

# ***Dukkha***

## ***Dukkha*-Gefühl und universelle *dukkha*-Natur**

### **Vorwort**

Nach meinen Beobachtungen der letzten Zeit scheint einigen – insbesondere westlichen und deutschen – Buddhisten, sogar „Funktionären“ und Dhamma- bzw. Dharma-Lehrern, das Erkennen der vollen Bedeutung von „*dukkha*“ eine Herausforderung zu sein. Artikel, Thesen und Antithesen kursieren und lösen mehr oder weniger Diskussionen aus, die jedoch die vollständige Bedeutung nicht hinreichend klären.

Mit wenig hilfreichen Argumenten, wie „ein Tisch kann nicht leiden, deshalb ist Leiden (*dukkha*) nicht universell“, wird versucht, *dukkha* zu verstehen oder in die banale Unbedeutsamkeit zu verschieben. Auch die Vier Edlen Wahrheiten, bekannt als Essenz der Buddha-Lehre, in der die erste Wahrheit von *dukkha* der wesentliche Ausgangspunkt zur Befreiung ist, werden missverstanden. Das „Buddhistische Bekenntnis“, ein großes Vermächtnis der DBU, wird in seinem Wert und Inhalt von einigen Buddhisten der sogenannten Moderne nicht mehr in seiner Tiefe erfasst.

Aber es gibt auch Menschen mit echtem, tieferem Interesse an der vollständigen Befreiungslehre des Buddha – die auf *Nibbāna* ausgerichtet ist – die aus der Erkenntnis von *dukkha*, dessen Ursache, der Befreiung von *dukkha* und dem Weg dazu besteht. Und dafür werden keine Anleihen aus der westlichen Philosophie und Psychologie oder christlichen Mystik benötigt, die einem tiefen Verständnis sogar eher hinderlich sind.

Franz-Johannes Litsch erkannte eine wesentliche Ursache für viele Missverständnisse des Buddhismus in dessen Vermischung mit westlichen Anschauungen und Philosophien, die – in meinen Worten – viele von uns nicht mehr „frei“ denken und der Wirklichkeit gemäß erkennen lassen. (Siehe <http://www.buddhanetz.org/aktuell/daseinsmerkmale.pdf>)

Um speziell der Frage *dukkha* exakt nachzugehen, dachte ich mir, wäre es vielleicht nützlich, umfassend und möglichst objektiv einen eher wissenschaftlichen Artikel über *dukkha* aus der klassischen Theravāda-Sicht zu schreiben. Ich hoffe, damit Fehl-Information auszuräumen bzw. Halbwahrheiten zu vervollständigen, zu einem tieferen Verständnis des Buddha-Dhamma beizutragen und vielleicht sogar zur Intensivierung der eigenen Praxis anzuregen, um selbst *dukkha* vollständig zu erkennen, zu durchdringen und letztlich Leiden zu beenden.

Agganyani, im Juni/Juli 2013

## **Dukkha**

### **Dukkha-Gefühl und universelle *dukkha*-Natur**

Die weitreichende Bedeutung des Begriffs „**dukkha**“ (*Pāli*; in Sanskrit: *duḥkha*) ist wichtig zu verstehen. Der Begriff kommt sehr häufig in den Lehren des Buddha vor und es gibt keine eindeutige Übersetzung ins Deutsche oder überhaupt in eine westliche Sprache, die der Bedeutung in den verschiedenen Zusammenhängen gerecht wird. Übliche und auch je nach Kontext richtige Übersetzungen sind:

Leiden, Unzulänglichkeit, Unvollkommenheit, unbefriedigende Natur, Kummer, Leid, Elend, Übel, Ungemacht, Plage, Pein, Unbehagen, Unangenehmes, Schmerz, Stress, Problem (Substantiv);

Leidvoll, leidhaft, leidbehaftet, leidig, unbefriedigend, unzulänglich, unvollkommen, unangenehm, schmerzhaft, stressig (Adjektiv).

Dass *dukkha* etymologisch von verschiedenen *Pāli*-Worten hergeleitet werden kann, macht die Sache auch nicht unbedingt einfacher.

*du, dur* = schlecht, schwierig, wertlos, elend, abstoßend, abscheulich, gefahrvoll

*khamati* = ertragen, dulden, erdulden

=> *dukkha* = schwer zu ertragen (Gefühl)

*dukkhayati* = Leiden bringend, zu Leiden führend

(„Es bringt Leiden, also wird es ‚Leiden‘ genannt“.)

*kha* = Leerheit (von Beständigkeit, Schönheit, Vergnügen, Selbst), leerer Raum

=> *dukkha* = abscheuliche Leere, wertlose Leerheit

*kha* = Radnabe

=> *dukkha* = schlechte Radnabe (-> gehemmte, unbefriedigende Fahrt)

*dvedhā* = auf zwei Arten

*khaṇati* = graben, ausgraben, brennen, zerstören, ausreißen, vernichten

*khaṇa* = Augenblick, Submomente (Entstehung, Existenz, Auflösung)

Paṭisambhidāmagga (I, 19):

„Es ist direkt zu erkennen, dass Entstehen Leiden (*dukkha*) ist;

Es ist direkt zu erkennen, dass Existenz (das Vorkommen) Leiden ist.

Es ist direkt zu erkennen, dass Nicht-Entstehen Glück (*sukha*) ist;

Es ist direkt zu erkennen, dass Nicht-Existenz Glück ist.“

### **Dukkha als Gefühl**

Der Buddha nennt verschiedene Arten oder Qualitäten von Gefühl oder Empfindung (*vedanā*). Im berühmten Satipaṭṭhāna-Sutta [D 22, M 10], der Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit, werden im Kapitel Betrachtung der Gefühle (*Vedanānupassanā*) zuerst drei Arten von Gefühle unterschieden:

### ***Sukha – dukkha – adukkhamasukha***

Angenehm / freudig – unangenehm / leidig – und weder-freudig-noch-leidig / neutral.

Diese drei Gefühle können nach der Satipaṭṭhāna-Methode weiterhin nach weltlich (*sāmiṣa*) und nicht-weltlich (*nirāmiṣa*) klassifiziert werden, so dass insgesamt letztlich neun Arten von Gefühlen betrachtet und praktiziert werden. Interessant ist, dass hier nicht unterschieden wird, ob das Gefühl körperlicher oder geistiger Art ist.

Nun könnte sich die Frage ergeben: **Wer leidet?**

Nach der konventionellen Wahrheit würde man wohl ganz richtig antworten, ein Lebewesen. Auf der höheren, über Konzepte hinausgehenden Ebene der letztendlichen Wirklichkeit findet man jedoch kein Lebewesen, kein Ich, du, er, sie, es – kein *atta*, nur *anatta*. Also ist da in Wirklichkeit niemand, der leidet. Daraus könnte nun gefolgert werden, dass es gar kein Leiden (*dukkha*) gibt. Also sind wir schon längst im *Nibbāna* angekommen, der Leidfreiheit? Aber wenn es das „wir“ ja auch nicht gibt...?

So einfach ist es nun auch wieder nicht. Leiden als unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) entsteht aufgrund von Bedingungen, die ihrerseits wieder vielfältig bedingt sind. Eine wichtige Bedingung ist der physische oder geistige Kontakt der Körpersinne bzw. des Geistes mit einem unerwünschten Objekt. Dieses Leiden folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit, nicht unseren Vorstellungen und Wünschen.

*Dukkha vedanā* ist real, ist wirklich. Als Geistesfaktor taucht es da auf, wo Geist ist, wo Bewusstsein ist bzw. richtiger ausgedrückt „fließt“, nämlich im Bewusstseinsstrom. Erst wenn dieser im endgültigen *Nibbāna* erlischt, gibt es auch kein *dukkha vedanā* mehr. Das ist dann das „Verlöschen der Daseinsgruppen“ (*khandha-Nibbāna*) bzw. „Verlöschen ohne Rest“ (*anupādisesa Nibbāna*).

### **Weitere Klassifizierung von unangenehmem Gefühl**

An anderen Stellen des *Pāḷi*-Kanons wird Gefühl zweifach, dreifach, fünffach, sechsfach, 18-fach, 36-fach oder gar 108-fach klassifiziert [siehe insbesondere Samyutta Nikaya, Vedanāsaṃyutta, z.B. Atthasata Sutta, S 36.22].

Wichtig für uns ist die Fünfer-Klassifizierung von Gefühl, in der in Betracht gezogen wird, ob das Gefühl körperlicher oder geistiger Natur ist:

#### ***Sukha – somanassa – dukkha – domanassa – upekkhā***

Körperlich angenehm – geistig angenehm (freudig) – körperlich unangenehm (schmerzhaft) – geistig unangenehm (leidig) – neutral

Ein körperlich unangenehmes Gefühl (*dukkha vedanā*) kommt nur verbunden mit Körper-Bewusstsein (*kāyaviññāṇa*) vor, das ein karmisch resultierendes Bewusstsein (*vipāka-citta*) ist. Diese Art von *dukkha* kommt also nur in Lebewesen vor, nicht in unbelebter Materie oder Dingen. Man spricht ja auch von „führenden Wesen“, hier Lebewesen mit Geist und Körper. *Dukkha-vedanā* kann also in Menschen, Tieren usw. vorkommen und erfahren werden, nicht aber im Reich der immateriellen Brahmas (*Arūpa-Brahmas*), die keinen Körper haben, und

auch nicht im Reich der *Asaññasattas*, die zwar karmisch entstanden sind, aber in dieser Existenz keinen Geist haben, also weder Bewusstsein noch Gefühl. Darüber hinaus ist *dukkha-vedanā* auch nicht bei den feinkörperlichen *Rūpa-Brahmas* möglich, da sie das karmische Produkt von feinstofflichen Vertiefungen (*rūpa-jhānas*) sind, in denen keinerlei Schmerzen erfahren werden, und sie deshalb auch gar keinen Körpersinn (*kāya-pasāda*) haben. *Dukkha-vedanā*, wie körperliche Schmerzen, haben auch die Arahats und Buddhas noch – nur nehmen sie es gelassen und leiden geistig nicht daran.

Geistig unangenehmes Gefühl (*domanassa vedanā*), also rein geistiges Leiden, kommt immer im aversiven Geist vor, d.h. verbunden mit Bewusstsein wurzelnd in Hass. Geistiges Leiden kann als Folge von körperlichem Leiden entstehen, aber es kann auch z.B. durch schlechte Nachrichten, die man hört oder sieht, entstehen, und sich als Sorge, Ärger, Angst usw. äußern. Diese Art von *dukkha* überwindet derjenige, der *Nibbāna* erlangt, und zwar auf der 3. Stufe der Heiligkeit, sobald er Nichtwiederkehrer (*Anāgāmi*) wird, d.h. noch bevor alle Geistesbefleckungen (*kilesas*) und Fesseln (*saṃyojanas*) abgelegt sind und er als Arahat *kilesa-Nibbāna* erlangt, das endgültige, irreversible Verlöschen der Geistesbefleckungen. Da die Daseinsgruppen (*khandhas*) im Arahat aber noch existieren, wird dies auch „*sa’upādisesa Nibbāna*“ genannt, Verlöschen mit einem Rest.

## **Dukkha in den vier Edlen Wahrheiten**

In allen vier Edlen Wahrheiten, die als die Essenz der buddhistischen Lehre angesehen werden, geht es um *dukkha*.

Es sind die Wahrheiten

- (1) von *dukkha*
- (2) von der Ursache des *dukkha*
- (3) vom Ende des *dukkha*
- (4) vom Weg, der zum Ende von *dukkha* führt (der mittlere Weg und edle achtfache Pfad)

Im Dhammacakkappavattana Sutta, der 1. Lehrrede des Buddha [S 56.11], in der er bereits die vier Wahrheiten gelehrt hat, wird die erste edle Wahrheit wie folgt definiert:

<b><i>Dukkhaṃ ariya saccaṃ</i></b>	<b>Die edle Wahrheit vom Leiden</b>
<i>jāti pi dukkhā</i>	Geburt ist Leiden
<i>jarā pi dukkhā</i>	Altern ist Leiden
<i>vyādhī pi dukkho</i>	Krankheit ist Leiden
<i>maraṇaṃ pi dukkhaṃ</i>	Tod ist Leiden
<i>appiyehi sampayogo dukkho</i>	Zusammensein mit Unliebem ist Leiden
<i>piyehi vippayogo dukkho</i>	Getrenntsein von Liebem ist Leiden
<i>saṃkhittena pañc’upādānakkhandhā dukkhā</i>	kurz, die fünf Anhaftungsgruppen sind Leiden.

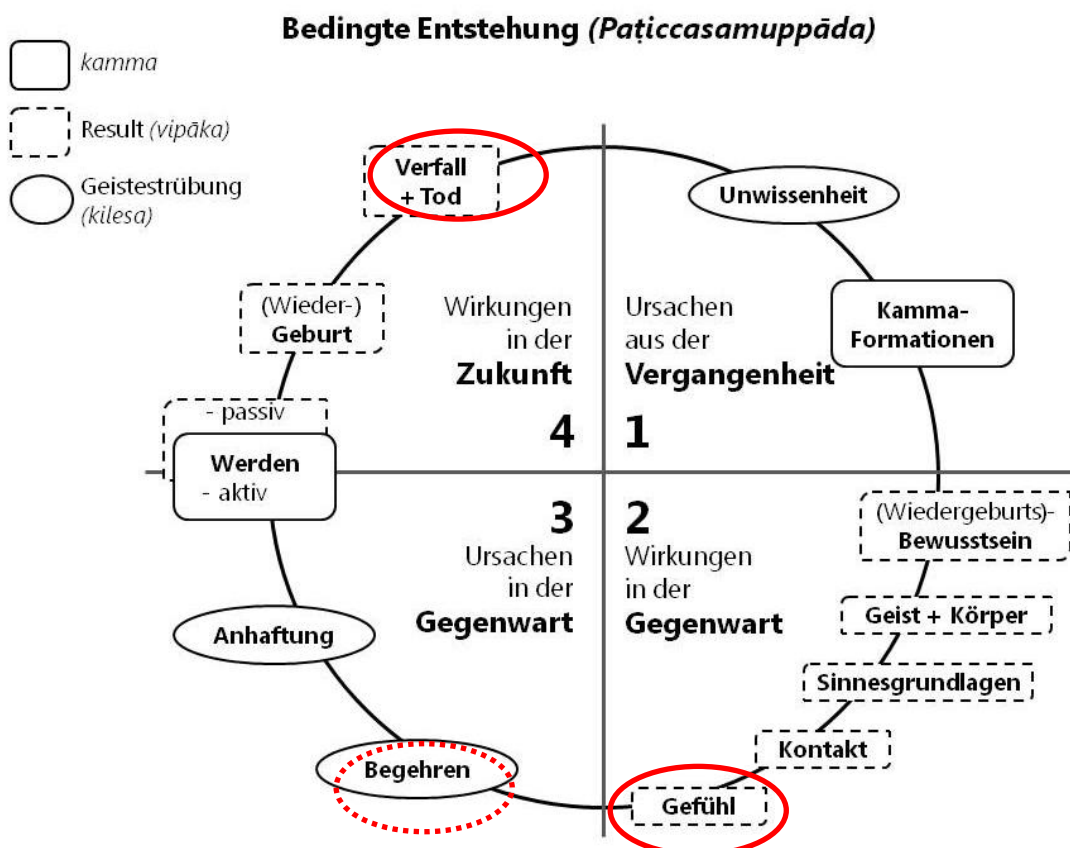
Mit den sechs ersten Definitionen erklärt der Buddha verschiedene, ganz offensichtliche Arten von Leiden mit konventionellen Begriffen. Die siebte Definition dagegen ist noch viel weitreichender, weil sie all Gruppen unseres Daseins enthält – hier bedient sich der Buddha Begriffen, die die letztendliche Wirklichkeit beschreiben, oder anders ausgedrückt, alles was unseren Geist und Körper (*nāma-rūpa*) ausmacht und direkt intuitiv erfahrbar ist.

Diese Wahrheit von *dukkha* ist zuerst einmal zu erkennen, zu durchschauen, zu akzeptieren. Man muss ein Problem schließlich erst einmal als solches erkennen, bevor man eine Lösung sucht und finden kann. Nur dann kann man weitergehen, nämlich auch die Ursache dieses *dukkha* herausfinden, die Begehren (*taṇhā*) ist (2. Wahrheit), und durch Gehen des Weges (4. Wahrheit), d.h. Praktizieren, wird man diese Ursache auflösen können, so dass auch die Wirkung (1. Wahrheit) beendet wird und ein Zustand von Leidfreiheit (3. Wahrheit) erreicht oder verwirklicht wird.

Es heißt, dass in der Erleuchtung alle vier Edlen Wahrheiten zur gleichen Zeit in ihrer wahren Bedeutung durchdrungen werden [Pts. I, 565]. Für die erste Edle Wahrheit versteht man vollständig: „Leiden hat die Bedeutung von Bedrückung/Unterdrückung, von etwas Geschaffenem/Geformten, von Qual/Verbrennen, von Veränderlichkeit.“

### Dukkha in der Lehre des Bedingten Entstehens (*Paṭiccasamuppāda*)

In der Lehre des Bedingten Entstehens (*Paṭiccasamuppāda*) werden Ursachen bzw. Bedingungen und Wirkungen bzw. Bedingtes noch genauer erklärt.



Im zweiten Quadranten ist natürlich *dukkha-vedanā* im Gefühl eingeschlossen.

Im dritten Quadranten reagieren wir allerdings auf unangenehmes Gefühl, nicht nur mit Begehren (*taṇhā* oder *lobha*), hier eher anders-haben-Wollen, sondern auch mit Aversion (*dosa*), die immer von unangenehmem geistigen Gefühl (*domanassa vedanā*) begleitet ist, was auch eine Form von „*dukkha*“ ist.

Gehen wir weiter in die Zukunft, ob in diesem oder nächsten Leben. Im vierten Quadranten nennt der Buddha Verfall und Tod (*jarā maraṇa*), die ja beide in der Definition von *dukkha* (siehe oben) genannt werden. Aber dem nicht genug, die Formel lautet ja vollständig:

*Jāti paccayā jarāmarāṇa,  
soka parideva dukkha domanass' upāyāsā sambhavanti.*

Geburt bedingt Altern und Tod;  
Sorgen, Klagen, Schmerz, Kummer und Verzweiflung werden verursacht.

Und am Ende der Aufzählung der 11 Bedingungsbeziehungen folgt traditionell noch der Satz:

*Evam etassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudaya hoti.*  
So ist die Entstehung der ganzen Masse des Leidens.

### Drei Arten von *dukkha*

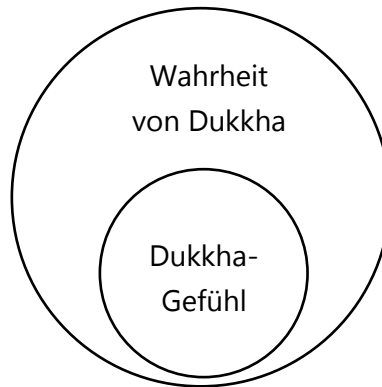
Wie im Dhammacakkappavattana-Sutta mit der letzten Definition der ersten Edlen Wahrheit angedeutet, ist *dukkha* aber noch viel umfassender. Es sind drei Arten von *dukkha* zu unterscheiden [siehe z.B. Dukkhatā-Sutta, S 45.165, und Vsm XVI]:

1. <i>Dukkha-dukkha</i>	offensichtliches Leiden, Schmerz (körperlich wie geistig) (z.B. Kopfschmerzen, Tod, Verlust, Sorge, Angst...)
2. <i>Vipārināma dukkha</i>	Leiden durch Veränderung Unzulänglichkeit, unbefriedigende Natur der Dinge aufgrund ihrer Veränderung und Unbeständigkeit
3. <i>Saṅkhāra dukkha</i>	Leiden durch die Bedingtheit Bedingtes ist unzulänglich, unvollkommen, da es unbeständig ist und nicht kontrollierbar (man hat keine Macht über all die Bedingungen des bedingten Phänomens; es folgt seiner eigenen Gesetzmäßigkeit)

Interessant hierzu ist auch der **Sacca-Yamaka** im 6. Buch des Abhidhamma, in dem Paare von Fragen bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten behandelt werden, um ein exaktes Verständnis zu erreichen. Im „Führer durch den Abhidhamma-Piṭaka“ von Nyanatiloka, übersetzt von Julian Braun, finden wir unter „Abgrenzung der Begriffe“:

(a) Bezieht sich alles, was *dukkha* (hier: leidvolles Gefühl) genannt wird, auf die Wahrheit vom Leiden? - Ja.

(b) Aber bezieht sich die Wahrheit vom Leiden immer auf *dukkha* (leidvolles Gefühl)? – Nein, z.B. abgesehen vom körperlichen und geistigen Leiden ist die restliche Wahrheit vom Leiden zwar Wahrheit vom Leiden, aber nicht *dukkha*. Körperliches und geistiges Leiden (leidvolles Gefühl) jedoch ist beides, sowohl Leiden als auch Wahrheit vom Leiden.



*Dukkha*-Wahrheit, für gewöhnlich „Wahrheit vom Leiden“ genannt, bezieht sich nicht nur auf gegenwärtiges leidvolles Gefühl (welches ebenfalls *dukkha* genannt wird), sondern lehrt, dass aufgrund der Gesetzmäßigkeit der Unbeständigkeit und der Veränderung alle Phänomene des Daseins, sogar auf den höchsten Stadien der Seligkeit und Freude, unbefriedigend sind, und in sich selbst die Keime für Leid und Elend tragen.

**Die drei Daseinsmerkmale (*tilakkhaṇa*) bzw. die universellen Charakteristika (*sāmañña-lakkhaṇa*):**  
***Anicca, dukkha, anatta***

In den Dhammapada-Versen 277 - 279 werden die drei Merkmale des Daseins, bzw. die universellen Eigenschaften der bedingten Phänomene und aller erfahrbaren Dinge genannt:

Dhp. 277	278	279
<i>Sabbe saṅkhārā aniccā'ti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.</i>	<b><i>Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.</i></b>	<i>Sabbe dhammā anattā'ti yadā paññāya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiyā.</i>
Alle bedingten Phänomene sind unbeständig. Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.	Alle bedingten Phänomene sind Leiden. Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.	Alle Dinge sind Nicht-Selbst (Nicht-Ich). Wenn man das mit Weisheit sieht, dann wird man des Leidens überdrüssig. Dies ist der Weg zur Reinheit.

Die Deutsche Buddhistische Union (DBU) formuliert dazu in ihrem Bekenntnis:

- Alles Bedingte ist unbeständig.
- Alles Bedingte ist leidvoll.
- Alles ist ohne eigenständiges Selbst.

Schauen wir uns den Schlüsselsatz „*Sabbe saṅkhārā dukkhā*“ genauer an. Alle *saṅkhāras* sind *dukkha* – aber was sind *saṅkhāras* hier?

Das Pāli-Wort ***saṅkhāra*** erklärt sich wie folgt<sup>1</sup>:

- Saṅ* = *saṃ*: zusammen, gemeinschaftlich, gemeinsam harmonisch
- khari*: machen, gestalten, bedingen, vorbereiten
- saṅkharoti*: zusammensetzen, -machen, -bedingen
- Saṅkhāra*: 1. Zusammengesetztes, Gestaltetes, Bedingtes (auch: *saṅkhata*)  
(das, was bedingt ist; das was durch Bedingungen gemacht ist)
- 2. Zusammenfügendes, Gestaltendes, Formendes, Bedingendes  
(das, was aktiv bedingt; das, was Bedingtes macht)

Je nach Kontext hat *saṅkhāra* verschiedene Bedeutungen:

1. Geistesformationen, wenn man von den fünf Gruppen (*khandhas*) spricht. *Saṅkhārakkhandha* = Gruppe/Aggregat der Geistesformationen. Geistesformationen sind 50 der 52 Geistesfaktoren (*cetasikas*), nämlich alle außer Gefühl (*vedanā*) und Wahrnehmung (*saññā*), denen eigene *khandas* gewidmet sind; d.h. Geistesformationen sind die Emotionen und Eigenschaften des Geistes, die den Geist prägen oder formen.
2. Karmaformationen in der Lehre vom Bedingten Entstehen (*Paṭiccasamuppāda*): „*Avijjā paccayā saṅkhārā*“ und „*saṅkhārā paccayā viññāṇa*“. In diesem Zusammenhang sind mit *saṅkhāra* Karmaformationen gemeint, auch als karmische Kräfte oder karmische Bildekräfte bezeichnet, die zu Werden und (Wieder-) Geburt führen. *Saṅkhāra* ist hier als identisch mit *kamma* bzw. *cetanā* (Absicht, Motivation) zu sehen.
3. Bedingte Phänomene in den Sätzen „*Sabbe saṅkhārā aniccā*“ und „*Sabbe saṅkhārā dukkhā*“, sowie wenn man in der Vipassanā-Meditation von *saṅkhāra*-Objekten spricht oder in der Einsichtsstufe *saṅkhār’upekkhā ñāṇa*. Hier sind mit *saṅkhāra* Dinge, bedingte Phänomene oder bedingte Wirklichkeiten gemeint, in anderen Worten nichts anderes als Geist und Materie (*nāma-rūpa*) bzw. die fünf Gruppen (*khandhas*).

Es ist im Wesentlichen die letzte Bedeutung, die z.B. auch den folgenden Sätzen des Buddha, die in den Suttan überliefert sind, tieferen Sinn gibt:

<sup>1</sup> Gute Referenz u.a. auf der englischen Website: <https://www.en.wikipedia.org/wiki/Saṅkhāra>



„*Vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādethā*“

[die letzten Worte des Buddha, Mahāparinibbāna Sutta, D 16 ]:

„Alle (zusammengesetzten) Dinge haben die Natur von Verfall und Auflösung  
– bemüht euch fleißig mit voller Achtsamkeit.“

„*Aniccā vata saṅkhārā, uppādavaya dhammino, uppajjivā nirujjhanti, tesam vūpasamo sukho.*“ [D 16, §221 – wird traditionell im Todesfall oder bei Bestattungen rezitiert]:

„Unbeständig sind ja die *saṅkhāras*, ihre Natur ist Entstehen und Vergehen, geboren verfallen sie; ihre Stillung ist wahres Glück.“

In diesem Zitat finden sich auch wieder verschiedene Übersetzungen für *saṅkhārā*, wie: Formationen, Bedingungen, zusammengesetzte Dinge, bedingte Phänomene. Ich stimme hier mit z.B. Ajahn Chah<sup>2</sup> überein, der mit „bedingte Phänomene“ übersetzt und dazu schreibt: „Das Wort *saṅkhāra* bezieht sich auf diesen Körper und Geist.“

Bezüglich *dukkha* heißt es analog: „*Dukkha vata saṅkhārā, uppādavaya dhammino, uppajjivā nirujjhanti tesam vūpasamo sukho.*“ – „Unzulänglich sind die bedingten Phänomene, ihre Natur ist Entstehen und Vergehen; geboren verfallen sie; ihre Stillung ist wahres Glück.“

Hier wird deutlich, dass auf der einen Seite, nämlich der von *Samṣāra* bzw. des Lebens überhaupt, die entstehenden und vergehenden *saṅkhāras* stehen, die alle als *dukkha*, Leiden, empfunden werden, die nicht befriedigen können - auf der anderen Seite, nämlich der von *Nibbāna* (exakter: *khandha-Nibbāna* oder *anupādisesa Nibbāna*, was meist als *Pārinibbāna* bezeichnet wird) deren endgültige Stillung und Befriedung, was echtes Glück (*sukha*) bedeutet. Solange wir leben, d.h. solange die fünf Daseinsgruppen (*khandhas*) oder anders ausgedrückt Geist und Körper (*nāma-rūpa*) existieren, ist *dukkha* vorhanden. Selbst für einen Erleuchteten, der geistiges Leiden restlos überwunden hat, gibt es noch körperliches Leiden, und in seiner Weisheit hat er verstanden, dass alles Geistige und Körperliche, alle *saṅkhāras*, letztlich unbefriedigend sind – ohne bei dieser Erkenntnis zu leiden, frustriert oder deprimiert zu sein. Durch dieses Wissen konnte er sich ja abwenden, sie und das Begehren nach ihnen endgültig loslassen und die Befreiung (*Nibbāna*) erlangen.

Wie man zu dieser Weisheit oder Erkenntnis kommt, ohne an der allgegenwärtigen Natur von *dukkha* zu leiden, beschreiben die Einsichtsstufen (*Vipassanā-ñāṇas*).

<sup>2</sup> Ajahn Chah, „Unser wirkliches Heim“

## Die Erkenntnis von *dukkha* in den Einstichtstufen (*Vipassanā-ñāṇas*)

<i>nāmarūpa pariccheda ñāṇa</i>	analytisches Wissen von Geist und Materie	vorbereitendes Wissen
<i>paccaya prigaha ñāṇa</i>	Erkenntnis der Bedingungen (von Geist und Materie)	
<i>sammasana ñāṇa</i>	Erkenntnis durch gründliches Verstehen (der 3 Daseinsmerkmale)	<i>anicca, dukkha, anatta</i> auf einfacher Ebene
<i>udayabbaya ñāṇa</i>	Erkenntnis des Entstehens und Vergehens	<i>anicca</i>
<i>bhaṅga ñāṇa</i>	Erkenntnis der Auflösung	höchster Grad des Sehens von <i>anicca</i>
<b><i>bhaya ñāṇa</i></b>	Erkenntnis des Furchterregenden, des Schreckens	<b><i>dukkha</i></b>
<b><i>ādīnava ñāṇa</i></b>	Erkenntnis der Gefahr	
<b><i>nibbidā ñāṇa</i></b>	Erkenntnis der Unerfreulichkeit, der Ernüchterung und Abwendung	
<i>muñcitu-kamyatā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Erlösungswunsches	
<i>paṭisaṅkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis durch reflektierende Betrachtung	
<i>saṅkhār'upekkhā ñāṇa</i>	Erkenntnis des Gleichmuts hinsichtlich der <i>saṅkhāras</i> (Daseinsformationen, Phänomene, Geist und Materie)	

Egal wie man die *Satipaṭṭhāna*-Praxis übt, welches Meditationsobjekt man hat, bei erfolgreicher *Vipassanā*-Meditation wird man diese Erkenntnisse durchlaufen.

*Kāyānupassanā* körperliche oder allgemein materielle Objekte (*rūpa*)

*Vedanānupassanā* Gefühl (z.B. *dukkha*), d.h. ein geistiges Objekt (*nāma*)

*Cittānupassanā* Bewusstsein oder der Geist als Ganzes ist Objekt (*nāma*)

*Dhammānupassanā* Phänomene (*dhammas*) nach verschiedenen Gesichtspunkten sind Objekte: Hindernisse, Anhaftungsgruppen, innere und äußere Sinnesgrundlagen, Erleuchtungsfaktoren, Vier Edle Wahrheiten – meist sind es Geistesfaktoren (*cetasikas*), aber auch *rūpa*.

Die Objekte, die sich hierfür eignen und die man betrachten muss, sind nur **letztendliche Wirklichkeiten (*paramattha dhammas*)**, nur diese sind direkt erfahrbar und haben die drei Merkmale *anicca, dukkha, anatta*. Dies sind alle ***saṅkhāra-Objekte***, d.h. alle *nāma* und *rūpa*. Konzepte (*paññatti*) gehören nicht dazu.

## Konzepte (*paññatti*)

Konzepte oder konventionelle Wirklichkeiten (wie z.B. „Tisch“, „Auto“, „Tante Emma“, usw.) sind zwar auch vergänglich und veränderbar, besitzen aber nicht die Natur von *anicca* (Definition: „Vorher nicht existierend, entsteht etwas; entstanden, vergeht es sofort wieder für immer.“), sondern können durch ihre scheinbare Konstanz sogar als *Samatha*-Objekt verwendet werden. Manch ein Konzept, wie das Konzept „Mensch“ oder „Tier“ kann leiden, nicht aber das Konzept „Tisch“ oder andere unbelebte Dinge. Dabei geht es darum, ob ein Ding bzw. Wesen Bewusstsein hat. Hat es das, so ist automatisch auch der begleitende, universelle Geistesfaktor Gefühl vorhanden und *dukkha vedanā* ist möglich.

Das allein macht aber nicht „*dukkha*“ aus. Der Tisch, dieses Ding, das Konzept kann natürlich nicht „leiden“. Aber wenn wir den Tisch mit geschärfter Konzentration, geschulter Achtsamkeit und Klarblick (*Vipassanā*) wahrnehmen, werden wir intuitiv erkennen, dass diese kompakt wirkende Einheit „Tisch“ aus vielen einzelnen *rūpas* besteht. Diese kommen in materiellen Gruppen (*rūpa-kalāpas*) vor, die aus jeweils acht untrennbaren materiellen oder physikalischen Eigenschaften (*rūpas*) bestehen: Erd-, Wasser-, Feuer-, Luft-Element (bzw. Härte, Kohäsion, Temperatur, Bewegung), Farbe, Geruch, Geschmack und Nährstoff. Diese *rūpa-kalāpas* entstehen und vergehen ständig sofort wieder. Die *rūpas* im Tisch sind also unbeständig (*anicca*), unvollkommen (*dukkha*; hier: *vipārināma-dukkha* und *saṅkhāra-dukkha*) und ohne Selbst (*anatta*).

Ein Konzept wie z.B. der Tisch, ist geist-gemacht und angelernt und existiert nur, wenn ihn jemand, ein Beobachter, als solches wahrnimmt. Die einzelnen materiellen Bestandteile (*rūpas*) des Tisches jedoch existieren, entstehen und vergehen unabhängig vom Beobachter und dessen Geist.

*Rūpas* können aufgrund von 4 Ursachen entstehen:

1. *Kamma*
2. Bewusstsein (*citta*)
3. Temperatur (*utu*)
4. Nahrung (*āhāra*)

Nach *Theravāda*-Ansicht existieren *rūpas* auf jeden Fall auch außerhalb von uns und in unbelebter Materie, wo sie aufgrund von Temperatur, Klima, Wetter (*utu*) entstehen, unabhängig von jeglichem Geist oder Beobachter.

Der „normale“ Mensch beobachtet jedoch immer nur Konzepte, mit denen er sich identifiziert, an die er anhaftet und deshalb leidet. Die (moderne) Naturwissenschaft beobachtet und misst im besten Fall *rūpas*, und natürlich handelt es sich dabei oft um geistgezeugte Materie (*cittaja rūpa*), so dass die Abhängigkeit vom Beobachter (bzw. dessen Bewusstsein) mit ins Spiel kommt.

In vielen Suttan insbesondere des Saṃyutta-Nikāya wird immer wieder klar ausgesagt, dass auch *rūpa* die Natur von *dukkha* hat. So auch in der zweiten Lehrrede des Buddha, die er an seine fünf Asketengefährten hielt:

**Auszug aus dem Anattalakkhaṇa-Sutta [S 22.59]:**

"Ist *rūpa* beständig oder unbeständig? " - "Unbeständig." - "Ist aber das, was unbeständig ist, Freud' (*sukha*) oder Leid (*dukkha*)?" - "Leid." - "Ist es dann angebracht das Unbeständige, Leidvolle, Veränderliche anzusehen als: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Natürlich nicht."

Von den meisten Übersetzern wird *rūpa* hier als Körper, Körperlichkeit oder Körperliches übersetzt. Aber spätestens im Abschnitt danach wird klar, dass jegliche Art von *rūpa*, Materie, damit gemeint ist, nicht nur die unseres Körpers:

"Was es auch an *rūpa* gibt, vergangen, zukünftig oder gegenwärtig, innerlich oder äußerlich, grob oder subtil, gemein oder vorzüglich, fern oder nah - alles *rūpa* verstehe man mit voller Weisheit der Wirklichkeit gemäß: 'Dies ist nicht mein, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst!'"

Und selbst wenn wir hier *rūpa* nur auf das Materielle unseres Körpers beziehen wollen, sollten wir verstehen, dass es auch in unserem Körper Materie gibt, die nicht vom Geist oder altem *Kamma* gezeugt ist, sondern „unbelebt“ ist und nur aufgrund von Hitze oder Kälte, Nahrung oder Gift entstanden ist.

Ähnlich und noch detaillierten erklärt der Buddha seinem Sohn Rāhula die drei Merkmale für alle *saṅkhāras* in 10 Gruppen:

**Auszug aus dem Rāhula-Saṃyutta,  
Rūpa- und Khandha-Sutta [S 18. 2 + 10]:**

"Was meinst du wohl, Rāhula:

"Sind die Formen - die Töne - die Düfte - die Säfte - die Berührungen - die Geistobjekte unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr." - "Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr." - "Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Gewiss nicht, o Herr. " (...)

"Ist Körperlichkeit - Gefühl - Wahrnehmung - sind die Gestaltungen - ist Bewusstsein unvergänglich oder vergänglich?" - "Vergänglich, o Herr. " - "Was aber vergänglich ist, ist das leidig oder freudig?" - "Leidig, o Herr." - "Was nun vergänglich, leidig, wandelbar ist, ist es recht, dieses so anzusehen: 'Dies ist mein, das bin ich, das ist mein Selbst'?" - "Gewiss nicht, o Herr."

## Die Betrachtung von *dukkha* (*dukkhānupassanā*)

Im Satipaṭṭhāna-Sutta wird in der Rubrik *Dhammānupassanā* (Betrachtung der *dhammas*) auch die Schulung der Achtsamkeit bezüglich der Vier Edlen Wahrheiten erwähnt. Es gilt z.B. bei der ersten Edlen Wahrheit eifrig, wissensklar und achtsam (*ātāpi, sampajāno, satīma*) das zu kontemplieren, was Leiden ist. Das heißt, *dukkha* ist selbst das Objekt.

Während man *dukkha* betrachtet und erkennt, muss man nicht leiden. Im Gegenteil, das Durchdringen von Leiden geht mit Glücksgefühl einher. So sagt der Buddha im Sattisata-Sutta, der Lehrrede über die 100 Speere [S 56.35]:

„(...) so sage ich doch nicht, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit Leiden und Trübsal verbunden sei. Vielmehr sage ich, dass das Durchdringen der vier edlen Wahrheiten mit Glück und Frohsinn verbunden ist.“

Die Betrachtung von Leiden (*dukkhānupassanā*) ist eine der drei Hauptmethoden der Einsichtsmeditation ganz allgemein oder auch eine der 18 Arten des „Hohen Hellblicks“ (*mahā-vipassanā*). Die Aufmerksamkeit wird auf beliebige *saṅkhāra*-Objekte gerichtet und bei allen wird das Merkmal *dukkha* gesehen, erfahren und durchschaut. Wohin immer man schaut, was immer man erfährt, was immer man sich wünscht – alles hat letztlich die Natur von *dukkha* und wird nicht mehr wünschenswert. *Nibbāna* präsentiert sich dann als Erstes durch seinen wunschlosen Aspekt und die Praxis führt zu Erlösung durch Wunschlosigkeit (*appaṇihitā-vimokkha*) mit Konzentration als Zugang zur Befreiung.

Solange wir die *saṅkhāra*-Objekte kompakt und als Konzepte (*paññatti*) sehen, erkennen wir nicht wirklich ihre Natur von *anicca, dukkha* und *anatta*. Erkennen wir nicht ihre *dukkha*-Natur, so wird Begehren (*taṇhā*), Haben- und Sein-Wollen (bzw. auch nicht oder anders haben oder sein Wollen, d.h. auch Aversion) entstehen – und Leiden (hier: unangenehmes Gefühl, *dukkha vedanā* bzw. *domanassa vedanā*) folgt. Durchdringen und durchschauen wir die Objekte jedoch bis auf ihre letztendlichen Qualitäten (*paramattha*), so erkennen wir ihre unbefriedigende, unzulängliche Natur und können loslassen von Wünschen und Begehren. Der weise, erkennende Geist wendet sich desillusioniert und „ent-täuscht“ von den *saṅkhāras* ab, verliert sein Interesse an ihnen, die ja doch nur *dukkha* sind, und wird reif für *Nibbāna*.

Von allen letztendlichen, erfahrbaren Wirklichkeiten hat nur *Nibbāna* allein nicht die *dukkha*-Natur. Es ist wunschlose Glückseligkeit, Stillstand, Frieden.

- - -

