von *Nibbana* (Nirvana- Erloeschen) ausgemerzt ist. Mitleid erlaubt nicht, dass Liebe und Mitfreude sich verschliessen, indem sie sich nur auf einen kleinen Teil der weiten Welt beschränken. Mitleid hindert Liebe und Mitfreude daran, inmitten einer geringfügigen Glückseligkeit und auf der Hut vor Eifersucht, sich in Zustände selbstzufriedener Selbstgerechtigkeit zu verwandeln. Mitleid weckt und bedrängt die Liebe, ihren Einflussbereich zu erweitern; es weckt und bedrängt die Mitfreude nach neuer Nahrung zu suchen. Somit hilft Mitleid beiden zu einem wahrhaft grenzenlosen Zustand (*appamanna*) zu wachsen.

Mitleid beschützt Gleichmut davor, zur kalten Gleichgültigkeit zu werden, und hält es von träger, egoistischer Isolation ab. Bis Gleichmut Perfektion erreicht hat, wird Mitleid es immer wieder und wieder bedrängen, den Kampf mit der Welt aufzunehmen, um den Test durch Abhärtung und Festigung seiner selbst standzuhalten.

Mitfreude hält das Mitleid ab, vom Anblick des Leid der Welt zu überwaeltigt zu sein, und sich davon, bis hin zum Ausschluss aller anderen Dinge, zu verzehren. Mitfreude erleichtert die Anstrengung des Geistes, und beruhigt das schmerzliche Brennen des leidenschaftlichen Herzen. Es hindert Mitleid daran, melancholisch über etwas grundlos zu grübeln, und hält es fern von sinnlosen Gefühlsduseleien, die nur das Herz schwächen und die Kräfte des Geistes verschlingen. Mitfreude macht Mitleid zu einem aktiven Mitgefühl.

Mitfreude gibt Gleichmut ihre milde Gelassenheit, die ihre strenge Erscheinung abschwächt. Es ist das göttliche Lächeln im Gesicht des Erleuchteten, ein Lächeln, das trotz der eingehenden Kenntnis vom Leid der Welt unbeirrt weiterlächelt; ein Lächeln, das Trost und Hoffnung spendet, Furchtlosigkeit und Selbstvertrauen ; es spricht : "Weit sind die Türen zur Befreiung geöffnet."

Gleichmut, der in Einsicht verwurzelt ist, ist die führende und beherrschende Kraft der drei anderen erhabenen Zustände. Es zeigt ihnen die Richtung, die sie nehmen müssen, und geht sicher, dass sie ihr auch folgen. Gleichmut schützt Liebe und Mitleid davor, sich nicht in zwecklosen Unterfangungen zu verstricken, und im Labyrinth der unkontrollierten Gefühle verloren zu gehen. Um des endgültigen Ziels Willen, erlaubt die wachsame Selbstkontrolle des Gleichmuts nicht, sich mit bescheidenen Resultaten zufrieden zu geben, wobei wir die wahren Ziele unserer Bestrebungen vergessen.

Gleichmut, was so viel wie 'Ausgeglichenheit' (even-mindedness) bedeutet, liebt eine ausgeglichene Festheit und Treue. Es beschenkt sie mit der grossen Tugend der Geduld. Gleichmut stattet Mitleid mit einem ausgeglichenen, unerschütterlichen Mut und

Furchtlosigkeit aus, mit der Folge, dass es dem gewaltigen Abgrund des Elends und der Verzweiflung gegenüber treten kann, mit der grenzenloses Mitleid immer wieder konfrontiert wird. Für die aktive Seite des Mitleids ist Gleichmut die starke, ruhige Hand von Weisheit geführt, ohne die wir, die schwierige Kunst des Helfens nicht ausüben können. Auch hier bedeutet Gleichmut Geduld, die geduldige Hingabe zur Arbeit des Mitleids.

Wegen dieser und anderer Wege kann man vielleicht sagen, dass Mitleid die krönende und höchste aller erhabenen Geisteszustände ist. Die ersten Drei mögen, wenn sie nicht mit Gleichmut und Einsicht verbunden werden, auf Grund ihres Mangels an Stabilität langsam verschwinden. Vereinzelte Tugenden, die ihnen nicht durch andere Eigenschaften die nötige Beständigkeit und Beugsamkeit geben, verkümmern oft an ihren eigenen Charakterschwächen. So kann sich zB. liebende Güte ohne Einsicht und Energie, leicht in ihre bloss sentimentale Güte zurückentwickeln, die schwacher und unzuverlässiger Natur wäre. Ausserdem bringen uns die vereinzelt Tugenden oft in endgegengesetzte Richtung unserer eigentlichen Ziele und sind auch nicht mit dem Wohlergehen anderer vereinbar. Es ist der feste und ausgeglichene Charakter eines Menschen, der die isolierten Tugenden zu einem organischen und harmonisierten Ganzen zusammenfügt. In diesem Ganzen zeigen sich die einzelnen Eigenschaften von ihrer besten Seite und vermeiden so die Fallen ihrer jeweiligen Schwächen. Das ist vor allem die Funktion des Gleichmuts: zu einer idealen Beziehung zwischen den vier erhabenen Zuständen beizutragen.

Gleichmut ist eine perfekt, unerschütterliche, in Einsicht verwurzelte Ausgeglichenheit des Geistes. Aber in seiner Perfektion und unerschütterlichen Ausgeglichenheit ist es nicht träge, herzlos oder frostig. Seine Perfektion entsteht nicht durch eine emotionale "Leerheit", sondern durch die "Völle" des Begreifens und durch das sich selbst vollkommen Sein. Seine unverwüstliche Natur ist nicht die Unbeweglichkeit eines toten, kalten Steins, sondern der Ausdruck höchster Kraft.

In wie weit nun ist Gleichmut perfekt und unerschütterlich?

Was auch immer Stillstand hervorruft ist hier zerstört, was im Wege steht weggeschafft, was verhindert ist zerstört. Verschwunden sind die Wirbelwinde der Gefühle und die Abschweifungen des Intellekts. Ungehindert verläuft nun der ruhige, königliche Strom des Bewusstseins, rein und strahlend. Aufmerksame Achtsamkeit (*sati*) hat die Wärme des Vertrauens (*saddha*) mit der scharfsinnigen, begeisterten Weisheit (*panna*) harmonisiert; es hat die Stärke des Willens (*viriya*) mit der Ruhe des Geistes/Konzentration (*samadhi*) ausgeglichen; und diese 5 Sinne (*indriya*) sind zu einer inneren Kraft (*bala*) zusammengewachsen, die nicht wieder verloren gehen kann. Sie können nicht verloren gehen, weil sie selbst nicht mehr im Labyrinth der Welt, dem ewigen Kreislauf von Wiedergeburt (*samsara*) und in der endlosen Weitschweifigkeit des Lebens (*papanca*) verschwinden können. Diese inneren Kräfte kommen aus dem Geist und reagieren auf die Umwelt, aber durch Achtsamkeit gehütet, sind sie an nichts gebunden und kehren unverändert wieder. Liebe, Mitleid und Freude entspringen weiterhin unserem Geist und reagieren auf die Welt, aber geschützt durch Gleichmut, klammern sie sich an nichts und kehren ungeschwächt und makellos zurück.

So wird also in einem edlen Menschen (*Aharat*), dem Befreiten, nichts genommen; er hat nicht weniger durch Geben, und er wird nicht ärmer durch die reichen Geschenke seines Herzens und Geistes an Andere. Der Aharat ist wie der klare, gut geschliffene Kristall,

der, wenn unbeschmutzt, alle Lichtstrahlen ganz in sich aufnimmt, und sie, in seiner Konzentration gebündelt, zurückstrahlt. Die Strahlen können den Kristall mit ihrem vielen Farben nicht beflecken. Sie können weder seine Härte durchbohren, noch seine harmonische Struktur stören. In seiner echten Reinheit und Kraft bleibt der Kristall unverändert. "So wie alle Flüsse der Welt in den grossen Ozean fliessen, und alle Himmelswasser in ihn laufen, so kann doch kein Anwachsen oder Abnehmen beobachtet werden" - so ist auch das Wesen des heiligen Gleichmuts.

Heiliger Gleichmut, oder wie andere sagen: der Aharat, der mit heiligem Gleichmut ausgestattet ist, er ist das innere Zentrum der Welt. Aber wir sollten dieses innere Zentrum von den beschränkten Welten der unzähligen scheinbaren Zentren unterscheiden, nämlich ihre sogenannten von "Persönlichkeiten" regierten Gesetze. All das sind nur scheinbare Zentren, weil sie aufhören zu existieren sobald die von den Gesetzen der Unbeständigkeit regierten Welten ihre ganze Struktur verändern, und somit sich das mentale und materielle Zentrum ihrer Schwere verlagert. Aber das innere Zentrum des Gleichmuts eines Aharat ist unerschütterlich, weil es undurchdringbar ist. Es ist undurchdringbar, weil es sich an nichts klammert.

So sagt der Meister: "Für den, der klammert, existiert Bewegung; aber für den, der nicht klammert, gibt es keine Bewegung. Wo es keine Bewegung gibt, ist Ruhe. Wo es Ruhe gibt, ist kein Verlangen. Wenn es kein Verlangen gibt, gibt es kein Kommen und kein Gehen. Wo weder Kommen noch Gehen ist, gibt es weder ein Aufgehen noch ein Vorbeigehen. Wo es weder Aufgehen noch Vorbeigehen gibt, ist weder diese Welt noch eine Welt da draussen, und kein Zustand dazwischen. In der Tat, das ist das Ende vom Leid. (Udana 8:4)



Das Streben nach Glück und die Tatsache des Leidens

Natasha Jackson

Aus dem Englischen von Henriette von Rauch-Steinmann

TRANSLATED BY SUSANTHA WICKRAMA SINGHE

In seinen „Religionen der Menschheit“ definiert Prof. Huston-Smith den Menschen als „das Tier, das sich wundert“. Diese sehr treffende Beschreibung legt in sich zu Grunde, dass jedem Individuum des Homo sapiens ein eingebauter Mechanismus innewohnt, der ihn treibt, Erkenntnis zu suchen. Der Mensch will *wissen*. Dieser Drang macht sich bereits in einem sehr frühen Alter geltend, bei sehr kleinen Kindern, die zu allem, was sie sehen, tasten und spüren, Fragen zu stellen beginnen. Kipling hat dies in dem Vers ausgedrückt:

„Ich habe sechs rechtschaffene Diener,
die lehrten mich alles, was ich weiß.
Was und *Warum* und *Wer*,
Wann, *Wie* und *Wo* ich sie heiß.“

Dies bedeutet, dass der Mensch das einzige Glied des Tierreichs ist, das fähig ist, Fragen zu stellen und logisch zu überlegen. Der Hauptpunkt in diesem Prozess ist, die rechten Fragen zu stellen, und noch wichtiger ist die Reihenfolge, in der sie gestellt werden.

Die Frage, die dem Menschen am wissenswertesten erschien (vermutlich schon in vorgeschichtlicher Zeit) und ihn noch immer neugierig macht, ist die nach dem Ursprung, wie alles begann. Auf diese Frage finden sich in den Religionen und Philosophien der Welt mannigfaltige Antworten. Die griechische Philosophie begann mit dem Versuch, herauszufinden, ob es eine Art uranfänglicher Substanz gebe, aus der die Welt gemacht sei. Die Griechen machten einen erstaunlichen Fortschritt, indem sie diesen Gedankengang verfolgten, der in der Schule der Atomtheoretiker von Leucippus und Demokrit gipfelte, die bereits vor mehr als zweitausend Jahren die Entdeckungen der Moderne vorwegnahmen.

Die verschiedenen Religionen näherten sich der Fragestellung in einer gänzlich unterschiedlichen Weise. Die Griechen befassten sich, zumindest zu Anfang, ausschließlich mit dem physikalischen Universum. Der Gedanke einer Ersten Ursache wurde erst durch die Sokratische Schule (Sokrates, Platon, Aristoteles) eingeführt und wurde mit Eifer von den frühen Vätern der Christlichen Kirche aufgegriffen, da dieser so genau mit ihrer eigenen Vorstellung eines göttlichen Urhebers zusammenpasste, mit Gott, dem Vater, dem Jehova der alten Hebräer, den die Christen von ihnen übernommen hatten. Auch Brahma des indischen Glaubens und Ahura Masda der Zoroastrier gründen auf ähnlichen Vorstellungen und verkörperten das Wunschdenken ihrer Anhänger. Dieser Ersten Ursache, diesem Höchsten Wesen, diesem Schöpfergott waren Allmacht, Allwissenheit, Gnade, Weisheit und Gerechtigkeit zu Eigen, die Absolutheit in jedem Sinne. Von dem Höchsten Wesen wird in der Tat oft als von dem Absoluten gesprochen. Und, wie wir in dem ersten Kapitel der Genesis lesen, war Gott der Herr mit seiner Schöpfung sehr zufrieden:

„Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte; und siehe da, es war sehr gut.“

Dieses Lob war etwas verfrüht und stellte sich als nicht ganz korrekt heraus. Die Verfasser der Genesis befanden zu ihrer Betrübnis, dass sie etwas hochgestapelt hatten. Wenn alles so gut

gewesen wäre, wie erklärte sich dann all das Leiden in der Welt? Gewiss konnten all die schrecklichen Dinge, deren das Fleisch Erbe war, und all die vielfältigen Übel, die die lebenden Kreaturen heimsuchen, nicht einem allgütigen, allgnädigen, allweisem Wesen zugeschrieben werden! Um den Widerspruch auszugleichen, musste also der Teufel erfunden werden, Luzifer, der nicht nur auf einige unserer besten Schriftsteller und Dichter, wie Milton, Goethe, Dante und zeitgemäßer, D. H. Lawrence, eine Faszination ausgeübt hat und sie anregte ihren Witz zu entfalten, sondern auch auf eine keineswegs unbedeutende Anzahl von ansonsten ganz normalen Leuten, von denen man nicht erwarten würde, dass sie Phantasieflügen zugetan seien. D.H. Lawrence wurde durch Seine Satanische Majestät zu dem Gedicht „Luzifer“ inspiriert:

„Engel glänzen noch immer, wenn auch der leuchtendste fiel.
Doch sag mir, wie willst du wissen,
ob er irgendetwas von seinem Glanz im Fall verlor?
In den blau-dunklen Tiefen, unter Lagen und Lagen von Dunkelheit
sehe ich ihn mehr dem Rubin gleich,
ein Schein aus dem Innern seiner eignen Herrlichkeit,
glühend wie der Rubin in dem unsichtbaren Dunkel,
dunkel leuchtend zu uns durch seine eigene Verkündigung.“

Die Vorstellung einer Gewaltenteilung verfestigte sich in einem Dualismus von Gut als dem Gegensatz von Böse, von Licht als dem Gegensatz von Finsternis. Sie führte zu einer Anschauung, die Manichäismus genannt wird. Diese besagt, dass man Gott anbeten müsse, jedoch der Teufel durch Riten und Zeremonien, der jeweiligen Gelegenheit angemessen, günstig zu stimmen sei. Dies war in der Tat eine sinnreiche Methode um sicher zu gehen. Viele der Hexenprozesse gründeten auf dem Verdacht einer Teilnahme an Riten, bei denen das dem Teufel Gebührende dargebracht worden sein sollte. Waren die Hexen auch widerwärtig, so waren es ihre Verfolger und folternden Peiniger um ein Vielfaches mehr. (Dem Hexenwahn fielen während eines halben Jahrtausends, vom 13. bis zum 18. Jahrhundert, Millionen **unschuldiger** armer Frauen zum Opfer, auf sadistischste Weise von der katholischen Kirche gefoltert und verbrannt. - Anmerkung der Übersetzerin)

Dies Erwachen des Interesses an dem Teufel und das Beschäftigtsein mit ihm ist indessen nicht so empörend, wie es zunächst erscheint. Der Gott, den sich der Mensch bildet, entspricht immer seinem eigenen Abbild, und Jehova, das Produkt der sich noch auf einer barbarischen Stufe befindenden alten Hebräer, war launenhaft, eifersüchtig, rachgierig und voll eifernden Zorns. So ist es nicht gänzlich überraschend, dass sich Menschen seinem Gegensatz zuwandten und unbewusst einen Anti-Helden aus dem Teufel schufen.

Um ein umfassendes Maß an Schuld dem Menschen selbst zuzuweisen, stellte die christliche Kirche die Lehre von der Erbsünde auf, einem Zustand, in welchen alle Menschen nach Adams Sündenfall automatisch hineingeboren werden. Das Dogma der Erbsünde forderte folgerichtig das Dogma der Erlösung, das jedoch die Widersprüche nicht behebt. Warum der allmächtige Gott Jesus auf die Erde senden musste um getötet zu werden, nur weil Adam ein Tabu gebrochen hatte, ist jenseits des Verstandes normal intelligenter Sterblicher. Warum konnte das der Allmächtige nicht einfach vergeben und vergessen, anstatt dem Groll Tausende von Jahren zu frönen? Selbst das unvollkommenste menschliche Wesen sähe es als eine unerträgliche Last an, einen Groll eine ganze Lebensspanne lang zu hegen - geschweige denn Tausende von Jahren.

Die Tatsache bleibt, dass *Dukkha* oder die Allgegenwart des Leidens der Fluch aller theistischen Religionen bildet. Die ungelegenen Fragen werden nach wie vor gestellt: „Wusste Gott nicht gleich von Anfang an, dass Adam fallen musste?“ Und „Da das Essen von der verbotenen Frucht allgemein als Genuss des Geschlechtsverkehrs ausgelegt wird - warum waren Adam und Eva mit all dem Nötigen dafür ausgestattet, wenn der Allmächtige nicht vorhatte, dass es jemals benutzt würde, sondern immerwährend kalt gelagert werden sollte?“ „Wusste Gott nicht vorher, dass der Teufel gegen ihn rebellieren würde, und da er nun gegen ihn rebelliert hatte, warum erlaubte er ihm, eine

Hölle zu betreiben?“ Wenn er es nicht wusste, ist er nicht allwissend. Entweder kann er *Dukkha*, dem Leiden, ein Ende setzen oder er kann es nicht. Wenn er es kann und ja nicht tut, ist Gott nicht gut. Wenn er es gerne täte, jedoch nicht die Macht dazu hat, ist er nicht allmächtig. Auf alle diese Anzweiflungen haben die Theologen gezwungenermaßen die stereotype Antwort: „Gottes Wege sind unerforschlich!“ - eine für unsere Zeit etwas unzulängliche Erklärung.

Das Gedankengebäude, das von den Theologen so mühsam aufgestellt wurde, hat seine Zeit gehabt - eine verwunderlich lange Zeit. Es hat eine reiche Vergangenheit gehabt, aber in der Gegenwart schwankt es, und die Zukunft sieht sehr trübe aus. Skeptizismus ist zweifellos an der Tagesordnung infolge einer Vielfalt von Gründen, hauptsächlich jedoch auf Grund des wissenschaftlichen Fortschritts, der Verbreitung der Bildung und der sich verändernden Gesellschaftsstruktur. Gleichgültigkeit der Religion gegenüber und Skeptizismus können in Stadtghettos, wo große Teile der Bevölkerung in Armut und Schmutz und unter extrem harten Bedingungen leben, in explosiven Hass übergehen, was auch geschieht. Die Aussagen der Religion scheinen vielen Leuten in keinerlei Zusammenhang mit den Lebensproblemen, die sie erfahren, zu stehen. Die Abkehr von den alten Dogmen hält an und spiegelt sich in der geistigen Öde wider, in der viele und besonders die Jugendlichen heute leben.

Buddha machte, wie wir alle, zweifellos eine Periode des Sich-Wunderns durch. Dass ihm jede Schattierung des religiösen und philosophischen Gedankenguts wohl vertraut war, wissen wir aus der Brahmajala Sutra, die davon einen Überblick gibt, d.h. etwa zweiundsechzig Theorien erörtert. Den Brahmanismus, die vorherrschende Religion, verwarf er völlig, da auch dieser an der Unlösbarkeit des Leidens zerbricht.

Buridatta Jataka No. 543 schreibt Buddha folgende Worte in Bezug auf Brahma zu:

„Wer Augen hat, kann den krankmachenden Anblick sehen;
 Warum kümmert sich Brahma nicht um seine Geschöpfe?
 Wenn seine Macht grenzenlos ist,
 warum streckt er seine Hand so selten zum Segen aus?
 Warum sind alle seine Geschöpfe dazu verdammt, Pein zu erleiden?
 Warum spendet er nicht allen Glück?
 Warum herrschen Betrug, Lügen und Unwissenheit?
 Ich zähle euren Brahma zu den Ungerechten,
 als einen, der eine schutzlose Welt erschuf.“

Buddha war in seiner Opposition gegenüber allen Arten metaphysischer Spekulation unerbittlich. Er betrachtete sie als unnütz und nannte solche Fragen „den Dschungel, die Wüste, das Puppenspiel, die Verdrehungen, die Verwicklung der Spekulation“ (Dialoge II). Er legte keinen Wert auf Rituale oder Anbetung oder Metaphysik. Er war nicht nur nicht-theologisch, sondern antitheologisch. Sir Edwin Arnold fasst diese Haltung zusammen, wenn er Buddha sagen lässt:

„Miss nicht mit Worten
 das Unermessliche;
 noch senke den Gedankenfaden
 ins Unergründliche.“

(Asiens Licht)

Wie weise Buddha war, können wir nun, etwa 2511 Jahre später, besser würdigen und trauern nur um die vielen Menschen, die für die Verteidigung von Absurditäten so viel Zeit und Energie verschwendeten oder sogar ihr Leben dafür gaben. Die Menschheit lernt und erkennt sehr langsam, dass eine Verneinung auch eine Bejahung ist. Buddha verneinte, dass Heiligkeit und Zufriedenheit von der Kenntnis von Gott und dem Ursprung des Universums abhängig seien und behauptete, dass diese wünschenswerten Gemütszustände einfach das Ergebnis eines selbstlosen und wohltätigen Lebens seien. Buddha war von Natur aus ein logischer Denker und, wenn dies auch viele Kommentatoren abschwächten, ein großer Intellektueller. Seine Überlegungen führten ihn zu der Erkenntnis, dass der angeborene Wissensdrang nicht die stärkste Triebfeder des menschlichen Wesens sei. Die größte Triebkraft des Menschen ist das Streben nach Glück. Sein Wissensdrang ist nur ein Teil davon. Daher konzentrierte er sich darauf und setzte die wichtigsten Dinge an die erste Stelle. Buddha selbst betonte immer wieder: „Eins und nur eins lehre ich: *Dukkha* und das Ende von *Dukkha*. Er hatte erkannt, dass alle metaphysischen Spekulationen nicht die geringste Hilfe bei der Suche nach Glück und der Vermeidung von Pein boten. In vielen Artikeln Buddhistischer Schriftsteller werden wir davor gewarnt, in Vorstellungen zu denken. Jedoch bleiben diese unklar; die praktischen Beispiele fehlen, welche diese zu vermeidenden Ideen seien. Gemeint sind die Vorstellung, dass alles einen Anfang haben muss und die Begriffe einer Ersten Ursache, eines Schöpfergottes und die daraus folgenden weiteren Vorstellungen.

Buddha war indessen ein Realist. Er akzeptierte die Tatsache, dass sich jedes menschliche Wesen an erster Stelle mit dem befasst, von dem er denkt, dass es seinen eigenen Interessen nützt und für sein Wohlbefinden förderlich ist. Wollen wir es doch wahrhaben, genau so ehrlich und realistisch wie Buddha, und uns eingestehen, dass wir von allem in der Welt uns selbst am meisten lieben. Der folgende Vers kommt sowohl in der Samyatta-Nikaya I als auch in der Udana vor:

„Ich besichtigte alle Gegenden mit meinem Geist
und ich fand nichts Lieberes als mein eigenes Selbst;
gleich wie das Selbst ist jeder andere wert;
wer sich selbst liebt, wird niemals einem anderen ein Leid antun.“

Es gibt über die Frage der Selbstsucht eine Menge nutzloser Argumentationen: ob das Verlangen nach *Nibbana* ein selbstsüchtiger Wunsch ist; ob das *Arahat Ideal* auch selbstsüchtig ist. Der entscheidende Punkt ist, dass unsere Motivationen immer gleich sind. Was wir auch tun - ob jemand eine Bank ausraubt oder einen Mord begeht oder sein Leben für ein Prinzip opfert oder ein Mönch wird und die Welt aufgibt - hinter jedweder dieser Taten steht der Glaube, dass sie dazu dient, das Glück der entsprechenden Person zu fördern.

Es mag schockierend wirken, wenn Leute fragen, ob Buddhas Lehre auf Selbstsucht basiert und die Antwort dies bestätigt. Der wichtigste Aspekt der Lehre Buddhas ist, dass sie auf einem **erleuchteten** Eigeninteresse basiert. Das Streben nach Glück an und für sich ist nicht falsch. Nur die Verblendung ist es, die von der Unkenntnis, wie dieses Glück zu erlangen sei, herrührt. Glück oder Freiheit von *Dukkha* zu erlangen schließt einen scheinbaren Widerspruch des Buddhismus ein. Niemand kann glücklich sein, der dem Ich-Gedanken als einer persönlichen privaten Erfüllung, losgelöst von der Gemeinschaft, anhängt.

Niemand außer Buddha hat über das Leidensthema so tief nachgedacht und es so gründlich analysiert, wenn es auch andere gab, die erkannten, dass das Leben in seiner Essenz Leiden ist. Der Verfasser der Ecclesiastes fasste es wie folgt zusammen: „Nichtigkeit der Nichtigkeiten, alles ist Nichtigkeit.“ Auch der Philosoph Schopenhauer legte *Dukkha* mit großem Verständnis aus. Die modernen Existenzialisten vertreten eine Anschauung, die ebenfalls das Wesen des Lebens als unzufriedenstellend und elend darstellt. Aber keiner von ihnen hat eine Lösung aufgezeigt. Der

Verfasser der Ecclesiastes bietet einen widersprüchlichen Rat an. An einer Stelle sagt er den Menschen: „Gedenke deines Schöpfers jetzt in den Tagen deiner Jugend“ und an anderer Stelle: „Sei nicht übertrieben rechtschaffen; auch werde nicht allzu weise. Warum solltest du dich selbst zerstören? Sei nicht zu böse, auch sei kein Dummkopf. Warum solltest du vor deiner Zeit sterben?“ In dieser ganzen Rede behauptet er bescheiden: „Meine Weisheit verblieb bei mir.“ Einige Abschnitte weiter fügt er hinzu: „Ja, ich hasste meine ganze Mühe, die ich mir unter der Sonne gegeben habe, denn die Früchte meiner Arbeit überlasse ich dem, der nach mir kommt.“ Offensichtlich konnte er an dem Gedanken, dass jemand aus seinen Anstrengungen einen Vorteil ziehen könnte, keine Freude finden. Die Weisheit, deren er sich rühmt, ist also zu bezweifeln. Weder Schopenhauer noch die Existenzialisten bieten irgendeine hilfreiche Richtlinie. Buddha jedoch beschränkte sich nicht mit der bloßen Feststellung, dass das Leben *Dukkha* sei, er bot auch einen Weg aus dem Leiden heraus.

Jeder, der in eine Buddhistische Gemeinde eintritt, kommt bewusst oder unbewusst mit der unausgesprochenen Frage, was der Buddhismus für ihn tun kann. Wir sagen Ihnen ausdrücklich - und es ist besser, dies gleich zu Anfang zu tun -, dass der Buddhismus nicht Ihren ganzen Wissensdrang und Ihr Verwundern hinsichtlich der metaphysischen Fragen über die verwirrenden Rätsel des Universums befriedigen kann. Zu einem gewissen Grad können manche der Fragen von der Wissenschaft beantwortet werden. Jedoch beschränkt sich die Wissenschaft auf die Erforschung der Phänomene, darauf, wie sie wirken. Dieses Wissen versetzt die Menschen in die Lage, die Kräfte der Natur für unser materielles Wohlergehen nutzbar zu machen, das Leben auf diese Weise zu erleichtern und in einem gewissen Ausmaß sicherer zu machen. Die Wissenschaft kann jedoch keinen Deus ex machina liefern, nicht das Numen hinter dem Phänomen - das göttliche Wesen hinter den Erscheinungen. Auch kann sie nicht bestimmen, worauf sich menschliches Streben richten solle, und auch kein Rezept für Glückseligkeit bieten. Sie beschäftigt sich nur mit der objektiven Welt. Die subjektive Welt des inneren Wesens liegt völlig außerhalb des wissenschaftlichen Bereichs.

Dukkha läßt sich in drei Kategorien aufteilen:

1. *Dukkha*, das einer unvollkommenen Welt innewohnt, in der es alle Arten von Sintfluten, Erdbeben, Überflutungen und Überschwemmungen gibt, dazu beständigen Wechsel, Änderungen, Bewegung, Flüchtigkeit, Unbeständigkeit, Krankheit und Tod, und in der das Leben Leben raubt.
2. *Dukkha*, das auf Grund der Unzulänglichkeit und Ungerechtigkeit des sozialen und wirtschaftlichen Systems verbreitet ist.
3. *Dukkha* oder Leiden, das durch falsches Denken und geistige Unkenntnis entsteht und charakterliche Makel und Fehler verursacht.

Die fundamentalste Kategorie ist die dritte, denn diese ist es, die wir ändern können. Nur zu einem kleinen Ausmaß vermögen wir einige der schrecklichen Katastrophen der ersten Kategorie zu mildern oder gar zu verhindern, wie z.B. Überflutungen, Waldbrände usw. Wir können Krankheiten heilen und Leben verlängern, aber wir müssen die Unvermeidlichkeit der Vergänglichkeit und des Todes hinnehmen. Was die wirtschaftlichen und sozialen Systeme anbetrifft, so liegt es in unserer Macht, diese vollkommen zu ändern. Wie Omar Khayyam sagte:

„Oh Liebe! Könntest du dich nicht mit mir gegen das Schicksal verschwören,
um diesen traurigen Plan aller Dinge zu vernichten
und ihn in Stücke zu reißen -
und ihn dann nach des Herzens Wünschen neu zu schaffen.“

Dies ist zugestandenermaßen ein etwas utopischer Traum, doch zumindest ist es innerhalb des Reichs der Möglichkeiten, wenn nicht gar der Wahrscheinlichkeit. Die dritte Kategorie von *Dukkha* ist die wichtigste, weil der Mensch selbst alle Änderungen vorzunehmen hat. Hierin liegt die Größe Buddhas. Er zeigte den Weg, durch welchen der Mensch seine eigene Unwissenheit überwinden kann, die ihn auf falsche Wege und in falsche Richtungen auf der Suche nach Glück leitet. Er zeigte ihm einen positiven Weg, auf welchem er ein bleibendes, nicht flüchtiges Glück erlangen kann. Kehren wir also zu der Frage, was der Buddhismus für Sie tun kann, zurück. Wenn Sie *Dukkha* anerkennen, kann es Ihnen helfen es zu verstehen und somit es zu überwinden. Wir zielen darauf hin, Buddhas Lehre nur denen anzubieten, die sie begehren. Das sind die Menschen, die zumindest wahrnehmen, dass Leben *Dukkha* ist. Der Mensch, der nicht gelitten hat und der nicht imstande ist, jede Art von Leiden anzuerkennen oder zu erfahren, ist außerstande sich zu entwickeln. Wenn ihn orthodoxer Glaube noch immer befriedigt, der ihm versichert, dass dies „die beste aller möglichen Welten“ ist, und dass Gott in seinem Himmel und alles in Ordnung mit der Welt ist, und wenn er damit zufrieden ist, der Fata Morgana von endlosem Vergnügen am ständig zurückweichenden Horizont der Zeit nachzujagen, indem er den Schatten für die Wirklichkeit hält, dann ist der Buddhismus offensichtlich nichts für ihn. So versteht sich, dass wir etwas getadelt wurden, weil wir nicht versuchen, den Buddhismus jedwedem „zu verkaufen“, sondern dass es unsere Haltung ist zu sagen: „Nimm es oder lass es!“ Wir müssen zugeben, dass diese Beschuldigung im Wesentlichen ganz richtig ist. In erster Linie ist der Buddhismus nur für solche geeignet, die reif genug sind, um auf die Requisiten, mit denen die orthodoxen Glaubensrichtungen ausgestattet sind, zu verzichten. Er ist für solche gedacht, die ein sinnvolleres Leben für sich selbst und die anderen anstreben, für solche, die das Leiden verhindern wollen - das eigene und das der Mitmenschen. Was das „Nimm es oder lass es!“ anbelangt, so wissen wir sehr wohl, dass Sie genau dies ohnehin tun, und wir wollen keinerlei Druck oder Zwang ausüben. Jedoch ist unsere Haltung keine sanfte Gleichgültigkeit. Im Innersten denken wir, dass die Welt ein sehr viel besserer Ort wäre, wenn wir Buddhas Lehren aufrichtig und pragmatisch folgen würden. Es gäbe dann keine Kriege, keine Ausbeutung, keine Rassenverfolgungen, keinen neidvollen Wettstreit, und es würde gar über all dies hinausgehen, denn das letzte Ziel ist, wie Buddha es darlegt, das Nirvana.

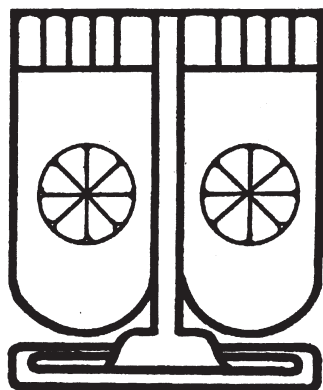
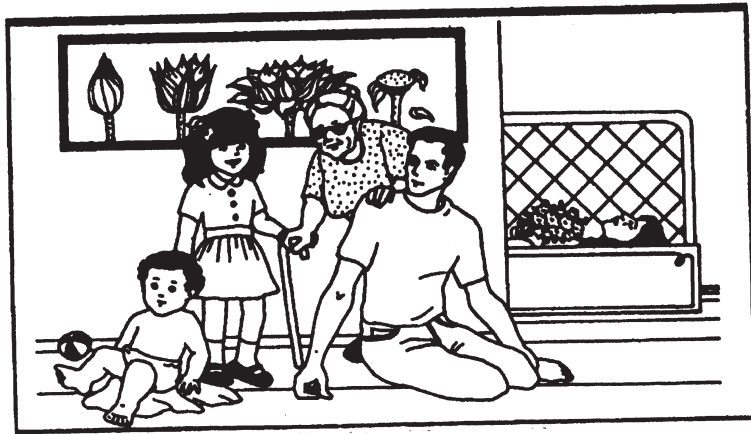
Nicht durch Erkenntnis allein, sondern durch die Erfahrung der Welt geschieht es, dass wir damit in Berührung kommen. Buddhas wesentliche Lehre zielte auf das Nirvana, das Ende des Leidens. Der Weg zum Nirvana ist der „Edle achtfache Pfad“, dessen Ziel der Zustand des endgültigen Erlöschens ist. Aber, um dafür bereit zu sein, muss der einzelne Mensch ein Gefühl der Kreuzigung, einer qualvollen Vernichtung durchleben, ein Gefühl bitterer Nichtigkeit aller erfahrbaren Existenz, die dem Gesetz der Vergänglichkeit und des Todes unterliegt.

Es war diese Anfangserkenntnis der Hohlheit des Lebens, die Buddha aus seinem Palast trieb, um Erlösung zu finden. Es ist die gleiche, die uns antreibt, seinen Weg anzunehmen und seinen Fußstapfen zu folgen, die uns zur Erlösung führen, zu dem Großen Frieden, wo es weder Geburt noch Tod, weder Kummer noch Gram und auch keine Wehklagen mehr gibt.

Das ist das erleuchtete Eigeninteresse, auf das ich mich bezogen habe. Auf welcher Seite ihr Brot gebuttert ist, können viele Leute wegen der Marmelade nicht sehen, aber sogar Marmelade nimmt am Ende einen bitteren Geschmack an, was jeder für sich selbst herausfinden und erfahren muss.

Und nun? Können wir irgendjemanden zwingen, den Buddhismus anzunehmen, eine Wahl zu treffen, die Bassanios Wahl des bleiernen, und nicht des silbernen oder goldenen Kästchens gleicht? Auf dem bleiernen Kästchen stand eine Warnung:

„Wer mich wählt,
muss alles, was er hat, geben und aufs Spiel setzen.“



Mettā als Übung im täglichen Leben BHANTE PUÑÑARATANA

Als ich aus Sri Lanka nach Berlin in das Buddhistische Haus kam, ist mir vor allem aufgefallen, dass die Menschen hier auf der Straße oder in der BVG in sich verschlossen, traurig und misstrauisch sind. Am Anfang habe ich gelächelt und einige Worte mit ihnen gewechselt, wie es in Sri Lanka üblich ist. Die Menschen haben mir nicht geantwortet und auch nicht zurückgelächelt. Ich war sehr erstaunt darüber und habe gedacht, sie würden sich so verhalten, weil ich ein Ausländer bin. Dann habe ich aber festgestellt, dass sie auch nicht miteinander sprechen oder sich zulächeln. Jeder ist mit sich selbst beschäftigt und scheint den anderen gar nicht wahrzunehmen. Das hat mich sehr verwundert.

Die Menschen hier machen einen traurigen und einsamen Eindruck. Sie sind aggressiv gegeneinander und scheinen viele Probleme zu haben. Würden sie sich gegenseitig wahrnehmen und mehr miteinander reden, gäbe es mehr positive Reaktionen. Interesse am anderen zeigen, hilft Schwierigkeiten zu überwinden, denn alle Lebewesen brauchen Liebe, so wie die Pflanzen Wasser brauchen, um zu wachsen und zu gedeihen. Wir sollten einmal beobachten, wie wir uns verhalten. Wir sollten üben, andere Menschen wahrzunehmen, ihnen mit Freundlichkeit und Aufgeschlossenheit zuzulächeln. Wir sollten mit ihnen reden, Interesse für sie zeigen und auf sie zugehen. Wir sollten ihnen gegenüber positive Gedanken entwickeln und ihnen helfen..

Alle Religionen betonen die Bedeutung der Liebe in Form von Nächstenliebe. Im Christentum heißt es: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Der Mensch lebt in einer Gemeinschaft, er ist auf sie angewiesen. Jeder Mensch braucht einmal Hilfe und Ansporn von anderen. So sollte er auch stets bereit sein, für die anderen da zu sein und ihnen zu helfen.

Was bedeutet nun Liebe oder liebende Güte im Buddhismus? Liebende Güte gehört zu den vier „Unermesslichen“ (*appamaññā*), die da sind: *mettā* (liebende Güte), *karunā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude) und *upekkhā* (Gleichmut). Übt man *mettā* oder hat man diese verinnerlicht, so stellt man das Wohl anderer über das eigene, so wie es ein Bodhisattva tut. Ein Beispiel dafür ist der Asket Sumedha. Das war des Buddhas Name, als er noch ein Bodhisattva war, zur Zeit von Dipankara. Es wird erzählt, dass der Asket Sumedha einst hörte, dass Dipankara, nachdem er die vollkommene Buddhaschaft erreicht und das Rad des Dhamma in Bewegung gesetzt hatte, durch das Land wanderte. Er löste sein Haar, breitete sein schwarzes Antilopenfell, seine verfilzten Locken und seine

Rindentücher über den dunklen Sumpf und legte sich auf den Sumpf wie eine Brücke, damit Buddha Dipankara diesen unbeschädigt überschreiten konnte und dachte: „Ware es doch möglich, dass ich genau so wie Dipankara eines Tages die höchste Selbst-Erleuchtung erlangte, das Schiff des Dhamma bestiege, der großen Volksmenge über den Ozean des Samsara hinüberhülfe und danach dann das endgültige Nirwana fände!“ Durch diese uneigennützig Tat gab der Buddha sein unmittelbares Eingehen in das Nirwana auf und zog es vor, zunächst die 10 *pāramitā* zu meistern und anderen Menschen zu helfen.

Die zehn „Vollkommenheiten“ – *pāramitā* oder *pāramī* – sind: Freigebigkeit, Sittlichkeit, Entsagung, Wissen, Willenskraft, Nachsicht, Wahrhaftigkeit, Entschluss, Güte – also *mettā* – und Gleichmut. Die Bodhisattva üben Freigebigkeit und geben „allen Wesen zu ihrer Beglückung Gaben – *dāna* –, ohne zu prüfen, ob diese oder jene der Gaben würdig sind oder nicht.“ Dabei handelt es sich (1) um materielle Gaben, (2) um immaterielle Gaben und (3) um die Gabe des *dhamma*. „Auch heutzutage noch wird in buddhistischen Ländern Südasiens die Freigebigkeit, ganz besonders aber das Geben von Gewand, Almosenspeise usw. an die Mönche als eine grundlegende Tugend gepriesen und als Mittel, die Habgier und Selbstsucht im Menschen zu unterdrücken.

Wie bei allen anderen Handlungen, so kommt es auch beim Geben auf die Gesinnung an, denn es ist in Wirklichkeit die Willensverfassung, die als Tat (*kamma*) zählt, als gute oder böse.“

Es geht also nicht darum, etwas zu verschenken oder zu spenden, was man eigentlich sowieso wegwerfen wollte, sondern man sollte aus Mitgefühl dem anderen das Leben erleichtern, auch wenn man selbst dabei etwas hergeben muss, was man lieber behalten möchte.

Freigebigkeit – *dāna* – beinhaltet aber auch immaterielle Gaben. Ein Beispiel gibt der Asket Sumedha, wenn er die Befreiung der anderen Wesen über sein eigenes Wohl stellt und erst Nirwana erreichen will, wenn es alle anderen erreicht haben. Wir sollten uns selbst nicht so wichtig nehmen, sondern viel mehr für andere Menschen da sein. Wir sollten lernen, die eigenen Wünsche zurückzustellen. Dazu brauchen wir kein Mönch oder Asket sein, denn Freigebigkeit – *dāna* – können wir als ganz gewöhnliche Menschen im täglichen Leben praktizieren. So sollten wir beispielsweise keine laute Musik hören, wenn andere dadurch gestört werden. Auch wenn wir selbst etwas gerne tun – wie z.B. rauchen –, sollten wir es in Gegenwart anderer unterlassen, um sie nicht zu belästigen oder gesundheitlich zu schädigen. Wie oft geschieht es, dass in geschlossenen Räumen geraucht wird, in denen man sich als Nichtraucher aufhalten muss! Wir sollten unsere Kinder dazu

erziehen, rücksichtsvoll miteinander umzugehen und keine Tiere zu quälen. Diese Rücksichtnahme kommt in dem bekannten Sprichwort zum Ausdruck: „Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“ Vor jeder Tat sollte man sich fragen, ob sie für einen selbst, für die anderen und für beide heilsame oder unheilsame Folgen hat. So riet der Buddha dem Asketen Rāhula, seine Handlungen in Taten, Worten und Gedanken so zu betrachten, wie er sich selbst in einem Spiegel betrachte: aufmerksam mit einem gewissen Abstand, ohne Emotionen – Hass oder Gier –, um deren Wirkungen für sich und andere zu erkennen. Damit schenke er sich selbst und anderen Wesen ein Gefühl der Sicherheit.

Wir brauchen alle irgendwann in unserem Leben Hilfe. So wie andere Menschen uns helfen, sollten wir es uns zur Aufgabe machen, anderen Wesen – Armen, Kranken, Bedürftigen – freudig zu helfen oder Sterbenden beizustehen. Wir sollten die niedrigste Arbeit auch für den Ärmsten der Menschen voller Freude tun, als ob wir es für den Buddha selbst täten. Wir sollten üben, jeden Tag bewusst jemandem eine Freude zu machen. Friedrich Nietzsche schrieb einmal: „Ein gutes Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist, beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tag eine Freude machen könnte.“ Dazu müssen wir die Menschen in unserem Umkreis wahrnehmen, ihre Bedürfnisse erkennen. Wir müssen hinsehen, was um uns herum passiert. Dann stört uns nicht mehr das Brabbeln unseres stinkenden Nachbarn in der U-Bahn, sondern wir erkennen, dass er einsam ist und wechseln einige Worte mit ihm. Dann schimpfen wir nicht mehr über die Bananenschale auf dem Bürgersteig oder die Glassplitter am Badestrand, sondern räumen sie zur Seite, damit niemand hinfällt oder sich verletzt.

Auch unseren sogenannten Feinden sollten wir mit Freundlichkeit und Güte – *mettā* – begegnen. So heißt es im *Dhammapada* (5):

*Na hi verena verāni
Sammant'īdha kudācanam,
averena ca sammanti:
esa dhammo sanantano.*

Durch Hass fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Hass;
Durch Nichthass kommt der Hass zur Ruh':
Das ist ein ewiges Gesetz.

Wie oft ist offensichtliche Boshaftigkeit nicht ein Hilferuf, überhaupt erst einmal beachtet zu werden. Wie Kinder durch ihre Unarten die Aufmerksamkeit ihrer Eltern auf sich lenken, so fühlen sich viele unserer Mitmenschen einfach übergangen. Beachten wir sie und zeigen ihnen, dass wir sie respektieren und akzeptieren, so brauchen sie in ihrer Verzweiflung nicht auf derartige Mittel zurückzugreifen, um etwas Liebe oder Aufmerk-

samkeit zu erfahren.

Viele Menschen sind jedoch gar nicht in der Lage zu lieben. Sie haben bewusst keine elterliche Liebe und Geborgenheit kennen gelernt, sondern nur Kritik. Immer wurde ihnen gesagt, dass sie alles falsch machen und was für Fehler sie haben. So glauben sie, dass sie schlecht und unbedeutend sind und beginnen, sich selbst zu hassen. Wenn sich jemand hasst, dann kann er auch seine Mitmenschen nicht lieben. Wollen wir liebende Güte üben, so müssen wir also zuerst lernen, uns selbst anzunehmen und zu lieben, so wie wir sind, mit unseren guten und schlechten Eigenschaften. Die Verinnerlichung der liebenden Güte beginnt also bei uns selbst. Erst wenn wir gelernt haben, uns selbst zu lieben, können wir diese Liebe auf andere ausdehnen. – Auch wenn wir meinen, dass unsere Eltern uns nicht geliebt und viel Leid zugefügt haben, sollten wir nicht vergessen, dass zumindest unsere Mutter uns liebevoll versorgt hat, als wir hilflose Babys waren. Sie hat uns gestillt, zu Essen gegeben, uns angekleidet, unsere Windeln gewechselt, uns gewaschen usw. Ohne diese Fürsorge wären wir jetzt gar nicht am Leben. Auch wenn wir viele negative Erinnerungen an unsere Eltern haben, sollten wir für diese Fürsorge dankbar sein und unseren Eltern liebevoll begegnen. Wenn unsere Eltern uns seelisch verletzt haben sollten, so haben sie das nicht absichtlich oder aus Bosheit getan. Sie wussten es nicht besser. Vielleicht waren sie selbst unglücklich oder hatten das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Wir sollten sie niemals verurteilen, sondern ihnen liebevoll zur Seite stehen. Sie selbst tragen ja die Folgen ihrer unheilsamen Taten. Deshalb brauchen gerade sie unsere liebevolle Güte – *mettā* – und unser Mitgefühl – *karunā*.

Wir sollten nie vergessen, dass auch wir nicht vollkommene Menschen sind und Fehler machen, die uns vielleicht selbst gar nicht bewusst sind. Sie kennen sicher alle das Sprichwort: „Jeder kehre zuerst vor seiner eigenen Tür!“ Dazu heißt es im *Dhammapada* (50):

*Na paresam vilomāni,
na paresam katākatam,
attano va avekkheyya
katāni akatā ca.*

Sieh nicht des anderen Verstöße,
Nicht was er tat und unterließ;
Sieh, was du selbst hast getan
Und was du unterlassen hast.

Wir dürfen nicht erwarten, dass andere Menschen – auch nicht unsere Eltern oder Kinder! – vollkommen sind. Wir sollten niemanden hassen, auch wenn er uns ein Leid zugefügt hat. Tun wir es dennoch, so sollten wir diesen Hass nicht festhalten, sondern bewusst loslassen. Hass entsteht – ebenso wie Gier – im Geist, er wird durch Gedanken genährt. Ändern wir doch einfach unsere Gedanken und senden dem Objekt des Hasses liebende

Güte!

Die wichtigste Gabe ist jedoch die Gabe des Dhamma, die ein *kalyāna-mitta*, ein „edler Freund“, uns machen kann, der im *Visuddhi-Magga* (III) folgendermaßen beschrieben wird:

„Geliebt, geachtet und geehrt,
Das Böse tadelnd, nachgiebig,
Ein Mensch, der tiefe Lehre spricht,
Nie anspornt zu verkehrter Tat:

ein mit solchen und ähnlichen Eigenschaften ausgestatteter, äußerst wohlwollender, in vorgerücktem Alter befindlicher edler Freund ist hier gemeint.“

Dieser *kalyāna-mitta* kann uns nicht nur ein Vorbild sein, sondern auch zur Seite stehen, wenn wir uns um ein ethisch einwandfreies Verhalten bemühen, wie es in den fünf Übungsregeln – den *sikkhāpada* – für jeden Buddhisten vorgeschrieben ist. Diese fünf Regeln – die *pañca sīla* – sind: (1) Abstehen vom Töten, (2) Abstehen vom Stehlen, (3) Abstehen von ungesetzlichem Geschlechtsverkehr, (4) Abstehen vom Lügen und (5) Abstehen vom Genuss berauschender Mittel. Die Einhaltung dieser Regeln ist eine Voraussetzung, um erfolgreich meditieren zu können.

Zu Beginn des *mettā-sutta* – des Liedes von der liebenden Güte – wird auf diesen Aspekt ausführlich hingewiesen, wenn es heißt:

Willst du das höchste Heil erstreben, Den wahren Frieden recht erleben, So halt' dich aufrecht, ohne Stolz, Sprich sanft und gütig, ohne Lügen, Dräng dich nicht auf, sei nicht geschäftig, Mit dem zufrieden, was sie geben, Besonnen, mit beherrschten Sinnen, Sei anspruchslos, lass dir genügen, Tu nichts, was sich für dich nicht ziehmt; So wird dich kein Verständ'ger rügen.	- <i>nibbāna</i> -
--	--------------------

Weiter heißt es:

Wir wünschen allen Wesen Wohl, Sie sollen alle sicher sein!	- wir wünschen Ihnen alles Gute -
--	-----------------------------------

Üben wir allen Wesen gegenüber liebende Güte – *mettā* –, so beziehen wir auch die Menschen mit ein, die uns stören oder die wir nicht mögen. Der Buddha wurde einst mit

einer Regenwolke verglichen. Ungeachtet der Verdienste der einzelnen Wesen, schüttet er seinen Regen oder seinen Segen auf alle Wesen. So heißt es:

„Ich bin wie eine große Wolke, die über der Erde aufsteigt,
Die alles verdeckt und den Himmel überschattet,
Und diese große Wolke, mit Wasser gefüllt, von Blitzen umkränzt,
Lässt den Donner erschallen und erfrischt all die Geschöpfe.

...

Ich erfrische diese ganze Welt
Wie eine Wolke, die ihren Regen gleichmäßig auf alle entlässt;

...

Alle Müdigkeit beiseite legend,
Regne ich den Regen des Dharma nieder.“

Wenn wir eine Mettā-Meditation machen, sollten wir also auch unserem Nachbarn nicht böse sein, der Geräusche verursacht, weil es ihm nicht gelingt, still zu sitzen. Wenn wir den Sitz während der Meditation wechseln, sollten wir dies langsam tun und Rücksicht auf die anderen nehmen. Wir sollten Geräusche nicht als störend empfinden, sondern liebevoll in uns aufnehmen. Das Gleiche gilt für Schmerzen oder auftretenden Gedanken beim Sitzen. Wir sollten sie nicht loswerden wollen, sondern ihr Entstehen und Vergehen aufmerksam beobachten. Wir sollten weder Menschen, noch Gedanken oder andere Dinge als lästige Störung empfinden, sondern Nachsicht – *khanti* – üben „gegenüber den vielfältigen Verfehlungen der Wesen.“

Im Mettā-Sutta werden die einzelnen Wesen aufgezählt, nämlich:

Was atmet, alles, was da lebt,
Was sich bewegt, was stille steht,
Die schwachen Wesen und die starken,
Ob lang, ob kurz, ob groß, ob klein,
Und auch die mittelgroßen Wesen,
Sie sollen alle glücklich sein!

Den sichtbaren, den unsichtbaren,
Den Wesen allen, nah und fern,
Geborenen und ungebor'nen,
Wir wünschen Wohlsein allen gern.

Wir wollen keines hintergehen
Und keines mit Verachtung kränken,
Wir wollen keinem Wesen zürnen,
Von keinem etwas Böses denken.

Es geht also nicht nur darum, den Menschen Liebe entgegen zu bringen, sondern auch den

unsichtbaren Wesen, ob gut oder schlecht, groß oder klein; auch den Tieren und der Natur gegenüber sollen wir uns respekt- und liebevoll verhalten. Wir sollten von ganzem Herzen wünschen, dass sich alle Wesen sicher und geborgen fühlen und glücklich sind.

Diese Liebe ist eine selbstlose Güte, wie sie eine Mutter ihrem einzigen Kind gegenüber empfindet. So heißt es weiter im Mettā-Sutta:

Wie ihr geliebtes Kind die Mutter
 Mit ihrem eig'nen Leben deckt,
 So woll'n wir alle Wesen hüten:
 In uns ist Güte jetzt erweckt.
 Die ganze Welt durchdringen wir
 Mit grenzenloser Güte dann
 Nach oben, unten, allerwärts;
 Und Groll und Hass sind abgetan.

Mettā sollte jedoch nicht nur während der Meditation, sondern immer geübt werden. So heißt es weiter:

Und ob wir stehen oder gehen,
 Ob sitzend oder liegend wachen,
 Stets woll'n wir achtsam gütig sein.

Praktizieren wir auch im täglichen Leben allen Wesen gegenüber *mettā*, so sind Gier und Hass geschwunden. Wir wollen niemanden und nichts mehr besitzen oder festhalten, sondern opfern alles zum Wohle anderer. Wir freuen uns, wenn wir anderen eine Freude machen oder ihnen helfen können. Wir hassen auch niemanden mehr, denn wir haben durchschaut, dass jeder für seine unheilsamen Taten selbst gerade stehen muss. Ja, wir begegnen gerade den sogenannten hassenswerten Menschen mit besonderer Liebe, da sie unter den Folgen ihrer Taten besonders stark leiden. Wir würden ihnen gerne helfen, keine unheilsamen Handlungen in Gedanken, Worten und Taten mehr auszuführen. So bemühen wir uns liebevoll, sie zu belehren. Diese „Belehrung“ sollte nicht nur aus mahnenden Worten bestehen, sondern unheilsames Verhalten in positive Bahnen lenken. So bedarf es manchmal einer liebevollen Umarmung, um ein bösertiges Kind zur Vernunft zu bringen oder eines freundlichen Lächelns, um einen verärgerten Kunden zu beschwichtigen. Fühlt sich der „bösertige“ andere verstanden, so löst sich der Zorn häufig allein auf wie Schnee in der Sonne. Liebende Güte äußert sich oft in den kleinen Dingen des Lebens.

Als Ergebnis dieser Haltung verspricht uns das Mettā-Sutta den Eingang ins Nirwana mit

folgenden Worten:

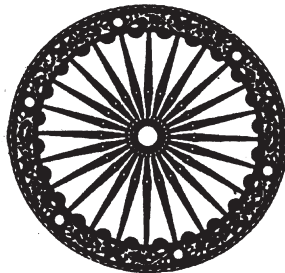
Wer falsche Ansicht überwunden,
 Wer sittenrein, mit klarem Blick
 Von Sinnenlust sich abgewendet,
 Der kehrt nicht mehr zur Welt zurück.

Wir sollten also nicht nur während der Meditation auf dem Sitzkissen *mettā* üben, sondern *mettā* sollte uns zu einer natürlichen, spontanen inneren Einstellung werden. Jeden Augenblick unseres Lebens sollten wir nutzen, um uns selbst und anderen gegenüber liebevoll und hilfreich zu sein. Wir sollten unheilsame Taten verhindern, ohne den Täter zu verurteilen, sondern ihn über die Folgen seiner Handlungen aufklären. Dabei sollten wir uns jedoch nicht für besser halten als die sogenannten Bösewichte!

Es ist gar nicht so leicht, allen Hindernissen gegenüber eine liebevolle Einstellungen zu entwickeln. Immer wieder können negative Gefühle wie Gier und Hass aufkommen. Wir sollten uns deshalb jedoch nicht verurteilen, denn solange wir Menschen sind, machen wir auch Fehler. Wir sollten diese auftretenden negativen Gefühle wie Gier und Hass wahrnehmen, sie beobachten. Wir sollten lernen, mit ihnen umzugehen, sie zu transformieren. Die Ehrwürdige Ayya Khema hat in ihrem Buch *Umarme deine Wut* dazu detaillierte Anweisungen gegeben. Wir sollten unsere negativen Gefühle dankbar zur Kenntnis nehmen, denn nur durch sie erkennen wir, dass wir nicht vollkommen sind. Das bewahrt uns davor, hochmütig und stolz zu werden. Wir sollten aus Stolpersteinen Trittbrette machen, um einen Schritt auf dem buddhistischen Weg voran zu kommen!

Verläuft unser Leben ohne Stolpersteine und sind wir zufrieden, so fällt es uns normalerweise leicht, liebevoll zu sein. Treten jedoch die kleinsten Misshelligkeiten auf, so ist es oft schnell vorbei mit unserer Gelassenheit und liebenden Güte. So berichtet eine buddhistische Erzählung, dass eine Frau im Dorf damit prahlte, dass sie allen Menschen stets mit liebender Güte und Gelassenheit gegenüber trete. Sie wüsste nicht, was Zorn wäre und liebe alle Menschen. Auch ihr Dienstmädchen behandelte sie stets mit Freundlichkeit, zumal es sehr fleißig war. Eines Tages bereitete das Dienstmädchen jedoch das Essen nicht rechtzeitig zu. Die Frau fragte nach dem Grund, erhielt jedoch keine Antwort. Am nächsten Tag verschwand das Dienstmädchen einfach mehrere Stunden und verrichtete seine Arbeit gar nicht. Die Frau stellte es – bereits etwas unwirsch – zur Rechenschaft. Das Mädchen beschwerte sich darüber, dass die Arbeit zu schwer wäre. Es kam zu einem Streit. Später forderte das Dienstmädchen, dass die Frau ihr etwas zu Essen brächte. Nun wurde die Frau fürchterlich wütend, schlug das Mädchen und trieb es aus

dem Haus. Sie fühlte sich im Recht, da das Dienstmädchen ihre Pflicht nicht erfüllt hätte. Bisher hatte ihr nie jemand widersprochen oder ihre Anweisungen nicht befolgt, so dass sie keinen Grund hatte zu zürnen. Bei der ersten Unannehmlichkeit kam jedoch ihre wahre – menschliche – Natur zum Vorschein. – Wie oft geht es uns nicht auch so: Wir meinen, friedfertige Menschen zu sein, aber..... nur so lange, wie alles nach unseren Vorstellungen verläuft. Seien wir also vorsichtig, wenn wir andere verurteilen und beginnen wir bei uns selbst! Üben wir Nachsicht – *khanti* – gegen die vielfältigen Verfehlungen der Wesen – auch gegen unsere eigenen! – und helfen wir anderen Menschen liebevoll, ihre heilsamen Handlungen in Gedanken, Worten und Taten zu vermehren. Dabei kann uns die Mettā-Meditation und die Rezitation des Mettā Sutta als Grundlage dienen.



Meditation im Buddhismus **Dargestellt anhand der Achtsamkeitsübungen**

Bhante Dr. Wijayarajapura Seelawansa Thero

Das im Deutschen gebräuchliche Wort Meditation kommt vom lateinischen Begriff 'meditatio' der mit 'Nachdenken, Besinnung' übersetzt wird. Im indischen Bereich wird für dieses Phänomen der Terminus 'bhāvanā' verwendet. Das Wort 'bhāvanā' wird aus der kausativen Wurzel 'bhū' gebildet, die mit 'entwickeln, entstehen lassen' übersetzt werden kann. Im Pāli-Kanon ist folgende Definition von bhavana zu finden: „bhāveti kusaladhamme āsevati vaddhethi etāya'ti bhāvanā“. Bhāvanā (bedeutet, der Geist) entwickelt durch den (Willen) heilsame Geistesformationen, übt und vermehrt sie“. Anders gesagt, bhāvanā heißt Entwicklung, indem der Geist an einem heilsamen Objekt festhält, und weder hin und herschweift, noch sich zerstreut.

Nun zum zweiten Begriff im Titel: Buddhismus. Unter Buddhismus wird hier die Lehre, die der Buddha Siddhārtha Gautama vor ca 2500 Jahren gelehrt hat, verstanden. Die Lehre des Buddha ist im wesentlichen eine Methode der Geistesschulung, die auf die Läuterung, Entwicklung und Befreiung des menschlichen Bewußtseins abzielt. Um diese Befreiung zu erlangen, ist das Erkennen und die Umsetzung der Vier Edlen Wahrheiten und des Edlen Achtgliedrigen Pfades in der Lebenspraxis notwendig. Die erste Edle Wahrheit wird in der Pali-Sprache als 'dukkha' bezeichnet. Das Wort dukkha ist möglicherweise eine prāktisierte Form von Sanskrit duḥ-stha, was soviel bedeutet wie „schlechter Zustand“ dukkha wird von europäischen Gelehrten oft mit Leiden übersetzt.

In Dīgha Nikāya 22 (Ausgabe der Pāli Text Society) wird dukkha folgendermaßen definiert:

jātipi dukkhā, jārāpi dukkhā, vyādhipi dukkho, maranampi dukkham, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampiccham na labhati, tampi dukkham, samkhittena pancupādānakkhandhā dukkhā.

”Geburt ist Leiden, Altern ist Leiden, Sterben ist Leiden, Sorge, Jammer, Schmerz, Trübsal und Verzweiflung sind Leiden, mit Unliebem vereint sein, ist Leiden, von Liebem getrennt sein, ist Leiden, nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden, kurz gesagt: die Anhaftungsgruppen sind Leiden.”

Aufgrund dieser Aussage des Buddha, daß alle Phänomene der Welt mit Leid verbunden seien, wurde oftmals die Schlußfolgerung gezogen, daß der Buddhismus eine pessimistische Religion sei. Der Buddha wußte wohl, daß es auch Freude und Glück im menschlichen Leben gibt, doch auch diese Phänomene sind der Vergänglichkeit unterworfen, was aber vergänglich ist, bringt Leid. yadaniccā taddukkham. Aber nicht nur die von uns aus gesehen äußeren Phänomene, an denen wir uns vielleicht freuen, sind vergänglich, sondern auch die fünf Daseinsgruppen, die in wechselseitigen Prozessen das hervorbringen, was wir als Lebewesen ansehen, nämlich rūpa (Körperlichkeit), vedanā (Gefühl), sannā (Wahrnehmung), sankhara (Intention), vinnana (Bewußtsein), sind der Vergänglichkeit unterworfen und somit leidhaft. Was nun aber vergänglich und leidhaft ist, das kann nicht als ewiges Wesen oder Selbst angesehen werden. Was wir als Individuum, Ich oder Selbst ansehen, ist nichts anderes als sich ständig verändernde wechselseitige Prozesse, außer diesen existiert nichts in einem Lebewesen.

In der zweiten Edlen Wahrheit wird die Ursache von dukkha erklärt.

idam kho pana bhikkhave dukkhasamudayam ariyasaccam;
 yāyam tanhā ponobhavika nandirāgasahagatā
 tatratatrābhi nandinī, seyyathidam: kāmatañhā,
 bhavatañhā, vibhavatañhā.

”Was aber, ihr Jünger, ist die Edle Wahrheit von der Leidensentstehung? Es ist dies jenes Wiederdasein erzeugende bald hier, bald da sich ergötzende Begehren, nämlich das sinnliche Begehren, das Daseinsbegehren und das Nichtseinsbegehren.”

Hier wird die unmittelbare Ursache des Leidens erklärt: tanhā, das Begehren. Dies ist aber nicht die einzige und erste Ursache, da es nach buddhistischer keine erste Ursache gibt, sondern alle Phänomene nur unter Bedingung von anderen entstehen können. Diese Grundthese wird in der Lehre von der bedingten Entstehung (paticcasamuppāda) (M 3) erklären. In dieser Lehre wird veranschaulicht, durch welche Ursachen der Geburtenkreislauf immer weiterläuft. Die Erklärung dieser kreisförmigen Ursachenkette beginnt meist mit avidyā, Unwissenheit, d.h. die Vier Edlen Wahrheiten, das universale karma-Gesetz und die drei grundlegenden Eigenschaften aller Phänomene, nämlich Vergänglichkeit (anicca), Leidhaftigkeit (dukkha) und die bloße Illusionshaftigkeit der Existenz eines Ichs bzw. einer wesenhaften Substanz (anattā), nicht zu erkennen und demgemäß nicht danach zu handeln. Wenn Unwissenheit vorhanden ist, entstehen Willenshandlungen bzw. Absichten (sankhāra), die Willenshandlungen bedingen das Bewußtsein (vinnāna), durch dieses sind körperliche und geistige Vorgänge (nāmarūpa) bedingt, durch die körperlichen und geistigen Vorgänge sind die sechs Sinne (salāyatana) verursacht, die sechs Sinne kommen mit ihrem jeweiligen Objekt in Kontakt (phassa), aufgrund des Kontakts entstehen angenehme, unangenehme oder neutrale Gefühle (vedanā), wenn solche Gefühle vorhanden sind, entsteht Begehren (tanhā,

wörtlich Durst), diese Gefühle zu vermehren bzw. zu vermeiden, durch Begehren und Betonung des, eigentlich illusionären, Ichs entsteht Anhaften (upādāna), durch Anhaften bedingt ist der Werdeprozeß (bhava), der Werdeprozeß verursacht die Geburt (jāti), durch die Geburt entstehen Verfall, Krankheit und Tod (jarāmaranam). Die beschriebene Ursachenkette läuft nach den Urtexten nicht mononkausal in festgeschriebener Reihenfolge ab, sondern all ihre Glieder bedingen sich gegenseitig bzw. sind gegenseitig abhängig voneinander. Diese Haltung wird im folgenden Text veranschaulicht (M III 63):

imasmim sati idam hoti, imassuppādā idam uppajjati.
imasmim asati idam na hoti, imassa nirodhā idam
nirujjhati.

”Wenn dies ist, ist jenes, wenn dies entsteht, entsteht jenes.

Wenn dies nicht ist, ist jenes nicht, wenn dies aufhört, hört jenes auf.”

In der dritten Edlen Wahrheit wird die Aufhebung von dukkha erklärt.

kathamamcāvuso dukkhanirodham ariyasacca? yo tassāyeva
tanhāya asesavirāganirodho cāgo patinisaggo mutti
anālayo idam vuccatāvuso dukkhanirodham ariyasacca.

”Was aber, ihr Jünger, ist die Edle Wahrheit von der Leidenserlöschung? Eben jenes Begehrens restlose Abwendung und Erlöschung, Verwerfung, Fahrenlassen, Befreiung davon, Nichthaften daran: das, ihr Jünger, nennt man die Edle Wahrheit von der Leidenserlöschung.”

Nur die restlose Aufhebung der unmittelbaren Ursache des Leidens, nämlich tanhā (Durst), führt zur Befreiung von Leid. Diese wird als nibbāna (skt. nirvāna) bezeichnet,

wofür man in den Urtexten oft das Synonym tanhakkhaya, die restlose Vernichtung des Durstes, findet.

Die vierte Edle Wahrheit erklärt die Methode zur Aufhebung der Ursache des Leids, den Edlen Achtgliedrigen Pfad. Seine Glieder sind Recht Einsicht, Rechte Gesinnung, Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebensunterhalt, Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. Diese acht Glieder werden in drei Gruppen zusammengefaßt, nämlich Sittlichkeit (sīla), Sammlung(samādhi) und Weisheit (paññā), die wesentliche Grundlagen der geistigen Entwicklung sind.

Um die Vier Edlen Wahrheiten und die grundlegenden Eigenschaften der Welt, nämlich Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und die bloße Illusionshaftigkeit der Existenz eines Ichs, richtig zu erkennen, im täglichen Leben zu verwirklichen und zur Leidbefreiung zu gelangen, ist die Meditation eine unbedingte Voraussetzung.

Die verschiedenen Schulen und Traditionen des Buddhismus haben verschiedene Meditationsmethoden hervorgebracht. Die Meditationsmethoden der Theravāda-Tradition, die im Pali-Kanon überliefert werden, sind die ältesten buddhistischen Meditationstechniken. Sie sollen hier behandelt werden. In den Kommentaren zum Pali-Kanon werden zwei Hauptformen der Meditation erklärt: samādhi und vipassanā. samādhi wird in den Kommentaren eng mit der jhāna-Meditation verbunden. Der Kommentar Buddhaghosa, der im 5. Jahrhundert lebte, leitet das Wort "jhāna" von zwei verschiedenen Verbalformen ab. Die etymologisch wahrscheinlich korrekte Ableitung ist die von jhāyati (skt. dhyāyati), was "denken, meditieren, nachsinnen" bedeutet. Die andere Ableitung zeigt eher die Funktion als die wirkliche etymologische Quelle, nämlich jhāpeti, die Kausativform von jhāyati (skt. ksāyati), in der Bedeutung "verbrennen". "Es verbrennt die geistigen Befleckung, deshalb heißt es jhāna", so wird jhāna in der

Vinayāthakathā erklärt. jhāna hat als charakteristisches Merkmal die Kontemplation, diese ist zweifach: die Kontemplation eines Objekts, die Kontemplation der grundlegenden Eigenschaften aller Phänomene, nämlich Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, und die bloße Illusionshaftigkeit der Existenz eines Ichs. Bezüglich der ersten Art der Kontemplation werden 40 Objekte aufgezählt, durch deren Betrachtung acht geistige Vertiefungen entwickelt werden können (zur näheren Information: NYANATILOKA: Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz 1983³. und ders.: Der Weg zur Reinheit. Übersetzung von Visuddhimagga. Konstanz 1975³.). Durch die Kontemplation der grundlegenden Eigenschaften aller Phänomene wird die Fähigkeit erlangt, die Phänomene so zu sehen, wie sie wirklich sind, und damit nibbāna zu erreichen.

Wie schon erwähnt, steht mit der jhāna-Meditation die samādhi-Meditation eng in Verbindung. Das Wort samādhi leitet sich von der Wurzel dhā- mit den Präfixen sam- und ā- ab, was "fest zusammengefügt sein" bedeutet. Es ist fast auswechselbar mit dem Wort samatha, das sich aber aus einer anderen Wurzel ableitet, nämlich sam- "ruhig werden". samādhi bedeutet, den Geist und die Geistesfähigkeiten gleichmäßig und vollkommen festzuhalten und bei einem einzigen Vorstellungsobjekt (āramana) zu verharren. Buddhaghosa schreibt dazu im Visuddhimagga (S. 102):

"Die Sammlung hat als Merkmal das Unverwirrtsein, als Wesen die Aufhebung der Verwirrung, als Äußerung die Unerschütterlichkeit, als Grundlage aber das Glücksgefühl gemäß den Worten (z.B. M 7): 'Des Glücklichen Geist sammelt sich'."

In den Urtexten wird samādhi als "Einspitzigkeit des Geistes" (citass' ekaggatā) bezeichnet. Im Abhidhamma wird Einspitzigkeit als geistiger Faktor, der in jedem

Bewußtseinszustand vorhanden ist und dessen Funktion in der Einswerdung von Geist und Objekt besteht, beschrieben. Nach dieser Definition kann samâdhi sowohl in unheilsamen Bewußtseinszuständen als auch in neutralen oder heilsamen Bewußtseinszuständen vorhanden sein. In seiner unheilsamen Form wird es als falsche Konzentration (micchâsamâdhi), in seiner heilsamen Form als rechte Konzentration (sammâsamâdhi) bezeichnet. Das eigentliche Ziel der samatha- oder samâdhi-Meditation ist die Erlangung der Ruhe und eines konzentrierten, gelassenen Geisteszustandes, der ein notwendiges Element für den inneren Frieden und die Basis für die Erlangung der Weisheit ist.

Das Wort vipassanâ leitet sich vom Verb passati mit dem Präfix vi- ab, das "klar sehen" bedeutet. vipassanâ bedeutet das "wirklichkeitsgemäße Erleben von Name (nâma) und Form (rûpa) in ihrer Modalität", nämlich in Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und der bloßen Illusionshaftigkeit der Existenz eines Ichs. Die vipassanâ-Meditation führt zur Einsicht, die die unbedingt notwendige Voraussetzung der Befreiung, die durch die Beseitigung des mit Unwissenheit verbundenen Begehrens (tanhâ) und seiner Konsequenz "Leiden" erlangt wird, ist. Im Gegensatz zur samatha-Meditation, die von fast allen indischen religiösen Schulen praktiziert wird, ist die vipassanâ-Meditation eine rein buddhistische Praxis. Für die Entwicklung der Einsicht ist gewissermaßen ein gelassener Geisteszustand, der durch die samatha-Meditation entwickelt wird, notwendig. Der Geist, der durch die samatha-Meditation einspitzig geworden ist, wird mit Hilfe der Einsichts- bzw. vipassanâ-Meditation klar und hell und wird damit fähig, die Phänomene so zu sehen, wie sie wirklich sind (yathâbhûtannâna). Aus diesem Grund wird die vipassanâ-Meditation im Satipatthâna Sutta als "einziger Weg" (ekâyano maggo) bezeichnet.

Die vipassanā-Meditation besteht aus vier Achtsamkeitsübungen, nämlich die achtsame Betrachtung des Körpers, die achtsame Betrachtung der Gefühle, die achtsame Betrachtung der Geisteszustände, die achtsame Betrachtung der Geistobjekte. Das Pali-Wort sati, das im Deutschen mit Achtsamkeit wiedergegeben wird, hat als Grundbedeutung "Gedächtnis" und leitet sich vom Sanskrit-Wort smṛti- ab. In den buddhistischen Texten wird dieser Begriff aber selten im Sinne von "sich an Vergangenes erinnern" verwendet, sondern in der Bedeutung von "auf Gegenwart gerichtete wache Aufmerksamkeit, klare Bewußtheit, Besonnenheit". Der achtsame Geist ist auf das Hier und Jetzt gerichtet, nicht auf die Vergangenheit und nicht auf die Zukunft.

Die Methode des Buddha besteht aus drei Teilen, nämlich sīla (Sittlichkeit), samādhi (Sammlung), paññā (Weisheit). sīla, Sittlichkeit, bedeutet die bewußte Beobachtung von Sprache und Körper im täglichen Leben und ist eine notwendige Voraussetzung, um Sammlung (samādhi) zu erreichen. paññā bedeutet Weisheit, die durch Meditation bzw. die vier Achtsamkeitsübungen erlangt wird. Diese Achtsamkeitsübungen sind kein Gebet, keine Kontemplationsübung oder Methode zur Streßbeseitigung. Indirekt kann durch Meditation natürlich Streß verschwinden, doch das ist nicht ihr Ziel. Die buddhistische Meditationsmethode bzw. die Achtsamkeitsübungen sind nichts Mystisches, nicht einmal etwas Religiöses. Man kann sie eher psychologische Methode, die auf die Veränderung des menschlichen Bewußtseinprozesses abzielt, nennen. Sie ist der Ausgangspunkt der Frage nach einem Heil, das für den Menschen selbst schon in diesem Leben erfahrbar ist. Durch diese Meditationsübungen wird der Mensch von blindem Glauben und Ungewißheit, die ihm notwendig erscheinen, ein für allemal befreit und entwickelt damit die kritisch

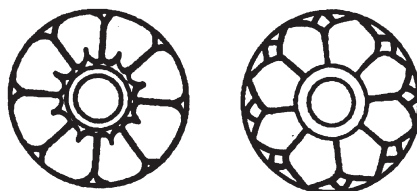
prüfende Betrachtung. Bei diesen Übungen gibt es für den Menschen keine Möglichkeit, sich an intellektuelle Konstrukte, emotionelle Schlußfolgerungen, rationale und logische Folge und Verhaftetsein in den Phänomenen der Welt anzuklammern. Zu Beginn der Meditation befindet sich der Mensch in einer tiefen Identitätskrise, man kann die Frage "wer bin ich" nicht mehr mit den gewohnten Floskeln beantworten, lernt aber allmählich mit einer gewissen Gelassenheit am eigenen inneren Abgrund zu stehen und weiter kritisch prüfend immer tiefer in ihn hineinzuschauen. Durch diese innere Beschauung wird es möglich, den menschlichen Geist von illusionären Vorstellungen über die Phänomene der Welt zu befreien und die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind, nämlich vergänglich, leidhaftig und ich-los, und damit den Menschen an die Grenzen seines bisherigen illusionären Ichs zu bringen, ihn zu befähigen, über diese Grenze hinauszuwachsen und in der inneren Erfahrung Zugang zu zeit- und raumlos gültiger Wahrheit zu finden.

Ein wichtiges Merkmal der Achtsamkeitsübungen ist, daß er Übende lernt, sich selbst zu beobachten, im Laufe des Beobachtungsprozesses schafft er bzw. sie einen gelassenen geistigen Zustand, der das innere Geschehen unabhängig von ungeprüften Gefühlen, spekulativen Meinungen, logischen Schlüssen und Folgerungen, bloßen Schein und scheinbaren Möglichkeiten wahrnehmend registriert. Diese Übungen können als Geistesschulung bezeichnet werden. Bei den Achtsamkeitsübungen werden im allgemeinenen Körper, Gefühle, Gedanken und Geistesobjekte ständig beobachtet, um zu erkennen, daß diese den drei grundlegenden Eigenschaften der Welt unterworfen sind. Weit verbreitet ist die Methode, bei der der Atem als Meditationsobjekt verwendet wird. Die Atembetrachtungsmethode gehört nicht nur der buddhistischen Tradition an, sondern ist eine Technik, die von vielen vor- und nachbuddhistischen religiösen Traditionen, wie z.B. im

Yoga, angewandt wird. Der Atem wird deshalb als Objekt verwendet, weil er das naheliegendste Objekt ist. Bei der Atembetrachtung wird der Atem weder reguliert noch kontrolliert und ihm auch kein künstlicher Rhythmus aufgezwungen. Ohne Anstrengung oder Verkrampfung beobachtet der Meditierende bei dieser Übung die Atemströmungen mit wacher Achtsamkeit. Zu Beginn wird die Achtsamkeit auf die Berührung des Atems zwischen Nase und Oberlippe gerichtet. Indem der Meditierende diese Berührung ständig beobachtet, erlangt er erst geistige Heiterkeit, da der Geist dadurch von vielen Geistesobjekten befreit wird und nur auf ein einziges Objekt, die Berührung, gerichtet ist. Wenn der Übende mit diesem gelassenen Geist seinen Körper beobachtet, erfährt er, daß in ihm eine ständige innerkörperliche Bewegung, die durch die Atemzüge verursacht ist, besteht, nämlich Heben des Brustkorbs bzw. der Bauchdecke mit dem Einatmen und Senken derselben mit dem Ausatmen. Dieses Heben und Senken bzw. Entstehen und Vergehen wird als kreisförmiger Prozeß und ständige Veränderlichkeit des Körpers erfahren. Der Übende beobachtet diesen Prozeß weiter und erlebt das Atmen als natürlichen Prozeß, der von selbst abläuft, ohne von jemanden gelenkt zu werden, oder anders ausgedrückt: er erfährt anstatt von "ich atme ein und aus" "es atmet ein und aus", daß das Ich nur eine illusionäre Vorstellung ohne realen Hintergrund ist. Aufgrund dieser Erfahrungen wird die Ursache des Leidens erkannt. Diese Atembeobachtung kann regelmäßig an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit geübt werden. Sie hilft aber auch im täglichen Leben, die Natur von Körper, Geist, Gefühlen und Geistesobjekten, nämlich "der Körper ist wie der Atem der Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit unterworfen, ebenso sind Geist, Gefühle und Geistesobjekte", zu erkennen.

Wenn man diese Eigenschaften nicht erkennt, entwickelt man in sich die Vorstellung "es gibt Ewiges", "das bin ich",

"das gehört mir", "das ist mein" und somit die geistigen Befleckungen Gier, Haß und Verblendung. Als Folge dieser geistigen Befleckungen entstehen Kummer, Jammer, Klage, Schmerz usw. Das Erkennen dieser grundlegenden Merkmale führt den Menschen zur Läuterung, Überwindung von Kummer und Klage, zum Ende von Schmerz und Trübsal und zur Gewinnung des rechten Weges, und letzten Endes zur Verwirklichung von nibbâna.



DIE RICHTIGE KONZENTRATION

(Sammā-samādhi)

Übersetzt von: Martina Schulz, Dipl.-Übersetzerin und Dipl.-Dolmetscherin

In allen Religionen wird eine Meditationsform oder geistige Übung zur inneren Entwicklung des Menschen gelehrt, wobei es sich um stumme Gebete, das Lesen einer "Heiligen Schrift", ob in der Gemeinschaft oder allein, oder um Konzentration auf einen geheiligten Gegenstand, eine Person oder eine Idee handeln kann. Der Vorstellung nach führen diese geistigen Übungen oft zu Visionen von Heiligen, wobei manche Menschen unter diesen Umständen auch mit ihnen Kontakt aufnehmen, Stimmen hören oder ähnliche Erscheinungen haben. Ob es sich hierbei nun um Illusionen, Vorstellungen, Halluzinationen, Projektionen des Unterbewußtseins oder reale Phänomene handelt, läßt sich nicht mit Gewißheit feststellen, denn der Geist ist eine unsichtbare Kraft und durchaus in der Lage, all diese Phänomene hervorzurufen. Einige Yogis und Mystiker steigern sich derartig in ihren Trancezustand hinein, daß sie hiervon wie narkotisiert sind und nichts mehr empfinden. Es wurden sogar einige Fälle beobachtet, in denen Menschen "Meditationsposen" eingenommen haben, die sie in einen komaähnlichen Zustand versetzten und sie sich so ganz ihren Gedanken hingaben. Außenstehende, die solche Ereignisse beobachten, nehmen oft irrtümlicherweise an, daß es sich hierbei um eine Meditationsart handelt (*bhāvanā*). Die buddhistischen Bücher lehren uns, daß das Phänomen *jhāna* (Skt. *dhyāna*) es dem Menschen ermöglicht, durch meditative Absorption und die Entwicklung geistiger Fähigkeiten psychische Kräfte zu entwickeln, die es ihm ermöglichen, weit entfernte Dinge zu sehen, die sich oft sogar in anderen Existenzebenen befinden. So ist es auch möglich, weit entfernte Geräusche wahrzunehmen oder eine weit entfernte Geburt mitzuverfolgen. Man sollte dabei jedoch immer bedenken, daß das buddhistische *jhāna* kein Stadium der Autohypnose, des Unterbewußten oder des Komas ist. Es handelt sich dabei vielmehr um eine Art geistige Reinheit, bei der störende Empfindungen oder Impulse unterdrückt werden, so daß der Geist sich vereinigt und sammelt und in eine Phase klaren Bewußtseins und Bedachtsamkeit übergeht. Interessanterweise haben kürzliche Forschungen auf dem Gebiet der Parapsychologie einige dieser Phänomene bereits erklärt, und sie werden teilweise sogar akzeptiert. Es gibt immer mehr Interesse an außersensorischer Wahrnehmung auf dem Gebiet der experimentellen Psychologie, und die Resultate, die hierbei erzielt wurden, scheinen über das normale Begriffsvermögen hinauszugehen. Dies sind jedoch nur Nebenprodukte von geringerer Bedeutung wenn man sie einmal mit der ultimativen Herausforderung, der Erlösung durch Selbstbefreiung, vergleicht. Manchmal haben diese parapsychologischen Ereignisse sogar eine Art Fesselfunktion und verzögern somit die Realisierung. Die buddhistische Meditation hat nicht zum Ziel, daß sich der Mensch mit einem höheren Wesen vereinigt, daß sich mystische Erfahrungen manifestieren oder daß man sich selbst hypnotisiert. Vielmehr geht es hier um die Erlangung von Ruhe und Einsicht mit dem einzigen Zweck, einen starken Zustand seines Bewußtseins und das Ablegen jeglicher Einschränkungen zu erreichen, und zwar durch völlige Vernichtung jeglicher mentaler Verunreinigungen.

Der Mensch ist nichts anderes als ein sich ständig austauschender Prozeß zwischen Geist und Körper, wobei der Geist das wichtigste Element darstellt. Daher legt der Buddhismus den größten Wert auf den menschlichen Geist. Ein Mönch fragte einmal seinen Meister : " Ehrwürdiger Meister, sagt mir doch, was die treibende Kraft in dieser Welt ist? Was bewegt sie? Welches *dhamma* hat die Macht, alles voranzutreiben?"

"Nun, Mönch, die Welt wird geführt vom Geist (von den Gedanken), der Geist bewegt die Welt, alles unterliegt der Macht der Geistes, des einen *dhamma*."

Im Gegensatz zu einigen seiner Zeitgenossen, wie Nātaputta (*Jaina Mahāvīra*), die die Taten mehr als alles andere schätzten, maß Buddha dem Geist die größte Bedeutung zu. Den Geist zu kontrollieren und zu reinigen ist daher das Kernstück der Lehren Buddhas. Durch den Geist finden die Menschen Glück und gelangen zu Perfektion. Doch solange der Geist verunreinigt, beschmutzt und unkontrolliert ist, kann durch ihn nichts wertvolles erlangt werden. Aus diesem Grund betonte Buddha, daß die geistige Reinheit eine Voraussetzung für wahres Glück und die Befreiung von jedlichem Leid sei.

Heutzutage denken viele, daß Freiheit und Hemmungslosigkeit Synonyme sind, und aufgrund des stetig wachsenden Materialismus in der modernen Kultur, die hauptsächlich auf die Sinne ausgerichtet ist, sind viele der Auffassung, daß die Zügelung des Selbst (des Geistes) die eigene Entwicklung einschränkt. Dies ist allerdings nicht im Einklang mit den Lehren Buddhas. Der Geist muß in die richtigen Bahnen gelenkt und gezügelt bzw. unterdrückt werden, wenn er sich wahrhaft entwickeln soll. Den Geist vor Lust, Haß oder Irreführung zu befreien und ihn zu lehren, frei von Lust, Haß und Irreführung zu handeln, ist Buddha zufolge der einzige Weg zu Glück und Wohlsein.

Nur wenn der Geist kontrolliert wird und sich auf dem richtigen Pfad des ordentlichen Fortschritts befindet, wird er für den Menschen und die Gesellschaft nützlich sein. Ein ungeordneter Geist nützt weder dem Menschen noch der Gesellschaft. All die Verwüstungen in der Welt werden von Menschen verursacht, die es nicht vermögen, ihren Geist zu kontrollieren und geistige Ausgeglichenheit zu erreichen.

Status, Kaste, Hautfarbe oder Vermögen und Macht machen aus einem Mann noch kein wichtiges Mitglied der Gesellschaft. Erst durch seinen Charakter erhält ein Mensch Größe und ist es wert, daß man ihn ehrt. "Der Charakter erleuchtet die Weisheit." Wie Buddha sagte : "Bei der Geburt ist der Geist erleuchtet, und er wird nur durch spätere Verunreinigungen beschmutzt." Es ist tatsächlich schwer, sich nicht von Impulsen beeinflussen zu lassen und schlechte Veranlagungen zu kontrollieren, die Versuchungen aufzugeben und die schlechten Einflüsse auszutreiben, die das menschliche Herz in Form von unreinen Gedanken heimsuchen. Diese Gedanken sind nämlich die Manifestierungen von Lust, Haß und Irreführung, die dreiteilige Armee des Todes (*Māra*), die nur vernichtet werden kann, indem man durch ständiges geistiges Training den Zustand völliger Reinheit erreicht hat.

Die Kontrolle des Geistes ist der Schlüssel zum Glück, die Königin aller Tugenden und die treibende Kraft hinter allen Errungenschaften. Durch Kontrollverlust kommt es zu vielen geistigen Konflikten. Wenn die Menschen den Geist kontrollieren wollen, müssen sie lernen, ihren Bedürfnissen nicht nachzugeben und sollten versuchen, ein autarkes, reines und ruhiges Leben zu führen.

Ruhe ist keine Schwäche. Eine stets ruhige Haltung zeigt einen kulturell hoch entwickelten Menschen. Es ist nicht schwer, Ruhe zu bewahren, wenn das Leben

angenehm ist. Dagegen ist es schwierig, ruhig zu bleiben wenn man mit Problemen konfrontiert wird. Doch es lohnt sich, diese Fähigkeit zu erlangen, denn die Stärke eines Charakters basiert auf der eben erwähnten Ruhe und Kontrolle. Es wäre falsch, sich vorzustellen, daß nur diejenigen stark und mächtig sind, die laut und geschäftig sind.

"Ja, die Stille ist laut, und das Laute ist still.
Der Narr ist ein halbleerer Bach, und der Weise ein See."

Diejenigen, deren Geist ruhig ist, werden sich von den Widrigkeiten des Lebens nicht aus der Bahn werfen lassen. Sie betrachten die Dinge aus der richtigen Perspektive, sie sehen wie die Dinge entstehen und wie sie vergehen. Befreit von Angst und Unruhe werden sie versuchen, die Verletzlichkeit der Schwachen zu erkennen. "Der ruhige Geist... wird in Glück und Unglück seinem eigenen Rhythmus folgen, wie eine Uhr in einem Gewitter."

Keine Argumente für die Beruhigung des Geistes oder die Perfektionierung des Lebens bringen uns an das gewünschte Ziel. Doch jeder ernstgemeinte Versuch, sich von denjenigen Dingen zu distanzieren, die Leidenschaft hervorrufen, die uns damit tiefer in das Dunkel der Unwissenheit führen und uns durch ihre Verlockung versklaven, führt zu Ruhe und letztendlich zur Erlösung.

Oft sind unsere Versuche, perfekt zu sein, nicht von Erfolg gekrönt. Doch solange wir es ernst meinen, uns durch reine Motive leiten lassen und nicht aufgeben, ist ein Scheitern nicht schlimm. Niemand erreicht den Gipfel eines Berges an einem Tag; dies geschieht vielmehr nach und nach. Genauso wie ein geschickter Schmied, der sein Gold Stück für Stück verfeinert, so muß sich der Mensch langsam von den Unreinheiten seines Lebens befreien. Buddha lehrt, daß die Meditation der Pfad zur inneren Größe und Entwicklung ist. Lassen Sie uns nun diesen Pfad betrachten. Wenn der Geist des Menschen sich zu sehr mit weltlichen, materialistischen Dingen beschäftigt, dann wird er sich nicht auf spirituelle Dinge einlassen können. Das ist eine Tatsache. Umgekehrt interessieren diejenigen, die sich der Meditation und geistigem Training hingeben, wenig für weltliche Belange. Der Yogi oder ein ernsthafter Denker hängt nicht zu sehr an materiellen Dingen; sie betreffen weltliche Angelegenheiten kaum.

Obwohl der größte Teil der Menschheit sich den sinnlichen Vergnügungen hingibt und sich für scheinbar Wichtiges und Angenehmes interessiert, so gibt es dennoch in Ost und West Menschen, die "nicht soviel Sand in den Augen haben", "die wißbegierig sind" und die nach etwas suchen, was fernab des Weltlichen liegt und sich von den oberflächlichen Belangen der Menschen unterscheidet.

Seit kurzer Zeit werden die psychischen Phänomene emsig untersucht und studiert, und diese Untersuchungen scheinen verborgene Gänge im menschlichen Bewußtsein aufzudecken. Viele verspüren den Wunsch nach spiritueller Führung. Es ist ein gutes Zeichen, daß dieses Bedürfnis nach innerer Weiterentwicklung stets wächst.

Man brauch gar nicht zu betonen, daß die wirklich wichtigen Gedanken das Resultat einer langen Schweigepisode sind. Durch das Alleinsein gewinnt der menschliche Geist an Stärke und Kraft. Die größte Schaffensenergie schöpft Kraft aus der Ruhe, doch den Menschen scheint der Lärm besser zu gefallen als die Stille. Die Mehrheit der Menschen ist so sehr durch ihre alltäglichen Sorgen belastet und von scheinbar wichtigen Dingen eingenommen, daß sie die Wichtigkeit der stillen Betrachtung nicht

erkennen. Wenn wir uns in die Stille zurückziehen, dann sind wir in der Lage, uns als das zu erkennen, was wir wirklich sind. Wir stehen der Realität gegenüber, und dann können wir lernen, die Schwächen und Grenzen unserer alltäglichen Erfahrungen zu überwinden. Doch oft sind wir wie die Meerschweinchen in ihrem sich drehenden Rad: obwohl wir aktiv sind, dreht sich das Rad auf der Stelle. Im Gegensatz dazu scheint die Henne, die ruhig auf ihren Eiern sitzt, ruhig und lethargisch zu sein, doch sie vollbringt etwas sinnvolles, indem sie ihre Eier wärmt so daß die Küken schlüpfen können.

Wir sollten uns täglich mindestens eine halbe Stunde Zeit nehmen und es der Henne auf ihren Eiern gleichtun. Wenn unser Geist sich beruhigt und still ist, müssen wir diesen Moment nutzen und in einen stummen Dialog mit unserem Bewußtsein treten um unser innerstes Selbst zu erkennen. Der normale Mensch wird nun fragen: "Wie können wir arbeitenden Menschen, die sich um so viele Dinge kümmern müssen, die Zeit für eine tägliche Meditation finden?" Doch die Menschen finden schließlich auch die Zeit für ihre Vergnügungen. Wenn der Mensch wirklich will, dann kann er auch jeden Tag eine kurze Zeitspanne für die Meditation erübrigen, ob es nun morgens ist, kurz vor dem Schlafen gehen, oder wenn der Geist sich bereit dafür fühlt: nur ein klein wenig Zeit, um seine Gedanken zu sammeln und sich zu konzentrieren.

Praktiziert man dies nun jeden Tag, werden die meisten merken, daß sie ihren alltäglichen Aufgaben nun besser nachgehen und ihre Arbeit effizienter verrichten können. Viele werden nun die Kraft finden, den Herausforderungen des Lebens mutig entgegenzutreten, und es wird ihnen leichter fallen, glücklich zu sein. Dies auszuprobieren, lohnt sich. Man braucht nur Entschlossenheit und denn Willen, die Anstrengung auf sich zu nehmen.

Der Buddhismus diskutiert viele Arten der Meditation, die alle zu geistiger Gesundheit statt zu Krankheit führen, denn jede Art von Meditation ist eine Konzentrationsübung und löst die Spannungen des menschlichen Geistes, die das Bewußtsein oft krank machen. Körperliche Krankheiten kann man oft heilen, für geistige Erkrankungen hingegen gibt es kaum ein Gegenmittel. Daher haben viele das Bedürfnis, ihren Geist von den jeweiligen Verunreinigungen zu befreien. Vielleicht ist dies die schwierigste Aufgabe, vor der ein Mensch stehen kann. Er sollte sie jedoch in Angriff nehmen. "In dieser Welt gibt es wenige, die behaupten können, frei von geistiger Erkrankung zu sein, mit Ausnahme derer, deren Geist von Verunreinigungen gereinigt wurde (die Aharats)".

Als der alte und kranke Nakulapitā den Meister traf, um ihm seinen Respekt zu zollen und ein paar aufmunternde Worte zu hören, sagte Buddha: "Es stimmt, Du bist alt und krank. Denn jemand, der einen solchen Körper mit sich herumträgt und behauptet, er sei gesund, wäre ein Narr. Daher solltest Du Dich trainieren und Dir sagen: 'Obwohl ich einen kranken Körper habe, so soll mein Geist doch gesund sein.' Das muß Du Dich lehren."

Es muß hier betont werden, daß die Meditation kein freiwilliges Exil ist oder für ein Leben nach dem Tod praktiziert wird. Meditation wird im alltäglichen Leben angewandt, und hier und da spürt und sieht man die Resultate. Daher ist sie auch vom alltäglichen Berufsleben nicht zu trennen, sondern sie ist ein Teil unseres Lebens.

Wenn wir dies nicht beachten, so werden wir uns der Bedeutung, des Ziels und der Inspiration unseres Lebens nicht bewußt.

Im Buddhismus hat die Meditation die höchste Priorität, denn durch die und in der Meditation führt der Weg zu der Erleuchtung und der Freiheit, die in den Lehren Buddhas so wichtig sind.

Erklärungen der Meditation, wie sie in den frühen Schriften nachzulesen sind, basieren hauptsächlich auf den Methoden, die Buddha selbst anwandte, um zu seiner eigenen Erleuchtung, zum Nirvāna und seinen persönlichen Erfahrungen geistiger Entwicklung zu gelangen.

Die Meditation, die Buddha vor und nach seiner Erleuchtung betrieben und erfahren hat, läßt sich in zwei Systeme oder Formen unterteilen: Die Konzentration des Geistes oder *samādhi* (*samatha*), also Einheit des Geistes (*cittakaggatā*, Skt. *cittaikāgratā*), und die "Einsicht" (*vipassanā*, Skt. *vipāśyanā* oder *vidarśanā*). Von diesen beiden Formen hat das *samādhi* oder die Konzentration die Aufgabe, den Geist zu beruhigen, und von daher bedeutet das Wort *samādhi* oder *samatha* in manchen Zusammenhängen Ruhe oder Stille. Den Geist zu beruhigen setzt eine Einheit voraus, oder, wenn man so will, eine Ausrichtung des Geistes auf ein Ziel. Die Einheit des Geistes erlangt man, indem man sein Bewußtsein auf einen einzelnen Punkt konzentriert und alles andere ausblendet.

Was ist Konzentration? Was sind ihre Voraussetzungen, wie wird sie entwickelt? "Die Einheit des Geistes ist Konzentration, die vier Auslöser der Bedachtsamkeit sind ihre Charakteristika, die vier richtigen Anstrengungen sind die Voraussetzungen für Konzentration, und je nach der Art der Übung, Entwicklung und Steigerung dieser Dinge liegt die Entwicklung der Konzentration."

Diese Aussage zeigt ganz deutlich, daß die drei Faktoren der *samādhi* Gruppe, nämlich die richtige Anstrengung, die richtige Bedachtsamkeit und die richtige Konzentration ineinander übergehen und sich gegenseitig tragen. Viele Gegenstände der Meditation (*kammatthāna*) werden in Texten und Kommentaren erwähnt, und wenn sie sorgfältig entwickelt werden, können einige davon den Meditierenden zu sehr hoher Konzentrationsleistung führen, dem sogenannten *jhāna*. Diese meditative Absorption führt zur "Sphäre des Nichts" oder zur "Sphäre, in der es weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung gibt". Mögen diese geistigen Errungenschaften auch sehr erhaben scheinen, so können und werden sie nicht konsequenterweise zur Realisierung der Wahrheit und zur Selbstbefreiung führen. Die Texte beschreiben sehr deutlich, daß weder Ālāra Kālāma noch Uddaka Rāmaputta, zwei der seinerzeit am weitesten fortgeschrittenen Meditationsmeister, bei denen Bodhisatta Gotama Rat und Führung suchte, noch seine zeitgenössischen Yogis ihm den Weg zur höchsten Wahrheit und zu Selbstbefreiung weisen konnten. Grund dafür war, daß daß all ihre mystischen Erfahrungen, die in der "Sphäre, in der es weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung gibt" gipfelten, nicht ausreichten, um die wahre Natur aller abhängigen Dinge zu erfassen, also die Realität zu sehen und die Dinge, wie sie eigentlich sind, zu erkennen. Diese jhānischen Erfahrungen gehen unzweifelhaft mit einer sehr hohen geistigen Konzentration einher, die uns absolute Ruhe und Stille bringen und uns das reine Vergnügen wirklicher Freude und Glückseligkeit in diesem Leben vermitteln (*ditthadhammasukhavihāra*). Diese Freude wird durch eine innere Ruhe hervorgerufen, die ein natürliches Resultat der Unterdrückung der fünf Hindernisse sind, die auch in den Büchern erwähnt werden und auf die wir noch zurückkommen.

An dieser Stelle sei erwähnt, daß die Entwicklung der konzentrierten Ruhe (*samatha bhāvanā*), obwohl sie im Buddhismus erwähnt wird, keine rein buddhistische Lehre ist. Schon vor Buddha haben Yogis verschiedene Meditationstechniken praktiziert, und sie tun dies heutzutage noch immer. Indien ist seit jeher ein Land des Mystizismus, doch das damalige Yoga ging nie über einen bestimmten Punkt hinaus. Der Bodhisatta war mit dem bloßen *jhāna* und den mystischen Erfahrungen nicht zufrieden. Sein einziges wahres Ziel war das Erreichen der Realität, das *Nirvāna*. Mit diesem Ziel vor Augen drang er in die tiefsten Winkel seines Bewußtseins vor, um nach einer Meditationsmethode zu suchen, die ihm vollkommenen Frieden und Erlösung bringen würden.

Wie schon erwähnt, saß der Bodhisatta letztendlich unter einem Baum in Gayā, und konzentrierte sich auf das sorgfältige Ein- und Ausatmen (*ānāpānasati*). Als er so zur Ruhe fand, gelangte er zur Einsicht (*vipassanā*) oder zur wahren Weisheit, die es einer Person ermöglicht, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind und die es erlaubt, die drei Merkmale aller abhängigen Dinge zu erkennen: Unbeständigkeit, Leid oder Unzufriedenheit und das Nicht-Selbst. Durch diese Einsicht oder die durchdringende Weisheit war der Bodhisatta in der Lage, die harte Schale der Unwissenheit zu durchbrechen und zur Realität durchzudringen. Nun konnte er die Vier Edlen Wahrheiten, die *Dhamma*, "die er zuvor noch nie gehört hatte", in all ihrer Größe erkennen.

Das Wort *vipassanā*, (*vi + passanā*), bedeutet frei übersetzt das *Sehen in einer außergewöhnlichen Form*, und leitet sich aus dem Wort *passati* (sehen) und der Vorsilbe *vi* ab, die *besonders* oder *speziell* heißt. Daher bedeutet *Vipassanā*, daß man über das Gewöhnliche hinaussehen kann, eine klare Vision hat. Es geht nicht darum, die Oberfläche zu betrachten, einen flüchtigen Eindruck zu bekommen oder das Erscheinungsbild einer Sache zu betrachten, sondern die wahre Natur der Sache zu erkennen, was dazu führt, daß man die drei Merkmale der gesamten phänomenalen Existenz betrachtet. Diese auf der ruhigen, geistigen Konzentration beruhende Einsicht ist es, die die Yogis in die Lage versetzt, ihren Geist zu reinigen und die Realität, das *Nirvāna*, zu erkennen. Die Meditation der Einsicht (*vipassanā-bhāvanā*) ist also ein typischer Leitsatz von Buddha, eine einzigartige Erfahrung des Meisters. Sie ist ausschließlich buddhistischer Natur, und vor ihm gab es diese Meditationsform nicht.

Daher sind Ruhe und Einsicht (*samatha-vipassanā*) untrennbar und sie "treten gleichzeitig auf" (*yuganaddha*). Die höchste Stufe der Meditation erlangt man durch eine ausgewogene Kombination von Ruhe und Einsicht; von geistiger Ruhe einerseits und Wißbegierigkeit andererseits.

"Hierbei geht es um die Entwicklung der durchdringenden Einsicht (*Vipassanā*), die mit der beruhigenden Konzentration (*Samatha*) verbunden wird, wobei beide in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Beide gewinnen eine gleichförmige Kraft.

Analysiert man diese Besonderheit zu sehr, so kann jedoch Unruhe auftreten.

Andererseits führt zuviel Ruhe oft zu Trägheit."

Buddha sprach: "Ihr Mönche, entwickelt Ruhe, denn der Mönch, der ruhig ist, wird die wahre Natur der Dinge erkennen."

Die Entwicklung der konzentrierten Ruhe ist kein in sich abgeschlossener Prozeß. Sie ist nur ein Mittel zur Erreichung eines höheren Zieles, nämlich der Einsicht (*vipassanā*). Mit anderen Worten, ein Mittel zur Erlangung des Richtigen Verständnisses, des ersten Schrittes auf dem Weg. Obwohl es sich also hierbei nur

um ein Mittel zum Zweck handelt, spielt sie eine wichtige Rolle auf dem Edlen Achtstufigen Weg. Dies bezeichnet man auch als *citta-visuddhi*, die Reinheit des Geistes, die erlangt wird, wenn die Hindernisse beseitigt werden. Reinheit des Geistes oder konzentrierte Ruhe kann niemand erreichen, der schmerzhaften Gefühlen ausgesetzt ist. Es ist klar, daß sich ein Mensch nicht konzentrieren kann, solange er physischen oder psychischen Schmerzen ausgesetzt ist. Buddha verdeutlicht dies:

"Der Geist eines Menschen, der leidet, kann sich nicht konzentrieren."

"Zwei Dinge (*dharmā*), Mönche, sollt ihr entwickeln, damit ihr Lust, Haß und Irreführung versteht... Welche zwei sind das? Ruhe und Einsicht. Diese beiden Dinge sollt ihr entwickeln, damit ihr Lust, Haß und Irreführung aufgeben und unterdrücken könnt..."

Weiter sagt Buddha:

"Zwei Dinge, Mönche, sollt ihr wissen (*vijjā-bhāgiyā*), Ruhe und Einsicht: wenn ihr Ruhe entwickelt, dann ist auch der Geist ruhig, und ein entwickelter Geist braucht keine Lust mehr. Entwickelt ihr Einsicht, dann entwickelt ihr gleichzeitig Weisheit (das richtige Verständnis), wodurch eure Unwissenheit von euch abfällt. Ein von Lust beschmutzter Geist ist unfrei. Wenn die Unwissenheit euer Bewußtsein befleckt entsteht keine Weisheit. Also ist die Befreiung des Geistes (*ceto vimutti*) davon abhängig, daß der Geist von der Lust gereinigt wird. Die Befreiung der Weisheit (*paññā vimutti*) hängt davon ab, ob der Geist von der Unwissenheit befreit wird."

Dieser Auszug verdeutlicht, daß Ruhe und Einsicht, mit anderen Worten die Richtige Konzentration und das Richtige Verständnis des Weges, unteilbar sind. Sie stützen einander. Ohne ein gewisses Maß an konzentrierter Ruhe kann sich keine Einsicht entwickeln, und ohne ein gewisses Maß an Einsicht, einer Kenntnis des Natur des Lebens, kann keine Konzentration entstehen. Buddha erklärtr diese Tatsache wie folgt:

"Für diejenigen, die nicht weise sind, existiert keine Konzentration, Jemand, der sich nicht konzentriert, kann nicht weise sein. Diejenigen, die über Konzentration und Weisheit verfügen, befinden sich sehr nah am *Nibbāna*.

Diejenigen, die höchste Reinheit suchen und tugendhaft sind, praktizieren wahre Askese (*tapas*), entsagen ihren Leidenschaften und entwickeln den Weg der meditativen Absorption (*jhāna magga*) durch die Überwindung der vielen Hindernisse, die die meditierende Person stören. Es gibt jedoch fünf besondere Hindernisse, die den Weg zu Befreiung und Konzentration verstellen. In den Schriften nennt man sie *pañca nīvaraṇāni*, "die fünf Hindernisse". Diesbezüglich sagte Buddha: "Mönche, es gibt fünf Hindernisse, die zu Blindheit, Verlust der Vision und Unwissenheit führen, und sie nehmen uns unsere Einsicht. Sie sind verbunden mit Schmerz und führen nicht zum *Nibbāna*."

Als *Nīvaraṇāni* bezeichnet man alles, was der geistigen Entwicklung im Wege steht. Man spricht hier von Hindernissen weil sie den Weg zur Erfüllung versperren. Was sind die fünf Hindernisse?

1. sinnliche Bedürfnisse (*kāmacchanda*)
2. böse Absichten (*vyāpāda*)

3. Faulheit und Erstarrung (*thīna-middha*)
 4. Unruhe und Sorge (*uddhacca-kukkucca*)
 5. Skepsis und Zweifel (*vicikicchā*).
1. *Kāmacchanda* ist die Lust, seine Sinne zu befriedigen. Sinnliche Gedanken verzögern die geistige Entwicklung. Sie stören das Bewußtsein und behindern die Konzentration. Sinnlichkeit ist die Folge, wenn man keine Kontrolle über seine Sinne erlangt. Sobald der Mensch nicht mehr auf seine Sinne achtet, erwachen in ihm Lustgedanken, die den Fluß des Bewußtseins verunreinigen. Daher muß ein Yogi immer auf der Hut sein, um diese Hindernisse, die den Weg zur geistigen Entwicklung blockieren, zu vermeiden.
 2. Böse Absichten ist ein anderes Hindernis. Wie schon im oben genannten Fall rufen unweise oder unsystematische Gedanken böse Absichten hervor, die, wenn sie nicht zurückgedrängt werden, das Bewußtsein vergiften und den klaren Blick verstellen. Sie benebeln den Geist und die geistigen Kapazitäten und verzögern somit das Erwachen der Wahrheit und versperren den Weg zur Freiheit. Beide Hindernisse basieren auf Unwissenheit und sind nicht nur schädlich für die geistige Entwicklung, sondern auch der Ausgangspunkt für Streit und Zwietracht zwischen den Menschen und Völkern dieser Erde.
 3. Das dritte Hindernis, *thīna* und *middha*, umfaßt Faulheit oder einen morbiden Zustand des Bewußtseins und der geistigen Kapazitäten und nicht etwa, wie manche denken, die Trägheit des Körpers. Denn sogar die Arahats, also Die Perfekten, die von diesem Übel befreit sind, verspüren eine Ermüdung ihrer Körper. Faulheit und Erstarrung sind wie Butter, die zu hart ist, um sie zu streichen. Sie verursachen ein rigides und nutzloses Bewußtsein und entziehen dem Yogi daher seinen Enthusiasmus und die für die Meditation notwendige Ernsthaftigkeit, so daß sein Geist faul und krank wird. Laxheit führt zu noch mehr Erschlaffung bis hin zu einem Zustand von Gleichgültigkeit.
 4. Die vierten Hindernisse sind Unruhe und Sorge. Auch durch sie wird der Fortschritt verzögert. Wenn der Geist so unruhig ist wie aufgeregte Bienen in einem durchgeschüttelten Bienenkorb, kann er sich nicht konzentrieren. Dieser mentale Aufruhr verhindert also eine Beruhigung und blockiert somit den aufwärts gerichteten Pfad. Sorge ist genauso schädlich. Wenn sich Menschen über dieses und jenes Gedanken machen, über Arbeit, die erledigt wurde oder noch erledigt werden muß oder über ihr Pech, dann können sie keine innere Ausgeglichenheit erreichen. All diese Probleme und Sorgen, das Herumzappeln und die Unsicherheit hindern die Menschen an ihrer Konzentration. Daher sind Unruhe und Sorge auch ein Teil der fünf Hindernisse.
 5. Die letzten Hindernisse sind Skepsis und Zweifel. Das Pāliwort *vi + cīkicchā* bedeutet wörtlich: ohne (*vi = vigata*) Medizin (*cīkicchā*). Jemand, der unter Verwirrung leidet, hat eine furchtbare Krankheit, und solange er seine Zweifel nicht ablegen kann, wird er sich wegen seiner Krankheit Sorgen machen und leiden. Solange die Menschen an dieser geistigen Verwirrung leiden, werden sie immer einen skeptischen Blick auf die Dinge richten, und dies Verhalten ist der geistigen Entwicklung abträglich. Einige bezeichnen dieses Hindernis als die Unfähigkeit, eine Sache definitiv zu entscheiden, oder sie bezweifeln, daß sie die *jhānas* wirklich erreichen. Daher läßt sich feststellen, daß diese

fünf Hindernisse einzeln und zusammen genommen die konzentrierte Ruhe behindern.

Der von solchen abträglichen Kräften besessene Geist kann sich nicht auf ein gesundes Objekt konzentrieren. Zwar kann man sich auf ein Objekt mit Lustgedanken oder bösen Absichten konzentrieren, doch wäre dies eine falsche Form der Konzentration (*micchā samādhi*). Solange die Menschen verunreinigt oder voller Leidenschaft (*kilesa*) sind, werden in ihnen auch immer wieder böse oder schädliche Gedanken aufsteigen. Diejenigen, die jedoch das *samādhi* praktizieren, können kein Übel anrichten, denn sie kontrollieren die fünf Hindernisse.

Man muß nun fünf psychische Faktoren oder *jhānaṅga* bzw. *jhāna* entwickeln um die Hindernisse zu überwinden. Es handelt sich hierbei um *vitakka*, *vicāra*, *pīti*, *sukha* und *ekaggatā*, welche die genauen Gegenteile der fünf Hindernisse sind. Durch diese Faktoren wird der Yogi in der Lage sein, von niedrigeren zu höheren Ebenen der geistigen Reinheit aufzusteigen. Das Bewußtsein, das mit ihnen in Verbindung gebracht wird, nennt man auch *jhāna*. Diese psychischen Faktoren, blockieren in dieser Reihenfolge nach und nach die Hindernisse, die den Weg zur Konzentration verstellen.

So wird die Lust, seine Sinne zu befriedigen, durch das *ekaggatā* blockiert, was bedeutet, daß der Geist geeint wird. Böse Absichten unterdrückt die Freude, das *pīti*, Faulheit und Erstarrung unterdrückt man durch gezielte Gedanken (*vitakka*), Unruhe und Sorge durch Frohsinn (*sukha*), und Zweifel durch nachhaltige Gedanken (*vicāra*). Stellt man sie gegenüber, ergibt sich folgendes Schema:

<i>kāmacchanda</i>	-	<i>ekaggatā</i>
<i>vyāpāda</i>	-	<i>pīti</i>
<i>thīna-middha</i>	-	<i>vitakka</i>
<i>uddhacca-kukkucca</i>	-	<i>sukha</i>
<i>vicikicchā</i>	-	<i>vicāra</i>

Eine Person, die entschlossen ist, zu meditieren, wird sich einen abgelegenen Ort suchen und alle anderen Menschen so gut es geht meiden. Ruhe, die durch abgeschiedene Meditation erlangt wird, wird einem besonnenen Mann helfen, zur Welt zurückzukehren und ein methodischeres, effizienteres Leben führen zu können, ohne sich durch die Verlockungen des Stadtlebens verführen zu lassen.

Ein wißbegieriger Student, der es mit seinen Studien ernst meint, wird sich von sinnlichen Ablenkungen abschirmen und eine geistig ebenbürtige Umgebung aufsuchen, hart arbeiten und sein Examen bestehen. Genauso wie dieser Student wird sich jemand, der ernsthaft meditieren möchte, an einen geeigneten Platz begeben und sich ein angemessenes Meditationsobjekt suchen. Er hat sich ein schwieriges Ziel gesetzt: Nun versteht er, wie sein Geist arbeitet und wie seine Gedanken kommen und gehen. Er durchlebt die Betrachtung mentaler Objekte. Wenn seine Sinne ihm nun mitteilen, daß er ihre Bedürfnisse befriedigen soll, wird er denken: "Ich habe sinnliche Bedürfnisse." Wenn sie nicht da sind, wird er denken: "Ich habe keine sinnlichen Bedürfnisse." So wird der Meditierende die anderen vier Hindernisse begreifen, und so wird er mit Hilfe der anderen zwei Faktoren des Pfades, die den *samādhi* ausmachen, zunächst Konzentration erlangen (*upacāra samādhi*). Durch Unterdrückung der Hindernisse und geistige Reinigung wird er allmählich das erste *jhāna* erreichen. Man spricht auch von ekstatischer oder erreichter Konzentration

(*appanā samādhi*). Nach und nach erreicht der Meditierende die drei anderen *jhānas*. In diesem Stadium könnte man sein Bewußtsein mit einer ruhigen Kerzenflamme vergleichen, die an einem windstillen Tag unbeweglich und still nach oben brennt. Der Geist und seine Eigenschaften befinden sich in einem Zustand der Ausgeglichenheit, mit einer ausbalancierten Waage vergleichbar. Solange er sich in diesem Zustand der meditativen Absorption befindet, des höchsten Stadiums der Konzentration, kann er durch keinerlei äußere Einflüsse gestört werden. Nach Erreichen des vierten *jhāna* kann er übernatürliche Kräfte entwickeln, z.B. die Gedanken anderer lesen, in die Vergangenheit reisen, Geburten vorhersehen etc. Zu beachten ist jedoch, daß diese Praktizierung des *samādhi* den Meditierenden nicht in eine sichere Position versetzt, denn die unterschwelligen Tendenzen werden dadurch nicht beseitigt. Sie befinden sich vielmehr in der Schwebelage und können, wenn es die Umstände zulassen, jederzeit wieder auftreten und ihn belasten, sofern die richtige Anstrengung und Bedachtsamkeit bei ihm nachlassen. Weil er immer noch Verunreinigungen aufweist und ungesunden Impulsen ausgesetzt ist, befindet er sich also noch nicht im Zustand der absoluten Sicherheit. Er hat lediglich einen durch Konzentration herbeigeführten gesetzten Geisteszustand, was jedoch eine gute Voraussetzung für die Einsicht ist, denn die Einsicht vertreibt die unterschwelligen Tendenzen aus seinem Bewußtsein. Wenn diese Tendenzen irgendwo im Unterbewußtsein der Menschen verborgen liegen, bezeichnet man sie als latente oder unterschwellige Tendenzen (*anusaya*). Solange man sie nicht nährt, schlummern sie. Die fünf Sinnesorgane (sechs, wenn das Bewußtsein dazugerechnet wird) reizen diese Tendenzen durch die Wahrnehmung von Gerüchen, Objekten, Geräuschen, Geschmackseindrücken, Gefühlen oder Vorstellungen. Diese Wahrnehmungen sind entweder angenehm oder unangenehm. In jedem Fall wirken sie stimulierend, und durch diese Stimulation treten auch die verborgenen Tendenzen ans Tageslicht. Diesen Prozeß bezeichnet man als *pariuttāhāna* oder *samudāgata*. Werden sie so zu Tage gefördert, neigen sie dazu, zu entkommen und sich einen Durchlaß zu suchen. Versäumt es der Meditierende nun, diese Tendenzen zu kontrollieren, werden sie durch seine Äußerungen oder Taten nach außen dringen, was man auch als Transgression bezeichnet (*vītikāma*).

Von diesen drei Phasen der Tendenzen bezeichnet man die dritte, einfache Phase als die "Transgressionsphase". Bei der zweiten, der "Aufstiegsphase" handelt es sich um eine feinere Phase, und die erste, die "Latente Phase", ist die feinste von allen. Man kann ihnen drei Eigenschaften entgegenhalten, um sie zu überwinden und das Bewußtsein von ihnen zu befreien, und das sind Tugend, Konzentration und Weisheit. Die Weisheit oder *sīla* kontrolliert alle körperlichen oder verbalen Übergriffe und unterdrückt die Transgressionsphase. Zwar ist es für die Unterdrückung verbaler und physischer Ausschreitungen nötig, daß der Meditiernede über ein gewisses Maß an mentaler Disziplin verfügt, es muß sich jedoch nicht notwendigerweise um ernsthafte oder intensive Meditation handeln. Durch das *sīla* können die Menschen verbale und physische Ruhe erlangen. Das betrifft jedoch nicht ihr Bewußtsein. Es fehlt ihnen an Konzentration, *samādhi*. Die Tugend kann den Geist nicht kontrollieren, obwohl sie zur geistigen Ruhe beiträgt. Mit Hilfe weiser Voraussicht unterdrückt die Konzentration die zweite Phase der Tendenzen und hindert sie so am Entkommen. Konzentration kann aber die latenten Tendenzen nicht entfernen. Weisheit, *paññā*, vermag dies jedoch. Durch Weisheit, also Einsicht, können alle Tendenzen entfernt werden. Hier spricht man dann von der Erlösung (*nissaraṇa*).

Die Einsichts-Meditation, *vipassanā-bhāvanā*, beseitigt die latenten Tendenzen. Und so entwickelt der Meditierende, indem er sich in einen Zustand konzentrierter Ruhe begibt, Einsicht:

"*Sabbe samkhārā aniccā...*
Sabbe samkhārā dukkhā...
Sabba dhammā anattā..."

"Alle abhängigen Dinge sind unbeständig
 Alle abhängigen Dinge sind dukkha, unbefriedigend
 Alle dhammā (Dinge) sind ohne ein Selbst, eine Seele."

Die Entwicklung der Einsicht bedeutet, den Versuch zu unternehmen, die fünf Dinge als unbeständig, unbefriedigend und ohne jegliches Selbst zu betrachten. So setzt der weise und wißbegierige Meditierende seine Einsichts-Meditation fort, bis er eines Tages seine wahre Natur erkennt, d.h. die wahre Natur der Dinge, die ihn ausmachen, und so teilweisen Zugang zum *Nirvāṇa* erlangt und die erste Stufe der Realisierung erreicht. Diese Errungenschaft sprengt die drei Fesseln (1) Selbstillusion (d.h. die Vortäuschung eines "Ich", das den einzelnen Dingen, die einen Menschen ausmachen, übergeordnet ist), (2) Zweifel und (3) das Sich-gehen-lassen in (falschen) Zeremonien oder Ritualen, so daß der Meditierende nun zu einem *Sotāpanna* wird, jemandem, der dem Strom beitrifft. Weil seine Verunreinigung noch nicht vollständig ausgemerzt ist, wird er höchstens siebenmal wiedergeboren, jedoch nie unterhalb der menschlichen Ebene. Aus seinen Worten und Taten sprechen perfekte Moral, und er wird weder töten, stehlen, die Ehe brechen, lügen oder Gifte zu sich nehmen. Indem er die "Einsichts-Meditation" eifrig vorantreibt, wird der Meditierende zwei weitere Fesseln sprengen, nämlich (4) sinnliche Bedürfnisse und (5) böse Absichten. Eine klarere Vision des *Nirvāṇa* vor Augen, wird er nun in die zweite Phase der Realisierung eintreten und zum sogenannten *Sakadāgāmi*, jemandem, der einmal zurückkehrt, denn wenn es ihm nicht gelingt, zum Arahāt zu werden, wird er nur noch einmal auf die Erde zurückkehren.

Indem er schlußendlich die beiden schwächeren Fesseln sinnliche Bedürfnisse und schlechte Absichten beseitigt, wird er in die dritte Phase der Realisierung eintreten, das *Nirvāṇa* noch deutlicher erkennen und nun zu eine *Anāgāmi*, jemandem, der nicht zurückkehrt. Wenn nämlich die Sinnlichkeit nicht mehr vorhanden ist, kann er nicht mehr in das Reich der sinnlichen Freuden hineingeboren werden (*kāma-loka*), welches die menschliche Welt beinhaltet, die tieferen Sphären der himmlischen Welt und alle Stadien des Leidens. Er wird in die Welt der Brahmanen hineingeboren. Durch seine klare Einsicht erreicht der Meditierende dann die vierte und letzte Etappe der Realisierung und wird zum *Arahāt* (einem Arahāt), dem Perfekten. Mit Erreichen dieser Sphäre sprengt er automatisch die übrigen fünf Fesseln: (6) die Lust an allem, was formvollendet ist, (7) die Lust an formlosen Dingen, (8) Einbildung, (9) Ruhelosigkeit und (10) Unwissenheit. Mit dieser letzten Katharsis erreicht er den Zustand in dem das helle Licht des *Nirvāṇa* ihn erleuchtet, diese unbeschreibliche Ruhe und Unerschütterliche Erlösung des Geistes, so daß die Welt für ihn belanglos geworden ist.

Als Befreiter weiß er: "Die Geburt ist zerstört, das reine (edle) Leben ist gelebt, alles, was getan werden mußte, wurde getan, nichts von all dem wird jetzt noch kommen

(was bedeutet, daß er nun zu nichts neuem mehr wird bzw. daß es keine Wiedergeburt mehr gibt)".

Ein Arahat befindet sich jenseits von Gut und Böse. Weil er von jeglichen willensmäßigen, karmahervorrufenden Veränderungen befreit ist (z.B. vom *samkhāra*, der zweiten These in der Theorie der Abhängigen Erhebung) sammelt er nun kein neues *karma* mehr an, obwohl er nicht von seinen vergangenen *karmas* befreit ist. Was er auch tut, sagt, denkt, wird kein neues *karma* für ihn erzeugen, sondern ist vielmehr ohne Konsequenz. Diese Handlungen sind nicht bedingt durch Leidenschaft oder latente Tendenzen. Es handelt sich lediglich um bloße Taten (*kiriya*), die allerdings andere beeinflussen. Buddha bezog sich auf solch perfekte Heilige als er sagte:

"Derjenige, der menschliche Fesseln sprengte
und die himmlischen durchdrang
Derjenige, der selbstbefreit ist
den nenne ich einen *Brāhmaṇa*.

Derjenige, dessen Lust, Haß und Stolz gefallen sind
wie Senfkörner von einer Nadelspitze,
den nenne ich einen *Brāhmaṇa*."

Das Temperament oder der Charakter (*carita*) der Menschen variiert. Das *Visuddhi Magga* bespricht sechs Hauptmerkmale, die auch viele untergeordnete Charakteristika beinhalten. Es handelt sich dabei um diejenigen, die der Lust, dem Haß, der Betörung dem Glauben, der Intellektualität und der Unbeständigkeit wohlgesonnen sind. Genauso wie sich die Temperamente unterscheiden, gibt es verschiedene Themen bei der Meditation (*kammaṭṭhāna*). Man findet sie in den Pālitexten, vor allem in den Reden. Das *visuddhimagga* beschreibt vierzig verschiedene Themen:

Zehn Objekte namens *Kasiṇa* (Skt. *kṛtsṇa*)
Zehn Objekte der Verunreinigung, *Asubha*,
Zehn Erinnerungen, *Anussati*,
Vier Erhabene Zustände, *Brahmavihāra*,
Vier Formlose Sphären, *Āruppā*,
Eine Wahrnehmung, *Ekā Saññā*,
Eine Analyse, *Vavatthāna*.

Was die Eignung betrifft, so sagt man, daß die Zehn Verunreinigungen und die Bedachtsamkeit des Geistes sich für jemanden anbieten, der ein eher lustvolles Temperament besitzt: Die Vier Edlen Zustände und die vier Farben (*vaṇṇa*) *Kasiṇas* für diejenigen, die sich schnell irritieren lassen: Bedachtsamkeit beim ein- und ausatmen für die, die sich leicht täuschen lassen oder abschweifen: die ersten Sechs Erinnerungen für die Gläubigen: und für die Intellektuellen die Achtung vor dem Tod, die Erinnerung an den Frieden, die Analyse der Vier Anfänge und die Wahrnehmung, daß Nahrung abstoßend ist. Die übrigen *Kasiṇas* und die Formlosen Sphären eignen sich für jedes Temperament.

In diesem Kapitel über die richtige Konzentration können wir keine Auflistung der einzelnen Themen vornehmen. Interessierte können sie deshalb im *Visuddhimagga* oder im *Vimuttimagga* nachlesen.

Tatsächlich können feststehende Regeln nicht mit dem Verweis auf die verschiedenen Temperamente oder Meditationsthemen abgelegt werden. Im Majjhima Nikāya gibt es zwei Reden (Nr. 61 und 61), in denen Buddha den Ehrwürdigen Rāhula ermahnt, während er ihn die *Dhamma* lehrt. Sie widmen sich ganz und gar den Meditationsanweisungen. In der zweiundsechzigsten Rede wird interessanterweise berichtet, daß der Meister dem jungen Rāhula sieben Meditationsarten vorgibt, der, so steht es geschrieben, erst achtzehn Jahre alt und ein *sāmaṇera* war, als er sie empfing. Hier ist ein Auszug aus der Rede:

"Entwickle die Meditation der liebenden Güte (*mettā*), Rāhula, denn dadurch vertreibst Du die bösen Absichten."

"Entwickle die Meditation des Mitleids (*karuṇā*), Rāhula, denn dadurch vertreibst Du die Grausamkeit."

"Entwickle die Meditation sympathischer Freude (*muditā*), Rāhula, dadurch vertreibst Du die Unlust (an der Meditation)".

"Entwickle die Meditation des Gleichmuts (*upekkhā*), Rāhula, denn dadurch vertreibst Du den Haß."

"Entwickle die Meditation über Verunreinigung (*asubha*), Rāhula, denn dadurch vertreibst Du die Lust."

"Entwickle die Meditation über die Unbeständigkeit der Dinge (*anicca-saññā*), Rāhula, denn dadurch vertreibst Du den Stolz (*asmimāna*)."

"Entwickle die Konzentration auf das ein- und ausatmen (*ānāpānasati*), Rāhula, denn die Entwicklung dieser Technik und stetes Üben sind sehr ergiebig und von großem Vorteil."

Man kann und muß auch nicht alle vierzig Meditationsübungen praktizieren. Es ist lediglich wichtig, daß man sich diejenige aussucht, die am besten zu einem paßt. Dabei kann es hilfreich sein, einen in der Meditation Erfahrenen um Rat zu fragen, doch die bereits erwähnten Bücher sollten für den Anfang auch genügen. Allerdings ist es wichtig, seinen Charakter und sein Temperament ehrlich einzuschätzen, ansonsten kann man sich nicht für die richtige Meditationsübung entscheiden. Ist sie jedoch einmal gefunden, so sollte man zuversichtlich an und mit ihr arbeiten. Sollten Sie sehr stark in Ihre weltlichen Belange wie z.B. Ihre Arbeit eingebunden sein, werden Sie feststellen, daß es schwierig ist, sich an einen ruhigen Ort zurück zu ziehen und jeden Tag während eines festgelegten Zeitraumes zu meditieren. Es ist jedoch machbar, und wenn Sie wirklich wollen, wird es Ihnen auch gelingen. Es ist erforderlich, regelmäßig und zu festgelegten Zeiten über einen längeren Zeitraum hinweg zu meditieren. Außerdem darf man nicht zu schnell große Erfolge erwarten, denn psychologische Veränderungen vollziehen sich langsam. Ein ruhiges Bewußtsein erreicht man durch stille Betrachtung und Training. Können auch Sie dies erreichen? Lord Horder gibt hierzu eine interessante Antwort: "Die Antwort lautet: Ja. Doch wie? Nun, nicht, indem man "etwas Großartiges" leistet. 'Warum waren die Heiligen heilig?' fragte jemand. Die Antwort lautete: 'Weil sie in schwierigen Zeiten geduldig und fröhlich waren. Sie schritten voran als sie lieber stehen geblieben wären,

und blieben stumm, als sie lieber geredet hätten.' Das war alles. So einfach, und doch so schwer.. Alles ist eine Frage der geistigen Hygiene..."

Lassen Sie uns eine der vierzig Meditationsübungen betrachten. Die Aufmerksamkeit beim ein-und ausatmen (*ānāpānasati*) ist eine bekannte Meditationstechnik, die von vielen geschätzt und praktiziert wird. Sie wurde von Bodhisatta angewendet, als er unter dem Bodhibaum nach der Erleuchtung strebte, und Buddha selbst betonte oft ihre Bedeutung. Der Gesegnete sagte einst: "Mönche, ich möchte für drei Monate in Abgeschiedenheit leben. Ich möchte nur denjenigen empfangen, der mir Nahrung bringt." "Gut, Ehrwürdiger Herr", sagten die Mönche. Nach Ablauf der drei Monate sprach Der Gesegnete zu den Mönchen:

"Mönche, wenn andere (Angehörige anderer Glaubensrichtungen) euch fragen würden: 'Welche Meditationstechnik praktizierte *Samaṇa Gotama* während der Regenzeit?', dann soltet ihr antworten: 'Der Gesegnete praktizierte während der Regenzeit die Technik des aufmerksamen ein-und ausatmens.' Mönche, hier atme ich aufmerksam ein, und ich atme aufmerksam aus. Mönche, jemand, der die Wahrheit spricht, sollte sagen, daß das aufmerksame ein-und ausatmen der edlen Lebensweise entspricht (*ariya*), der erhabenen (*brahma*) Lebensweise, der Lebensweise des *Tathāgata*."

Der Kanon des Buddhismus ist voller Hinweise auf diese Meditationstechnik, die (*ānāpānasati*), und daher ist es nicht verwunderlich, daß der Meister, als er Rāhula lehrte, so detaillierte Anweisungen gab. Lassen Sie uns zur zweiundsechzigsten Rede des *Maajjhima Nikāya* zurückkehren:

"Ein Mönch, Rāhula, der in den Wald geht und sich unter einen Baum oder an einen anderen abgeschiedenen Ort setzt, schlägt die Beine übereinander und bleibt aufrecht sitzen, und dann wird er mit voller Aufmerksamkeit ein- und ausatmen. Wenn er tief einatmet, weiß er: 'Ich atme gerade tief ein.' Wenn er tief ausatmet, weiß er: 'Ich atme gerade tief aus.' Wenn er kurz Atem holt, weiß er: 'Ich hole kurz Atem.' Wenn er den kurzen Atem ausstößt, weiß er: 'Ich stoße den kurzen Atem aus.' "In vollem Bewußtsein werde ich einatmen', sagt er sich, 'und in vollem Bewußtsein atme ich aus.' 'Indem ich die Körperfunktionen (der Atmung) beruhige, atme ich ein', sagt er sich, und so weiter. Am Ende der Rede wird festgestellt: 'Aufmerksamkeit beim ein- und ausatmen, Rāhula, ist, wenn man sie entwickelt und oft praktiziert, sehr ergiebig und von großem Vorteil. Wenn man, Rāhula, das aufmerksame ein-und ausatmen entwickelt und praktiziert, dann vollzieht sich sogar der letzte Atemzug beim ein- und ausatmen bewußt und nicht unbewußt."

Man sollte hier sehr vorsichtig mit den Worten "Er atmete bewußt ein und bewußt aus" umgehen, denn "bewußt" heißt, daß er sich dessen "gewahr", "aufmerksam (*sato*)" gegenüber der Tätigkeit war. Er achtet auf seine Atmung und nicht auf sich selbst. Sein einziges Ziel war die Fokussierung des Geistes auf den Atmungsprozeß, er unterdrückte alle anderen Gedanken und fixierte sein Bewußtsein hierauf, denn sobald sich etwas, daß sich in der "marginalen Zone" befindet, in die "Hauptzone" durchdringt, konnte er sich nicht mehr konzentrieren und schweifte ab.

Wenn man das ein- und ausatmen mit Konzentration betreibt, sollte man seine Aufmerksamkeit auf den Punkt fixieren, an dem die einzuatmende Luft die Nasenflügel berührt und auf das ein- und ausströmen der Luft achten, ihm jedoch nicht direkt folgen. Der Atem sollte ohne Unterbrechung ein und aus fließen, und

zwar ganz natürlich und ungezwungen. Manchmal wird der Atem so fein, daß man ihn kaum noch spürt. Wenn man diese Aufmerksamkeit nun entwickelt und das Bewußtsein auf die Atmung konzentriert, wird man feststellen, daß es nur die Atmung gibt und nichts dahinter – kein Selbst, keine Seele, kein Ego, und das bedeutet, daß die Atmung und die Person eins sind, es gibt nur noch einen Prozeß. Wenn Sie diese Stufe erreichen, sind Sie hochgradig konzentriert, was überschwengliche Freude, Ruhe und Seelenfrieden hervorruft, vielleicht jedoch nur für einen kurzen Moment. Dann kann es sein, daß Sie wieder abscheifen und es schwierig finden, sich zu konzentrieren. Das ist aber nicht schlimm, Sie sollten sich "mutig und tapfer vorwärts kämpfen". Selbst wenn es Ihnen nicht gelingen sollte, jhānische Erfahrungen zu machen, hat diese Meditationstechnik viele Vorteile. Sie hilft beim klaren Denken, beim Verstehen, und führt zu geistiger Ausgeglichenheit und Ruhe. Sie verbessert Ihre geistige und körperliche Gesundheit und hält Sie fit.

Buddha sagte: "Mönche, Aufmerksamkeit beim ein-und ausatmen ist, wenn man sie entwickelt und oft praktiziert, sehr ergiebig und von großem Vorteil. Mönche, Aufmerksamkeit beim ein-und ausatmen, wenn man sie entwickelt und oft praktiziert, führt zu den "Vier Erwachungen der Aufmerksamkeit". Die Vier Erwachungen der Aufmerksamkeit führen, wenn sie praktiziert und weiter entwickelt werden, zur Erfüllung der Sieben Faktoren der Erleuchtung. Die Sieben Faktoren der Erleuchtung führen, wenn sie praktiziert und weiter entwickelt werden, zu Freiheit durch Wissen." Die Bedeutung des aufmerksamen ein- und ausatmens ist für Anfänger nicht sehr geeignet, doch in diesem Kapitel können wir nicht näher auf das *samādhi* eingehen. All diejenigen, die hieran interessiert sind, seien auf die vorstehenden Bücher verwiesen.

Da die Meditation die wichtigste Grundlage für seine Erlösung war, hat Buddha oft betont, wie wichtig geistige Disziplin ist. Er ermutigte alle, ihrer selbst Herr zu werden, indem er folgendes sagte:

"Bewässerer leiten das Wasser
Pfeilmacher fertigen das Stiele,
Schreiner bearbeiten Holz,
die Weisen kontrollieren sich selbst."

Die hierzu gehörende Geschichte ist aus mehreren Gründen von Bedeutung. Ein junger Schüler des Ehrenwerten Sāriputta namens Paṇḍita, ein Novize, folgte dem Älteren bei seinem Rundgang durch das Dorf, um Almosen zu erbitten. Auf ihrem Weg sah der Novize einen Graben und fragte seinen Lehrer:

"Ehrwürdiger Herr, was ist das?"

"Ein Graben."

"Wofür gebraucht man ihn?"

"Um das Wasser zur Bewässerung der Felder umzuleiten."

"Lebt das Wasser? Hat es ein Bewußtsein?"

"Nein."

"Ehrwürdiger Herr, kann man dieses seelenlose Etwas demnach überallhin leiten?"

"Ja."

Da dachte der Novize: "Wenn die Menschen ein lebloses Ding überallhin leiten können, warum können dann nicht diejenigen, die ein Bewußtsein haben, dieses

Bewußtsein kontrollieren und das höchste Ziel dieses Lebens erreichen, Heiligkeit (Arahat-Status)?"

Auf ihrem weiteren Weg sahen sie einige Pfeilmacher, die Stiele herstellten.

"Ehrwürdiger Herr, was tun diese Menschen?"

"Es sind Pfeilmacher, sie stellen Stiele her."

"Haben diese Stiele Vernunft?"

"Nein, haben sie nicht."

Da dachte der Novize: "Wenn Menschen diese Stiele herstellen können, warum können dann nicht diejenigen, die ein Bewußtsein haben, es kontrollieren und somit ihr Ziel erreichen?"

Später trafen sie ein paar Stellmacher bei der Arbeit.

"Ehrwürdiger Herr, was tun sie dort?"

"Sie biegen Holz und formen es zu Wagenrädern."

"Hat das Holz ein Bewußtsein?"

"Nein."

Da dachte der Novize: "Diese Männer können aus taubem Holz Wagenräder machen. Warum können nicht diejenigen, die Verstand haben, ihn kontrollieren und ein geheiligtes Leben führen?"

Der Novize, der über diese drei Dinge sorgfältig beobachtet hatte, sprach zu dem Älteren: "Ehrwürdiger Herr, bitte nehmt Eure Almosenschüssel und Eure Kutte, denn ich möchte umkehren."

Als der Ältere dem zustimmte, bekundete der Novize ihm seine Ehrerbietung und kehrte um. Er betrat die Zelle des Älteren und meditierte. Er war ganz in die Anschauung seines eigenen Körpers versunken, und indem er all seine Gedanken darauf konzentrierte, erlangte er die Einsichts-Meditation und wurde ein Arahat. Und so erlangte ein *sāmaṇera* am achten Tag seiner Ordination, obwohl er zwar jung an Jahren doch erfahren in der Meditation war, durch die Kontrolle über sein Bewußtsein den Zugang zur Realität.

Über solche Heilige sagte Buddha:

"Der Mönch, der eine leere Zelle betritt,
Dessen Geist ruhig ist und der das *Dhamma* sieht,
die Wahrheit, die Einsicht, der wird
übernatürliche Freude empfinden."

"Jedesmal, wenn er über
den Aufstieg und Fall seiner einzelnen Bestandteile nachdenkt,
empfindet er überschwengliche Freude,
und der Weise ist unsterblich."



Visuddhi Magga UBERSETZUNG _ MELANIE EMDE

(8.J). Darstellung des Leidens (dukkha)

Leiden hinsichtlich der Geburt:

Somit werden in der Darstellung der vier Wahrheiten die Dinge wie Geburt usw. ('usw.' bezieht sich auf alle oben im Text der vier Wahrheiten vorkommenden Begriffe) gelehrt, und mit Hinsicht auf Feststellung dieser mit Geburt beginnenden Dinge hat man hier die Erklärung zu verstehen.

Der Begriff '*jāti*' (Geburt usw.) nämlich hat vielerlei Bedeutungen:

- Als 'Dasein' ist erüberliefert in den Worten (A.III.99): "Er erinnert sich an eine Geburt, dann an zwei Geburten usw."
- Als 'Klasse' in dem Aussprüche (A.III.70): "Es gibt, Visákhá, eine 'Klasse' von Asketen, genannt die Fesselfreien."
- Als 'Merkmal des Erschaffenen' in (Dhā.I. 152-54): "Die Geburt ist in 2 Gruppen (der Körperlichkeit und den Geistesformationen) einbegriffen."
- Als 'Wiedergeburt' (*parisandhi*) in: "Die Geburt ist abhängig von dem im Mutterleibe aufgestiegenen und in Erscheinung getretenen ersten Bewußtseinsmomente."
- Als 'Entbindung' (*pasúti*) in (M.123): "Gerade in dem Augenblicke, Ananda, als der Bodhisat 'geboren' wurde"
- Als 'Kaste' (*kula*) in (A.V.135): "Unverwerflich und untadelig hinsichtlich der Kastenlehre (*játiváda*)."
- Als edle 'Sitlichkeit' in (M.86): "Seitdem ich, Schwester, in edler 'Art' wiedergeboren wurde."

Hierunter nun ist bei den Leibgeborenen die Geburt zu verstehen mit Hinsicht auf die von der Empfängnis ab bis zum Austritte aus dem Mutterleibe im Gange befindlichen Daseinsgruppen, bei den anderen Wesen aber bloß mit Hinsicht auf die im Momente der Empfängnis bestehenden Gruppen. Doch auch dieses ist eine bloß im beschränkten Sinne gültige Darlegung.

Genau genommen nämlich gilt als 'Geburt' das erste Erscheinen derjenigen Gruppen, die jedesmal beim Wiedergeborenwerden dieser oder jener Wesen in Erscheinung treten.

Diese Geburt aber hat als Merkmal, daß sie in jedem Dasein als erstes auftritt, als Wesen das Zuweisen (zu neuer Daseinsform), als Äußerung das Hervorkommen aus dem früheren Dasein in dieses, als Grundlage die Vielartigkeit des Leidens.

Warum nun aber gilt die Geburt als Leiden?

Weil sie die Grundlage bildet zu all den mannigfachen Leiden. Mannigfach, wahrlich, sind die Leiden als wie da sind: in Schmerzen bestehendes Leiden, im Wechsel bestehendes Leiden, das Leiden der Daseinsgebilde, verstecktes Leiden, unverhülltes Leiden, indirektes Leiden, direktes Leiden.

Hierunter nun gelten die körperlichen und geistigen Schmerzgefühle, da sie sowohl ihre Natur nach als auch der Bezeichnung nach schmerzvoll sind, als das 'in Schmerzen bestehende Leiden' (*dukkha-dukkha*).

Weil das Freudegefühl infolge seines Wechsels die Bedingung bildet zur Entstehung von Leiden,

darum gilt es als das im Wechsel bestehende 'Leiden' (*viparināma-dukkha*).

Weil das indifferente Gefühl, genau so wie die übrigen Gebilde der drei Daseinsebenen, durch Entstehen und Vergehen bedrückt werde, darum gelten sie als das 'Leiden der Daseinsgebilde' (*sankhāra-dukkha*).

Als 'verstecktes Leiden' (*paṭicchanna-dukkha*) gelten körperliche oder geistige Leiden, wie Ohren- oder Zahnleiden usw., oder durch Gier oder Haß bedingtes Fieber usw., falls diese Leiden bloß auf Nachforschungen hin erkennbar sind und der Anfall nicht offensichtlich ist; auch als 'nichtoffensichtliches Leiden' (*apākata-dukkha*) wird solches bezeichnet.

Als 'unverhülltes Leiden' (*appaṭicchanna-dukkha*) gilt das durch die 32 Foltern (§.M.13; A.II.1) bedingte Leiden, da dieses schon ohne zuzuforschen erkennbar und die Veranlassung dazu offensichtlich ist; auch als 'offensichtliches Leiden' (*pākata-dukkha*) wird solches bezeichnet.

Abgesehen von dem in Schmerzen bestehenden Leiden gilt alles in Vibhanga (Vibh. IV) in der Besprechung der Leidenswahrheit angeführte und mit Geburt beginnende Leiden, da es die Grundlage zu diesem und jenem Leiden bildet, als 'indirektes Leiden' (*pariyāya-dukkha*).

Das in Schmerzen bestehende Leiden aber bezeichnet man als das 'direkte Leiden' (*nippariyāya-dukkha*).

Hierbei nun gilt die "Geburt" deshalb als Leiden, weil sie die Grundlage bildet für jene höllischen Leiden, die der Erhabene in der Sutte vom Wäsen und Toren (M.129) in Gleichnissen beschrieben hat, und auch weil sie die Grundlage bildet für jenes selbst auf glücklicher Fährte in der Menschenwelt entstandene und in Empfängnis (*gabbhokkanti*) usw. wurzelnde Leiden'.

Als das in Empfängnis wurzelnde Leiden nun gilt da folgendes:

Dieses im Mutterschosse entstehende Wesen entsteht nicht etwa inmitten blauer, roter oder weißer Lotusblüten u. dgl. Sondern, genau wie ein Wurm in faulem Fisch oder abgestandenem Rahme oder einem schmutzigen Tümpel usw. zum entstehen kommt, so auch entsteht dieses Wesen unterhalb des Magens und oberhalb des Mastdarms zwischen Magenhaut und Wirbelsäule, an einer ganz engen, finsternen, von vielen Leichengerüchen durchschwängerten und von höchst übelriechenden Winden durchwehten maßlos ekelhaften Stelle des Leibes. Dort empfangen, hat das Wesen zehn Monate lang äußerste Schmerzen zu erleiden, währenddessen es, infolge der in der Gebärmutter erzeugten Hitze wie eine Pastete backend oder wie ein Mehlkloß dampfend, außerstande ist, sich zu bewegen oder auszustrecken. Dies ist vorerst das in der 'Empfängnis' im Mutterleibe wurzelnde Leiden.

Wenn die Mutter aber plötzlich fällt, geht, sich setzt, aufsteht, sich umdreht usw., so hat das Kind infolge solcher Handlungen wie Ziehen, Umherzerren, Schütteln und Erschüttern äußerste Schmerzen auszuhalten, genau wie ein Zicklein in den Händen eines Trinkers oder eine junge Schlange in den Händen des Schlangenbändigers. Heftige Schmerzen empfindet das Kind auch, wenn die Mutter kaltes Wasser trinkt, gleichsam als ob es in die Käte Hölle gestürzt sei. Oder, wenn die Mutter heißen Brei oder Reis verzehrt, ist ihm als ob glühende Kohlen auf es niederregneten. Oder, wenn die Mutter etwas Salziges, Saures u. dgl. genießt, ist ihm als ob es geätzt würde oder ähnliche Foltern zuerleiden habe. Dies ist das im 'Verweilen' in Mutterschosse wurzelnde Leiden.

Wenn nun die Mutter eine Fehlgeburt hat und an der, selbst für gute Bekannte und Freunde zu sehen unpassenden Stelle des Leidenssitzes, durch Schreiden, Öffnen u. dgl. Eingriffe gemacht werden, so steigt dabei in dem Kinde Leiden auf. Das ist das in 'Fehlgeburt' wurzelnde Leiden.

Während die Mutter das Kind gebärt und infolge der durch früheres Karma bedingten Wunde (oder rheumatische Leiden) sich umherwälzt, leidet das Kind als ob es in die Hölle gefallen sei. Ebenso leidet es, wenn es durch den so gefährvollen Gebärmuttergang durchgestoßen und durch den äußerst engen Gebärmuttermund herausgezogen wird, gerade wie eine große Brillenschlange, die durch ein Schlüsselloch hindurchgezogen wird, oderein von den Bergesmassen zermalmtes Höllenwesen (*naraka-satta*). Dies ist das im 'Gebären' wurzelnde Leiden.

Während man aber den einer frischen Wunde gleichenden Körper des Neugeborenen anfaßt, badet, wäscht, mit einem Tuche abwischt usw., empfindet das Kind Schmerzen, als ob es mit Nadelspitzen gestochen oder mit Rasiermesserschneiden u. dgl. geschnitten würde. Dies ist das im 'Heraustreten' aus dem Mutterleibe wurzelnde Leiden.

Das in eigenen Handlungen wurzelnde Leiden:

Ferner trifft im Verlaufe des Lebens denjenigen Pein, der sich das Leben nimmt oder, wie die Nackten Asketen u. a., der Selbstqual und Kasteiung hingegeben ist, oder der aus Zorn keine Nahrung zu sich nimmt, oder sich aufhängt. Dies ist das in eigenen Handlungen wurzelnde Leiden.

Das in den Handlungen anderer wurzelnde Leiden:

Das Leiden aber, das einer erfährt, wenn er von anderen geschlagen und gefesselt wird u. dgl., dies ist das in den Handlungen anderer wurzelnde Leiden.

Somit bildet für alle diese Leiden die Geburt (*jāti*) die Grundlage. Darum heißt es:

Entstände da kein Wesen in der Hölle,
Wo gäb's da eine Stätte für solch' Leiden.
Das unerträglich ist wie Feuersgluten?
Drum nennt der weise die Geburt ein Leiden.

Gar viele Schmerzen hat das Tier zu leiden,
Gequält durch Peitschen-, Stock- und Rutenhiebe.
Wie gäb's solch Leiden, wenn nicht durch Geburt?
Drum nennt man die Geburt ein Leiden.

Vielart'ges Leid entsteht unter Gespentern
Durch Durst und Hunger, Wind und Sonnenglut.
Nicht gäb's ohne Geburt dort solches Leiden.
Ein Leiden drum nennt die Geburt der Weise.

Das Leiden der Dämonen in der Zwischenhölle
Der finsternen und unerträglich kalten,
Trifft nimmer einen, der nicht dort geboren.
So gilt denn als ein Leiden die Geburt.

Furchtbar zu leiden hat das Kind, das lang im Mutterleib,

In solcher Dreckhöhle, verweilt und dann nach außen tritt.
Solch Leiden aber könnte nie besteh'n ohne Geburt.
Somit hat man Geburt als Leiden zu betrachten stets.

Wozu der vielen Worte noch? Wo immer Leiden hier
Besteht in irgend einer Form, kann da wohl irgend wann
Solch Leid entsteh'n ohne Geburt? Drum hat der weise Herr
Als Allererstes die Geburt als Leiden dargetan.

Dies ist vorerst die Erklärung hinsichtlich der Geburt.

"Altern ist Leiden": - Hier nun ist Altern von zweifacher Art:

Merkmal alles Erschaffenen, und während des Lebensfortganges das als Gebrechlichkeit usw. geltende Altwerden der in einem einzelnen Dasein eingeschlossenen Daseinsgruppen. Dies letztere ist hier gemeint.

Das Altern hat als Merkmal das Absterben der Daseinsgruppen, als Wesen, daß es dem Tode näher führt, als Äußerung, daß es die Jugend zerstört.

Leidvoll ist das Altern, insofern es das Leiden der Daseinsgebilde ausmacht und insofern es seine Grundlage bildet. Was immer in Abhängigkeit von den zahlreichen Bedingungen an körperlichen und geistigen Leiden aufsteigt, als wie Schlaffwerden aller Gliedmassen, Störung der Sinnesorgane, Verlust der Jugend, Kräfteverfall, Gedächtnisschwäche und Gedankenlosigkeit, Verhöhnung durch andere u. dgl.: -alles dieses Leiden hat das Alter zur Grundlage. Darum heißt es:

Sei's die Erschlaffung aller Glieder,
Verlust der Sinentätigkeit,
Das Hinschwinden der einst'gen Jugend,
Sei's der Verlust an Körperkraft,

Sei's daß die eigene Familie,
Das eig'ne Kind, die eig'ne Frau,
Den geistig schwachen Mann verhöhnt,
Sei's das er immer kind'ster ('*bālatta*' - Kindischsein): -

Was derart körperlich wie geistig
Der Sterbliche zu leiden hat,
All das durch's Alter ist bedingt.
Drum Alter als ein Leiden gilt.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich des Alters.

„Sterben ist Leiden“: - In diesem Ausdruck ist Sterben zweifach:

1. 'Merkmal alles Erschaffenen'; weshalb es auch heißt (Dhs.1,152-54):

Altern und Sterben sind in zwei Daseinsgruppen (der Körperlichkeits- und der Bewußtseinsgruppe) einbegriffen;

2. 'Zerfall des in einem einzelnen Dasein eingeschlossenen Lebensfadens'; weshalb es auch heißt (Snp.576), beständig vor dem Tode Furcht'. Dies letztere ist hier gemeint. Sterben bezeichnet den durch Geburt bedingten Tod, gewaltsamen Tod natürlichen Tod, Versiegung des Lebens oder Aufzehrung des verdienstvollen Karmas.

Das Sterben hat als Merkmal das Hinschwinden, als Wesen die Trennung, als Äußerung das Verlassen der Daseinsfährte. Als ein Leiden aber hat man das Sterben insofern aufzufassen, als es eine Grundlage zum Leiden bildet. Darum heißt es:

Beim Bösen, seiner Tat bewußt,
Oder des Merkmals seiner Tat (*),
beim Guten, der von den Geliebten
Die Trennung nicht ertragen kann:

(*) Im Momente des Sterbens erscheint im Geiste eine von einem während des Lebens begangene gute oder böse 'Tat' (*kamma*), oder irgend ein 'Abzeichen der Tat' (*kamma-nimitta*), oder ein 'Abzeichen der (künftigen) Daseinsfährte' (*gati-nimitta*)

Was immer da beim Sterbenden
An geist'gem Leiden auch besteht,
Und was an körperlichem Leid,
Unheilbar - unerträglichem,
Sei's die Zerreißen seiner Sehnen,
Sei's die Verletzung der Gelenke : -

Für alle diese Leiden bildet,
Die einzige Grundlage der Tod.
Und eben darum nennet man
Den Tod ein Leiden allerwärts.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich des Sterbens.

Leiden mit Hinsicht auf die Sorge:

'Sorge' (*soka*):- Als Sorge gilt die Herzenspein des vom Verluste seiner Verwandten oder von ähnlichen Verlusten Betroffenen. Obgleich die Sorge dem Sinne nach dasselbe ist wie Trübsal, so hat sie doch als Merkmal das innerliche Brennen, als Wesen das Auflodern des Herzens, als Äußerung das Bekümmertsein. Als Leiden aber gilt die Sorge, weil sie leidvoll ist im Sinne von Schmerzgefühl und weil sie eine Grundlage zum Leiden bildet. Darum heißt es:

Der Wesen Herz durchbohret da
 Die Sorge wie ein gift'ger Pfeil;
 Und heftig wie ein glüh'nder Pfäl
 Die Sorge immer weiter brennt.

Sie zieht nach sich Kränklichkeit,
 Selbst Altem, Sterben und Verfall,
 Und andre mannigfache Leiden,
 Drum wird ein Leiden sie genannt.

Dies ist die Erklärung mit Hinsicht auf die Sorge.

Leiden hinsichtlich der Klage:

Als 'Klage' (*parideva*) gelten die wehklagenden Worte des von dem Verluste seiner Verwandten oder ähnlichen Verlusten Betroffenen. Die Klage hat als Merkmal den Jammer, als Wesen das Ausrufen von Vorzügen und Fehlern, als Äußerung die geistige Zerfahrenheit. Als Leiden gilt die Klage, weil sie leidvoll ist im Sinne eines Daseinsgebildes und weil sie eine Grundlage zum Leiden bildet. Darum heißt es:

Getroffen von der Sorge Stachel klaget laut der Mensch,
 Und dadurch daß ihm Kehle, Lipp' und Gamen trocknen,
 Das Leiden immer heftiger und unerträglich wird.
 Drum hat die Klage der Erhabene ein Leid genannt.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Klage.

Leiden hinsichtlich des Schmerzes:

Mit 'Schmerz' (*dukkha*) wird hier der körperliche Schmerz bezeichnet. Derselbe hat als Merkmal, daß er den Körper peinigt, als Wesen, daß er bei den Einsichtslosen Trübsal bewirkt, als Äußerung, daß er den bedrückt. Er gilt als Leiden, weil er leidvoll ist im Sinne von Schmerzgefühl und weil er zu geistigem Leiden hinführt. Darum heißt es:

Der Körperschmerz bedrückt den Menschen
 Und ruft geist'gen Schmerz hervor.
 Das ist der Grund, daß ganz besonders
 Der Körperschmerz als Leiden gilt.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich des Schmerzes.

Leiden hinsichtlich der Trübsal:

Mit 'Trübsal' (*domanassa*) wird der geistige Schmerz bezeichnet. Die Trübsal hat als Merkmal, daß sie das Herz peinigt, als Wesen, daß sie das Herz quält, als Äußerung die geistige Bedrückung. Sie gilt als Leiden, weil sie leidvoll ist im Sinne von Schmerzgefühl und weil sie zu körperlichem Leiden hinführt. Diejenigen nämlich, die von geistigem Leiden betroffen sind, jammern mit aufgelösten Haaren, schlagen sich die Brust, wälzen sich auf dem Boden hin und her oder sie stürzen sich kopfüber zu Boden, greifen zum Messer, verschlingen Gift, erhängen sich oder stürzen sich in die Flammen und erfahren so mannigfaches Leiden. Darum heißt es:

Weil sie das eig'ne Herz bedrückt,
Zu körperlichen Qualen führt,
Erklären die von Trübsal Freien
Die Trübsal als ein großes Leid.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Trübsal.

Leiden hinsichtlich der Verzweiflung:

Mit 'Verzweiflung' (*υπάγασα*) bezeichnet man die durch übermäßiges geistiges Leiden erzeugte Wut in einem von dem Verluste seiner Verwandten oder einem ähnlichen Verluste Betroffenen. Einige behaupten, daß Verzweiflung ein in der Gruppe der Geistesformationen eingeschlossene Erscheinung sei. Die Verzweiflung hat als Merkmal, daß sie im Herzen brennt, als Wesen das Stöhnen, als Äußerung die Beklemmung. Als Leiden gilt sie, weil sie leidvoll ist im Sinne eines Daseinsgebildes und weil sie im Herzen brennt und die Seele beklemmt. Daher heißt es:

Durch Brennen im Herzen und äußerste Seelenbeklemmung
Zeugt Leid die Verzweiflung, und darum als Leiden sie gilt.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Verzweiflung.

Unter diesen Leidensformen nun mag man die 'Sorge' vergleichen mit der in einem Topfe auf schwachem Feuer gekochten Speise, die Verzweiflung mit dem nach dem Überkochen übrigbleibenden Rest, der nicht überkochen kann und bis zum Auftrocknen im Topfe verbleibt.

Leiden hinsichtlich mit Unliebem verbunden sein:

"Mit Unlieben verbunden sein": - Darunter versteht man das Zusammentreffen mit unangenehmen Personen und Dingen. Diese Leidensform hat als Merkmal das Zusammentreffen mit Unerwünschtem, als Wesen die geistige Beklemmung, als Äußerung die Entstehung von Nachteil. Sie gilt als Leiden, weil sie eine Grundlage zum Leiden bildet. Daher heißt es:

Wenn Unliebsames man erblickt,
 Erst geist'ges Leiden sich erhebt;
 Tritt jenes aber nah' heran,
 Kommt's auch zu körperlichem Leid.

Weil beides Leid in solchem Umstand wurzelt,
 Hat er, der Weise, ihn ein Leid genannt.
 So sollte man versteh'n den Sinn der Worte:
 'Mit Unliebem verbunden sein ist Leid'.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Worte: 'Mit Unliebem verbunden sein'.

Leiden hinsichtlich von Liebem getrennt sein: "Von Liebem getrennt sein": - Hierunter versteht man das Getrenntsein von angenehmen Personen und Dingen. Diese Leidensform hat als Merkmal das Getrenntsein von erwünschten Objekten, als Wesen das Erzeugen der Sorge, als Äußerung den Verlust. Als Leiden aber gilt sie, insofern sie die Grundlage zu Sorgen und Leiden bildet. Daher heißt es:

Durch Trennung von Schätzen und Sippe werden die Toren
 vom Sorgenpfeile durchbohrt,

Und darum wird eben dieses Getrenntsein von Liebem
 als Leid aufgefaßt.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Worte: 'Von Liebem getrennt sein'.

Leiden hinsichtlich "Was wünschend man nicht erlangt":

"Was wünschend man nicht erlangt": - Der Wunsch nach unerreichbaren Dingen, wie etwa: 'Ach, möchten wir doch nicht der Wiedergeburt ausgesetzt sein! usw.': das gilt als der Sinn der Worte 'Was wünschend man nicht erlangt, ist Leiden'. Dieses hat als Merkmal das Wünschen von unerreichbaren Dingen, als Wesen das Streben danach, als Äußerung das Nichterlangen derselben. Als Leiden gilt es insofern, als es eine Grundlage bildet zum Leiden. Daher heißt es:

Wenn dies und das, was sie begehren,
 Den Wesen nicht erreichbar ist,
 Befällt durch Gram gewirktes Leiden
 Die Wesen hier in dieser Welt.

Weil dieses in dem Wunsche wurzelt
 Nach dem was unerreichbar ist,
 Drum gilt dem Siegreichen als Leiden
 'Nicht das Erlangen, was man wünscht'.

Dies ist die Erklärung hinsichtlich der Worte: "Was wünschend man nicht erlangt".

"Kurz gesagt, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden": -

Hierzu heißt es:

Das ganze Leid von der Geburt ab -
Was auch der Heilige erklärt hat,
Und was er unerklärt gelassen -
Nicht gibt's das ohne diese fünf.

Drum hat der hohe heil'ge Herr,
Der's Leidensende hat gelehrt,
Die Haftensgruppen, kurz gesagt,
Als dieses Leiden dargelegt.

Fernerhin, gleichwie das Feuer den Brennstoff ergreift, die Geschosse die Zielscheibe durchbohren, die Bremsen, Moskiten und andere Insekten den Körper der Kuh quälen, die Schnitter das Reisfeld mähen, die Räuber das Dorf plündern, genau so bedrängen jene Dinge wie Geburt usw. die fünf Anhaftungsgruppen. Gerade nämlich wie die Gräser, Schlingpflanzen u. dgl. auf dem Boden oder die Blüten, Früchte und Sprossen an den Bäumen entstehen, so treten jene Dinge in den Anhaftungsgruppen in Erscheinung.

Für die Anhaftungsgruppen bildet:
'Geburt' das Leiden am Anfang,
Altern das Leiden in der Mitte,
Sterben das Leiden am Ende.

Als 'Sorge' gilt das durch Einwirkung von lebensverkürzenden Qualen verzehrende Leiden.

Als 'Klage' gilt das durch Wehklagen sich äußernde Leiden in einem Menschen, der jene Sorge nicht länger ertragen kann.

Als 'Schmerz' gilt das körperlich bedrückende Leiden, das bedingt ist durch das als Störung der Körpersäfte geltende Zusammentreffen mit unerwünschten Körpereindrücken.

Als 'Trübsal' gilt das geistig bedrückende Leiden, das in den von jenen körperlichen Leiden bedrückten Weltlingen infolge des Widerwillen dagegen aufsteigt.

Das durch Anwachsen der Sorge usw. bewirkte Niedergeschlagensein und innere Qual (*'anutthunana* = *anutthunā* wird vom Kom. erklärt als *'anto-nījhāyana'*, innerliches Verzehrtwerden) gelten als die 'Verzweiflung'.

Als das 'Nichterlangen des Gewünschten' gilt das im Fehlschlagen aller Hoffnungen bestehende Leiden, das in denjenigen aufsteigt, deren Herzenswünsche fehlgeschlagen sind.

Untersucht man nun somit auf solche mannigfache, Weise die Anhaftungsgruppen, so erkennt man, daß bloß diese das, Leiden ausmachen. Nicht möglich aber ist es, selbst während vieler Zeitspannen, alle diese Leiden einzeln darzulegen und vollständig zu erklären. Um daher alle diese Leiden zu zeigen, faßte sie der Erhabene in den 5 Anhaftungsgruppen zusammen - genau so wie der Geschmack des ganzen Meerwassers ja schon in einem einzigen Tropfen Meerwasser enthalten ist - und erklärte (M.141): "Kurz gesagt, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden".

Dies ist die Erklärung mit Hinsicht auf die Anhaftungsgruppen.

Hier endet die Erklärung des Leidens.

(8.II). Darstellung der Leidensentstehung (dukkha-samudaya)

In der Darstellung von der Leidensentstehung ist "*yâyam tanhá*" dasselbe wie "*yá ayam tanhá*" (dieses Begehren).

"Wiedergeburtzeugend": - Als Wiedergeburt (*puna-bbhava*) gilt das Wiedergebären. Das aber, was diese Eigenschaft der Wiedergeburt besitzt, gilt als 'wiedergeburtzeugend' (*ponobbhavika*).

"Von Lust und Gier begleitet" ist soviel wie: zusammen mit Lust (*nandi*) und Gier (*râga*) zur Einheit verbunden.

"Hier und dort Vergnügen suchend" besagt: "Vergnügen suchend" wo immer die Persönlichkeit wiedergeboren wird.

"Nämlich" ist eine grammatische Partikel mit der Bedeutung: 'und welcherart ist dies?'

"Sinnliches Begehren, Daseinsbegehren (*), Selbstverrichtungsbegehren (*kâma-tanhá*, *bhava-tanhá*, *vibhava-tanhá*). - Diese 3 Arten des Begehrens werden in der Darstellung von der Bedingten Entstehung klar werden. Obwohl dieses Begehren dreifach ist, muß es hier doch verstanden werden als auf die (eine) Edle Wahrheit von der Leidensentstehung bezogen, da es wegen seines Erzeugens der Leidenswahrheit als einheitlich zu nehmen ist.

(*) Das 'Daseinsbegehren' (*bhava-tanhá*) beruht auf der falschen Vorstellung eines 'ewigen' Ichdaseins (*bhava-* oder *sassata-ditthi*, Ewigkeitsansicht'), daß 'Selbstvernichtungsbegehren' (*vibhava-tanhá*) aber auf der falschen Vorstellung eines 'zätlichen', beim Tod der Vernichtung anheimfallenden Ichdaseins (*vibbava-* oder *uccheda-ditthi* 'Vernichtungsansicht')

(8.III). Darstellung der Leidenslöschung (dukkha-nirodha)

In der Darstellung von der Leidenserlöschung wird in den Worten "Was da eben hinsichtlich jenes Begehrens usw." (*tassāveva tanháya asesavirāga-nirodha*) die Aufhebung der Entstehungsursache gelehrt. Und wieso? Weil eben durch Aufhebung der Entstehungsursache die Leidenserlöschung bedingt ist. Denn durch Aufhebung der Entstehungsursache schwindet das Leiden, nicht anders. Darum heißt es (Dhp.338):

"Gleichwie, wenn unversehrt und stark die Wurzel ist,
Der abgehau'ne Baum von neuem wieder wächst,
Genau so steigt, wenn nicht entwurzelt ist die Gier,
Von neuem immer wieder dieses Leiden auf."

Weil somit durch Aufhebung der Entstehungsursache das Leiden zum schwinden kommt, darum hat eben der Erhabene die Erlöschung des Leidens durch Aufhebung der Entstehungsursache gelehrt.

Den Löwen gleich, wahrlich, handeln die Vollendeten: Während sie das Leiden zur Aufhebung bringen und die Leidensaufhebung verkünden, befassen sie sich mit der Ursache, nicht mit der Wirkung. Wie Hunde aber handeln die Andersgläubigen: Während sie das Leiden zur Aufhebung bringen und die Leidensaufhebung verkünden, befassen sie sich nicht mit der Ursache, sondern mit der Wirkung, indem sie die Übung der Selbstkasteiung lehren. Auf diese Weise hat man den Sinn der Lehre aufzufassen, daß nämlich durch Aufhebung der Entstehungsursache die Erlöschung des Leidens bedingt ist. Folgendes ist die Erklärung der Worte:

"Eben hinsichtlich jenes Begehrens" bedeutet da: eben hinsichtlich jenes als wiedergeburtzeugend bezeichneten und in sinnliches Begehren usw. eingeteilten Begehrens.

Als "Loslösung" (*virāga*) wird der Pfad (des Stromeingetretenen usw.) bezeichnet'. Es heißt nämlich (S.22.12) "Durch Loslösung wird er erlöst". "*Virāga-nirodho*" ist soviel wie "*virāgena nirodho*", d.i. Erlöschung durch Loslösung. "*Asesavirāga-nirodho*" - wörtl. 'restlose Erlöschung durch Loslösung' - bezeichnet also die restlose Erlöschung im Sinne von völliger Ausrottung der Neigungen. Oder aber als Loslösung bezeichnet man die Überwindung, sodaß der Zusammenhang hier so aufzufassen ist: 'die restlose Loslösung und die restlose Erlöschung'.

Der Bedeutung nach sind alle diese Worte Synonyme von Nirwahn, denn im höchsten Sinne wird die edle Wahrheit von der Leidenserlöschung als das Nirwahn bezeichnet. Weil aber, zum Nirwahn kommend, man sich des Begehrens entäußert und dieses zur Erlöschung gelangt, darum bezeichnet man das Nirwahn als die Loslösung und als die Erlöschung. Und weil, zum Nirwahn kommend, jenes Begehrens Verwerfung usw. eintritt und auch keine einzige von den Anhaftungen, wie z.B. an den Sinnenobjekten mehr besteht, darum bezeichnet man das Nirwahn als das 'Verwerfen, Fahrlassen, als Befreiung und Nichtanhaftung'.

Das Nirwahn hat als Merkmal den Frieden, als Wesen das Todlosse oder die Besänftigung, als Äußerung das Merkmallose (*animitta*) oder von Mannigfaltigkeit Freie (*nippapañca*).

'Ist wohl das Nirwahn etwas Nichtwirkliches im Sinne von Nichtzuentdeckendem, wie etwa das Horn eines Hasen?' - Nein denn es gibt ein Mittel, durch das es erreicht werden kann; erreicht wird es nämlich durch das in angemessenem Wandel bestehende Mittel, genau wie auch vermittels der geistdurchdringenden Erkenntnis das überweltliche Bewußtsein anderer erkannt wird. Daher darf man nicht sagen, daß es kein Nirwahn gäbe, aus dem Grunde, daß es nicht aufzufinden sei. Denn nicht darf man behaupten, daß, weil etwas für irdischen Menschen nicht erreichbar ist, dieses auch in Wirklichkeit nicht bestehe. Ferner darf man auch nicht behaupten, daß das Nirwahn nicht sei; denn der rechte Wandel bleibt doch nicht ohne Frucht. Gäbe es nämlich kein Nirwahn, so würde der von rechter Erkenntnis geleitete und in den 3 Gruppen, wie Sittlichkeit, Sammlung und Wissen, eingeschlossene rechte Wandel sich als fruchtlos erweisen. Dieser Wandel aber ist nicht fruchtlos, weil man eben dadurch das Nirwahn erreicht.

'Eine Fruchtlosigkeit des rechten Wandels ergibt sich dabei nicht, denn das Nichtsein wird ja dadurch erreicht' .- Das trifft nicht zu. Denn durch das (bloße) Nichtsein der vergangenen und künftigen (Daseinsgruppen) ergibt sich ja noch nicht die Erreichung des Nirwahns.

'Gilt wohl das Nichtsein der gegenwärtigen Gruppen als das Nirwahn ?' - Nein, und zwar deshalb nicht, weil ihr Nichtsein eine Unmöglichkeit ist, denn im Falle ihres Nichtseins ergibt sich ja ihre Nichtgegenwart; ferner würde sich dann daraus der Fehler ergeben, daß es in dem von den gegenwärtigen Gruppen abhängigen Pfadmomente keine Erreichung des mit Daseinssubstraten behafteten Nirwahn-Elementes gäbe.

Darauf möchte man (in Einschränkung der vorigen Behauptung) sagen:

'Wenn man das Nirwahn als das Nichtgewärtigsein der Geistestrübungen auffaßt, dann dürfte dies wohl kein Fehler sein.' - Doch, es ist ein Fehler, denn der edle Pfad würde zwecklos werden. Weil nämlich in Fällen, wenn schon vor dem edlen Pfadmomente keine Trübungen bestehen (nämlich, zeitweilig, auch im weltlich-heilsamen Bewußtsein), der alle Pfad zwecklos würde, darum ist jene Meinung unbegründet.

'Gilt das Nirwahn nicht wohl als gleichbedeutend mit Vernichtung wenn es heißt (S.38.1): "Versiegung der Gier, o Bruder, Versiegung des Hasses, Versiegung der Verblendung, das, o Bruder, nennt man das Nirwahn" ? - Nein, denn auch die Heiligkeit würde dann bloße Vernichtung sein, da auch diese mit denselben Worten als Versiegung' der Gier usw. (ib. 2) bezeichnet wird. Fernerhin würde das Nirwahn auch den Fehler besitzen, daß es nur eine kurze Zeit bestände. In diesem Falle wäre nämlich das Nirwahn nur von kurzer Dauer, besäße das Merkmal von etwas Erschaffenem und könnte unabhängig von rechter Anstrengung erreicht werden. Und da es das Merkmal von etwas Erschaffenem besäße, wäre es im Erschaffenem eingeschlossen; und da es im Erschaffenem eingeschlossen wäre, würde es vom Feuer der Gier, des Hasses und der Verblendung verzehrt; und da es von diesem Feuer verzehrt würde, verfiere es dem Leiden.

'Dann ist es aber doch wohl kein Fehler zu sagen daß das Nirwahn in jener Vernichtung bestehe, nach der es keine weitere Entstehung (von Gier usw.) mehr gibt?' - Doch, es ist ein Fehler, weil nämlich das Nirwahn nicht in einer solchen Vernichtung besteht; ferner weil, selbst wenn es eine solche gäbe, es dann zutreffen würde, daß der edle Pfad mit dem Nirwahn identisch wäre. Weil nämlich der edle Pfad die Fehler zur Versiegung bringt, darum wird er als Versiegung bezeichnet. Von da ab giebt es kein weiteres Aufsteigen von Fehlern mehr. Weil aber für die als Nichtmehrentstehen und Erlöschung geltende Versiegung das Nirwahn in gewissem Sinne die Grundlage bildet, so wird mit Rücksicht auf das Nahesein dessen, wofür es die Grundlage bildet, das Nirwahn als 'Versiegung' bezeichnet.

'Warum aber wurde das Nirwahn nicht seiner Natur entsprechend bezeichnet?' - Wegen seiner äußersten Subtilität. Diese Subtilität nämlich zeigt sich darin, daß sie den Erhabenen (unmittelbar nach Erreichung der Vollen Erleuchtung) zur Untätigkeit geneigt gemacht hatte, und dann, daß das Nirwahn nur dem heiligen Auge erkennbar ist. Und da dieses Nirwahn nur von einem auf dem Pfade Wandelnden erreicht werden kann, so gilt es als etwa Ungewöhnliches. Weil es aber keinen ersten Anfang hat, hat es auch keine Entstehung.

'Wenn es aber im Pfade anwesend ist, so hat es doch wohl sicher eine Entstehung?' - Nein, es wird nicht durch den Pfad erzeugt. Durch den Pfad nämlich kann es nur erreicht, aber nicht erzeugt werden. Darum hat es eben keine Entstehung. Und weil es keine Entstehung hat, ist es frei von Altern und sterben. Und weil es frei ist von Entstehen, Altern und Sterben, darum ist es unvergänglich.

'Dann hat wohl das Nirwahn (dieselbe Art von) Unvergänglichkeit wie die Atome (*anu*) usw. ('usw.' bezieht sich nach dem Kom. auf Urstoff, *pakati*, skr. *prakrti*, Zeit, *kāla*, Weltordnung, Weltseele, *purisa*, skr. *Purusha*, usw).?' - Nein, denn dazu fehlt der zureichende Grund.

'Sind wohl auf Grund der Unvergänglichkeit des Nirwahns auch diese Dinge unvergänglich?' - Nein, denn kein Merkmal eines zureichenden Grundes zeigt sich.

'Sind diese Dinge wohl nicht durch Abwesenheit des Entstehens usw. unvergänglich wie das Nirwahn?' - Nein, solche Dinge wie die Atome u. dgl. erfüllen diese Bedingung nicht. Aus dem besagten Grunde gilt eben bloß das Nirwahn als unvergänglich; und weil es die Natur der Körperlichkeit überschreitet, als 'unkörperlich'. Weil es für die Erläuteten usw. hinsichtlich des Zieles keine Verschiedenheit gibt, so besteht für sie bloß dieses einzige Ziel.

Als "mit einem Daseinsreste behaftet" (*sa-upādi-sesa*) gilt das Nirwahn, wenn es sich zusammen mit einem Daseinsreste (den Daseinsgruppen) zeigt, insofern es dann in demjenigen, der das Nirwahn erreicht hat, auf Grund des Gestilltseins der Trübungen und auf Grund des Daseinsrestes erkennbar ist. Wenn aber bei einem solchen durch Überwindung der Entstehungsursache und Aufhebung der Karmawirkung, vom letzten Bewußtseinsmomente seines Sterbens ab keine neuen Gruppen mehr erzeugt werden und die alten schwinden, so gilt dies als die Abwesenheit jedes Daseinsrestes.

Insofern man aber daran erkennen kann, daß es da keinen Daseinsrest mehr gibt, so gilt das Nirwān eben als 'frei von jedem Daseinsreste' (*an-upādiseṣa*). Da das Nirwān aber nur erreicht werden kann vermittels der durch unbeugsame Kraft gewirkten außergewöhnlichen Erkenntnis und es auch so vom Allerkennend gelehrt wurde, darum ist das Nirwān im höchsten Sinne (*paramatthato*) und seiner wahren Natur nach etwas Seiendes. Es heißt nämlich (Ud.VIII-3): "Es gibt, ihr Mönche, ein Ungeborenes, Ungewordenes, Ungestaltetes, Uerschaffenes."

Dies ist die Erklärung mit Hinsicht auf die Darstellung der Leidenserlöschung.

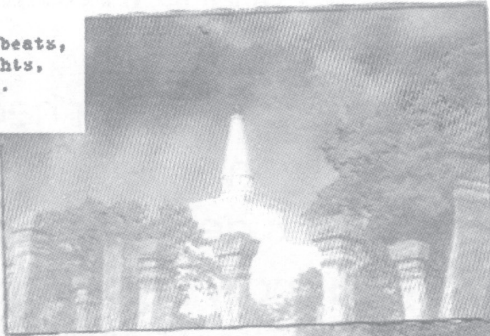
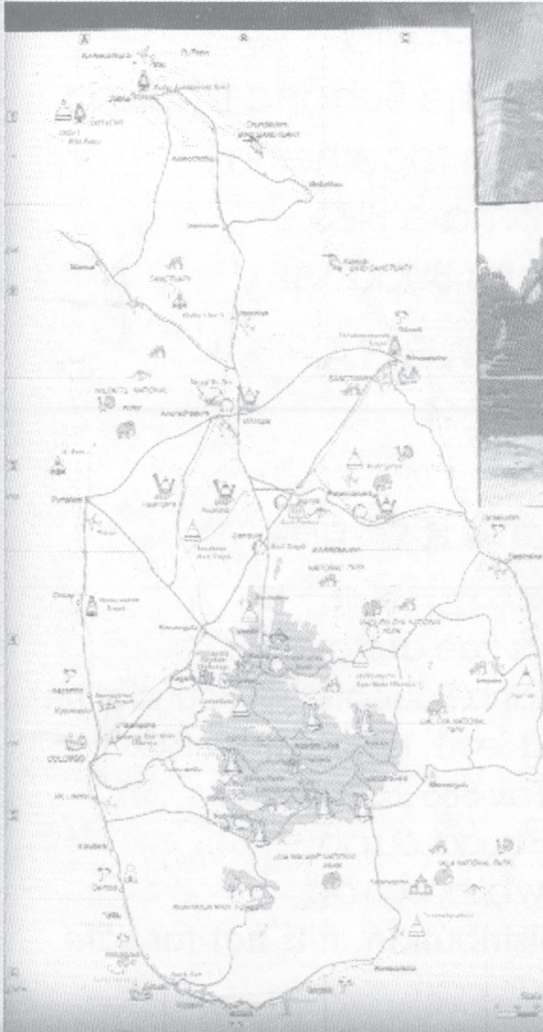


Publication Of Sri Lanka Consulate In Bonn

සබව දාන. ධර්මදාන. ජිනම්
සබව. රස. ධර්මරසය ජිනම්
සබව. රස. ධර්මරසය ජිනම්
සන්සන්සුනු සබවදාන. ජිනම්

aller Gaben beste ist der Lehre Gabe.
Ailer Sonnlicke bester ist Geschmack der Lehre.
Aller Preuden beste ist der Lehre Freude.
Iantversiegung beste ist für alles Leiden.

Gift of Dhamma surpasses all gifts
the Dhamma, its taste all other tastes beats,
delight in the Dhamma beats other delights,
destruction of craving conquers all ill.



DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA

南無阿彌陀佛

【德文：THE SILENT CALL OF THE BUDDHA.】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

Dieses Buch ist nur für kostenlose Verteilung, darf nicht verkauft werden.

Printed in Taiwan

1,000 copies; December 2014

GE002-12797



