

BUDDHISMUS

WEG ZUR LEID -FREIHEIT

Ein Grundriss der Buddha-Lehre

NYĀNAPONIKA MAHĀTHERA

Theravāda-AG der DBU (Herausgeber)

Michael Zeh Verlag
Erstauflage 1981 und 1990 Reprint von der Buddhist Publication Society
P.O. Box 61 54, Sangharaja Mawatha Kandy, Sri Lanka

Herausgeber der Neuauflage 2004:

Theravāda-Arbeitsgemeinschaft innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Deutsche Buddhistische Union (DBU) e.V. -Theravāda-Arbeitsgemeinschaft -Amalienstr. 71
80799 München Tel. 089-28 01 04 Fax: 089-28 10 53 E-Mail: Theravada@dharma.de
Internet: www.theravadanetz.de, www.dharma.de

© **D.B.U.** 2004 Das Kopieren für den privaten Gebrauch oder zur kostenlosen Weitergabe wird hiermit gerne genehmigt.

Erschienen im Michael Zeh Verlag www.zeh-verlag.de

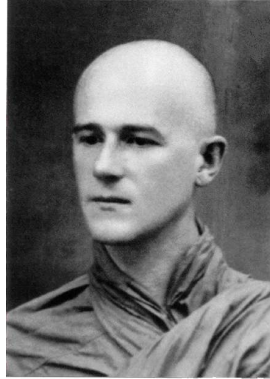
Diese Neuauflage wurde ermöglicht durch eine Spende von Alfred Muno in dankbarer Erinnerung an die Belehrungen von Ehrw. Nyānaponika Mahāthera im Jahre 1983.

Alfred Muno Unterlindau 83 60323 Frankfurt

Wir danken außerdem dem Verlag Beyerlein und Steinschulte für die Veröffentlichungsgenehmigung. Der Weg zur Leid-Freiheit ist ein Aufsatz aus dem Buch "Im Lichte des Dhamma"

Ñāṇaponika Mahāthera

(Siegmund Feniger) 1901-1994



Geboren 1901 in Hanau am Main, Hessen, in einer jüdischen Familie, machte Siegmund Feniger nach der Schule eine Ausbildung als Buchhändler in Königshütte, Schlesien. Durch Bücher bekehrte er sich auch zum Buddhismus. 1922 – 1924 lebte er in Berlin, wo er u.a. Dr. Paul Dahlke und Martin Steinke kennen lernte. 1924 – 1932 lebte er in Königsberg, Ostpreußen, wo er das Geschäft seiner Eltern führte. Dort gründete er einen buddhistischen Studienkreis. 1936 übersiedelte er nach Ceylon (Sri Lanka) und erhielt die Sāmaṇera-Ordination in der Island Hermitage Polgasduwa bei Dodanduwa, 1937 die höhere Ordination zum Bhikkhu vom Ehrw. Ñāṇatiloka. Im Zweiten Weltkrieg war er zusammen mit Ñāṇatiloka und Lama Anagārika Govinda im Lager Dehra Dun, Nord-Indien, als "feindlicher Ausländer" interniert. Dort setzte er seine Pāli- und Sanskrit-Studien fort und begann mit ersten Übersetzungen buddhistischer Texte. 1946 kehrte er nach Ceylon in die Island Hermitage zurück, 1952 übersiedelte er in die Forest Hermitage in Kandy. 1954 nahm er mit Ñāṇatiloka Mahāthera an der Eröffnung und 1956 allein an der Schlussitzung des sechsten Buddhistischen Konzils in Rangun, Burma, teil. Er war 1958 einer der wichtigsten Initiatoren und Gründungsmitglieder der Buddhist Publication Society (BPS) und bis 1984 ihr Präsident. Ñāṇaponika Mahāthera war Autor, Übersetzer und Herausgeber vieler buddhistischer Bücher.

Seine wichtigsten deutschsprachigen Werke waren:

1. Geistesstraining durch Achtsamkeit“,
„Kommentar zur Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“,
2. Sutta-Nipāta,
3. Dhammasaṅgani,
4. „Der Einzige Weg“,
5. „Die Wurzeln von Gut und Böse“,
6. „Im Lichte des Dhamma“.

BUDDHISMUS

WEG ZUR LEID-FREIHEIT

Vom Leiden frei zu werden, dieser Wunsch aller Wesen ist auch der Ursprung der Religion. Wäre nicht Leiden da, so gäbe es auch keine Religion. Denn ihr letztes Ziel ist nichts anderes als Leidenserlösung, wobei Leiden natürlich je nach der Entwicklungsstufe des Einzelnen sehr verschieden verstanden wird. So gewaltig das Ausmaß und die Mannigfaltigkeit des Weltleidens ist, ebenso schwer ist es, sich aus seinen eisernen Klammern zu befreien, die uns scheinbar unentrinnbar festhalten. Viele, in vergeblichem Bemühen, einen Ausweg aus dem Leiden zu finden, haben daher überhaupt daran gezweifelt, dass es ein Entrinnen daraus gibt.

Aber zur unentbehrlichen Nahrung der Menschheit gehört Hoffnung und Trost. Und so begnügt sich auch heute noch ein großer Teil der Menschheit mit der Verheißung der gottgläubigen Religionen, dass die Leidbefreiung zwar nicht hier auf Erden, aber in einem "Jenseits" den Gläubigen erwarte. Doch die Zahl derjenigen wächst, denen dieser Glaube nicht mehr genügt, die sich mit der Vertröstung auf ein Jenseits nicht mehr zufrieden geben wollen und können. Besonders zu solchen Zweifelnden und Suchenden, doch auch zu jedem, der Gehör schenken will, spricht heute die **Lehre des Buddha**. Sie kommt als eine wahrhaft „Frohe Botschaft“, die da kündigt:

„Es gibt eine Erlösung und sie ist gefunden!
In diesem Leben, in dieser Welt
kann sie erfahren und verwirklicht werden!“

Wohl ist der Weg zur Leidenserlösung weit und schwer, doch er ist deutlich und klar gezeigt und er kann aus eigener Kraft begangen werden. Zu seinen Vorzügen gehört, dass es auf ihm „eine allmähliche Schulung, eine allmähliche Betätigung, einen allmählichen Fortschritt“ gibt, und dass der Beginn des Weges auch für anfänglich noch schwache Kraft gangbar ist.

Kann es Dringlicheres zu **wissen** geben, als das Wissen vom Weg zur Leidenserlösung? Kann es Dringlicheres zu **tun** geben, als das Gehen auf diesem Wege? Wenn wir uns in einem brennenden Haus befinden, ist da nicht jedes Tun und Denken töricht, das anderem dient, als dem Entrinnen aus diesen uns bedrohenden Flammen? Daher sagt der Buddha:

„Dies allein lehre ich euch jetzt wie ehemals: Das Leiden und die Aufhebung des Leidens.“

In diesem kurzen Satze haben wir tatsächlich das Thema der ganzen Buddha-Lehre. Diese zweifache Gliederung finden wir auch in jenen vier Heiligen Wahrheiten wieder, die der Buddha vor 2500 Jahren verkündete und die auch nach weiteren 2500 Jahren dieselbe Gültigkeit haben werden wie heute, nämlich:

1. Die Heilige Wahrheit vom Leiden,
2. Die Heilige Wahrheit von der Entstehung des Leidens,
3. Die Heilige Wahrheit von der Aufhebung des Leidens,
4. Die Heilige Wahrheit von dem zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad.

Vom **Leiden** handelt die erste und zweite heilige Wahrheit, von der **Aufhebung des Leidens** die dritte und vierte. Die vier Heiligen Wahrheiten lauten wie folgt:

I. Dies ist die Heilige Wahrheit vom **Leiden**: Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden; Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden; mit Unliebem vereint sein ist Leiden, von Liebem getrennt sein ist Leiden; nicht erlangen, was man begehrt, ist Leiden: Kurz, die mit Anhaften verbundenen fünf Daseinsgruppen sind Leiden.

II. Dies ist die Heilige Wahrheit von der **Entstehung des Leidens**: Es ist jenes Wiedergeburt erzeugende, von Wohlgefallen und Lust begleitete Begehren, das bald hier, bald dort sich ergötzende; das ist: das sinnliche Begehren, das Begehren nach ewigem Dasein, das Begehren nach Selbst-Vernichtung.

III. Dies ist die Heilige Wahrheit von der **Aufhebung des Leidens**: Es ist eben dieses Begehrens vollkommen restlose Vernichtung, Aufhebung, Verwerfen, Fahren lassen, die Befreiung, die Loslösung.

IV. Dies ist die Heilige Wahrheit von dem **zur Aufhebung des Leidens führenden Pfad**: Es ist dieser Heilige achtfache Pfad, nämlich: Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt, rechtes Streben, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

I.

Leiden ist körperlicher und geistiger Art. Als körperliches Leiden gelten vor allem die großen „Grundübel“: Alter, Krankheit und Tod. Sie sind die ständigen Begleiter des Lebensvorgangs, unlösbar mit ihm verbunden. Mag ein Leben noch so viel Freude und Lust gebracht haben, an seinem Ende steht Alter, Krankheit und Tod. Doch auch Geburt ist Leiden. Nicht etwa bloß wegen der Geburtsschmerzen der Mutter oder weil das Neugeborene mit offensichtlichem Unbehagen in die Welt tritt, sondern vor allem weil Geburt die Voraussetzung und Bedingung bildet für Alter, Krankheit und Sterben, das heißt für die gesamte Leidenskette. Und was Leiden **zur Folge** hat, muss selbst als leidhaft bezeichnet werden.

Als geistiges Leiden werden genannt: Kummer, Jammer, Gram und Verzweiflung; mit Unliebem vereint und von Liebem getrennt sein; nicht erlangen, was man begehrt. Mannigfaltig mag Inhalt und Ausmaß solch geistigen Leidens sein, in jedem Falle aber bleibt es Leiden, auch in seiner feinsten und edelsten Form.

Ist nun all dies Leiden vielleicht nicht doch bloß die **eine**, die dunkle Seite des Lebens? Gibt es denn nicht auch Freude und Glück? Gewiss gibt es das. Diese einfache Erfahrungs-Tatsache hat der Buddha natürlich keineswegs übersehen. Aber

er hat auch gesehen, dass jede Freude und Lust, jedes Glück vergeht, dass es wandelbar, veränderlich ist.

„Was aber vergänglich, wandelbar, der Veränderung unterworfen ist, das ist leidhaft“, das ist unbefriedigend und unzulänglich.

Dies gilt nicht nur von den Empfindungen und Gefühlen, sondern von unserer gesamten sogenannten **Persönlichkeit**. Was ist nun das, was wir „Persönlichkeit“ nennen? Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass sie gänzlich in jenen „mit Anhaften verbundenen fünf Daseinsgruppen“ aufgeht, von denen die erste Heilige Wahrheit spricht. Diese fünf sind:

1. Körperlichkeit
2. Gefühl
3. Wahrnehmung
4. Geistformationen (d.h. Gemüts- und Willensregungen, Denkprozesse, sowie alle nicht zu den anderen Gruppen gehörenden Vorgänge.)
5. Bewusstsein.

Diese fünf Gruppen sind nicht etwa selbständige, scharf von einander getrennte Dinge, sondern Benennungen für verschiedene Äußerungsarten des körperlichen und geistigen Lebensvorgangs, den man gemeinhin als Ich oder Persönlichkeit bezeichnet. Betrachten wir nun mit Hilfe dieser Gruppeneinteilung unser angeblich sich gleichbleibendes, mit sich identisches „Ich“, so sehen wir bei jeder Gruppe ununterbrochene Veränderung, unaufhörliches Entstehen und Vergehen, ständiges Geborenwerden und Sterben. Alle in diesen fünf Gruppen zusammengefassten Vorgänge sind also ausnahmslos **vergänglich**.

Was aber vergänglich ist, das ist **leidhaft**. Das heißt: Es ist entweder unmittelbares Leiden (körperliche oder geistige Schmerzempfindung) oder es ist durch die Vergänglichkeit jeden Glückszustands und jeder freudigen Empfindung dem Leiden ausgesetzt und unterworfen.

Was aber vergänglich und leidhaft ist, davon kann man nicht sagen: „**Das bin Ich, das gehört mir, das ist mein Selbst.**“ Da aber das Dasein völlig in jenen fünf Gruppen aufgeht und in diesem Bereich des Geistig-Körperlichen keine Ichheit oder Persönlichkeit aufgezeigt werden kann, so gilt alles Dasein als „Nicht-Ich“ (anattā) oder unpersönlich. Kein beständiger Wesenskern, keine „Seele“, sei sie ewig oder zeitlich, kann in ihr gefunden werden. Auch der erhabenste geistige Zustand ist davon nicht ausgenommen, auch er ist durch die körperlichen und geistigen Gruppen-Vorgänge bedingt und daher vergänglich. „Ich“ und „Persönlichkeit“ sind nur konventionelle Bezeichnungen für eine zeitweilige Verbindung der fünf Gruppen, für die unaufhörlich wechselnden körperlichen und geistigen Lebensvorgänge.

Alles Dasein ist also
vergänglich (anicca),
leidhaft (dukkha) und
Nicht-Ich (anattā).

Dies sind die **drei Merkmale** oder Kennzeichen alles Bestehenden. Besonders das dritte Merkmal -die Unpersönlichkeit oder Wesenlosigkeit ist das Kernstück der ganzen Buddha-Lehre. Hierdurch unterscheidet sie sich von allen anderen Religionen und philosophischen Systemen, die alle in irgend einer Form den Glauben an ein Ich-Wesen, an eine Individual-oder Weltseele aufrecht erhalten. Die Anattā-Einsicht ist die große, einzigartige Erkenntnis-Tat des Buddha. Nur wer diese Lehre vom Nicht-Ich versteht, kann die Buddha-Lehre, den Dhamma verstehen. Auch die Heilige Wahrheit vom Leiden wird erst hierdurch in ihrer ganzen Bedeutung und in ihrem vollen Ausmaß klar. Sie sei nochmals kurz zusammengefasst.

Die fünf mit Anhaften verbundenen Daseinsgruppen, das heißt (in nicht-buddhistischer Ausdrucksweise): Ich und Welt sind dem Leiden unterworfen, sie sind von Übel, sie sind unbefriedigend. **Unbefriedigend** im vollen Sinn des Wortes: nicht kann sich derjenige, der sie in ihrer Wesenlosigkeit (anattā) durchschaut, mit ihnen zufrieden geben, nicht kann er in ihnen Befriedung, den Frieden finden.

Es ist die Tatsache der restlosen Veränderlichkeit und Unpersönlichkeit des Daseins, die Leidbefreiung überhaupt erst möglich macht. Gäbe es irgendeinen festen Wesenskern in oder hinter der sogenannten Persönlichkeit, so wäre Erlösung unmöglich.

II.

Die fünf Daseinsgruppen sind oben als Gruppen des **Anhaftens** bezeichnet worden. Sie heißen so, weil der Unwissende an ihnen **haftet**. Hiermit kommen wir zu der zweiten Heiligen Wahrheit: der Entstehung des Leidens aus dem **Begehren** (Pāli: taṇhā, wörtl. „Durst“, d.i. Lebensdurst). Denn Anhaften oder Anhängen sind Ausdrucksformen des Begehrens. Der Unwissende **haftet** an den fünf Daseinsgruppen, er begehrt sie, weil er sie für sein „Ich“, für **sein** Ich hält; weil sie ihm die Genüsse der Welt vermitteln, die ihm als so begehrenswert erscheinen.

Wie ist dies nun zu verstehen, dass aus diesem Begehren das Leiden entsteht? Ein Beispiel mag es verdeutlichen. Wenn einem Kind ein geliebtes Spielzeug zerbricht, so wird es sicherlich traurig sein und weinen. Doch wird sich auch ein Erwachsener derartig verhalten? Gewiss nicht. Und warum? Er hat kein Begehren mehr nach dem Spielzeug, daher empfindet er bei seinem Verlust keinen Schmerz, kein Leiden. Wir sehen also, dass das Begehren, das Besitzenwollen der eigentliche Anlass des Schmerzes ist, nicht aber die äußere Tatsache des „Zerbrechens“. Wir begehren, weil wir den begehrten Gegenstand für erfreulich halten, weil wir das Leiden in ihm nicht sehen, an seine Vergänglichkeit nicht denken wollen. Wir begehren, weil wir glauben, die fünf vergänglich-leidvollen Gruppen seien ein Ich, ein Selbst, Wohl sein und Lust. Wir begehren für es Besitz mannigfacher Art, der doch ebenso vergänglich, leidbringend und wesenlos ist wie sein imaginärer Besitzer. Für dieses Ich sind wir in Furcht vor Alter, Krankheit und Tod, in Furcht vor dem Unvermeidlichen.

Begehren ist der Schöpfer der Welt. Nichts anderes ist diese ganze Welt als formgewordenes Begehren, gestaltgewordener, verkörperter Lebenswille. Unsere

Sinnenorgane sind die Instrumente zur Befriedigung (und dadurch selbst auch Gegenstand) dieses Begehrens. Mit dem Verlust des Organs, des Instrumentes, schwindet aber nicht etwa das Begehren selber. Auch ein Erblindeter will noch sehen. So wie Holz durch Feuer nicht zerstört wird, sondern sich in Asche verwandelt, Wasser durch Hitze nicht zerstört wird, sondern in Dampf übergeht, so erlischt auch nicht das Begehren, wenn der gegenwärtige Körper zerfällt. Wenn dieses „Werkzeug“, dem Gesetz der Vergänglichkeit gemäß, „abgenutzt“ ist, so greift Begehren nach einer neuen geistig-körperlichen Form, um sich aufs neue der Welt der sechs Sinnenobjekte zu bemächtigen. Doch wie Durst durch Salzwasser nicht gelöscht, sondern nur verstärkt wird, ebenso wenig kann Begehren durch die sechs Sinnenobjekte Stillung finden. Dieses Spiel von begehrendem Greifen und Festhaltenwollen, von immer neuem Entgleiten der vergänglichen Welt (einschließlich des sogenannten Ichs) und wieder neuem vergeblichen Greifen. Dieser furchtbare Kreislauf von Geburt zu Tod und neuer Geburt währt so lange, bis Begehren auf dem vom Buddha gewiesenen Erlösungswege zu endgültiger Stillung kommt. Das ist die buddhistische Lehre von der **Wiedergeburt**.

Sie darf nicht verwechselt werden mit der hinduistischen Lehre von der „Seelenwanderung“. Nach der Lehre des Buddha gibt es kein beständiges Seelenwesen, das gleichsam von Leben zu Leben wandern könnte. Wir haben vielmehr gesehen, dass auch alle geistigen Elemente der sogenannten Persönlichkeit gleichermaßen unbeständig sind. Auch das Begehren ist nicht etwa eine besondere Wesenheit für sich, sondern es entsteht immer wieder von neuem aus seinen Vorbedingungen. Wir können uns den Vorgang der Wiedergeburt mit folgendem alten Gleichnis verdeutlichen. Wenn man mit einer Kerze eine andere anzündet, so ist die Flamme der zweiten nicht die gleiche wie die der ersten Kerze, und die Flamme der ersten ist nicht etwa zur zweiten hinübergewandert. Aber sie sind auch nicht völlig verschieden von einander: die zweite Flamme ist nicht aus sich selber, unabhängig von der ersten entstanden, sondern ist durch diese **bedingt**. In ähnlicher Weise besteht auch ein Zusammenhang zwischen zwei aufeinander folgenden Lebensläufen: sie sind bedingt und verbunden durch den Kraftstrom des Begehrens.

Wir haben jetzt die **Tatsache** und den **Entstehungsgrund** der Wiedergeburt kurz besprochen. Die Art der Wiedergeburt nun d.h. wo und unter welchen Umständen sie stattfindet, wird durch das *Kamma*, d.h. durch das vorherige Wirken des betreffenden Lebewesens, bestimmt.

Das Wort „Kamma“ ist im Abendland besser in seiner Sanskritform „Karma“ bekannt. Man stellt sich darunter häufig eine Art äußerer Schicksalsmacht vor, welcher der Mensch unentrinnbar verbunden ist. Dies ist aber keineswegs der Fall. Kamma ist vielmehr dem Wortlaut und der Bedeutung nach nichts anderes als *Wirken*, und zwar ein dreifaches: in Gedanke, Wort und Tat. Durch unser eigenes Wirken ist gegenwärtiges Leben und künftige Wiedergeburt bedingt. „Was wir säen, das ernten wir.“ „Was einer wirkt, das lässt ihn wiedersein.“ Wer Niedriges wirkt, fühlt sich zu Niedrigem hingezogen und ergreift im Todesmomente einen Lebenskeim in einer niedrigen Welt. Wer edel lebt und denkt, der neigt zu Edlem und wird in edler, reiner Welt wiedergeboren.

Die Kamma-Lehre ist das große Weltgesetz der Gerechtigkeit. Kamma allein

erklärt in befriedigender Weise die scheinbaren Ungerechtigkeiten im Leben: dass oft der Edelgesinnte leidet und der Niedriggesinnte vom Glück begünstigt ist. Beides ist Folge früheren Wirkens.

„Die jetzt vollbrachte böse Tat
Gerinnt nicht gleich wie frische Milch:
Verzehrend folgt dem Toren sie
Wie Feuer unter Asche glüht.“

„Auch einem Bösen geht es gut,
So lang das Böse nicht gereift,
Ist aber reif die böse Frucht,
Dann geht es schlecht dem schlechten Mann.

Auch einem Guten geht es schlecht,
So lang das Gute nicht gereift;

Ist aber reif die gute Frucht,
Dann geht es gut dem guten Mann.“

Was ist nun böse und was ist gut? Auch auf diese uralte Frage der Menschheit gibt die Buddha-Lehre eine klare Antwort. *Böse* oder karmisch unheilsam ist, was das Begehren, den Lebensdurst und damit Ich-Wahn und Ich-Sucht stärkt, dadurch zu neuer und zwar übler Wiedergeburt führt und damit das Leiden mehrt. Gut oder karmisch heilsam ist, was das Begehren und den Ich-Wahn schwächt und schließlich aufhebt.

Die drei „**Wurzeln des Bösen**“, des unheilsamen Wirkens, sind: **Gier, Hass und Wahn** in allen ihren Stärkegraden.

Die drei „**Wurzeln des Guten**“, des heilsamen Wirkens, sind:

1. **Gierlosigkeit:** Verzicht, Entsagung, Wunschlosigkeit, Loslösung, Reinheit;
2. **Hasslosigkeit:** Wohlwollen, Versöhnlichkeit, All-Güte, Mitleid;
3. **Wahnlosigkeit:** Besonnenheit, Wissen, Erkenntnis, Weisheit.

Kamma, d.i. unser Wirken, „richtet“ uns in einem doppelten Sinne: es gibt unserem Leben die **Richtung** und ist unser **Richter**. Kamma ist das Gesetz von den Ursachen des Daseins und der Wiedergeburt, gültig für die gesamte und nicht nur die materielle Wirklichkeit. Jede Tat (kamma) hat aber nur dann mit unerbittlicher Notwendigkeit ihre **volle** Auswirkung, wenn sie nicht durch eine entgegenwirkende Tat von entsprechender Stärke ausgeglichen oder abgeschwächt wird. Diese Möglichkeit der Gegenwirkung und des Ausgleichs besteht in jedem Augenblick, und sie bedeutet gleichzeitig die Möglichkeit der Erlösung, die Möglichkeit der Freiheit. An uns ist es, diese Möglichkeit zur Wirklichkeit werden zu lassen.

Die zweite Heilige Wahrheit besagt in Kürze: Leiden ist kein „ewiges Verhängnis“, sondern ist bedingt entstanden und kann also auch vergehen. Und zwar entsteht es nicht durch die Einwirkung irgendeines von uns unbeeinflussbaren „Außen“, sondern es entspringt in uns selber, in unserem Begehren, unserem Lebensdurst,

unserem Ich-Wahn.

III.

Die Aufhebung des Begehrens, die Stillung des Lebensdurstes, die völlige Vernichtung von Gier, Hass und Wahn und damit die Befreiung von künftiger Wiedergeburt, das ist die Befreiung vom Leiden, das ist das Hohe Ziel, das ist Nibbāna.

Nur in solchen Worten, aussagend was Nibbāna **nicht** ist, können wir vom Hohen Ziele sprechen. Denn Sprache reicht nicht hinauf zu dieser Höhe. Sprache kann nur unsere Welt der fünf Daseinsgruppen, zu der sie selber gehört, zum Ausdruck bringen.

„Vom Maß und Begriff der Körperlichkeit der Gefühle, der Wahrnehmungen, der Geistformationen, des Bewusstseins befreit ist der Vollendete, tief, unermesslich, unergründlich gleichwie der große Ozean.“

Wer im Frieden des Gemütes einmal „wunschlos glücklich“ war, der mag einen schwachen Vorgeschmack des Nibbāna gekostet haben.

Nibbāna kann mit positiven Begriffen nicht beschrieben werden, aber man kann es erfahren und verwirklichen, und zwar schon hier, in diesem Leben. „Sichtbares Nibbāna“ wird es genannt, in dem der Heilig-Gewordene weiß: „Einstmals bestand Begehren, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist es gut. Einstmals bestand Hass, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist es gut. Einstmals bestand Verblendung, und das war von Übel; das besteht jetzt nicht mehr, und so ist es gut. So verweilt er, der Heilige, schon bei Lebzeiten gestillt, erloschen, abgekühlt, in selbigem Gefühle, heilig gewordenen Herzens.“

Ruhig brennt die Flamme seines Lebens ihrem Ende zu. Nach dieses letzten Leibes Tod ist der Heilige unserem Blick entschwunden. Nicht gibt es mehr neue Geburt. Das Greifen nach den fünf Daseinsgruppen hat ein Ende gefunden. Doch dies „Vernichtung“ zu nennen, trifft nicht zu. Was nie ein selbständiges Sein hatte, kann nicht vernichtet werden. Jene Werdevorgänge, die nur entstehen, um im nächsten Moment wieder zu schwinden, sie kommen mit ihrer Ursache, dem Begehren, zum endgültigen Aufhören. „Leiden nur vergeht, wo etwas vergeht.“ Andererseits aber: Nibbāna ein „ewiges Sein“ zu nennen, im Sinne eines auch noch so hohen geistigen Zustandes, auch dies trifft nicht zu. Alles was da Geist und Bewusstsein ist, selbst in der allerfeinsten, sinnenfernsten und gänzlich unkörperlichen Form, alles das liegt im Bereich der fünf Daseinsgruppen und ist somit nicht der Erlösung zugehörig.

„Das ist die Ruhe, das ist das Ziel: nämlich die Stillung aller Karmagebilde, das Fahren lassen aller Daseinsgrundlagen, die Versiegung des Begehrens, die Loslösung, Erlöschung, das Nibbāna.“ Es ist die „unvergleichliche Sicherheit“, „das Todlose“, „der Hohe Frieden“.

„Das ist ja die höchste, heilige Weisheit, nämlich alles Leiden versiegt wissen.“

IV.

Der Weg zur Leidenserlösung, der Weg zum hohen Frieden Nibbānas, das ist jener heilige achtfache Pfad, nämlich:

Rechte Erkenntnis,
rechte Gesinnung,
rechte Rede,
rechtes Tun,
rechter Lebensunterhalt,
rechte Achtsamkeit,
rechtes Streben und
rechte Sammlung.

Diese acht Glieder des Pfades sind nicht so zu verstehen, dass sie in dieser Reihenfolge, eines nach dem anderen, zu verwirklichen sind. Sie sind vielmehr eine Einheit, ein organisches Ganzes. So z.B. steht Rechte Erkenntnis am Anfang, denn sie ist das Fundament. alles Guten: auch jede sittliche Tat muss von einem Mindestmaß rechter Erkenntnis begleitet sein. Andererseits aber ist Rechte Erkenntnis, in ihrer höchsten Form, der Schlussstein der Entwicklung, das Ergebnis des voll entfalteten Pfades: die tiefe und leidenschaftsfreie Einsicht in die Wirklichkeit, welche unmittelbar in die Erlösung einmündet.

Der achtfache Pfad wird auch häufig in folgende drei Gruppen eingeteilt:

I. **Sittlichkeit:** Rechte Rede, rechtes Tun, rechter Lebensunterhalt;

II. **Sammlung:** Rechte Achtsamkeit, rechtes Streben, rechte Sammlung;

III. **Weisheit:** Rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung.

Dies ist die Reihenfolge in der die drei Gruppen ihre höchste Vollendung erreichen.

Weisheit (III.)

1. Rechte Erkenntnis im höchsten Sinne ist das Verstehen der vier Heiligen Wahrheiten. Auch ein mit der Buddha Lehre nicht Vertrauter mag freilich ein gewisses Maß von rechter Erkenntnis besitzen, so z.B. wenn sein sittliches Handeln auf der Anerkennung einer sittlichen Weltordnung beruht, mag er sie auch in irriger Weise deuten.

Rechte Erkenntnis geht auch deshalb voran, weil sie, sei es auch zunächst nur als rein verstandesmäßige oder gefühlsmäßige Einsicht, das Motiv und den Impuls gibt für das Beschreiten des achtfachen Pfades.

Welche Bedeutung Erkenntnis im Allgemeinen in der Buddha-Lehre hat, mag folgende bedeutsame Äußerung des Buddha zeigen:

„Richtet euch nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen oder

Gerüchten, nicht nach der Übereinstimmung mit heiligen Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach vorgefassten Meinungen oder bloßer Wahrscheinlichkeit, auch nicht nach der Autorität eines Lehrers! Wenn ihr hingegen selber erkennt: diese Dinge sind gut und heilsam, werden von Verständigen gepriesen, und sie gereichen, wenn angenommen und durchgeführt, zum Heil und Segen, dann solltet ihr sie euch zu eigen machen und danach leben.“

2. Rechte Gesinnung ist dreifach: entsagende Gesinnung, wohlwollende Gesinnung, gewaltlose Gesinnung.

Nur wenn man solche Gesinnung regelmäßig pflegt, sie immer wieder bewusst in sich erzeugt, wird man auch im gegebenen Falle danach handeln können. Daher übe man sich in Entsagung, in freiwilligem und Freiheit gebendem Verzicht auf Wünsche. „Gebet auf was euch nicht angehört! Dieses Aufgeben wird euch lange zum Heil und Segen gereichen!“ Man übe sich in Wohlwollen und Güte, auch gegenüber Gleichgültigen und feindlich oder unfreundlich Gesinnten. Man erwecke in sich den Abscheu gegen jede Gewalt und das Bemühen, jede Schädigung anderer zu vermeiden.

Durch entsagende Gesinnung wird die erste „Wurzel des Guten“ (Gierlosigkeit) gestärkt, durch wohlwollende und

Im Sinne der Anattā Lehre: „Das bin ich nicht, das gehört mir nicht, das ist nicht mein Selbst.“

gewaltlose Gesinnung die zweite (Hasslosigkeit) und die entsprechenden „Wurzel des Bösen“ (Gier und Hass) werden geschwächt.

Sittlichkeit (I.)

3. Rechte Rede ist Abstehen von jeglicher Lüge, von Zwischenträgerei, roher Rede und unnutzem Geschwätz.

4. Rechtes Tun ist das Abstehen von Lebenszerstörung, von der Aneignung nicht gegebener Dinge, von unzulässigem Geschlechtsverkehr.

5. Rechter Lebensunterhalt ist das Abstehen von Berufstätigkeit, die zur Schädigung anderer Wesen führt, (z.B. Handel mit lebenden Wesen, Fleisch, Rauschmitteln, Gift, Waffen usw.) ferner die Berufe des Schlächters, Jägers, Fischers, Söldners usw.

Sammlung (II.)

6. Rechtes Streben besteht in den „vier großen Kämpfen“:

1. Der Kampf zur **Vermeidung** noch nicht aufgestiegener übler, unheilsamer Gedanken durch rechte Sinnenzügelung und Selbstbeherrschung;

2. Der Kampf zur **Überwindung**, zur schnellen Auflösung bereits aufgestiegener übler, unheilsamer Gedanken;

3. Der Kampf zur **Erweckung** noch nicht aufgestiegener edler, heilsamer Gedanken;
4. Der Kampf zur **Erhaltung bereits** aufgestiegener edler heilsamer Gedanken, Eigenschaften und Zustände.

Die Selbsterziehung durch diese „vier großen Kämpfe“ ist in jeder Hinsicht von größtem Wert und Segen, auch für diejenigen, die das Gebiet der Sammlung nicht planmäßig pflegen.

7. Rechte Achtsamkeit besteht in einer vierfachen geistigen Übung, den „vier Grundlagen der Achtsamkeit“ (Satipaṭṭhāna), die einen hervorragenden Platz in der buddhistischen Geistesschulung einnehmen. Sie können an dieser Stelle nicht ausführlich behandelt, sondern nur genannt werden:

1. das Wachen über den Körper,
 2. das Wachen über die Gefühle,
 3. das Wachen über den Bewusstseinszustand,
- das Wachen über die Geistobjekte. Rechte Achtsamkeit ist Besonnenheit und Wissensklarheit in Tat, Wort und Gedanke. Sie ist daher ebenso nötig für das praktische Leben wie für jeden inneren Fortschritt. Rechte Achtsamkeit ist der unerlässliche Helfer sittlicher Läuterung und geistiger Sammlung (Meditation) und der Schlüssel zu anschaulicher, wirklichkeitsgemäßer Erkenntnis und damit zur Leidenserlösung.

8. Rechte Sammlung. Sammlung ist das stetige Gerichtetsein des Geistes auf ein einziges Objekt. Rechte Sammlung ist es, wenn dieses Objekt ein edles, heilsames ist, insbesondere wenn es dem Erlösungsziel der Buddha Lehre dient. Beruhigung des Geistes und Fähigkeit zu tiefer Durchdringung des betreffenden Objektes sind weitere Merkmale und Folge-Erscheinungen der Sammlung. In diesem

Siehe des Verfassers, „Geistestraining durch Achtsamkeit“. Konstanz. Verlag Christiani.

Sinne ist Rechte Sammlung ein notwendiges Erfordernis für erfolgreiches Streben auf dem Pfade.

Im engeren Sinne wird mit Rechter Sammlung das eigentliche Gebiet der Meditation bezeichnet, insbesondere die vier „Vertiefungen“ (jhāna). Es sind dies Zustände besonders starker Sammlung, eines unvorstellbaren überirdisch lauterer Glücksgefühls, in denen stufenweise verstandesmäßiges Denken und Überlegen, körperliches und geistiges Glücks- und Wehgefühl aufgehoben werden, bis in der vierten Vertiefung nur noch der erhabene Friede vollkommenen Gleichmuts herrscht. Diese Zustände sind jedoch von zeitlich begrenzter Dauer. Ihre Erreichung ist für die Leidensbefreiung von hohem Wert, aber nicht unbedingt nötig. Wohl aber ist dies der Fall bei der Rechten Sammlung im erstgenannten weiteren Sinne. Denn nur durch sie kann es zu tiefem, durchdringendem Klarblick kommen, der alle Daseinsfesseln für immer zunichte macht.

„Das ist jener heilige achtfache Pfad, den der Vollendete, der Buddha, vollkommen durchschaut hat, der sehend macht und zum Frieden, zu Hohem Wissen, zur Erwachung, zum Nibbāna führt.“

„Er, der Erhabene, ist des unentdeckten Weges Entdecker, des unerschaffenen Weges Erschaffer, des unerklärten Weges Erklärer, der Wegeswischer, der Wegeskennner, der Wegeskundige.“

Doch ein Weg hat nur dann einen Wert, wenn er **begangen** wird. Wenn wir aus dem brennenden Haus dieser Leidenswelt enttrinnen wollen, so hat es keinen Sinn, den Weg, der in die Freiheit führt, bloß zu bewundern oder über ihn zu diskutieren. Wir müssen ihn mit aller Entschlossenheit gehen. Wir müssen ihn **selber** gehen. Niemand kann uns diesen Gang abnehmen. In diesem Sinne sprach der Buddha: „Dies kann ich hierbei tun: Wegweiser ist der Vollendete“.

Der Weg ist gewiss schwer und weit. Doch kann er zu schwer, zu weit sein für ein solches Ziel: die Leidensbefreiung? Haben wir einmal in den Abgrund des Weltleidens hineingeschaut, mit den furchtbaren Möglichkeiten, die er für jeden von uns enthält, so wissen wir, dass wir im Grunde keine andere Wahl haben, als in diesem Augenblicke mit dem Beschreiten des Pfades zu beginnen. Und im Beginnen schon werden wir erfahren, wie beglückend dieser Weg ist, wie jeder erfolgreiche Schritt Freude und Kraft gibt und dadurch den nächsten erleichtert.

Es ist aber nicht nur ein Weg für Weltabgeschiedene, für Mönche. Auch der in der Welt Lebende vermag ihn in hohem Grade zu verwirklichen. Ja, dieser Weg wird ihn bei geläuterter Sittlichkeit auch zu irdischem Wohl führen. Der Einsichtige freilich wird hierdurch nicht getäuscht werden und sich im weiteren Streben nicht aufhalten lassen. In der dreifachen Schulung in Sittlichkeit, Sammlung und Weisheit gilt es zunächst die größten Schwächen des Geistes zu überwinden, die größten Schlacken zu beseitigen, um dann allmählich zu immer feineren überzugehen. Der Erfolg kann, wenn man der sicheren Führung des Buddha folgt, nicht ausbleiben.

„Errungen hat es mancher hier, was ewig ist;
Erringen kann es heute noch der Mensch,
Der weise kämpft und kühn beharrt:
Nur wer den Ich-Wahn tilgte, hat gesiegt.“

Auskunft über den Buddhismus und Literaturberatung:

Deutsche Buddhistische Union (DBU) Amalienstr. 71 80799 München E-Mail:
dbu@dharma.de www.buddhismus-deutschland.de

Auskunft speziell zum Theravāda.Buddhismus:

Theravada-AG der Deutsche Buddhistische Union (DBU) Amalienstr. 71 80799
München E-Mail: theravada@dharma.de www.theravada-deutschland.de

Literatur in englischer Sprache:

Buddhist Publication Society
54, Sangharaja Mawatha

P. O. Box 61 Kandy, Sri Lanka E-Mail: bps@metta.lk (Website über
www.metta.lk zu finden)

Weitere Angebote der Theravāda-AG

Stand: 10.10.2004

Bücher:

1. **„Abhidhamma im Alltag“**, Nina van Gorkum
Grundlagen des Abhidhamma, verständlich und praktisch erklärt
2. **„Ein Buddha für den Bücherschrank“**, Ludwig Schafft
Leicht verständliches Einführungsbuch in den (Theravāda-) Buddhismus
3. **„Die Sieben Betrachtungen der Einsicht“**, Ñāṇarāma Tiefgehende Betrachtung
der Stufen der Reinheit und der Vipassanā-Erkenntnisse
4. **„Kleine systematische Pāḷi-Grammatik“**, Ñāṇatiloka

(erweiterte Neuauflage)

mp3-CD's:

(CD im komprimierten MP3-Format, nur mit Sondergerät (mp3-Player o.ä.) oder PC abspielbar)

1. **„Majjhima Nikāya“, Bhikkhu Bodhi** Besprechungen von wichtigen Sutten aus der Mittleren Sammlung (Englisch); Aufnahmen aus Singapore (Qualität der Originale leider oft schlecht)
2. **„Das Anupada-Sutta“, Bhante Dhammadīpa** Erklärungen zur Lehrrede M 111 „Einer nach dem anderen“ aus der Mittleren Sammlung (Deutsch); Aufnahmen beim Kurs in Stadel im Juni/Juli 2003.
3. **„Abhidhamma-Kurs“, Sayadaw U Nandamāla**

2 CD's: je 7 Vorträge in Englisch + deutsche Übersetzung; im Wesentlichen Kapitel Citta und Cetasikas; Aufnahmen beim Kurs in Berlin im Juli 2003. Bei Interesse ist auch das

Kursbuch **„Fundamental Abhidhamma“** von Sayadaw U Nandamāla in Englisch als pdf-Datei oder als Ausdruck erhältlich, an das er sich bei dem Kurs in etwa gehalten hat.

4. **„Erklärungen zum Satipaṭṭhāna-Sutta“, Ven. Anālayo**
Aufnahmen der Kurse 2002 + 2003 in Stadel, Deutsch

In Arbeit und Vorbereitung sind:

„Regeln und Konventionen von Ordinierten in der buddhistischen Theravāda-Tradition“. Ein Führer für den westlichen Sangha; übersetzt und ergänzt von Traudel Reiß

„Pāḷi-Kanon-Führer“, U Ko Lay, vorübersetzt von Kurt Jungbehrens, in Überarbeitung von Aggañāṇi (Erklärung der Aufgliederung des Pāḷi-Kanons und Inhaltsangaben von Sutten, Kapiteln und Büchern)

„Sati“, Anālayo Erklärungen zum Begriff „sati“, mit vielen Referenzen

„Mettā-Sutta“, Santuṭṭho Pāḷi – Deutsch, Übersetzung(en) und Erklärungen
mp3-CD's von Sayadaw U Nandamālas Kursen 2004 in Berlin: „Abhidhamma für Vipassanā“, Englisch + Deutsch „Perspektiven zum Satipaṭṭhāna-Sutta“, Englisch + Deutsch

Alle Bücher, CD's und natürlich den **Theravāda-Newsletter** (unregelmäßig etwa alle 0,5 bis 2 Monate per E-Mail) bieten wir auf **Spendenbasis (dāna)** an. Wir freuen uns über jede Unterstützung – pauschal, oder auch gezielt einzelner Projekte oder Publikationen. Mit Ihrer Hilfe und Großzügigkeit können wir effektiv als „Dhammadūta“ – Botschafter des Dhamma – wirken. Sādhu, sādhu, sādhu!
An alle Leser und Empfänger dieses Dhamma-dāna

Liebe Theravāda-Freunde,

Sie haben dieses Büchlein des Ehrwürdigen Nyāṇaponika auf „dāna-Basis“ von der Theravāda-AG erhalten. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen! Damit wir unsere Produkte und diesen Service erhalten und vielleicht sogar ausbauen können, sind wir natürlich auf Ihre Spenden, Ihre Gebefreudigkeit angewiesen. Wir wollen Ihnen und allen die Gelegenheit geben, die „dāna-pāramī“ (Vollkommenheit des Gebens) zu üben und zu entwickeln. Wäre es nicht schön und urbuddhistisch, die **dāna-Kultur** auch hier im Westen einzuführen? Fühlt es sich nicht besser an, statt einem festen Preis selber zu entscheiden, was man geben will (und kann)? Egal wie viel – wie wenig...: es ist OK so wie es ist! „Sādhu, sādhu, sādhu!“ (Ausruf der Mitfreude über Ihr gutes Karma)

Speziell für Belange des Theravāda, d.h. Aktivitäten und Ziele unserer Theravāda-AG innerhalb der DBU haben wir ein **eigenes Konto** eingerichtet:

Bankverbindung der Theravāda-AG:

Konto-Nr. 80 432 697 00 BLZ: 430 609 67 GLS Gemeinschaftsbank Stuttgart

Kontoinhaber: Bettina Hilpert Treuhandkonto: Theravada Arbeitsgruppe

Der **Nachteil** ist natürlich, dass wir für Spenden auf dieses Konto keine Spendenbescheinigungen ausstellen dürfen.

Sollten Sie auf eine Spendenbescheinigung nicht verzichten

können, überweisen Sie bitte auf das Hauptkonto der

Deutschen Buddhistischen Union:

Konto-Nr. 1829904, Raiffeisenbank München, BLZ 701 603 00,

Verwendungszweck „Theravada-AG“.

Der **Vorteil** – der unserer Meinung nach überwiegt – ist, dass wir damit eine saubere Trennung zum allgemeinen DBU-Konto haben und flexibler reagieren können. Die Ausgaben werden von einem Theravāda-Team im Konsens beschlossen; zu ihm gehören derzeit:

Bettina Hilpert – DBU-Angestellte, aktives Mitglied der Theravāda-AG, Konto-Inhaberin

Dr. Raimar Koloska – DBU-Schatzmeister, aktives Mitglied der Theravāda-AG (bis April 2003 Leiter der AG)

Sāmaṇerī Aggañāṇī – DBU-Ratsmitglied und Leiterin der Theravāda-AG

Wir hoffen, Sie vertrauen uns! Selbstverständlich können wir jederzeit alle Kontobewegungen belegen und werden dies auch in den AG-Treffen transparent darlegen.

Danke, dass Sie uns helfen, den dāna-Gedanken zu verbreiten und zu leben!

im Oktober 2004

Agganyāni

und Ihre Theravāda-AG

Vom Leiden frei zu werden, dieser Wunsch aller Wesen ist auch der Ursprung der Religion. Wäre nicht Leiden da, so gäbe es auch keine Religion.

Die „Frohe Botschaft“ der Lehre des Buddha kündigt:

„Es gibt eine Erlösung und sie ist gefunden! In diesem Leben, in dieser Welt kann sie erfahren und verwirklicht werden!“

Wohl ist der Weg zur Leidenserlösung weit und schwer, doch er ist deutlich und klar gezeigt und er kann aus eigener Kraft begangen werden.



Theravāda-Netz

Theravāda-Arbeitsgemeinschaft innerhalb der Deutschen Buddhistischen Union
(DBU)