

# Die Götterboten

und was die Sutten dazu sagen – eine kleine Auswahl  
zur Inspiration und Herausforderung



Bhante Kaccāyana

## Die Götterboten – Inspiration und Herausforderung

Das Thema von „Alter Krankheit und Tod“ (manchmal auch in der Kombination von „Geburt, Alter und Tod“) als Ursache all unseres Leidens, von dem es sich zu befreien gilt, durchzieht natürlich als zentrales Thema den ganzen Kanon. Diese als „Götterboten“ zu bezeichnen, kommt dagegen nur in einigen Suttan vor.

Die bekannteste Schilderung der *Götterboten* ist wohl Siddhattha Gotamas angebliche Begegnung mit Alter, Krankheit und Tod bei den Ausfahrten mit seinem Wagenlenker Channa, was ihn zum radikalen Schluss bewog, zur Überwindung dieser Übel in die Hauslosigkeit zu ziehen. Dass es sich dabei eigentlich um eine Legende handelt, schmälert die kraftvolle Wirkung dieser Geschichte kaum, umso weniger als ihre Wurzeln in durchaus kanonischen Texten gründen (1). Die Urfassung der Legende ist in der Einleitung zu den Jātaka-Geschichten (**Nidānakathā**, 5.Jh.n.Chr) zu finden, die sich aber eng an die Erzählung des historischen Buddha im **Dīghanikāya 14** anlehnt, wo dieser in Erinnerung an die Leben von 7 früheren Buddhas, die vier Ausfahrten des Buddha Vipassī und dessen Begegnung mit den *Götterboten* schildert. Zu Alter, Krankheit und Tod kommt hier noch der Samaṇa als vierter Bote. Diese im Kanon enthaltene Passage wird dann in der Legende sozusagen im Zeitraffer (bei Buddha Vipassī lagen zwischen den einzelnen Ausfahrten noch „viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende“) auf kurze Zeit im Leben des Prinzen Siddhattha Gotama übertragen.

Von der Luxus-Erfahrung im Schloss „in äußerster Sorglosigkeit“ und der Ernüchterung beim Gedanken an Alter, Krankheit und Tod ist auch in **AIII-39a+b** die Rede, wo der Buddha selber sein Leben als Prinz mit drei Palästen sehr plastisch schildert und wie ihm dann „*der Gedanke kam*“, dass der Weltling, wenn er einen Gealterten sieht, *bedrückt* und *entsetzt* ist und *sich eckelt*, und dabei sein eigenes Altern außer acht lässt. Dass ihm, dem Prinz, das auch so gehen könnte, erschütterte und befreite ihn vom *Jugendrausch*. Den gleichen Erkenntnis-Prozess schilderte er im Gedanken an einen Kranken, was ihn vom *Gesundheitsrausch* befreite und der Gedanke an einen Toten vom *Lebensrausch*. Ob er erst außerhalb oder schon innerhalb des Schlosses zum ersten Mal mit den *Götterboten* in Kontakt kam, ist dabei doch eher von sekundärer Bedeutung. Interessant, dass hier neben dem Leichtsinn und der Sorglosigkeit auch das Entsetzen und der Ekel (Abscheu) vor den *Götterboten* als Grund zur Nichtbeachtung genannt werden.

Ähnlich bei den „*Fünf Betrachtungen für Jedermann*“ **AV.57**, wo er u.a. das öfters Kontemplieren von Alter, Krankheit und Tod empfiehlt, um den drei Räuschen entgegen zu wirken („*schwinden ganz oder werden abgeschwächt*“), durch die betört man geneigt ist, „*in Werken, Worten und Taten einen schlechten Wandel zu führen*“. Auch hier der Hinweis, dass dem Weltling „*Abscheu*“ (*jigucchati*) vor *seinesgleichen*“ hochkommt und er darum die *Götterboten* verdrängt. (2)

Ausdrücklich von den *Götterboten* spricht der Buddha auch in **AIII-36**, wo deren unschönen Körpersymptome besonders realistisch geschildert werden. Da wird ein Menschen mit schlechtem Lebenswandel in Werken Worten und Gedanken vom Todesfürst Yama mit der Frage ins Kreuzverhör genommen, ob er denn nie einen Alten „*von achtzig, neunzig oder hunderten Jahren, abgelebt, gekrümmt wie Dachsparren, gebückt, auf eine Krücke gestützt, schlotternden Ganges dahinschleichend, siech, mit verwelkter Jugend, mit abgebrochenen Zähnen und ergrautem Haar, oder kahl, mit wackelndem Kopf, voller Runzeln, die Glieder mit Flecken bedeckt*“ gesehen hätte. Dasselbe bezüglich eines Kranken: „*krank, elend,*

*schwer leidend, sich im eigenen Kot herumwälzend, der von dem einen aufgerichtet, von einem andern wieder ins Bett gelegt wurde“.* Ebenso mit einem Toten: „*zwei oder drei Tage nach dem Tode, aufgeschwollen, von blauschwarzer Farbe, mit Eiter bedeckt“.* Und ob er dann nicht daran gedacht habe, dass er dem auch unterworfen sei und darum besser Gutes in Werken, Worten und Taten tun würde. Als der Befragte verneint („*ich war leichtsinnig“*) wird er von Yama beschimpft und den Höllenwächtern zur Folterung mit grausamsten Methoden, die einzeln beschrieben werden, übergeben, um schlussendlich in „die Erzhöhle“ geworfen zu werden.

Von fünf *Götterboten* ist in **M130 Devadūta Sutta** die Rede, wo zu den drei üblichen noch die *Geburt* und *Räuber*, die bestraft werden, dazu kommen. Die schon oben erwähnte grauenhafte Schilderung der Höllenqualen ist hier noch detaillierter und abscheulicher. Es wird beschrieben, wie die Höllenwächter den Betroffenen foltern mit fünffacher Pfählung mit einer glühenden Eisenstange, mit Zerhacken mit Beilen und dann (an den Füßen aufgehängt) mit Schwertern, zum Feuerlaufen über einen glühenden Kohlenberg zwingen, kopfüber in glühenden Erzkessel werfen, wo er im aufwallenden Schaume kocht, bis er zuguterletzt in der Erzhöhle landet. Und bei all dem: „*empfindet er schmerzhaft, stechende und peinigende Gefühle; doch er stirbt nicht, bevor nicht jene schlechte Tat erschöpft ist“.* Und als wollte er Zweifeln an der Echtheit dieser Horrorschilderung schon im Keim ersticken, gibt der Buddha (wie schon in **AIII.36**) gleich noch einen drauf: „*Ich sage das nicht vom Hörensagen, sondern als etwas, das ich tatsächlich selbst weiss, gesehen und entdeckt habe“.*

Von den *Götterboten* ist auch in **M83** die Rede, wo König Makhādeva (der spätere Buddha) seinem Barbier befiehlt, ihm sein erstes graues Haar zu melden, damit er dann in die Hauslosigkeit ziehen könne, um die Brahmavihāras zu praktizieren und in der Brahmawelt wiedergeboren zu werden. „*Die Götterboten sind eingetroffen“* ruft der Barbier dann eines Tages dem König zu, worauf dieser tatsächlich in die Hauslosigkeit zog und seine Söhne ermunterte, es ihm beim ersten grauen Haar gleich zu tun. Was – so das Sutta - über 84'000 (!) Generationen auch eingehalten wurde. Interessant, dass der Buddha aber dann betont, dass er erst jetzt, als vollkommen Erleuchteter, erkannt habe, dass die Brahmavihāras nicht zur Erleuchtung führen und er darum jetzt den 8-fachen Pfad als Weg zur vollkommenen Befreiung eingeführt habe.

Die *Götterboten* kommen also in unterschiedlicher Kombination vor, wohl am häufigsten als Dreiergruppe von *Alter, Krankheit und Tod* (s.oben), aber auch als *Geburt, Alter und Tod* (**M28**), als Vierergruppe mit dem *Samāṇa* dazu, oder in der 5er Variante mit „*Geburt, Altern, Krankheit, Räuber und Tod* (**M130**).

Soweit ich das überblicken kann, zielen die Lehrreden zu den *Götterboten* bzw. zu *Alter, Krankheit und Tod* in zwei Richtungen, bzw. weisen auf den Weg zur Befreiung in zwei Schritten hin:

### **Gutes tun oder zur Hölle fahren...**

Zum einen warnen, ja drohen sie - wie obige Beispiele besonders drastisch zeigen - in aller Eindringlichkeit vor einer schlechten (höllischen) Wiedergeburt, wenn die *Götterboten* nicht erkannt werden und darum ein leichtsinniges Leben mit schlechtem Wandel in Werken, Worten und Taten geführt wird. Die Moral der Geschichte ist dann wohl, durch das Schüren der Angst der Menschen vor der Hölle sie zu gutem Wandel zu bewegen, mit der Hoffnung in himmlischen Bereichen wiedergeboren zu werden.

Ein schönes Beispiel auch in **AIII.52-53**, wo zwei vergreiste, 120jährige Brahmanen dem Erhabenen bedauernd offenbarten, dass sie es versäumt hätten, „*edle, gute und hilfreiche Werke zu tun*“. Und sie baten den Buddha um Unterweisung, „*auf dass es uns lange zum Heile und Segen gereiche*“. Der Buddha bestätigt, dass diese Welt in Alter, Krankheit und Tod dahin eilt, dass die Tage kurz sind und das Leben schwindet, dass es für Alte kein Entrinnen gibt. Dass es aber für einen, der „*hier in Werken sich beherrscht, in Worten und im Denken, dem bringt es nach dem Tode Glück, dass er im Leben Gutes tat.*“ Ob die Beiden das Versäumte noch nachholen konnten, sagt das Sutta nicht...

Mit dem eindrücklichen „*Gleichnis vom Berg*“ **S.3.25** will der Buddha auch König Pasenadi von Kosala ermahnen, der ihm etwas selbstzufrieden erklärt, dass er jetzt alle weltlichen Pflichten als König erfüllt habe. Der Buddha aber führt ihm eindringlich vor Augen, dass Alter und Tod aus allen vier Himmelsrichtungen sich „*wie ein grosser Berg, einer Wolke gleich, alle Lebewesen zermalmend herandrängen*“, wogegen nur noch „*frommer Wandel, rechtschaffener Wandel Ausführung guter Handlungen, verdienstliche Handlungen*“ helfen.

Ein ähnliches Bild mit gleicher Absicht in den **Theragāthā-Versen** an Kaccāyana (411-16): „*Wie wilde Springflut näher wogt und näher, so überwältigt Leben dich und Sterben. Du selber sei das feste Felseneiland, ein anderer Schutz ist nirgends dir beschieden.*“

Geprägt von abendländisch-christlicher Sozialisierung kommt man wohl nicht umhin, die frappanten Parallelen zu den asketischen Memento Mori („*bedenke, dass du sterben musst*“)-Bußpredigten des Hochmittelalters zu ziehen, wo mit drastischen Höllen- und Totentanzschilderungen (auch Dantes Göttliche Komödie oder Holbeins Totentanzbilder gehören in diese Epoche) den durch Pest und Sittenzerfall verängstigten Menschen suggeriert wurde, sie könnten sich mit guten Taten und Geld von der Hölle freikaufen, bzw. sich so nach dem Tod den Einzug in den Himmel sichern. Die darauf folgenden Perioden der Reformation, Aufklärung und Säkularisierung räumten mit solchen Vorstellungen bekanntlich radikal auf und prägten unser Denken bis heute, auch wenn dabei – wie so oft – das Kind wohl mit dem Bade ausgeschüttet wurde. Dass darum zur Vermittlung buddhistischer Konzepte von Himmel und Hölle, Karma und Wiedergeburt in einer aufgeklärten westlichen Gesellschaft noch viel kreative Kontextualisierung zu leisten ist, bis die *Götterboten* die vom Buddha beabsichtigte Wirkung auch hierzulande erzeugen können, ist unübersehbar und eine große Herausforderung.

### **Appell zum Durchbrechen der Daseins-Fesseln**

Zum zweiten wollen die Lehrreden zu den *Götterboten* (bzw. zum Thema *Alter, Krankheit und Tod* überhaupt) die Dringlichkeit zum Durchbrechen der Daseins-Fesseln und vollständigen Befreiung aus Samsāra in Erinnerung rufen und Wege aufzeigen, wie man sich davon befreien kann.

So zum Beispiel in **M75**, wo Māgandiya dem Buddha vorwirft, ein „*Zerstörer des Wachstums*“ zu sein. Worauf der Buddha entgegnet, dass das grösste Gut die Gesundheit sei (und Nibbāna das grösste Glück), meint damit aber nicht so sehr den Körper, der „*eine Krankheit, ein Geschwür, ein Stachel, ein Unglück ist... Aber diese hören auf, wenn Anhaften aufhört, Werden aufhört, Geburt aufhört, „Altern., Tod, Sorgen, Klagen, Schmerz, Trauer, Verzweiflung*“ aufhören.

Oder in **AX.76** mit der ungewöhnlichen Ursache-Wirkungskette: Der Buddha führt aus, dass er nur in der Welt erschien und seine Lehre verkündet, weil drei Dinge in der Welt anzutreffen sind, nämlich Geburt, Alter und Tod. Um dann wörtlich fortzufahren: „*Ohne drei Dinge überwunden zu haben, ihr Mönche, ist man außerstande, Geburt, Alter und Tod zu überwinden. Welche drei? Gier, Hass und Verblendung... Ohne drei Dinge überwunden zu haben, ihr Mönche, ist man außerstande, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden. Welche drei? Persönlichkeitsglaube, Zweifel und Hängen an Regeln und Riten... Ohne drei Dinge überwunden zu haben, ihr Mönche, ist man außerstande, Persönlichkeitsglauben, Zweifel und Hängen an Regeln und Riten zu überwinden. Welche drei? Unweises Nachdenken, Befolgen eines schlechten Pfades und geistige Schläffheit....* usw.

Damit ist die Brücke von den *Götterboten* zu all den Suttan geschlagen, wo von der **Kette der Bedingten Entstehung – Paṭiccasamuppāda** –, manchmal als achtgliedriger, öfters als zehn- oder zwölfgliedriger Formel die Rede ist. So ist schon Vipassī nach seinem Gang in die Hauslosigkeit (**D14** s. oben) diesen Erkenntnisweg gegangen, wenn er erwog: „*Was muss denn sein, dass Alter und Tod ist?* Und dabei zur Einsicht kommt: „*Geburt muss sein, dass Alter und Tod ist*“, um dann als einzigen Weg, um den *Götterboten* zu entkommen, die Zusammenhänge (hier 10-gliedrig) von Ursache und Wirkung bis zum Bewusstsein erklärt. Und da schliessen sich wohl die zahlreichen Suttan an, wo von *Geburt, Alter, Krankheit und Tod* als Ursache allen Leidens die Rede ist, aber – meines Wissens – diese nicht mehr ausdrücklich als *Götterboten* bezeichnet werden.

Die längste und detaillierteste Lehrrede zur Bedingten Entstehung ist das bekannte *Mahānidāna Sutta* (**D.15**). Die umfassendste Suttan-Sammlung dazu und damit zur Entstehung bzw. Aufhebung von Geburt, Alter und Tod sind die *93 Suttan im Nidāna-Samyutta*. Die Bedingte Entstehung gilt, zusammen mit der Anatta-Lehre, als das Herz, die Quintessenz der Buddha-Lehre, die sie von allen andern Religionen abhebt. („*Früher nie gehört*“...) Manchmal wird die Anatta-Lehre als analytische und die Paṭiccasamuppāda-Lehre als synthetische Herangehensweise und Voraussetzung zum tieferen Verständnis und zur Verwirklichung der ganzen Buddha-Lehre bezeichnet (3). In **M28** sagt Sāriputta: „*Wer Bedingte Entstehung sieht, sieht Dhamma. Wer Dhamma sieht, sieht bedingte Entstehung*“. Nicht von ungefähr, dass es zur Nidāna-Kette eine schier unübersehbare Anzahl von Kommentarwerken aus unterschiedlichen Epochen gibt.

Ich möchte hier nur zwei Suttan herausgreifen, die zwei mir besonders wichtige Aspekte im Zusammenhang mit unserem Thema beleuchten. Zum einen hat der Buddha immer wieder die Komplexität der Bedingten Entstehung betont, so wenn er sagt: „*Tiefgründig, Ānanda, ist diese Bedingte Entstehung, und auch tiefgründig erscheint sie. Eben infolge des Nichterkennens, Nichtdurchdringens dieses Gesetzes gleicht die Menschheit einem verwirrten Fadenknäuel, einem Vogelneste, einem Schilf- und Röhrichtgestrüpp, und der Mensch entrinnt nicht dem niederen Dasein, den Leidensfährten, der verstossenen Welt, nicht dem Kreislauf der Wiedergeburten*“ (**D.15**).

### **Darum: ohne Anstrengung geht es nicht**

Wenn als Folge davon das Durchdringen der Bedingten Entstehung mit dem eigenen Geist als besonders schwierige Übung gesehen und darum in Meditationskursen im Westen nur selten oder dann nur bruchstückhaft gelehrt wird, so ist das zumindest verständlich. Ermahnungen wie in den Suttan **S12.83 bis 93**, dass, wer „*Alter und Tod nicht der Wirklichkeit gemäss weiss und schaut*“ – und wer kann das heutzutage schon – halt zum Durchdringen jedes

einzelnen Gliedes der Nidāna-Kette, „*einen Meister braucht*“ oder dann: „*muss sich schulen - muss sich üben – muss heiss begehren – muss sich bemühen – muss sich anstrengen – muss eifrig streben – muss Energie entfalten – muss Ausdauer entwickeln – muss besonnen sein – muss bedacht sein – muss unermüdlich wirken, damit er über Alter und Tod – über Geburt – über Werden usw....der Wirklichkeit gemäss Wissen erlange*“ sind – ähnlich wie die Motivation zum Guten durch drastische Höllenschilderungen – als Motivation für Meditierende in der westlichen Leistungs- Muss- und Stress-Gesellschaft wohl nur bedingt wirksam. Gefragt ist kreative Inkulturation ohne Verwässerung des Inhalts also auch hier. Auch das eine grosse Herausforderung!

## **Vertrauen und Einsatzfreude dank Götterboten**

Ein ganz besonderer Fund war für mich darum das *Upanisā Sutta*, das ebenfalls im *Nidāna-Samyutta* zu finden ist (**S.12.23**), aber scheinbar in seinem „tremendous doctrinal importance“ wie Bhikkhu Bodhi in seinem erst kürzlich revidierten Kommentar (4) betont, unterschätzt wird. Die Bedeutung liegt in der überraschenden Verknüpfung von zwei Entstehungsketten, der üblichen Erklärung über die Ursache allen Leidens als 12-gliedrige Kette bedingten Entstehens, um dann von „*Alter und Tod*“ nahtlos – und das war für mich ebenso ungewohnt wie inspirierend – in die zweite, jetzt positiv formulierte, oft auch „*überweltlich*“ genannte Entstehungskette überzuführen, **wo das Leiden an „Alter und Tod“ (dukkha) als Voraussetzung des Vertrauens ((saddhā)**, das Vertrauen als Voraussetzung von Freude (pāmojja)...als Voraussetzung von Entzücken (pīti)... als Voraussetzung von Ruhe (passaddhi)...als Voraussetzung von Glückseligkeit (sukha)..., als Voraussetzung von Sammlung (samādhī)...als Voraussetzung vom Erkennen der Dinge wie sie wirklich sind (yathābhūta-ñāṇadassana)...als Voraussetzung von Abwendung (nibbidā)...als Voraussetzung von Loslösung (virāga)..., als Voraussetzung von Befreiung (vimutti)...als Voraussetzung vom Wissen von der Vernichtung der weltlichen Einflüsse (āsavakkhaye ñāṇa) aufgezeigt werden.

Interessant, dass Ayya Khema das *Upanisā Sutta* schon 1990 als Schlüsseltext zum Verständnis der ganzen Lehre verstanden hatte. Sie machte diesen Text damals zur Grundlage eines Monatskurses und ein Jahr später zur Grundlage eines ganzen Buches (5) und betonte darin in ihrer gewohnt motivierenden Art, dass die überweltliche Kette Bedingten Entstehens „*in gerader Linie zu Nibbāna*“ führe und uns „*ganz neue Möglichkeiten für die Praxis*“ aufzeige.

Und tatsächlich: Was für ein motivierender Dreh offenbart uns dieses Sutta, indem es in beachtenswerten Fortsetzung der Nidāna-Kette aufzeigt, wie schliesslich gerade das Leiden an Alter, Krankheit und Tod zum *Vertrauen* in die Lehre, zu *Einsatzfreude* auf dem Weg zur Erlösung führen!

Dazu passt wohl auch **A.III.39b** wo der Buddha sagt, „*Frieden fand ich im Entsagen (von den drei Räuschen)*“ bzw. im Akzeptieren von Alter, Krankheit und Tod (als Götterboten), „*und mein Wille wuchs gewaltig*“.

## **Leitfaden für buddhistisch inspirierte Hospizarbeit**

Solches Tun motiviert und befähigt dann wohl auch, dass man anderen Menschen bei schwerer Krankheit und beim Sterben hilfreich zur Seite stehen kann. Wie aus einem Leitfaden für buddhistisch inspirierte Hospizarbeit hören sich z. B. folgende Lehrreden an:

**D17:** Wo die Königin beim Anblick des sterbenden Königs erschrak und vorerst genau das tat, was man bei Sterbenden nicht tun sollte: sie wollte ihn klagend zurückhalten und ermunterte ihn, „*das wohlhabende Leben eines reichen Königs doch nicht schon aufzugeben und sie nicht zu verlassen*“. Worauf der König enttäuscht reagierte, weil ihm das den Abschied nur schwer mache. Sie solle ihn lieber daran erinnern, dass man alles, was einem lieb und wert ist, eines Tages loslassen muss und man nicht mehr nach dem Leben greifen und alles loslassen soll, wenn man am sterben ist. Was die Königin dann auch – schweren Herzens – tat, und ihrem Gemahl damit ein ruhiges, friedliches und leichtes Sterben ermöglichte.

Weiser verhielt sich die einfache, der Lehre Buddhas folgende Frau eines schwer kranken Mannes (**AVI.16**), wenn sie ihn ermunterte, alle Sorgen über sie und die Kinder aufzugeben, denn „*wenn man voll Sorgen stirbt, ist der Tod sehr qualvoll*“. Worauf sich der Mann beruhigte und sogar wieder gesund wurde. Als er das dem Buddha erzählte, lobte der Erwachte die Frau: „*Sie ist vorbildlich in ihrem Verhalten, besitzt die innere Geistesruhe und Halt in der Lehre und Übung. Du hast es gut getroffen, denn sie ist eine fürsorgliche und auf dein Wohl bedachte Lehrerin*“.

Oder **AIII.63**: Es gibt einen Weg, der „*die drei Schrecken*“.., wobei Mutter und Sohn einander nimmer helfen können“ (Alter, Krankheit und Tod) überwindet. „*Das ist der achtfache Pfad!*“

**In AIV.56** sprach der Buddha über die Begleitung beim Sterben durch das Hören und Verstehen der Lehre. Wenn jemand im Sterben liege, der noch nicht von den niederen Fesseln frei ist, solle man ihm die Lehre und den Weg zur Freiheit noch am Sterbebett darlegen. Dadurch könnten sich die niederen Fesseln noch auflösen. Wenn der Sterbende allein sei, soll er versuchen, sich selber an die Lehre zu erinnern.

Über den Umgang mit Kranken und Sterbenden sprach der Buddha auch in **S55.54**, wo er auf die Frage eines Königs, wie man als guter Buddhist mit Leidenden, Schwerkranken und Sterbenden umgehen soll, antwortete: Zuerst solle man - falls der Kranke auch ein Anhänger der Lehre sei - Trost spenden und an die Zufluchtnahme in den drei Juwelen erinnern. Falls er noch an seinen Eltern, Lebenspartner oder Kindern hange, solle man ihn ermuntern, sich davon zu lösen und daran zu erinnern, dass alles der Vergänglichkeit und dem Tod unterworfen sei. Falls er noch an Sinnesfreuden hange, solle man ihm sagen, dass die himmlischen Freuden und Genüsse viel besser seien und er darum das Verlangen nach Sinnesfreuden aufgeben und den Geist auf die höchsten Götter des Himmels ausrichten soll. Wenn er das könne, sei er ermuntert, seinen Geist noch darüber hin aus zu öffnen und ganz auf die Auflösung auszurichten, was noch zu Lebzeiten zur endgültigen Befreiung führen könne.

Über *5 Eigenschaften*, die ein guter Pfleger haben sollte, sprach der Buddha in **AV.124**: Er muss wissen, wie eine Medizin zubereitet wird. Er muss wissen, was dem Kranken hilft und was nicht und nur das Hilfreiche verwenden. Er sollte ohne Ekelgefühle den Kranken von Kot, Urin und Speichel reinigen können. Er soll in der Lage sein, den Kranken bei passender Gelegenheit zu ermutigen und aufzumuntern oder mit hilfreichen Worten auch mal zu belehren und zu ermahnen.

Last but not least: Für die Begleitung Schwerkranker und Sterbender im Westen wohl noch viel zu wenig genutzt: die Kraft der Rezitation buddhistischer Texte, insbesondere der **Paritta-Schutz-Chantings**. Immer wieder werden Rezitationen als wirksame Mittel gegen Krankheit, bzw. zur ganz oder teilweisen Befreiung des Geistes im Sterbeprozess dargestellt,

wie z.B. **AV.109**, wo der schwerkranke Mönch Girimānanda durch die Rezitation der „10 Betrachtungen“ des Ehrwürdigen Ānanda an seinem Krankenbett wieder gesund wird. Oder in **AXI.16**, wo als einer der elffachen Segen von Mettā gilt: „Unverstört bleibt man, wenn die Zeit abgelaufen ist.“ Oder wenn im **Bojjhaṅga-Saṃyutta** gesagt wird, dass das Rezitieren der Erleuchtungsfaktoren Kranke wieder gesund machen kann.

Mögen wir uns von den *Götterboten* zu befreiendem Loslassen aller Anhaftung, zu heilsamem Wandel und freudigem Voranschreiten auf dem achtfachen Pfad motivieren lassen. Möge es uns gelingen, rechtzeitig die geistige Kraft zu entwickeln, die noch trägt, wenn körperliche Kräfte schwinden!

Oder wie Ayya Khema in ihrer Autobiographie sagt: „*Ohne den eigenen Tod völlig akzeptiert und sich liebend und hingebend damit auseinandergesetzt zu haben, ist unser Leben immer mit Angst verbunden. Wahrer Friede kann nur dann in unser Herz kommen, wenn wir die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind.*“

---

Metta Vihara/BK/April 12

### Anmerkungen

- (1) H.W. Schuhmann: Der historische Buddha
- (2) Bhante Anuruddha: „Das Pali-Wort *jigucchati* bedeutet vor allem „sich schützen wollen“. Die Übersetzung als „Ab-scheu“ möge verstanden werden als sich **scheuen**, genauer hinzusehen, sich **abwenden** aus Furcht vor den unangenehmen Wahrheiten von Alter, Krankheit und Tod“ (Handout zum Dhammagespräch zu AV.57 vom 14.11.2011)
- (3) Nyanatiloka: Buddhistisches Wörterbuch
- (4) *Transcendental Dependent Arising*. A Translation and Exposition of the Upanisā Sutta Bhikkhu Bodhi, 1995-2012)
- (5) Ayya Khema: *Morgenröte im Abendland*. O.W.Barth 1991



Waldkloster Mettā Vihāra  
Hochberg 19, 87474 Buchenberg  
[http://www.buddha-haus.de/metta\\_vihara.htm](http://www.buddha-haus.de/metta_vihara.htm)