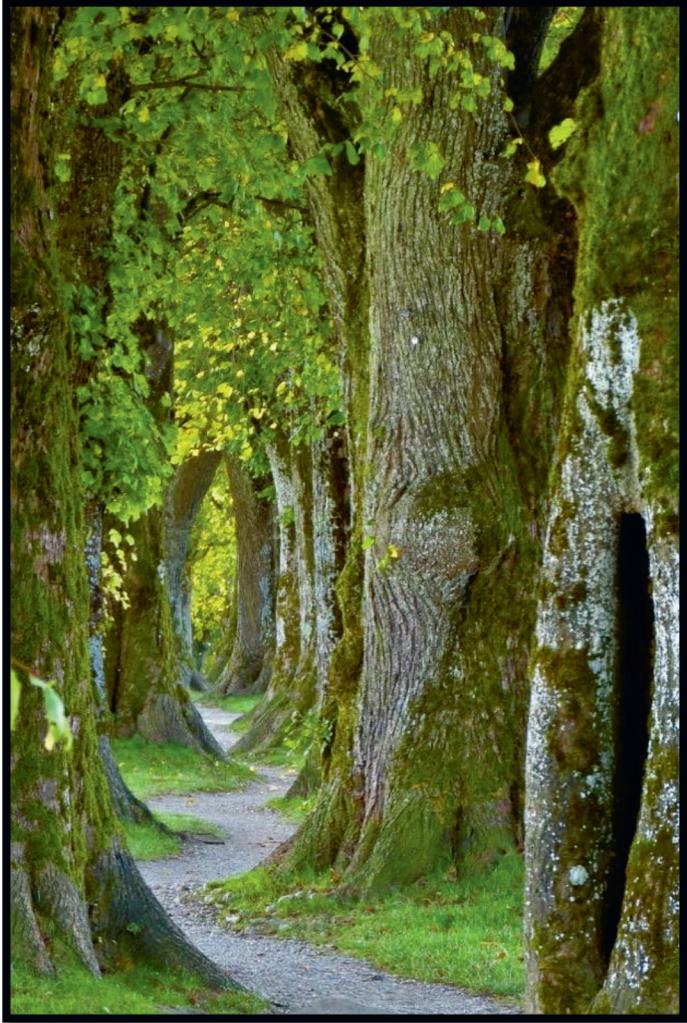


Ṭhānissaro Bhikkhu

AUF DEM WEG

Essays zum buddhistischen Pfad



Dāna Edition

VERLAG BEYERLEIN  STEINSCHULTE

Auf dem Weg

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Ehre dem Erhabenen, dem Würdigen, dem
vollkommen Erwachten

Auf dem Weg

Essays zum buddhistischen Pfad

von

Thānissaro Bhikkhu

Aus dem Amerikanischen übersetzt

von Wolfgang Neufing

**Copyright der amerikanischen Version: *Along The Way*,
2022, Ṭhānissaro Bhikkhu**

Dieses Werk ist lizenziert unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie hier:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

© Verlag Beyerlein & Steinschulte 2021

D-95236 Stambach – Herrnschrot

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

verlag.beyerlein@t-online.de

www.buddhareden.de

Alle Rechte vorbehalten

Die Erstellung dieses Buches wurde durch Spenden finanziert. Es darf nicht kommerziell vermarktet werden.

„Kommerziell“ bezeichnet in diesem Zusammenhang jeden Verkauf, ob für kommerzielle oder nicht-kommerzielle Zwecke oder Einrichtungen.

Zusätzliche Ressourcen

Weitere Dhamma-Vorträge, Bücher und Übersetzungen von Ṭhānissaro Bhikkhu stehen auf www.dhammadata.org als digitale Dateien in verschiedenen Formaten zum Download bereit. Dort wird auch auf Gedrucktes verwiesen.

1. Auflage 2024

Inhalt

Anmerkungen zur Übersetzung	7
Danksagung	8
Auf dem Weg	9
Sicherheit durch Dualität	9
Dhamma ist, was Dhamma tut.....	17
Der Buddha als Strategie	17
Eine strategische Unterscheidung.....	21
Tests für den wahren Dhamma	24
Ein wahrhaftiger Mensch	28
Glück als eine Fertigkeit.....	38
Die Praxis von <i>puñña</i>	38
Von <i>puñña</i> zur Einsicht	44
Die Fähigkeiten des Glücks	46
Die Lektionen von <i>puñña</i>	47
Einsicht fördert Güte	51
Dhamma und Güte.....	52
Vertrauen in die Güte	54
Weise genug, sich zu sorgen.....	56
Ein Pfeil im Herzen	62
Meditierende bei der Arbeit.....	71
Ein Tod ohne Hindernisse	84
Ergreifen und sein Ende	98

Ergreifen	98
Das Ende des Ergreifens	104
Der Buddha als Arzt	114
Die Ursache des Leidens bekämpfen.....	114
Konzentration auf die Ursache	115
Der Umgang mit Sinnesfreuden	121
Der Umgang mit Werden und Nicht-Werden.....	127
Die Dinge, wie sie geworden sind	131
Dhamma-Medizin	133
Die Logik des Nicht-Selbst.....	135
Das Auge des Dhamma	143
Text & Kontext.....	143
Aufgehen versus Entstehen.....	147
Drei durchtrennte Fesseln	150
Den Dhamma hören	153
Glossar	158
Abkürzungen	161

Anmerkungen zur Übersetzung

Ich möchte dem Ehrwürdigen Ṭhānissaro Bhikkhu für diesen Text und seine Genehmigung, ihn zu übersetzen, meinen tiefsten Dank aussprechen. Ebenso danke ich Herrn Andreas Pingel für seine umfangreichen und kompetenten Korrekturvorschläge, die den Text wesentlich verbessert haben. Dank gebührt auch Herrn Gerhard Blos für weiteres Feedback und das klare Layout.

Ṭhānissaro Bhikkhu benutzt für Pāli-Begriffe zum Teil eine eigene Terminologie. Im Allgemeinen habe ich mich dieser weitgehend angepasst. Er übersetzt zum Beispiel *dukkha* manchmal mit dem amerikanischen „stress“, manchmal mit „suffering“, *saṅkhārā* mit „fabrication“ und *nibbāna* mit „unbinding“. Ich habe „stress“ mit „Druck“ übersetzt, „suffering“ mit Leiden, „fabrication“ mit „Gestaltungen“ und „unbinding“ mit „Ungebundenheit“. Das mag erklären, warum sich manches etwas ungewohnt anhört.

Wolfgang Neufing

Danksagung

Die wichtigste Metapher des Buddha für seine Lehre war die des Praxispfads: Wege des Denkens, Sprechens und Handelns, die zu einem Ziel führen, dem Ende von Leiden und Druck. Wenn Sie daran interessiert sind, diesem Weg zu folgen, dann sollen die Aufsätze in diesem Buch Ihnen dabei helfen.

Viele Menschen haben frühere Versionen dieser Aufsätze gelesen und mir freundlicherweise Verbesserungsvorschläge gemacht. Insbesondere möchte ich den Mönchen hier im Kloster danken, sowie Andrea Kessler, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Balaji Ramasubramanian, Dale Schultz, Mary Talbot, Isabella Trauttmansdorff und Barbara Wright. Für verbleibende Fehler bin ich natürlich selbst verantwortlich.

Diese und andere Aufsätze zur buddhistischen Praxis sind im Internet zu finden unter: <https://www.dhammatalks.org/index.html>

Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

Auf dem Weg

Sicherheit durch Dualität

Als der Buddha einst die Pflichten von Lehrern gegenüber ihren Schülern auflistete (DN 31), war der letzte und wichtigste Punkt auf der Liste dieser: Sie sollen dem Schüler nach allen Richtungen hin Schutz bieten. Die Lehrer sind natürlich nicht verpflichtet, ihren Schülern mit Schutzschilden hinterherzulaufen, um mögliche Gefahren abzuwehren. Vielmehr sollen sie ihren Schülern Wissen vermitteln, mit dem diese sich selbst in jeder Situation schützen können. Und in einem Dialog, in dem der Buddha einige Lehrer anderer Sekten dafür kritisierte, dass sie ihre Schüler ungeschützt ließen (AN 3:62), definierte er schützendes Wissen als eine Dualität: Es gehe darum, den Unterschied zwischen dem, was man tun sollte, und dem, was man nicht tun sollte, klar zu erkennen.

Sie haben richtig gelesen: als Dualität. So viele Ausprägungen von Dualität der Buddha auch vermied, an dieser hielt er in seiner Rolle als verantwortungsbewusster Lehrer konsequent fest.

Die Notwendigkeit dieses schützenden Wissens beruht auf seiner Analyse, wie wir unsere Erfahrung gestalten. Anstatt passive Empfänger der Ergebnisse von vergangenem *kamma* zu sein, sind wir proaktiv: Durch unsere Wünsche, die sich in Akten von Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Absichten ausdrücken, formen wir den Input der Sinne, der aus vergangenem *kamma* resultiert, zu einer Erfahrung in der Gegenwart. Leider ist uns oft nicht bewusst, was wir tun, sodass wir die Dinge ungeschickt gestalten und als Ergebnis Leiden erfahren. Und dann reagieren wir auf zwei Arten. Die erste Reaktion ist Verwirrung: „Wo kommt dieses Leiden her?“ Die zweite ist ein Suchen: „Gibt es jemanden, der einen Ausweg aus diesem Leiden weiß?“ (AN 6:63) Das Suchen erklärt,

Sicherheit durch Dualität

warum Menschen überhaupt nach Lehrern suchen. Die Verwirrung erklärt, warum wir leicht die falschen Leute um Hilfe bitten.

Wir brauchen also zwei Arten von Schutz: Schutz vor uns selbst, um unser Unwissen über unser Tun zu überwinden, und Schutz vor Lehrern. Und zu den Lehrern kann jeder gehören, der uns Ratschläge gibt, sogar wohlmeinende Freunde und Bekannte, die vielleicht unser Unwissen zum Anlass nehmen, um uns unwissentlich Schaden zuzufügen.

Das Wissen, das der Buddha als Schutz anbietet, greift diese Probleme auf vielen Ebenen an – und das Wort „Angriff“ ist hier tatsächlich angemessen. In AN 3:62 tut er etwas, was er selten tat, nämlich andere Lehrer aufzusuchen und sie wegen ihrer Lehren anzugreifen. Der Schaden, den diese anrichteten, war in seinen Augen schwerwiegend genug. Er kritisierte insbesondere drei Lehren: Die Freude oder der Schmerz, die man erfährt, werden (1) durch vergangene Handlungen bestimmt, (2) von einem Schöpfergott festgelegt oder (3) treten zufällig auf, ohne Ursache oder Bedingung.

In jedem dieser drei Fälle war seine Kritik dieselbe: Würden Sie einer dieser Lehren zustimmen, sähen Sie sich als machtlos, die Dinge hier und jetzt zu ändern. Sie wären nicht motiviert, darüber nachzudenken, was man tun sollte und was nicht, denn die Wahl wäre bedeutungslos. Alle Ihre Handlungen im gegenwärtigen Moment wären in Ihren Augen entweder vorherbestimmt oder folgenlos, die Dualität zwischen Gut und Böse wäre eine leere Konvention.

Die Argumentation des Buddha war in jedem der drei Fälle identisch, deshalb hier nur seine Worte zum ersten Fall:

In diesem Fall ist ein Mensch ein Mörder von Lebewesen aufgrund dessen, was in der Vergangenheit getan wurde. Ein Mensch ist ein Dieb ... zügellos ... ein Lügner ... einer, der Zwietracht sät ... einer, der grob spricht ... ein müßiger Schwätzer ... gierig ... böseartig ... ein Verfechter falscher

Sicherheit durch Dualität

Ansichten, alles aufgrund dessen, was in der Vergangenheit getan wurde. Wenn man das, was in der Vergangenheit getan wurde, als wesentlich ansieht, gibt es keinen Wunsch, keine Anstrengung (bei dem Gedanken): „Dieses sollte getan werden. Jenes sollte nicht getan werden.“ Wenn man nicht als Wahrheit oder Realität festlegen kann, was getan und nicht getan werden sollte, bleibt man verwirrt und ungeschützt.

Wenn eine Lehre Sie schützen soll, dann muss der Schutz auf der theoretischen Ebene beginnen: Sie müssen verstehen, dass Ihre gegenwärtigen Handlungen zumindest bis zu einem gewissen Grad frei sind, den gegenwärtigen Moment zu formen – im Guten wie im Schlechten – und dass sie einen Einfluss auf die Zukunft haben. Dieses Verständnis von *kamma* kann Sie dann dazu motivieren, sorgfältig zu prüfen, was Sie jetzt tun sollten und was nicht, um Leiden zu vermeiden.

Und das ist genau das Verständnis von *kamma*, welches der Buddha lehrte: Wie er in AN 3:101 darlegte, haben vergangene Handlungen ihre Auswirkungen auf den gegenwärtigen Moment, aber Ihre Erfahrung dieser Auswirkungen wird durch Ihren gegenwärtigen Geisteszustand gefiltert. Das ist einer der Gründe, warum sich die buddhistische Meditation auf die Tätigkeit des Geistes im Jetzt fokussiert. Achten Sie aufmerksam auf Ihre gegenwärtigen Handlungen. Dann können Sie diese so gestalten, dass Sie die Einflüsse von schlechtem *kamma* aus der Vergangenheit abschwächen und durch Ihr gegenwärtiges geschicktes *kamma* die Bedingungen für Freude und Glück jetzt und in der Zukunft schaffen.

Die erste Ebene des Schutzes ist also von theoretischer Natur. Doch der Buddha bietet uns noch mehr dualistisches Wissen an. Er nennt auch spezifische Beispiele dafür, was man tun sollte und was nicht. Hieraus leitet er allgemeine Prinzipien ab, die bei solchen Fällen als Entscheidungshilfe dienen können, die durch die Beispiele nicht abgedeckt werden.

Sicherheit durch Dualität

Die Beispiele haben die Form von Regeln oder Grundsätzen, wie die ethischen Grundsätze gegen Töten, Stehlen, unerlaubten Geschlechtsverkehr, Lügen und Rauschmittelkonsum. Viele Menschen mögen keine Regeln, da sie sie als engstirnig und einschränkend ansehen, aber es ist schwer, gegen manche zu argumentieren, die der Buddha zu Ihrem Schutz anbietet. Sie geben Ihnen klare Warnsignale, wenn Ihr Unwissen Sie zu einem Verhalten verleitet, das auf lange Sicht Schaden anrichten wird. Die Regeln geben Ihnen objektive Maßstäbe zur Beurteilung nicht nur Ihres eigenen Verhaltens, sondern auch des Verhaltens von Menschen, die sich als Lehrer anbieten.

Die Mönche folgen zum Beispiel einer Regel, die besagt, dass ein Mönch, der einem Schüler – oder überhaupt jemandem – auch nur andeutet, es sei von Vorteil, mit ihm Sex zu haben, sich sechs Tage lang einer Buße unterziehen muss. Während der Buße wird er seines „Dienstgrades“ enthoben und muss sein Vergehen täglich vor allen Mönchsgefährten beichten. Wenn er das Vergehen verheimlicht, muss er sich, wenn es herauskommt, einer zusätzlichen Bewährungszeit von so vielen Tagen unterziehen, wie er das Vergehen verheimlicht hat. Wenn er tatsächlich mit jemandem Sex hat, ist er aus dem Spiel. Punkt. Er verliert automatisch seinen Status als Mönch und kann sich für den Rest seines Lebens nicht mehr neu ordinieren lassen.

Die Existenz dieser Regeln garantiert nicht ihre Einhaltung, aber sie sind Warnsignale, die zeigen, dass der Buddha diese Art von Verhalten nicht toleriert. Schüler, die diese Regeln kennen, können dann zweifelsfrei beurteilen, wann ein Mönch – oder ein Lehrer – die Grenzen überschritten hat. Wenn sie in allen buddhistischen Gemeinschaften bekannt wären, würde das viel Verwirrung und Kummer verhindern.

Manchmal hört man das Argument, erwachte Menschen seien über die Einhaltung der ethischen Grundsätze hinaus, weil sie die Fessel des „Anhaftens an Regeln und Praktiken“ (*sīlabbata-*

Sicherheit durch Dualität

parāmāsa) abgestreift haben, aber dieses Argument basiert auf einem Missverständnis dessen, was „Anhaften“ hier bedeutet. Wie AN 10:92 zeigt, brechen Menschen, die diese Fessel gelöst haben, niemals absichtlich die Regeln. Ihre ethischen Grundsätze sind „komplett, unbeschnitten, ungebändert, unbefleckt, befreiend, von Verständigen gelobt, nicht überschätzt, zur Sammlung führend.“ „Komplett“ bedeutet, dass sie konsequent befolgt werden. „Nicht überschätzt“ bedeutet, dass solche Menschen zwar tugendhaft sind, aber sich nicht daraus gestalten (MN 78). Mit anderen Worten, Sie bauen keine Identität um die Tugend herum auf.

Das bedeutet, erwachte Menschen sind beständig tugendhaft, aber – im Gegensatz zu gewöhnlichen Menschen, die sich noch mit den ethischen Grundsätzen abmühen, – haben sie sich davon befreit, eine Identität um die Tugend zu konstruieren, um sie aufrechtzuerhalten. Obwohl sie sich also nicht ständig an die Grundsätze erinnern müssen, entspricht ihr Verhalten vollkommen dem, was die Grundsätze lehren.

Die allgemeinen Prinzipien, die der Buddha lehrte, um zu entscheiden, was getan werden sollte und was nicht, beginnen auf einer sehr grundlegenden Ebene mit den Anweisungen für seinen Sohn Rāhula, wie dieser seine Handlungen läutern solle (MN 61). Sie laufen im Grunde darauf hinaus, man solle seine Handlungen sowohl nach ihren motivierenden Absichten als auch nach ihren Ergebnissen beurteilen. Wenn Sie glauben, eine geplante Handlung führe zu einem Schaden für Sie selbst oder jemand anderen, dann sollten Sie sie nicht tun. Wenn Sie keinen Schaden vorhersehen, können Sie handeln, aber – entsprechend der Macht von Handlungen, sowohl die Gegenwart als auch die Zukunft zu gestalten – müssen Sie die Ergebnisse der Handlung sowohl während als auch nach der Ausführung überprüfen. Wenn Sie während der Durchführung der Handlung feststellen, dass Sie unerwarteten Schaden anrichten, hören Sie damit auf. Wenn Sie erst im Nachhinein herausfinden, dass Sie Schaden verursacht haben, bespre-

Sicherheit durch Dualität

chen Sie das mit jemandem, der auf dem Pfad weiter fortgeschritten ist, und nehmen Sie sich vor, den Fehler nicht zu wiederholen. Auf diese Weise sammeln Sie auf der Grundlage Ihrer eigenen Beobachtungsgabe praktische Erfahrungen in der Beherrschung des dualistischen Prinzips, was man tun sollte und was nicht.

Die Dualität dieses Prinzips erstreckt sich auch auf fortgeschrittene Lehren. Die Vier Edlen Wahrheiten zum Beispiel sind grundsätzlich dualistisch, und das nicht nur, weil die Zahl vier eine doppelte Dualität ist. Leiden (die erste Edle Wahrheit) und das Ende des Leidens (die dritte) sind zwei sehr unterschiedliche Dinge. Vielleicht kennen Sie folgendes Zitat des Buddha: „Ich lehre nur eines: das Leiden und das Ende des Leidens“, was sich so anhört, als nähme er eine nicht dualistische Perspektive auf das Leiden und sein Ende ein. Aber in Wirklichkeit sagte er etwas anderes. Seine tatsächlichen Worte waren viel direkter und dualistischer: „Sowohl früher als auch jetzt beschreibe ich nur das Leiden und das Beenden des Leidens.“ (SN 22:86)

Die Aufgaben, die den Vier Edlen Wahrheiten zugeordnet sind, verweisen auf eine echte Dualität: Das Entstehen von Leiden (die zweite Edle Wahrheit) soll aufgegeben werden. Der Pfad zum Beenden des Leidens (die vierte Wahrheit) soll entwickelt werden. Aufgeben und Entwickeln sind zwei entgegengesetzte Dinge. Und der Pfad besteht aus acht rechten Faktoren, die sich klar von acht entsprechenden falschen Faktoren unterscheiden. All dies setzt das dualistische Muster der schützenden Lehre des Buddha fort: eine solide Grundlage für die Entscheidung, was getan werden soll und was nicht.

Dieses Muster erstreckt sich sogar auf die subtilste Lehre des Buddha, das Abhängige Entstehen, seine detaillierte Erklärung all der vielen Faktoren, die Leiden verursachen. Diese Lehre wird manchmal als nicht dualistisch bezeichnet, und es ist wahr, die Erklärung dieser Faktoren durch den Buddha vermeidet die Dualität, alles sei entweder eine Einheit oder eine Vielfalt (SN 12:48). In diesem Sinne ist sie also nicht dual.

Sicherheit durch Dualität

Aber als der Buddha das Abhängige Entstehen im Detail erläuterte, stellte er es wiederholt im Licht einer anderen Dualität dar: Wie man sich ihm nähern sollte und wie nicht (siehe zum Beispiel die vielen Lehreden in SN 12). Wenn man sich den Faktoren, wie sie sich tatsächlich darstellen, mit Unwissen nähert, verursacht man Leiden. Wenn man ihnen im Sinne des Wissens um die Vier Edlen Wahrheiten und ihrer Aufgaben begegnet, beendet man es.

Auch auf den feinsten Ebenen des Dhamma gibt es also eine klare Unterscheidung zwischen dem, was man tun sollte und was nicht.

Und das bedeutet, dass der Buddha, obwohl er manche metaphysische Nichtdualität lehrte, keinen pauschalen, nicht dualen Ansatz für alle Themen verfolgte, insbesondere nicht für moralische Themen. Die Unterscheidung zwischen Handlungen, die getan werden sollten, und solchen, die nicht getan werden sollten, ist eine Dualität, die auf jeder Ebene der Praxis, von der grundlegenden bis zu der am weitesten fortgeschrittenen, Schutz nach innen und außen bietet.

Wenn wir die Lehren des Buddha über diese Dualität im Sinne der westlichen Psychoanalyse betrachten, können wir erkennen, dass er ein gesundes Über-Ich lehrt: die Funktionen des Geistes, die uns ein starkes Gefühl dafür geben, was getan werden sollte und was nicht. Anders als das westliche Über-Ich, das Freud untersuchte, nimmt das buddhistische Über-Ich jedoch Rücksicht auf Ihr Glück, und es wird Ihnen nicht gegen Ihren Willen aufgezwungen. Stattdessen richtet sich das Hauptaugenmerk des Buddha direkt auf Ihr wahres Glück. Er formuliert seine Vorstellungen von dem, was Sie tun sollten, als Bedingungen. Er verlangt nicht, dass Sie seine Ratschläge befolgen, aber aus seiner großen Erfahrung heraus rät er Ihnen, so und so vorzugehen, *falls* Sie wahres Glück wollen, *falls* Sie sich selbst schützen wollen und *falls* Sie Ihre Verwirrung beenden wollen. Es ist *Ihre* Entscheidung, ob Sie diese Aufgaben übernehmen wollen – oder nicht.

Sicherheit durch Dualität

Die traurige Ironie besteht darin, dass die grundlegende Dualität der Schutzlehren des Buddha im Laufe der Jahrhunderte so sehr in Vergessenheit geraten ist. Eine Lehre, die der Buddha verwarf – der gegenwärtige Moment wird durch Ihr vergangenes *kamma* bestimmt – wird weithin akzeptiert als buddhistische Standarderklärung für *kamma*. Man betrachtet die Nichtdualität in allen Bereichen als der Dualität überlegen und als fortschrittlicher, einschließlich der Unterscheidung zwischen richtig und falsch, zwischen dem, was man tun sollte und was nicht. Das Ich wird so verteufelt, dass viele Schüler glauben, alle Ich- und Über-Ich-Funktionen müssten ausgelöscht werden, wenn man das Erwachen verwirklichen wolle.

Viele Menschen, die zum Buddhismus kommen, stoßen auf diese bedenklichen Lehren. Dadurch wird ihnen alles vorhandene schützende Empfinden dafür genommen, was man tun sollte und was nicht. Dies hat, wie wir nur allzu oft gesehen haben, zu ihrer Ausbeutung durch skrupellose Lehrer geführt.

Es wäre eindeutig zum Wohle der Welt, wenn die schützenden Lehren des Buddha entstaubt und an ihren rechtmäßigen, zentralen Platz in jede Praxisschule zurückgebracht würden, die behauptet, sich von ihm inspirieren zu lassen. Das mag nicht in allen Fällen die Ausbeutung von Schülern verhindern. Schließlich wird es immer Menschen geben, sowohl Schüler als auch Lehrer, die Regeln als Aufforderung zur Rebellion sehen. Aber ganz im Gegensatz zu den pauschalen Lehren der Ich-Zerstörung und der Nichtdualität von richtig und falsch gilt: Die klare Unterscheidung zwischen dem, was getan werden sollte und dem, was nicht getan werden sollte, bietet keinen Raum, um verwirrtes und gefährliches Verhalten als „mitfühlend“ oder „fortschrittlich“ zu rechtfertigen.

Dhamma ist, was Dhamma tut

Der Buddha als Stratege

Sie kennen vielleicht die Geschichte. Einst hielt sich der Buddha mit einer Gruppe von Mönchen in einem *simsapā*-Wald auf. Er hob ein paar Blätter auf, die wie Miniatur-Espenblätter aussehen, und fragte die Mönche, was größer sei: die Anzahl der Blätter in seiner Hand oder die Anzahl der Blätter im Wald. Die Mönche antworteten, es gebe natürlich viel mehr Blätter im Wald als in seiner Hand.

Der Buddha fuhr fort und sagte, die Dinge, die er durch direkte Erkenntnis erfahren, aber nicht gelehrt habe, seien wie die Blätter im Wald. Die Dinge, die er auf der Grundlage seiner direkten Erkenntnis gelehrt habe, glichen dagegen den Blättern in seiner Hand. Warum hat er so wenig gelehrt? Weil, in seinen Worten, die Dinge, die er nicht gelehrt hatte, „nicht mit dem Ziel verbunden sind, sich nicht auf die Grundlagen des heiligen Lebens beziehen und nicht zur Entzauberung, zur Leidenschaftslosigkeit, zum Beenden, zur Stille, zur direkten Erkenntnis, zum Erwachen und zur Ungebundenheit führen.“

Und was hat er gelehrt? Die Vier Edlen Wahrheiten: „Das ist Druck ... das ist das Entstehen von Druck ... das ist das Beenden von Druck ... das ist der Praxispfad, der zum Beenden von Druck führt.“ Und warum hat er das gelehrt? Weil diese Wahrheiten mit dem Ziel verbunden sind, sich auf die Grundlagen des heiligen Lebens beziehen und zur Entzauberung, zur Leidenschaftslosigkeit, zum Beenden, zur Stille, zur direkten Erkenntnis, zum Erwachen und zur Ungebundenheit führen (SN 56:31).

Diese Begebenheit ist ein wichtiger Hinweis darauf, wie man den Buddhadhamma lesen und verstehen sollte. Der Buddha war nicht daran interessiert, Wahrheiten zu verkünden, nur weil sie wahr sind. Er lehrte Wahrheiten, die einem Zweck dienten: Wenn seine

Dhamma ist, was Dhamma tut

Zuhörer gemäß diesen Wahrheiten handelten, dann hätten ihre Handlungen eine erwünschte Wirkung auf ihren Geist.

Es lohnt sich, einen genauen Blick darauf zu werfen, wie er die Art dieser Wirkung beschreibt. Zu Beginn dieser Beschreibung verwendet er das Wort „Ziel“. In Pāli lautet das Wort *attha*, was nicht nur Ziel, sondern auch „Bedeutung“, „Nutzen“, „Zweck“, „Gewinn“ bedeutet. Dieses Wort taucht in westlichen Diskussionen über den Dhamma selten auf, aber in Asien wird es häufig mit dem Wort „Dhamma“ verbunden: Nützliche Wahrheiten werden sowohl als *attha* als auch als Dhamma bezeichnet. Und tatsächlich besteht der ganze Sinn des Dhamma in einem *attha*. Die Vier Edlen Wahrheiten sind insofern eine besondere Art von Dhamma, als sie alles Nötige abdecken, um diesem *attha* zu dienen. Denn sie enthalten die „Grundlagen des heiligen Lebens“ – dies ist ein kurzer Verweis auf die Tugenden der fünf ethischen Grundsätze – sowie das *attha* selbst: das Verwirklichen der völligen Ungebundenheit, einer nicht bedingten Dimension, dem höchstmöglichen Glück (SN 43; Dh 203).

In manchen Fällen ist das *attha* einer Dhamma-Lehre ihre Bedeutung, nur in leichter verständlichen Worten ausgedrückt. Aber in den Ausführungen des Buddha im *simsapā*-Wald bedeutet das Wort *attha* offensichtlich mehr als nur Worte: nämlich eine direkte Erfahrung des Ziels, der Realität der Freiheit und der Befreiung, zu der die Lehre führen soll. Diese beiden Aspekte von *attha* sind eng miteinander verbunden. Man könnte sogar sagen, dass man die Bedeutung der Worte des Dhamma erst dann vollständig kennt, wenn man das Ziel direkt erfahren hat, – das Ziel, auf das sie hinweisen und das ihr ganzer Daseinszweck ist,

Der Buddha war weise genug, diesen zielgerichteten Aspekt des Dhamma zu betonen, denn der Geist – wie er genau erkannte – arbeitet ebenfalls zielgerichtet. Er bestaunt nicht einfach nur Ansichten über die Wahrheit in verzückter Bewunderung. In seinem Bestreben, Schmerz oder Leiden zu beseitigen, konstruiert er Ansichten über die Wahrheit und handelt nach ihnen, um seine Ziele

Dhamma ist, was Dhamma tut

zu verfolgen. Um den Wert einer Wahrheit zu beurteilen, muss man den Geisteszustand prüfen, aus dem heraus man sich für sie entschieden hat, ihre Ziele und die Handlungen, zu denen sie einen inspiriert.

Genau das war der Ansatz des Buddha. Er erkannte, dass eine bestimmte Ansicht oder eine bestimmte Art der Fragestellung den Geist in die Richtung des Geisteszustandes lenkt, der diese geschaffen hat. Wenn man dann dieser Ansicht gemäß handelt, haben die Handlungen weitere Auswirkungen auf den Geist und führen zu Erfahrungen von Freude oder Schmerz, je nachdem, ob diese Handlungen geschickt sind oder nicht.

Aus diesem Grund betrachtete der Buddha Ansichten über die Wahrheit als eine Art von *kamma* oder Handlung. Er betrachtete diese Handlungen wiederum als Teil eines kausalen Prozesses und beurteilte sie danach, wohin dieser Prozess letztendlich führte. Wenn sie zu einem minderwertigen Ziel führten, lehnte er sie ab (DN 1). Die Ansichten, die er lehrte, wählte er aus, weil sie die Art von Handlungen inspirierten, die zur völligen Freiheit von Leiden führen.

Diese aktive Rolle des Dhamma wird im Fall der Vier Edlen Wahrheiten überaus deutlich: Jede Wahrheit ist mit einer Aufgabe verbunden. Sie ist eine Anleitung zum Handeln. Man soll den Druck *verstehen*, sein Entstehen oder seine Ursache im Geist *aufgeben* und sein Ende *verwirklichen*, indem man den Pfad zu seinem Beenden *entwickelt*. Der Buddha hat diese vier Aufgaben niemandem auferlegt. Er wies lediglich darauf hin, man müsse sie erledigen, wenn man Leiden und Druck ein Ende setzen will.

Zwei Dinge sind erwähnenswert: Die Vier Edlen Wahrheiten enthalten die vierte Edle Wahrheit – die eine Anleitung zum Handeln ist. Und sie sind selbst in der vierten Wahrheit enthalten: in dem Faktor der rechten Ansicht des Edlen Achtfachen Pfades. Als Hülle des Pfades erklären die Vier Wahrheiten, warum es vorteilhaft ist, ihm zu folgen. Als Faktor des Pfades zeigen sie, dass Ansichten

Dhamma ist, was Dhamma tut

Handlungen sind. Man sollte sie annehmen, weil sie wahr sind und weil sie als Wegweiser zu nützlichen Handlungen in Form der anderen Faktoren des Pfades dienen. Und diese führen ihrerseits zu einem Ziel, das jenseits von ihnen liegt. Deshalb wählte der Buddha Transportmittel wie Flöße und Wagen als Metaphern für den Pfad – einschließlich rechter Ansicht: Mittel zum Erreichen eines Ziels. Wenn man das Ziel erreicht hat, kann man das Transportmittel abstellen (MN 22, MN 24, SN 45:4).

In der Tat machte er dies zu einer allgemeinen Regel: Damit er etwas sagte, musste es nicht nur wahr sein, sondern auch zu geschicktem Handeln führen. Außerdem brauchte er ein Gespür für seine Zuhörer, um zu wissen, wann er nützliche Wahrheiten sagen sollte, die angenehm sind und wann solche, die nicht angenehm sind. Er verwendete das Gleichnis eines kleinen Kindes, das drauf und dran ist, einen scharfen Stein zu verschlucken: Manchmal muss man bereit sein, Blut zu vergießen, wenn das notwendig ist, zum Beispiel, wenn man den Stein herausholt, bevor das Kind ihn verschluckt und größeren Schaden erleidet (MN 58).

Der Buddha musste also strategisch vorgehen, wenn er den Dhamma lehrte. Im Gegensatz zu anderen Lehrern seiner Zeit benutzte er keinen Dhamma aus der Konserve, den er all seinen Zuhörern herunterbetete (DN 2). Dies mag der Grund sein, warum seine Anhänger ihre Erinnerung an seine Lehren in Form von Dialogen darstellten: Um zu zeigen, wie der Buddha verschiedenen Zuhörern verschiedene Aspekte des Dhamma präsentierte, je nach Situation und ihren spezifischen Bedürfnissen. Manchmal gefielen ihnen die Wahrheiten, manchmal nicht, aber es waren immer nützliche Wahrheiten.

Eines jedoch ist wichtig: In seiner Analyse der möglichen Arten der Rede zog der Buddha niemals in Betracht, eine Unwahrheit könne nützlich sein. Das Konzept der „nützlichen Fiktion“ kam für ihn nicht infrage.

Eine strategische Unterscheidung

Die strategische Herangehensweise des Buddha an die Lehre zeigt sich auch in der Unterscheidung zwischen Lehren, deren *attha* in weiteren Erklärungen herausgearbeitet werden muss, und solchen, deren *attha* bereits klar ist (AN 2:24). Diese Unterscheidung war ihm so wichtig, dass er sagte, man verleumde ihn, wenn man beide verwechsle: Wenn man versucht, eine weitere Bedeutung aus einer Lehre abzuleiten oder wenn man behauptet, eine Lehre, die eine Interpretation brauche, habe keine mehr nötig.

Unglücklicherweise nannte er keine Beispiele für diese beiden Kategorien von Lehren. Aber der Dhamma ist als Anleitung zum Handeln gedacht, und so liegt eine Möglichkeit auf der Hand, sie voneinander abzugrenzen. Beobachten wir den Buddha in Aktion, während er lehrte:

Manche Lehren geben keine klaren Handlungsanweisungen. Stattdessen beschreiben sie eine reale Situation. In diesem Fall muss die Bedeutung herausgearbeitet werden: Was sind die praktischen Auswirkungen dieser Situation? Ein Beispiel dafür sind die Beschreibungen der Entwicklung des Universums, in denen der Buddha Ereignisse in der weit entfernten Vergangenheit und Zukunft schildert, ohne ausdrückliche Anweisungen zu geben, wie man handeln soll. Ganz am Ende der Beschreibungen macht er jedoch die Bedeutung deutlich: Die Veränderungen im Universum kommen von den Handlungen der Lebewesen. Wenn Sie also das Elend des Universums vermeiden wollen, achten Sie darauf, geschickt zu handeln (DN 26–27).

Was die Lehren betrifft, deren Bedeutung nicht weiter ausgeführt werden sollte, so sind zwei Hauptbeispiele die Lehren des Buddha über das Selbst und das Nicht-Selbst. Nirgendwo im Kanon sagt der Buddha, es gebe ein Selbst oder es gebe kein Selbst. Fragen wie „Wer bin ich?“, „Existiere ich?“, „Existiere ich nicht?“ sind aus seiner Sicht keiner Beachtung wert. Tatsächlich sagt er, Ansichten, die versuchen, Fragen zu beantworten wie „Habe ich ein

Selbst?“ oder „Habe ich kein Selbst?“ – seien eine Fessel, die die Befreiung von Leiden und Druck verhindert (MN 2). Um dem Pfad zu folgen, solle man also versuchen, solchen Fragen keine Aufmerksamkeit zu schenken. Und sie werden auch beim Erwachen nicht beantwortet. Wie SN 12:20 zeigt, haben diese Fragen keine Bedeutung und kein Interesse mehr für Sie, sobald Sie auch nur die erste Stufe des Erwachens verwirklicht haben.

Um zum Erwachen zu gelangen, analysiert der Buddha jedoch, wie der Glaube an ein „Selbst“ zustande kommt und zeigt, dass dieser Glaube häufig ungeschickt ist, aber manchmal auch geschickt sein kann. Sie können die Dinge, die Sie als „Ich“ oder „ihre“ identifizieren – zum Beispiel Wahrnehmungen und geistige Gestaltungen – als Mittel zum Zweck einsetzen (AN 9:36). Darüber hinaus spielen die Annahmen, dass man sich auf sich selbst verlassen muss, dass man zu der Praxis fähig ist und dass man von ihr profitieren wird, eine notwendige Rolle beim Verfolgen des Pfades (Dhp 160; AN 4:159; AN 3:40). Der Buddha nennt diesen Ansatz „das Selbst als leitendes Prinzip verwenden“. Obwohl er sich also weigert zu sagen, es gebe ein Selbst, nutzt er das „Selbst“ als eine Strategie auf dem Pfad.

Gleichzeitig ist das „Nicht-Selbst“ in vielen Stadien des Pfades und insbesondere in den letzten Stadien etwas Nützliches, um Druck zu verstehen und seine Ursache aufzugeben. Da Vorstellungen vom Selbst ein Element des Ergreifens enthalten, das die erste Edle Wahrheit mit Leiden gleichsetzt (SN 56:11), ist die Wahrnehmung von Nicht-Selbst ein nützliches Werkzeug, um dieses Ergreifen zu beenden. Auf einer sehr hohen Ebene der Praxis ist diese Wahrnehmung sogar nützlich, um jegliche Anhaftung an den Pfad oder das Ziel zu überwinden, sodass der Geist – befreit von allen Anhaftungen, einschließlich jeglicher Anhaftungen an die Wahrnehmung „Nicht-Selbst“ – vollständige Befreiung erreichen kann (AN 10:93). Auch hier weigert sich der Buddha zwar zu sagen, es gebe kein Selbst, aber er verwendet das „Nicht-Selbst“ als Dhamma-Lehre, die zu einem höheren *attha* führt.

Dhamma ist, was Dhamma tut

Dieser Punkt wird am deutlichsten in MN 109 illustriert. Dort zieht ein Mönch aus der Lehre des Buddha, die fünf Gruppen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Bewusstsein seien nicht das Selbst, eine Schlussfolgerung, die seiner Meinung nach logisch ist:

Form ist also Nicht-Selbst, Gefühl ist Nicht-Selbst, Wahrnehmung ist Nicht-Selbst, Gestaltungen sind Nicht-Selbst, Bewusstsein ist Nicht-Selbst. Welches Selbst wird dann von den Handlungen dessen, was Nicht-Selbst ist, berührt?

Mit anderen Worten, der Mönch folgert, es könne kein Selbst geben, weil es sich bei allen Gruppen um Nicht-Selbst handelt. Und daher seien Handlungen nicht in der Lage, das zu berühren, was Nicht-Selbst ist, das heißt, *kamma*-Ergebnisse hervorzubringen. Diese Argumentation dient einem sehr ungeschickten *attha* und gibt allem ungeschickten Verhalten eine Chance. Der Buddha liest die Gedanken des Mönchs und tadelt ihn scharf: Das sei sinnlos, er sei in Unwissen versunken und von Begierde überwältigt. Der Buddha fährt dann fort, den richtigen strategischen Gebrauch der Lehre über das Nicht-Selbst zu zeigen. Er befragt die anderen Mönche, die dem Vortrag zuhören, über ihre Annahmen über das Selbst im Zusammenhang mit den Gruppen. So sollen sie lernen, sie als Nicht-Selbst wahrzunehmen, um ihnen gegenüber Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln und Befreiung zu verwirklichen: das *attha* der Wahrnehmung des Nicht-Selbst und des Dhamma als Ganzes.

Wenn der Buddha also in bestimmten Stadien des Pfades nützliche Einsatzgebiete sowohl für die Annahme eines Selbst als auch für die Wahrnehmung des Nicht-Selbst gefunden hat, dann haben diese Strategien der Lehre ihre Bedeutung voll entfaltet. In keinem Fall sollte man aus ihnen schließen, es gebe ein Selbst oder nicht, denn solche Ansichten würden, wie der Buddha betonte, zu Handlungen führen, die vom Ziel wegführen.

Tests für den wahren Dhamma

Die Beziehung zwischen dem Dhamma und seinem *attha* ist so direkt, dass der Buddha sie zu einem Kriterium machte, um zu prüfen, was wahrer Dhamma ist und was nicht: Nehmen wir an, Sie sind einer Dhamma-Lehre gefolgt und diese hat Sie zu dem von ihm gelehrt *attha*, einer Erfahrung der Ungebundenheit, geführt. Dann wissen Sie, dass es die echte Ware war. Je nach Zuhörerschaft formulierte er diesen Test mit unterschiedlichen Begriffen, von den einfachsten bis zu den subtilsten.

Für die Kālāmer, eine Gruppe skeptischer Laien, skizzierte er einen sehr einfachen Test. Wenn die Befolgung einer Lehre zu langfristigem Wohlergehen und Glück führt, dann sollte man dieser Lehre weiter folgen (AN 3:66).

Für seine Stiefmutter, Mahā-Pajāpati Gotamī, formulierte er einen umfassenderen Test. Wahren Dhamma kann man daran erkennen, dass er in drei Bereiche führt: In Relation auf das letztendliche Ziel zu Leidenschaftslosigkeit und einem Zustand ohne Fesseln; in Relation auf die Mittel zu diesem Ziel zu Loslassen, Zufriedenheit und wacher Beharrlichkeit; in Relation auf die Beziehungen zu anderen zu Bescheidenheit, Zurückgezogenheit und Unbeschwertheit (AN 8:53).

Für den Ehrwürdigen Upāli, einen seiner wichtigsten Mönchschüler, formulierte der Buddha eine Prüfung, die an seine Bemerkungen zu den Mönchen im *simsapā*-Wald anknüpfte: Wahrer Dhamma führt, wenn er in die Praxis umgesetzt wird, zu völliger Entzauberung, zu Leidenschaftslosigkeit, zum Beenden, zu Stille, zu direktem Wissen, zum Erwachen, zu Ungebundenheit (AN 7:80).

Der Buddha erkannte die Notwendigkeit einer solchen Prüfung schon früh, denn es wird von Fällen berichtet, in denen Mönche die Lehren sogar vor seinen Augen verfälschten (MN 22, MN 38). Er ging streng mit ihnen um, um zu zeigen, wie ernst es ihm war,

Dhamma ist, was Dhamma tut

dass sein Dhamma nicht verändert werden sollte. Er erklärte, dass diejenigen, die ihm entweder Aussagen zuschrieben, die er nicht gesagt hatte, oder leugneten, dass er Dinge gesagt hatte, die er tatsächlich gesagt hatte, ihn verleumdeten (AN 2:23).

Er sah auch voraus, dass die Tendenz, den Dhamma zu verfälschen, nach seinem Tod zunehmen würde und sagte, der wahre Dhamma verschwinde in fünfhundert Jahren (AN 8:51). Für uns, die wir mehr als zweitausendfünfhundert Jahre nach seinem Tod leben, stellt dies ein echtes Problem dar, – gibt es denn keinen wahren Dhamma mehr? Aber SN 16:13 nutzt eine Analogie, um zu erklären, was er meinte: Das wahre Dhamma „verschwindet“, wenn gefälschtes Dhamma auftaucht, so wie echtes Geld verschwindet, wenn gefälschtes Geld auf dem Markt zu zirkulieren beginnt. Mit anderen Worten, echtes Geld ist immer noch vorhanden, aber die Menschen beginnen ihr Vertrauen darin zu verlieren, was echt ist und was nicht. Genauso kann wahrer Dhamma noch existieren, aber er ist von so viel gefälschtem Dhamma umgeben, dass selbst das Konzept des wahren Dhamma infrage gestellt wird.

Wann der gefälschte Dhamma tatsächlich in Umlauf kam und was er lehrte, ist eine Frage historischer Mutmaßungen. Ein Hauptkandidat ist die Lehre vom Nichtentstehen der Phänomene, die etwa fünfhundert Jahre nach dem Tod des Buddha auftauchte und behauptete, nichts entstehe oder vergehe wirklich, alles sei eine zeitlose Einheit. Wenn dies wahr wäre, dann wären die Vier Edlen Wahrheiten nicht wahr, denn sie sprechen vom Entstehen und Vergehen von Leiden. Aber auch hier gilt: Ob dies die Lehre ist, die der Buddha im Sinn hatte, als er den gefälschten Dhamma voraussah, bleibt eine Vermutung.

Unbestreitbar jedoch beschreibt seine Definition des Verschwindens des wahren Dhamma die aktuelle Situation, die so vielen widersprüchlichen Versionen des Dhamma in der Welt Platz bietet. Manche Leute lachen sogar über die Vorstellung, irgendeine Version des Dhamma könne behaupten, sie sei richtig und alle anderen seien falsch. Sie ziehen gerne einen Vergleich mit Landkarten

Dhamma ist, was Dhamma tut

heran: Jede Landkarte verzerrt die Wirklichkeit, sodass keine bestimmte den Anspruch erheben könne, eine genaue Beschreibung der Wahrheit zu sein. Genauso verzerrt auch jede Version des Dhamma die Wirklichkeit, und deshalb könne keine Variante als ausschließlich richtig gelten.

Aber das ist eine falsche Interpretation der Kartenanalogie. Weder Landkarten noch der Dhamma sind dazu gedacht, an und für sich betrachtet zu werden. Sie dienen einem Ziel, einem *attha*, und man kann ihre Genauigkeit prüfen, indem man prüft, ob sie tatsächlich diesen Zweck erfüllen. Es ist kein Problem, wenn eine Karte manche Aspekte der Realität verzerrt, solange sie genaue Anweisungen für das Erreichen des Ziels liefert. Wenn Sie zum Beispiel eine Schatzkarte zeichnen, müssen Sie Informationen weglassen. Wenn Sie die Karte mit überflüssigen Details überladen, verwirrt sie nur und das ist kontraproduktiv. Wichtig ist nur, den Weg zu dem Schatz klar genug darzustellen, damit man ihm folgen kann, und dass der Weg tatsächlich zum Schatz führt.

In gleicher Weise wird der Dhamma in Worten ausgedrückt und es liegt in der Natur von Worten, dass diese nur eine Skizze der Realität liefern, die sie beschreiben. Aber selbst dann können sie noch einem guten *attha* dienen, wenn die Linien der Skizze als verlässlicher Wegweiser fungieren, der uns zu diesem *attha* führt. So wie eine Landkarte nicht mit Informationen überladen werden sollte, hielt es der Buddha für ratsam, die meisten philosophischen Debatten über die Natur der Welt und das Selbst, die es zu seiner Zeit gab, zu vermeiden. Damit konnte sich sein Dhamma darauf konzentrieren, in den Grundlagen akkurat zu sein: Was ist nötig, um den Schatz der Ungebundenheit zu verwirklichen?

Wir denken gerne, die Widersprüche zwischen den verfügbaren Dhamma-Karten seien unwesentlich, sie würden einfach alternative Wege zum gleichen Ziel aufzeigen. Tatsache ist jedoch, dass sie nicht nur unterschiedliche Wege beschreiben, sondern auch unterschiedliche Orte, an denen sich der Schatz befindet. Sie beschreiben sogar den Schatz mit unterschiedlichen Begriffen. Sie

Dhamma ist, was Dhamma tut

können also nicht alle richtig sein – wie wir im Fall der Vier Edlen Wahrheiten und der Lehre vom Nichtentstehen von Phänomenen festgestellt haben. Und das bedeutet, dass wir zwischen ihnen wählen müssen.

Da der Dhamma nicht immer Freude macht, dürfen wir unsere Wahl nicht von unseren Vorlieben und Abneigungen bestimmen lassen. Selbst wenn ein Dhamma vernünftig erscheint und zu dem passt, was wir bereits glauben, bedeutet das nicht, dass er wahr ist (AN 3:66). Wir können den wahren Dhamma nur finden, indem wir ihn prüfen: Den Dhamma auszuwählen, der vielversprechend erscheint, und ihn in die Praxis umzusetzen, um zu sehen, wohin er führt.

Aber dafür verspricht der Dhamma eine Menge Wahrheit: nicht nur eine Theorie über Glück, sondern eine direkte, unveränderliche Erfahrung des höchstmöglichen Glücks. Das ist sein *attha*. Die potenzielle Realität dieses *attha* ist das, was den Dhamma zu einer lebendigen Tradition macht. Ohne diesen *attha* wäre er nicht mehr als eine historische Kuriosität – ein paar Theorien über den Geist und die Welt, aufgestellt von weit entfernt lebenden Menschen in ferner Vergangenheit. Weil die Vier Edlen Wahrheiten strategisch konzipiert sind und zu einer lebendigen Erfahrung führen, die jenseits von Worten liegt, interessieren wir uns selbst jetzt noch, viele hundert Jahre später, für die Handvoll Blätter des Buddha.

Ein wahrhaftiger Mensch

Die Welt braucht mehr wahrhaftige Menschen – solche, die verantwortungsbewusst und mitfühlend handeln. Die menschliche Gesellschaft muss, um lebensfähig zu sein, auf Vertrauen beruhen. Und nur Menschen, die auf diese Weise wahrhaftig sind, sind des Vertrauens wirklich würdig. Der Buddha schlägt einen Weg vor, die Menschen zur Wahrhaftigkeit zu erziehen. Er beginnt mit ihrer Erfahrung von Leiden.

Leiden, so stellte er einmal fest, löse zwei Reaktionen aus: Die erste ist Verwirrung – wir verstehen nicht, warum es auftritt – und die zweite ist die Suche nach einem Ausweg. In seinen Worten: „Ein Mensch, den das Leiden überwältigt und der geistig erschöpft ist, sucht außerhalb: ‚Wer kennt einen Weg, um diesem Leiden ein Ende zu setzen?‘“ (AN 6:63) Wir zerbrechen uns den Kopf, um einen Weg zu finden, wie wir dem Leiden entkommen können, und wenn wir mit unserem Latein am Ende sind, suchen wir nach Hilfe. Dies ist die Reaktion eines Neugeborenen, das unter körperlichen Schmerzen leidet und nach seiner Mutter schreit. Sie bleibt uns in höher entwickelten Formen so lange erhalten, bis sowohl das Problem des körperlichen Leidens als auch des geistigen vollständig gelöst ist.

Das bedeutet, dass diese Reaktion die meisten Menschen das ganze Leben hindurch bis zum Tod begleitet. Unser Leben in der menschlichen Gesellschaft ist sowohl davon geprägt, dass wir Leiden empfinden, als auch von unserer bewussten oder unbewussten Suche nach Menschen, die uns sagen können, wie wir dieses Leiden beenden können.

Wir suchen Wahrheit, aber keine abstrakte Wahrheit. Unsere Suche zielt darauf ab, Wahrheiten dreierlei Art zu finden:

Ein wahrhaftiger Mensch

- (1) eine unverfälschte Realität – das Beenden des Leidens,
- (2) verlässliche Informationen darüber, wie man diese Realität erreichen kann und
- (3) wahrhaftige Menschen: Solche, die aus eigener Erfahrung wissen, wie man das Leiden beenden kann – mit anderen Worten, die wirklich wissen, wovon sie reden und nicht nur etwas vom Hörensagen berichten – und die mitfühlend genug sind, ihr Wissen unverfälscht weiterzugeben.

Da unsere Suche in Verwirrung wurzelt, kann sie in viele Richtungen führen, mit sehr unterschiedlichem Erfolg. Immer wieder waren wir leicht zu täuschen. Der Buddha erkannte die Notwendigkeit einer zuverlässigen Antwort auf diese Suche und präsentierte seine Lehre über das Leiden und das Ende des Leidens. Seine Antwort geht jedoch darüber hinaus, einfach zu zeigen, wie man bereits vorhandenes Leiden beenden kann. Sie erklärt auch, wie man verhindern kann, dass es überhaupt erst entsteht. Anstatt nur bereits entstandene Brände zu löschen, zeigt er, wie man eine Dimension erreichen kann, in der Brände gar nicht erst entstehen können.

Durch das Einbeziehen dieser Dimension verwandelt er die gewöhnliche Suche nach einem Ende des Leidens in etwas, was er die edle Suche nannte. Die unedle Suche, so sagte er, suche nach einem Ende des Leidens in Dingen, die altern, krank werden und sterben. Diese Art der Suche sei unedel, weil ihre Antwort auf das Problem des Leidens einfach darin bestehe, noch mehr Leid anzubieten: Noch mehr Dinge, die sich verändern und uns zurücklassen, wie wir vorher waren, wenn nicht sogar in einem schlimmeren Zustand.

Die edle Suche hingegen sucht nach etwas, das nicht altert, nicht krank wird und nicht stirbt, denn nur wenn Ihr Geist etwas gefunden hat, das jenseits von Alter, Krankheit und Tod liegt, können Sie das Problem des Leidens völlig überwinden. Der Buddha be-

Ein wahrhaftiger Mensch

hauptete, die edle Suche vollendet zu haben, und dabei herausgefunden zu haben, dass der Pfad zum Ende des Leidens ein Pfad ist, der auch für andere Menschen offen steht. Und er war bereit zu lehren, wie das geht.

Er schilderte drei Arten von Wahrheit, um unserer Suche zum Erfolg zu verhelfen:

- (1) das Ende des Leidens – *nibbāna* – als wirkliche Realität.
- (2) den Dhamma als tatsächliche Information, wie man dieses Ende verwirklichen kann.
- (3) sich selbst als wahrhaftige Person – jemand, der aus direkter, zuverlässiger Erfahrung sprach und mitfühlend genug war, von dieser Erfahrung wahrheitsgetreu zu berichten.

Aber die Natur dieses Pfades und der Prozess, andere dazu zu bringen, ihm zu folgen, setzten zwei Dinge voraus. Er selbst musste ein wahrhaftiger Mensch sein, und seine Zuhörer mussten ebenfalls wahrhaftige Menschen werden.

Über die Themen *nibbāna* als wahre Realität und die Lehren des Buddha über den Pfad als wahre Information ist viel geschrieben worden. Aber nur sehr wenig über das, was man die soziale Wahrheit der Praxis nennen könnte – was es bedeutet, ein wahrhaftiger Lehrer zu sein und was erforderlich ist, um ein wahrhaftiger Schüler zu werden. Diese soziale Dimension der Wahrheit ist jedoch mindestens genauso wichtig wie die beiden oben genannten, denn ohne sie kann man nie wissen, wie wahr diese wirklich sind. Wenn man nicht weiß, wie man einen wahren Lehrer erkennt, kann man leicht Fehlinformationen aufsitzen. Lässt der Schüler es an Wahrhaftigkeit mangeln, kann man nicht beurteilen, ob er die Anweisungen eines Lehrers einem fairen Test unterzogen hat.

Die Wahrheit des Lehrers beginnt mit zwei Aspekten: Sie so weiterzugeben, wie er sie sieht und sie zu hüten (MN 95; MN 140),

Ein wahrhaftiger Mensch

was bedeutet, sich sehr klar darüber zu sein, woher man seine Informationen bezieht. Diese beiden Aspekte sind bei jedem Lehrer notwendig, aber sie reichen nicht aus, um einen potenziellen Schüler zufriedenzustellen, der nach einem Ausweg aus dem Leiden sucht. Um dies zu erreichen, sollte der Lehrer der Wahrheit noch mehr verpflichtet sein: Er muss über Wissen verfügen, das auf direkter Erfahrung beruht, und er muss Qualitäten des Herzens und des Verstandes besitzen, die dieses Wissen zuverlässig prüfen können, um sicherzustellen, dass er ein vertrauenswürdiger Ratgeber für andere ist. Wenn Sie nach einem Weg aus dem Leiden suchen, wollen Sie berechtigterweise mehr als die „persönliche Wahrheit“ des Lehrers in Form seiner Meinungen, was sich wahr anfühlt. Sie wollen wissen, wie Sie Ihre eigene Erfahrung von Leiden zumindest effektiv lindern können. Um diese Anforderung zu erfüllen, muss der Lehrer genügend Achtsamkeit, Wachsamkeit, Sammlung und Weisheit entwickelt haben, um nicht nur die Wahrheit von *nibbāna* zu finden, sondern auch, um diese Erfahrung auf Echtheit zu überprüfen.

Mit anderen Worten, der Lehrer muss ernsthaft und verantwortungsbewusst sein. Diese Eigenschaft der Verantwortlichkeit ist es, die die Wahrheit des Lehrers von einer rein persönlichen Wahrheit in eine mit einer objektiven sozialen Dimension verwandelt.

Alle diese Aspekte der Wahrhaftigkeit des Lehrers stehen in direktem Zusammenhang mit dem Mitgefühl: Das Weitergeben und Bewahren der Wahrheit, das Lehren, muss auf Mitgefühl beruhen, damit es rein ist (AN 5:159). Und was die Verantwortlichkeit und Ernsthaftigkeit des Lehrers betrifft: Ein Lehrer, der sich erlaubt, faul zu sein oder in der Praxis zurückzufallen, kann man kaum als mitfühlend bezeichnen, weder gegenüber sich selbst noch gegenüber denen, die von ihm abhängen.

Diese Kombination aus Wahrheit und Mitgefühl liegt den ersten beiden Prüfungen zugrunde, die der Buddha einem Schüler empfiehlt, um jeden potenziellen Lehrer des Pfades zu prüfen. Um zu

Ein wahrhaftiger Mensch

wissen, ob eine solche Person verlässlich ist, empfiehlt er, Zeit mit ihr zu verbringen und folgendes zu untersuchen:

Gibt es in diesem Ehrwürdigen Eigenschaften, die auf Gier, Hass und Verblendung beruhen, sodass er (1) mit einem von diesen Eigenschaften überwältigten Geist sagen könnte: „Ich weiß“, obwohl er nicht weiß oder sagen könnte: „Ich sehe“, obwohl er nicht sieht? Oder könnte er (2) einen anderen dazu drängen, in einer Weise zu handeln, die diesem langfristig Schaden und Leiden bringt (MN 95)?

(3) Eine weitere Prüfung bezieht sich auf die Qualität des vom Lehrer gelehrtens Dhamma: Dieser sollte „tief sein ... schwer zu verwirklichen ... jenseits des Rahmens von Vermutungen ... vom Beobachter zu verwirklichen“ (MN 95). Mit anderen Worten, man sollte nach Anzeichen dafür suchen, dass der Lehrer nicht nur aus direkter Erfahrung spricht, sondern auch ein Maß an Verantwortlichkeit besitzt, das auf ungewöhnlich viel Erfahrung schließen lässt.

Was den wahren Schüler betrifft, so bemerkte der Buddha einmal, er achte bei einer Person, die er zu lehren bereit wäre, auf zwei Qualitäten: Zum einen sollte die Person aufmerksam sein, zum anderen sollte sie „nicht betrügerisch, nicht hinterlistig, sondern von aufrichtiger Natur“ sein (MN 80). Mit anderen Worten, er wollte einen Schüler, der wahrheitsgemäß und genau berichtet, was er oder sie getan hat, zusammen mit den Konsequenzen seines oder ihres Handelns.

Die Betonung der Wahrheit durch den Buddha rührt von zwei Dingen her: von der Art des Pfades, den er zum Beenden des Leidens lehrte, und von der Art der Beziehung des Schülers zu seinem Lehrer.

Was den Pfad angeht, unterscheidet der Buddha in seiner Analyse zwei Arten von Leiden: das Leiden oder den Druck, die dem Wandel innewohnen, und das Leiden, das von den eigenen ungeschickten Handlungen des Geistes herrührt, der sich selbst durch sein

Ein wahrhaftiger Mensch

Verlangen und Ergreifen schadet. Die erste Art des Leidens belastet den Geist aufgrund der zweiten Art. Wenn Sie sich von Begierde und Anhaftung befreien können, indem Sie Ihre geistigen Handlungen immer geschickter gestalten, bis Sie weder sich selbst noch anderen Schaden zufügen, dann lastet überhaupt kein Leiden mehr auf dem Geist.

Der Pfad erfordert also, dass Sie Ihre Handlungen und die ihnen zugrunde liegenden Absichten und Ergebnisse genau prüfen, um zu erkennen, wo Sie ungeschickt sind. Wenn Sie anderen nicht wahrheitsgemäß über Ihre Handlungen berichten, wird es sehr einfach, sich selbst darüber zu belügen. Und wenn Sie sich selbst über Ihre Handlungen belügen – entweder Sie behaupten, diese hätten keine Konsequenzen oder die Konsequenzen spielten keine Rolle oder Sie hätten keinen Schaden verursacht, obwohl Sie das tatsächlich getan haben –, dann können Sie dem Pfad nicht folgen.

Deshalb ist die Wahrhaftigkeit, die der Buddha von einem Schüler erwartet, die gleiche wie die, die der Schüler von einem Lehrer erwarten sollte: wahrhaftig Rechenschaft abzulegen. Und deshalb sind Ehrlichkeit bei der Beobachtung der eigenen Handlungen und eine wahrheitsgetreue Schilderung der eigenen Fehler gegenüber dem Lehrer Grundvoraussetzungen für das Folgen des Pfades.

Hier kommt die Bedeutung Ihrer Beziehung zum Lehrer ins Spiel. Nur wenn Sie dem Lehrer offen von Ihren Fehlern berichten, kann er Ihnen helfen, die Ursache für Ihre Ungeschicklichkeit zu finden, damit Sie etwas dagegen tun können. Und nur wenn Sie den Lehrer genug respektieren, um zu erkennen, wie wichtig es ist, ehrlich zu sein, sind Sie auch bereit, der Kritik des Lehrers aufmerksam zuzuhören. Wenn Sie keine Kritik annehmen können, sind Sie auch nicht in der Lage, Ihr Verhalten zu verändern.

Angesichts der Verbindung zwischen Wahrhaftigkeit und Mitgefühl des Lehrers ist es interessant, dass der Buddha bei einem neuen Schüler nach Wahrhaftigkeit suchte, aber nicht unbedingt

Ein wahrhaftiger Mensch

nach Mitgefühl. Er hat nie erklärt, warum, aber die Frage ist eine Überlegung wert.

Ein Teil der Antwort findet sich vielleicht in den Anweisungen des Buddha an seinen Sohn Rāhula, als dieser noch ein Kind war. Im Wesentlichen lehrte er Rāhula, wie er zwei Dinge auf einmal erreichen konnte: das Hindernis der Unsicherheit zu überwinden und es durch den Erwachungsfaktor der Weisheit zu ersetzen. Wie der Buddha an anderer Stelle erwähnt (SN 46:51), geht es in beiden Fällen darum, genau darauf zu achten, welche Eigenschaften des Geistes geschickt sind und welche nicht. Indem er Rāhula im Detail lehrte, wie man das macht, ermutigte er auch die beiden Eigenschaften, die er bei einem Schüler suchte: Wahrhaftigkeit und Beobachtungsgabe.

Als Erstes wies der Buddha Rāhula an, ein starkes Gefühl dafür zu entwickeln, wie wichtig es ist, die Wahrheit zu sagen: Wenn er sich nicht schämte, eine absichtliche Lüge zu erzählen, dann würde es ihm an einer für das kontemplative Leben notwendigen Eigenschaft fehlen.

Bevor er in Gedanken, Worten oder Taten handelte, sollte Rāhula sich fragen, welche Konsequenzen er von der Handlung erwartete.

Wenn er einen Schaden für sich selbst oder für andere erwartete, sollte er nicht handeln.

Wenn er keinen Schaden erwartete, konnte er handeln, aber er sollte sich die Ergebnisse anschauen, die im Laufe der Handlung eintreten. Wenn er einen Schaden erkennen konnte, sollte er aufhören, ansonsten konnte er weitermachen.

Wenn die Handlung abgeschlossen war, sollte er über die langfristigen Folgen nachdenken. Hatte er einen Schaden verursacht, sollte er sich schämen und beschließen, diese Handlung nicht zu wiederholen und seinen Fehler mit je-

Ein wahrhaftiger Mensch

mandem besprechen, der auf dem Pfad weiter fortgeschritten war. Hatte er keinen Schaden erkannt, sollte er sich darüber freuen und weiter üben (MN 61).

Was tut der Buddha hier? Er lehrt Rāhula, seine Fähigkeit zur Wahrhaftigkeit und seine Beobachtungsgabe für barmherzige Zwecke einzusetzen. Durch das Messen seiner Handlungen an dem verursachten oder nicht verursachten Schaden wird Rāhula sensibler für die Auswirkungen seiner Handlungen.

Nun hätte der Buddha hier die Bedeutung des Ausdrucks „Schaden zufügen“ darauf beschränken können, jemand schade nur sich selbst. Aber in anderen Lehrreden erklärt er, man erleide auch dann Schaden, wenn man anderen schadet. Er nennt zwei Gründe dafür.

Ein Grund ist das unpersönliche Prinzip des *kamma*, der absichtlichen Handlung: Wenn Sie andere Wesen verletzen, werden die Ergebnisse ihres Handelns auf Sie zurückkommen. Oder wie er einmal zu einer Gruppe von Jungen sagte, die kleine Fische fingen:

*Wenn Ihr Schmerz fürchtet,
wenn Ihr Schmerz nicht liebt,
dann begeht niemals eine böse Tat,
weder offen noch im Verborgenen.
Wenn Ihr eine böse Tat begeht, jetzt oder in Zukunft,
entgeht ihr dem Schmerz nicht, der Euch einholt,
auch wenn Ihr weglauft.* Ud 5:4

Was ist der zweite Grund, aus dem Sie sich selbst schaden, wenn Sie anderen schaden? Andere Menschen lieben sich selbst genauso wie Sie. Und sie betrachten Ihr Glück nicht mit Bewunderung oder Wohlwollen, wenn es von ihrem Schmerz und ihrem Leid abhängt. Im Gegenteil, sie würden es nicht dulden. Sie würden sogar alles tun, um es zu beenden (Ud 5:1).

Ein wahrhaftiger Mensch

Aus diesem Grund sagte der Buddha, man schade sich selbst, wenn man die ethischen Grundsätze gegen das Töten, Stehlen, Lügen und so weiter nicht befolge. Wenn Sie anderen wirklich schaden wollen, bringen Sie sie dazu, den Grundsätzen nicht zu folgen, denn dann werden diese die Früchte von schlechtem *kamma* ernten (AN 4:99).

Als der Buddha Rāhula lehrte, keinen Schaden anzurichten, lehrte er ihn also, über sich selbst hinauszuschauen, lehrte ihn, den Wunsch zu entwickeln, niemandem zu schaden. Doch anstatt seine Motivation auf Mitgefühl zu gründen, lehrte er ihn, sie auf intelligentes Eigeninteresse und ein gesundes Gefühl der Scham aufzubauen: die Scham, die nicht das Gegenteil von Stolz ist, sondern von Schamlosigkeit. Es ist die Scham eines guten sozialen Gewissens und eines hohen Selbstwertgefühls.

Der Begriff der Scham taucht zweimal in den Anweisungen an Rāhula auf: Scham wegen einer absichtlichen Lüge, und Scham, Schaden verursacht zu haben. Nun, Scham ist eine soziale Emotion. Sie basiert auf dem Wunsch, gut dazustehen in den Augen der Menschen, die man respektiert. In diesem Fall ermutigte der Buddha ihn, in den Augen seiner edlen Lehrer gut dazustehen. Er wusste, sie würden ihn aus Mitgefühl zu Geschicklichkeit ermuntern und seine Handlungen nach ihrer Harmlosigkeit beurteilen. So ermutigte er ihn, ihre Haltung zu übernehmen, nicht aus angeborenem Mitgefühl, sondern aus einem Gefühl der Schuld und Dankbarkeit seiner Lehrer gegenüber.

Erinnern Sie sich an die ursprüngliche Frage, die das Leiden ausgelöst hatte, und an die soziale Dynamik, die dadurch entsteht. Sie wollen einen Weg finden, das Leiden zu beenden, und Sie suchen Hilfe bei anderen. Wenn Sie diese Hilfe finden, ist ein Gefühl der Dankbarkeit die richtige Reaktion. Das gesunde Gefühl der Scham, das aus dieser Dankbarkeit erwächst, ist gerade die Haltung, zu der der Buddha Rāhula ermutigte.

Ein wahrhaftiger Mensch

Aus dieser Haltung der Scham heraus sollte Rāhula Mitgefühl entwickeln, zuerst für sich selbst und dann Schritt für Schritt für die ganze Welt.

Für den Buddha muss echtes Mitgefühl also auf Wahrhaftigkeit beruhen. Es ist leicht zu verstehen, warum. Menschen, die behaupten, aus mitfühlenden Motiven zu handeln, aber nicht wahrhaftig sind, fehlt ein grundlegender Bestandteil des sozialen Bewusstseins: der Respekt und die Dankbarkeit, die sich aus der angenommenen Verpflichtung ergeben, jedem die Wahrheit zu sagen, unabhängig davon, wie man über ihn denkt. Wenn Menschen dieser Bestandteil ihres Gewissens fehlt, fällt es ihnen leicht, mitfühlende Motive zu behaupten, obwohl sie in Wirklichkeit Schaden anrichten – und es fällt ihnen schwer, sich dafür zu interessieren, etwas über diesen Schaden zu lernen und ihr Verhalten zu ändern. Ihr Mitgefühl ist ohne Verantwortung, gefährlich und irreführend. Obwohl ihre Absichten gut sein mögen, sind sie nicht unbedingt geschickt. Ihr Mangel an Fähigkeiten kann sie daran hindern, dem Pfad zu folgen.

Wenn Sie also wissen wollen, ob die Lehren des Buddha über das Ende des Leidens wahr sind und ob das todlose Glück des *nibbāna* Realität ist, ist es wichtig, Ihre eigene Wahrhaftigkeit zu entwickeln. Um das zu erreichen, sollten Sie ein aufrichtiger und verantwortungsvoller Mensch werden. Erst dann können Sie wissen, ob die Wahrheit des Buddha Ihr eigenes Verlangen nach Wahrheit befriedigt. In der Zwischenzeit, solange Sie daran arbeiten, Wahrhaftigkeit zu entwickeln, wird Ihr soziales Gewissen immer mitfühlender und wird wirklich gute Früchte tragen, sowohl für Sie selbst als auch für die Menschen um Sie herum.

Glück als eine Fertigkeit

Die Praxis von *puñña*

Puñña – üblicherweise mit „Verdienst“ übersetzt – ist für viele westliche Buddhisten ein schwer zu fassendes Konzept. Sie empfinden es als kalt und berechnend: Gute-*kamma*-Punkte, die für den späteren Konsum gespeichert werden, buddhistische Verdienstabzeichen, um in den Augen der Welt gut dazustehen. Es war auch nicht hilfreich, dass einige der ersten Menschen aus dem Westen, die mit dem Konzept des Verdienstes in Berührung kamen, die Idee verbreiteten, es handele sich dabei um eine buddhistische Version des päpstlichen Ablasses: Den Versuch, das System des *kamma* zu überlisten, indem man sich den Weg aus der Hölle in den Himmel des nächsten Lebens erkaufte. Die ganze Vorstellung, Verdienst für die Zukunft erringen zu wollen, scheint einem der Grundprinzipien der buddhistischen Praxis zu widersprechen: sich auf die Gegenwart zu fokussieren und loszulassen.

Ein Teil des Problems liegt in der Übersetzung. Wenn wir uns ansehen, wie der Buddha selbst das Wort verwendet, erkennen wir, dass er es in erster Linie nicht auf äußere Zeichen, sondern auf Qualitäten des Herzens bezog.

Zunächst einmal gibt es viele Passagen, in denen er *puñña* und *pāpa*, also das Böse, als Gegensätze gegenüberstellt.

Zum Beispiel:

*Hier trauert er
und er trauert im Jenseits.
In beiden Welten trauert der Übeltäter.
Er trauert, er ist geplagt,
weil er das Schlimme seiner Taten sieht.*

Glück als eine Fertigkeit

*Hier frohlockt er
und er frohlockt im Jenseits.
In beiden Welten freut er sich über seine puñña-Taten.
Er freut sich, er jubelt,
weil er die Reinheit seiner Taten sieht.* Dhp 15–16

Dies legt nahe, *puñña* besser mit „Güte“ zu übersetzen. Das mag nicht viel besser erscheinen als „Verdienst“, vor allem, wenn wir feststellen, dass es immer wieder heißt, es werde etwas „getan“, „gemacht“ oder „gesammelt“ – ein weiterer Fall von Konzentration auf Äußerlichkeiten und Erwerb. Aber wenn wir uns daran erinnern, dass für den Buddha alle Handlungen im Inneren mit der Absicht beginnen und als Freude oder Leid nach innen zurückkehren, ist dies eine Güte, die im Herzen beginnen und enden muss.

Und es ist eine Güte, die auf dem ganzen Weg Glück schafft, sowohl für einen selbst als auch für andere. Der Buddha beginnt Itivuttaka 22 mit den folgenden Worten: „Mönche, habt keine Angst vor guten Taten. Sie sind Synonyme für das, was glücklich, begehrenswert, angenehm, liebenswert, bezaubernd ist, das heißt ein Symbol für Handlungen der Güte.“ Er unterteilt diese Handlungen in drei Arten – Geben, Selbstbeherrschung und Zurückhaltung – und identifiziert dann Selbstbeherrschung mit Tugend und Zurückhaltung mit einem Herzen voller Wohlwollen. Daraus ergibt sich die Liste der guten Taten, die in der buddhistischen Tradition zum Standard geworden ist: Geben, Tugend und die Entwicklung von Wohlwollen. Und obwohl der Buddha die langfristigen kammisschen Belohnungen für jede dieser Handlungen erörtert, macht seine einleitende Erklärung deutlich, dass das Glück guten Handelns nicht nur in den zukünftigen Belohnungen liegt, sondern auch – und vor allem – in der Handlung selbst. Es ist die Güte, die, wenn man sie zu schätzen lernt, unmittelbares Glück und Glückseligkeit erzeugt.

Glück als eine Fertigkeit

Aber hier stoßen wir auf einen weiteren Aspekt von *puñña*, den viele Menschen aus dem Westen als störend empfinden. Der Buddha betrachtet Handlungen der Güte als Fähigkeiten, die man analysieren und entwickeln muss. Er geht detailliert auf die Ergebnisse der verschiedenen Arten des Gebens, der Tugend und der Entwicklung von Wohlwollen ein und bewertet sie danach, ob sie mehr oder weniger Gutes hervorbringen und mehr oder weniger zuverlässig Glück erzeugen.

Zum Beispiel beim Geben: Für ihn gibt es beim Geben keine Einschränkungen. – Auf die Frage, wie und wann ein Geschenk gegeben werden sollte, antwortete er: „Wo immer das Herz sich inspiriert fühlt.“ – Aber er fügt hinzu, Geben müsse bestimmte objektive Kriterien erfüllen, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Dabei geht es um die Motivation des Gebers, die Haltung des Gebers während des Gebens, den Empfänger und das Geschenk selbst:

Was die *Motivation* angeht, so kennt der Buddha viele Abstufungen. Der niedrigste Wunsch ist es, Reichtum für ein zukünftiges Leben zu sammeln, der höchste ist einfach der Gedanke, das Geben hier und jetzt sei eine Zierde und Unterstützung des Herzens.

Bezogen auf die *Haltung* empfiehlt der Buddha, aufmerksam zu geben, mit der Überzeugung, das Geschenk bewirke etwas Gutes, mit Empathie für die Person, die das Geschenk erhält, und nicht mit dem Gefühl, dass man etwas einfach wegwirft. Mit anderen Worten: Die Art und Weise, wie Sie mit sich selbst über die Bedeutung und Wichtigkeit dessen sprechen, was Sie tun, während Sie ein Geschenk machen, spielt eine große Rolle dabei, wie viel Glück Sie aus dieser Handlung ziehen.

Was den *Empfänger* angeht, so sagt der Buddha, es sei am besten, die zu beschenken, die frei von Leidenschaft, Abneigung und Verblendung sind. Oder die, die praktizieren,

Glück als eine Fertigkeit

um dieses Ziel zu erreichen, denn diese Menschen werden das Geschenk am ehesten nutzen. Wenn Sie später über das Geschenk und seine Folgen nachdenken, dann werden Sie froh sein, dass Sie es gemacht haben.

Was das *Geschenk* selbst betrifft, so empfiehlt der Buddha, zur rechten Zeit zu schenken. Das heißt, etwas zu schenken, das der Zeit und dem Ort angemessen ist – und ein Geschenk zu wählen, das sich nicht nachteilig auf einen selbst oder jemand anderen auswirkt. Das bedeutet, man schenkt nicht so viel, dass man sich selbst finanziell schadet, man stiehlt nichts, um es später zu verschenken, und man macht kein Geschenk, das den Empfänger übermäßig belastet.

Der Buddha erwähnte, dass große Geschenke ein großes Maß an *puñña* erzeugen können. Aber er fügte schnell hinzu, auch die Güte hoher Großzügigkeit gegenüber Individuen, die einen hohen Grad der Verwirklichung erreicht haben, könne überhaupt nicht mit der Güte mithalten, die aus der Einhaltung der fünf ethischen Grundsätze resultiert: sich des Tötens, Stehlens, unerlaubten Geschlechtsverkehrs, der Lüge und der Einnahme von Rauschmitteln zu enthalten. Das Gute, das sich aus der Einhaltung der Grundsätze ergibt, ist wiederum kein Maß des Guten, das sich aus der Entwicklung eines Herzens des Wohlwollens ergibt.

Mit anderen Worten, das *kamma* der Tugend und des Lasters, sowohl das innere als auch das äußere, ist viel stärker als das *kamma* der Großzügigkeit. Die Vorstellung, man könne sich mit dem *puñña* der Großzügigkeit von den Folgen der Korruption oder des Verbrechens freikaufen, stimmt also nicht. Ein besserer Weg, um vergangene Missetaten zu kompensieren, wäre, sie als Fehler zu erkennen, sich zu entschließen, sie nicht zu wiederholen, und das Herz der Praxis von Tugend und Wohlwollen zu widmen. Diese mächtigeren Formen von *puñña* sind nicht käuflich. Sie stehen allen offen, ob reich oder arm. In jedem Leben gibt es immer eine Gelegenheit, sie zu praktizieren, der Weg zu einem reichhaltigen und dauerhaften Glück steht jedem in jedem Moment offen.

Glück als eine Fertigkeit

Für viele Menschen scheint das Reden über objektive Grade des Glücks jedoch immer noch zu berechnend zu sein. In ihren Augen sollte man das Gute und das Glück nicht messen oder analysieren, denn es sollte subjektiv, spontan und zufällig sein dürfen. Das ist ein Teil ihrer Freude.

Das bringt uns zurück zu dem Vorwurf, *puñña*, wie auch immer man es übersetzt, nutze den berechnenden Verstand für etwas, das ausschließlich den Impulsen des Herzens gehören sollte. Diese Auffassung – gemeinsam mit der Tatsache, dass Menschen, die für das buddhistische Ziel praktizieren, zu den idealen Empfängern von Geschenken gehören, – hat zu der Frage geführt, wessen Geist sich solche Berechnungen ausgedacht hat. Manche Menschen haben sogar behauptet, die Idee von *puñña* liege völlig außerhalb der Lehren des Buddha. Sie behaupten, sie habe nicht mit dem Buddha begonnen, sondern mit späteren Generationen von Mönchen und Nonnen. Diese wollten den guten Ruf des klösterlichen Saṅgha ausnutzen – und die Hoffnungen und Ängste der Laien, was das Leben nach dem Tod angeht –, um Unterstützung für ihre Klöster zu gewinnen. Man habe also das Konzept von *puñña* erfunden, um Spenden für den klösterlichen Saṅgha zu generieren und gleichzeitig die Spender von den höheren Ebenen der Praxis abzulenken. So die Anschuldigung.

Aber wenn wir uns die Lehren des Buddha über *puñña* genauer ansehen, stellen wir fest, dass sie mit den grundlegendsten Prinzipien des Dhamma übereinstimmen, insbesondere mit den Prinzipien der Weisheit und der rechten Ansicht. Die gesamte Dhamma-Praxis, vom Geben eines Geschenks bis zur Erlangung der Ungebundenheit (*nibbāna*), ist das Streben nach Glück als objektive Fähigkeit.

Sie ist insofern *objektiv*, als die Gesetze von Ursache und Wirkung, die Freude und Leid bestimmen, für alle bewussten Wesen gleich sind. Egal, wer man ist, wenn man mit ungeschickten Absichten handelt, entsteht Leiden. Wenn Sie mit geschickten Ab-

Glück als eine Fertigkeit

sichten handeln, entsteht Freude. Die Dhamma-Praxis ist auch insofern objektiv, als das letztendliche Glück am Ende des Pfades von keinem anderen Glück erreicht oder übertroffen werden kann – unabhängig von Raum, Zeit oder Kultur.

Die Dhamma-Praxis ist eine *Fähigkeit*, denn das Erwachen ist kein spiritueller Zufall, der nur darauf wartet, zu geschehen. Man verwirklicht es, indem man einen klar beschriebenen Pfad von Fähigkeiten entwickelt, die einen zuverlässig dorthin bringen können, obwohl sie nicht die Ursache von Ungebundenheit sind. Die Praxis von *puñña* ist nicht nur untrennbar mit der Entwicklung von Weisheit verbunden, sie bringt auch die Dimension des Herzens in das Entstehen von Einsicht ein, ein Bereich, der allzu oft als reine Angelegenheit des Intellekts behandelt wird. Dies steht im Einklang mit dem Pāli-Sprachgebrauch, in dem die Wörter für „Geist“ – *citta* und *mano* – beide auch das umfassen, was wir im Amerikanischen „Herz“ nennen. Wenn wir Einsicht als eine Angelegenheit sowohl des Herzens als auch des Verstandes betrachten, kommen wir dem näher, was der Buddha lehrte.

Und in einer Umkehrung des Glaubens, dass *puñña* erfunden wurde, um das Leben des Saṅgha zu erleichtern, werden wir unten feststellen, dass der Saṅgha tatsächlich auch deswegen gegründet wurde, um die Praxis von *puñña* zu erleichtern. Die Regeln für das Leben der Mönche bieten eine soziale Struktur – eine Ökonomie der Gaben –, die zu dieser zusätzlichen Dimension des Herzens als eine notwendige Voraussetzung für das Lehren und Praktizieren des Dhamma ermutigt. Wenn man die Praxis der Güte nicht zu schätzen lernt, weil man sich mit ihr nicht beschäftigt, wird man viele höhere Aspekte der buddhistischen Praxis überhaupt nicht verstehen.

Von *puñña* zur Einsicht

Es mag seltsam erscheinen, die Praxis von *puñña* mit dem Entstehen von Einsicht zu verbinden. Was hat es schließlich mit der Erkenntnis der wahren Natur der Dinge zu tun, wenn man einem Mönch Essen in die Schüssel gibt? So sehen viele Menschen das Thema, aber sie verstehen die Lehren des Buddha über Einsicht und Weisheit nicht ganz. Die Lehrreden des Pāli-Kanons setzen Weisheit niemals mit dem *Erkennen* der wahren Natur der Dinge gleich. Stattdessen erklären sie Weisheit als das Erkennen des wahren Musters, wie die Dinge *funktionieren* – die „Dinge“ sind hier absichtliche Handlungen und die Gesetze von Ursache und Wirkung, die bestimmen, ob eine Handlung zu Freude oder zu Leid führt.

Wie MN 135 hervorhebt, beginnt Unterscheidung damit, wahrhaft weisen Menschen Fragen über die Macht des Handelns zu stellen:

*Was ist geschickt, ehrwürdiger Herr? Was ist ungeschickt?
Was ist tadelnswert? Was ist untadelig? Was sollte kultiviert werden?
Was sollte nicht kultiviert werden? Was wird mir, wenn ich es tue,
langfristig schaden und Leid bringen? Und was wird mir, wenn ich es tue,
zu meinem langfristigen Wohlbefinden und Glück dienen?*

Diese Fragen behandeln nicht nur das Handeln als primären Fokus der Weisheit. Sie gehen auch davon aus, dass Handlungen zu vorhersehbaren Ergebnissen führen und dass manche Handlungen zuverlässig und objektiv zu mehr Glück führen als andere. Man kann (und sollte) also Glück als eine Fähigkeit betrachten. Im Grunde liegt dies der gesamten Vorstellung von einem Übungsweg zugrunde, der sich als universelle Wahrheit qualifiziert.

Handlungen von *puñña* – Geben, Tugend und die Entwicklung von Wohlwollen – sind die ersten Antworten auf Fragen zu diesen Annahmen. Aber die Antworten des Buddha enden damit nicht. *Alle* seine Lehren über Weisheit sind Antworten auf diese Fragen.

Glück als eine Fertigkeit

So heißt es zum Beispiel in der Liste der Faktoren des Erwachens, der Faktor der Weisheit – die Analyse der Qualitäten – werde dadurch gefördert, dass man den Qualitäten des Geistes, die zu geschickten und ungeschickten Handlungen führen, angemessene Aufmerksamkeit schenkt. Die Vier Edlen Wahrheiten, die Begriffe, welche unmittelbar zum Erwachen führen, konzentrieren sich ebenfalls auf Handlungen: Welche Handlungen erzeugen Leiden, welche Handlungen bilden den Pfad, der zu seinem Ende führt? Und obwohl man letztlich alle Handlungen um des Erwachens willen aufgeben muss, müssen die Handlungen des Pfades erst entwickelt werden, bevor Herz und Geist diesen Punkt des völligen Loslassens erreichen können.

Das gilt für den ganzen Weg bis an den Rand des Erwachens. Zum Beispiel ist die Wahrnehmung des Nicht-Selbst, eine der Strategien des Loslassens, eine Handlung. Sie wird als Teil des Pfades zum Beenden des Leidens empfohlen wegen der Handlungen, zu denen sie inspiriert – Handlungen, die zu langfristigen Wohlbe finden und Glück führen.

– Angenommen, jemand würde das Gras, die Zweige, die Äste und Blätter hier im Jetahain sammeln, verbrennen oder damit tun, was er will. Würdet ihr denken: „Uns sammelt diese Person, sie verbrennt uns oder macht mit uns, was sie will?“

– Nein, mein Herr.

– Warum ist das so? Weil diese Dinge weder unser Selbst sind noch zu unserem Selbst gehören. Genauso, ihr Mönche, gehört das Auge nicht euch: Lasst es los. Wenn ihr es los lasst, wird das eurem langfristigen Wohlergehen und Glück dienen ... das Ohr ... die Nase ... die Zunge ... der Körper ... der Intellekt gehört nicht euch: Lasst ihn los. Euer Loslassen dient eurem langfristigen Wohlergehen und Glück ... was auch immer in Abhängigkeit von Kontakt entsteht – entweder als Freude, als Leid oder als weder-

Glück als eine Fertigkeit

Freude-noch-Leid empfunden – das gehört ebenfalls nicht euch: Lasst es los. Euer Loslassen wird zu eurem langfristigen Wohlbefinden und Glück führen. – SN 35:101

Dieses langfristige Wohlbefinden und Glück ist natürlich die Verwirklichung der Ungebundenheit, die nur erfahren werden kann, wenn man die Aktivität der sechs Sinne loslässt.

Die Fähigkeiten des Glücks

All diese Passagen zeigen, dass Weisheit aus Werturteilen über Handlungen besteht – insbesondere darüber, welche Handlungen es wert sind, unternommen zu werden. Und nicht nur das: Sie zeigen auch, dass das gesamte Projekt der Lehre des Buddha darin besteht, Wohlbefinden und Glück als eine sich entwickelnde Fähigkeit zu betrachten. Der Buddha erkannte, dass Glück in kleineren und größeren Formen auftritt, und er suchte nach Handlungen, die zuverlässig zu immer höheren Ebenen des Glücks und schließlich zum vollkommenen, unveränderlichen Glück der Ungebundenheit führen können.

Die *puñña*-Praxis ist also dem allgemeinen Projekt der Lehren des Buddha in keiner Weise fremd. Sie ist eine wesentliche Anleitung für die ersten Schritte in diesem Projekt und zeigt, wie viel besser es ist, den Handlungsprinzipien zu folgen, die zu einem verlässlichen Glück und Wohlbefinden führen können, als das Glück dem Zufall und den Umständen zu überlassen. In dem Maße, in dem man Erfahrungen mit diesem Prinzip auf den alltäglichen Ebenen der Güte sammelt und es bis zu einer höheren Stufe der Verfeinerung verfolgt, fällt es einem leichter, ihm zu vertrauen. Das gilt auch, wenn man sich auf neue Ebenen der Praxis wagt, zum Beispiel wenn man sich in der Meditation direkt auf den Geist fokussiert.

Gleichzeitig stellt die in der *puñña*-Praxis entwickelte Sensibilität sicher, dass die Meditationspraxis durch die Entwicklung von Sammlung und Weisheit nicht nur eine Schulung des Intellekts ist,

Glück als eine Fertigkeit

sondern auch eine des Herzens. Es ist ein häufiges Thema vieler Sutten: Die Praxis der Güte führt zu einem Gefühl des Wohls, das frei von Bedauern ist, und dieses Wohl führt ganz natürlich zu einem Gefühl von Frische, Ruhe und Freude. Und das erlaubt es dem Herzen, sich leicht in der Sammlung niederzulassen.

Was Weisheit betrifft, so handelt es sich bei ihr um eine Art von Sensibilität. Wenn das Herz und der Verstand nicht in der Art von Sensibilität geschult wurden, die aus Einfühlungsvermögen und Wertschätzung der Güte entsteht, fehlt eine wichtige Dimension der menschlichen Erfahrung. Das führt zu einem einseitigen Urteilsvermögen, das den Intellekt in den Vordergrund stellt und das Herz im Dunkeln lässt. Ein Geist ohne universelles Wohlwollen, so sagte der Buddha, ist eng und beschränkt – eher nicht der eines Menschen, der umfassendes Sehen und umfassendes Verständnis erlangt. Das mag der Grund sein, warum er auch sagte, eine geizige Person könne nicht in rechte Sammlung eintreten, – ganz zu schweigen davon, sie könne auf dem Pfad höhere Errungenschaften erreichen.

Die Lektionen von *puñña*

Die Praxis von *puñña* wird niemals als bloßes Sprungbrett zu höheren Stufen der Praxis behandelt, als etwas, das man tut, wegwirft und dann schnell zu größeren und besseren Dingen übergeht. Stattdessen sorgt ihr stetiges Üben für ein kontinuierliches Umfeld des Wohlbefindens, in dem diese höheren Stufen gedeihen können. Es ist wie ein Feld, auf dem gute Samen die Nahrung finden, die sie brauchen, um zu gesunden und produktiven Pflanzen heranzuwachsen.

Da *puñña* darauf ausgerichtet ist, Handlungen zu fördern, die zu echtem Glück führen, lehrt seine Praxis auch viele wichtige Lektionen über die Natur des Handelns und die Natur des Glücks, Lektionen, die auf den höheren Ebenen der Praxis als Leitfaden dienen. Dies gilt für alle drei Arten von Güte.

Glück als eine Fertigkeit

Geben zum Beispiel lehrt den Wert der aufgeschobenen Befriedigung: Man kann kein Glück erlangen, ohne zuerst etwas zu verschenken. Es lehrt uns auch, Abstufungen der Freude zu erkennen: Die Freude des Gebens ist dauerhafter und befriedigender als die Freude, die sich einstellt, wenn man einfach konsumiert, was man hat. Diese Lektionen fördern eine reife Haltung gegenüber den Schwierigkeiten, die wir alle haben, wenn es darum geht, den Geist zur Ruhe zu bringen. Denn er muss die lieb gewonnenen Anhaftungen loslassen, die der Entwicklung eines immer größeren inneren Friedens im Wege stehen.

Die Praxis der Tugend lehrt Sie, sich auf Ihre Absichten zu konzentrieren – wenn Sie den ethischen Grundsätzen nicht folgen, dann tun Sie das absichtlich – und damit schulen Sie Achtsamkeit und Wachsamkeit, Eigenschaften, die für die Meditation erforderlich sind. Um gemäß den Grundsätzen zu handeln, muss man sie im Hinterkopf behalten und wachsam sein, um sicherzustellen, dass die eigenen Handlungen tatsächlich mit ihnen übereinstimmen.

Die Entwicklung des Wohlwollens, das der Buddha mit Zurückhaltung gleichsetzt, lehrt Sie, dass Zurückhaltung keine Einschränkung ist. Stattdessen ist sie ein Akt der Freundlichkeit gegenüber sich selbst und anderen. In der Tat zeigen Sie Ihr Wohlwollen gegenüber anderen am besten, wenn Sie ihnen keinen Schaden zufügen. Diese Erkenntnis macht Sie eher geneigt, die geistige Zurückhaltung zu üben, die für eine starke Sammlung erforderlich ist.

Wenn Sie diese drei Arten von Güte entwickeln, werden Sie verstehen, welches Potenzial aktiv getroffenen Entscheidungen innewohnt. Sie können sich dafür entscheiden, so zu handeln, dass sich Ihr Umfeld und langfristig auch der Zustand Ihres Herzens und Ihres Geistes verbessern. Dies ist eine gute Lektion darüber, wie Ihre Absichten das formen, was der Buddha „Werden“ (*bhava*)

Glück als eine Fertigkeit

nennt: Ihr Gefühl dafür, wer Sie sind und in welcher Welt Sie leben.

Die drei Arten von Güte zeigen Ihnen auch, wie wahres Glück die Grenzen innerhalb dieser Welt aufhebt: Wenn Sie nach wahrem Glück streben, fördern Sie auch das Glück der anderen. Sie werden erkennen, dass es bei geschicktem Glück keine scharfe Grenze zwischen Ihrem Glück und dem der anderen gibt. Wenn Sie geben, profitieren Sie selbst wie auch die Empfänger Ihrer Gaben. Wenn Sie gemäß den Grundsätzen leben, gewinnen Sie an Selbstwertgefühl und stellen keine Gefahr für andere dar. Und wenn Sie Wohlwollen entwickeln, wird Ihr Herz offener und Sie sind eher bereit, andere gut zu behandeln.

Die Gratifikation für diese guten Taten erhält man oft erst mit einer gewissen Verzögerung. Daher müssen Sie sich darin üben, die richtige Einstellung zu entwickeln, während Sie handeln. Sie müssen also lernen, mit sich selbst zu sprechen, während Sie gute Taten vollbringen, um Ihre Einstellung gesund und Ihre Aussichten positiv zu halten. Der Buddha hat einen Fachausdruck, um diese innere Konversation zu beschreiben – er nennt sie geistige Gestaltungen und definiert sie als Denken und Bewerten. Sie lenken Ihre Gedanken auf ein bestimmtes Thema und führen dann einen inneren Dialog, in dem Sie Fragen stellen und Kommentare zu diesem Thema abgeben, um zu bewerten, was es wert ist, getan zu werden und was nicht. Je geschickter Sie darin werden, Ihre Gedanken auf die Güte zu lenken und zu bewerten, welche Handlungen wirklich gut sind, desto mehr stellen Sie fest, dass diese geistige Gestaltung gutes Handeln an und für sich angenehm machen kann.

Gleichzeitig bereitet es Sie in zweierlei Hinsicht auf die Meditation vor. Erstens: Die verbale Gestaltung ist Teil der ersten Ebene der rechten Sammlung. Wenn Sie durch die Praxis der Güte geübt haben, auf geschickte Weise mit sich selbst zu sprechen, überträgt sich diese Fähigkeit auf die Meditation, wo Sie lernen, produktiv mit sich selbst über das Objekt Ihrer Sammlung und Ihre Beziehung dazu zu sprechen. Dies ermöglicht es Ihnen, auf angenehme

Glück als eine Fertigkeit

Art und Weise zur Ruhe zu kommen und eine Ebene der Stabilität zu erreichen, auf der Sie Gedanken und Bewertungen fallen lassen können, um tiefere Ebenen des körperlichen und geistigen Friedens zu erreichen.

Zweitens: Wenn sich der Fokus Ihrer inneren Konversation von den glücklichen Ergebnissen in der Zukunft verlagert auf das Glück, das den guten Taten innewohnt, während Sie sie tun, bereiten Sie sich auf eine wichtige meditative Fähigkeit vor: die Fähigkeit, sich auf geistige Handlungen an sich zu konzentrieren. Es ist am einfachsten, direkt auf Ihre Absichten zu schauen, wenn Sie solche Absichten hegen, von denen Sie in Ihrem Herzen wissen, dass sie ehrenhaft und gut sind. Selbst wenn negative Geisteszustände in Ihr Bewusstsein eindringen, bringen diese Sie wahrscheinlich nicht so leicht aus dem Gleichgewicht. Denn Sie können sich auf Ihre Tugend und Großzügigkeit besinnen – Standard-Meditationspraktiken, die der Buddha empfahl – und sich so daran erinnern, dass Sie auch eine starke, gute Seite haben.

Wenn Sie die Definition des Buddha von *puñña* immer wörtlicher nehmen – Glück in der Absicht sehen, Gutes zu tun – gewöhnen Sie sich daran, nach dem Gefühlston in den Absichten selbst zu suchen. Dieser Fokus bereitet Sie auf eine der radikalsten Einsichten des Buddha vor: Leiden ist nichts, das man passiv erträgt, sondern eine Handlung, der geistige Akt des Ergreifens an und für sich. Dieser Fokus bereitet Sie auch darauf vor, die Rolle zu erkennen, die der Geist bei der Konstruktion aller seiner Sinneserfahrungen spielt – eine Einsicht, die zur Befreiung führen kann.

Sie haben Ihr Bestes getan, um Ihre Erfahrung durch gute Taten zu gestalten. Sie müssen nun mentale Gestaltungen nicht aus Hass, Angst oder wegen Selbstvorwürfen loslassen. Stattdessen können Sie mit einem Gefühl der Wertschätzung dafür loslassen, dass sie Sie harmlos und glücklich zu diesem Stadium der Praxis geführt haben.

Glück als eine Fertigkeit

Auf diese Weise kann aus den guten Taten des Almosengebens befreiende Einsicht entstehen.

Einsicht fördert Güte

So wie die Praxis der Güte hilft, die höheren Ebenen der Praxis zu vervollkommen, helfen diese Ebenen wiederum, die Praxis der Güte zu vervollkommen. Dies zeigt sich in den Beschreibungen der geschicktesten Ebenen des Gebens, der Tugend und der Entwicklung von Wohlwollen, die erst mit den vorbereitenden Ebenen des Erwachens aufkommen.

Wie bereits erwähnt, ist die geschickteste Motivation zum Geben die Folgende: Man gibt nicht, weil man etwas davon hat, sondern einfach deswegen, weil es eine Zierde und Unterstützung des Herzens ist. Dies, so sagte der Buddha, sei die Motivation eines Nichtwiederkehrers, eines Menschen, der die dritte der vier Stufen des Erwachens erreicht hat. Eine solche Person ist nicht dazu bestimmt, in diese Welt zurückzukehren, und hat es daher nicht nötig, nach einer zukünftigen Belohnung zu suchen. Diese Art der Motivation gilt als noch höher als das Geben mit dem Gedanken: „Diese meine Gabe macht das Herz heiter. Belohnung und Freude entstehen.“ Ein Geschenk als Schmuck des Herzens zu betrachten, heißt, dass Sie nicht die Hoffnung hegen, in irgendeiner Weise davon zu profitieren. Es ist völlig kostenlos, ein Akt der Schönheit – etwas, wozu nur ein Mensch in der Lage ist, der zumindest auf der Ebene des Nichtwiederkehres steht.

Ähnlich verhält es sich mit der Tugend: Von einer Person, die die geschickteste Stufe der Tugend praktiziert, wird folgendes gesagt: „Sie hat Tugenden, die den Edlen gefallen: komplett, unbeschnitten, ungebändert, unbefleckt, befreiend, von Verständigen gelobt, nicht überschätzt, zur Sammlung führend.“ So sind die Tugenden einer Person, die den Eintritt in den Strom erreicht hat, die erste der vier Stufen des Erwachens, den ersten Blick auf das Todlose. Von diesem Zeitpunkt an befolgen Sie gewissenhaft die ethischen

Glück als eine Fertigkeit

Grundsätze, weil Sie erkannt haben, dass Ihr eigenes ungeschicktes Verhalten in der Vergangenheit Sie daran gehindert hat, das Todlose früher zu sehen.

Gleichzeitig müssen Sie sich aber nicht übermäßig sorgen, den Grundsätzen zu folgen. Handlungen im Einklang mit den Grundsätzen ergeben sich wie von selbst. Gerade diese ausgewogene Haltung der gewissenhaften Befolgung ohne Angst begünstigt die Konzentration auf das Befolgen der Grundsätze. Weise, aufmerksame Menschen werden Ihre Tugend loben, weil Sie nicht nach der Tugend greifen, um anderen Ihre Überlegenheit zu beweisen. Wie ein Pāli-Ausdruck sagt, sind Sie nicht „aus Ihrer Tugend gemacht“. Mit anderen Worten: Sie können im Einklang mit den Grundsätzen leben, ohne das Gefühl eines Selbst um sie herum aufbauen zu müssen.

Und was das Wohlwollen anbelangt, so ist es vollendet, wenn es den Geist in einen festen Zustand der Sammlung führt, der klar genug ist, um die gestaltete Natur der Sammlung zu erkennen. So kann der Geist ihr gegenüber leidenschaftslos werden und danach vollständige Befreiung erreichen.

Dhamma und Güte

All diese Verbindungen zwischen der Beherrschung von *puñña* und dem Erreichen des Erwachens zeigen die unauflösliche Verbindung der Praxis der Güte mit der Praxis des Dhamma. Damit der Dhamma gedeihen kann, braucht er ein Umfeld, das von der Praxis der Güte geprägt ist. Das gilt sowohl innerlich als auch äußerlich: Wenn man sich dem Glück als einer Fähigkeit nähert, entwickelt man die notwendigen Dhamma-Fähigkeiten im Herzen. Und soziale Beziehungen bieten der Praxis der Güte das beste Umfeld, in dem man den Dhamma lehren und lernen kann.

Glück als eine Fertigkeit

Dies ist einer der Gründe, warum der Buddha den klösterlichen Saṅgha einrichtete: Es ist eine soziale Struktur, speziell dafür geschaffen, die Praxis der Großzügigkeit, der Tugend und des universellen Wohlwollens zu fördern.

Die Großzügigkeit wird durch ein Regelwerk gefördert, das der Buddha geschaffen hat. Es macht seine Mönche und Nonnen, solange sie es befolgen, zu tugendhaften, würdigen und inspirierenden Empfängern der Gaben anderer Menschen. Gleichzeitig verlangen die Regeln, die Großzügigkeit Ihrer Unterstützer nicht auszunutzen oder zu erzwingen. Da sie zölibatär leben, brauchen sie keine Unterstützung bei der Gründung von Familien, so fallen sie ihren Spendern nicht zur Last. Und da sie von freiwillig gegebenen Gaben leben, stehen sie nicht unter dem Zwang zu lehren – die Lehrer unter ihnen können den Dhamma umsonst weitergeben, als Geschenk. Nur in einer Wirtschaft der Gaben wie dieser, in der der Dhamma geschenkt werden kann, wird der Dhamma nicht in eine Ware verwandelt, die den Marktkräften unterliegt. Sie würden ihn nur verzerren. Gibt es einen besseren Weg, Großzügigkeit zu lehren, als sie zu praktizieren? Und wie könnte man sie besser praktizieren, als damit, den Dhamma kostenlos zu verschenken?

Der monastische Saṅgha fördert die Praxis der Tugend nicht nur durch die Regeln für das Verhalten der Mönche und Nonnen, um ihnen ein Leben zu ermöglichen, das niemanden schädigt. Auch Laien werden implizit und explizit dazu ermutigt, tugendhaft zu sein. Menschen, die ihr Glück durch tugendhaftes Verhalten finden, bilden ein wertvolles Gegengewicht zu den Beispielen, die in der Geschichte der Menschheit immer wieder angeführt werden, wo sich Menschen durch das Niedertrampeln des Wohlergehens anderer bereichern. Das Beispiel des Saṅgha zeigt, dass es andere, bessere Wege gibt, Glück zu finden, als einfach „voranzukommen“.

Da die Mitglieder des klösterlichen Saṅgha aus allen sozialen Schichten kommen, bietet er auch ein Beispiel für harmonische

Glück als eine Fertigkeit

Beziehungen zwischen Menschen, die normalerweise nie zusammenleben würden. Gleichzeitig werden die Mitglieder ermutigt, den Dhamma allen Menschen zu lehren, die ein Interesse daran zeigen, unabhängig von ihrer Herkunft. Auf diese Weise hilft der Saṅgha zu zeigen, dass universelles Wohlwollen kein leeres Hirnspinnst ist. Er kann die Hindernisse überwinden, die die gewöhnliche Gesellschaft ihm in den Weg legt.

Der Buddha nannte den Saṅgha das „unübertreffliche Feld der Güte für die Welt“. Er sprach vom Edlen Saṅgha – all jenen, ob ordiniert oder nicht, die zumindest die erste Stufe des Erwachens verwirklicht haben – aber der konventionelle klösterliche Saṅgha hat jahrhundertlang die Struktur bereitgestellt, durch die dieses Feld gepflegt und erhalten wird. Gebe es dieses Arrangement nicht, durch das der Dhamma allen kostenlos gelehrt werden kann, hätten ihn die Kräfte des privaten Marktes schon längst so verzerrt, dass er kein Dhamma mehr wäre.

Vertrauen in die Güte

Man hat also die Praxis von *puñña* nicht erfunden, um den Saṅgha zu ernähren. Vielmehr wurde der Saṅgha, zumindest teilweise, entwickelt, um die Praxis von *puñña* zu fördern, sowohl von Mönchen als auch von ihren Anhängern. Er ist das Umfeld, in der Güte am fruchtbarsten zu einer Fähigkeit entwickelt werden kann, die dem wahren Glück dient. Güte als Fähigkeit wiederum ist der Kontext, den die Praxis des Dhamma als Ganzes braucht, um zu gedeihen.

Obwohl der Buddha, als er das Erwachen verwirklichte, alle Anhaftungen an Gut und Böse hinter sich ließ, bestand seine Wertschätzung für die Praxis der Güte weiter. Er erkannte dies als die einzige Umgebung, in der der Dhamma in einer Welt überleben kann, die von Gier, Hass und Verblendung beherrscht wird.

Es mag riskant erscheinen, den Dhamma in einer solchen Welt der Praxis der Güte anzuvertrauen, aber genau das hat er getan. Bis

Glück als eine Fertigkeit

jetzt hat dieses Vertrauen mehr als zweitausendsechshundert Jahre lang Früchte getragen. Der Dhamma steht uns immer noch zur Verfügung, um ihn zu praktizieren, und das ist auf die Güte vieler, vieler Generationen von Menschen zurückzuführen. Die beste Art und Weise, unsere Dankbarkeit zu zeigen, ist, selbst etwas Güte zu entwickeln, damit wir in vollem Umfang vom Dhamma profitieren und ihn unverfälscht weitergeben können, als ein echtes Geschenk an diejenigen, die nach uns kommen.

Weise genug, sich zu sorgen

Es ist Wert hinzuschauen, was der Buddha Kinder lehrte. Es war kein Schnuller-Dhamma, der weggeworfen wird, wenn sie ihm entwachsen sind. Stattdessen lehrt er sie wichtige Prinzipien in einer klaren Sprache, die ihnen – und Ihnen selbst – das ganze Leben lang gute Dienste leisten können.

Einmal, als er auf seiner Almosenrunde war, traf er eine Gruppe von Jungen, die kleine Fische fingen. Er fragte sie: „Habt ihr Angst vor Schmerzen? Sind Schmerzen euch zuwider?“

„Ja“, antworteten sie.

Daraufhin dichtete er aus dem Stegreif:

*Wenn Ihr Schmerz fürchtet,
wenn Ihr Schmerz nicht liebt,
dann begeht niemals eine böse Tat,
weder offen noch im Verborgenen.
Wenn Ihr eine böse Tat begeht, jetzt oder in Zukunft,
entgeht ihr dem Schmerz nicht, der Euch einholt,
auch wenn Ihr weglauft.* Ud 5:4

Er lehrte sie eine Eigenschaft, die man *ottappa* oder Gewissensbisse nennt: die Furcht, etwas Falsches zu tun und später unter den Folgen zu leiden. In seinem Vers gründet er das Gefühl der Gewissensbisse auf ein unpersönliches Prinzip: Die Art und Weise, wie *kamma* wirkt. Nur weil die Lebewesen, denen man Schaden zufügt, vielleicht nicht in der Lage sind, sich zu revanchieren, heißt das nicht, dass die kammischen Folgen keine Macht haben.

Der Buddha benutzte ein ähnliches Argument, als er an einem anderen Tag auf seiner Almosenrunde ein paar Jungen traf, die eine Schlange mit einem Stock schlugen. Er sagte zu ihnen:

Weise genug, sich zu sorgen

*Wer Wesen mit einem Stock schlägt
die nach Leichtigkeit streben,
wenn er nach dem Tod Leichtigkeit sucht,
wird er keine finden.*

*Wer Wesen nicht mit einem Stock schlägt,
die nach Leichtigkeit streben,
wenn er nach dem Tod Leichtigkeit sucht,
wird er sie finden.*

Ud 2:3

Aber der Buddha benutzte auch Argumente, die sich mehr auf zwischenmenschliche Beziehungen bezogen, um Gewissensbisse zu lehren. Als er einen König unterrichtete, sagte er einmal: So wie du nie jemanden finden wirst, der dich mehr liebt als du selbst, genauso stark lieben andere Menschen sich selbst. Dann schloss er:

*Du solltest also andere nicht verletzen,
wenn du dich selbst liebst.*

Ud 5:1

Die Argumentation hier scheint zu sein: Wenn Ihr Glück davon abhängt, anderen Schaden zuzufügen, dann steht es nicht auf sicheren Füßen. Die anderen werden versuchen, Ihr Glück zu zerstören, da es ihrer Selbstliebe entgegensteht. Wenn Sie wirklich dauerhaftes Glück wollen, dürfen Sie anderen Wesen keinen Schaden zufügen.

Man diskutiert Gewissensbisse in modernen buddhistischen Kreisen nur selten, obwohl sie in vielen Listen der Qualitäten auftauchen, die man auf dem Pfad entwickeln sollte. Der Buddha nennt sie einen Wächter der Welt, da sie die Menschen davon abhalten, Vertrauen zu missbrauchen oder sich promiskuitiv zu verhalten. In einem Gleichnis vergleicht der Buddha die verschiedenen Qualitäten, die auf dem Pfad benötigt werden, mit den Merkmalen einer Grenzfestung. Darin stehen Gewissensbisse für eine breite Ringstraße um die Festung. Sie wehren ungeschickte Qualitäten

Weise genug, sich zu sorgen

ab, die den geschickten Qualitäten – wie Achtsamkeit und rechte Anstrengung – in der Festung schaden würden. Und sie gleichen einem Schatz, den Diebe nicht stehlen können, Feuer nicht verbrennen kann und Fluten nicht wegspülen können.

In vielen dieser Listen sind Gewissensbisse mit einem gesunden Sinn für Scham gepaart. Zusammen bilden sie das Gewissen. Gesunde Scham – nicht das Gegenteil von Selbstachtung, sondern von Schamlosigkeit – ist die Abneigung, etwas Falsches zu tun, und durch den Wunsch motiviert, in den Augen der Menschen, die man bewundert, nicht schlecht dazustehen. Gewissensbisse sind eher unpersönlich. Sie spüren, dass Sie angesichts der Art und Weise, wie Kausalität auf lange Sicht funktioniert, nicht vor den Folgen Ihrer Handlungen gefeit sind – und Sie sorgen sich.

In diesem Sinne sind Gewissensbisse das Gegenteil von Kalt-schnäuzigkeit – die Einstellung zu tun, was man will, und sich kein bisschen um die Folgen zu scheren. Sie sind auch das Gegenteil von Apathie, der defätistischen Haltung, sich um gar nichts zu kümmern. Wenn Sie Gewissensbisse haben, sorgen Sie sich aktiv um Ihr langfristiges Wohlergehen und tun Ihr Bestes, um es nicht zu gefährden.

Diese aktive Qualität der Sorge mag einer der Gründe sein, warum Gewissensbisse in Beschreibungen von Meditierenden, die ungeschickte Gedanken aus ihrem Geist auslöschen, mit Eifer gepaart werden.

Wenn in einem Mönch, während er geht, ein Gedanke der Sinnesfreude, ein Gedanke der Aversion, ein Gedanke der Grausamkeit auftaucht und er diesen Gedanken nicht schnell aufgibt, vertreibt, vernichtet oder auslöscht, dann wird ein Mönch mit einem solchen Mangel an Eifer und Gewissensbissen als ständig lethargisch und niedrig in seiner Ausdauer bezeichnet ... [Ähnlich, wenn er steht, sitzt oder liegt.]

Iti 110

Weise genug, sich zu sorgen

Aber Gewissensbisse sind nicht nur eine Eigenschaft für Anfänger im Dhamma oder in der Meditation. Sie werden auch als eine der Stärken eines „Lernenden“ aufgeführt, also von jemandem, der zumindest die erste edle Errungenschaft, den ersten Geschmack des Todlosen, verwirklicht hat. Diese Eigenschaft stärkt diese Person auf dem gesamten Weg zum vollständigen Erwachen.

Es ist gut, darüber nachzudenken, warum.

Ein Grund ist, dass Gewissensbisse in embryonaler Form die beiden Faktoren der Weisheit des Edlen Achtfachen Pfades enthalten, die ein Lernender ebenfalls entwickelt hat: rechte Ansicht und rechte Entschlossenheit. Sie sind mit rechter Ansicht insofern verwandt, als sie die Bedeutung Ihrer Handlungen für Ihr Leiden oder Nicht-Leiden kennen. Freude und Leid entstehen und vergehen nicht zufällig, sondern aufgrund von Dingen, die man getan hat und tut.

Und ebenso wie rechte Entschlossenheit versuchen Gewissensbisse, Leiden zu vermeiden. Also beschließen Sie, jede Handlung zu vermeiden, die Leiden verursachen würde. Gewissensbisse sind ein direkter Ausdruck einer der Formen rechter Entschlossenheit: Wohlwollen und der Entschluss, niemandem Schaden zuzufügen. Wie wir gesehen haben, beginnt Wohlwollen mit dem Entschluss, sich selbst keinen Schaden zuzufügen und wächst dann – aufgrund des Verständnisses von *kamma* – zu dem Wunsch heran, überhaupt keinem Wesen Schaden zuzufügen. Das ist die Grundlage universellen Wohlwollens.

Die doppelte Beziehung der Gewissensbisse zur Weisheit – als Verständnis der Wirklichkeit und als Form der Entschlossenheit – hebt deren doppelten Aspekt hervor, etwas, was oft übersehen wird. Der Aspekt der rechten Ansicht der Gewissensbisse basiert auf einer Überzeugung von der Funktionsweise der Dinge: Eine Überzeugung, die sich bestätigt, wenn man ein „Lernender“ wird. Handlungen führen zu Ergebnissen, die der Qualität der Absichten

Weise genug, sich zu sorgen

entsprechen, die sie motivieren. Das ist eine Tatsache, die man akzeptieren muss.

Aber Weisheit endet nicht mit dieser Akzeptanz. Am Ende akzeptieren Sie, dass es grundsätzlich zwei Arten von Handlungen gibt – geschickte und ungeschickte, die zum Wohlbefinden oder zum Schaden führen – und dass es möglich ist, eine der anderen vorzuziehen. Angesichts der Optionen, die sich durch diese Möglichkeit eröffnen, gelangt der Aspekt rechter Entschlossenheit der Gewissensbisse zu einem Werturteil: Geschickt ist besser als ungeschickt, also sollten Sie schädliche Handlungen vermeiden. Die kurzfristige Freude, die sie bringen mögen, ist das langfristige Leiden nicht wert, das sie verursachen. Dieses Urteil gilt nicht nur für offensichtliche Handlungen wie das Schlagen von Schlangen mit Stöcken, sondern auch für subtilere, wie das Festhalten an Ansichten und Definitionen des eigenen Selbst, die zu Leiden und Druck führen. Selbst wenn der Buddha über die Motivation für die letzten Stufen der Einsichtspraxis spricht – alle Phänomene als leer von einem Selbst wahrzunehmen –, erklärt er dies bezogen auf das Leiden, das vermieden wird, wenn Sie sich so verhalten.

Mit anderen Worten, vom Beginn der Praxis bis zu ihren letzten Schritten ist es weise, sich zu sorgen: Um das, was man zu tun wählt und um die Konsequenzen seiner Entscheidungen. Sie haben mit der Freiheit der Wahl Macht in Ihren Händen – die Macht, Ihre eigene Erfahrung von Freude und Leid sowie die von Freude und Leid anderer zu gestalten – und Sie achten darauf, diese Macht gut zu nutzen.

Wenn Sie diesen Punkt verstehen, können Sie gängige Missverständnisse über buddhistische Einsicht korrigieren: Dass sie kein Urteil fällt und dass sie damit endet, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Die Lektionen der Gewissensbisse helfen Ihnen auch, das moderne Dhamma-Prinzip zu verstehen, nicht am Ergebnis Ihrer Handlungen anzuhaften. Das bedeutet nicht, dass das Ergebnis

Weise genug, sich zu sorgen

Ihnen gleichgültig sein soll. Es bedeutet einfach, nicht darauf zu bestehen, etwas müsse richtig sein, nur weil man sich entschieden hat, es zu tun. Wenn Sie sehen, dass eine Handlung tatsächlich Schaden verursacht hat, sind Sie bereit, den Fehler als Fehler zu akzeptieren, damit Sie daraus lernen können, und Sie nehmen sich vor, ihn nicht zu wiederholen. Dies ist eine weitere Weisheit, die der Buddha einem Kind beibrachte – seinem eigenen Sohn. Es ist das direkte Gegenteil von Unachtsamkeit. Sie sorgen sich so sehr um die Konsequenzen Ihrer zukünftigen Entscheidungen, dass Sie versuchen, immer darauf zu achten, was Sie aus Ihren vergangenen Entscheidungen gelernt haben.

Diese Art der Achtsamkeit ist ein unmittelbarer Weg, um tagtäglich Weisheit zu entwickeln. Es mag einfach klingen, aber nur weil ein Prinzip einfach klingt, heißt das nicht, es habe keine tieferen Auswirkungen. Wenn man bereit ist, den einfachen Botschaften des Buddha zuzuhören – und nach ihnen zu handeln –, kann man ein intuitives Gespür dafür entwickeln, wie man Wahrheiten verstehen kann, die schwerer zu erkennen sind.

Ein Pfeil im Herzen

DIE LEHREN DES BUDDHA ÜBER TRAUER

*Sanfte Weise ...
erreichen den unerschütterlichen Zustand
wo keine Trauer mehr ist.*

Dhp 225

Der Buddha ging eines Tages zu einem Friedhof und fand dort eine Frau vor, Ubbirī, die um ihre tote Tochter Jīvā weinte. Er sagte zu ihr: „Vierundachtzigtausend, die alle Jīvā hießen, sind in diesem Leichenhaus verbrannt worden. Um welche von ihnen trauerst du?“

Als Ubbirī die Geschichte später erzählte (Thig 3:5) sagte sie, die Worte des Buddha hätten den Pfeil des Kummers völlig aus ihrem Herzen entfernt, – auch wenn sie sich damit wahrscheinlich eine dichterische Freiheit nahm. Die Erfahrung zeigt, dass das Nachdenken über die Universalität von Verlusten, – der Verlust eines geliebten Menschen, der Verlust von Liebe, der Verlust jeglicher Art von Glück – dazu führen kann, den eigenen Verlust zu akzeptieren. Denn man erkennt, dass das Universum einem selbst keine ungewöhnliche Strafe auferlegt. Aber Akzeptanz reicht nicht aus, um den Schmerz der Trauer vollständig zu überwinden. Und wenn wir im Pāli-Kanon nach anderen Passagen suchen, die beschreiben, wie man die Wunden der Trauer heilen kann, finden wir dort verschiedene Schritte geistigen Trainings. Sie reichen von der Akzeptanz des Verlustes bis hin zur völligen Befreiung von der Trauer und dem damit verbundenen Schmerz.

Der Buddha legt nirgendwo alle Schritte gemeinsam dar, aber aus den wichtigsten Passagen zu diesem Thema lässt sich ein Gesamtbild zusammenstellen. Das Training umfasst mehrere Schritte, die alle auf einem Prinzip beruhen, das aus den Vier Edlen Wahrheiten stammt –, nämlich, dass wir mehr unter der Art und Weise leiden, wie wir mit uns selbst reden, als unter äußeren Ereignissen.

Ein Pfeil im Herzen

Dies mag ein Prinzip sein, das wir nicht hören wollen, wenn wir uns nach einem Verlust hilflos und verlassen fühlen. Aber es ist das einzige Prinzip, das es uns ermöglicht, den abwärts führenden Pfad der Trauer zu verlassen und unser Herz auf einen Weg zu bringen, der uns davon wegführt.

König Pasenadi, der den Buddha gerne über grundlegende Punkte des Dhamma befragte, befand sich zufällig bei ihm, als einer seiner Höflinge kam und ihm ins Ohr flüsterte, seine Lieblingskönigin Mallikā sei gerade gestorben (AN 5:49). Von Schock und Trauer überwältigt, konnte der König nichts anderes tun, als vor sich hin zu brüten, mit hängenden Schultern, unfähig zu sprechen.

Die unmittelbare Antwort des Buddha bestand darin, ihn drei Dinge zu lehren, um seine Trauer zu bewältigen. Das erste war, über die Universalität des Verlustes nachzudenken. Niemand, egal wie mächtig, kann dafür sorgen, dass das, was sich verändert, sich nicht verändert. Oder dass das, was dem Tod unterliegt, nicht stirbt. In dem Maße, in dem es Wesen gibt – in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft – betreffen Veränderung und Tod sie alle. Diese Feststellung hilft, dem Verlust einen Teil des persönlichen Stachels zu nehmen, denn sie ermöglicht es Ihnen, sich mit dem Geschehenen abzufinden und keine Energie darauf zu verschwenden, etwas ungeschehen machen zu wollen, was nicht ungeschehen gemacht werden kann.

Zum Zweiten lehrte der Buddha den König, die traditionellen Beerdigungsrituale zu arrangieren, wenn er glaubte, sie würden seinem Gefühl des Verlustes und seiner Wertschätzung für die verstorbene Person Ausdruck verleihen. Der Buddha empfahl seinen Zuhörern nie, ihre Trauer mit gespielter Gleichgültigkeit zu unterdrücken. Solange sie das Bedürfnis verspüren, ihren Verlust auszudrücken, sollten sie versuchen, dies auf eine geschickte und heilende Weise zu tun. Zu den Verhaltensweisen, die er als potenziell nütz-

Ein Pfeil im Herzen

lich bezeichnete, gehörten Grabreden, Spenden und das Rezitieren weiser Sprüche. Wenn Sie der verstorbenen Person tatsächlich helfen wollen, tun Sie Gutes und widmen Sie das Verdienst dem geliebten Menschen. Um die Wunde in Ihrem Herzen zu heilen und das Gute in den noch lebenden Menschen zu fördern, zeigen Sie Ihre Wertschätzung für die Güte des geliebten Menschen. Weinen und Wehklagen bewirken nichts von alledem. Sie zerrütten Ihre Gesundheit, bereiten denen, die Sie lieben, Kummer und erfreuen die, die Sie hassen.

Der Buddha erwähnt diesen letzten Punkt als Motivation, um Energie für den dritten Schritt zu sammeln. Er besteht aus der Erinnerung daran, dass es noch positive Dinge im Leben zu vollbringen gibt. Man muss um des eigenen und des Wohlbefindens anderer willen zu der guten Arbeit zurückkehren, die durch den Verlust unterbrochen wurde.

Der Buddha zeigt König Pasenadi diese Schritte einfach als grundlegende Anweisungen zur Bewältigung von Trauer. Sie sollen die Schmerzen der Trauer nur so weit lindern, dass Sie sich nicht gehen lassen und Ihr Leben ruinieren. Aber sie können den Pfeil des Kummers nicht vollständig aus dem Herzen entfernen. Die weiterführenden Anweisungen des Buddha zur vollständigen Überwindung der Trauer nehmen dieselben drei Schritte jedoch wieder auf. Sie verfolgen das Akzeptieren der Universalität des Verlustes, das geschickte Ausdrücken der Wertschätzung für das Verlorene und das Setzen eines Fokus auf die positiven Dinge, die noch getan werden müssen, auf einer tieferen Ebene.

Zuerst zur Universalität des Verlustes. Der Buddha sagt, diese Reflexion führe nicht nur zur Akzeptanz des Verlustes, sondern auch zu Mitgefühl für alle, die ihn erlebt haben. Wie diese Reflexion funktioniert, lässt sich am besten im Lichte der Theorien verstehen, die Künstler und Dramatiker seiner Zeit zum Verständnis von Emotionen entwickelt haben. Obwohl der Buddha diese in seinen

Ein Pfeil im Herzen

Lehren nie explizit erwähnt hat, orientieren sich die ihm zugeschriebenen Gedichte deutlich daran. Es gibt also allen Grund anzunehmen, dass er mit ihnen vertraut war – und dass er sie für seine eigenen Zwecke genutzt hat.

Die indischen Dramatiker haben sich mit der Frage auseinandergesetzt, warum es dem Publikum Spaß macht, Stücke zu sehen, in denen sympathische Figuren leiden, ohne dass das etwas Sadistisches an sich hat. Die Antwort der Dramatiker lautete, dass das Publikum es genießt, die Emotionen der Figuren zu „schmecken“, ohne sich gleichzeitig von ihnen verschlingen zu lassen. Ihrer Theorie zufolge war der Geschmack der Emotion oft anders als die Emotion selbst und selbst eine schmerzhaft emotionale Erfahrung konnte einen ergreifend angenehmen Geschmack haben.

Sie erarbeiteten ein System von Grundemotionen und ihren entsprechenden Geschmacksrichtungen, und der Geschmack der Trauer, so beschlossen sie, war Mitgefühl. Mit anderen Worten: Wenn Schauspieler trauernde Personen darstellen, empfindet das Publikum Mitgefühl. Dieser Akt vermittelt ihm ein angenehmes Gefühl der Vertrautheit mit der Figur, indem die Menschen das Leiden der Figur voll und ganz anerkennen, gleichzeitig aber auch ein Gefühl der Distanz aufbauen, sodass sie nicht vom Leiden überwältigt werden. Deshalb betrachtete man dramatische Werke, die Kummer darstellen, als nützliche Mittel, um der Gesellschaft menschliche Werte zu vermitteln. Sie lehren die Menschen, Mitgefühl füreinander zu haben, selbst für Menschen, zu denen man keine persönlichen Beziehungen hat.

Der Buddha – der eine universelle Perspektive auf Tod, Trennung und Verlust vertrat – übernahm dieses Prinzip und lehrte seine Zuhörer, es auf ihr eigenes Leiden anzuwenden. Daran zu denken, wie unvermeidlich und allgegenwärtig der Verlust im gesamten Kosmos ist, hilft, Ihr Herz weit zu machen und Ihr Mitgefühl für das Leiden anderer zu vergrößern. Gleichzeitig hilft Ihnen die Erweiterung Ihres Blicks auf die Allgemeingültigkeit des Verlusts, einen gewissen ästhetischen Abstand zu Ihrem eigenen Verlust zu

Ein Pfeil im Herzen

gewinnen. Sie überwinden Ihre Trauer nicht durch Verleugnung – das wäre unmenschlich –, sondern indem Sie sie in ein heilendes, umfassendes und erhebendes Gefühl umwandeln. Sie erkennen das Leiden, erlauben aber dem Geist, darüber hinauszuwachsen, anstatt von ihm verschlungen zu werden – und lassen ihn eine veredelnde und nährnde Reaktion darauf finden.

Diese Reaktion beschränkt sich jedoch nicht auf ein ästhetisches Gefühl der Öffnung und Distanzierung. Wie der Buddha lehrt, enthält das Mitgefühl auch den Wunsch, etwas gegen die Ursachen des Leids zu unternehmen. Denken Sie an den Buddha in der Nacht seines Erwachens: In der zweiten Nachtwache betrachtete er die Leiden aller Wesen aus einer kosmischen Perspektive. Dabei beließ er es jedoch nicht. Das so gewonnene Gefühl der Distanz zu seinen eigenen Leiden ermöglichte es ihm, die Ursachen des Leidens objektiv in sich selbst zu sehen. Dann wandte er dieses Wissen an, um dem Leiden ein Ende zu setzen. Er spürte zunächst die Ursachen des Leidens in seinem eigenen Herzen auf, beseitigte sie und lehrte später andere, das Gleiche zu tun (MN 36).

In gleicher Weise ist das Gefühl der objektiven Distanzierung, das mit Mitgefühl einhergehen kann, kein Selbstzweck. Es soll Ihnen helfen, Ihren Kummer mit einem Maß an Objektivität zu betrachten, das es Ihnen erlaubt, seine inneren Ursachen zu erkennen. Das motiviert Sie dann dazu, etwas dagegen zu unternehmen.

Wir müssen etwas Abstand zu unserer Trauer gewinnen, um sie zu verstehen. Denn sie hat sehr tiefe Wurzeln, die über die Besonderheiten des Verlustes hinaus bis in die zugrunde liegende Einstellung des Geistes zu sich selbst reichen – eine Einstellung, die Sie vielleicht lieber nicht hinterfragen wollen. Aber es ist wahr: Wir leiden nicht so sehr unter dem Verlust von Dingen im Außen, sondern aufgrund einer ungeschickten Tendenz im Inneren.

Der Ehrwürdige Sāriputta, einer der Hauptschüler des Buddha, bemerkte einmal vor einer Gruppe von Mönchen, es gebe nichts in der Welt, dessen Verlust ihm Kummer bereitete (SN 21:2). Und

Ein Pfeil im Herzen

der Ehrwürdige Ānanda konterte sofort mit einem Beispiel: Würde Sāriputta auch dann keinen Kummer empfinden, wenn der Buddha stürbe? Sāriputta antwortete folgendes: „Was für ein großes Wesen, mit welch großer Macht, mit welch großem Können, wäre dann nicht mehr da! Denn wenn der Gesegnete lange bleiben würde, wäre das zum Wohle vieler Menschen, zum Glück vieler Menschen, aus Mitgefühl für die Welt, zum Wohl, zum Nutzen und zum Glück der *devas* und der Menschen.“ Ānanda kommentierte daraufhin, dies sei ein Zeichen dafür, dass Sāriputta keinen *māna*, keine Eitelkeit besitze – was in diesem Fall nicht übermäßigen Stolz bedeuten würde, sondern das einfache Einfügen des Gedankens „Ich bin“ in seine Worte.

Dies war eine sehr scharfsinnige Analyse von Ānanda. Wir fühlen den Stachel des Verlustes, weil wir ihn zu „unserem“ Verlust machen. Und wie der Buddha an anderer Stelle sagt (SN 42:11), kommt das durch die Leidenschaft und das Verlangen, die wir für die Menschen und Dinge empfunden haben, welche wir verloren haben. Wir haben uns emotional von ihnen ernährt und jetzt haben wir unsere Nahrung verloren. Deswegen empfindet man die Trauer so tief. Wir haben die andere Person oder die Situation, die jetzt nicht mehr da ist, verinnerlicht, sodass nun ein Teil von uns selbst fehlt. Trauer ist Trauer, weil sie uns eines intimen Teils dessen beraubt, das wir als unser „Ich“ bezeichnen.

Das bedeutet, um die Trauer vollständig zu überwinden, müssen wir lernen, die Dinge nicht mehr zu einem Teil von uns zu machen. Der erste Schritt in diese Richtung besteht darin, über die Universalität des Verlustes in einer Weise nachzudenken, die eine andere Emotion hervorruft, die weit über Akzeptanz und Mitgefühl hinausgeht: *saṃvega*.

Saṃvega ist das Entsetzen oder die Bestürzung, die aufkommt, wenn man über die Sinnlosigkeit all der vielen Leiden nachdenkt, die das Leben überall mit sich bringt. Es ist eine Emotion, die das Herz dazu motiviert, sich nicht nur von der Trauer über einen bestimmten Verlust zu erholen, sondern danach zu streben, niemals

Ein Pfeil im Herzen

wieder Trauer zu erfahren. Wenn Sie *samvega* entwickeln, führt er sie weg von dem, was der Buddha den Kummer des Hauslebens nennt (MN 137) – Trauer über den Verlust von Menschen und Sinnesobjekten, die Sie lieben – zu dem, was er Kummer der Entsagung nennt: Das Gefühl, es gebe einen Ausweg aus der Erfahrung dieser Art von Verlust, den Sie aber noch nicht erreicht haben. Diese Erkenntnis ist erschütternd, weil sie uns warnt vor der Menge an Arbeit, die noch zu tun ist, aber sie enthält ein Element der Hoffnung, das der auf dem Hausleben beruhende Kummer nicht hat: Die Überzeugung, es sei möglich, über die Trauer hinauszugehen. Der Kummer der Entsagung gibt sich deshalb nicht einfach der Trauer hin. Er nutzt die Trauer als Motivation, das zu tun, was getan werden muss, um aus der Trauer herauszukommen.

Um dieses nützliche Gefühl der Gefahr hervorzurufen, fragte der Buddha in einer seiner berühmtesten Unterweisungen eine Gruppe von Mönchen, was mehr sei: das Wasser in den vier großen Ozeanen oder die Tränen, die sie im Laufe ihrer vielen Leben über den Verlust einer Mutter vergossen hatten (SN 15:3). Die Antwort: die Tränen. Die gleiche Antwort gilt für die Tränen, die über den Verlust eines Vaters, einer Schwester, eines Bruders, einer Tochter, eines Sohnes vergossen werden. Und die Emotion, die mit dieser Überlegung einhergeht, ist eine Mischung aus Akzeptanz und Widerwille: Akzeptanz dessen, dass es so weitergeht, wenn man keinen Ausweg findet, und Widerwille, in diesem unermesslichen und unendlichen Leid gefangen zu bleiben.

Die richtige Reaktion auf diese Überlegungen ist es, nach einem Ausweg zu suchen und die Überzeugung zu entwickeln, dass gerade der Praxispfad uns dorthin führt. Aus dieser Perspektive heraus lässt der Buddha Sie den zweiten Schritt zum Überwinden des Leids entwickeln: Wertschätzung ausdrücken. Dies geschieht auf zweierlei Art und Weise.

Zum einen sollten Sie erkennen, dass das Beste, was Sie für Ihre Helfer tun können, darin besteht, den Pfad bis zum Ende zu gehen und ihnen dann das Verdienst Ihres Erfolgs zu widmen. Auf diese

Ein Pfeil im Herzen

Weise bringt das Gute, das sie Ihnen getan haben, große Früchte (MN 39).

Zum anderen sollten Sie Wertschätzung für all die Anstrengungen entwickeln, die der Buddha unternommen hat, um den Pfad zum Ende des Leidens zu finden und zu lehren. Auf diese Wertschätzung folgt der Wunsch, den Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma zu praktizieren – das heißt dem Pfad zu folgen, wie der Buddha ihn gelehrt hat. Anstatt zu versuchen, ihn gemäß eigenen Vorlieben zu verändern, versucht man, sich selbst zu ändern, um des Pfades würdig zu sein. Diese Reflexion hilft Ihnen, über sich selbst hinauszuwachsen und Ihr „Ich“ zu heilen, das sich um das Objekt Ihres Verlustes definiert.

Dies führt zum dritten Schritt zur vollständigen Überwindung der Trauer, der darin besteht, Ihre Aufmerksamkeit auf die gute Arbeit zu richten, die noch zu tun ist. Die Reaktion des Buddha auf die Nachricht vom Tod Sāriputtas (SN 47:13) macht deutlich, was hier gemeint ist. In Anbetracht des Gesprächs zwischen Ānanda und Sāriputta entbehrt es nicht einer gewissen Ironie, dass Sāriputta in der Tat vor dem Buddha verstarb. Als Ānanda dem Buddha die Nachricht überbrachte, fügte er hinzu, als er die Nachricht hörte, habe er die Orientierung verloren und alle Richtungen seien dunkel geworden – so stark war seine Bindung an Sāriputta. Kurzum, es war die typische Reaktion eines intensiven Kummers: Die Welt war nicht mehr hell, weil das, worauf er sich mit so vertrauensvoll verlassen hatte, nun verloren war.

Also fragte ihn der Buddha: Als Sāriputta starb, hat er da die Tugend mit sich genommen? Nein. Die Sammlung? Nein. Die Weisheit? Nein. Die Befreiung? Nein. Das Wissen und Sehen der Befreiung? Nein. Mit anderen Worten, die gute Arbeit der Welt, – die beste Arbeit der Welt, – kann immer noch erledigt werden, man kann den Pfad zur völligen Befreiung vom Leiden immer noch gehen.

Ein Pfeil im Herzen

Wenn diese Arbeit vollbracht ist, führt auf Entsagung basierender Kummer zu Freude, die auf Entsagung beruht. Nämlich zu der Erkenntnis, dass keine Veränderung Sie mehr berührt. Der Geist erzeugt nicht länger das Gefühl von „Ich“ und „mein“, das sich von Dingen ernähren muss, die sich verändern, weil er ein Glück gefunden hat, das sich nicht verändert und nicht das geringste Bedürfnis hat, sich zu ernähren. So ist er kein Wesen mehr, denn Wesen werden durch ihre Anhaftung daran definiert, wie sie sich ernähren (SN 23:2; Khp 4). Wenn der Geist nicht mehr die Identität eines „Wesens“ annimmt, ist er befreit. Auf diese Weise stellen Sie fest, dass die Worte des Buddha an König Pasenadi – „in dem Maße, in dem es Wesen gibt“ – eine Grenze haben. Wenn der Geist diese Grenze überschreitet, quält er sich nicht mehr mit den Pfeilen des Kummers. Er wird, solange er in der Welt lebt, Verlust erfahren, aber nicht mehr darunter leiden. Wenn er die Welt hinter sich gelassen hat, „verweilt“ er in einer Dimension, die völlig frei ist von Verlust.

An diesem Punkt gehen die drei Schritte des Buddha zur Bewältigung der Trauer über bloße Bewältigung hinaus, bis hin zu dem Punkt, an dem sie Sie davon befreien, jemals wieder Trauer oder Kummer erleben zu müssen.

*Ohne den Pfeil,
unabhängig,
ist der Frieden des Gewahrseins verwirklicht.
Alle Trauer ist überschritten,
frei von Trauer
ist man ungebunden.*

Sn 3:8

Meditierende bei der Arbeit

Wenn der Buddha Meditation lehrte, veranschaulichte er seine Lektionen oft mit Gleichnissen, die sich auf Menschen bei der Arbeit oder bei der Entwicklung von Fähigkeiten bezogen. Ein Mensch, der sich mit der Achtsamkeit auf den Atem beschäftigt, gleiche zum Beispiel einem Zimmermann, der ein Stück Holz auf einer Drehbank dreht und darauf achtet, ob er eine kurze oder eine lange Drehung macht. Eine Person, die versucht, achtsam zu sein, um herauszufinden, was den Geist zur Sammlung bringt, sollte dem Koch eines Königs gleichen, der versucht, dessen subtile Signale zu lesen, welche Art von Essen er mag oder nicht. Eine Person, die in das erste *jhāna* – die erste Stufe rechter Sammlung – eintritt und darin verweilt, sollte dafür sorgen, dass Freude und Entzücken den Körper durchdringen. Wie ein Bademeister versucht, Wasser in eine Kugel aus Badepulver zu kneten, wobei er jedes Teilchen des Puders befeuchtet und dennoch kein Wasser aus der Kugel tropft.

Die Gleichnisse des Buddha für die höheren *jhāna* deuten auf weniger Anstrengung hin – eine Quelle, die einen See mit kühlem Wasser füllt; Lotosblumen, die von der Wurzel bis zur Spitze mit dem ruhigem, kühlem Wasser eines Sees bedeckt sind und ein Mann, der in ein weißes Tuch gehüllt da sitzt. Das zeigt, dass nach dem Kneten des Entzückens und der Freude in den Körper während des ersten *jhāna*, ihre Verbreitung im Körper – zusammen mit dem Gewahrsein – mit tieferer Sammlung viel einfacher wird. Wie MN 111 deutlich macht, muss selbst eine Person, die das höchste *jhāna* erreicht hat, immer noch Handlungen der Absicht, des Wunsches, der Entscheidung und der Beharrlichkeit vollbringen, um dort zu bleiben. Und als der Buddha beschrieb, wie man eine der Ebenen des *jhāna* oder der formlosen Errungenschaften nutzt, um Weisheit zu entwickeln, griff er auf ein aktiveres Gleichnis zurück: Der Meditierende wird nun mit einem Bogenschützen

Meditierende bei der Arbeit

verglichen, der die Fertigkeit beherrscht, schnell & weit zu schießen und dicke Wände mit seinen Pfeilen zu durchbohren.

Angesichts all dieser Gleichnisse, die von Arbeit und konzentrierter Anstrengung handeln, ist eines seltsam: Viele moderne Lehrer bestehen darauf, buddhistische Meditation sei keine Frage des Tuns, stattdessen müsse man die Dinge einfach geschehen lassen. Achtsamkeit, so sagt man uns, ist ein rein rezeptives Gewahrsein, das den Dingen erlaubt, ohne Einmischung zu entstehen und zu vergehen. *Jhāna*, sagt man uns weiter, ist nichts, was man *tun* kann. Man muss warten und es von sich aus geschehen lassen.

Aber wenn es keine Anstrengung im Hier und Jetzt gäbe, um Achtsamkeit oder *jhāna* zu entwickeln, dann wären diese Qualitäten entweder durch physikalische Gesetze bestimmt oder durch unser vergangenes *kamma*. Oder sie wären das Ergebnis der Gnade eines göttlichen Schöpfers oder einfach zufällig: spontane Ereignisse ohne erkennbare Ursache. Doch wie der Buddha in AN 3:62 und DN 2 klarstellt, ließe der Glaube, gegenwärtige Erfahrungen kämen nur auf eine dieser vier Arten zustande, keinen Raum für einen sinnvollen Praxispfad zum Beenden des Leidens. Es gäbe nichts, was man im gegenwärtigen Moment tun könnte, um einen solchen Weg zu wählen oder ihm zu folgen. Er würde sich einfach von selbst ergeben. Wenn Sie an die Möglichkeit glauben, einen Weg zum Beenden des Leidens wählen und beschreiten zu können, dann müssen Sie auch daran glauben, dass Sie in der Gegenwart mit Ihren gegenwärtigen Absichten etwas bewirken können. Andernfalls wäre der Weg unmöglich.

Der Buddha betonte, dass der Zweck der Meditation darin besteht, befreiende Einsicht in die Aktivität des Geistes zu erlangen, mit der dieser seine Erfahrungen gestaltet. Man kann diese Aktivität am besten in Aktion sehen, wenn man sich selbst dabei beobachtet, wie man hier und jetzt Achtsamkeit, Sammlung und Weisheit erzeugt. Wenn Sie im Laufe Ihrer Meditation nicht sehen, dass Sie etwas tun, bedeutet das nicht, dass Sie nichts tun. Sie sind einfach blind – oder haben sich selbst blind gemacht für das, was Sie tun.

Meditierende bei der Arbeit

Und wenn Sie blind sind, hat echte Einsicht keine Chance, sich zu entwickeln.

Diese Einsicht in die Aktivität des Geistes ist der Punkt, an dem sich die Praxis der Meditation mit den Lehren des Buddha über *kamma*, das Handeln, überschneidet. Unsere gegenwärtige Erfahrung wird nicht nur von unseren vergangenen Handlungen geprägt, sondern auch – und das ist noch grundlegender – von unseren gegenwärtigen. Und die wichtigsten gegenwärtigen Handlungen finden im Geist statt. Der Buddha lehrte seine Schüler nie, Hoffnungen und Vertrauen in ihre vergangenen Handlungen zu setzen, denn das wäre defätistisch. Der Schwerpunkt liegt immer darauf, zu lernen, *in diesem Augenblick* geschickt zu sein. Aus diesem Grund konzentriert sich die buddhistische Meditation auf die Aktivitäten des Geistes im gegenwärtigen Moment.

Aber im Großen und Ganzen neigen moderne Lehrer dazu, die Lehre über *kamma* als irrelevant für die Meditation zu betrachten. Dafür mag es viele Gründe geben, aber drei stechen hervor:

- (1) Vollständige Beschreibungen der Achtsamkeitspraxis erwähnen kein Entstehen und Vergehen von Gefühlen oder Geisteszuständen, das heißt Achtsamkeit muss eine nicht störende Akzeptanz dessen sein, was entsteht und vergeht.
- (2) Der Versuch, irgendetwas zu tun, um das Ziel der Meditationspraxis zu erreichen, steht dem Erreichen dieses Ziels im Wege, da das Ziel der Meditationspraxis nicht gestaltet ist.
- (3) Meditation soll zu der Erkenntnis führen, dass es auf der Ebene der letztendlichen Wahrheit niemanden gibt. Entscheidungen darüber zu treffen, was man während der Meditation tun soll, steht dieser Erkenntnis im Wege.

Diese Überzeugungen sind in modernen Meditationskreisen weit verbreitet, aber sie beruhen alle auf Missverständnissen. Lassen Sie uns also eine nach der anderen untersuchen und sie mit den

Meditierende bei der Arbeit

Fakten vergleichen, um zu erkennen, wo diese beginnen. Auf diese Weise können wir uns der Meditation mit dem bewussten Verständnis nähern, dass wir *aktiv etwas tun*. Und dass wir etwas über die Natur des Handelns und der Wahl lernen können, indem wir uns selbst dabei beobachten, wie wir versuchen, Meditation *ordentlich* zu praktizieren.

(1) Die Überzeugung: Vollständige Beschreibungen der Achtsamkeitspraxis umfassen nicht das Entstehen und Vergehen von Gefühlen oder Geisteszuständen.

Die Tatsache: Es gibt zwar Beschreibungen im Pāli-Kanon, aber ihr Kontext zeigt, dass sie nicht vollständig sind.

Die beiden längsten Lehrreden über Achtsamkeit – das Mahāsati-*paṭṭhāna Sutta* (DN 22) und das *Satipaṭṭhāna Sutta* (MN 10) – beschränken die Diskussion von Gefühlen auf eine Liste verschiedener Gefühle – angenehme, unangenehme und weder-noch –, und sagen einfach, dass der Meditierende sie wahrnimmt, wenn sie vorhanden sind, aber es wird nicht geraten, etwas gegen sie zu unternehmen. Ähnlich verhält es sich mit den Geisteszuständen: Die gleichen Lehrreden listen geschickte und ungeschickte Geisteszustände auf und sagen, dass der Meditierende sie wahrnimmt, wenn sie vorhanden sind, aber es wird nichts darüber gesagt, wie man die geschickten entwickelt oder die ungeschickten aufgibt.

Auch wenn die Lehrreden, die diese Passagen enthalten, lang sind, sind sie keine vollständigen Beschreibungen, nicht einmal eine der Standard-Kurzformeln für die Etablierung von Achtsamkeit. Sie machen diesen Punkt deutlich durch die Art und Weise, wie sie aufgebaut sind.

Sie beginnen mit der Standard-Kurzformel:

Es gibt den Fall, dass ein Mönch auf den Körper an sich konzentriert bleibt – eifrig, wachsam und achtsam – und Gier und Kummer in Bezug auf die Welt unterdrückt. Er

bleibt auf die Gefühle ... den Geist ... die geistigen Qualitäten an und für sich konzentriert – eifrig, wachsam und achtsam – und unterdrückt Gier und Kummer in Bezug auf die Welt.

Aber dann folgen nur Fragen und Antworten zu einem Teil der Formel: Was es bedeutet, auf jeden der vier Bezugsrahmen an und für sich „konzentriert zu bleiben“. Unter anderem wird nicht erörtert, wie Eifer in der Praxis funktioniert, was es bedeutet, Gier und Kummer in Bezug auf die Welt zu unterdrücken, wie die verschiedenen Bezugsrahmen in der Praxis zusammenwirken oder was die Stufen der Praxis sind. Um diese Informationen zu erhalten, müssen wir uns andere Abhandlungen über diese Themen ansehen, die an anderer Stelle im Kanon zu finden sind.

Wenn wir zum Beispiel MN 118, die Abhandlung über die Achtsamkeit des Ein- und Ausatmens, betrachten, stellen wir fest, dass die Achtsamkeit gegenüber Gefühlen und Geisteszuständen sehr viel mehr beinhaltet als nur das Erkennen ihrer An- und Abwesenheit. Die Lehrrede listet sechzehn Schritte der Atemmeditation auf, unterteilt in vier „Tetraden“ oder Gruppen von jeweils vier Schritten. Jede Tetrade, so heißt es, entwickelt die Kurzversion der vollständigen Formel für die Etablierung von Achtsamkeit in jedem der vier Bezugsrahmen. Die Tetrade zu den Gefühlen lautet:

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und erlebe Entzücken.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und erlebe Entzücken.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und erlebe Freude.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und erlebe Freude.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und empfinde geistige Gestaltungen [Wahrnehmungen und Gefühle].“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und empfinde geistige Gestaltungen.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und beruhige geistige Gestaltungen.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und beruhige geistige Gestaltungen.“

Meditierende bei der Arbeit

Um auch nur die Kurzversion der vollständigen Formel für die Entwicklung von Achtsamkeit gegenüber Gefühlen an und für sich zu entwickeln, muss man also viel mehr tun, als nur Gefühle zu erkennen, wenn sie kommen und gehen. Der Eifer – das Bemühen, das Geschickte hervorzubringen und das Ungeschickte aufzugeben – spielt eine große Rolle. Man kultiviert aktiv die Gefühle des ersten *jhāna*, das heißt Entzücken und Freude; man wird sensibel dafür, wie sie sich auf den Geist auswirken – das bedeutet „sensibel für geistige Gestaltungen sein“ – und dann trainiert man sich bewusst, diese Wirkung zu beruhigen. In Übereinstimmung mit den Beschreibungen der *jhāna*-Praxis bedeutet das, den Geist mindestens in das vierte *jhāna* zu bringen, wo Freude und Leid durch das beruhigende Gefühl des Gleichmuts ersetzt werden.

Ähnlich verhält es sich mit der Tetrade, die sich auf die Geisteszustände bezieht:

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und bin sensibel für den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und bin sensibel für den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und erfreue den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und erfreue den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und sammle den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und sammle den Geist.“

Er übt sich selbst: „Ich atme ein und lasse den Geist los.“

Er übt sich selbst: „Ich atme aus und lasse den Geist los.“

Auch wenn der erste Schritt lediglich verlangt, man solle sensibel für das sein, was im Geist vor sich geht, hört es damit nicht auf. Wenn der Geist träge oder eingeengt ist, erfrischt man ihn. Wenn er zerstreut ist, sammelt man ihn. Wenn der Geist mit ungeschickten Gedanken belastet ist – oder mit Faktoren, die in den niederen *jhānas* zu finden sind, aber in den höheren fehlen –, dann lässt man diese los. Auch hier ist Eifer ein wesentlicher Bestandteil richtiger und guter Etablierung von Achtsamkeit.

Meditierende bei der Arbeit

Das bedeutet, vollständige Beschreibungen der Achtsamkeitspraxis beschreiben tatsächlich das aktive Eingreifen in das Entstehen und Vergehen von Gefühlen und Geisteszuständen: das Aufgeben von ungeschickten Gefühlen und das Kultivieren von geschickten Geisteszuständen. Nun gibt es Fälle, in denen es ausreicht, einen ungeschickten Geisteszustand mit Gleichmut zu betrachten, um ihn verschwinden zu lassen, aber wie MN 101 verdeutlicht, funktioniert das nicht immer. Manchmal, wenn man auf einen solchen Geisteszustand starrt, starrt er direkt zurück. In solchen Fällen muss man eine Aktivität des Gestaltens ausüben, um ihn loszuwerden.

All dies steht im Einklang mit der Beschreibung der rechten Achtsamkeit in MN 117: Man ist achtsam, um ungeschickte Zustände aufzugeben und geschickte Zustände zu entwickeln, die jene ersetzen.

Es ist also nicht wahr, dass Achtsamkeit ein nicht störendes Gewahrsein der Dinge ist, die entstehen und vergehen. So wie der Kanon Achtsamkeit definiert (SN 48:10), ist sie ein Faktor des aktiven Gedächtnisses. Die richtige Achtsamkeit erinnert sich daran, alles zu tun, was man tun kann, um geschickte Geisteszustände herbeizuführen und sie zu schützen, wenn sie vorhanden sind, damit sie nicht vergehen (AN 4:194; AN 4:245). Und die Gleichnisse haben recht: Das ist oft mit Arbeit verbunden.

(2) Die Überzeugung: Da das Ziel der Meditationspraxis nicht gestaltet ist, steht der Versuch, irgendetwas zu tun, um es zu erreichen, dem Erreichen des Ziels im Wege.

Die Tatsache: Der Buddha entdeckte, wie Kausalität hier funktioniert: Die Gestaltung eines Pfades, auch wenn sie nicht Ursache für das Nichtgeschaffene ist, kann zu dessen Schwelle führen.

Der Buddha war immer darauf bedacht, die Praktiken, die zum Ungebundenen führen, als *Pfad* zu bezeichnen. Mit anderen Worten, sie sind nicht die Ursache des Ziels, aber sie können einen

Meditierende bei der Arbeit

dorthin bringen. Eines seiner ausführlichsten Gleichnisse für den Pfad ist das eines Floßes: Um an das andere Ufer eines Flusses zu gelangen, nimmt man Zweige und Äste an diesem Ufer – was für die Art und Weise steht, wie man eine Selbstidentität schafft – und bindet sie zu einem Floß zusammen, was für den Edlen Achtfachen Pfad steht. Dann, in Abhängigkeit von dem Floß und unter Anstrengung, mit Händen und Füßen – das steht für Beharrlichkeit –, machen Sie sich auf den Weg über die Flut zum fernen Ufer der Ungebundenheit (SN 35:197).

Mit anderen Worten, das Floß ist nicht die Ursache des anderen Ufers und weder die Zweige und Äste noch die Anstrengung mit Händen und Füßen stehen dem Erreichen dieses anderen Ufers im Wege. In der Tat, wenn man kein Floß zur Verfügung hat und sich nicht anstrengt, wird man von den Fluten der Sinnesfreuden, der Ansichten, des Werdens und des Unwissens mitgerissen.

Nun könnte man argumentieren, dieses Gleichnis sei unzureichend. Und in einer wichtigen Hinsicht ist es das auch: Dasjenige Ufer eines jeden Flusses ist gestaltet, aber das Ungebundene ist nicht gestaltet. Der Buddha erkennt diese Tatsache an, behält aber das Gleichnis vom Überqueren des Flusses bei. In SN 1:1 fragt ihn ein *deva*, wie er die Flut überquert habe und er antwortet, er habe dies getan, indem er weder vorwärtsging noch an Ort und Stelle verharrte. Der *deva* ist verwirrt – das Rätsel des Buddha sollte vielleicht seinen Stolz in die Schranken weisen –, aber es ist mehr als nur ein rhetorischer Trick. Es weist darauf hin, dass die Praxis einen Punkt erreicht, an dem man die Zweiteilung aufgeben muss, entweder hier zu bleiben oder anderswo hin zu gehen. Das ist der Punkt, an dem sich die Bindung auflöst. Aber man kann diesen Punkt nicht erreichen, ohne sich vorher bemüht zu haben, dorthin zu gelangen.

Ein moderneres Gleichnis wäre das eines komplexen, nicht linearen Systems, zum Beispiel die Gravitationswirkungen zwischen dem Saturn, seinen Monden und seinen Ringen. In einfachen linearen Systemen bewirkt A B, B bewirkt C und so weiter. Manchmal

gibt es eine oder zwei Rückkopplungsschleifen, in denen C umgekehrt A beeinflusst. Solange man innerhalb eines solchen Systems agiert, bleibt das System erhalten und man bleibt darin. Die einzige Möglichkeit, aus dem System herauszukommen, wäre eine Kraft von außen, die das System aus dem Gleichgewicht bringt.

In einem komplexen, nicht linearen System gibt es jedoch so viele Rückkopplungsschleifen, dass sie auf unvorhersehbare Weise zusammenwirken können – nicht, weil sie zu schwer zu berechnen sind, sondern weil uns die Mathematik selbst „Streiche“ spielt.

Einer dieser Streiche besteht darin, dass man die Gesetze des Systems manipulieren kann, nicht um das System aufrechtzuerhalten, sondern um aus ihm herauszukommen. Die Flucht erfordert nichts, was von außerhalb des Systems kommt. Sie kann durch die Befolgung der Gesetze innerhalb des Systems erfolgen.

Deshalb haben zum Beispiel die Ringe des Saturns Lücken. Jeder Eisklumpen in den Ringen, der in die Lücken gerät, wird bald wieder herausgeschleudert. Denn die Gleichung, die seine Flugbahn beschreibt – beeinflusst durch die Schwerkraft des Saturns in Kombination mit der Schwerkraft eines oder mehrerer seiner Monde – enthält eine Zahl, geteilt durch null. Dadurch wird die Flugbahn des Eisklumpens undefiniert, was ihn aus dem System herausführt. Der Eisklumpen entkommt nicht, weil er sich der Schwerkraft widersetzt, sondern weil die Schwerkraft ihn an einen Ort gebracht hat, an dem die Gesetze der Schwerkraft ihm die Flucht ermöglichen.

Der Buddha hat nie über komplexe nichtlineare Systeme gesprochen oder sie als Gleichnisse verwendet, aber er hat gesagt, die Ergebnisse von Handlungen seien unvorstellbar komplex (AN 4:77). Er sah also Handlungen nicht als ein einfaches System an. Handlungen und ihre Ergebnisse stehen in einer komplexen Wechselwirkung. Und seine detaillierteste Beschreibung von Handlungen, die zu Leiden führen, – das Abhängige Entstehen, – enthält viele Rückkopplungsschleifen.

Doch anstatt sich mit allen Einzelheiten des Zusammenspiels dieser Faktoren zu befassen, konzentrierte er sich auf die praktischen Möglichkeiten, die sie bieten. Im Gegensatz zu den Eisklumpen hatte er die Gesetze der Gestaltung nicht verlassen, weil das nicht möglich war. Er fand jene Stelle im System des absichtlichen Handelns, an denen die Gesetze innerhalb des Systems ein Entkommen aus dem absichtlichen Handeln ermöglichen: Das, was er das *kamma* nannte, das dem *kamma* ein Ende setzt (AN 4:237). Die Faktoren, durch die wir uns selbst definieren – die Gruppen – können manipuliert werden, um den Geist an einen Punkt zu bringen, an dem er sich weder bewegt noch an seinem Platz bleibt, an einem Punkt, wo er nicht mehr definiert ist. Das ist dann seine Befreiung.

Es ist also wichtig, uns nicht durch vereinfachende Vorstellungen von Kausalität davon abhalten zu lassen, die folgende Einsicht des Buddha zu nutzen:

Es ist möglich, die Verästelungen unseres Geistes zu nutzen, um ein nicht definiertes, nicht gestaltetes Ziel zu erreichen, – aber es reicht nicht aus, die Verästelungen lediglich zu akzeptieren oder gar nichts zu tun. Wir müssen uns Mühe geben, diesen Punkt zu finden.

(3) Die Überzeugung: Die Meditation soll zu der Erkenntnis führen, dass es auf der Ebene der letztendlichen Wahrheit niemanden gibt. Träfe man während der Meditation Entscheidungen, was zu tun ist, würde das dieser Erkenntnis im Wege stehen.

Die Tatsache: Der Buddha hat nie gelehrt, dass es dort niemanden gibt.

Eines der größten Missverständnisse der buddhistischen Tradition – das Jahrtausende zurückreicht – ist folgendes: Der Buddha lehrt zwei Ebenen der Wahrheit: Die konventionelle Wahrheit, in der Wesen und Individuen existieren, und die letztendliche Wahrheit, in der Wesen und Individuen nicht existieren und niemals existiert haben.

Meditierende bei der Arbeit

Dies ist in zweierlei Hinsicht ein Irrtum. Erstens ist da die postkanonische Position zu konventionellen Wahrheiten – die viele Jahrhunderte nach dem Buddha entstanden ist: Konventionelle Wahrheiten sind geschickte Mittel, das heißt Aussagen, die manchen Menschen helfen, auf den Pfad zu gelangen, obwohl diese Aussagen auf der letztendlichen Ebene falsch sind. Da der Buddha davon sprach, dass Individuen existieren und das Selbst von sich selbst abhängt, würde dies bedeuten, manche Lehren des Buddha seien nützliche Fiktionen – nützlich, obwohl nicht wirklich wahr. Dies verstößt jedoch gegen seine eigene Aussage, was er sagen würde und was nicht. Nur wenn etwas wahr, nützlich und der Zeitpunkt passend war, würde er es sagen. Als er eine Tabelle der Arten der Rede aufstellte, war die Möglichkeit, dass etwas falsch, aber nützlich sein könnte, nicht einmal darin enthalten – für ihn existierten solche Aussagen nicht (MN 58).

Zweitens hat der Buddha nie gesagt, es gebe keine Wesen. Als man ihn bat, zu definieren, was ein Wesen ist, sagte er nicht, es gebe auf der letzten Ebene keine Wesen. Stattdessen gab er eine eindeutige Antwort: „Jedes Ergreifen, jede Leidenschaft, jede Lust oder jedes Verlangen nach Form ... Gefühl ... Wahrnehmung ... Gestaltungen ... Bewusstsein: Wer dort gefangen [*satta*] ist, dort gefesselt [*visatta*] ist, von dem sagt man, er sei ‚ein Wesen [*satta*]‘.“ (SN 23:2)

Mit anderen Worten, der Buddha definierte Wesen als Prozesse – und Prozesse existieren (SN 22:94). Er stellte auch fest, wie diese Prozesse wiedergeboren werden: Wenn ein Wesen einen Körper abgelegt hat und noch nicht wieder in einem anderen wiedergeboren ist, wird es von Verlangen aufrechterhalten (SN 44:9). Und er stellte fest, dass alle Wesen eines gemeinsam haben: Sie sind auf Nahrung angewiesen, was gleichbedeutend ist mit der Feststellung, dass sie alle leiden (Khp 4).

Aber es ist nicht notwendig, sich weiterhin als ein Wesen zu identifizieren. Wenn man Leidenschaftslosigkeit für jegliches Verlan-

Meditierende bei der Arbeit

gen nach Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein entwickeln kann, dann ist man davon befreit, ein Wesen zu sein (SN 23:2). Und er entdeckte weiter, dass man dabei nicht aufhört, zu existieren. Stattdessen ist man jetzt unermesslich – so unermesslich, dass die Bezeichnungen „existierend“, „nicht existierend“, „beides“ oder „keines von beiden“ nicht mehr zutreffen (SN 44:1).

Der Zweck der Meditation besteht also nicht darin, herauszufinden, dass Sie kein Wesen sind und nie eines gewesen sind. Es geht vielmehr darum, Ihnen zu zeigen, wie Sie sich durch Ihre Anhaftungen als Wesen definiert haben und wie Sie Freiheit finden können, indem Sie diese Anhaftungen – Ihre Identität als Wesen – beiseitelegen (SN 22:36).

Wie das Gleichnis des Floßes andeutet und SN 51:15 und AN 9:36 verdeutlichen, geht es darum, das Rohmaterial Ihrer Identität – ihre Wünsche und Anhaftungen zusammen mit deren Objekten Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein – zu verwenden, um das Ende von Wünschen und Anhaftungen herbeizuführen. So sind Sie nicht länger darauf beschränkt, sich als ein Wesen zu identifizieren. Der Buddha war also ein geschickter Stratege, der wusste, wie man den Fluss überquert, indem man von einer Anhaftung zu subtileren Anhaftungen übergeht und schließlich alle Anhaftungen beiseitelegt. Der Ehrwürdigen Ānanda hat das so ausgedrückt: „Es ist erstaunlich, Herr. Es ist verblüffend. Denn wahrlich, der Gesegnete hat uns den Weg erklärt, die Flut zu überqueren, indem wir von einer Stütze zur nächsten gehen (MN 106)“.

Praktisch ist es also möglich, Entscheidungen zu treffen und in der Gegenwart zu handeln – zu meditieren – ohne die Einsicht zu blockieren, zu der die Meditation führt: Wie man sich davon befreit, sich als ein Wesen identifizieren zu müssen.

Meditierende bei der Arbeit

Also liefern die Anweisungen des Buddha zur Achtsamkeit in ihrer Gesamtheit keinen Grund, Meditation als eine Übung zu betrachten, bei der man keine Entscheidungen trifft und überhaupt nichts tut. Weder die Beziehung des Pfades zum Ziel noch die Lektionen, die wir auf dem Pfad lernen – bis hin zu den allerletzten Schritten – unterstützen die Annahme, ein *Tun* der Achtsamkeit oder des *jhāna* stehe dem Ziel im Wege. Wie die Gleichnisse des Buddha zeigen, sind diese Formen der Meditation in Wirklichkeit Dinge, die man *tut*.

Es gibt also allen Grund, die aktiven Gleichnisse des Buddha für die Meditation ernst zu nehmen, auch seine Aussage ernst zu nehmen, der Edle Achtfache Pfad – einschließlich rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung – sei eine Art von *kamma*: Das *kamma*, das zum Beenden von *kamma* führt (AN 4:237). Bei diesem *kamma* geht es nicht darum, nichts zu tun oder zu leugnen, was man tut. Stattdessen geht es darum, Fähigkeiten zu meistern – die Fähigkeiten der Meditation – und sich darüber klar zu werden, was man tut, während man es tut. Nur dann werden Sie das Handeln verstehen und nur dann können Sie darüber hinausgehen.

Das Ziel kann auf keine andere Weise erreicht werden.

Ein Tod ohne Hindernisse

Meditieren bedeutet auch, sich auf den Prozess des Sterbens vorzubereiten: Dies haben die Lehrer der thailändischen Waldtradition oft thematisiert und es steht ganz im Einklang mit dem, was der Buddha lehrte. Einst besuchte er Mönche in einer Krankenstation und sagte ihnen, sie sollten sich dem Zeitpunkt des Todes achtsam und wachsam nähern (SN 36:7). Wachsamkeit definiert er als Bewusstheit der eigenen Handlungen, während man sie ausführt. Achtsamkeit definierte er als das Praktizieren von Achtsamkeit auf ihre vier Inhalte – fokussiert sein auf den Körper, die Gefühle, den Geist oder die geistigen Qualitäten an und für sich – seine Anleitungen, wie man den Geist zur rechten Sammlung bringt.

Und warum sollte man zum Zeitpunkt des Todes achtsam und wachsam sein? Man muss dann viele Entscheidungen treffen, Entscheidungen, die bestimmen, ob und wo man wiedergeboren wird, und das alles, während die Ereignisse sich überstürzen. Das Gleichnis, das der Buddha in SN 44:9 benutzte, ist das eines Feuers, das von einem Haus zum nächsten springt. Nach dem physikalischen Weltverständnis seiner Zeit musste sich das Feuer an Nahrung klammern, um weiterbrennen zu können. Wenn es ein Haus verließ und ein benachbartes in Brand setzte, klammerte sich das Feuer an die Nahrung, die der Wind zwischen den Häusern lieferte. Genauso wird ein als Bündel von Anhaftungen definiertes Wesen beim Verlassen dieses und beim Übergang in einen anderen Körper von den Begierden getragen, an denen es sich festhält.

Das Bild vermittelt eine gute Vorstellung davon, warum es notwendig ist, inmitten einer Feuersbrunst achtsam und wachsam zu sein. Ein Verlangen ohne Achtsamkeit und Wachsamkeit ist blind. Es stürzt sich auf die Dinge, ohne an die Konsequenzen zu denken, und kann Sie überall hinziehen – an Orte großer Freude oder großen Ärgers – so wie ein Feuer die Richtung nimmt, in die der Wind weht. Wenn Sie vergesslich und unaufmerksam sind, kann das

Ein Tod ohne Hindernisse

Verlangen – auch wenn Sie glauben, es würde Sie nur dorthin führen, wo Sie wirklich hinwollen – leicht durch irrlichternde Obsessionen abgelenkt werden, die Sie in die Irre führen. Für viele Menschen ist das Sterben so, als würden sie den Computer einschalten, um etwas Nützliches zu kaufen, nur um dann durch ein Wurmloch in ein unerwünschtes Universum zu fallen, angelockt durch eine Nachricht, die ihre Lust oder ihren Zorn ausgelöst hat.

Genau an diesem Punkt ist Meditation Training für ein gutes Sterben, denn sie schult uns darin, Ablenkungen zu überwinden, insbesondere die fünf Ablenkungen, die in den Texten als Feinde von Achtsamkeit und Sammlung bezeichnet werden, die sogenannten fünf Hindernisse: Sinnliches Verlangen, Böswilligkeit, Trägheit & Starrheit, Unruhe & Angst und schließlich Zweifel.

Sinnliches Verlangen ist jedes Verlangen, das sich auf attraktive Objekte der fünf Sinne konzentriert, zusammen mit der Faszination, über die sinnlichen Freuden zu fantasieren, die diese Objekte bieten.

Böswilligkeit ist der Wunsch, andere Wesen leiden zu sehen oder ihnen ihre gerechte Strafe zu erteilen.

Trägheit & Starrheit sind Faulheit und Schläffheit in all ihren Formen.

Unruhe & Angst sind die Reue über vergangene Handlungen zusammen mit der Angst vor zukünftigen Gefahren.

Unter Zweifel versteht man die Ungewissheit, ob es wirklich einen Weg des Handelns gibt, der zu wahren Glück führen kann, oder – wenn es ihn gibt – ob man in der Lage ist, ihm zu folgen.

Der Kanon beschreibt diese Hindernisse als geistige Zustände, die den Geist verderben und die Weisheit schwächen. Sie werden gewöhnlich im Zusammenhang mit der Sammlungspraxis erwähnt: Man muss sie aufgeben, zumindest vorübergehend, wenn man den Geist zentrieren will. Aber sie spielen auch eine weitere Rolle.

Ein Tod ohne Hindernisse

Wenn der Kanon die geistigen Zustände beschreibt, von denen der Geist während des Sterbeprozesses befreit werden muss, werden die Hindernisse zwar nicht in Form einer Liste, aber doch einzeln erwähnt. Das bedeutet, wenn Sie versuchen zu meditieren, aber von den Hindernissen überwältigt werden, haben Sie nicht nur eine schlechte Meditationssitzung. Sie bereiten auch einen schlimmen Tod vor. Wenn Sie aber den Geist von den Hindernissen befreien *können*, dann erreichen Sie zwei Dinge: Sie festigen Ihre Sammlung jetzt und kommen gleichzeitig der Beherrschung der Ströme des Geistes einen Schritt näher, die hinausfließen, wenn sie sich nicht mehr im Körper aufhalten können.

Der Buddha gibt Anweisungen für den Umgang mit den Hindernissen, wenn man dem Tode nahe ist. Sie ergeben am meisten Sinn im Zusammenhang mit seiner Lehre darüber, wie das Strömen des Geistes Tod und Wiedergeburt beeinflusst. Diese Lehre wiederum basiert auf seiner Erklärung von *kamma* und Wiedergeburt: Geschickte Handlungen führen tendenziell zu guten Ergebnissen in diesem und den nächsten Leben, während ungeschickte Handlungen tendenziell zu schlechten Ergebnissen in diesem und den nächsten Leben führen. Man muss also den **Zweifel** an der Annahme der Wahrheit dieser Lehren als erstes Hindernis ablegen.

AN 4:184 nennt den Zweifel am wahren Dhamma als eine der Hauptursachen für Angst und Schrecken zum Zeitpunkt des Todes. Nun gibt es viele Menschen, die noch nie etwas vom wahren Dhamma gehört haben. Aber auch diese fürchten den Tod, wenn sie unsicher sind, was passieren wird und sich nicht darauf verlassen können, dass ihre Handlungen einen positiven Einfluss auf ihre Erlebnisse während des Sterbeprozesses haben.

Diese Art von Zweifel überwindet man nur, wenn man den Dhamma bis zur Verwirklichung der ersten Stufe des Erwachens praktiziert hat: dem Aufgehen des Dhamma-Auges. Das ist der Zeitpunkt, an dem Ihre Überzeugung vom Dhamma sich wirklich bestätigt: Es gibt eine Dimension der Erfahrung, die vom Tod nicht berührt wird und sie kann durch menschliche Bemühungen

erlangt werden. Das Aufgehen des Dhamma-Auges setzt jedoch eine Praxis voraus, welche die Lehren des Buddha über *kamma* und Wiedergeburt als Arbeitshypothesen akzeptiert.

Der Buddha wollte, dass seine Zuhörer diese Hypothesen akzeptierten. Er stützte sich dafür auf pragmatische Beweise, da er keine empirischen liefern konnte. Sie verhalten sich zum Beispiel mit größerer Wahrscheinlichkeit geschickt, wenn Sie akzeptieren, dass geschickte Handlungen zu positiven Ergebnissen führen. Und weiter eröffnen diese Lehren die Möglichkeit für höhere Errungenschaften – wie die Todlosigkeit –, die auf geschickten Handlungen beruhen und die Ihnen verschlossen wären, wenn Sie die Lehren nicht akzeptierten.

Er stellte diese Hypothesen auch als weise Wetten dar: Wenn es eine Wiedergeburt gibt und diese von Ihren Handlungen beeinflusst wird, sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie nach diesen Lehren gehandelt haben. Wenn es keine Wiedergeburt gibt oder eine, die nicht von Ihren Handlungen beeinflusst wird, haben Sie zumindest auf ehrenhafte Art und Weise dafür gesorgt, dass Sie im jetzigen Leben frei von Angst, Feindseligkeit und Böswilligkeit sind.

Der Buddha wollte die Menschen von der Wahrheit seiner Lehren über geschicktes Handeln überzeugen. Er riet also dazu, geschickte und ungeschickte Geisteszustände sorgfältig zu beobachten, wenn sie im Geist auftauchen und Handlungen beeinflussen sowie die Ergebnisse zur Kenntnis zu nehmen, die sich aus diesem Handeln ergeben. Insbesondere empfahl er, Gedanken des unbegrenzten Wohlwollens, des Mitgefühls, der mitfühlenden Freude und des Gleichmuts – die vier *brahma-vihāra* – zu entwickeln, um zu beobachten, wie sie sich positiv auf Ihre Handlungen und Ihr Leben als Ganzes auswirken. Wie wir weiter unten sehen werden, empfahl der Buddha diese vier *brahma-vihāras* auch als Gegenmittel für zwei andere Hindernisse: Ängste wegen früherer schlechter Behandlung von anderen und Ihre eigene Böswilligkeit

Ein Tod ohne Hindernisse

gegenüber Menschen, die Sie schlecht behandelt haben oder es gerade jetzt tun.

Wenn Sie diese Anweisungen sorgsam befolgt haben, gibt es laut dem Buddha keinen Grund, sich vor dem zu fürchten, was nach dem Tod geschehen wird (AN 4:116). Das beseitigt zwar nicht völlig die Zweifel am wahren Dhamma, aber es kann zu einem gewissen Maß an Beruhigung führen. Wenn man die *brahma-vihāras* bis zu dem Punkt verfolgt, an dem sie zu starker Sammlung führen, kann dies die Grundlage für die Entwicklung von Einsicht sein, die zu Leidenschaftslosigkeit führt – und Leidenschaftslosigkeit kann ihrerseits zum Aufgehen des Dhamma-Auges führen. Das wird dem Zweifel am wahren Dhamma ein für alle Mal ein Ende setzen.

Schläfrigkeit ist ein weiteres Hindernis, mit dem man sich vor allen anderen befassen muss. Wenn man einschläft, ist es weder möglich, die anderen Hindernisse zu erkennen, wenn sie auftauchen, noch kann man sie bekämpfen. Seltsamerweise ist dies das einzige Hindernis, das im Kanon nicht ausdrücklich als mögliches Hindernis beim Tod erwähnt wird. Aber da Schläfrigkeit das Haupthindernis für Achtsamkeit und Wachsamkeit ist, scheint es allen Grund zu geben, sie als ein implizites Hindernis für genau die Fähigkeiten zu betrachten, die der Buddha den Mönchen in der Krankenstation empfahl.

Als er ihnen die Achtsamkeit erklärte, sollten sie der Achtsamkeit gegenüber Gefühlen besondere Aufmerksamkeit schenken und gleichzeitig drei andere Geisteszustände kultivieren, die das Gegenteil von Schläfrigkeit & Starrheit sind: Umsicht, Eifer und Energie. Sie sollten dann diese geistigen Qualitäten nutzen, um zu untersuchen, wie Freude, Leid und neutrale Gefühle, die weder Freude noch Leid sind, abhängig von Bedingungen entstehen.

In MN 118, wo der Buddha Gefühle als Bezugsrahmen für die Achtsamkeitspraxis im Kontext der Atemmeditation erklärt, beschreibt er vier Stufen der Untersuchung. Bei den ersten beiden

Ein Tod ohne Hindernisse

geht es darum, zu lernen, (1) ein Gefühl der Erfrischung und (2) der Freude beim Ein- und Ausatmen entstehen zu lassen. Diese beiden Stufen beziehen sich offensichtlich auf die Kultivierung von angenehmen Gefühlen in Abhängigkeit vom Körper durch die Praxis der rechten Sammlung. Selbst wenn man krank ist, ist es möglich, Teile des Körpers zu finden, die nicht schmerzen und das Potenzial für angenehme Gefühle in diesen Teilen zu kultivieren. Diese Gefühle geben Ihnen ein solides Gefühl der Erdung, wenn Sie mit Schmerzen konfrontiert werden, die bei der Annäherung an den Tod im Körper auftreten können. In Schritt (3) sensibilisiert man sich dafür, wie Wahrnehmungen mit Gefühlen interagieren, um den Zustand des Geistes zu formen. In Schritt (4) entwickelt man dann Wahrnehmungen und Gefühle, die eine beruhigende Wirkung auf den Geist haben.

Seine Anweisungen an die Mönche in der Krankenstation gehen auf diesen letzten Schritt näher ein: Betrachtet alle Gefühle, die auftauchen, als vom Körper getrennt, aber von ihm abhängig; erkennt die Unbeständigkeit von Körper und Gefühlen und entwickelt als Folge davon ihnen gegenüber Leidenschaftslosigkeit. Auf diese Weise kann der Geist von aller Besessenheit von Gefühlen jeglicher Art befreit werden. Das gilt insbesondere für die Schmerzen, die mit der Auflösung des Körpers einhergehen können, sodass der Geist auch diese losgelöst von sich erleben kann. Mit anderen Worten, er erlebt sie deutlich, aber mit dem Gefühl, von ihnen getrennt zu sein. Sie dringen nicht in ihn ein. Wenn der Geist von den Gefühlen getrennt ist, kann das Verlangen nirgends Fuß fassen.

Diese Anweisungen zielen offensichtlich darauf ab, sich dem Tod mit größter Geschicklichkeit zu nähern, sodass man gar nicht erst wiedergeboren werden muss. Und sie setzen natürlich voraus, dass der Geist frei von Schläfrigkeit & Starrheit ist, damit er klar beobachten kann, was in ihm vorgeht. Deshalb ist es gut, die Techniken des Buddha zum Umgang mit Schläfrigkeit im Voraus zu

Ein Tod ohne Hindernisse

beherrschen. Wenn Sie beim Meditieren schläfrig werden, empfiehlt er Ihnen in erster Linie, ein Meditationsthema zu wählen, das anregender ist. Wenn sanftes Atmen Sie in den Schlaf wiegt, atmen Sie kräftiger. Oder Sie wechseln zu einem Thema, das aktiveres Denken erfordert, wie zum Beispiel die Kontemplation der Körperteile, um eine gewisse Gelassenheit gegenüber dem Körper zu entwickeln – auch gegenüber der Vorstellung, nach dem Tod einen neuen Körper anzunehmen.

Es ist auch gut, Erfahrungen im geschickten Umgang mit Schmerz zu sammeln, sodass man lernt, den Körper, den Schmerz und das Bewusstsein von Körper und Schmerz als drei getrennte, aber miteinander verbundene Dinge zu sehen. Viele Waldmönche empfehlen, die Wahrnehmungen rund um den Schmerz zu hinterfragen – dies passt zum dritten und vierten Schritt der oben genannten Anweisungen zur Atemmeditation. Das Ziel ist dann herauszufinden, welche Wahrnehmungen eine Verbindung zwischen dem Geist und den Gefühlen herstellen und welche Wahrnehmungen es Ihnen erlauben zu sehen, wie getrennt voneinander Körper, Gefühle und Geist tatsächlich sind.

Wenn Sie den Schmerz auf diese Weise vom Geist trennen können, brauchen Sie weniger betäubende Schmerzmittel, wenn der Tod naht. Sie sind in einer besseren Position, dem Tod achtsam und wach zu begegnen.

Was die verbleibenden Hindernisse anbelangt, so werden zwei – Unruhe & Angst sowie Böswilligkeit – als ausgesprochene Hindernisse behandelt. Sinnliches Verlangen wird jedoch auf komplexere Weise behandelt, nämlich sowohl als Hindernis als auch als Verlockung zur Überwindung anderer Hindernisse.

Von allen Hindernissen im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Tod scheint der Buddha den Schwerpunkt auf **Unruhe & Angst** zu legen. In seinen verschiedenen Anleitungen, wie man einem Sterbenden helfen kann, widmet er sich diesem Hindernis immer als Erstes. Vielleicht ist die sterbende Person bereits ein

Ein Tod ohne Hindernisse

Nachfolger des Dhamma. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass dieses Hindernis, unabhängig von den eigenen Überzeugungen, sowohl vor als auch nach dem Tod die größten Qualen verursachen kann.

Wenn der Buddha einzelne kranke Mönche besucht, ist seine erste Frage – nachdem er sich nach ihrem körperlichen Wohlbefinden erkundigt hat – die Frage, ob sie irgendwelche Ängste, Qualen oder Gewissensbisse haben (SN 35:74–75). Als Nakulamātā, eine der engsten Schülerinnen des Buddha, ihren schwer kranken Mann tröstet (AN 6:16), beginnt sie mit den Worten: „Sei nicht besorgt, wenn du stirbst, Hausvater. Der Tod ist schmerzhaft für jemanden, der sich Sorgen macht. Der Gesegnete hat es nicht für gut befunden, sich zum Zeitpunkt des Todes Sorgen zu machen.“ Als der Buddha seinen Cousin Mahānāma belehrt, wie er einen Sterbenden beraten soll (SN 55:54), sagt er ihm, er solle denjenigen zunächst im Hinblick auf seine Tugend ermutigen und ihn dann fragen, ob er irgendwelche Sorgen habe.

Die Suttan listen eine Vielzahl von Dingen auf, über die sich Menschen zum Zeitpunkt des Todes Sorgen machen könnten. Nakulamātā konzentriert sich auf die möglichen Sorgen ihres Mannes um sie: Ist sie in der Lage, sich und die Familie zu ernähren? Wird sie sich einen anderen Mann nehmen? Wird sie vom Dhamma abfallen? Sie versichert ihm, seine Sorgen seien in jedem Fall unbegründet. Sie sei geschickt darin, Baumwolle zu spinnen, sodass sie sich und ihre Kinder problemlos ernähren könne. Nach seinem Tod bliebe sie ihm treu, so wie sie ihm während ihres gesamten gemeinsamen Lebens treu war. Und sie würde ein noch größeres Verlangen verspüren, dem Buddha zu folgen, nachdem er, ihr Mann, gestorben ist. Wie sich herausstellt, überlebt ihr Mann. Er geht, auf einen Stock gestützt, zum Buddha, der ihm sagt: „Es ist dein Gewinn, dein großer Gewinn, Hausvater, dass du Nakulamātā – mitfühlend und dein Wohlergehen im Sinn – als Beraterin und Lehrerin hast.“

Ein Tod ohne Hindernisse

Auch Mahānāma soll sich auf die Sorgen konzentrieren, die ein Sterbender um seine Familie haben könnte. Aber in diesem Fall soll er ihm sagen, die Zeit, in der Sorgen möglicherweise hilfreich sein könnten, sei vorbei: „Du, mein lieber Freund, bist dem Tod ausgesetzt. Wenn du dir Sorgen um deinen Ehepartner und deine Kinder machst, wirst du trotzdem sterben. Wenn du dir keine Sorgen um deinen Ehepartner und deine Kinder machst, wirst du auch sterben. Es wäre gut, wenn du die Sorge um deinen Ehepartner und deine Kinder aufgeben würdest.“ Stattdessen sollte sich der Sterbende auf das konzentrieren, was gerade zu tun ist: den Herausforderungen des Todes aufmerksam und wach zu begegnen.

Andere mögliche Sorgen zum Zeitpunkt des Todes sind solche, die sich mehr auf das konzentrieren, was nach dem Tod geschehen wird. Die Mönche, die der Buddha besucht, sind besorgt, sie könnten sterben, ohne eine edle Errungenschaft verwirklicht zu haben, die die Sicherheit ihres zukünftigen Weges garantieren könnte. Er lehrt sie, alle möglichen Objekte der Begierde und des Ergreifens als Nicht-Selbst zu betrachten und infolgedessen erreichen sie eine der Stufen des Erwachens.

Auf einer weltlichen Ebene gibt es auch Sorgen um mögliche kamische Strafen für vergangene ungeschickte Handlungen, die sich im Geist auftürmen können, wenn der Tod naht. Der Buddha rät in solchen Fällen zu anzuerkennen, dass kein noch so großes Maß an Reue eine vergangene Missetat ungeschehen machen kann. Stattdessen sollte man sie als einen Fehler betrachten, der nicht wiederholt werden sollte, und dann Gedanken des unbegrenzten Wohlwollens, des Mitgefühls, der mitfühlenden Freude und des Gleichmuts für alle Wesen entwickeln (SN 42:8). Diese Praxis bewirkt mehrere Dinge auf einmal. Der erweiterte Rahmen hilft dem Geist, sich nicht auf eine einzelne vergangene Tat zu versteifen, sondern sie im Kontext all der geschickten und ungeschickten Taten zu sehen, die Wesen im ganzen Universum auf ihrer Suche nach Glück begehen. Durch das Entwickeln von Wohlwollen für

Ein Tod ohne Hindernisse

alle anderen Wesen und auch für sich selbst stärken Sie Ihre Absicht, die Fehler der Vergangenheit niemals zu wiederholen. Dies hilft, den Geist davor zu bewahren, in ein Loch zu stürzen.

Universelles Wohlwollen wird auch empfohlen, um der Böswilligkeit zum Zeitpunkt des Todes entgegenzuwirken. Ein Soldat suchte einst den Buddha auf und erzählte ihm, seine Lehrer in den militärischen Künsten hätten ihm gesagt, er käme in den Himmel für die im Kampf Gefallenen, wenn er falle: Sei das wahr? Der Buddha versuchte, der damaligen Etikette entsprechend, die Frage nicht zu beantworten, aber der Soldat drängte ihn dreimal, sodass der Buddha schließlich antwortete: Wenn ein Soldat in der Schlacht stirbt, während er den Gedanken hegt: „Mögen diese Wesen niedergestreckt oder abgeschlachtet oder ausgelöscht oder vernichtet werden. Mögen sie nicht existieren.“, dann wird er in die Hölle der im Kampf Getöteten fallen. Wenn er an der falschen Ansicht festhält, er sei für den Himmel bestimmt, weil er in der Schlacht gestorben ist, gibt es zwei mögliche Wiedergeburten für jemanden mit der falschen Ansicht: die Hölle oder den Tierschoß (SN 42:3).

Das Gegenmittel ist Wohlwollen für alle, egal wie schlecht er Sie auch behandelt haben mag. In MN 21 gibt der Buddha ein extremes Beispiel: Sie werden von Räubern festgehalten, die Sie überwältigt haben und Sie mit einer Säge brutal in Stücke schneiden. Selbst in diesem Fall, so der Buddha, sollten Sie versuchen, Gedanken des Wohlwollens zu entwickeln, angefangen gegenüber den Banditen und dann auf den gesamten Kosmos ausgedehnt. Sie wollen nicht mit Rachedenken wiedergeboren werden, denn das würde Sie in ein kammisches Hin und Her verwickeln, das Sie nur nach unten ziehen kann. Wohlwollen kann in diesem Fall vielleicht nicht das Leiden eines gewaltsamen Todes ungeschehen machen, würde Sie aber von einer enormen Menge Leiden in der Zukunft befreien.

Ein Tod ohne Hindernisse

Im gesamten Kanon behandelt der Buddha das letzte verbleibende Hindernis, das **Begehren nach Sinnesfreuden**, als ein Haupthindernis, um auf den Pfad zu gelangen und dort zu bleiben. Diese Art von Verlangen ist auch für zwei der Hauptgründe für die Angst vor dem Tod verantwortlich: Anhaftung an Sinnesfreuden und Anhaftung am Körper. Aus diesem Grund enthält der Kanon so viele Passagen, die sich mit den Nachteilen der Sinnesfreuden befassen: Das Verlangen danach zwingt die Menschen, hart zu arbeiten, um Reichtum zu erlangen. Selbst wenn ihre Bemühungen erfolgreich sind – was keineswegs sicher ist –, leiden sie darunter, denn sie versuchen, ihren Reichtum vor Dieben und hasserfüllten Erben zu schützen. Die Sinnesfreuden führen auch zu Konflikten, die von Familienstreitigkeiten bis zum totalen Krieg reichen (MN 14). MN 53 enthält eine lange Liste von Bildern, die die Vergeblichkeit und die Gefahren des Sinnlichen Verlangens illustrieren. Darunter fallen zum Beispiel: Sie ist wie eine Honigperle auf der Klinge eines Messers, wie geliehenes Gut, das der Besitzer jederzeit zurückfordern kann und wie ein Hund, der an einem Knochen nagt, der keinerlei Nahrung bietet. Laut Ajahn Lee findet der Hund dabei nur den Geschmack seines eigenen Speichels.

Ebenso enthält der Kanon auch viele Passagen, die sich mit den Nachteilen eines Körpers befassen: Wenn man sich zum Beispiel die einzelnen Teile des Körpers ansieht, kann man nichts finden, was sauber ist. Ihr Körper macht Sie anfällig für alle möglichen Krankheiten (AN 10:60). Diese Betrachtungen helfen Ihnen, sich über die Teile Ihres Körpers zu ärgern, die Sie krank gemacht haben – es liegt in der Natur aller Körper und aller Körperteile, für Krankheiten anfällig zu sein. Und zudem halten die Körperteile Sie davon ab, danach zu streben, nach dem Tod einen anderen Körper anzunehmen, in der Hoffnung, weiterhin die Sinnesfreuden zu genießen, zu denen dieser Körper Ihnen Zugang verschaffen würde.

Angesichts des allgemeinen Tenors der Lehren des Buddha über die Sinnesfreuden entbehrt es nicht einer gewissen Ironie, dass er

auch einen Nutzen für das sinnliche Verlangen beim Herannahen des Todes sieht. Er weist Mahānāma folgendermaßen an: Nachdem er alle Sorgen im Geist des Sterbenden zerstreut hat, soll er die Person fragen, ob sie sich Sorgen macht, die menschlichen Sinnesfreuden zurückzulassen. Wenn die Antwort „ja“ lautet, soll er der Person sagen, die himmlischen Sinnesfreuden seien sogar noch herrlicher und raffinierter als die menschlichen Vergnügungen: Man soll seinen Geist auf diese ausrichten und beginnt damit auf der untersten Ebene der Himmel im sinnlichen Bereich. Dann sollte der Sterbende nach immer höheren Ebenen des Himmels streben, mit immer herrlicheren und raffinierteren Freuden, bis er schließlich die höchsten Himmel anstrebt, die Brahma-Welten.

Wenn Mahānāma denjenigen so weit bringen kann, sollte er ihm schließlich sagen: „Freund, selbst die Brahma-Welt ist unbeständig, vergänglich und enthält Selbstidentität. Es wäre gut, wenn du, nachdem du deinen Geist über die Brahma-Welt erhoben hast, ihn zum Beenden des Glaubens an ein Selbst brächtest.“ Wenn derjenige diese Anweisungen befolgen kann, dann, so sagt der Buddha: „Es gibt keinen Unterschied – bezogen auf die Befreiung des Geistes – zwischen der eines Laienanhängers und der eines Mönchs.“ Mit anderen Worten, es ist möglich, dass derjenige nach dem Tod das volle Erwachen erreicht.

Dies setzt natürlich voraus, dass derjenige bereits über eine gewisse Schulung des Geistes verfügt. Das muss man im Hinblick auf alle Hindernisse im Auge behalten: Es ist besser, nicht zu warten bis zum Moment des Todes mit dem Versuch, die Fähigkeiten zu meistern, die zu diesem Zeitpunkt benötigt werden. Die Lehren des Buddha über die Kausalität zeigen, dass jeder Augenblick eine Kombination aus Einflüssen vergangener Handlungen ist – diese bilden das Feld der Möglichkeiten, die in diesem Augenblick zur Verfügung stehen – und aus den eigenen gegenwärtigen Handlungen: Diese bestimmen, welche dieser Möglichkeiten sich entwickeln werden. Das gilt für jeden Moment im Leben und auch für den Moment des Todes.

Ein Tod ohne Hindernisse

Deshalb ist die Achtsamkeit auf den Tod eines der Standardthemen der Reflexion. Der Tod kann jeden Moment kommen, also konzentrieren Sie sich hier und jetzt darauf, die geistigen Fähigkeiten zu entwickeln, die zu diesem Zeitpunkt hilfreich sind. Auf diese Weise unterliegen Sie, wann immer der Tod eintritt, guten Einflüssen aus der Vergangenheit und haben Fähigkeiten, auf die Sie sich im gegenwärtigen Moment verlassen können. So können Sie zumindest Ihr Verlangen auf eine gute Wiedergeburt lenken und im besten Fall das Verlangen ganz aufgeben.

Die Achtsamkeit gegenüber dem Tod hat nicht den Tod als primären Fokus, das ist wichtig zu erwähnen. Sie konzentrieren Ihre Gedanken nicht auf Tod, Tod, Tod. Stattdessen behalten Sie den Tod einfach im Hinterkopf, sodass Sie sich auf die Arbeit konzentrieren können, die wirklich zu tun ist: den Geist im gegenwärtigen Moment von den Hindernissen zu befreien, die stören könnten, wenn der Tod kommt.

Manchmal stellt sich die Frage: Da der Zweck der Rückbesinnung auf den Tod darin besteht, die Aufmerksamkeit auf die Reinigung des Geistes im Hier und Jetzt zu lenken und da die Praxis der Sammlung den gleichen Schwerpunkt hat, warum noch den Tod ins Spiel bringen? Können wir nicht die gleichen Ergebnisse erzielen, indem wir uns einfach auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren? Die Antwort darauf lautet: Die Erinnerung an den Tod verleiht dem, was Sie hier tun, ein hilfreiches Gefühl der Dringlichkeit. Eine Meditationssitzung, die völlig in Ordnung zu sein scheint, wenn Sie den gegenwärtigen Moment genießen, wird Ihnen jämmerlich unzureichend erscheinen, wenn Sie bedenken, wie wenig sie Sie auf den Tod vorbereitet. Es ist wie mit zwei Arten zum Erlernen einer Fremdsprache. Einerseits nur zum Spaß und andererseits mit dem Wissen, Sie könnten jederzeit in ein Land abgeschoben werden, in dem man nur diese Sprache spricht und wären dann auf sie angewiesen, um zu überleben.

Wenn Sie den Tod im Hinterkopf behalten, werden Sie sich weniger mit der Freude im Hier und Jetzt begnügen. Stattdessen tun Sie

Ein Tod ohne Hindernisse

alles, um die Hindernisse zu überwinden, auch wenn sie noch so klein sind, damit Sie gut vorbereitet sind, wenn der Moment des Todes kommt.

Ergreifen und sein Ende

Als der Buddha seine erste Edle Wahrheit formulierte – die Wahrheit vom Leiden und vom Druck – sagte er nichts Nutzloses wie „Das Leben ist Leiden“ oder etwas Offensichtliches wie „Es gibt Leiden“. Stattdessen sagte er etwas, was viel nützlicher, aufschlussreicher und zutreffender war: „Die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden.“ Und wie er an anderer Stelle erklärte, sind nicht die Gruppen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein das Problem. Das Problem ist das Ergreifen.

Als er also sagte, alles, was er lehrte, sei Leiden und das Ende des Leidens, meinte er in Wirklichkeit, alles, was er lehrte, sei Ergreifen und das Ende des Ergreifens. Wenn wir seine Lehren verstehen wollen und den größten Nutzen aus ihnen ziehen wollen, müssen wir verstehen, was Ergreifen ist, warum es Leiden bedeutet und welchen Weg er empfohlen hat, um es zu beenden.

Ergreifen

Ergreifen ist etwas, das wir tun. Das bedeutet, Leiden ist etwas, was wir tun: Es ist ein aktives, kein passives Verb. Es ist auch etwas, mit dem wir uns stark identifizieren. Unser Gefühl eines Selbst bezieht sich auf die Gruppen – die ebenfalls Dinge sind, die wir tun – und die Identifikation mit diesem Gefühl eines Selbst ist eine der Hauptformen des Ergreifens. Gleichzeitig hat das Pāli-Wort für Ergreifen – *upādāna* – eine zweite Bedeutung: sich ernähren. Die erste Edle Wahrheit besagt also, dass wir unter unseren Ernährungsgewohnheiten leiden.

Es ist also kein Wunder, dass sich viele Menschen gegen diese Analyse des Leidens durch den Buddha wehren. Es ist, als würde er ihnen die Schuld für ihr Leiden zuschieben und ihnen das Recht absprechen, sich von der Welt ernähren zu lassen. Sie hätten lieber, dass die Welt Ursache ihres Leidens ist. Sie würden eine Edle

Ergreifen und sein Ende

Wahrheit bevorzugen, die ihnen erlaubt, sich weiter so zu ernähren, wie sie wollen, und die Schuld für ihr Leiden nach außen verlagert.

Aber dem Buddha ging es nicht darum, Schuld zuzuweisen. Stattdessen ging es ihm um Befähigung: Wenn man darauf warten müsste – oder darum kämpfen müsste –, dass die äußeren Bedingungen stimmen, damit das Leiden aufhört, wäre das Ende des Leidens für immer unerreichbar. Da Leiden jedoch etwas ist, das man selbst tut, kann man sein Verhalten ändern und das Leiden beenden. Mit der Befähigung kommt die Verantwortung: Wenn Sie unter Ihren Ernährungsgewohnheiten leiden, liegt es an Ihnen, eine neue Art der Ernährung zu finden, eine, die Sie so weit stärkt, dass Sie keinen Hunger mehr verspüren.

Das ist eine große Aufgabe. Wie die Analyse des Buddha zeigt, leiden wir gerade wegen unserer stärksten Anhaftungen. Das Ende des Leidens erfordert, viele Dinge zu opfern, an denen wir am stärksten hängen: nicht nur Dinge, die wir als „unsere“, sondern auch solche, die wir als „uns“ identifizieren. Aber gerade deshalb ist die Wahrheit des Leidens eine Edle Wahrheit. Leiden an sich ist nicht edel, aber wenn Sie erkennen, dass Sie leiden, weil Sie etwas ergreifen und Sie bereit sind, die Analyse des Buddha zu nutzen, um sich über Ihr Ergreifen zu erheben, ist das eine edle Handlung.

Diese Edle Wahrheit bringt also eine edle Aufgabe mit sich: Anstatt zu versuchen, vor dem Leiden davonzulaufen, müssen Sie es als Ergreifen begreifen. Vollständiges Verstehen bedeutet, Ihre Anhaftungen bis zu dem Punkt zu kontemplieren, an dem Sie alle darauf bezogenen Leidenschaften, Abneigungen und Verblendungen beenden. Und da das Ergreifen selbst eine Form von Verlangen und Leidenschaft ist, endet es, sobald es vollständig verstanden ist.

Ergreifen und sein Ende

Ein erster Schritt zum Verständnis des Ergreifens besteht darin, die Formen zu identifizieren, die es annimmt. Der Buddha zählt vier auf:

Ergreifen von Sinnesfreuden: Leidenschaft und das Verlangen, Freude zu finden, indem man fantasiert und sinnliche Vergnügungen plant.

Ergreifen von Ansichten: Leidenschaft und das Verlangen nach Ansichten darüber, wie die Welt strukturiert ist und wie sie funktioniert.

Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken: Leidenschaft und das Verlangen nach Ideen, die einem sagen, wie man sich in der Welt verhalten soll.

Ergreifen eines Selbst: Leidenschaft und Verlangen nach Wegen, um zu definieren, wer oder was Sie sind.

Diese Liste mag willkürlich und abstrakt klingen, bis man erkennt, dass der Buddha über einige sehr grundlegende Funktionen des Geistes spricht. Beim Ergreifen von Sinnesfreuden geht es darum, was man für die Sinne *will*. Das Ergreifen von Ansichten bezieht sich auf Ihre Vorstellungen darüber, *was die Welt ist* und *wie sie funktioniert*. Das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken umfasst Ihre Vorstellungen davon, wie Sie sich in der Welt verhalten müssen, um zu bekommen, was Sie wollen. Es geht um Ihre Vorstellungen davon, was Sie *tun* sollten. Und beim Ergreifen eines Selbst geht es (1) um Ihr Selbstverständnis als *Akteur*, der die Funktionsweise der Welt überblickt und tut, was getan werden muss, um Freude zu finden, und (2) darum, den *Konsumenten* zu ernähren, der diese Freude genießt, sobald sie erreicht ist. Diese beiden Funktionen des Selbst sind die grundlegenden Strategien, um Glück zu finden.

Die ersten drei Arten des Ergreifens definieren die Arena, in der Ihr Selbst handelt und nach Glück sucht. Das Gleichgewicht der

Ergreifen und sein Ende

Macht zwischen den drei Arten variiert von Person zu Person und innerhalb einer bestimmten Person von Moment zu Moment.

Nehmen wir an, Sie lehnen alle Einschränkungen bei der Erfüllung Ihrer sinnlichen Fantasien ab. Dann könnten Sie eine materialistisch-deterministische Weltanschauung akzeptieren, in der das sinnliche Streben keiner moralischen Beurteilung unterliegt und in der die *Regeln* der Welt das Streben nach Freude empfehlen, wo immer Sie es finden. Dies wäre ein Fall, in dem das Festhalten an den Sinnesfreuden Ihre Sicht der Welt diktiert.

Wenn Sie jedoch glauben, Ihre Würde als Mensch liege darin, Ihre Handlungen selbst zu wählen, werden Sie eher eine nicht deterministische Weltsicht annehmen, zu der echte Wahlmöglichkeiten gehören. Dies wäre ein Fall, in dem das Festhalten an Gewohnheiten und Praktiken Ihre Sicht der Welt und Ihre Einstellung zu den Sinnesfreuden diktiert.

Und natürlich gibt es nicht wenige Fälle, in denen Menschen ihre Weltanschauung ändern, um sie ihren momentanen Wünschen anzupassen. Es gibt auch Fälle, in denen ihre Wünsche gegen das *Soll* und das *Was* einer Weltanschauung stoßen, der sie aus anderen Gründen verpflichtet sind. Die moderne Psychologie hat das Leiden beschrieben, das aus genau dieser Art von Konflikten entsteht und das nicht nur auf Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen beschränkt ist. Es ist ein allgemeines Merkmal des menschlichen Daseins.

Doch obwohl die ersten drei Arten des Ergreifens den Bereich definieren, in dem das Selbst funktioniert, identifiziert der Buddha das Ergreifen eines Selbst als die grundlegendste Art des Ergreifens von allen. Wie er sagte, können Menschen nur durch eine Lehre, die eine solche Anhaftung versteht, das Erwachen verwirklichen. Das liegt daran, dass Ihr Gefühl dafür, wer Sie sind, erklärt, warum Sie die Welt auf eine bestimmte Weise sehen und warum Sie glauben, bestimmte Dinge sollten getan werden, um Ihre Ziele zu erreichen. Ohne Ihren Wunsch, sich selbst zu erfreuen, hätten

Ergreifen und sein Ende

die Ansichten über die Welt oder darüber, wie Sie sich verhalten sollten, keinen großen Einfluss auf Ihren Geist.

Das mag der Grund sein, warum der Buddha von allen verschiedenen Formen des Ergreifens dieser am meisten Aufmerksamkeit schenkte, und erklärte, wie sich das Ergreifen auf die fünf Gruppen fixiert. Man könne das Selbst in vierfacher Art betrachten: (1) als mit einer der Gruppen identisch oder (2) als eine der Gruppen besitzend oder (3) als Teil einer der Gruppen oder (4) als die Gruppe umfassend. Diese vier Möglichkeiten multipliziert mit fünf Gruppen ergeben zwanzig mögliche Selbstidentitätsansichten, an die man sich klammern kann (SN 22:1).

Abgesehen vom Ergreifen eines Selbst gibt es nur einen weiteren Fall, in dem der Buddha die Beziehung zwischen Ergreifen und den Gruppen spezifiziert. Das ist rechte Sammlung, die auf dem Pfad als ein Beispiel für das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken fungiert. Alle vier *jhānas*, die rechte Sammlung, agieren in den fünf Gruppen, wogegen alle formlosen Verwirklichungen, die auf dem vierten *jhāna* basieren, nur die vier geistigen Gruppen (Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltung und Bewusstsein) betreffen. Wenn wir zu der zentralen Rolle kommen, die rechte Sammlung auf dem Weg zum Ende des Ergreifens spielt, werden wir sehen, warum der Buddha diesem Thema überhaupt so viel Aufmerksamkeit schenkt. Ansonsten überlässt er es seinen Zuhörern, herauszufinden, wie sich eine bestimmte Art von Anhaftung in die Anhaftungsgruppen übersetzt.

Es ist also offensichtlich: Das Ergreifen eines Selbst ist die wichtigste Art des Ergreifens, die es zu verstehen gilt. Ihre zentrale Bedeutung mag erklären, warum einige buddhistische Schulen den anderen Formen des Ergreifens wenig Aufmerksamkeit schenken und all ihre Bemühungen auf die Entwurzelung des Gefühls eines Selbst konzentrieren.

Und in einem Punkt haben sie damit recht: Die beiden Rollen des Selbst erklären, warum Anhaftung Leiden bedeutet. Das Selbst als

Ergreifen und sein Ende

Konsument ist ständig hungrig, auch wenn es sich gerne füttern lässt. Wie der Buddha sagte: Selbst wenn es Goldmünzen regnen würde, wäre das nicht genug, um die sinnlichen Begierden einer Person zu befriedigen. Das Selbst als Akteur muss also ständig agieren – es muss zwischen Wünschen und Pflichten verhandeln und versuchen, ein gewisses Maß an Kontrolle darüber zu erlangen, wie die Dinge laufen. Und all das, um den Hunger des Konsumenten zu stillen, ohne auch nur einen Moment Ruhe zu haben.

Aber man kann sein Gefühl eines Selbst nicht entwurzeln, ohne auch die anderen Formen des Festhaltens zu entwurzeln. Da das Selbst mit der Welt verhandelt und herauszufinden versucht, wie es sich verhalten soll, um Freude zu erlangen, ist seine Identität eng mit seiner Palette von Strategien und Fähigkeiten verbunden, um das zu finden, was es will. Diese wiederum hängen davon ab, wie es wahrnimmt, was ist und was getan werden sollte. Am deutlichsten wird dieser Zusammenhang, wenn man in eine andere Kultur zieht oder wenn sich die eigene Gesellschaft radikal verändert. Die Welt ist nicht mehr das, was sie einmal war, die Fähigkeiten, mit denen man früher Ergebnisse erzielt hat, laufen ins Leere und die eigene Identität wird infrage gestellt. Um zu überleben, müssen Sie sich ein neues Selbst aufbauen und sich neue Fähigkeiten aneignen, um in der neuen Umgebung zurechtzukommen.

Die Wurzeln des Selbst sind verstrickt in seinen Bedürfnissen, seinen Weltanschauungen und seinen Vorstellungen von dem, was getan werden sollte. Wenn Sie Ihren Sinn (oder Ihre Sinne) für das Selbst entwurzeln wollen, müssen Sie also auch die anderen drei Arten des Ergreifens entwurzeln: Ihre Einstellung zu Sinnesfreuden und Ihr Gefühl dafür, wie Sie angesichts Ihrer Ansichten vom Funktionieren der Welt handeln sollten.

Das Ende des Ergreifens

Da das Ergreifen die treibende Kraft für alle konditionierten Dinge ist, besteht die erste Aufgabe beim Beenden des Leidens darin, das Ende des Ergreifens als erstrebenswertes Ziel zu sehen. Und da das Ergreifen von Sinnesfreuden auf dem Weg zum Ende des Ergreifens keine Rolle spielt, muss man diese als minderwertiges Ziel und die Freiheit von ihnen als potenziell erstrebenswert ansehen.

Das widerspricht so manchen fest eingefahrenen Gewohnheiten. Schließlich sind wir wegen der Sinnesfreuden hier in der menschlichen Welt geboren worden. Als der Buddha erkannte, dass er die Sinnesfreuden aufgeben musste, um auf dem Pfad voranzukommen, hat sogar er gesagt, sein Herz mache bei dieser Aussicht keinen Sprung. Erst als er sich die Nachteile der Sinnesfreuden eingestand und den Verzicht als Freiheit und Ruhe ansah, machte er sich tatsächlich daran, seine Faszination für die Sinnesfreuden aufzugeben.

Die Art und Weise, wie er dies tat, lässt sich daran ablesen, wie er andere Menschen lehrte, dies zu tun. Es gab viele Fälle, in denen er seinen Zuhörern die Vier Edlen Wahrheiten beibringen wollte, aber weil sie die Belohnungen des Entsagens noch nicht erkannten, konnten sie nicht in vollem Umfang von diesen Wahrheiten profitieren. Im Gegensatz zu Universitätsprofessoren, die ihre Studenten am ersten Tag des „Kurs 101: Buddhismus“ mit den Vier Edlen Wahrheiten konfrontieren, bereitete er zunächst den Geist seiner Zuhörer mit einem abgestuften Vortrag vor (MN 56). Zuerst beschrieb er die Freuden des Gebens, dann die Freuden der Tugend und schließlich die angenehmen Belohnungen, die sich aus Großzügigkeit und Tugend in den sinnlichen Himmeln ergeben – als den Belohnungen in diesem Leben bei weitem überlegen.

Sobald seine Zuhörer von der Idee angetan waren, der beste Weg zum Erlangen sinnlicher Glückseligkeit bestehe in Großzügigkeit und Tugend, drehte er den Spieß um. Er wies sie auf die Nachteile

Ergreifen und sein Ende

selbst der himmlischen Sinnesfreuden hin: Wenn man diese Vergnügungen genießt, wird man süchtig und unachtsam und gibt die guten Praktiken auf, die einen überhaupt erst in den Himmel gebracht haben. Es ist, als ob *samsāra* ein kranker Scherz wäre. Man arbeitet hart, entwickelt gute Geistesqualitäten, um lang anhaltende Sinnesfreuden zu erlangen, aber dann hat das Genießen dieser Freuden eine zersetzende Wirkung auf die guten Qualitäten, die sie hervorgebracht haben. Der Geist verdirbt, wenn er sich daran gewöhnt, dass alle seine Bedürfnisse befriedigt werden, diese Verschlechterung führt schließlich dazu, dass er fällt und man ist wieder da, wo man angefangen hat – wenn es nicht noch schlimmer kommt.

Wenn diese Erkenntnis ein Gefühl der Bestürzung auslöst, beginnen Sie zu verstehen, dass das einzig wahre Glück darin besteht, aus dieser Falle herauszukommen. Das ist der Moment, in dem Sie bereit sind für die Vier Edlen Wahrheiten.

Achten Sie nun darauf, was der Buddha im Laufe dieses Vortrags sagt. Um Sie von Ihrer Anhaftung an die Sinnesfreuden zu befreien, zeigt er Ihnen eine Sichtweise der Welt, die eine bestimmte Handlungsweise *nahelegt*, nämlich den Verzicht auf Sinnesfreuden. Denn dieser führt Sie zu langfristigem Wohlergehen und Glück, wobei Ihr „Ich“ mehrere Lebenszyklen durchläuft. Mit anderen Worten, er empfiehlt neue Objekte des Ergreifens von Ansichten und einem Selbst, die Ihnen helfen, mit den Gewohnheiten und Praktiken des Pfades zu beginnen.

Wie der Vortrag erklärt, leben wir in einer Welt, in der gute Handlungen belohnt werden, sowohl in diesem als auch in zukünftigen Leben. Wir selbst sind Wesen, die den Tod überleben werden – wie wir schon viele Male den Tod überlebt haben – und werden die Ergebnisse unserer Handlungen erleben. Der Vortrag selbst erklärt die Belohnungen und Begrenzungen unserer Handlungen, die jetzt und in ferner Zukunft zu Sinnesfreude führen. Dagegen zeigen die Vier Edlen Wahrheiten einen Pfad des Handelns, der die unaufhörliche Runde von Lebenszyklen voller Sinnesfreuden und

Ergreifen und sein Ende

Leiden durchbricht und zu einem Glück führt, das in keiner Weise bedingt ist.

Die Edlen Wahrheiten schlagen auch eine zwischenzeitliche Freude vor – die Freude, das Entzücken und der Gleichmut rechter Sammlung, der letzte Faktor der vierten Edlen Wahrheit –, ein alternatives Objekt des Verlangens, um Ihr Verlangen nach Sinnesfreuden zu ersetzen. Diese nichtsinnliche Freude ist Ihre Nahrung auf dem Weg, sodass Sie nicht in Versuchung geraten, zu Sinnesfreuden zurückzukehren, selbst wenn Sie ihre Nachteile erkannt haben (MN 14). Im Grunde schlägt der Buddha eine geschickte Art des Ergreifens an Gewohnheit und Praxis vor, um das Ergreifen von Sinnesfreuden als Quelle innerer Nahrung zu ersetzen.

Der Pfad zum Ende des Ergreifens verwendet also Zwischenversionen von drei Arten des Ergreifens: Ergreifen von Ansichten, von Gewohnheiten und Praktiken und von einem Selbst. Man hält sich an dem Floß fest, das aus diesen drei Formen des Ergreifens besteht, bis man das andere Ufer erreicht hat. Erst dann lässt man sie los.

Von den dreien steht das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken an zentraler Stelle. Schließlich ist der Pfad zum Ende des Ergreifens ein Pfad des Handelns – was der Buddha das *kamma* nannte, das dem *kamma* ein Ende setzt. Deshalb gehen seine Unterweisungen sehr detailliert auf die Gewohnheiten und Praktiken der Tugend, der Sammlung und der Weisheit ein, die entwickelt werden sollen, um dem Pfad zu folgen. Um jedoch zu glauben, dass ein solcher Pfad tatsächlich funktionieren kann, muss man verstehen, dass man Handlungen frei wählen kann und dass sie die Kraft haben, den Kreislauf von Tod und Wiedergeburt zu überwinden. Deshalb sind richtige Ansichten über *kamma* und Wiedergeburt auch ein Teil des Pfades.

Gleichzeitig sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie als Handelnder in der Lage sind, dem Pfad zu folgen und dass Sie als Konsument

Ergreifen und sein Ende

davon profitieren werden, wenn Sie es tun. Deshalb hat der Buddha als Teil seiner Strategie, Sie zu motivieren, sich auf den Pfadfaktor der rechten Anstrengung einzulassen, viele Unterweisungen gegeben, um ein gesundes Gefühl eines Selbst zu fördern. Er sagte, das Selbst sei seine eigene Stütze, es sei für seine Handlungen verantwortlich, in der Lage, den Pfad zu meistern und profitiere davon, so zu handeln.

Erwähnenswert ist folgendes: Obwohl die frühen Lehren sehr detailliert in ihren Anweisungen sind, was getan und was nicht getan werden sollte, sind die Ansichten von Welt und Selbst, die diese Anweisungen unterstützen, nur Skizzen. In den Weltanschauungen, die zur Zeit des Buddha aktiv diskutiert wurden, spielten viele Themen eine Rolle. Aber er konzentrierte sich nur auf Ansichten, die sich auf die Natur des Handelns, seine Kräfte und die Muster der Kausalität beziehen, durch die es zu Ergebnissen führt. *Kamma* und Wiedergeburt zum Beispiel wurden von seinen Zeitgenossen heftig diskutiert, er musste zu diesen Themen Stellung beziehen, um den von ihm gelehrt Weg der Praxis zu rechtfertigen. Die Größe und das Alter des Kosmos waren ebenfalls ein heißes Thema, aber da sie keinen Einfluss auf die Kraft des Handelns haben, ließ der Buddha diese Themen beiseite.

Ähnlich verhält es sich mit der Frage nach dem Selbst: Andere philosophische Schulen diskutierten, wie man das Selbst am besten definiert. Aber der Buddha stellte fest, dass man sich bloß selbst einschränkt, wenn man sich definiert und weigerte sich daher, Fragen darüber zu beantworten, was das Selbst ist – oder ob es überhaupt existiert. Wie er sagte, sind Fragen dieser Art nicht der Aufmerksamkeit wert (MN 2). Alles, was ihn interessierte, war die *Wahrnehmung* eines Selbst: verantwortlich für die eigenen Handlungen, fähig, dem Pfad zu folgen, und in der Lage, davon zu profitieren. Nicht mehr.

Die Versuche späterer Jahrhunderte, die Skizzen des Buddha einer Anschauung von Welt und Selbst in vollständige Karten eines

Ergreifen und sein Ende

Kosmos und detaillierte Diagramme dessen, was Sie sind, zu verwandeln, liegen also daneben. Ebenso laufen die heutigen Forderungen, die buddhistischen Lehren in moderne oder postmoderne Vorstellungen von Welt und Mensch einzupassen, ins Leere. Der Buddha wollte präzise und übersichtliche Skizzen der Welt und des Selbst darlegen, reduziert auf das absolut Wesentliche. Sie beschränken sich auf die nötige Basis für die Praxis und bieten nicht mehr Griffe, als für das Festhalten am Floß notwendig sind.

Tatsächlich ist die Frage des Handelns zentral für den Weg zum Ende des Ergreifens. Denn einer der entscheidenden Schritte auf dem Weg besteht darin, zu lernen, dass die Wahrnehmung der Welt und von sich selbst nichts anderes als *Handlungen* sind. Beide entstehen durch Dinge, die man *tut*.

Eine der grundlegendsten Methoden, mit denen der Buddha diese Lektion einführte, betraf drei Überlegungen, die er empfahl, um an der Praxis festzuhalten, in Zeiten, in denen Sie sich entmutigt fühlen, Ihr Geist von ungeschickten Gedanken überwältigt wird und Sie versucht sind, aufzugeben. Die erste Reflexion nannte er das Selbst als leitendes Prinzip, die zweite die Welt und die dritte den Dhamma als leitendes Prinzip (AN 3:40).

Das Selbst als leitendes Prinzip zu nehmen bedeutet, sich daran zu erinnern, warum man die Praxis aufgenommen hat. Weil man nämlich von Alter, Krankheit und Tod bedrängt wurde und dieser Masse von Leiden und Druck ein Ende setzen wollte. Sie liebten sich also selbst, als Sie mit dem Üben begonnen haben. Lieben Sie sich nicht auch jetzt? Wenn Sie auf diese Weise reflektieren, fühlen Sie sich motiviert, wieder auf den Weg zu kommen.

Die Reflexion hilft Ihnen zu erkennen, wie sich Ihr Gefühl eines Selbst verändert – und zeigt Ihnen Ihre Macht, zu wählen, mit welchem Selbst Sie sich identifizieren wollen: mit einem Selbst, das sich selbst liebt, oder mit einem, das die Möglichkeit aufgeben will, dem Leiden ein Ende zu setzen. Die Wahl liegt bei Ihnen.

Ergreifen und sein Ende

Ähnlich verhält es sich mit der Welt als herrschendem Prinzip: Erinnern Sie sich daran, dass manche Wesen auf der Welt Gedanken lesen können. Was wäre, wenn sie gerade jetzt Ihre Gedanken lesen würden? Was würden sie denken? Indem Sie darüber reflektieren, verpflichten Sie sich erneut, sich um die Praxis zu bemühen.

Auch hier fordert der Buddha Sie auf, Ihre Sicht der Welt zu ändern. Statt eine Sicht zu wählen, in der ungeschickte Gedanken sinnvoll scheinen, wählen Sie besser eine, in der sie eine Peinlichkeit sind und in der es Wesen gibt, die um Ihr Wohlergehen besorgt sind. Wenn Sie darüber nachdenken, erkennen Sie, dass Ihre Sicht der Welt das Ergebnis Ihrer eigenen Handlungen ist. Sie können sich auf Aspekte der Welt konzentrieren, die Sie ermutigen, Ihren Geist aufzurichten und auf dem Pfad zu bleiben.

Den Dhamma als leitendes Prinzip zu nehmen, bedeutet, einerseits nachzudenken über die Vortrefflichkeit des Dhamma und andererseits über jene, die durch die Praxis des Dhamma den Dhamma des Ziels direkt erfahren haben. Wie kann man träge und unachtsam sein, wenn man diese Gelegenheit hat? Wer so denkt, fühlt sich motiviert, zu der Praxis zurückzukehren, die zu diesem Dhamma führt.

Von diesen drei Überlegungen ist jene über den Dhamma als leitendes Prinzip von zentraler Bedeutung. Gerade wegen der Vortrefflichkeit des Dhamma ergeben die anderen beiden Überlegungen einen Sinn und können Sie tatsächlich zur Praxis motivieren. Die Vortrefflichkeit des Dhamma bringt Sie dazu, ihm zu folgen und wegen Ihres Wunsches nach dieser Vortrefflichkeit ist das Festhalten an der Praxis eine Art Liebe für jenes Selbst, das die besten Absichten hegt. Das ist auch der Grund, warum Sie die Sorge anderer Wesen, Sie mögen bei der Praxis bleiben, schätzen sollten.

Ergreifen und sein Ende

All diese Überlegungen beziehen sich auf die drei Arten des Ergreifens, die auf dem Pfad verwendet werden. Das Selbst als herrschendes Prinzip ist offensichtlich mit dem Ergreifen eines Selbst verbunden und die Welt als herrschendes Prinzip mit dem Ergreifen von Ansichten. Die Beziehung zwischen dem Dhamma als leitendem Prinzip und dem Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken ist nicht ganz so offensichtlich, aber sie ist vorhanden. Der Dhamma, auf den in der Reflexion Bezug genommen wird, ist der Dhamma des Erwachens, und sie verfolgt dasselbe Ziel wie die anderen Reflexionen: Sie sollen das tun, was getan werden muss – die Gewohnheiten und Praktiken des Pfades zu entwickeln –, die Sie zu diesem ausgezeichneten Dhamma führen.

Dies ist nur eine Möglichkeit, zu zeigen, dass die Ansichten über die Welt und das Selbst Handlungen sind und dass das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken die zentrale Form des Ergreifens ist, die man auf dem Pfad benutzt.

Ein weiteres Beispiel dafür, wie der Buddha das Ergreifen auf dem Pfad einsetzt, ist sein Fünf-Schritte-Programm für den Umgang mit ungeschickten Gedanken, die einen von der Praxis wegziehen. Wenn ein sinnliches Verlangen oder eine falsche Ansicht über eine Handlung Sie aus der Sammlung herauszuziehen drohen, empfiehlt er, den fraglichen Gedanken als eine Handlung, eine Art von Ergreifen, zu betrachten und dann vier Schritte zu befolgen: Beobachten Sie (1) den Ursprung des Ergreifens – was es entstehen lässt, (2) sein Vergehen, (3) seinen Reiz, und (4) seine Nachteile. Wenn Sie sehen, dass die Nachteile die Verlockung bei weitem überwiegen, entwickeln Sie Leidenschaftslosigkeit statt Ergreifen. Und das ist Schritt (5): Entkommen.

Der entscheidende Schritt dabei ist, ein feines Gespür für die Nachteile zu entwickeln. An dieser Stelle empfiehlt der Buddha, den fraglichen Gedanken als Handlung zu analysieren und drei Wahrnehmungen auf ihn anzuwenden: Er ist unbeständig und übt Druck aus, warum ihn also als sich oder zu Ihnen gehörend wahrnehmen? Sie sollten ihn stattdessen als Nicht-Selbst wahrnehmen.

Ergreifen und sein Ende

Es ist eine interessante Feststellung: Die Motivation für die Anwendung dieser letzten Wahrnehmung besteht darin, dass *Sie* davon profitieren. In den Passagen, in denen der Buddha Sie über die Vorteile der Anwendung der Wahrnehmung des Nicht-Selbst sogar in den letzten Stadien der Praxis nachdenken lässt, sind die Überlegungen in Begriffen wie „Ich“ und „mein“ formuliert: „Mein Mein-Machen wird beendet. Ich werde mit ungewöhnlichem Wissen ausgestattet sein.“ (AN 6:104) Oder als er die Mönche aufforderte, die Anhaftung an das aufzugeben, was ihnen nicht gehörte, formulierte er die Motivation wie folgt: „Was auch immer euch nicht gehört: Lasst es los. Wenn ihr es loslasst, wird es zu eurem langfristigen Glück und Nutzen sein.“ (SN 35:101) In diesen Fällen nutzt der Buddha also sogar bei der Wahrnehmung des Nicht-Selbst ein Gefühl des „Ich“ als Motivation, um Sie darauf zu fokussieren, den Gewohnheiten und Praktiken des Pfades zu folgen.

Da jegliches Ergreifen Leiden bedeutet, müssen natürlich auch geschickte Formen des Ergreifens letztendlich überwunden werden, wenn wir das Leiden beenden wollen. Dazu müssen wir rechte Ansicht entwickeln, die es uns ermöglicht, den Pfad zu verlassen, sobald er vollständig entwickelt ist. Auch hier empfiehlt der Buddha, sein Fünf-Schritte-Programm auf die geschickten Qualitäten anzuwenden, die auf fortgeschrittenen Stufen des Pfades entwickelt wurden. Er legt die Schritte auf verschiedene Weise dar, aber zwei davon sind besonders erwähnenswert.

(1) Er beginnt direkt mit der Fokussierung auf das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken und lässt Sie das Wahrnehmen von Nachteilen auf die Praxis der Sammlung und der Weisheit selbst anwenden. AN 9:36 zeigt, wie man das macht. Zuerst analysiert man den Zustand der Sammlung in den fünf Gruppen. Dann wendet man die drei Merkmale oder Variationen davon auf diese Gruppen an. Indem man selbst für die subtile Freude und den Gleichmut der Sammlung Leidenschaftslosigkeit entwickelt, weil sie gestaltet sind, neigt man den Geist zum nicht gestalteten. Wenn

dann die Gestaltungen wegfallen und Sie das Todlose erkennen, dürfen Sie nicht einmal an diesem Akt des Erkennens festhalten. In dem Maße, in dem Sie Leidenschaftslosigkeit entwickeln, wird diese allumfassend, es gibt kein Ergreifen mehr und Sie können die völlige Ungebundenheit verwirklichen.

(2) Hier beginnt man damit, sich auf das Ergreifen von Ansichten zu konzentrieren, aber dann schnell den Fokus auf das Ergreifen von Gewohnheiten und Praktiken zu legen. Der Buddha empfiehlt, die Welt als nichts anderes zu betrachten als die sechs Sinne – die fünf physischen Sinne plus den Geist – und die darauf basierenden Aktivitäten. Dann lässt er Sie die sechs Sinne und ihre Objekte als altes *kamma* betrachten und alles, was Sie auf ihrer Grundlage tun, als neues *kamma* (SN 35:145). An dieser Stelle verlagert sich der Fokus auf Gewohnheiten und Praktiken. Um Leidenschaftslosigkeit für beide Arten von *kamma* zu entwickeln, empfiehlt er, die so definierte Welt einfach als Entstehen und Vergehen zu betrachten. Wenn man sich auf die Dinge konzentriert, die von Augenblick zu Augenblick entstehen, kommt einem das Konzept der „Nichtexistenz“ in Bezug auf die Welt nicht in den Sinn. Wenn man sich auf ihr Vergehen konzentriert, kommt Ihnen das Konzept der „Existenz“ in Bezug auf die Welt nicht in den Sinn. Es gibt also nichts, woran man sich in Bezug auf die Welt festhalten könnte (SN 12:15).

Gleichzeitig sehen Sie nur noch, wie Druck entsteht und wie er vergeht. Sie erkennen, egal worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, es gibt nichts anderes als Druck. Das führt zu einem Gefühl der Leidenschaftslosigkeit gegenüber allen Handlungen: Man kann nirgendwo anders hingehen und man kann nicht bleiben, wo man ist, ohne Druck zu erleben. Der Buddha beschrieb diesen paradoxen Moment mit einem Gleichnis: Es ist, als überquerte man einen Fluss, ohne sich vorwärts zu bewegen oder an Ort und Stelle zu bleiben (SN 1:1). Die Beschränkungen des Raums fallen weg und man kann nichts mehr tun. Es gibt nichts mehr, woran man sich in Form von Gewohnheiten und Praktiken festhalten könnte.

Ergreifen und sein Ende

Wenn es keine Welt mehr gibt, in der man funktionieren kann und nichts mehr, was man an Handlungen wählen kann, verliert das Gefühl eines Selbst seine Daseinsberechtigung. Es gibt nichts mehr zu kontrollieren, nichts mehr zu verhandeln – und so fällt es auch weg. Auf diese Weise wird die tiefste Form des Ergreifens aufgegeben.

Und das ist der Moment, in dem sich die letztendliche Befreiung öffnet, die völlig frei von Hunger ist.

Auf diese Weise hören unsere Essgewohnheiten auf: Nicht, weil wir uns zwingen, nicht zu essen, sondern weil wir einen Zustand gefunden haben, in dem wir nichts mehr essen müssen.

Unsere normale Lebenssituation ist die eines Vogels, der in einem Käfig gefangen ist. Solange wir uns an die Gitterstäbe des Käfigs klammern, können wir nicht herauskommen. Aber eine Wand des Käfigs enthält eine Tür. Halten Sie sich an den Gitterstäben der Tür fest – das Festhalten auf dem Pfad –, und wenn dann die Tür aufschwingt, können Sie den Käfig verlassen. Sie sind frei. Und wie der Buddha sagte, hinterlässt man von diesem Zeitpunkt an keine Spuren mehr, wie Vögel, die durch die Luft fliegen.

Der Buddha als Arzt

Die Ursache des Leidens bekämpfen

Der Buddha verglich sich selbst mit einem Arzt, der geistiges Leiden und geistigen Druck – *dukkha* – der Lebewesen behandelt. Die buddhistischen Traditionen haben dieses Gleichnis im Laufe der Jahrhunderte erweitert und festgestellt, dass die Lehren des Buddha einer Medizin ähneln. Insbesondere haben viele festgestellt, dass seine zentrale Lehre – die Vier Edlen Wahrheiten – der Vorgehensweise eines Arztes bei der Heilung einer Krankheit gleicht.

Die erste Edle Wahrheit, die Wahrheit des Leidens, zeigt die Symptome der Krankheit auf. Die grundlegende Definition der Wahrheit listet viele Dinge auf, die mit Leiden verbunden sind – wie Geburt, Altern und Tod – und nennt dann das gemeinsame Symptom aller Formen des Leidens, das den Geist belastet. Es handelt sich um das Festhalten an einer der fünf Aktivitäten, den *khandhas*: den Gruppen der physischen Form, der Gefühle, der Wahrnehmungen, der geistigen Gestaltungen und des Sinnesbewusstseins.

Die zweite Edle Wahrheit, die Wahrheit vom Entstehen des Leidens, zeigt die Ursache der Krankheit auf: eine der drei Arten von Verlangen, die zum Werden führen – Verlangen nach Sinnesfreuden, Verlangen nach Werden und Verlangen nach Nicht-Werden.

Die dritte Edle Wahrheit, die Wahrheit vom Beenden des Leidens, besagt, die Krankheit könne beendet werden, indem die Ursache beseitigt wird. Genauer gesagt, die drei Arten des Verlangens werden beendet, indem man Leidenschaftslosigkeit entwickelt und sie aufgibt. Auf diese Weise können die Symptome des Leidens aufhören.

Die vierte Edle Wahrheit, die Wahrheit über den Praxispfad, der zum Ende des Leidens führt, beschreibt den Weg

der Behandlung, durch welche die Krankheit geheilt wird. Diese Behandlung ist der Edle Achtfache Pfad: rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Die Erklärung des Buddha über das Beenden des Leidens in der dritten Edlen Wahrheit, in der er feststellt, das Leiden müsse beendet werden, indem seine Ursache bekämpft wird, entspricht am ehesten dem Ansatz eines guten Arztes. Denn ein solcher bekämpft eine Krankheit, indem er die zugrunde liegende Ursache und nicht nur die Symptome behandelt. Dieser Punkt ist in der Tat der Schlüssel zum Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten. Er zeigt auf, welche Arbeit effektiv zu leisten ist.

Dennoch gibt es im Pāli-Kanon – der frühesten erhaltenen Aufzeichnung seiner Lehren – keine einzige Stelle, an der der Buddha genau beschreibt, wie die vierte Wahrheit – der Edle Achtfache Pfad – auf die zweite, die drei Arten des Verlangens abzielt. Aber Fragmente einer Erklärung finden sich verstreut in den Lehrreden des Kanons. Wenn wir diese Fragmente zusammenfügen, können wir uns ein zusammenhängendes Bild davon machen, wie die Behandlungsmethode des Buddha funktioniert und warum sie geeignet ist, die Krankheit des Leidens direkt an der Wurzel zu bekämpfen.

Konzentration auf die Ursache

Der erste Schritt zum Verständnis, wie und warum der Pfad funktioniert, besteht darin, die Ursache des Leidens im Detail zu betrachten. Der Buddha beginnt mit den allgemeinsten Begriffen und erklärt, dass das Leiden aus dem Geist selbst kommt und insbesondere vom Verlangen verursacht wird (SN 42:11). Er räumt ein, dass viele Phänomene der Außenwelt über die sechs Sinne – die fünf physischen Sinne und den Intellekt als sechsten – Leiden verursachen können. Aber er stellt auch fest, dass diese Dinge nur

dann geistiges Leiden verursachen, wenn sie etwas betreffen, nachdem der Geist Verlangen verspürt.

Wie der Buddha an anderer Stelle erklärt, haben alle Phänomene – Ereignisse, Objekte, Handlungen –, die durch die Sinne wahrgenommen werden, ihre Wurzeln im Begehren (AN 10:58). Dies stellt uns vor zwei Herausforderungen, die ersten von vielen, die auftauchen, wenn wir die Ursache des Leidens entschlüsseln. Die erste Herausforderung besteht darin: Wenn wir versuchen, jegliches Verlangen aufzugeben, um dem Leiden ein Ende zu setzen, ist es naheliegend, dass wir damit auch der Erfahrung aller Sinesphänomene ein Ende setzen.

Das mag nicht gut klingen, aber so ist es nicht. Der Buddha definiert die Ungebundenheit (*nibbāna*), als die Befreiung des Geistes von allem Leiden, als das Ende aller Phänomene (AN 10:58). Aber das ist kein Ausblenden. Stattdessen beschreibt er es als eine Art von Bewusstsein, außerhalb von Raum und Zeit, das unabhängig von den Sinnen erkannt wird (DN 11, MN 49) und als das höchste Glück (Dhp 203). Dennoch gab es zu seiner Zeit, wie auch heute, viele Menschen, die Schwierigkeiten hatten, sich ein solches Glück vorzustellen. Und die größte Herausforderung des Buddha als Lehrer bestand darin, die Vorstellungskraft seiner Zuhörer so zu erweitern, dass sie ein solches Glück als eine wünschenswerte Möglichkeit und in der Tat als die einzige echte Form der Gesundheit begreifen konnten (MN 75).

Die zweite Herausforderung ist eher strategischer Natur. Wenn es einen Pfad des Handelns gibt, der zum Ende des Leidens führt, dann besteht auch er aus Phänomenen, also muss auch er im Verlangen verwurzelt sein. Um allem Leiden ein Ende zu bereiten, müssen wir bestimmte Wünsche einsetzen, um anderen ein Ende zu bereiten, aber wir müssen auch diese „Pfad-Wünsche“ aufgeben, wenn sie ihre Arbeit getan haben (SN 51:15). Da der Pfad im Verlangen verwurzelt ist, muss es auch ein gewisses Maß an Leiden oder Druck geben, wenn man dem Pfad folgt, so wie manche heilende medizinische Behandlung mit Schmerzen verbunden ist.

Der Buddha als Arzt

Um den Druck vollständig zu überwinden, muss der letztendliche Akt der Weisheit den subtilen Druck der Pfadfaktoren erkennen und ihnen gegenüber Leidenschaftslosigkeit entwickeln (AN 9:36). Der Heilungsprozess ist abgeschlossen, wenn aller Druck verschwunden ist, sowohl der Druck der ursprünglichen Krankheit als auch der Druck ihrer Behandlung.

Als ersten Schritt in dieser Strategie teilt der Buddha das Verlangen in zwei Arten ein. Auf der einen Seite sind die Wünsche, die er als Teil des Pfades identifiziert: im Grunde der Wunsch, ungeschickte geistige Eigenschaften aufzugeben und stattdessen geschickte zu entwickeln.

Andrerseits sind da die Begierden, die er als Ursache – oder, wie er es ausdrückt, als „Entstehen“ (*samudaya*) – des Leidens bezeichnet. Dies sind die drei oben erwähnten Arten von Verlangen: Verlangen nach Sinnesfreuden, Verlangen nach Werden und Verlangen nach Nicht-Werden.

Das Verlangen nach Sinnesfreuden, sagt der Buddha, zielt weniger auf die Sinnesfreuden selbst ab, als vielmehr auf die Faszination des Geistes, über sie nachzudenken und sie zu planen (AN 6:63). Ein großer Teil der Sinnesfreuden liegt in den Fantasien, mit denen wir sie ausschmücken.

Das Verlangen nach dem Werden: Werden (*bhava*) ist der Akt, eine Identität in einer bestimmten Erfahrungswelt anzunehmen. „Welt“ kann hier entweder eine innere Gedankenwelt oder eine der äußeren Welten sein, in die Wesen geboren werden, um ihren Wünschen nachzugehen. Dieses Werden kann auf einer von drei Ebenen existieren: der Ebene der Sinnesfreuden, der Ebene der Form und der Ebene der Formlosigkeit (AN 3:77). Ein Werden auf der Ebene der Sinnesfreuden schließt zum Beispiel die Freuden oder Leiden der fünf körperlichen Sinne ein. Ein Werden auf der Ebene der Form umfasst die Erfahrung der Form des Körpers, wie

Der Buddha als Arzt

sie von innen heraus empfunden wird. Ein Werden auf der formlosen Ebene schließt solche formlosen Dimensionen ein wie den unendlichen Raum oder das unendliche Bewusstsein.

Nach der Analyse des Buddha geht Werden, das die äußeren Welten einbezieht, aus dem Werden im Geist hervor. In jedem Fall beginnt es mit dem Verlangen – zum Beispiel nach einer bestimmten Freude oder danach, eine bestimmte Rolle in einer Welt einzunehmen. Um das Objekt dieses Wunsches herum bildet sich dann ein Sinn für die Welt. Diese umfasst alles, was für die Verwirklichung des Wunsches relevant ist, sowie alles, was ihm im Wege stehen könnte. Gleichzeitig entwickelt sich um den Wunsch herum auch ein dreifaches Selbstverständnis: Das Selbst als Produzent, der das gewünschte Objekt oder die gewünschte Rolle erreichen wird oder nicht; das Selbst als Konsument, der hofft, die Erfüllung des Wunsches zu genießen; und das Selbst als Kommentator, der die Handlungen der beiden anderen selbstreflexiv bewertet und kommentiert (AN 3:40; AN 4:159).

Wenn Sie zum Beispiel ein Eis essen wollen, gehört zur relevanten Welt der nächstgelegene Ort, an dem es Eis gibt, sowie alles, was es Ihnen ermöglicht, dorthin zu gelangen und das Eis zu bekommen. Ihre Selbstwahrnehmung als Produzent in diesem speziellen Werden schließt Ihren Körper ein, der entweder fähig oder unfähig ist, Eis zu besorgen. Wenn Sie Eiscreme herstellen können, wäre auch diese Fähigkeit für dieses besondere Gefühl eines Selbst von Bedeutung. Wenn Sie das Eis kaufen müssen, ist das Geld in Ihrer Tasche oder auf Ihrem Bankkonto relevant. Ihr Empfinden eines Selbst als Verbraucher ist natürlich Ihr „Ich“, das hofft, das Eis zu genießen, sobald Sie es erhalten haben, während Ihr Empfinden eines Selbst als Kommentator beurteilt, ob die beiden anderen ihre Aufgabe zu Ihrer Zufriedenheit erfüllen.

Der Geist durchläuft im Laufe eines Tages viele dieser Verwandlungen, oft mit einer jeweils anderen Wahrnehmung der Welt und des Selbst. Das ist der Grund, warum sich Ihre Wahrnehmung von sich selbst und der Welt so schnell ändern kann.

Das Verlangen nach Nicht-Werden ist der Wunsch, ein bestimmtes Werden zu Ende gehen zu sehen. Diese Art des Verlangens kann durch eine Vielzahl von Gründen motiviert sein. In manchen Fällen möchte man zum Beispiel das Ende eines Werdens herbeiführen, weil das ursprüngliche Verlangen, das es hervorgebracht hat, vereitelt wurde (zum Beispiel, wenn man sich in jemanden verliebt hat, der die Beziehung abbricht, um einen anderen zu heiraten). In anderen Fällen liegt es daran, dass Ihre Wahrnehmung der Welt oder Ihres Selbst in diesem Werden ein unerwartetes Leiden mit sich gebracht hat (zum Beispiel, wenn Sie die Person, die Sie lieben, heiraten, die Ehe sich aber als eine Katastrophe herausstellt). Vielleicht ist ein anderes Werden im Geist um ein Verlangen herum entstanden, das mit dem ersten Werden in Konflikt steht (zum Beispiel, wenn Sie in einer schlechten Ehe feststecken und sich in jemand anderen verlieben). In allen Fällen findet das Verlangen nach dem Nicht-Werden Freude an dem Wunsch, dem Werden zu entkommen, in dem man sich befindet.

Der Buddha weist auf ein gemeinsames Merkmal dieser drei Formen des Verlangens hin: Sie führen alle zum Werden (SN 56:11). Er erwähnt es zunächst nicht, aber in anderen Teilen des Kanons deutet er an, dass jede Form eine strategische Herausforderung darstellt, wenn man sie aufgeben will.

Die Herausforderung, die das Verlangen nach Sinnesfreuden darstellt, liegt darin, dass wir normalerweise Sinnesfreuden als unsere einzige Alternative zum Leiden betrachten (SN 36:6). Das bedeutet, jede Anstrengung, die Sinnesfreuden aufzugeben, erfordert einen zweigleisigen Ansatz. Einerseits müssen wir lernen, die Nachteile der Sinnesfreuden zu erkennen, andererseits müssen wir dem Geist eine alternative, nicht-sinnliche Freude bieten, von der er sich ernähren kann. Andernfalls, so bemerkt der Buddha, kehrt der Geist, selbst wenn man die Nachteile der Sinnesfreuden kennt, zu seinem ursprünglichen Verlangen danach zurück – oder zu einem noch schlimmeren (MN 14).

Da das Verlangen nach Sinnesfreuden zu Werden führt, bringt es gleichzeitig das Verlangen nach dem Werden mit sich. Das bedeutet, man kann es nicht aufgeben, ohne gleichzeitig das Verlangen nach dem Werden zu bekämpfen.

Das Verlangen nach dem Werden ist eine Herausforderung: Wir benutzen unsere verschiedenen Vorstellungen von uns selbst und von der Welt als Werkzeuge, um Glück zu finden. Wir können uns nur schwer vorstellen, wie wir ohne sie etwas Erstrebenswertes erreichen könnten. Um einen Praxispfad zu verfolgen, der diese Art des Werdens beendet, muss man erkennen, dass man davon profitiert. Dieser Punkt mag paradox erscheinen – schließlich gibt es kein „Ich“ mehr, wenn es kein Werden mehr gibt –, aber strategisch ist er notwendig. Menschen, die daran gewöhnt sind, in den Begriffen zu denken, die das Werden ausmachen, müssen Gründe finden, die innerhalb dieser Begriffe sinnvoll sind, bevor sie irgendeinen Weg der Praxis einschlagen. Solange man noch an dem Gefühl eines Selbst hängt, will man wissen, dass man davon profitiert, den Weg zu gehen.

Auch das Verlangen nach Nicht-Werden führt zum Werden (MN 49). Das ist eine weitere strategische Herausforderung, die besonders knifflig ist. Auch wenn der Buddha Sie ermutigt, das Verlangen nach dem Werden zu beenden, können Sie es nicht einfach durch das Verlangen nach dem Nicht-Werden ersetzen. Denn dann klammern Sie sich an das Verlangen, das Werden zu beenden, und dieses Klammern führt zu noch mehr Werden.

Der Ausweg aus diesem Dilemma besteht darin, die Prozesse, die zum Werden führen, als Ereignisse an und für sich zu betrachten und Leidenschaftslosigkeit für sie zu entwickeln, bevor um sie herum ein Gefühl von „Selbst“ oder „Welt“ entsteht. Der Buddha nennt diesen Ansatz „das, was geworden ist (*bhūta*), als das zu sehen, was geworden ist“ (Iti 49). In SN 12:31 bestätigt er die Erklärung des Ehrwürdigen Sāriputta, was dies bedeutet: Sie sehen das Entstandene als etwas, das aus einer Ursache entstanden ist. Wenn Sie Leidenschaftslosigkeit für die Ursache entwickelten,

hört die Ursache auf, und was auch immer auf der Grundlage dieser Ursache entstanden ist, hört ebenfalls auf zu existieren.

In der Praxis bedeutet das, dass man sich nicht direkt auf das Werden konzentrieren sollte, man sollte nicht einmal in Begriffen wie „Selbst“ oder „Welt“ denken. Stattdessen müssen Sie sich auf den Prozess der Ereignisse konzentrieren, die zu diesen Begriffen führen, einfach als Ereignisse in einer Kausalkette, ohne darüber nachzudenken, wo sie passieren oder wem sie passieren. Es geht einfach um Ereignisse als Ereignisse. Da sich diese Ursachen für neues Werden durch Leidenschaftslosigkeit auflösen, kann sich dann kein neues Werden bilden. Gleichzeitig wird jedem bereits existierenden Werden erlaubt, aufzuhören. Dies ist der einzige Weg, auf dem man das Werden vollständig zu einem Ende bringen kann.

Jeder Weg, der zum Ende des Werdens führt, muss sich also darauf konzentrieren, Ereignisketten im Geist zu erkennen, bevor sich diese Ereignisse zu einem Werden zusammenfügen können und gleichzeitig Leidenschaftslosigkeit gegenüber ihnen zu erzeugen.

Die Frage ist, wie gehen die Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades mit den Herausforderungen um, die durch diese drei Formen des Verlangens entstehen?

Der Umgang mit Sinnesfreuden

Als Erstes geht es gegen das Verlangen nach Sinnesfreuden: Die Nachteile der Sinnesfreuden werden erklärt und eine alternative Freude geschildert, um den Geist von seiner Besessenheit von Sinnesfreude wegzulotsen.

Rechte Ansicht ist der wichtigste Faktor, der sich auf die Nachteile konzentriert. Sie wirkt auf drei aufeinander aufbauenden Ebenen

Der Buddha als Arzt

– weltlich, transzendent und jenseits der Transzendenz. Die weltliche rechte Ansicht spielt die Hauptrolle dabei, die Nachteile der Sinnesfreuden ans Licht zu bringen.

Sie tut dies, indem sie sich auf die Rolle von *kamma* – absichtlichen Handlungen – konzentriert, die bestimmen, wie es den Wesen in den verschiedenen Welten des Universums ergeht. Handlungen, die auf ungeschickten Absichten beruhen, führen zu Leiden und unglücklichen Wiedergeburten in unangenehmen Welten, Handlungen, die auf geschickten Absichten beruhen, zu Glück und glücklichen Wiedergeburten in angenehmen Welten. Die Pāli-Lehrreden erklären, wie im Zusammenhang mit *kamma* das Verlangen nach Sinnesfreuden oft zu ungeschickten Geisteszuständen und damit zu ungeschicktem Verhalten führt (MN 13; MN 54). Zu diesen ungeschickten Zuständen gehören nicht nur Gier und Lust, sondern auch Aversion und Grausamkeit, wenn Ihre Wünsche vereitelt werden. Das Verhalten, das diese Zustände hervorruft, führt zu Leiden, entweder in diesem Leben, in zukünftigen Leben oder in beiden. Zum Beispiel führt das Verlangen nach Sinnesfreuden zu Streit und Kriegen, die sowohl an und für sich als auch in ihren langfristigen Folgen voller Leiden sind.

Selbst wenn sinnliche Begierden zu geschicktem Verhalten führen – wenn Sie zum Beispiel Großzügigkeit üben oder den ethischen Grundsätzen folgen, um die Ergebnisse dieser Handlungen in den sinnlichen Himmeln zu genießen – enden diese himmlischen Sinnesfreuden, bevor man sich daran gesättigt hat. In den allermeisten Fällen haben Sie, wenn sie enden, Ihr gutes *kamma* erschöpft und fallen in die Leiden der unteren Bereiche (SN 56:113).

Aus diesem Grund schreibt der Kanon so viele Kontemplationen vor, die sich auf die Nachteile der Sinnesobjekte konzentrieren – insbesondere auf den menschlichen Körper (MN 10; AN 10:60). Diese Kontemplationen helfen Ihnen zu erkennen, wie winzig die Freuden sind, die diese Objekte Ihnen bieten, verglichen mit dem Schaden, der entsteht, wenn Sie sich erlauben, Verlangen nach ihnen zu entwickeln.

Der Buddha als Arzt

Der Pfadfaktor, der die zweite Säule des Angriffs auf das Verlangen nach Sinnesfreuden darstellt – eine nicht-sinnliche, alternative Freude dazu – ist *rechte Sammlung*. Dieser Faktor besteht aus vier Ebenen der Vertiefung (*jhāna*), die man erreichen kann, wenn der Geist sinnliche Gedanken und andere ungeschickte geistige Eigenschaften beiseiteschiebt und sich auf ein Objekt sammelt, das er als angenehm empfindet (SN 45:8). Die Lehrreden erwähnen am häufigsten den Atem als Objekt der Sammlung. Wenn der Geist auf den Atem zentriert ist, schult er sich darin, sich der gesamten Form des Körpers bewusst zu sein, so wie sie von innen heraus gefühlt wird. Er lenkt den Atem so, dass ein Gefühl der Freude und des Entzückens den Körper sättigt. Das ist das erste *jhāna*. Die verbleibenden *jhānas* werden immer feiner, bis im vierten der Atem ganz still wird, der Geist dann gleichmütig, achtsam und wach ist und ein helles Gewahrsein den ganzen Körper erfüllt (MN 118; MN 119).

Damit der Geist solide und zuverlässig in diese Zustände der Vertiefung eintreten kann, sind mehrere vorbereitende Schritte erforderlich. Hier kommen die übrigen Faktoren des Pfades ins Spiel.

Zunächst einmal erfordert rechte Sammlung eine Grundlage geistigen Wohlbefindens und der Ruhe, die aus dem Wissen resultiert, dass man sich nicht ungeschickt verhalten hat, was ein Grund für Bedauern oder Scham wäre. Basierend auf dem Verständnis, das aus rechter Ansicht erwächst, konzentriert sich *rechte Entschlossenheit* darauf, den festen Entschluss zu fassen, keine ungeschickten Geisteszustände wie Sinnesfreuden, Aversion oder Grausamkeit hervorzurufen.

Die Pfadfaktoren, die mit Tugend in Verbindung stehen – *rechte Rede*, *rechtes Handeln* und *rechter Lebensunterhalt* – bauen auf diesem Entschluss auf: Sie üben Zurückhaltung, was Ihre Handlungen angeht:

Der Buddha als Arzt

Sie sprechen nicht absichtlich auf ungeschickte Art und Weise – Sie lügen nicht, bringen Menschen nicht gegeneinander auf, sprechen nicht grob und beteiligen sich nicht an müßigem Geschwätz.

Sie handeln nicht absichtlich auf ungeschickte Weise – Sie töten nicht, stehlen nicht und lassen sich nicht auf unerlaubten Sex ein.

Und Sie lassen sich nicht absichtlich auf Formen des Lebensunterhalts ein, die Ihnen oder anderen schaden würden.

Die Schuldlosigkeit, die sich aus der Befolgung dieser Pfadfaktoren ergibt, führt zu einem Gefühl der Freude, das die Sammlung fördert. Wenn man diese Faktoren geschickt befolgt, entwickelt man auch einige der geistigen Fähigkeiten, die für *rechte Sammlung* erforderlich sind. Indem sie die Frage der Absicht hervorheben, lenken diese Faktoren Ihre Aufmerksamkeit zunächst nach innen, sodass Sie Ihren Geist aufmerksamer wahrnehmen. Gleichzeitig erfordern sie Achtsamkeit, im ursprünglichen Sinne des Wortes des Buddha, was bedeutet, etwas im Auge zu behalten. Hier vergegenwärtigen Sie sich die Prinzipien der Tugend. Man muss darauf achten, was man tut, damit die eigenen Handlungen innerhalb der Grenzen dieser Prinzipien bleiben. Diese beiden Qualitäten, Achtsamkeit und Wachsamkeit, sind die Grundlage für die Praxis der rechten Sammlung.

Aufbauend auf der Freude, die durch die mit der Tugend zusammenhängenden Pfadfaktoren entwickelt wurde, bringt der nächste Faktor – *rechte Anstrengung* – den Geist in die Sammlung, indem er die Aufmerksamkeit vollständig nach innen richtet. Sein Zweck ist es, die allgemeinen Prinzipien der rechten Entschlossenheit – ungeschickte Geisteszustände zu vermeiden – auf einzelne Ereignisse anzuwenden, die im Geist auftauchen und vergehen. Ein wichtiger Teil der rechten Anstrengung ist es, den Wunsch zu erzeugen, sich so zu verhalten, sodass man den Geist nicht einfach

in eine Form zwingt, sondern ihn aktiv dazu bringt, den Wert dieses Trainings zu erkennen. Dies führt zu einem Gefühl des Entzückens und der Freude, das die Sammlung fördert.

Die eigentliche Praxis rechter Sammlung beginnt mit der Etablierung *rechter Achtsamkeit*. Die Lehrreden bezeichnen das als „Themen der Sammlung“ (MN 44). Die Formel für rechte Achtsamkeit besagt, dass man „auf den Körper an und für sich konzentriert bleibt – wachsam, aufmerksam und achtsam – und Gier und Kummer in Bezug auf die Welt beiseiteschiebt“. Dann wird die Formel für drei weitere Bezugsrahmen wiederholt: Gefühle an und für sich, Geisteszustände an und für sich und geistige Qualitäten an und für sich.

Der Fokus liegt in jedem Fall auf den Ereignissen, wie sie direkt erlebt werden, ohne Bezug zur Außenwelt. Dies ist ein erster Schritt, um den Geist dazu zu bringen, Ereignisse so zu beobachten, „wie sie geworden sind“, bevor sie auf einer Ebene des Werdens in der Außenwelt betrachtet werden. Die Anweisungen für die richtige Achtsamkeit beziehen sich jedoch immer noch auf „Ich“ und „mein“: „Ich werde mich darin üben, mit dem ganzen Körper achtsam zu atmen“, „Achtsamkeit als ein Faktor des Erwachens ist in mir entstanden“ (MN 10). Die Anweisungen gehen also noch von einer subtilen Ebene des Werdens in der Welt innerhalb des Körpers und des Geistes aus.

Wenn Achtsamkeit fest etabliert ist, bringt sie den Geist in das erste *jhāna* (MN 125) und verbindet sich so direkt mit rechter Sammlung. Die Standardbeschreibung des Pfades listet unter der Überschrift der rechten Sammlung nur die vier *jhānas* auf – die sich auf der Ebene der Form befinden. Andere Beschreibungen rechter Sammlung umfassen vier zusätzliche formlose Zustände, die auf dem Gleichmut des vierten *jhāna* basieren (MN 140; MN 52).

Die Strategie des Buddha ist hier offensichtlich: Er lenkt Ihre Wünsche in eine andere Richtung. Er bringt Sie dazu, Verlangen

zu substituieren. Sie sollen das Verlangen nach Werden auf den Ebenen der Form und der Formlosigkeit kultivieren, als Alternative zum Verlangen nach Werden auf der Ebene der Sinnesfreuden. Die subtilen, aber durchdringenden Freuden, die in diesen Sammlungszuständen zu finden sind, machen es dem Geist leichter, das Interesse an sinnlichen Vergnügungen und Fantasien zu verlieren.

Sie reichen jedoch nicht aus, um das Verlangen nach Sinnesfreuden zum Stillstand zu bringen. Wenn Ihre Praxis hier enden würde, könnten Sie nach dem Tod bestenfalls in einen der Himmel auf der Ebene der Form oder der Formlosigkeit gelangen, nur um dann aus diesem Himmel zu fallen, wenn Ihre Sammlung beginnt, sich aufzulösen. Der Kanon enthält Geschichten von *devas* auf diesen Ebenen, die aus reiner Wollust in die sinnlichen Ebenen zurückkehren (DN 1). Das liegt an der willentlichen Natur des Verlangens nach Freude. Wie der Buddha bemerkt, kann sich das Verlangen „mal hierhin, mal dorthin“ (SN 56:11) bewegen, je nachdem, was einem gerade in den Sinn kommt.

Das liegt auch daran, dass das Verlangen nach Sinnesfreuden die Bedingungen des Werdens in sich birgt: Ein Gefühl dafür, dass Ihr „Ich“ Freude in einer bestimmten Erfahrungswelt erlangt oder erfährt. Wenn Sie nicht zumindest eine gewisse Leidenschaftslosigkeit gegenüber den Bedingungen des Werdens entwickeln, sind Sie nicht in der Lage, über die Sinnesfreuden hinauszugehen.

Diesen Punkt illustriert eine berühmte Szene des Kanons, in der ein Wüstling versucht, eine Nonne zu verführen (Thig 14). Er macht nur verschleierte Anspielungen auf die Freuden des Geschlechtsverkehrs und verweilt stattdessen bei der Art von Person, die sie werden kann, und der Welt, in der sie leben wird, wenn sie auf sein Angebot eingeht.

Der Buddha als Arzt

*„Wie eine Puppe aus Gold wirst du sein,
wie eine Göttin in den Gärten des Himmels ...
In der Ruhe eines Palastes wirst du wohnen,
Frauen werden dich bedienen ...
Ich werde dir vielen und mannigfaltigen Schmuck schenken
aus Gold, Juwelen und Perlen.
Steig auf ein kostbares Bett,
duftend nach Sandelholzschnitzereien,
mit einer frischen Decke, schön
geschmückt mit einem ganz neuen Tuch.“*

Sie fällt nicht auf seine Worte herein, aber man sieht, dass die Bedingungen des Werdens integraler Bestandteil seiner sinnlichen Fantasie sind. Das ist ein gemeinsames Merkmal aller derartigen Fantasien. Und es unterstreicht einen wichtigen Punkt: Die Sinnesfreuden sind fest in das Werden eingebettet.

Die einzige Möglichkeit, *jede* der drei Formen des Verlangens vollständig zu beenden, besteht also darin, sich auf die Begrenzungen des Werdens selbst zu konzentrieren, unabhängig von seiner Ebene. Dafür verordnet der Buddha die stärkere Medizin der transzendenten rechten Ansicht.

Der Umgang mit Werden und Nicht-Werden

Transzendente rechte Ansicht betrachtet die Erfahrung im Hinblick auf die Vier Edlen Wahrheiten und die Aufgaben, die jeder Wahrheit entsprechen: Man muss das Leiden verstehen, seine Ursache aufgeben, sein Beenden verwirklichen und den Pfad, der zu seinem Beenden führt, entwickeln. Diese Ebene der rechten Ansicht funktioniert auf zweierlei Weise:

Der Buddha als Arzt

(1) Sie weist sie auf die Nachteile aller Arten des Werdens hin, da sie auf Ergreifen beruhen und Ergreifen mit Leiden identisch ist (SN 56:11). Dabei stellt sie diese Nachteile dem Glück gegenüber, das zu finden ist, wenn man das Ergreifen aufgibt.

(2) Rechte Ansicht muss die Gefahr vermeiden, das Verlangen nach Nicht-Werden und die unweigerlich darauf folgenden Zustände des Werdens hervorzurufen. Sie macht das, indem sie Leidenschaftslosigkeit für das Werden erzeugt.

Die Vier Edlen Wahrheiten – und ihre erweiterte Erklärung, das Abhängige Entstehen, – erfüllen beide Aufgaben, indem sie sich auf die Kausalkette von Ereignissen konzentrieren, die zum Werden führen (SN 12:2). Anders als die weltliche rechte Ansicht, die in Begriffen spricht, die dem Werden angemessen sind – Wesen, die so handeln, dass sie Identitäten in angenehmen oder unangenehmen Welten annehmen – verzichten die Vier Wahrheiten völlig auf diese Begriffe. Stattdessen sprechen sie einfach von Handlungen und ihren Ergebnissen. Diese Begriffe sind geeignet, die Ereignisse, die zum Werden führen, einfach als Ereignisse zu sehen, wie sie in einer kausal entstandenen Reihe zustande gekommen sind, bevor man Begriffe wie „Selbst“, „Wesen“ oder „Welt“ auf sie anwendet.

Gemäß den Aufgaben der ersten beiden Edlen Wahrheiten muss man die Ereignisse in diesen Reihen, die Leiden mit sich bringen, verstehen und das Verlangen nach den Ereignissen, die ihnen vorausgehen, aufgeben. Das heißt, Sie müssen für alle diese Ereignisse Leidenschaftslosigkeit entwickeln. Der Buddha stellt dafür ein Fünf-Schritte-Programm vor (SN 22:5; SN 22:26; SN 35:13–14). (1) Erkennen Sie Ihr Entstehen. (2) Beobachten Sie Ihr Vergehen. Diese beiden Schritte ermöglichen es Ihnen, ihre gestaltete Natur als Schritte in einem Prozess zu erkennen. (3) Suchen Sie nach ihrem Reiz – warum wird der Geist von ihnen angezogen. (4) Suchen Sie nach den Nachteilen des Festhaltens daran. Wenn Sie

Der Buddha als Arzt

sehen, dass die Nachteile den Reiz bei weitem überwiegen, dann (5) entsteht Leidenschaftslosigkeit, die es ermöglicht, ihnen zu entkommen.

Der entscheidende Schritt bei diesem Ansatz ist der vierte. Der Buddha beschreibt viele Gesichtspunkte, die man auf diese gestalteten Ereignisse anwenden kann, um zu erkennen, dass sie die Mühe nicht wert sind, Zustände des Werdens zu gestalten. Diese lassen sich in drei Hauptgruppen einteilen, die jeweils einen anderen Fokus setzen:

Die Unbeständigkeit von Gestaltungen.

Der Druck dessen, was unbeständig ist.

Etwas Unbeständiges, das Druck ausübt, kann kein Selbst sein.

Mit anderen Worten: Jeden Zustand des Werdens, den Sie aus solchen Rohstoffen konstruieren, haben Sie nicht unter Kontrolle. Er wird daher unweigerlich zu Enttäuschungen führen. Der Aufwand, der erforderlich ist, um ein Gefühl eines Selbst um solche Dinge zu konstruieren, ist es einfach nicht wert.

Genauso wie sich die Begriffe der Analyse ändern, wenn man von der weltlichen zur transzendenten rechten Ansicht übergeht, so ändern sich auch die Begriffe in zwei anderen Pfadfaktoren.

Rechte Entschlossenheit konzentriert sich direkt auf die Gestaltungen, die den Geist in rechte Sammlung bringen: Ihre innere Konversation, die aus Handlungen des Denkens und der Bewertung besteht (MN 117).

Rechte Achtsamkeit bewegt sich auf einer Ebene, die „Entwicklung der Etablierung der Achtsamkeit“ (SN 47:40) genannt wird: Sie sind achtsam und fokussieren sich auf das Phänomen des Entstehens und Vergehens in jedem der vier Bezugsrahmen. Und Sie versuchen nicht, sie in einen Kontext zu stellen, der definiert, wo diese Ereignisse stattfinden oder wer die Analyse durchführt. Mit

anderen Worten, man konzentriert sich auf die Ereignisse einfach als Ereignisse in einem Prozess, wie sie entstehen und vergehen, ohne zu versuchen, sie in Begriffe eines Werdens zu fassen.

Wenn man diese beiden Pfadfaktoren mit der transzendenten rechten Ansicht zusammenbringt, bedeutet das, dass die Analyse der Dinge, „wie sie geworden sind“, sich nun auf die Beobachtung in der Sammlungspraxis selbst konzentriert. Hier kann man sich am besten auf das Verlangen nach dem Werden konzentrieren. Denn von den verschiedenen Arten des Werdens ist die Sammlung die transparenteste, da sie uns erlaubt, die Schritte, die zu ihrem Entstehen führen, klar zu sehen. Es ist der ideale Geisteszustand, um das Fünf-Schritte-Programm des Buddha auf die Gruppen anzuwenden (SN 22:5).

Zuerst wendet man dieses Programm an, um Leidenschaftslosigkeit gegenüber allen Ablenkungen zu entwickeln, die einen aus der Sammlung reißen. Dann wendet man dasselbe Programm auf die Sammlungszustände selbst an, um zu erkennen, dass selbst dieses verfeinerte Werden auf den Ebenen der Form und des Formlosen aus gestalteten Ereignissen bestehen (AN 9:36; MN 52). Sie können niemals ein Glück bieten, das vollkommen stabil und sicher ist. Wenn diese Einsicht eintritt, erkennt der Geist, dass er in der Sammlung weder Sicherheit findet noch eine Alternative, die Sicherheit bietet. Infolgedessen entwickelt er Leidenschaftslosigkeit für alle Gestaltungen und alle Arten von Begierden und neigt sich der Todlosigkeit dessen zu, was nicht gestaltet ist: die dritte Edle Wahrheit.

Wenn der Geist an diesem Punkt alle Anhaftungen aufgibt, verwirklicht er vollkommenes Erwachen. Wenn er jedoch ein Gefühl der Leidenschaft für die Weisheit entwickelt, die die Erfahrung des Todlosen hervorgebracht hat, erreicht er die vorletzte Ebene des Erwachens, die Nichtwiederkehr. Er lässt ein für alle Mal jegliches Interesse am Verlangen nach Sinnesfreuden fallen, hält aber noch an einem subtilen Verlangen nach Werden oder Nicht-Werden fest.

Hier muss man die dritte Ebene der rechten Ansicht anwenden, *jenseits des Transzendenten*, in der rechte Ansicht die Begriffe der Analyse auf sich selbst richtet und den Geist befähigt, über jedes Ergreifen von Ansichten hinauszugehen.

Mit anderen Worten, man geht nicht über Ansichten hinaus, wenn man sich entscheidet, agnostisch zu sein. Denn auch das gilt als eine Ansicht (DN 1; SN 22:81). Und man geht nicht über Ansichten hinaus, wenn man in seinen Ansichten unbeständig ist, das führt nur zu inkonsistentem Verhalten und immer wieder neuem Ergreifen. Stattdessen geht man über Ansichten, einschließlich rechter Ansicht, hinaus, indem man sie im Hinblick darauf betrachtet, wie sie sich als Prozesse bilden. Dies ermöglicht es Ihnen zu sehen, wie sie aus Ereignissen konstruiert sind, „wie sie entstanden sind“ und zu erkennen, dass alles, was auf diese Weise konstruiert ist – ganz gleich, wie richtig oder wahr es sein mag – mit Leidenschaftslosigkeit betrachtet werden soll. (AN 10:93). Da rechte Ansicht die einzige Ansicht ist, die es erlaubt, sich selbst auf diese Weise zu betrachten, ist sie die einzige Ansicht, die allen Begierden ein Ende setzen kann: Den Begierden, die in der zweiten Edlen Wahrheit aufgeführt sind, zusammen mit denen, die im Pfad selbst aufgeführt sind.

Die Dinge, wie sie geworden sind

Das Wissen, das den letzten Schritt zum Erwachen bildet, wird in manchen Lehrreden als *yathā-bhūta-ñāṇa-dassana* bezeichnet (SN 56:11). Da *bhūta* sowohl „Wahrheit“ als auch „das, was geworden ist“ bedeuten kann, übersetzt man diese Verbindung oft mit „Wissen und Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind“. Betrachten wir jedoch einmal genauer die Verwendung des Begriffs *bhūta*. Es wird eine Strategie beschrieben, die zum Erwachen führt, nämlich das Vermeiden der beiden Fallstricke des Verlangens nach Werden und des Verlangens nach Nicht-Werden. Also scheint eine genauere Übersetzung zu sein: „Wissen und Sehen

der Dinge, *wie sie geworden sind**. Diese Übersetzung ist strategisch präziser und hebt gleichzeitig hervor, dass es bei dem fraglichen Wissen nicht einfach darum geht, die Realität als Ganzes auf eine bestimmte Art und Weise zu betrachten. Sondern vielmehr darum, sich auf geistige Prozesse an und für sich zu fokussieren, so wie sie geschehen, um Leidenschaftslosigkeit für sie zu erzeugen und so Befreiung von ihnen zu erlangen.

Die daraus resultierende Befreiung ist vollkommen. Wenn jedes mögliche Objekt der Begierde durch Leidenschaftslosigkeit aufgegeben wurde, lösen sich alle Phänomene auf – alle Aktivitäten rund um die sechs Sinne. Manche Passagen beschreiben das Loslassen als das Ende der Phänomene (AN 10:58), andere als den Punkt, an dem sie beseitigt sind (Sn 5:6). Alles, was bleibt, ist ein Bewusstsein ohne Oberfläche (DN 11; MN 49) – obwohl das Wort „bleibt“ dem nicht ganz gerecht wird, da es sich außerhalb von Raum und Zeit befindet. Diese Erfahrung des nicht Gestalteten, das höchste Glück, lässt nichts zu wünschen übrig. So wird das Verlangen beendet: Nicht, weil es unterdrückt wird, sondern weil man es nicht mehr braucht.

Nach der Erfahrung des Erwachens kehren *arahants* zu den sechs Sinnen zurück, erleben sie aber als getrennt von sich (MN 140) – nicht in einer entfremdeten Weise, sondern einfach ohne das Bedürfnis, sich von ihnen zu ernähren. *Arahants* können immer noch handeln und wünschen, ihre Handlungen mögen zu guten Ergebnissen für die Wesen der Welt führen, aber sie klammern sich nicht mehr an ihre Wünsche, sodass sie kein geistiges Leiden mehr erfahren. Wenn das Leben endet, hat ihre Freiheit keinerlei Beschränkungen mehr. Dies ist, in den Worten des Buddha, die wahre Gesundheit (MN 75).

Dhamma-Medizin

Der Edle Achtfache Pfad des Buddha bietet wirksame Therapien für das Leiden des Geistes, das durch Begierden entsteht. Sie lassen sich so zusammenfassen:

Rechte Ansicht leistet die Arbeit, das entscheidende Symptom des Leidens zu lokalisieren. Weiter identifiziert sie die dem Symptom zugrunde liegende Ursache und findet dann die notwendigen Strategien, um Leidenschaftslosigkeit zu entwickeln, die der Ursache ein Ende setzt. Ohne rechte Ansicht wüssten Sie nicht, wo Sie das Problem des Leidens anpacken sollen, Sie würden die strategischen Herausforderungen nicht kennen, die das Verlangen und die Prozesse des Werdens darstellen, und Sie wüssten nicht, wie Sie sie überwinden können.

Rechte Anstrengung erzeugt das notwendige Verlangen, um den durch rechte Ansicht angezeigten Weg der Behandlung zu beschreiten.

Rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung bilden zusammen den soliden Geisteszustand, in dem die Behandlung vollendet werden kann. Ohne die Freude der rechten Sammlung wären Sie nicht in der Lage, sich lange genug von den sinnlichen Begierden loszureißen, um die Behandlung vollständig durchzuführen. Ohne ihre Stille und Wachsamkeit wären Sie nicht in der Lage, die Faktoren zu erkennen, die normalerweise dazu führen, „so zu werden, wie sie geworden sind“.

Die vier anderen Faktoren des Pfades – rechte Entschlossenheit, rechte Rede, rechtes Handeln und rechter Lebensunterhalt – spielen eine unterstützende Rolle, damit rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung sich zuverlässig etablieren können.

Der Buddha als Arzt

Die Lehren des Buddha gleichen einem Schrank voller Medizin. Ein Überblick über die Funktionsweise des Edlen Achtfachen Pfades zeigt, dass er sich in einzigartiger Weise als Therapie eignet, um damit das Leiden an seiner Ursache zu bekämpfen. Das gibt uns die Zuversicht, dass der Pfad gut geeignet ist, das grundlegende Problem unseres Herzens und unseres Geistes zu lösen. Gleichzeitig lernen wir, welche Medizin in welcher Reihenfolge einzunehmen ist, sodass wir uns schneller der letztendlichen inneren Gesundheit erfreuen können, für die der Buddha sie verordnet hat.

Die Logik des Nicht-Selbst

In seiner zweiten Lehrrede (Mv 1:6.38-47) lehrte der Buddha, dass die fünf Gruppen – Form, Gefühl, Wahrnehmung, geistige Gestaltungen und Bewusstsein – nicht das Selbst sind. Diese Aussage sollte er in den fünfundvierzig Jahren, in denen er lehrte, noch viele Male wiederholen. Offensichtlich hatte er seine Gründe dafür. Die Frage ist, was das für Gründe waren.

Einer gängigen modernen Erklärung nach wollte er auf indirekte Weise zu der Frage Stellung nehmen, ob es ein Selbst gibt, zusammen mit den damit verbundenen Fragen wie: Was sind Sie? Existieren Sie überhaupt?

Dieser Erklärung zufolge behandelte der Buddha die Frage nach der Existenz oder Nichtexistenz des Selbst als ein Problem der deduktiven Logik – er argumentierte von Definitionen und allgemeinen Prinzipien ausgehend mit logischen Schlussfolgerungen. Aber seine eigene Analyse, wie wir unser(e) Gefühl(e) von einem Selbst erschaffen und benutzen, zeigt, dass er bei der Lehre des Nicht-Selbst eine pragmatische und viel effizientere Logik anwandte.

Der deduktive Beweis des Nicht-Selbst geht in der Regel in etwa so:

Hauptprämisse: Um ein Selbst zu sein, muss etwas dauerhaft sein.

Nebenbedingung: Ihr „Ich“ ist nichts anderes als die fünf Gruppen, von denen keine dauerhaft ist.

Schlussfolgerung: Deshalb haben Sie kein Selbst.

Auf diese Schlussfolgerung folgt manchmal eine weitere: Wenn Sie an einem Selbst festhalten, dann deshalb, weil Sie sich weigern, auf die Logik zu hören.

Der gesamte Beweis ist jedoch sehr schwach, sowohl für sich genommen als auch im Hinblick darauf, wie er in den Lehren des

Die Logik des Nicht-Selbst

Buddha funktionieren soll. Wenn wir den Pāli-Kanon – die früheste erhaltene Aufzeichnung dessen, was der Buddha lehrte – konsultieren, stellen wir fest, dass er diesen Beweis nie benutzt hat. Doch bevor wir uns die Argumente ansehen, die er zur Erklärung des Nicht-Selbst verwendet, lohnt es sich, die Schwächen des deduktiven Beweises zu untersuchen. Wir können zeigen, dass eine überzeugende Lehre des Nicht-Selbst eine stärkere Grundlage als diesen Beweis braucht.

(1) Zunächst einmal beginnt der Beweis an sich mit einem allgemeinen Prinzip, das völlig willkürlich ist. Viele Menschen, von der Zeit vor Buddha bis zur Gegenwart, haben das Selbst als unbeständig definiert, sodass das Argument für sie keine Bedeutung hat. Man lehrte solche Lehren zu seiner Zeit (DN 1, DN 15), wenn er also hätte annehmen wollen, dass „Selbst“ „dauerhaftes Selbst“ bedeuten muss, hätte er seine Gründe für diese Annahme darlegen müssen. Das hat er aber nicht getan.

(2) Im Hinblick auf den Beweis in den Lehren des Buddha ist schwer zu erkennen, was durch das Beharren auf einem permanenten Selbst oder das Gleichsetzen „Ihres Ichs“ mit einem Bündel der fünf Gruppen erreicht werden soll. Die eigentliche Funktion der Nicht-Selbst-Lehre kann man aus ihrem Kontext erkennen. Die zweite Lehrrede endet mit dem Hinweis, dass die Zuhörer volles Erwachen verwirklichten, weil ihr Geist von Anhaftungen befreit wurde. Und in der ersten Lehrrede (Mv 1:6.17–31) lehrt der Buddha dieselben Zuhörer die Vier Edlen Wahrheiten. Wir erfahren, dass das Leiden auf das Ergreifen der Gruppen hinausläuft und dass es beendet werden kann, wenn die Ursachen des Ergreifens durch Leidenschaftslosigkeit vollständig aufgegeben werden.

Das ist genau der Punkt, an dem der deduktive Beweis der Ausführung der Anweisungen des Buddha im Wege steht. Die Lehre vom Nicht-Selbst soll zum Erwachen führen, indem sie Leidenschaftslosigkeit für jeden Akt des Ergreifens an den fünf Gruppen hervorruft. Aber „das, was Ihr Ich ist“, als die Gruppen zu identifizieren, gäbe Ihnen nur noch mehr Grund, an ihnen festzuhalten.

Die Logik des Nicht-Selbst

Auch wenn diese unbeständig sind, hätten Sie ohne sie nichts und wären nichts, also können Sie genauso gut an dem festhalten, was Sie haben. Ein gesteigertes Bewusstsein dafür, wie substanzlos und prekär das in Wirklichkeit ist, „was Ihr Ich ist“ gäbe Ihnen sogar noch mehr Grund, sich daran festzuhalten und das, was Sie sind, um jeden Preis zu schützen. Selbst wenn das bedeutet, mit etwas tanzen zu müssen, das sich unter ihrem Griff ständig verändert.

Wenn also Menschen trotz des deduktiven Beweises an ihrem Verständnis eines Selbst festhalten, dann nicht, weil sie unlogisch sind. Sie haben einfach ihre pragmatischen Gründe. Sie fällen ein Werturteil: In Anbetracht dessen, was sie als die verfügbaren Optionen ansehen, sind die von den fünf Gruppen gebotenen Vergnügungen der Mühe wert, an ihnen festzuhalten, trotz all ihrer Begrenzungen.

Tatsächlich ist es diese Beurteilung, die der Buddha mit seiner eigentlichen Nicht-Selbst-Rationalität angreift, indem er auf eine andere Option verweist: Er liefert pragmatische Gründe dafür, warum das Loslassen jeglichen Gefühls eines Selbst in den Gruppen tatsächlich langfristig mehr Freude und Glück bietet, als durch das Festhalten daran möglich ist.

Der Buddha nähert sich dem Thema des Selbst zunächst, indem er jede Stellungnahme zu der Frage vermeidet, was das Selbst sein könnte und ob es existiert. Wie er einer Gruppe von Mönchen sagte, seien Fragen wie „Was bin ich?“ „Existiere ich?“ „Existiere ich nicht?“, es nicht wert, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, denn sie führten zu einem „Dickicht von Ansichten“, in dem man sich so verstricken kann, dass man nicht mehr herauskommt (MN 2). Und wie er dem Ehrwürdigen Ānanda sagte (SN 44:10), behindere es den Weg zur Überwindung des Ergreifens, wenn man zur Frage der Existenz des Selbst Stellung beziehe.

Wenn Sie sagen, es gebe ein Selbst, stellen Sie sich auf die Seite der Eternalisten, derjenigen, die lehren, das Selbst überdauere alle

Die Logik des Nicht-Selbst

Zeit. Unabhängig davon, wie Sie sich selbst definieren, neigen Sie also wie diese dazu, sich an das zu klammern, was Sie als Ihr „Ich“ identifizieren.

Wenn Sie sagen, es gebe kein Selbst, gehören Sie zu den Annihilationisten, die lehren, Sie seien nach dem Tod nicht mehr da, um die Ergebnisse Ihrer Handlungen zu erleben. Diese Lehre hält Sie von der notwendigen Anstrengung ab, den Pfad zum Ende des Ergreifens zu praktizieren.

Der Buddha fand also heraus, dass er strategisch vorgehen musste, um nicht auf die Seite der Eternalisten oder der Annihilationisten zu geraten. Anstatt sich auf die Existenz oder Nichtexistenz des Selbst zu konzentrieren, konzentrierte er sich auf das eigentliche Problem: die Handlungen, durch die ein Gefühl des Selbst entsteht, das zu einem Objekt des Ergreifens wird – was er „Ich-Machen“ und „Mein-Machen“ nannte (MN 72). Anstatt zu versuchen, Sie als die fünf Gruppen zu definieren, konzentrierte er sich auf den Prozess, durch den Sie diese nutzen, um sich selbst zu definieren. Und sein Ziel war es, Ihnen zu zeigen, wie Sie diesen Prozess dekonstruieren können.

Er stellte fest, dass die Menschen viele verschiedene Arten von Gefühlen eines Selbst formuliert haben: unendlich, dauerhaft, unbeständig, kosmisch, individuell – aber in jedem Fall ist das Gefühl des Selbst eine Annahme *über* die Gruppen und es wird *aus* den Gruppen heraus hergestellt (SN 22:81). Wie jede andere Gestaltung wird es um eines gewünschten Ziels willen zusammengesetzt (SN 22:79). Mit anderen Worten, es ist eine Strategie für Freude und Glück. Wir identifizieren uns zum Beispiel mit unserem Körper, sowohl als Produzent als auch als Konsument von Freude. Wir können ihn benutzen, um Nahrung zu finden, und wenn er isst, nehmen wir an den angenehmen Gefühlen teil, die er erzeugen kann. Das gleiche Prinzip gilt für die übrigen Gruppen. Unsere Gedanken und Wahrnehmungen helfen uns, uns in der Welt zurechtzufinden, und befriedigende Gedanken und Wahrnehmungen machen uns an und für sich glücklich.

Die Logik des Nicht-Selbst

Der Buddha leugnet nicht, dass die Gruppen diese Freude hervorbringen (SN 22:60). Er weist lediglich darauf hin, dass sie unweigerlich auch Leiden mit sich bringen. Da jede Annahme eines Selbst, ganz gleich wie es definiert ist, aus den Gruppen besteht, bringt jeder solche Akt ein gewisses Maß an Leiden mit sich. Die Gruppen sind unbeständig, tauchen einfach nur auf und vergehen wieder, sie sind sogar noch veränderlicher und instabiler als ein Selbst, das erst im Tod ausgelöscht wird. Deshalb kann man nicht einfach ein für alle Mal ein Selbst annehmen und dann den Prozess beenden. Man muss vielmehr ohne Unterbrechung immer wieder ein Selbst annehmen.

Auch dies müsste man einfach akzeptieren, wenn es keine anderen Möglichkeiten des Glücks gäbe. Aber wie der Buddha in seiner ersten Unterweisung, den Vier Edlen Wahrheiten, zeigte, gibt es eine andere Möglichkeit: die dritte Edle Wahrheit, das Glück des *nibbāna*. Und wirklich ist die Logik des Nicht-Selbst so sehr von dieser Option abhängig, dass sie außerhalb des Kontextes der Vier Edlen Wahrheiten nicht funktioniert.

Da man *nibbāna* nur verwirklichen kann, wenn die Gestaltungen enden, können wir es nur verwirklichen, wenn wir gelernt haben, unsere Abhängigkeit von Verlangen und Leidenschaft zu überwinden, die die Gestaltungen antreiben. Der erste Schritt zur Heilung besteht darin, all diese Prozesse in Aktion zu sehen. Deshalb meditieren wir, indem wir Achtsamkeit und Sammlungszustände aus den Gruppen konstruieren (AN 9:36). Das sensibilisiert uns dafür, was die Gruppen sind – Aktivitäten (SN 22:79) – und wie sie funktionieren. Insbesondere erkennen wir die aktive Rolle, die wir bei der Gestaltung der Gruppen spielen, nicht nur in der Meditation, sondern auch im täglichen Leben.

Paradoxerweise beinhaltet die Beherrschung der Sammlung die Entwicklung eines gesunden Bewusstseins eines Selbst als Meditierender, sowohl weil man für die Durchführung der Meditation verantwortlich ist, als auch weil man davon ausgehen kann, dass man von ihr profitiert. Aber das Paradoxon ist so etwas wie ein

Die Logik des Nicht-Selbst

abgekartetes Spiel. Sobald man der Freude der Sammlung verhaftet ist und sie dazu benutzt hat, sich von ungeschickten Geisteszuständen und Gefühlen eines Selbst zu trennen, empfiehlt der Buddha erhöhte Sensibilität auf die Sammlung selbst zu richten (AN 9:36).

An dieser Stelle ergänzt er die Vier Edlen Wahrheiten um drei weitere Schritte: die Verlockungen der Gruppen zu erkennen – warum man ihnen verfällt – ihre Nachteile zu sehen und, wenn man sieht, wie die Nachteile den Reiz bei weitem überwiegen, ihnen schließlich durch Leidenschaftslosigkeit zu entkommen (SN 22:57).

Wenn die Wahrnehmung des Nicht-Selbst ins Spiel kommt, zusammen mit Wahrnehmungen von Unbeständigkeit und Druck, dann konzentrieren Sie sich auf die Nachteile. Der Buddha bittet Sie, sich auf die Unbeständigkeit der Gruppen zu konzentrieren und ihr Entstehen und Vergehen zu beobachten, um zwei Dinge zu beobachten:

(1) Die Gruppen sind nicht völlig unter Ihrer Kontrolle. Wenn sie wirklich Sie wären, hätten Sie einen Körper, Gefühle und so weiter gemäß Ihren Wünschen und Vorstellungen – aber das geht nicht (SN 56:11).

(2) Wenn sie Ihr Selbst wären, würden Sie mit ihnen entstehen, sodass es unmöglich wäre, sie entstehen zu sehen. Ebenso würden Sie mit Ihnen vergehen, was es unmöglich macht, sie vergehen zu sehen (MN 148).

Aus diesen beiden Gründen können die Bausteine Ihres Gefühls eines Selbst also keineswegs das sein, was Ihr „Ich“ ist.

Doch der Buddha lenkt Sie nicht mit der Frage ab, wer oder was die Gruppen eigentlich beobachtet. Er bringt Sie dazu, sich auf den Druck zu konzentrieren, den die Gruppen ausüben, bis Ihnen klar wird, dass diese, obwohl Sie eine Rolle bei ihrem Entstehen spie-

Die Logik des Nicht-Selbst

len, den Spieß dann umdrehen und Sie anfallen (SN 22:79). Verglichen mit der Möglichkeit eines unveränderlichen, mühelosen, todlosen Glücks sind sie einfach nicht der Mühe wert, sie zu formen und sich mit ihnen als „Ich“ oder „mein“ zu identifizieren.

Auf diese Weise liefert Ihnen der Buddha Gründe, Ihr früheres Werturteil umzukehren, um Ihres langfristigen Wohlergehens und Glücks willen (MN 22; SN 35:101). Das Festhalten an den Gruppen, das Benutzen dieser Gruppen, um ein Selbst zu erschaffen, um Glück zu finden, mag kurzfristig funktionieren, aber auf lange Sicht stehen sie dem höchstmöglichen Glück im Weg. Sogar das Festhalten am Todlosen – etwas, das auf den niedrigeren Stufen des Erwachens geschieht (AN 9:36) – steht dem vollständigen Erwachen zur Realität der dritten Edlen Wahrheit im Wege, weshalb der Buddha nicht einfach sagt, die Gruppen seien Nicht-Selbst. Alle Phänomene, ob gestaltet oder nicht, sind als Nicht-Selbst zu betrachten (MN 35), um das wahre Glück zu erlangen. Da Handlungen des Ergreifens ihren Zweck verfehlen, sind sie die Anstrengung nicht wert, die in sie fließt, egal worauf sie gerichtet sind. Diese Anstrengung ist sinnlos.

Das ist die Logik des Nicht-Selbst. Es ist keine Schlussfolgerung aus Definitionen oder allgemeinen Prinzipien, die lediglich die Idee eines permanenten Selbst negieren. Stattdessen ist es eine pragmatische Argumentation. Sie beruht darauf, die dritte Edle Wahrheit ernst zu nehmen, und zeigt, wie das Ich-Machen und das Mein-Machen letztlich kontraproduktiv für das Streben nach Glück sind, ganz gleich, wie „Ich“ und „mein“ definiert sind. Da der Wunsch nach Glück der eigentliche Grund dafür war, sich auf diese Prozesse einzulassen, setzt diese pragmatische Argumentation jeglichem Wunsch und jeglicher Leidenschaft für sie ein Ende. Und weil der Wunsch und die Leidenschaft die treibende Kraft hinter den Prozessen waren, kann man die Prozesse stoppen.

Aber wenn man die Strategien des „Selbst“ zu Ende gebracht hat, muss man sich nicht weiter mit der Strategie des Nicht-Selbst beschäftigen. Wenn diese Strategie ihre Aufgabe erfüllt hat, ist die

Die Logik des Nicht-Selbst

Aufgabe erledigt. Sie haben ein Glück gefunden, das keine Strategien braucht, um es aufrechtzuerhalten, also können Sie alle Strategien – die ohnehin nur Gestaltungen sind – endlich beiseitelegen.

Wenn sogar der Pfad aufgegeben wird, kommt es zu einer Erfahrung einer Dimension, die völlig jenseits der sechs Sinne und außerhalb der Dimensionen von Raum und Zeit liegt. Der Buddha nennt dies „Bewusstsein ohne Oberfläche“: Das Bild ist das eines Lichtstrahls, der nicht auf einer Oberfläche landet (DN 11; MN 49; SN 12:64). Manche haben behauptet, das Konzept dieses Bewusstseins stimme nicht mit der Lehre über das Nicht-Selbst überein, da es wie ein verstecktes, ewiges Selbst klinge, aber wie der Buddha betont, verschwindet der Gedanke „Ich bin“, wenn alle Erfahrungen der sechs Sinne aufhören (DN 15). Die Konzepte von Selbst und Nicht-Selbst treffen also nicht zu. Und wie wir bereits festgestellt haben, funktioniert die Logik des Nicht-Selbst gerade deshalb, weil das unveränderliche Glück dieses Bewusstseins überhaupt möglich ist. Das Konzept dieses Bewusstseins steht also nicht im Widerspruch zur Lehre über das Nicht-Selbst, sondern ist eine notwendige Voraussetzung für sie.

Nachdem der Geist zur Erfahrung der sechs Sinne zurückgekehrt ist, nutzt er Gestaltungen, um sich in der Welt zurechtzufinden, und verwendet sogar Konzepte des Selbst und des Nicht-Selbst, wo sie angebracht sind. Aber seine Beziehung zu diesen Konzepten hat sich völlig verändert. Es versucht nicht mehr, sich von ihnen zu ernähren, sondern erlebt sie „losgelöst“, frei von jeglichem Leiden oder Druck um sie herum (MN 140). Der Buddha sagt, dass erwachte Menschen das Konzept des Nicht-Selbst immer noch für ein angenehmes Verweilen benutzen (SN 22:122), aber sie wissen, wann sie es aufnehmen und wann sie es ablegen müssen. Sie haben die Logik des Nicht-Selbst für den beabsichtigten Zweck benutzt, also brauchen sie sich ihr nie wieder zu unterwerfen.

Das Auge des Dhamma

Text & Kontext

Auf dem Pfad der buddhistischen Praxis werden oft vier große, edle Errungenschaften hervorgehoben, die in Stufen auftreten. Diese Errungenschaften bezeichnet man als edel, weil sie sich direkt auf das Ziel der edlen Suche beziehen: Ein Glück, das frei ist von Altern, Krankheit und Tod, von Befleckungen und von Leid.

Die erste der edlen Errungenschaften – in einigen Kontexten metaphorisch als Eintritt in den Strom dargestellt, in anderen als das Aufgehen des Dhamma-Auges – ist ein bedeutsames Ereignis für jeden, der es erlebt. Der Pāli-Kanon beschreibt es als unmittelbar glückselig – es verschafft Zugang zu einer persönlichen Erfahrung von Ruhe und Ungebundenheit (*nibbāna*) (MN 48) – und hat auf mindestens drei Arten eine radikale Langzeitwirkung.

Zweitens hat diese Errungenschaft eine unauslöschliche Auswirkung auf Ihr Verhalten, da Sie Ihre Schulung in Tugend abgeschlossen haben, obwohl Sie noch weitere Arbeit an der Entwicklung von Sammlung und Weisheit leisten müssen. In den Worten des Kanons sind Ihre Tugenden nun den Edlen wohlgefällig: komplett, unbeschnitten, der Sammlung förderlich. Die Edlen sind auch deshalb erfreut, weil Sie Ihre Tugenden *nicht ergreifen* und Sie selbst *nicht aus Tugend gemacht* sind, was bedeutet, Sie erschaffen kein Gefühl der Einbildung oder eines Selbst um sie herum. Sie verkörpern die Tugenden der fünf Grundsätze nicht aus Stolz, sondern aus einer natürlichen Reaktion auf das, was Ihnen beim Sehen des Dhamma klar wurde: Wenn Sie in Ihren Handlungen nachlässig sind, fügen Sie sich selbst und anderen Schaden zu. Aus dem reinen Wunsch heraus, harmlos zu sein, sind Sie also vorsichtig bei allem, was Sie tun.

Schließlich hat die erste edle Errungenschaft einen entscheidenden Einfluss auf Ihren zukünftigen Weg durch die Zyklen von Tod und

Das Auge des Dhamma

Wiedergeburt. Vor dem Eintritt in den Strom können Sie unendlich oft wiedergeboren werden, und zwar auf jeder Ebene des Kosmos, von der höchsten bis zur niedrigsten. Danach sind Sie jedoch von drei der zehn Fesseln befreit, die Sie an diese Zyklen binden: Ansichten zur Selbstidentifikation, Zweifel und das Festhalten an Gewohnheiten und Praktiken. Infolgedessen haben Sie nur noch maximal sieben weitere Lebenszeiten vor sich, keine davon unterhalb der menschlichen Ebene. Sie sind jetzt sicher für das Erwachen bestimmt, was der Grund dafür zu sein scheint, dass diese Errungenschaft Stromeintritt genannt wird: So wie jemand, der sich dem Strom eines Flusses ausliefert, unweigerlich den Ozean erreicht, so verwirklicht jemand, der Stromeintritt erreicht hat, unweigerlich die Ungebundenheit. Die beiden letzten Punkte werden mit einem Gleichnis illustriert. Das erste Gleichnis ist eine Variante des Bildes vom Strom. Anstatt mit dem Strom zu fließen, versucht man, den Strom zu überqueren, um am anderen Ufer in Sicherheit zu sein. In diesem Bild ist die erste edle Errungenschaft dort, wo man „Fuß fasst“ (MN 56). Mit anderen Worten, dann haben Sie das andere Ufer noch nicht erreicht, aber einen Punkt in der Nähe dieses Ufers, an dem es so flach ist, dass Ihre Füße fest auf dem Boden stehen können. Von diesem Punkt an reißt Sie die Strömung nicht mehr mit.

Das zweite Gleichnis hebt hervor, dass das Ausmaß des Leidens, dem Sie im Kreislauf von Tod und Wiedergeburt ausgesetzt sind, jetzt drastisch reduziert ist. Vor dem Eintritt in den Strom kann man dieses Leiden mit dem ganzen Schmutz der Welt vergleichen. Nach dem Eintritt in den Strom ist es wie der Schmutz unter einem Fingernagel (SN 13:1).

Wenn eine Erfahrung solch radikale Ergebnisse hervorbringen kann, muss sie außergewöhnlich sein. Der Kanon liefert eine Vorstellung davon, was die Erfahrung des Stromeintritts beinhaltet, indem er erklärt, was der Strom ist und was das Dhamma-Auge sieht.

Das Auge des Dhamma

Die Erklärung des Stroms ist die kürzere der beiden. Der Strom ist einfach der Edle Achtfache Pfad (SN 55:5). Der Stromeingetretene muss noch weiter daran arbeiten, Sammlung und Weisheit zu entwickeln – die von fünf der acht Faktoren des Pfades abgedeckt werden. Also scheint diese Gleichsetzung des Pfades mit einem Strom den Punkt zu markieren, an dem alle acht Faktoren des Pfades zusammenkommen, auch wenn nicht alle von ihnen vollständig gemeistert werden.

Der Kanon drückt jeden Fall des Aufgehens des Dhamma-Auges mit den Worten aus: „Alles, was dem Entstehen unterliegt, unterliegt auch dem Vergehen“ und benutzt dabei bemerkenswerterweise immer dieselben Worte. Denn der Kanon berichtet von einer Vielzahl von Menschen, die den Lehren des Buddha zuhörten. Die Spannweite reicht von den fünf Gefährten, den Asketen, die den zukünftigen Buddha während seiner Übungen jahrelang begleitet hatten, bis hin zu dem Möchtegern-Attentäter, der in den späten Jahren des Buddha von Devadatta angeheuert wurde, um den Buddha zu töten. Und umfasst auch die Möchtegern-Attentäter, die man anheuerte, um den ersten Möchtegern-Attentäter zu töten, und weitere Möchtegern-Attentäter, die *jene* töten sollten. Diese Formel hat also offensichtlich etwas Universelles an sich.

Um zu verstehen, was sie bedeutet, ist es gut, den Kontext zu betrachten: sowohl die Ereignisse, die das Aufgehen des Dhamma-Auges auslösen, als auch die Auswirkungen, die es auf den Geist hat.

Es kann in einer Vielzahl von Situationen entstehen, – zum Beispiel, wenn man allein meditiert, – aber der Kanon konzentriert sich auf Fälle, in denen einer Person das Dhamma-Auge aufgeht, während sie einem Dhamma-Vortrag zuhört. Normalerweise sind die Vier Edlen Wahrheiten das Thema des Vortrages: Die Wahrheiten über Druck, sein Entstehen, sein Beenden und den Praxispfad, der zu seinem Beenden führt. Wenn der Buddha der Meinung ist, dass die Zuhörer noch nicht bereit sind, die Vier Edlen

Das Auge des Dhamma

Wahrheiten zu hören und zu akzeptieren, leitet er die Unterweisung mit einem sogenannten schrittweisen Vortrag ein. Er beschreibt zuerst Großzügigkeit, Tugend und die Belohnung für Großzügigkeit und Tugend im Himmel. Dann macht er eine Kehrtwendung und beschreibt die Nachteile sogar der himmlischen Sinnesfreuden. Wenn der Zuhörer bereit ist, den Verzicht auf die Sinnesfreuden positiv als einen Zustand der Ruhe zu betrachten, stellt der Buddha schließlich die Vier Wahrheiten vor.

Die beiden großen Ausnahmen von diesem Muster sind in der berühmten Geschichte enthalten, in der Sāriputta – der zu diesem Zeitpunkt ein Wanderasket einer anderen Sekte ist – das Dhamma-Auge aufgeht, als er den folgenden Vers des Ehrwürdigen Assaji hört. Später geht auch Moggallāna seinerseits das Dhamma-Auge auf, nachdem er den gleichen Vers von Sāriputta gehört hat:

*Was auch immer für Phänomene aus einer Ursache entstehen:
Ihre Ursache und ihr Beenden.
Das ist die Lehre des Tathāgata,
des Großen Kontemplativen.* Mv 1:23.5

Was diese kurze Lehre mit den Vier Edlen Wahrheiten gemeinsam hat, ist der Begriff der Ursache – und ihre Beziehung zum Beenden.

Der Formel für das Dhamma-Auge folgt manchmal eine Beschreibung seiner Wirkung. Im Fall von Sāriputta und Moggallāna geschieht dies in Form eines Gedichts, das der Erzähler ihrer Geschichte rhetorisch an den Leser richtet:

*Nur dieses Dhamma,
nur so viel,
und du hast
den sorgenfreien Zustand erfahren –
der nicht gesehen wurde und vernachlässigt wurde,
für viele Zehntausende von Äonen.* Mv 1:23.5

Das Auge des Dhamma

In diesem Fall liegt die Betonung auf dem Erreichen eines sorgenfreien Zustands – eines der Attribute des Ziels der edlen Suche.

In anderen Fällen wird die Wirkung des Aufgehens des Dhamma-Auges durch eine Standardpassage beschrieben, die sich auf die Überwindung des Zweifels konzentriert, wie im Fall von Upāli, dem Hausvater:

Dann – nachdem er den Dhamma gesehen hatte, ihn erreicht hatte, den Dhamma erkannt hatte, ihn ihm Fuß gefasst hatte, den Zweifel überschritten hatte, keine Fragen mehr offen waren – erlangte der Hausvater Upāli Furchtlosigkeit und war unabhängig von anderen, was die Botschaft des Lehrers angeht. MN 56

Kurz gesagt, diese Passagen zeigen, dass das Dhamma-Auge nach dem Lernen über Ursache, Wirkung und Beenden aufgeht. Es führt dann zur Überwindung des Zweifels und zu einem sorgenfreien Zustand. Wenn wir den Kontext des Aufgehens des Dhamma-Auges in diesen Begriffen verstehen, können wir die verschiedenen Interpretationen bewerten, was denn die Dhamma-Augen-Formel tatsächlich bedeutet.

Aufgehen versus Entstehen

Eine derzeit weitverbreitete Interpretation besagt, dass das Dhamma-Auge einfach die Akzeptanz des Prinzips der Vergänglichkeit oder Unbeständigkeit ist: Alle Dinge, die entstehen, müssen vergehen. Es gibt jedoch viele Gründe, sowohl kontextbezogene als auch textuelle, um diese Interpretation zu verwerfen.

Beginnen wir mit den kontextuellen Fragen: Welche Art von Erfahrung würde legitim und natürlich zu dieser Annahme führen? Man müsste alle Phänomene im Universum untersuchen, damit die Schlussfolgerung berechtigterweise für alle Phänomene gilt. Alles andere wäre einfach nur, in den Worten von MN 95, „eine

Das Auge des Dhamma

Übereinkunft durch abwägende Ansichten“, das heißt eine Schlussfolgerung, die auf Ideen und Beobachtungen beruht, die zwar zueinander passen, aber nicht allgemein getestet wurden. Wie der Buddha wiederholt sagte: Wenn eine Theorie zusammenhängend ist und mit einigen wenigen Fakten übereinstimmt, ist das keine Garantie für ihre Wahrheit. Es ist also schwer vorstellbar, eine solche Schlussfolgerung gelte für ihn als Überwindung des Zweifels.

Es stellt sich auch die Frage, warum die Zustimmung zu dem Prinzip, dass alles, was entsteht, wieder vergeht, unweigerlich zu einem ruhigen, sorgenfreien Zustand führen sollte. Ich kenne viele Menschen, die glauben, Meditation zielt auf eine Sicht der Unbeständigkeit aller Dinge. Sie lassen sich dazu verleiten, dieses Prinzip in ihrer Praxis zu bestätigen und empfinden dann die Erfahrung als störend und verwirrend.

In Anbetracht dieser kontextuellen Fragen ist es schwer zu akzeptieren, dass das Dhamma-Auge gerade dieses sieht.

Was die textuellen Aspekte betrifft, so ist es wichtig zu beachten, dass die Formel für das Dhamma-Auge nicht auf „alles, was aufgeht“ Bezug nimmt. Stattdessen spricht sie von „allem, was dem Entstehen unterliegt“. Der Unterschied ist entscheidend. „Aufgehen“ ist einfach eine Frage des Erscheinens. „Entstehen“ ist jedoch eine Frage der Kausalität: Das Dhamma-Auge spricht von allem, was aufgrund einer Ursache entsteht.

Aber nicht irgendeine Ursache: Das Wort „Entstehen“ wird im Pāli-Kanon am häufigsten für Prozesse verwendet, bei denen die Ursache im eigenen Geist liegt. Das Aufgehen des Dhamma-Auges folgt am häufigsten auf das Hören der Vier Edlen Wahrheiten. Und das Wort „Entstehen“ bezieht sich im Zusammenhang mit diesen Wahrheiten auf die Ursachen von Druck im Geist – auf die drei Arten von Begierde. Daraus folgt natürlich, dass jeder, der diese Wahrheiten hört, nach den Ursachen von Druck in seinem eigenen Geist sucht.

Das Auge des Dhamma

Die Formel des Dhamma-Auges bezieht sich also auf das, was der Zuhörer sieht, wenn er genau das tut. Man sucht nach der in der zweiten Edlen Wahrheit erwähnten Begierde, und indem man rechte Ansicht – und alle anderen Faktoren des Pfades, daher der „Strom“ – auf sie wirken lässt, kann man ihr ein Ende setzen. Gleichzeitig weisen MN 9 und AN 10:92 darauf hin, dass man dabei nicht nur das Ende des Drucks sieht. Man erkennt auch, wie alle Faktoren des abhängigen Entstehens, die dem Verlangen vorausgehen – Gefühl, Sinneskontakt, die sechs Sinnesmedien, Name und Form, Sinnesbewusstsein, Gestaltungen, bis hin zum Unwissen – sich ebenfalls auflösen. Nicht nur der Druck ist innerlich entstanden. Das Gleiche gilt für das, was der Buddha *alles* nennt: die Erfahrung der Sinnesmedien (die fünf Sinne plus den Geist als sechsten). Dies ist wahrscheinlich einer der radikalsten Aspekte beim Verwirklichen des Dhamma-Auges: Zu sehen, in welchem Ausmaß der Sinneskontakt von den Ereignissen im Geist abhängig ist. Dies ist *alles*, was aufhört, wenn seine inneren kausalen Bedingungen aufhören. Und das Aufhören dieses Ganzen ist nichts anderes als eine Erfahrung des Todlosen (Ud 8:1; SN 35:117).

Mit der Beantwortung der textuellen Fragen rund um die Dhamma-Augen-Formel beantworten wir also auch die zuvor aufgeworfenen kontextuellen Fragen. Die Erfahrung, die zum Dhamma-Auge führt, ist eine, bei der man im Geist der Frage nachgeht, woher der Druck kommt, und dabei nicht nur seine unmittelbare Ursache – das Verlangen – entschlüsselt, sondern auch den inneren Ursprung der Erfahrung der sechs Sinnesmedien. Wenn Sie das daraus resultierende Beenden – das Beenden von *allem* – sehen, erkennen Sie ganz natürlich, dass alles, was dem Entstehen unterliegt, auch dem Vergehen unterliegt. Denn man sieht auch über die Kategorie „alles, was dem Entstehen unterliegt“ hinaus, nämlich das, was weder dem Entstehen noch dem Vergehen unterliegt, dem sorgenfreien Zustand, in dem es kein Entstehen oder Vergehen gibt (Ud 8:1). Nur wenn man sieht, was

Das Auge des Dhamma

nicht dem Entstehen unterworfen ist, fällt dem Geist auf natürliche und legitime Weise die Kategorie „alles, was dem Entstehen unterworfen ist“ ein.

Nachdem Sāriputta das Dhamma-Auge aufgegangen war, ist es ihm so ergangen. Als Moggallāna ihn fragte, ob er das Todlose verwirklicht habe, antwortete er also „Ja, das habe ich.“

Nun, dieses Todlose ist keine Ausblendung. Stattdessen ist es eine Art von Bewusstsein, das nicht durch das *alles* bekannt ist (MN 49) und nicht abhängig entstanden ist. Der Buddha nennt es „Bewusstsein ohne Oberfläche“. In SN 12:64 nutzt er ein Bild, das hilft, diesen Begriff zu erklären: Gewöhnliches Bewusstsein, das vom Ergreifen betroffen ist, ist wie ein Sonnenstrahl, den man wahrnehmen kann, weil er auf eine Oberfläche auftrifft, nicht ergreifendes Bewusstsein ist wie ein Sonnenstrahl, der nirgendwo auftrifft.

Drei durchtrennte Fesseln

Wie wir bereits festgestellt haben, sind alle Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades in den Schritten, die zur Erfahrung dieses Bewusstseins führen, vorhanden, aber die Faktoren Sammlung und Weisheit sind noch nicht voll entwickelt. Aus diesem Grund sieht der Stromeingetretene lediglich den Dhamma des Todlosen, ohne ihn jedoch vollständig zu berühren.

Das reicht aus, um die ersten drei Fesseln durchzuschneiden. Dies ist ein wichtiger Punkt: Die Fesseln werden nicht durch eine Entscheidung oder einen Willensakt durchgeschnitten, der reversibel ist. Sie werden ein für alle Mal gelöst, wenn man das Todlose sieht – und es ist leicht zu verstehen, warum.

Zunächst einmal haben Sie jetzt, da Sie gesehen haben, dass das Todlose eine Realität ist und dass der Pfad Sie dorthin führt, keine Zweifel oder Unsicherheiten mehr, was die Wahrheit des Buddha angeht. Sie führt wirklich zu einem

Das Auge des Dhamma

sorgenfreien Zustand, der völlig frei von Druck ist. Die Erfahrung des Todlosen durchschneidet also die Fessel der Unsicherheit.

Zweitens haben Sie gesehen, dass diese Erfahrung durch die Geschicklichkeit Ihrer eigenen Handlungen zustande gekommen ist und dass Ihre eigenen ungeschickten Handlungen Sie früher daran gehindert haben, sie zu sehen. Aus diesem Grund verletzen Sie nie wieder absichtlich die fünf ethischen Grundsätze. Gleichzeitig erkennen Sie aber auch, dass die Erfahrung des Todlosen mehr erfordert als nur das Befolgen von Regeln. Sie bedarf auch eines radikalen Akts der inneren Weisheit und des Loslassens, ganz ohne Regeln. Die Kombination dieser Erkenntnisse löst die Fessel des Festhaltens an Gewohnheiten und Praktiken: Von nun an sind Sie tugendhaft, aber nicht aus Tugend „gemacht“.

Drittens: Wenn alles, was dem Entstehen unterworfen ist, wegfällt, fallen auch die fünf Gruppen weg – die Form des Körpers, zusammen mit den geistigen Handlungen der Gefühle, Wahrnehmungen, den geistigen Gestaltungen und des Sinnesbewusstseins. Und doch bleibt ein Bewusstsein des Todlosen zurück. Aus diesem heraus definieren Sie sich nie wieder über eine der Gruppen. Und das löst die Fessel der Identifikation mit einem Selbst.

Diese letzte Fessel bezieht sich auf eine andere häufige Fehlinterpretation des Stromeintritts. Manche sagen, der Stromeintritt sei der Punkt der Praxis, an dem man erkennt, dass es kein Selbst gibt, weil der Stromeintritt diese Fessel durchschneidet. Aber auch diese Interpretation muss man aus textuellen und kontextuellen Gründen infrage stellen.

Beginnen wir mit den kontextuellen Gründen: Es ist schwer zu erkennen, welche Art von Erfahrung berechtigterweise zu der Schlussfolgerung führt, es gebe kein Selbst. Oder dazu, es gebe eines. Nun, es ist möglich, im Verlauf der Meditation einen totalen

Das Auge des Dhamma

Blackout zu erfahren. Aber der Buddha bezeichnete dies als einen Zustand der Nicht-Wahrnehmung, der – wenn man ihn beibehält – zur Wiedergeburt in der Dimension der nicht wahrnehmenden Wesen führt, die für überhaupt nichts sensibel sind (DN 1; DN 15; AN 9:24). Diese Dimension ist keine edle Errungenschaft, es ist nichts darüber bekannt, man erinnert sich später an nichts. Es gibt also keinen legitimen Grund, aus einer solchen Erfahrung zu schließen, dass es kein Selbst gibt. Es ist einfach ein Beweis dafür, dass es möglich ist, sich absichtlich in einen Zustand zu versetzen, in dem man überhaupt nichts wahrnimmt.

Der erste textuelle Grund ist der folgende: Der Buddha hat es konsequent vermieden, eine Antwort auf die Frage zu geben, ob es ein Selbst gibt oder nicht – mit der Begründung, dass jede Antwort einer extrem falschen Ansicht Vorschub leisten würde (SN 44:10). Er erklärte auch, dass die Fragen, was man ist und ob man existiert oder nicht, keine Aufmerksamkeit verdienen, da sie einen vom Weg abbringen. Sie führten einen in einen Dschungel von Ansichten, einschließlich der Ansichten, dass „ich ein Selbst habe“ und „ich kein Selbst habe“, mit all den Verwicklungen, die daraus folgen (MN 2).

Zweitens: Nachdem der Buddha alle fünf Gefährten zu einer Erfahrung des Dhamma-Auges gebracht hatte, hielt er ihnen einen Dhamma-Vortrag, in dem er lehrte, die fünf Gruppen als Nicht-Selbst zu betrachten. Wären sie durch die Erfahrung des Dhamma-Auges bereits zu dem Schluss gekommen, dass es kein Selbst gibt, hätte es für ihn keinen Grund gegeben, dieses Thema anzusprechen. Sie hätten es bereits für sich selbst gesehen.

Er musste das Thema ansprechen, weil das Durchtrennen der Fesseln der Ansichten der Identifikation mit einem Selbst nicht allen Druck aus dem Geist entfernt, die mit dem Festhalten an dem Gefühl eines Selbst verbunden sind. Die Ansichten, die unter die Identifikation mit einem Selbst fallen, laufen alle auf das Gefühl

hinaus, dass „ich dies bin“. Dabei ist „dies“ entweder eine Gruppe, der Besitzer einer Gruppe, etwas innerhalb der Gruppe oder etwas, das eine Gruppe umfasst (wie ein kosmisches Gefühl eines Selbst) (SN 22:2). Doch selbst, wenn man das Gefühl aufgegeben hat, dass „ich dies bin“, gibt man nicht notwendigerweise die Einbildung „Ich bin“ auf – eine Fessel, die erst mit der vierten und letzten edlen Errungenschaft gelöst wird. Wie SN 22:89 erklärt, bleibt auch nach der Beseitigung der Ansichten der Identifikation mit einem Selbst bezogen auf die Gruppen ein Gefühl des „Ich bin“ bestehen, so wie nach dem Waschen eines Tuches der Geruch des Waschmittels zurückbleibt.

Um das verbleibende Gefühl des „Ich bin“ bezogen auf die Gruppen loszuwerden, lehrte der Buddha die fünf Gefährten, alle fünf Gruppen als Nicht-Selbst zu betrachten. Als sie dieses letzte verbliebene Ergreifen aufgaben, waren sie in der Lage, die letztendliche edle Errungenschaft zu verwirklichen, die völlige Befreiung vom Ergreifen, die vollständige Ungebundenheit.

Den Dhamma hören

Wenn wir verstehen, dass das Aufgehen des Dhamma-Auges in Verbindung mit der ersten Erfahrung des Todlosen auftritt, hilft uns das, viele der textuellen und kontextuellen Fragen der Beschreibungen des Dhamma-Auges im Kanon zu beantworten. Es erklärt, was die Begriffe des Dhamma-Auges tatsächlich bedeuten, und auch, warum das Aufgehen des Dhamma-Auges so radikale Auswirkungen hat. Auswirkungen sowohl auf den gegenwärtigen Zustand des Geistes als auch auf den zukünftigen Verlauf, indem es die drei Fesseln löst und dem Leiden im *samsāra* eine Grenze setzt.

Das Dhamma-Auge so zu verstehen, wirft jedoch eine wichtige kontextuelle Frage auf: Wie kann das bloße Hören eines Dhamma-

Das Auge des Dhamma

Vortrags zu einer solchen Erfahrung führen, insbesondere in Fällen wie denen der Mächtigen-Attentäter, die keinerlei Hintergrund in Dhamma-Praxis hatten?

Die kurze Antwort auf diese Frage lautet, dass Menschen, die beim Zuhören eines Dhamma-Vortrags in den Strom eintreten, nicht „nur zuhören“. Sie müssen sich aktiv damit befassen, wie sich der Vortrag auf die Ereignisse in ihrem eigenen Geist auswirkt. Dieser Punkt ist in allgemeiner Form Teil der Liste der vier Faktoren, die für den Eintritt in den Strom erforderlich sind: Umgang mit integren Menschen, Hören des wahren Dhamma, angemessene Aufmerksamkeit und Praktizieren des Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma (SN 55:5).

Angemessene Aufmerksamkeit bedeutet hier, zu sehen, wie die Lehren des Vortrags auf die Vier Edlen Wahrheiten zutreffen, wie sie in Ihrem eigenen Geist erscheinen. Es bedeutet, zum Beispiel zu sehen, was der Vortrag über jedweden festgestellten Druck sagt, über die Faktoren, die zu Druck führen und über die Faktoren, die, wenn entwickelt, zu seinem Beenden führen können. Den Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma zu praktizieren bedeutet, die Aufgaben der Vier Edlen Wahrheiten angemessen auf solche Ereignisse anzuwenden, die im Geist auftauchen. Es bedeutet, Druck zu verstehen, seine Ursache aufzugeben, sein Beenden zu verwirklichen und den Pfad zu seinem Beenden zu entwickeln – alles um der Leidenschaftslosigkeit und Befreiung willen.

Nicht alle diese Faktoren müssen während des Zuhörens eines Vortrags gleichzeitig auftreten – zum Beispiel könnten Sie die Aufgaben der Vier Edlen Wahrheiten angehen, wenn Sie nach dem Vortrag meditieren. Es wird auch nicht beschrieben, wie die Faktoren während des Zuhörens eines Vortrags ins Spiel kommen können. Der Kanon geht jedoch auf das letztgenannte Thema ein, sowohl in seinen Beschreibungen dessen, was idealerweise ge-

Das Auge des Dhamma

schieht, wenn man einem Dhamma-Vortrag mit vollem Engagement zuhört, als auch in seinen Beschreibungen der besonderen Fähigkeiten des Buddha als Lehrer.

Zwei Lehreden im Besonderen – AN 5:26 und AN 5:151 – vermitteln eine Vorstellung davon, wie man einem Vortrag aktiv folgt. In AN 5:151 geht es darum, was Sie in den Vortrag einbringen. Sie gehen mit einer Haltung des Respekts an die Sache heran: Sie verachten weder den Lehrer noch den Vortrag, und Sie verachten auch nicht ihre eigene Fähigkeit, ihn zu verstehen und ihm zu folgen. Sie machen Ihren Geist „einspitzig“, konzentrieren sich ganz darauf, dem Vortrag zuzuhören und schenken ihm gleichzeitig angemessene Aufmerksamkeit.

„Einspitzigkeit“ (*ekagga*) ist hier das bestimmende Merkmal der Sammlung, angemessene Aufmerksamkeit steht in direktem Zusammenhang mit rechter Ansicht. Die beiden schwierigsten Faktoren des Pfades, rechte Ansicht und rechte Sammlung, können also vorhanden sein, während man dem Vortrag zuhört. Daraus folgt, dass auch alle anderen Faktoren des Edlen Achtfachen Pfades vorhanden sein können.

Manchmal nimmt man an, rechte Sammlung versetze jemanden in einen Zustand, in dem er weder hören noch denken kann. Aber man kann zuhören und angemessene Aufmerksamkeit aufbringen, wenn sich der Geist in einem Zustand der Einspitzigkeit befindet – beide Aktivitäten können mit einem gesammelten Geist stattfinden. Es ist also möglich, während man einem Dhamma-Vortrag zuhört, den Pfad so zusammenzuführen, dass das Dhamma-Auge entstehen kann.

AN 5:26 erörtert, wie sich die anfängliche Ungestörtheit des Geistes, die Sie zum Vortrag mitbringen, tatsächlich zu rechter Sammlung entwickelt: Wenn man ein Gefühl für den Dhamma und seine Ziele bekommt, entwickelt man ein Gefühl der Freude. Dieses Gefühl der Freude führt nacheinander zu Entzücken, Ruhe, Glück und dann zur Sammlung. Und der Sammlungszustand bietet einen

Das Auge des Dhamma

Zugang zur vollständigen Befreiung – er ist zumindest eine Grundlage für das Aufgehen des Dhamma-Auges.

Was den Fall der Möchtegern-Attentäter angeht (Cv 7:3.6-8), so kommen hier der Status des Buddha als integre Person und seine Fähigkeiten als Lehrer ins Spiel. Er wandte sich jeder Gruppe von Attentätern zu und brachte ihnen zunächst sein Wohlwollen entgegen. Das brachte sie dazu, ihre Pläne aufzugeben. Dann hielt er ihnen einen schrittweisen Vortrag. Dieser wird an vielen Stellen im Kanon beschrieben, aber nirgends wird genau festgehalten, wie der Buddha jedes Thema im Detail ansprach. Vermutlich hat er jede Lehrrede auf die Bedürfnisse seiner Zuhörer zugeschnitten. Im Fall der Attentäter kann man sich leicht vorstellen, dass er einige starke Bilder verwendet hat, um die Gefahren zu beschreiben, die durch das Befolgen der ethischen Grundsätze vermieden werden. Dies hätte die Attentäter auf den großen Fehler aufmerksam gemacht, vor dem er sie gerade bewahrt hatte.

Der Buddha hätte auch die Nachteile selbst der raffiniertesten Sinnesfreuden im Himmel betonen können, und zwar angesichts der Gefahren des Verbleibs im *samsāra*, dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. SN 15:13 enthält ein eindrucksvolles Beispiel. Der Buddha erklärt einer Gruppe von Mönchen, dass sie mehr Blut auf ihrer Wanderung durch den *samsāra* vergossen haben, weil man ihnen die Köpfe abgeschlagen hat, als sich Wasser in den Ozeanen findet. Man kann sich leicht vorstellen, dass der Buddha ähnliche Bilder verwendet hätte, um die ungeteilte Aufmerksamkeit der Möchtegern-Attentäter zu gewinnen. Die wären dann wirklich bereit gewesen, nicht nur den Vier Edlen Wahrheiten zuzuhören, sondern auch in ihren eigenen Geist zu schauen, während sie zuhören.

An dieser Stelle hätte der Buddha das Wunder der Unterweisung (DN 11) vollbracht, bei dem der Redner die Gedanken seiner Zuhörer liest und ihnen dann sagt, ob sie einen bestimmten Zustand in ihrem Geist aufgeben oder entwickeln sollen. Dies hätte den Respekt der Attentäter geweckt und ihnen gleichzeitig geholfen,

Das Auge des Dhamma

den Ereignissen in ihrem Geist die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Da er diese Ereignisse in einer Sprache erklärte, die sie verstehen konnten, hätte es zu jener Freude geführt, die die Grundlage rechter Sammlung bildet. Auf diese Weise wären alle Faktoren für den Stromeintritt in ihnen vorhanden gewesen.

Es ist also keineswegs unmöglich, dass der Buddha auch in ihrem Fall in der Lage war, sie zu den Erkenntnissen führen, die es ihnen ermöglichten, das Dhamma-Auge zu verwirklichen.

Leider können gegenwärtig nur sehr wenige Menschen das Wunder der Unterweisung praktizieren, sodass unsere Möglichkeiten, die gleiche Art von Hilfe zu erhalten, die der Buddha den Mönch-tegern-Attentätern leistete, sehr begrenzt sind. Doch auch wenn Sie niemandem begegnen, der Ihre Gedanken lesen kann, können Sie dennoch lernen, Ihre eigenen Gedanken zu lesen. Und wenn Sie Ihren Geist lesen, ist es möglich, den Geist zur Einspitzigkeit zu bringen, angemessene Aufmerksamkeit aufzubringen und den Dhamma in Übereinstimmung mit dem Dhamma zu praktizieren, was auch immer in Ihnen entsteht. Auf diese Weise kann Freude zur Sammlung führen und in der Sammlung einen Kontext schaffen, in dem das Dhamma-Auge aufgehen kann. Dann wissen Sie selbst, was das Dhamma-Auge sieht und was seine Formel tatsächlich bedeutet.

Der Weg ist also noch weit offen. Die Bedingungen, um das Dhamma-Auge zu verwirklichen, sind immer noch vorhanden. Es geht einfach darum, das Beste daraus zu machen, solange man kann.

Glossar

Ajahn (Thai): Lehrer; Mentor. Pāli-Form: *Ācariya*.

Arahant: Ein „Würdiger“ oder „Reiner“. Ein Mensch, dessen Geist frei von Befleckungen ist. Er ist somit nicht für eine weitere Wiedergeburt bestimmt. Ein Titel für den Buddha und die höchste Stufe seiner edlen Schüler.

Attha: Ziel; Zweck; Bedeutung; Nutzen.

Bhava: Werden – eine Identität in einer bestimmten Welt der Erfahrung. Diese Identitäten und Welten können entweder auf einer Mikroebene, im Geist, oder auf einer Makroebene, in der Außenwelt, existieren und auf einer von drei Ebenen auftreten: der Ebene der Sinnlichkeit, der Ebene der Form oder der Ebene der Formlosigkeit.

Brahmā: Ein *deva*, der die höheren himmlischen Gefilde der Form oder der Formlosigkeit bewohnt.

Brahma-vihāra: Erhabene Haltung des unbegrenzten Wohlwollens, des Mitgefühls, der mitfühlenden Freude oder des Gleichmuts.

Deva (devatā): Wörtlich: „der Leuchtende“. Ein Wesen auf den subtilen Ebenen der Sinnenwelt, der Form oder der Formlosigkeit, das entweder in den irdischen oder himmlischen Bereichen lebt.

Dhamma: (1) Ereignis; Handlung, (2) ein Phänomen an und für sich, (3) geistige Qualität; (4) Lehre, Unterweisung, (5) *nibbāna* (obwohl es Passagen gibt, die *nibbāna* als das Verlassen aller *dhammas* beschreiben). Sanskrit-Form: *dharma*.

Dukkha: Leiden, Druck, Schmerz.

Jhāna: Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Sammlung auf eine einzige Empfindung oder geistige Vorstellung. Dieser Begriff ist mit dem Verb *jhāyati* verwandt, das bedeutet, mit ruhiger, gleichmäßiger Flamme zu brennen.

Kamma: (1) absichtliche Handlung, (2) die Ergebnisse von absichtlichen Handlungen. Sanskrit-Form: *Karma*.

Nibbāna: Wörtlich: die „Ungebundenheit“ des Geistes an Leidenschaft, Abneigung und Verblendung sowie an den gesamten Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. Da dieser Begriff auch das Erlöschen eines Feuers bezeichnet, hat er die Bedeutung von Ruhe, Abkühlung und Frieden. Zur Zeit des Buddha glaubte man, das Feuer haften an seinem Brennstoff an, während es brennt, und werde befreit, wenn es erlischt. Wenn dieses Bild verwendet wird, um den befreiten Geist zu beschreiben, impliziert es, dass der Geist nicht durch Gestaltungen gefangen ist. Vielmehr ist er durch sein eigenes Anhaften an den Gestaltungen gefangen, er wird die Freiheit finden, wenn er lernt, loszulassen. Sanskrit-Form: *nirvāṇa*.

Pāli: Die Sprache des ältesten erhaltenen vollständigen Kanons der Lehren des Buddha.

Puñña: Güte, Verdienst.

Samsāra: weiter wandern; der Prozess des Durchwanderns von wiederholten Zuständen des Werdens, was wiederholte Geburt und Tod mit sich bringt.

Samvega: Ein Gefühl des überwältigenden Schreckens oder der Bestürzung über die Sinnlosigkeit des Lebens, wie es normalerweise gelebt wird.

Saṅgha: Auf der konventionellen (*sammati*) Ebene bezeichnet dieser Begriff die Gemeinschaften der buddhistischen Mönche und Nonnen; auf der idealen (*ariya*) Ebene bezeichnet er die Anhänger des Buddha, Laien oder Ordinierte, die zumindest den Stromtritt erreicht haben.

Satipaṭṭhāna: Etablierung der Achtsamkeit; Grundlage der Achtsamkeit. Die meditative Praxis, sich auf einen bestimmten Bezugsrahmen – den Körper an und für sich, die Gefühle an und für sich, die Geisteszustände an und für sich oder die geistigen Qualitäten

an und für sich – aufmerksam, wach und achtsam zu konzentrieren und dabei Gier und Kummer in Bezug auf die Welt beiseite zu lassen. Diese Praxis bildet die Grundlage für *jhāna*.

Sutta: Diskurs, Lehrrede. Sanskrit-Form: Sūtra.

Tathāgata: Wörtlich: „Einer, der authentisch geworden ist (*tathāgata*)“ oder „einer, der wahrhaftig gegangen ist (*tathā-gata*).“ Ein im alten Indien verwendeter Beiname für eine Person, die das höchste religiöse Ziel erreicht hat. Im Buddhismus bezeichnet es gewöhnlich den Buddha, manchmal auch einen seiner Arahant-Schüler.

Abkürzungen

<i>AN</i>	<i>Āṅguttara Nikāya</i>
<i>Cv</i>	<i>Culavagga</i>
<i>Dhp</i>	<i>Dhammapada</i>
<i>DN</i>	<i>Dīgha Nikāya</i>
<i>Iti</i>	<i>Itivuttaka</i>
<i>Khp</i>	<i>Khuddakapāṭha</i>
<i>MN</i>	<i>Majjhima Nikāya</i>
<i>SN</i>	<i>Saṃyutta Nikāya</i>
<i>Sn</i>	<i>Sutta Nipāta</i>
<i>Thag</i>	<i>Theragāthā</i>
<i>Thig</i>	<i>Therīgāthā</i>
<i>Ud</i>	<i>Udāna</i>

Verweise auf *DN*, *Iti* und *MN* beziehen sich auf die Lehrrede (*sutta*), Verweise auf *Dhp* auf den Vers. Verweise auf *Mv* und *Cv* beziehen sich auf Kapitel, Abschnitt und Unterabschnitt. Verweise auf andere Texte beziehen sich auf Abschnitt (*nipāta*, *saṃyutta* oder *vagga*) und Lehrrede.

Ende