
Dhammadūta

Jahrgang 16, Nr. 2 – Oktober 2012



Inhalt	
Editorial	2
Kassapas Leben	4
Mit Kassapa im Buddhistischen Haus Frohnau	
<i>Shanti</i>	6
Der Tod: Wirklichkeit und Erinnerung	
<i>Bhante Puññaratana</i>	8
Die dynamische Vernetztheit der Wirklichkeit	
<i>Dr. Ursula Meyer</i>	10
Wirklichkeit oder Illusion?	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	13
Alles Lug und Trug	
<i>Michael Funk</i>	16
Illusion als Ursache des Leidens	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	20
Wahn, Wahn, überall Wahn	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	24
Programme	28

Liebe Dhammafreunde,

die 32. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier¹ am Ende der drei- bis viermonatigen nordindischen Monsunzeit, auf der den Mönchen eine Robe – die *Kaṭhina*-Robe – übergeben wird.

Anagārika Kassapa, der lange im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau Vorträge gehalten und u. a. auch in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin regelmäßig Dhammastudien angeboten hat, ist am 13. Juni mit klarem Bewusstsein aus dem Leben geschieden. In den letzten Jahren hatte er sich u.a. intensiv mit dem „Ende des Weges“ auseinandergesetzt und dieser Thematik in der *Roseburger Schriftenreihe*² einige Kapitel gewidmet. Diesem Buch ist auch der Beitrag „Kassapas Leben“ entnommen, zumal diese Selbstdarstellung auch sprachlich seine ganze Persönlichkeit zum Ausdruck bringt. In der Buddhistischen Gesellschaft Berlin fand am 23. Juni eine Gedenkfeier statt, beigesetzt wurde er am 25. Juli auf dem Friedhof in Hermsdorf. Jeder von uns wird seine ganz persönlichen Erinnerungen an Kassapa haben. Wir alle werden ihn nicht so schnell vergessen.

Samaneri Agganyani, die Leiterin der *Theravāda* AG, widmet sich weiterhin der Redaktion der *Theravāda-Newsletters*. Sie ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download) und unter www.budd-ges.de, der Website der *Buddhistischen Gesellschaft Leipzig*. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der *Buddhistischen Gesellschaft Berlin* (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

¹ Das Fest wurde ausführlich in *Dhammadūta* 12, Nr. 2 – Okt. 2008 beschrieben.

² Leider ist das unter dem Titel *Eine besondere Kraft* erschienene Buch vergriffen. – Mit dem Thema „Sterben und Tod“ beschäftigt sich ebenfalls die Veröffentlichung *Form ist Leere - Leere Form, Buddhistische Themen und Lehrbegriffe*, Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2010

In dieser Ausgabe geht es um das Thema „Wirklichkeit und Illusion“, d.h. um die Frage, ob wir die Phänomene so sehen, wie sie tatsächlich sind (*yathābhūtam*) oder wie wir sie gerne hätten. Macht nicht gerade der Tod eines geliebten Menschen deutlich, dass alles schnell und unvorhergesehen veränderlich ist? Auch unser eigenes Leben kann jeden Augenblick vorüber sein. Haben wir dann wirklich alles in unserer Macht stehende getan, um mit allen/allem in Harmonie zu leben und friedvoll diese Erde verlassen zu können?

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2013 erscheint, sind Beiträge zu dem Thema „**Freiheit**“ vorgesehen. Was bedeutet dieser Begriff aus buddhistischer Sicht und wohin führt Freiheit? Unterliegen wir nicht vielen Zwängen, die unsere Freiheit beschränken? Sind wir nicht das Produkt unserer vergangenen Handlungen in Taten, Reden und Gedanken? Wie können wir unter derartigen Zwängen frei sein? Und wie stark beeinflussen uns die Zwänge der Gesellschaft, in die wir hineingeboren wurden? Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zum 15. Februar 2013 an die Redaktion.

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen und an Adam Csillag für die Zusendung des Gedichtes von Kassapa.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

Kassapas Leben³

Anagārika Kassapa, geb. 1928 in Remscheid, daselbst Grundschule und Gymnasium besucht. Kaufmännische Lehre mit Abschluss, Kunstschule mit Diplom abgeschlossen. Fach: Wandmalerei. Danach Tätigkeit als Werbegrafiker.

Mein Interesse an geistigen Fragen erwachte sehr früh. Mit dem Buddhismus kam ich erst im Alter von 19 Jahren in Berührung. 1950 schloss ich mich der Freien Gemeinde um Buddha in Köln an. Die Kontaktpersonen verfügten jedoch über kein tiefgehendes Wissen in Lehre und Praxis, und so war ich hauptsächlich auf die damals erhältliche Literatur angewiesen. Das Hineinwachsen in die Buddhalehre verlief nicht ohne schwere Probleme und innere Erschütterungen, doch ich wusste instinktiv: Das ist der Weg, einen besseren gibt es nicht.

1960 wurde ich mit Frau Dr. Gulla Kell bekannt, die Schülerin meines späteren Lehrers U Nāranda Mūlapatthāna Sayadaw in Rangoon/Burma war. Ich fasste den Entschluss, nach Burma überzusiedeln, als Patthāna Sayadaw zugestimmt hatte, mich als seinen Schüler aufzunehmen.

Anfang 1962 kam ich in Rangoon an, und im März erhielt ich die Mönchsweihe. Es begann eine äußerst harte Zeit. Das Klima und die zahllosen Kleinigkeiten des Alltags, auch gesundheitliche Störungen verdichteten sich zu einem einzigen Akkord des Unangenehmen. Unter der Leitung von Patthāna Sayadaw studierte ich *Abhidhamma*, die „höhere“ Lehre, die sich mit der psychophysischen Daseinsrealität bis ins Kleinste auseinandersetzt. Ebenfalls studierte ich Pali und wesentlichen Lehrmethoden des Buddha. Später wies mich mein Lehrer auch in Meditation ein.

Ich verließ Burma 1972 und kehrte nach Deutschland zurück. Bis 1976 wirkte ich im Haus der Stille in Roseburg. Im Hause selbst führte ich Meditationskurse durch, betreute suchende Menschen, in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg hielt ich Lehrredenabende ab, und in Hamburg-Bergedorf leitete ich eine Gruppe für *Abhidhamma*-Studien.

Von Ende 1976 bis Ende 1980 hielt ich mich vier Jahre in Sri Lanka auf, hauptsächlich in der von Nyānatiloka 1911 gegründeten Island Heritage. Dort lag der Schwerpunkt auf der Meditation. Den Abschluss meines Aufenthalts in Asien bildete eine viermonatige Pilgerfahrt nach Indien zu den heiligen Plätzen des Buddha. Unterwegs meditierte ich mehrere Wochen im Meditationszentrum von Goenkaji in Igatpuri.

Im April 1981 kehrte ich nach Deutschland zurück. Das letzte Jahr meines Mönchtums verbrachte ich im Buddhistischen Haus in Berlin. Während dieser Zeit leitete ich eine Meditationsgruppe. Hinzu kam das Abhalten von Vorträgen und die Betreuung von Schülergruppen und Einzelpersonen.

Im Dezember 1982 trat ich aus dem *Sangha* aus. Ich verzog wieder ins Haus der Stille und wurde dort bald im Hausleitungsteam angestellt. Ich blieb dort bis Juni 1989. Nach einem halbjährigen Meditationsaufenthalt in den USA kehrte ich Anfang 1990 wieder ins Buddhistische Haus zurück und lebte dort bis März 1994. Dann begann eine Reisetätigkeit, die mich nach Norddeutschland, England und Frankreich zu

³ **Aus: Anagārika Kassapa, *Eine besondere Kraft*, Roseburger Schriftenreihe, Band 3, 2003: 401f.**

verschiedenen Meditationszentren führte. Seit Anfang 1996 lebe ich wieder im Buddhistischen Haus. Im Mittelpunkt meiner Arbeit steht das Thema Tod, Wiedergeburt und Befreiung.⁴

„Nicht kämpfen gegen Schmerzen,
die Geist und Körper Dir bereiten;
was immer Dir weh tut,
nimm es hin, gib ihm Raum.
Verbinde es mit deinem Herzen,
Stille es an mit deiner Liebe.
Sieh wie es flutet, wie sich ändert:
Heilung im Leben, Heilung im Tod.“

(Anagārika Kassapa)



Ven. Subodhi und Anagarika Kassapa vor dem Buddhistischen Haus in Berlin

⁴ Seit 2003 lebte Kassapa in einer altersgerechten Wohnung in Berlin-Hermsdorf. Zunächst hielt er noch Vorträge im Buddhistischen Haus Berlin-Frohnau, später nahm er regelmäßig mit großem Interesse an den Veranstaltungen des *Fördervereins Theravāda-Buddhismus Berlin* unter der Leitung von Dr. Marianne Wachs teil.

Mit Kassapa im Buddhistischen Haus Frohnau

Erinnerungen von Shanti

Die beste Zeit hatten wir zweifellos in den 1970er Jahren als Mönche im Buddhistischen Haus Frohnau. Damals führte der hochwürdige Abt Sri Gnanawimala Mahā Thera, mein geliebter Lehrer, zusammen mit Pandita Vijayasoma Thera das Haus. Als dritten Mönch hatten wir den Ehrwürdigen Hemaloka Thera zu Gast. Diese Zeit wurde ganz allgemein von den Bewohnern und der großen Laiengemeinde als un-
gemein segensreich empfunden. Zur Hausgemeinschaft gehörten weiter Herr Jayasena, der würdige Koch, der mich durch die Ruhe und Umsicht seiner Arbeit tief beeindruckte, ferner die rührige Frau Pfannschmidt, die in unablässiger Treue Tag für Tag im Tempel erschien, fegte, putzte, Kaffee kochte, über die Sittlichkeit im Hause wachte und mit energischen Kugelschreiberstrichen die mitgebrachte Bild-Zeitung zensierte, ehe die Mönche sie lesen durften. Zu Maha Theras engsten Mitarbeitern gehörten Wolfgang Rickers und Ralf Leu, die mit großem Einsatz Vorträge übersetzten, allfällige Reparaturen ausführten und Fragen interessierter Besucher beantworteten. Mit ihnen konnte ich ernsthafte Gespräche führen wie auch herzlich über manches Kuriose lachen.

Mein Glück wurde vollkommen, als der deutsche Mönch Bhikkhu Kassapa zu Besuch kam und später ins Haus zog. Kassapa war viele Jahre lang in Burma gewesen. Er hatte sich gründliche Kenntnisse über den *Abhidhamma*, die „höhere Wirklichkeit“ angeeignet. Er konnte weltliches wie überweltliches Bewusstsein nebst sämtlichen damit verknüpften Geistesformationen präzise differenzieren. Jeden Geisteszustand wusste er hinsichtlich der einander bedingenden Faktoren, bis in die einzelnen Bewusstseinsquanten hinein, zu zergliedern und seine karmische Qualität, ob heilsam, unheilsam oder neutral, zu bestimmen. Allerdings war er über die tagfüllenden Aufträge seines Lehrers, *Abhidhamma*-Listen zu kopieren und auswendig zu lernen, kaum zum eigenen Forschen und Überprüfen des Gelernten in meditativer Betrachtung gekommen.

Hier nun ergänzten wir uns optimal. Ich hatte nämlich in Sri Lanka zwei Jahre lang nichts anderes als das Sinnesbewusstsein zu erforschen gehabt, was möglichst ohne alle theoretischen Vorkenntnisse geschehen sollte, Lektüre war geradezu verpönt. Vor meiner Abreise nach Sri Lanka hatte ich zwar im Buddhistischen Haus zweimal den *Visuddhimagga* gelesen, ein dickleibiges Kommentarwerk aus dem 6. Jahrhundert, aber – für das Forschungsprojekt glücklicherweise – kaum etwas davon verstanden, geschweige denn Brauchbares für die Übung darin gefunden. Im Gedankenaustausch mit Kassapa nun dämmerte mir der Zusammenhang zwischen dem Erfahrenen und vormals Gelesenen. Ich hatte in meiner Übung grobmaschig erkannt, dass der gesamte Sinnesprozess, beginnend beim Sinneskontakt über Empfindung, Wahrnehmung und Vorstellung von Aufmerksamkeit gesteuert ist. Diese Aufmerksamkeit, geschult und ins Bewusstsein gehoben, war hinsichtlich Richtung und Stärke in weiten Grenzen modifizierbar. Folglich, das war mir klar geworden, bin ich letztlich für alles, was ich als Wirklichkeit erfahre, allein verantwortlich.

Das fand nun seine Bestätigung und Vertiefung durch die genauer differenzierende Analyse des *Abhidhamma*, erklärt von meinem älteren Mönchsbruder Kassapa, sowie zunehmend auch durch die Lehrreden des Buddha. In den Lehrreden trafen unsere unterschiedlichen Zugänge zusammen. Ich begann, den Pāli-Kanon systematisch zu erforschen, und Kassapa, die Atembetrachtung zu praktizieren. Wir studier-

ten und übten zusammen und inspirierten uns gegenseitig. Morgens und abends meditierten wir zusammen mit den anderen Mönchen im Tempel. Auf langen Spaziergängen durch Frohnau tauschen wir dann unsere Erfahrungen aus. Nach unserer Rückkehr wurden wir von Frau Pfannschmidt mit duftendem Kaffee belohnt. Je mehr ich mich in den Kanon hineinarbeitete, desto mehr begriff ich: Nichts von alledem war ausgedacht! Das war doch im Kern *Vipassanā* und die praktische Anwendung des Klarblicks, entfaltet in allen Einzelheiten!

In einem Brief an meinen Lehrer Sri Gnanawimala Mahā Thera, der nach 15 Jahren segensreicher Tätigkeit nach Sri Lanka zurückgekehrt war, berichtete ich: „Kürzlich übergab ich dem Buddhistischen Haus eine Geldspende meiner Mutter zur Anschaffung von Werkzeugen. Kassapa ist dort bemüht, alle Reparaturen und Renovierungen selbst und mit Hilfe von Laien durchzuführen, da Handwerker heute nicht mehr zu bezahlen sind. Bhikkhu Kassapa hat recht gute Erfolge mit seinen Gesprächen und Kursen, vor allem bei jungen Leuten. Überall im Hause entdeckt man seine „Handschrift“, auch im wörtlichen Sinne in Form von [kalligrafisch gestalteten] Hinweistafeln, die Besucher zur Teilnahme an Veranstaltungen oder auch zu Mitarbeit und förderlicher Kritik ermutigen.“

Später, nach systematischer Ausbildung der Übung in Sri Lanka und England, wurde Kassapa zu einem geschätzten Meditationslehrer. In meinen Unterlagen von 1981 fand ich u. a. die Ankündigung eines halbjährigen Meditationskurses mit Bhikkhu Kassapa im Buddhistischen Haus Frohnau, jeweils samstags vier Stunden lang, zur Entfaltung von Achtsamkeit und Bewusstseinsklarheit. Mit zunehmendem Alter und wegen eines Hüftleidens konnte Kassapa weder auf der Matte noch auf einem normalen Bänkchen sitzen. Er zimmerte für sich ein spezielles Sitzmöbel von erstaunlichen Ausmaßen. Sollte es jemals ein buddhistisches Museum geben, so möge dieses Möbel dort seinen würdigen Platz bekommen.

Kassapa hatte ein kindliches Vertrauen und eine tiefe Liebe zum *Buddha-Dhamma*. In hymnischen Gedichten besang er den Segen, der ihm daraus zufloss. Er fühlte sich geradezu körperlich genährt, erfrischt und beschwingt durch den *Dhamma*. In seinen letzten Lebenstagen noch wünschte er nichts so sehr wie den Gedankenaustausch über den *Dhamma*. Für mich war es immer nahrhaft, inspirierend und herzerwärmend, mit Kassapa über die Lehre zu sprechen. Erst jetzt im Rückblick fiel mir auf, dass wir kaum jemals ein anderes Thema hatten. Dabei verlagerte sich der Schwerpunkt unserer Gespräche mit den Jahren immer mehr auf die lebenspraktische Anwendung und Überprüfung der Lehre anhand unserer alltäglichen Erfahrung. Zuletzt trat die Überlieferung ganz in den Hintergrund; wir lebten ja im *Dhamma*, und der *Dhamma* lebte in uns.

Mit entwaffnender Offenheit konnte Kassapa über die eigenen Fehler und Mängel reden, ohne sich übermäßig damit zu identifizieren. Als einen einflussreichen Geistesfaktor hatte er bei sich die „Faulenzia“ ausgemacht, mit der er manches Versäumnis scherzhaft und zugleich sachlich korrekt begründen konnte. Den Genuss seiner Zigaretten würdigte er als Rauchopfer für die Götter. Sein Humor hatte etwas ungemein Liebenswertes. Jedes anmaßende, besserwisserische Gehabe war ihm fremd. Mich berührte Kassapa vor allem mit seiner Geradheit, Schlichtheit und Freundlichkeit. Es war für mich ein großes Glück, diesen warmherzigen Menschen zum edlen Freund zu haben.

Shanti

Der Tod: Wirklichkeit und Erinnerung

Heute erhielt ich eine Nachricht, die mich sehr traurig machte. Einer meiner Schüler rief mich aus Sri Lanka an und teilte mir mit, dass meine älteste Schwester gestorben wäre. Dies traf mich wie ein Schock. Zwar wusste ich, dass meine Schwester, die seit einem Jahr krank war, nicht mehr lange leben würde, aber dass sie so bald sterben würde, kam für mich unerwartet. Meine Wirklichkeit hat sich dadurch schlagartig verändert, denn ich kann mit einem geliebten Menschen nicht mehr reden, kann ihn nicht mehr sehen und ihm nicht mehr begegnen.

Ich hatte sechs Schwestern. Die heute verstorbene war meine Lieblingsschwester. In Asien spielt die älteste Schwester in der Familie eine große Rolle: Sie nimmt für die jüngeren Geschwister die Stelle der Mutter ein. Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen sie mich liebevoll unterstützt hat und ich weiß, wie sehr sie mich geliebt hat. Jetzt, wo sie nicht mehr unter uns weilt, steigen in mir viele Bilder von meinen Begegnungen mit ihr auf. Vor drei Monaten habe ich meine Schwester das letzte Mal besucht. Gemeinsam mit sieben befreundeten Mönchen haben wir in Sri Lanka eine Pilgerreise unternommen.

Am Liebsten würde ich sofort nach Sri Lanka fliegen, um mit meinen Angehörigen um meine Schwester zu trauern und die Beerdigung vorzubereiten. Leider ist das nicht möglich, weil ich in den kommenden Tagen zahlreiche Termine wahrnehmen muss. Morgen halte ich einen lange angekündigten Vortrag in Frankfurt; es schließt sich eine Rezitationsnacht in Bad Orb an; am nächsten Tag findet in Frankfurt ein gesellschaftliches Ereignis statt, wo ich mich verpflichtet habe, einen Vortrag zu halten. Am Sonntag fliege ich dann nach Paris, um mit einem befreundeten Mönch die übliche Gedenkzeremonie für seine verstorbene Mutter abzuhalten, die drei Monate nach der Beerdigung stattfindet. Für alle diese Aufgaben gibt es viel zu organisieren. Ich möchte mich nicht in mein Zimmer zurückziehen, um zu trauern.

Nachdem die Trauergefühle mich zunächst ganz beherrscht hatten, versuchte ich nach einer gewissen Zeit, die Wogen meiner Emotionen zu glätten, denn um 10 Uhr erwartete mich ein verzweifelter Ratsuchender, der vor kurzem einen bitteren Verlust erlitten hatte und von mir Hilfe erwartete. Die Erinnerung an eine Geschichte, die ich häufig Trauernden auf Beerdigungen erzählt habe, sprach mir nun selbst Trost und Ermutigung zu, um diese veränderte Wirklichkeit zu verstehen und zu akzeptieren.

Es handelt sich um die bekannte Geschichte von Kisagotami, deren einziger geliebter Sohn starb. Sie konnte und wollte seinen Tod nicht akzeptieren und gab sich der Illusion hin, er sei nur schwer krank. Deshalb bat sie die unterschiedlichsten Personen, ihren Sohn doch zu heilen. Aber alle wiesen sie mit der Begründung ab: „Dein Sohn ist nicht zu heilen. Er ist tot.“ Endlich fand sie auch den Weg zum Buddha. Sie stellte ihm die gleiche Frage: „Kannst du meinen Sohn heilen?“ Er antwortete ihr: „Ja, wenn du mir ein Senfkorn bringst!“ Voller Freude wollte sie davoneilen. Ein Senfkorn zu holen – das ist leicht! Aber der Buddha hielt sie auf: „Das Senfkorn muss aus einem Haus kommen, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist.“ Auch das sollte ich schaffen, meinte die Frau, und klopfte in ihrem Dorf eilig an die Tür des ersten Hauses mit der Bitte um ein Senfkorn. Gern wurde ihr Wunsch erfüllt. Da erinnerte sie sich an die Worte des Buddhas: „Es muss aus einem Haus kommen, in dem noch nie ein Mensch gestorben ist.“ So fragte sie also nach: „Ist in diesem Haus schon einmal ein Mensch gestorben?“ Verwundert wurde ihr geantwortet: „Ja, viele sind bereits in diesem Haus gestorben.“ Enttäuscht gab die

Frau das Senfkorn zurück und eilte zum nächsten Haus. Aber auch hier und in allen nachfolgenden Häusern im Dorf erging es ihr ebenso. Senfkörner gab es viele, aber kein einziges Haus, in dem noch niemand gestorben war. Nach und nach sank die Hoffnung der Mutter auf Heilung für ihren Sohn und sie begriff endlich, dass ihr Sohn endgültig tot war. – Auch in meiner Familie ist nun wieder jemand gestorben. Der Tod gehört auch zu meinem Leben. Diese Geschichte hat mir geholfen, diese bittere Wirklichkeit zu akzeptieren

Immer wieder erinnert mich das Wort „Wirklichkeit“ und deren Veränderlichkeit an ein in Sri Lanka sehr bekanntes Lied, in dem jemand einen Schneider fragt, für wen er ein so prächtiges Kleid nähe. Dieser antwortete: „Gestern wurde ein Kind geboren. Es war ein Mädchen. Ich bekam den Auftrag, ein Festkleid zu nähen.“ Nach einiger Zeit wurde der Schneider wieder beim Nähen beobachtet und erneut gefragt, für wen der denn das wunderschöne Kleid nähe. Jetzt erwiderte er: „Das Mädchen wuchs heran und wird morgen heiraten. Ich nähe das Hochzeitskleid für die Braut.“ Nach Jahren schließlich wird der Schneider wieder beim Nähen angetroffen. Diesmal ist er nicht so frohgemut wie früher. Auf die Frage nach dem Grund antwortet er: „Ich erhielt den Auftrag, Trauerkleider für eine Frau zu nähen, die gestorben ist.“ Dieses Lied besingt die Veränderlichkeit der menschlichen Wirklichkeit: Wir werden geboren, leben eine Weile und sterben dann.

Aber nicht nur der Mensch ist dem Entstehen und Vergehen bzw. Geburt und Tod unterworfen, sondern dieser Vorgang findet in der gesamten Natur und ebenso im gesamten Kosmos statt. Wir kennen diesen gesetzmäßigen Prozess zwar alle, aber wir sind oft nicht bereit, ihn bewusst wahrzunehmen. Wir haften an „unserer“ Wirklichkeit, in der wir uns eingerichtet haben und mit der wir uns häufig auch identifizieren, und wir verbringen unser Leben mit lustvollen Zerstreungen. Werden wir dann aber mit der Vergänglichkeit – dem Verlust unseres Vermögens oder gar dem Tod eines geliebten Menschen – konfrontiert, sind wir völlig verzweifelt, lassen uns von unseren Gefühlen überwältigen und werden handlungsunfähig. Um die Vergänglichkeit aller Phänomene „unserer“ Wirklichkeit zu verstehen und auch das dadurch entstandene Leid zu lindern, hat der Buddha empfohlen, unseren Geist zu trainieren. Eine hierfür hilfreiche Methode ist die Meditation.

Die Menschen, die sich einst an den historischen Buddha gewendet haben, waren nicht so sehr an Lehrmeinungen interessiert. Es waren häufig Menschen mit Lebenserfahrung und spirituellem Interesse. Sie wollten ein Leben führen, wie es der Buddha ihnen vorgelebt hat und vor allem wissen, wie Leiden überwunden werden kann. Diese Frage hatte einst Siddharta Gautama bewegt, seine Familie zu verlassen, nachdem er während einer Autofahrt einen Greis, einen Kranken und einen Sterbenden bewusst wahrgenommen hatte. Er begriff, dass auch er wie alle Lebewesen dem Gesetz des Alters, der Krankheit und des Todes, also dem Leiden ausgeliefert, ist. So machte er sich auf die Suche nach der Entstehung des Leidens, dessen Erlösung und schlug einen Weg vor, der zur Erlösung des Leidens führt: den Achtfachen Pfad. Der erste Schritt auf diesem Pfad ist die Erkenntnis der Wahrheit. Es geht u.a. darum, die Wirklichkeit mit vollem Bewusstsein so zu sehen, wie sie ist, nicht in Erinnerungen zu schwelgen oder sich etwas vorzumachen. Diese Anforderung erfüllt Kisagotami in dem Augenblick, als sie akzeptiert, dass ihr Sohn wirklich gestorben ist. Erst jetzt kann sie um ihn trauern und ihr Schicksal annehmen.

Der Buddhismus betrachtet den Tod als einer der Wirklichkeiten unseres Lebens. Wir selbst erleben ihn vielfach als äußerst schmerzhaft und würden diese Wirklichkeit

am Liebsten nicht zulassen. Aber die Erfahrung des Todes oder auch anderen Leids kann uns viel über unser eigenes Leben lehren. In diesen Momenten wissen wir oft nicht mehr weiter, d.h. wir haben keine Pläne, die wir unbedingt verwirklichen wollen, wir müssen keine Rolle mehr spielen, um beispielsweise anerkannt und geliebt zu werden, sondern wir begegnen allem vorbehaltlos und mit großer Offenheit. Dadurch bietet sich uns die Gelegenheit, andere neue Einsichten zu gewinnen, unser Leben bewusst völlig umzugestalten und eine andere Wirklichkeit zu schaffen.

Heißt es doch im ersten Vers des *Dhammapada*⁵:

Wir sind das, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit unreinen Gedanken,
und das Unglück wird dich verfolgen
wie das Rad des Ochsen, der den Karren zieht.

Wir sind das, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
Sprich oder handle mit reinen Gedanken,
und das Glück wird dir auf dem Fuße folgen
wie dein Schatten, der nie von dir weicht.

Bhante Puññaratana

* * *

Die dynamische Vernetztheit der Wirklichkeit

Diesen Begriff fand ich zufällig im Text eines Interviews, das Franz Johannes Litsch im Jahre 2003 der Zeitschrift „Ursache und Wirkung“ gab. Darin heißt es dann weiter sehr treffend: „Die Wirklichkeit existiert nicht als stabile objektive Gegebenheit, sondern als permanenter Prozess von Beziehungen, Verwandlung und Austausch.“ Schon im Wort „Wirklichkeit“ erkennen wir: **Wirklich ist das, was wirkt**, auf mich, auf andere/s – was etwas bewirkt, auf etwas einwirkt, was Rückwirkung und Wechselwirkung erzeugt.

Diese anfängliche Ursache einer Wirkung bezeichnen wir mit dem Wort „Kraft“ oder „Energie“, denn nur durch ihre Wirkung lässt sich eine Kraft erkennen und messen. Überall in der Natur und in uns selbst erkennen wir, dass eine Kraft am wirken sein muss, wenn sich etwas bewegt oder verändert, und Bewegung lässt sich wahrnehmen und wiederum mit Hilfe von Kraft lenken oder verändern. Seit der Explosion von Energie, die wir Urknall nennen, bewegt sich alles, was ist. Jeder Bestandteil des Universums verändert sich – langsamer oder schneller – in Abhängigkeit von Bedingungen und Möglichkeiten der Wechselwirkung eines Teils auf andere Teile – seien sie riesig, groß, klein oder winzig.

In diese wunderbare Dynamik sind wir, ist unser Körper und unser Geist eingebunden. Diese Dynamik ist das lebendige Tragende unserer Existenz. Der Buddha nannte es *Dhamma*, ein Wort mit vielen Bedeutungen, auch mit der Bedeutung „das

⁵ In der Übersetzung von Ilse Fath-Engelhardt, Knauer, München 1998

Tragende“, „die Wirklichkeit“, „die Wahrheit“. Die lebendige Dynamik von Wechselwirkungen erfahren wir als biologisches Wachstum, auch als spirituelles Wachstum, als Reife, als Vergehen, als Veränderung, als Entstehen von etwas Neuem, Andersartigem.

Buddhistische Praxis ist unaufhörliches Erforschen der Wirklichkeit mit allen unseren Sinnen. Wir bemühen uns um präsentes Gewahrsein, d.h. um die wirklichkeitsgemäße Sichtweise des *Tathagātha*, die wir erlernen, anwenden und weitergeben können. Wir erforschen, ob diese Sichtweise geeignet ist, unser Hauptproblem *Dukkha* (unsere Unzufriedenheit mit der Wirklichkeit – so, wie wir sie gerade wahrnehmen und erfahren) zu lösen und ohne *Dukkha* auf erfreuliche Weise zu leben. Dem Buddha ging es darum, eine Möglichkeit zu entwickeln, *Dukkha* aufzulösen, da alle Wesen Glück (*Sukha*) begehren und Leiden verabscheuen.⁶ Er lehrte sehr wirklichkeitsnah und öffnete unsere Augen für die Wirklichkeit, lehrte sie so zu sehen wie sie ist – genau in diesem Augenblick.

Der Erwachte lässt uns deutlich sehen, was wir eigentlich schon immer aus eigener Erfahrung wissen, aber oft nicht wahrhaben wollen: Glück und Leid entstehen in unserem eigenen Bewusstsein als Reaktion auf den Konflikt zwischen unseren Vorstellungen und der tatsächlichen Wahrnehmung der Wirklichkeit oder durch deren Übereinstimmung. Wir legen selbst den Schleier der Verblendung über Dinge, die wir wahrnehmen und sehen sie als attraktiv oder abscheulich an. Wir reagieren dann mit Begehren oder Abwehr. Wir empfinden bei Erfüllung unserer Erwartungen *Sukha*, bei Nichterfüllung *Dukkha*. Wir haften an unseren Vorstellungen und Erwartungen sogar stärker als an dem, was wir tatsächlich wahrnehmen. Wir verdrängen die Wirklichkeit.

Wer mit der Buddhalehre vertraut ist, nennt sie auch *Dhamma*: die Lehre, die befähigt, die Wirklichkeit wahrzunehmen, die Wirklichkeit zu erkennen und in geschickter Weise – ihren Möglichkeiten und Bedingungen entsprechend – zu handeln, um das eigene *Dukkha* ebenso wie das anderer – soweit möglich – zu lindern und aufzulösen.

Der Erwachte lehrt uns die Methoden der Achtsamkeit, des Gewahrseins, des reinen Wahrnehmens dessen, was in diesem Augenblick geschieht. Klare und unverblendete – von Begehren und Abwehr freie – Einsicht in den Prozess von Beziehungen, Verwandlung und Austausch nannte er *Samma-dit̥ṭhi* (rechte Einsicht in die Wirklichkeit). Das ist die erste und wichtigste der weiteren sieben Lichtquellen, die den Edlen achtfachen Pfad, den wir gehen, beleuchten.

Die der Wirklichkeit entsprechende Sichtweise des *Paṭiccasamuppāda*, des abhängigen Entstehens aller Erscheinungen, und der *Suññatā*, dem Nichtvorhandensein von Unabhängigkeit und dauerhaftem Bestehen, ist die Grundlage rechter Einsicht. Sie wird immer und ausnahmslos von der Wirklichkeit bestätigt, die wir klar wahrnehmen und täglich erfahren. Deshalb sind diese Lehren keine abgehobenen Theorien, die man glauben muss, sondern sie sind wirklich wahr. Leben wir mit der Wirklichkeit in Harmonie – das heißt ohne in Konflikt mit ihrer Dynamik zu geraten –, so leben wir den *Dhamma-kāya* des Buddha, so leben wie er im *Dhamma-dhatu*, im Bereich der Wirklichkeit und verwirklichen die „Kraft des Ungeborenen“.

⁶ ***Meditationstexte des Pāli-Buddhismus, Band II: „Die Lehrrede über das große Vierzigfache“, Mittlere Sammlung 117, Buddhistischer Studienverlag, Berlin 2007.***

Ich frage mich: Sind *Dukkha* und *Sukha* nun wirklich? Sind sie wahr? Sind sie real existent? Sind sie objektiv vorhanden???

Natürlich sind sie das für mich, denn sie sind Teil meiner Erfahrungswelt, solange wie sie bestehen. Ebenso wie Gelassenheit (*upekkhā*) sind sie Manifestationen meines Geistes, die durch die Wechselwirkung mit der wahrgenommenen Wirklichkeit entstehen, da sind und vergehen. Es sind spirituelle Kräfte, denn sie bestimmen und bewegen in entscheidender Weise mein Handeln, meine sprachlichen und gestischen Äußerungen und meine Gedanken. Aber mit rechter Einsicht erkenne ich ihren prozesshaften Charakter, die Bedingungen ihres Erscheinens, ihre Abhängigkeit von meiner klaren Sicht oder meiner Verblendung und Verwirrung. Beides kann ich durch Übung beeinflussen; diese Freiheit schenkt mir die Einsicht.

Der Erwachte erwähnte in einer seiner Lehrreden das Gleichnis vom Salz, das sich im Wasser auflöst: Ein Löffel Salz macht das Wasser in einer Tasse ungenießbar, aber ein Löffel Salz im Weltmeer kann köstlich schmecken. Überträgt man dieses Gleichnis auf *Dukkha* und *Sukha* in meinem Bewusstsein, so bedeutet dies: Halte ich in den engen Grenzen meines Ego an einer Vorstellung der Wirklichkeit fest, der sie aber nicht entspricht, so kann mein Leben unerträglich werden. Übe ich mich aber, mein Bewusstsein zu öffnen und zu weiten, den jetzigen Augenblick in seiner universellen Bedingtheit zu akzeptieren und die Vielzahl seiner Möglichkeiten wahrzunehmen, so entsteht Gelassenheit unmittelbar aus der Tiefe meines Seins, wirkliche Freude und Dankbarkeit aus der wirkenden „Kraft des Ungeborenen“. Meister Hongzhi drückt diesen Zustand folgendermaßen aus: „Alles ist ohne Hindernisse, die Wolken schwimmen anmutig um die Gipfel, und das Mondlicht glitzert, wenn es im Bergbach herabströmt.“⁷

Dr. Ursula Meyer

⁷Zitiert aus: „Die Praxis der wahren Wirklichkeit“, in: Leighton, T.D., *Das Kultivieren des leeren Feldes*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg/Leimen 2009.

Wirklichkeit oder Illusion?

Selbstverständlich hat der Buddha über Wirklichkeit und Illusion gesprochen. Zuerst möchte ich auf den Begriff der Illusion eingehen, damit sich niemand der Illusion hingeben kann, dass dieses Existenzphänomen etwa die (absolute) Wirklichkeit wäre.

Der Erhabene vergleicht den Körper mit einem Ball aus Schaum, das Gefühl mit einer Wasserblase und die Sinneswahrnehmungen mit einer Fata Morgana; die Gestaltungen beschreibt er – ähnlich wie eine Bananenstaude – ohne Kern und das Bewusstsein als einen Gaukler, der uns etwas vorspielt.

Ganz schön ernüchternd, nicht wahr? Dabei tun wir „Weltmenschen“, d.h. wir Nicht-Erleuchteten, ein Leben lang nichts anderes, als uns, unseren Körper und Geist für äußerst wichtig zu halten. Wir sind fest davon überzeugt, dass wir und auch andere Menschen, andere Lebewesen, in unserer Existenz wirklich die Realität erleben. Wie könnte es anders sein, wenn wir atmen, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, fühlen und sogar denken? Wer von uns hat sich als Kind nicht gefragt, ob das Leben real oder eine Art Traum sei? Dann haben wir in der Schule den berühmten Satz „Spiro ergo sum“ und den noch berühmteren „Cogito ergo sum“ gelernt und waren beruhigt. Ja, dachten wir, da wir atmen und denken, erleben wir die Realität. Könnten wir den berühmten Satz nicht ebenso umkehren und sagen: „Sum ergo cogito“? Nun ja, auch das trifft aus der Perspektive des alltäglichen Lebens zu, denn wenn ich lebe, (atme und) denke ich.

Wir sind aber nicht nur von Lebewesen (die wohlbemerkt nicht alle analytisch denken können) umgeben, sondern die unmittelbare und mittelbare Umwelt mit all ihren materiellen Dingen gehört ebenfalls zu unserem Leben. In Abhängigkeit zu all diesen Faktoren gestalten sich unsere Gewohnheiten. Darüber hinaus schmeicheln oder stören auch „immaterielle“ Dinge, wie die verschiedenen Unterhaltungsarten, unseren Geist. Es lässt sich beobachten, dass ein glücklicher Geisteszustand sich positiv auf unseren Körper auswirkt, während Gedanken von Abneigung, Ärger oder sogar Hass, also geistiges Leid, dem Körper nicht gut tun. Ebenso sendet der Körper dem Geiste positive oder negative Signale und beeinflusst sein Befinden. Körper und Geist sind also voneinander abhängig. Doch auch wenn der Geist sich im Körper aufhalten muss, um tätig werden zu können, ist er zweifellos der Stärkere. Der Buddha lehrte: „Vom Geist geführt die Dinge sind, vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt. [...] Wenn man verderbten Geistes spricht, verderbten Geistes Werke wirkt, dann folgen einem Leiden nach gleichwie das Rad des Zugtiers Fuß.“ Das Gleiche gilt im umgekehrten Fall: „Wenn man da lauterem Geistes spricht, mit lautern Geiste Werke wirkt, dann folgen einem Freude nach, gleichwie der Schatten, der nie weicht.“⁸

Endlich hat das sogar die Wissenschaft begriffen. Wenn der Geist es will, bzw. befehlen muss, dann gehen, sitzen, liegen, arbeiten, essen, lesen, lernen wir oder hören Musik usw. Oder hat je ein Mensch ohne „Befehl von der eigenen Zentrale“ irgendeine Tätigkeit ausführen können? Wenn der Geist auf irreparable Weise beschädigt ist oder aus dem Körper „auszieht“, wird der heißgeliebte Körper nutzlos. Das dominierende Element ist also der Geist. Unser Geist ist auch während des Schlafes tätig. Er lässt uns Tag und Nacht alles erleben, registrieren und

⁸ *Dhammapada* Vers 1 und 2

Schlussfolgerungen ziehen. Wir haben den Eindruck, dass wir im Mittelpunkt des Geschehens stehen und dass sich alles andere um uns dreht. So sind wir davon überzeugt, dass wir selbst am Wichtigsten sind, während alle und alles Übrige zweitrangig ist.

Alles, was außerhalb von uns existiert, betrachten wir als Subjekt als völlig getrennte Objekte. Die Welt empfinden wir mal als gut, mal als schlecht, je nachdem, ob die Geschehnisse uns gefallen oder unangenehm sind. Selbst wenn wir eine Änderung unseres Lebens ersehnen, gehen einige Menschen davon aus, dass sich zuerst die äußeren Umstände ändern müssen, da die Welt uns beeinflusst und formt. Andere Menschen begreifen, dass wir selbst ebenfalls die Welt durch unsere Taten beeinflussen, und dass dieser Einfluss eine Rückwirkung auf uns hat. Beiden Fällen liegt die Vorstellung zugrunde, dass eine Trennung zwischen der einzelnen Person und „dem Rest der Welt“ besteht. Das ist eine Illusion. Ein im weltlichen Leben eingebundener Mensch kann jedoch kaum anders denken. Schließlich existieren wir ja tatsächlich. Es geht also nicht darum, ob unsere Existenz Realität oder Illusion ist, sondern von welchem Gesichtspunkt aus wir diese betrachten.

Um uns dieser egoistischen Betrachtungsweise bewusst zu werden und sie zu ändern, hat uns der Buddha eine bestimmte Art der Meditation (*vipassanā bhāvanā*) empfohlen. Ziel dieser auch als „Hellblick-Meditation“ bekannten Meditation ist das intuitive Erkennen – Verstehen und Erleben –, dass das Ego ein sich ständig veränderndes, vergängliches Phänomen ist. „Ein leeres Phänomen zieht vorbei“, sagte der Buddha. Was aber ist ein „leeres Phänomen“ (*suññatā*)? Damit ist gemeint, dass alle Phänomene leer sind.⁹ Dieses für überaus wichtig gehaltene „Ich“ ist nicht unser Eigentum. Wäre es unser Eigentum, dann könnten wir mit ihm nach Belieben verfahren wie mit einem Stück leblose Habe, mit einem Kleid, das wir nach Wunsch und Laune ausbessern, ändern oder eben wegwerfen können.

Wir würden unser „Ich“ gerne in alle Ewigkeit in jugendlicher Frische, Schönheit und Gesundheit erhalten. Bekanntlich geht das nicht. Es ist nur ein Wunschtraum. Dieses „Ich“, mit allem was es ausmacht, ist vergänglich. Die Vorstellung, dass wir Eigentümer eines Egos sind, ist also eine Illusion. Doch ebenso wenig sind wir Besitz des Egos, obwohl es sich aus Kräften zu bemühen scheint, unsere körperlichen und geistigen Taten seinen Interessen entsprechend zu lenken. Es – „unser Ich“ – macht uns ganz schön egoistisch! Doch weder ist es „unser“, noch sind wir „sein“. „Mein“, „dein“ und „unser“ sind Begriffe, die zwar im täglichen Leben erforderlich sind, um Trennlinien zu ziehen, doch gerade diese Abgrenzung ist engstirnig. Sie wird in der Buddhalehre als Unerfahrenheit eingestuft, denn sie behindert die Bemühungen, die Anhaftung an das Ego abzubauen. Dies ist jedoch unbedingt erforderlich, um die „im höchsten Sinne gültige Wahrheit“¹⁰ zu erkennen und Erleuchtung (*Nibbāna*) zu erwirken.

⁹ „Gleichwie eine Luftspiegelung ohne Kern ist, gehaltlos und leer, genau so auch sind Körperlichkeit, Gefühl usw. ohne Kern, gehaltlos und leer ...“ zitiert aus: *Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 217

¹⁰ „Im höchsten Sinne, [...] ist das sog. Dasein ein bloßer Prozess von beständig wechselnden körperlichen und geistigen Phänomenen, und weder innerhalb noch außerhalb dieses Werdeprouesses ist irgend eine beharrende Ich-Einheit oder Persönlichkeit anzutreffen.“ Zitiert aus: *Nyānatiloka, Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 158

Wie können wir also begreifen, was die Wirklichkeit bzw. die Wahrheit eigentlich ist? Die Erkenntnis der Wahrheit kann zweierlei Art sein. Für einen im weltlichen Leben stehenden Menschen ist die „konventionelle Wahrheit“ die Realität. Er nimmt sich selbst wahr und erlebt seine Umwelt, die aus quasi zeitweise „unbeweglichen“ Einheiten besteht. Ihm ist zwar klar, dass Blumen welken müssen, Gebäude irgendwann mal zusammenfallen, Flüsse austrocknen, Menschen geboren und sterben werden. Doch er hält das Ganze für immerwährend und meint, sein Leben verlaufe in Sicherheit gewährenden, stagnierenden Einheiten von einem Montag bis zum nächsten. Er bemüht sich, jemand zu werden, erkennt Süßes, Weiches, Duftiges, Angenehmes und Vorteilhaftes. Alles, was seine Sinne aufnehmen und sein Geist registriert, hält er für die Wirklichkeit. Es ist seine Wahrheit.

Wieso kann der Mensch aber Süßes usw. erkennen? Weil er früher bereits Bitteres, Hartes, übel Riechendes, Unangenehmes und Schadhafes erlebt hat. Er bezeichnet seine Erfahrungen anhand von Gegensätzen. Hält man ihm eine bittere Pille hin und sagt: „Iss, das ist süß!“, wird er darauf bestehen, dass die Pille doch bitter geschmeckt hat. Er fühlt sich im Recht, er ist sicher in seiner Beurteilung. Für ihn ist bitter das Gegenteil von süß, wenn etwas nicht warm ist, dann ist es kalt und wenn etwas stinkt, ist das der Beweis dafür, dass es nicht duftet. So versucht der Mensch, die Wirklichkeit anhand von Gegensätzen zu kategorisieren. Da diese jedoch nur durch ihren Bezug zueinander Bestand haben, also einzeln gar nicht als Bezeichnungen existieren würden, können sie schwerlich ein Beweis für eine – wie auch immer geartete „konventionelle oder absolute“ – Wirklichkeit sein.

Die Beschreibung oder Erklärung der Wirklichkeit ist aufgrund der beschränkten Sinneswahrnehmungen und Ausdrucksmöglichkeiten des im weltlichen Leben stehenden Menschen ein Unternehmen, das nicht zum Ziel führen kann. Wie soll dieser Mensch verstehen, dass sein Erleben von Körper und Geist nicht die Wirklichkeit ist, wenn er keine andersartigen „gegensätzlichen“ Erfahrungen gemacht hat? Stellt man sich etwas als wirklich vor, so denkt man unvermeidlich an etwas Beständiges. Nehmen wir unsere Wirklichkeit jedoch aufmerksam wahr und schwelgen weder in Erinnerungen oder Planungen an die Zukunft, so erleben wir unsere Wirklichkeit von Augenblick zu Augenblick neu und anders! Ein achtsamer Beobachter wird also das Vergehen der Wirklichkeit von einem Moment zum anderen und die neue Realität des nächsten Augenblickes zwangsläufig feststellen müssen. Sogar wenn der Begriff der Vergänglichkeit (*anicca*) nur verstandesmäßig erfasst und nicht selbst erlebt wurde, so ist offensichtlich, dass die Wirklichkeit weder richtig beweisbar noch in sich beständig ist.

Soll das heißen, es gibt gar keine Wirklichkeit? Erstens gibt es diese oben beschriebene, sich ständig verändernde bzw. unter neuen Umständen wahrgenommene Wirklichkeit, zweitens gibt es eine absolute oder letztendliche Wirklichkeit, die der Buddha als höchste Wahrheit (*paramattha sacca*) bezeichnet. Diese höchste Wahrheit ist das höchste Gut, das Ideal oder die Wahrheit im absoluten Sinne. Wir sollten uns ehrlich und unermüdlich anstrengen, um diese höchste Wahrheit zu begreifen und zu erleben. Im Denken eines im weltlichen Leben stehenden Menschen ist diese absolute Wahrheit nicht fassbar, denn es gibt kein geeignetes Wort dafür. Es wird versucht, diese höchste Wahrheit – ähnlich wie im Falle der Erleuchtung – anhand von Beispielen oder Zuständen zu verdeutlichen, die in dieser höchsten Wahrheit nicht vorhanden sind. Die Erfahrung der höchsten Wahrheit erfolgt nur durch die Verwirklichung von *Nibbāna*!

Eine komprimierte Erklärung des Erleuchteten besagt, dass es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Erscheinungen irgend etwas gibt, das man als ein unabhängig bestehendes „Ich“ bezeichnen kann und dass es nur diesen ständigen Prozess des Entstehens und Vergehens aller Phänomene gibt. Ist dann also alles nur Illusion unterhalb dieser Bewusstseinssebene? Die Praxis von *Vipassanā Bhāvanā* bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst mit dieser Frage zu beschäftigen.

Aranyka Chandrasiri

* * *

Alles Lug und Trug? - Wirklichkeit und Illusion

Wie kommt unser Weltbild eigentlich zustande? Können wir die Welt erkennen?

Vor einigen Jahren hatte ich ein einprägsames Erlebnis. Ich wanderte auf einem Waldweg und gelangte an einen stattlichen Ameisenhaufen der Großen Waldameise. Interessiert beobachtete ich die Ameisen. Im Ameisenhaufen gab es mehrere Ein- und Ausgänge. Die hinein gehenden Ameisen trugen meist große Lasten wie Tannen- und Fichtennadeln, kleine Zweige, Blätter usw. in den Ameisenhaufen. Wenn eine Ameise ihre Last nicht über ein Hindernis tragen konnte, halfen ihr andere Ameisen. Die herauskommenden Ameisen beklopften die hineingehenden Ameisen, offenbar tauschten sie Informationen aus. Vom Ameisenhügel führten drei Ameisenstraßen in den Wald bzw. über den Weg, den ich gekommen war. Diese Straßen führten über Stock und Stein, d.h. die Ameisen mussten große Hindernisse überwinden. Eine Straße führte auf eine Fichte. Die Ameisen kletterten so hoch, dass ich sie bald nicht mehr erkennen konnte. Aus naturwissenschaftlichen Veröffentlichungen weiß ich, dass die Ameisen in den Bäumen Läuse zum Melken suchen, das ist eine Nahrungsquelle. Wie ich die Ameisen so betrachtete, kamen mir folgende Gedanken.

Gegenüber den Ameisen bin ich wie ein Gott gegenüber den Menschen. Als „Ameisengott“ bin ich allmächtig und könnte ein gütiger oder auch strafender Gott sein, ganz wie es mir beliebt. So könnte ich einzelne Ameisen töten, den Bau zerstören oder ihnen Zuckersaft als Zusatznahrung hinstellen. Die Ameisen können mich nicht als ihren Gott erkennen, selbst wenn sie bis auf meinen Scheitel krabbelten. Bereits mein Schuh stellte für sie ein Hindernis, wie jedes andere auf ihrem Weg, dar. Für die Ameisen gibt es auch keine Bäume und Steine, sondern nur Nahrung, Artgenossen und Wege zur Nahrung bzw. zu Baumaterial für den Hügel. Was wäre, wenn die Ameisen in ihrem Bau einen Altar für ihren „Ameisengott“ hätten und mich anbeten würden? Würde das etwas nützen? Natürlich nicht, denn ich kann nicht in den Ameisenhaufen hineinsehen und letztlich ist es mir auch vollkommen egal, ich fände es maximal amüsant. Wenn ich ein wütender, unbeherrschter Mensch wäre, würde ich den Bau mit oder ohne Altar zerstören. Als Lehnachfolger Buddhas achte und schätze ich die Waldameisen und bin ihnen mit oder ohne Altar in Liebe zugegan.

Die Quintessenz dieses Tages war, die Wirklichkeit ist in ihrer Vielfalt nicht vollständig erkennbar. Wir können immer nur Details entsprechend unserer Sinnesorgane und Fähigkeiten erkennen. Ob es Götter gibt oder nicht, können wir nicht feststellen, es ist auch gar nicht erforderlich, dies zu erkennen, sondern nur eine Ablenkung,

eine Ersatzhandlung wie so vieles, was wir tun und für eminent wichtig halten. Die Errichtung von Altären und Gotteshäusern/Tempeln ist nicht erforderlich, sondern, da deren Ausschmückung meist weit über den Zweck eines Versammlungsraums hinaus geht, eher eine Macht- und Selbstdarstellung eitler Menschen. Eine Kommunikation von unten nach oben (Ameise – Mensch bzw. Mensch – Gott) findet praktisch nicht statt, denn ich verstehe die Ameisensprache nicht und weiß nicht, was sich die Ameisen gerade wünschen. Wünschen sie sich überhaupt etwas? Wir leben quasi in zwei unterschiedlichen Welten. Lediglich von oben nach unten sind Fingerzeige möglich, wie z.B. das Stochern im Ameisenhaufen oder das Berühren einer einzelnen Ameise.

Seitdem spielt es für mich keine Rolle mehr, ob es eine Götter- und Devawelt gibt oder nicht. Vielleicht leben wir sogar Seite an Seite mit den Göttern, Petas und Devas und können es nur nicht feststellen? Dies ist sowohl für den Alltag als auch für den Weg zur Befreiung völlig uninteressant. Es zählt einzig und allein das Hier und Jetzt, d.h. wie ich mich im gegenwärtigen Augenblick verhalte, welche Absichten hinter meinen Handlungen stecken. Wer über eine Götter- und Devawelt spekuliert, verweilt nicht in der Gegenwart! Nicht umsonst hat der Erhabene davor gewarnt, über unnütze Dinge nachzudenken, weil das von der eigentlichen Aufgabe, der Arbeit an unserer Befreiung, ablenkt.

Interessant ist, wie und woraus wir uns unser Weltbild zusammen setzen. Wir haben fünf Sinne, die nach außen gerichtet sind: Seh-, Hör-, Geruch-, Geschmack-, Tastsinn. Und wir haben einen sechsten Sinn, der nach innen gerichtet ist und die Daten der anderen fünf Sinne verarbeitet und daraufhin die Körperfunktionen und unser Verhalten steuert, das ist der Denksinn. Die fünf nach außen gerichteten Sinne sind zweckgebunden, mit ihnen können wir nur einen Teil des Vorhandenen wahrnehmen, z.B. sehen wir nur Licht bestimmter Frequenzen von etwa 789 – 385 THz (entspricht 380 – 780 nm Wellenlänge¹¹), kein Infrarot, kein Ultraviolett. Wir hören auch nur einen Ausschnitt an Frequenzen von etwa 16 Hz – 20 kHz, der sich auch noch mit steigendem Alter verringert, keinen Infra- und keinen Ultraschall¹². Mit den anderen drei Sinnen verhält es sich ähnlich. Aus diesen lückenhaften Informationen setzt unser Denksinn ein Weltbild zusammen, das Wahrnehmungen zweckgebunden mit Hilfe bisheriger Erfahrungen und Gefühle verbindet, wobei mitunter skurrile Fehlverknüpfungen entstehen, man denke nur an die sogenannten Sternbilder. Das muss man sich mal auf der Zunge zergehen lassen!

Unsere Sinne haben sich ähnlich der Sinne anderer Lebewesen entwickelt, damit wir uns in unserer Umgebung orientieren und überleben können. Wenn wir jedoch die Sinneseindrücke dazu benutzen, ein bestimmtes Weltbild zu konstruieren, so ist das eine Anmaßung und Überschätzung unserer Fähigkeiten. Sich selbst in die Tasche lügen, kommt dem wohl am nächsten. Daher ist es für mich kurios, wenn Wissenschaftler versuchen eine „Weltformel“ zu finden. Das kann selbst mit allen derzeit und künftig zur Verfügung stehenden technischen Mitteln, die unsere Wahrnehmung erweitern, nicht gelingen. Es wird immer eine Spekulation (wissenschaftlich: These, unbewiesene Behauptung, weil man solche Behauptungen eben nicht beweisen kann) bleiben. Und leider gibt es heutzutage nicht wenige Zeitungen, die Thesen als Wahrheiten verkaufen.

¹¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Licht>

¹² <http://de.wikipedia.org/wiki/Schall>

Was wir bereits als Kinder lernen, ist das Zusammensetzen von Sinneseindrücken, deren Bewertung als gut, schlecht bzw. neutral für uns und deren Bezeichnung. Wir sollten uns aber darüber bewusst sein, erst der bezeichnete Eindruck erschafft die Dinge. Ohne die Bezeichnung Baum gibt es keine Bäume.¹³ Die Namensgebungen haben selbstverständlich ihre Berechtigung, denn sie sind eine Voraussetzung zur Verständigung der Menschen untereinander. Man stelle sich vor, jeder Mensch würde einen Baum anders benennen, das Chaos wäre perfekt. Kaum jemand würde erraten, was der andere meint. Bei diesem zweckmäßigen Gebrauch von Bezeichnungen und dem Wissen um den schöpferischen Charakter sollte es bleiben.

Wie gehe ich seitdem mit diesen Erkenntnissen um? Nun, mein Denken und Empfinden hat sich nicht verändert, ich fühle und bewerte, denke nach wie vor in Begriffen und benutze selbstverständlich weiterhin die allgemein üblichen Bezeichnungen für Erscheinungen. Ein Baum bleibt für mich ein Baum, allerdings weiß ich jetzt, dass ein Baum ein willkürlicher, historisch entstandener, jedoch leerer Begriff ist. Er existiert nur durch Vereinbarung. Der grundlegende Unterschied zu meinem vergangenen Denken besteht darin, dass ich mir darüber im Klaren bin, dass meine Wahrnehmung lückenhaft ist und ich immer nur einen Teil der Wirklichkeit erfasse. Das, was ich wahrnehme, ist ein Erfahrungsraum, der durchaus real in dem Sinn ist, dass er für mich und andere Lebewesen durch Sinneskontakt erlebbar wird, also keine bloße Vorstellung (nur Geist) darstellt. Es ist jedoch ein Leben in einer „black box“, wobei wir unsere Raumvorstellung aus den wenigen Augenblicken entwickeln, in denen wir kurz eine Taschenlampe anschalten und damit bald in die eine, bald in die andere Richtung leuchten.

Mein Hauptaugenmerk heute liegt auf meinen Empfindungs- und Denkprozessen. Wenn ich empfinde und denke, weiß ich, dass ich empfinde und denke. Mich beschäftigt dabei, wie gehe ich mit erfreulichen bzw. unerfreulichen Eindrücken um, welche Gefühle werden dabei aktiviert? Reagiere ich heute genauso wie vor ein, zwei Jahren? Was hat sich verändert? Wie stark hat es sich verändert? Welche Absicht steckt hinter einer Entscheidung? Dabei lassen sich Veränderungen bzw. Stagnation sofort und unmittelbar ablesen.

Wichtig bei dieser Art Selbstkontrolle sind neben der Aufmerksamkeit, Freude an Fortschritten und Gelassenheit bei Stagnation, frei nach dem Sprichwort „Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut“. Das Setzen von Zielen ist kontraproduktiv, einzig das Handeln aus den vier brahmischen Zuständen¹⁴ heraus bringt Veränderungen, die zum Heilsziel führen. Mich beruhigt außerdem die zweite der vierfachen Zuversicht.¹⁵

Eine weitere wichtige, weil sehr richtungsweisende Erkenntnis, ist die, dass auch unser Ich ein persönlich (von uns selbst) zusammen gesetztes Etwas ist. Denn wenn die Welt und das Ich als veränderlich, bedingt entstanden, ohne festen Kern und daher leidbehaftet wahrgenommen werden, wieso sollte dann ein eigenständiges Ich

¹³ **Ob Ameisen Bezeichnungen gebrauchen, wissen wir nicht, wenn ja, dann lauten sie mit Sicherheit anders als unsere menschlichen Bezeichnungen.**

¹⁴ **Freundlichkeit, Mitfreude, Mitgefühl, jedes verbunden mit Gleichmut**

¹⁵ **A III, 66 „Kalama Sutta“: von Nyānatiloka als vierfacher Trost bezeichnet „Gibt es aber keine andere Welt und keine Frucht, kein Ergebnis guter oder schlechter Taten, so lebe ich eben hier in dieser Welt ein leidloses, glückliches Leben, frei von Hass und Übelwollen - dieses zweiten Trostes ist er gewiss.“**

real existieren? Es existiert nur in unserer Vorstellung und die ist unreal, weil sie auf mangelhafter/beschränkter Grundlage sowie falschen Verknüpfungen basiert. Mit dieser Erkenntnis lebt es sich wesentlich leichter, das vorher dominante Ich wird zu einer bloßen Bezeichnung einer von vielen illusionären Vorstellungen von Wirklichkeit und tritt Schritt für Schritt in den Hintergrund. Dafür erscheinen andere Qualitäten, wie die bereits genannten vier brahmischen Zustände und bestimmen mehr und mehr mein Handeln. Allerdings verschwindet das tief im Unbewussten verwurzelte Ich-Gefühl nicht von heute auf morgen, ich merke immer wieder Ärger, Enttäuschung, Zorn usw., was darauf schließen lässt, dass es noch vorhanden ist. Aber diese Gefühle sind nicht mehr so intensiv und lang anhaltend wie früher.

Eine letzte Frage beantwortet sich damit von selbst. Entspricht es der Wirklichkeit, wenn wir außen und innen – Welt und Ich – unterscheiden? Nein, auch das ist Selbstbetrug – eine Vorstellung ohne reale Grundlage. Die Faktoren, die diese Illusion nähren, sind unsere beschränkten Sinne und die Ich-Vorstellung. Wo ein Ich gebildet wird, muss auch eine Welt gebildet werden und umgekehrt, denn ohne Abgrenzung entsteht kein Ich.

Abschließend noch ein kleiner Exkurs, weshalb der Gleichmut (andere Bezeichnung: die Gelassenheit; nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit = Ignoranz, die auf Abneigung basiert) das zentrale Glied in den vier brahmischen Zuständen ist. Zunächst, ob Gleichmut oder Gleichgültigkeit vorherrschen, stelle ich fest, ob ich mich persönlich angesprochen fühle oder nicht. Lässt mich fremdes Leid kalt, ist es Gleichgültigkeit; wird mein Herz bewegt und ich reagiere besonnen und angemessen, ist es Gleichmut. Ohne Gleichmut gibt es keine echte Freundlichkeit gegenüber jedermann, sondern es werden nach wie vor Unterschiede gemacht, d.h. Zu- und Abneigung wirken weiter. Ohne Gleichmut schwingen in der Mitfreude Neid und Missgunst oder Ignoranz mit. Ohne Gleichmut wird das Mitgefühl durch Mitleid oder Ignoranz überlagert oder ersetzt. Aber Achtung, der Gleichmut ist von allen vier Zuständen am schwersten zu erlangen, Voraussetzung ist eine erste, deutliche Schwächung der Ich-Vorstellung. Man ersieht daraus die gegenseitige Verflechtung und Verstärkung von Heilsfaktoren.

Was ist zu tun, wenn die vier brahmischen Zustände zwar intellektuell begriffen, aber gefühlt nicht/kaum vorhanden sind? Man probiert eine der zahlreichen Meditationen zu den brahmischen Verweilungen und versucht diese Zustände einen nach dem anderen in der Meditation zu erreichen. Wenn es klappt, bleibt man dabei und versucht die Zustände immer länger zu behalten. Wenn es nicht funktioniert, probiert man eine andere Meditationsart. Mit der Zeit sollte es möglich sein, die brahmischen Zustände zunächst sporadisch, später permanent im Alltag aufrecht zu erhalten. Geist und Herz sollten ausgeglichen zusammen arbeiten, aber je nach Konstitution dominiert meist ein Teil den anderen. Ich bin ein eher kopflastiger Mensch, deshalb hat bei mir lange der Geist das letzte Wort gehabt. Es hat sich jedoch für mich als richtig erwiesen, zu lernen, auf mein Herz zu hören und dem Geist nicht gleich zu folgen. Für einen gefühlsbetonten Menschen mag es sinnvoll sein, die Geistkomponente mehr zu fördern.

Michael Funk

Illusion als Ursache des Leidens

Im „Bhāra Sutta“¹⁶ erklärt der Buddha, wie die Last der menschlichen Existenz konkret aussieht:

Was nun, ihr Mönche, ist die Last? „Die fünf Gruppen des Anhangens“, so wäre zu antworten. Welche fünf? Es sind dies die Gruppen des Anhangens: Körperlichkeit, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen, Bewusstsein. Das, ihr Mönche, wird die „Last“ genannt.

Und er fährt fort:

Und was, ihr Mönche, ist der Träger der Last? Das „Individuum“, so wäre zu antworten; nämlich dieser oder jener Ehrenwerte solchen Namens, solchen Geschlechtes. Das, ihr Mönche, wird „Träger der Last“ genannt.

Dann äußert er sich über das Aufladen und das Abwerfen der Last:

Und was, ihr Mönche, ist das Aufladen der Last? Es ist dieses Begehren, das Wiedergeburt erzeugende, mit Lust-Gier verbundene, hier und dort sich ergötzende, nämlich das Begehren nach Sinnlichkeit, nach Dasein, nach Nichtsein. Das, ihr Mönche, wird „Aufladen der Last“ genannt.

Und was, ihr Mönche, ist das Abwerfen der Last? Es ist eben dieses Begehrens restlose Aufhebung und Vernichtung, die Entsagung, Entäußerung, Erlösung, die Haftensfreiheit. Das, ihr Mönche, wird „Abwerfen der Last“ genannt.

Bei der Geburt eines jeden Menschen entstehen lebenswichtige Funktionen oder Prozesse, die zu Begehren nach Sinnesfreuden führen – der Mensch identifiziert sich mit dem Wunsch und dem Verlangen nach angenehmen, sicheren und schmerzfreien Zuständen, die er über die Sinne wahrnimmt.

Das Thema des Begehrens nach Sinnesfreuden wird von dem Buddha im „Sakuṇagga Sutta“¹⁷ behandelt. Dort schildert er die Geschichte einer Wachtel, auf die sich ein Falke stürzt. Der Falke packt die Wachtel und trägt sie fort. Die Wachtel bedauert, dass sie ihren natürlichen Lebensraum verlassen hatte, denn von dort hätte der Falke sie nicht in ein „fremdes Gebiet“ verschleppen können. Darauf fragt sie der Falke: „Wachtel, was ist dein natürlicher Lebensraum?“ Und die Wachtel antwortet: „Diese frisch umgepflügte Ackerscholle.“ Daraufhin ließ der Falke die Wachtel frei und sagte: „Geh, Wachtel, du kannst mir auch dort nicht entkommen.“

Die Wachtel kehrte zu der Ackerscholle zurück und rief: „Komm und fang mich jetzt, Falke, komm und fang mich jetzt!“ Der Falke streckte seine Flügel und stürzte sich auf sie. Als die Wachtel den Falken kommen sah, verschwand sie in der Ackerscholle, und der Falke erlitt durch die Wucht des Aufpralls einen Schlag auf die Brust.

Ebenso wie der Wachtel ergeht es den Menschen, die sich nicht in ihrem „natürlichen Lebensraum“ (der Achtsamkeit) aufhalten: Der Tod – hier durch den Falken symbolisiert – ereilt sie in dem Moment, in dem sie sich außerhalb ihres „natürlichen Lebensraums“ aufhalten.

Was ist nun ein „fremdes Gebiet“ außerhalb des eigenen natürlichen Lebensraums? Es ist der fünffache Bereich der Sinnesfreuden. Welche fünf? Vom Auge wahrgenommene Formen, die angenehm, wünschenswert, bezaubernd, liebenswert, Wünsche erweckend und verlockend sind; Töne ...; Gerüche ...; Geschmäcker ...; für

¹⁶ *Saṃyutta Nikāya 3.22.22*, zitiert in der Übersetzung von Seidenstücker

¹⁷ *Saṃyutta Nikāya 5.47.6*

den Körper fühlbare Objekte, die angenehm, wünschenswert, bezaubernd, liebenswert, Wünsche erweckend und verlockend sind. Das ist ein fremdes Gebiet, außerhalb deines natürlichen Lebensraums.

Der Tod findet keinen Zugang zu den Menschen, die innerhalb ihres natürlichen Lebensraums leben; innerhalb ihres angestammten, natürlichen Lebensraums wird der Tod nicht Fuß fassen. Was ist nun ein natürlicher Lebensraum, der eigene ererbte, natürliche Lebensraum? Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment hinsichtlich der vier Grundlagen. Was sind diese vier Grundlagen?

Das Verweilen beim Körper in der Betrachtung des Körpers, eifrig, klar bewusst, achtsam, nach Verwerfung allen weltlichen Wünschens und Sichgrämens, das Verweilen beim Gefühl in der Betrachtung der Gefühle, beim Bewusstsein in Betrachtung des Bewusstseins, bei den Geistesobjekten in der Betrachtung der Geistesobjekte.¹⁸

Anders ausgedrückt: Der Buddha führt aus, dass es eine auf Achtsamkeit basierende Praxis – den „natürlichen Lebensraum“ – gibt, bei der die vier Grundlagen der lebenswichtigen Funktionen betrachtet werden und das Ziel Nibbāna erreicht wird.

Grundsätzlich richtet sich dabei die Aufmerksamkeit des Praktizierenden auf die Untersuchung der inneren Komponenten des Seins: den Körper, die Gefühle, des Bewusstseins und der Geistesobjekte, d.h. die Erscheinungsformen der fünf lebenswichtigen Funktionen, anstatt sich wie gewöhnlich mit dem Inhalt und der Eigenschaft der Sinneseindrücke beschäftigen.

Im „Ānāpānasati Sutta“¹⁹ beschreibt der Buddha detailliert, wie die vier Grundlagen mit Hilfe der Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung zu betrachten sind. Man begeben sich an einen ruhigen Ort, atme achtsam ein und atme achtsam aus. Dabei konzentriere man sich weder auf einen bestimmten Punkt, noch auf eine bestimmte Eigenart des Atems. Die vier ersten Schritte dieser Methode beziehen sich auf die Körperbetrachtung.

1. Lang einatmend weiß ich: Lang atme ich ein.
Lang ausatmend weiß ich: Lang atme ich aus.
2. Kurz einatmend weiß ich: Kurz atme ich ein.
Kurz ausatmend weiß ich: Kurz atme ich aus.

Die Übung wird mit der Betrachtung des ganzen Körpers, so wie er im gegenwärtigen Augenblick ist, fortgesetzt; dabei sollten insbesondere eventuelle Spannungen wahrgenommen werden. Der Buddha legt großen Wert auf die Art und Weise der Praxis und führt dann aus:

3. Den ganzen Körper klar wahrnehmend will ich einatmen,
den ganzen Körper klar wahrnehmend will ich ausatmen, so übe ich mich.

Die Achtsamkeit richtet sich auf den gesamten Körper und nimmt schlicht und einfach wahr, was in genau diesem Augenblick ist.

Der nächste Schritt ist besonders wichtig, denn es geht um die Entspannung der Spannungen im Körper; Begierde äußert sich in Form von körperlicher und geistiger

¹⁸ Siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 203 ff.

¹⁹ Majjhima-Nikāya 118; zitiert in der Übersetzung von Nyānatiloka

Spannung²⁰ und die Meditation ermöglicht es uns, dies zu erkennen und die Begierde zu besänftigen.

4. Diese Körperfunktionen besänftigend will ich einatmen,
diese Körperfunktionen besänftigend will ich ausatmen, so übe ich mich.

Die nächsten vier Schritte beziehen sich auf die Gefühlsbetrachtung; hier ist folgender Schwerpunkt zu beachten:

5. Die Verzückung empfindend will ich einatmen,
die Verzückung empfindend will ich ausatmen, so übe ich mich.

Freude (*pīti*) ist ein Erleuchtungsglied; ist der Geist aufgrund von Belastungen oder Erschütterungen ernst, so ist keine Freude vorhanden. Es bedarf eines aktiven Schrittes, um den Geist für das Gefühl von Freude empfänglich zu machen. Das ist besonders wichtig, denn ohne Freude wird die Praxis unbefriedigend und es ist schwierig, sie erfolgreich fortzusetzen. Gewöhnlich sind wir davon überzeugt, dass glückliche Gefühle von Sinnesobjekten herrühren; in der beschriebenen Praxis entwickeln wir glückliche Gefühle in Form von Freude mit voller Überlegung, indem wir unseren Geist für die Verzückung sensibilisieren.

6. Das Glück empfindend will ich einatmen,
das Glück empfindend will ich ausatmen.

Da Konzentration Freude entwickelt, entsteht ein Zustand der Ruhe.

7. Die Geistesfunktion empfindend will ich einatmen,
die Geistesfunktion empfindend will ich ausatmen.
8. Die Geistesfunktion besänftigend will ich einatmen,
die Geistesfunktion besänftigend will ich ausatmen.

Diesmal ist eher geistige als körperliche Spannung festzustellen, die durch Entspannung beruhigt wird. Geistige Reaktionen werden durch Gefühle ausgelöst und diese Schritte beruhigen die Begierde, die mit geistigen Reaktionen in Verbindung mit Sinnesphänomenen auftritt.

Als nächster Schritt wird ein Geisteszustand beobachtet, wie er im „Mahāsatipaṭṭhāna Sutta“ eingehend dargestellt wird, d.h. ärgerlich, begeistert, konzentriert etc.

So übe ich mich:

9. Den Geist empfindend will ich einatmen,
den Geist empfindend will ich ausatmen.

Zunächst geht es um die ausschließlich passive Betrachtung des Geistes, nun folgt die Betrachtung der aktiven Geisteszustände:

²⁰ Ven. U Vimalaramsi, *The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*, Dhamma Sukha Meditation Center, USA, o. J.: 41

10. Den Geist erheiternd will ich einatmen,
den Geist erheiternd will ich ausatmen.
11. Den Geist sammelnd will ich einatmen,
den Geist sammelnd will ich ausatmen.
12. Den Geist befreiend will ich einatmen,
den Geist befreiend will ich ausatmen.

Die letzten vier Schritte befassen sich mit der Betrachtung der geistigen Eigenschaften und Phänomene:

13. Die Vergänglichkeit betrachtend will ich einatmen,
die Vergänglichkeit betrachtend will ich ausatmen.
14. Die Loslösung betrachtend will ich einatmen,
die Loslösung betrachtend will ich ausatmen.
15. Die Erlösung betrachtend will ich einatmen,
die Erlösung betrachtend will ich ausatmen.
16. Das Fahrenlassen betrachtend will ich einatmen,
das Fahrenlassen betrachtend will ich ausatmen.

Auf der Grundlage der Atembetrachtung werden Körper, Gefühl, Geist und Geisteszustände und geistige Eigenschaften und Phänomene „eifrig, klar bewusst, achtsam, nach Verwerfung allen weltlichen Wünschens und Sichgrämens“ wahrgenommen.

Die obigen Meditationsschritte anhand der Atembetrachtung werden als Sitzmeditation beschrieben. Obwohl im Text nicht ausdrücklich erwähnt, besteht u.a. die Ansicht, dass es sich um eine Meditation handelt, die aus aufeinanderfolgenden Schritten beruht. Meiner Ansicht nach ist es äußerst hilfreich, sich die verschiedenen Schritte einzuprägen, um sie im täglichen Leben anzuwenden. Sie erfassen insbesondere alle Phänomene, aus denen wir bestehen, die wir wahrnehmen und denen wir begegnen, d.h. unseren „natürlichen Lebensraum“ und geben uns ein geeignetes Mittel an die Hand, um diese zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten.

Durch diese Betrachtungsweise lernen wir verstehen, dass unsere Persönlichkeit lediglich aus einer Zusammensetzung der erwähnten fünf Daseinsgruppen besteht, d.h. es findet ein Perspektivenwechsel vom Persönlichen zum Unpersönlichen statt. Wir erkennen nach und nach die unser Leid verursachende Illusion: Es ist die Vorstellung, dass unser Wohlbefinden durch die Befriedigung der Sinneseindrücke hervorgerufen wird. Es wäre ratsamer, stattdessen – wie oben beschrieben – die Begierde nach Sinneseindrücken vollständig aufzugeben.

Dr. Inigo Deane

Wahn, Wahn, überall Wahn

Inspiziert von der enthusiastischen Buddhismus-Rezeption unter den Intellektuellen Deutschlands, ließ Richard Wagner seinen Hans Sachs in den *Meistersingern von Nürnberg* singen:

Wahn! Wahn!
Überall Wahn!
Wohin ich forschend blick'
in Stadt- und Weltchronik,
den Grund mir aufzufinden,
warum gar bis aufs Blut
die Leut' sich quälen und schinden
in unnütz toller Wut?
Hat keiner Lohn
noch Dank davon:
In Flucht geschlagen
wähnt er zu jagen;
hört nicht sein eigen
Schmerzgekreisch,
wenn er sich wühlt ins eigne Fleisch,
wähnt Lust sich zu erzeugen! –
Wer gibt den Namen an? –
's ist halt der alte Wahn,
ohn' den nichts mag geschehen,
's mag gehen oder stehen!²¹

In der sog. Wahn-Arie hat Wagner intuitiv erfasst, worum es beim frühen Buddhismus geht: nämlich um die Erkenntnis, dass der Mensch in einem Funktionszusammenhang gefangen ist, der ihm eine falsche – d.h. auf Illusionen beruhende – Wirklichkeit vorspiegelt, einen Wahn, der den Menschen leiden lässt. Und hier wird gleich deutlich, dass es nicht darum geht, die Wirklichkeit als insgesamt illusionär wahrzunehmen, sondern nur um die auf vernünftigem Denken beruhende Wahrnehmung, dass der Mensch, angetrieben von Zu- und Abneigung, die Wirklichkeit falsch interpretiert und falsch interpretieren muss. Auf Grund dieser falschen Interpretation gibt er sich Täuschungen hin, meint, das, was entsteht und genauso wieder vergeht, wäre dauerhaft, das, was „im Fluss“ ist, hätte eine feste Substanz, das, was von Bedingungen abhängig ist, wäre bedingungslos. Da sich seine Erfahrungswelt aber nicht so darstellt, wird er immer wieder mit etwas konfrontiert, was seine Erwartung zunichte macht. Er wird enttäuscht und das heißt, er muss erkennen, dass er Täuschungen erlegen ist. Auf Grund dessen leidet er, denn er möchte Menschen, Gegenstände, Gegebenheiten für immer behalten und muss feststellen, dass dies unmöglich ist; er möchte nicht alt werden und sterben müssen und muss feststellen, dass er alt wird und schließlich stirbt.

Wir haben bisher von „Wirklichkeit“ gesprochen, aber das ist ungenau. Es geht nicht um so etwas wie eine „objektive“ Wirklichkeit, wie sie uns – zumindest Jahrhunderte lang – die Wissenschaft vorgespiegelt hat. Es geht ausschließlich um das, was der Mensch mit seinen Sinnen erfahren kann: mit seinen Augen sehen, mit seinen Ohren hören, mit seiner Nase riechen, mit seiner Zunge schmecken, mit seiner

²¹ Richard Wagner, *Die Meistersinger von Nürnberg*, Dritter Aufzug, Erste Szene

Haut ertasten und mit seinem Denkvermögen gedanklich erfassen kann. Eine andere „Wirklichkeit“ gibt es für ihn nicht – nur die Erfahrungswirklichkeit, die empirische Realität. In diesem Punkt ist der frühe Buddhismus sehr realistisch: Er postuliert nicht eine Realität, die über das Erfahrbare hinausgeht oder zumindest darüber hinausweist. Er besitzt keine Metaphysik – zumindest nicht im Bereich der ernst zu nehmenden Lehre. Der Bereich des Volksbuddhismus mit seinen mythologischen, märchenhaften Vorstellungen ist etwas ganz anderes, was nicht in diesen Kontext gehört.

Man muss noch etwas bedenken: Der frühe Buddhismus ist keine Philosophie, sondern eine Lehre, die ganz auf die Praxis eingestellt ist. Der Buddha fand es aus seiner Erfahrung her kontraproduktiv, wenn die Menschen diskutieren und überlegen und eine endlose Menge von Gedanken produzieren. Dieses Produzieren von Gedanken um der Gedanken willen, dieses „Schäumen“ des Geistes wird als *papañca* bezeichnet und abgelehnt, da es nicht zur Leidfreiheit führt – das einzige Kriterium, welches für den Leidenden Gültigkeit besitzen sollte. Dass spätestens zur Zeit des *Abhidhamma* die Theoretiker die Oberhand gewannen, ist ein anderes Kapitel.

Im Sinne der Zielrichtung auf die Leidfreiheit hin ist es für den historischen Buddha Gotama auch prinzipiell gleichgültig, wie die Wirklichkeit aussieht, ob es überhaupt so etwas wie eine objektive Wirklichkeit gibt oder nicht. Wichtig ist allein die Erfahrungswirklichkeit des Menschen, denn deren Betrachtung ist eine nützliche Methode (aber nicht die einzige!), die am Ende in der Leidfreiheit resultieren kann. Wir stellen beim frühen Buddhismus eine gewisse Abneigung oder zumindest Gleichgültigkeit gegenüber theoretischen Denkmodellen fest, und das lässt sich damit erklären, dass der historische Buddha die Grundsätze seiner Lehre aus seiner Erfahrung, aber auch mittels der Auseinandersetzung mit den Brahmanen gefunden hat – und die Brahmanen liebten es geradezu, rein theoretische Modelle zu schaffen und sich in Spekulationen zu ergehen. Er hat seine Lehre auf die Negativfolie des brahmanischen Modells projiziert.

Es handelt sich also darum, von Gier, Hass und – als Grundlage von Gier und Hass – vom Wahn, von der Verblendung befreit zu sein. Dazu dient als Methode die Betrachtung des menschlichen – verblendeten! – Geistes in allen seinen Einzelheiten, seine analytische Zerlegung, die darauf hinausläuft, dass man feststellt, dass es nichts Festes, Unbedingtes, Ewiges, Unwandelbares im und am Geist und Körper gibt, dass die Erfahrungswirklichkeit des Menschen im Grunde nur aus einem dynamischen Vorgang besteht – und nichts persönliches, nichts ihm gehörendes ist. Die Betrachtung – im Rahmen der Verwirklichung des Edlen Achtfachen Pfades – führt am Ende dazu, dass sich der bedingte Prozess, welcher den „Wahn“, die falsche Ansicht konstituiert hat, von selbst auflöst. Und damit ist dann die Leidfreiheit erreicht.

Es geht also um etwas anderes als im Hinduismus, der sich aus dem Brahmanismus entwickelt hat. Im Hinduismus geht man davon aus, dass die äußere Wirklichkeit nur eine Illusion ist – *Māyā*. Im Buddhismus wird zwar auch in einigen Lehrreden erklärt, dass die Praktizierenden die Wirklichkeit als Seifenblase, als flüchtig betrachten sollen, aber bei dieser Wirklichkeit handelt es sich ausschließlich um ihre Erfahrungswirklichkeit, und außerdem ist deren Betrachtung bloß eine Technik, eine nützliche Methode, mit deren Hilfe man zur endgültigen Befreiung gelangen kann:

Es ist, Ihr Menschen, als würde dieser Fluss Ganges einen großen Klumpen Schaum mit sich führen und jemand, der scharfsichtig ist, würde ihn sehen, ihn

beobachten und dessen Wesen genau betrachten. Wenn er dies macht, dann findet er, dass der Schaumklumpen leer ist, dass er keine Substanz hat, dass er keine Essenz hat – denn was für eine Essenz könnte es in einem Schaumklumpen geben?

Ebenso, Ihr Menschen, würde jemand, der scharfsichtig ist, Körper, Gefühle, Willensregungen usw., die es in der Vergangenheit gab, in der Gegenwart gibt und in der Zukunft geben wird, sehen, beobachten und deren Wesen genau betrachten. Wenn er dies macht, dann findet er, dass sie leer sind, dass sie keine Substanz haben, dass sie keine Essenz haben – denn was für eine Essenz könnte es in Körpern, Gefühlen, Willensregungen usw. geben?²²

Man beachte, dass es heißt, man solle alles das, was der Mensch erfahren kann, also seine Wirklichkeit, wie eine Seifenblase anschauen, aber nicht, dass diese Wirklichkeit eine Seifenblase ist! Sie ist nicht völlig nichtig, kein bloßes Nichts, dem man nicht die geringste Beachtung schenken sollte!

Wenn man die Erfahrungswirklichkeit nicht wie, sondern als Seifenblase ansieht, dann ist dies nicht mehr der Mittlere Weg, da man dann der Seite der Vernichtungslehren zuneigt: Eine Welt, die nichts als eine Seifenblase ist, ist in sich wertlos – und mit ihr alle Lebewesen darin. Warum dann noch den Lebewesen gegenüber Mitgefühl bezeugen? Warum sich dann noch um sie kümmern? Wenn die „Welt“ nichts wert ist, ein bloßes Stäubchen, ein Sandkorn, dann kann man ihr nur noch entfliehen und braucht sich in keiner Weise mehr um sie zu kümmern. Das 19. Jahrhundert – welches nur einen sehr, sehr beschränkten Zugang zu den Texten des frühen Buddhismus hatte – meinte, genau dies wäre die Auffassung vom Buddhismus, denn im 19. Jahrhundert wurde der Buddhismus auf Grund mangelnder Kenntnisse noch weitgehend mit dem Hinduismus in eins gesetzt. Diese falsche Auffassung findet man auch bei dem am Anfang dieses Aufsatzes zitierten Richard Wagner, der Wotan in der *Walküre* singen lässt:

Fahre denn hin,
herrische Pracht,
göttlichen Prunkes
prahlende Schmach!
Zusammen breche,
was ich gebaut!
Auf geb' ich mein Werk:
Nur Eines will ich noch:
Das Ende –
Das Ende! - ²³

Und genau darum geht es nicht im Buddhismus, nicht um das Versinken in einer Art Besinnungslosigkeit, in einer Art Nichts, weil die Welt nichts als Wahn ist, eine reine Illusion. Es geht statt dessen um die Entwirrung des Leidenskomples, die begleitet wird von der Erfahrung, nicht bloß der theoretischen Erkenntnis, dass alle Phänomene dynamisch, bedingt, fließend, mir nicht gehörend sind – und das trifft auch auf den Körper, die Wahrnehmungen, Willensäußerungen, Gefühle und Gedanken zu. Ist

²² ***The Book of the Kindred Sayings (Samyutta-Nikāya) or the Grouped Suttas. Part II. The Nidāna Book (Nidāna-Vagga)*, London 1952: 118-119 (eigene Übersetzung aus dem Englischen)**

²³ **Richard Wagner, *Die Walküre*, Zweiter Aufzug, Zweite Szene**

dies erkannt und im Innersten integriert, ist man ganz und gar erwacht und das Leiden hat ein Ende. Das *Nirvāna/Nibbāna* bei Lebzeiten ist erreicht, und damit bleibt im Leben nichts weiter zu tun – außer einem: nämlich anderen zu helfen, ihr Leiden ebenfalls zu verringern.

Und noch einmal sei gesagt: Zu diesem hehren Ziel dient als Methode die Auffassung, dass die Realität, so wie wir sie erfahren, wie eine Seifenblase ist. Diese Methode ist nichts als ein Teil des Floßes, welches „zum anderen Ufer“, also zum Erwachen führt. In der 22. Lehrrede des *Majjhima Nikāya*, genannt *Alagaddūpama Sutta* („Das Gleichnis von der Schlange“) fragt der Buddha seine Mönche, ob sie ein Floß, dass sie gebaut hätten, um das durch eine große Wasserfläche getrennte jenseitige Ufer zu erreichen, nach geglückter Überfahrt auf ihrem weiteren Weg mitnehmen würden. Als dies die Mönche verneinen, gibt er ihnen folgende Erläuterung:

Ihr Bhikkhus, nachdem jener Mann übergesetzt hatte und auf der anderen Seite angelangt war, dachte er möglicherweise: „Dieses Floß war mir sehr nützlich, da ich mit seiner Hilfe, und indem ich mich mit Händen und Füßen abmühte, sicher ans andere Ufer gelangte. Angenommen, ich würde es ans trockene Land ziehen oder es auf dem Wasser treiben lassen, und dann gehen, wohin ich wollte.“ Nun, ihr Bhikkhus, mit solcher Vorgehensweise würde jener Mann das tun, was er mit jenem Floß tun sollte. Also, ihr Bhikkhus, habe ich euch gezeigt, wie das *Dhamma* einem Floß ähnlich ist, indem es der Überfahrt dient, nicht dem Festhalten.“²⁴

Es ist also nicht bloß notwendig, sondern auch logisch, dass man am Ende des Weges, nach dem Erwachen, alles loslässt, sogar den *dhamma* (Sanskrit: *dharma*), die Lehre, die das spätere Loslassen überhaupt erst ermöglicht hat²⁵. Die Lehre hat bloß einen funktionalen Wert. Sie dient einem Zweck: dem Erreichen des *Nirvāna*. Damit wird sie nicht entwertet, sondern in einem gewissen Rahmen relativiert. Sie kann auf die Weise nicht mehr verabsolutiert werden – einer der Fehler, den man immer wieder bei Dummköpfen antrifft, die von einem „ewigen *Dhammā*“ schwatzen und sich dabei gar nicht darüber im Klaren sind, dass sie mit einem solchen Begriff vom Mittleren Weg abgewichen und sich auf die Seite der Ewigkeitslehren geschlagen haben.

Die Unterweisungen, die der *dhamma* enthält, sind letzten Endes nichts als Mittel, nichts als Methoden. Sie sind kein Selbstzweck, keine „heiligen Wahrheiten“. Und in Bezug auf die besondere Deutung der Erfahrungswirklichkeit im frühen Buddhismus, bedeutet dies eben, dass sie nicht Teil eines philosophischen Gedankengebäudes ist, sondern nur eine Methode, die angewandt wird, um das Hängen am Körper, an den Gedanken, Gefühlen, Wahrnehmungen, Willensregungen und dem Bewusstsein als „Behälter“ für die anderen Erfahrungsbereiche endgültig aufzugeben und damit den Funktionszusammenhang, welcher den Wahn und letztendlich das Leiden bedingt, aufzulösen.

Dr. Marianne Wachs

²⁴ **Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (*Majjhima Nikāya*). Band I übersetzt aus dem Englischen und dem Pāli von Kay Zumwinkel, Uttenbühl, 2000: 271**

²⁵ **Das angeführte Zitat entspricht seinem Sinn nach dem vielfach missverstandenen Zenspruch: „Wenn du den Buddha triffst, töte ihn“.**

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)

Di. 18:00 – 19:30 Uhr: Arbeitskreis Lotussutra

Mi. 19:00 – 21:15 Uhr: Zazen (Richtung: Zen-Meisterin Prabhasa Dharma)

Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda)

Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation

So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Jeden dritten Freitag im Monat von 19:00 – 21:30 Uhr Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 Euro) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Majjhima Nikāya. Die Mittlere Sammlung, Lehrreden 11-20*

Dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr am 11. 9., 25.9., 23.10., 6.11., 20.11.,
4.12., 11.12.2012

und 8. 1., 22. 1., 5.2., 14. 2., 19.2., 5.3., 12.3., 2.4. , 16.4., 30.4., 14.5. und
28.5.2013;

anschließend auf Wunsch stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de www.ftbb.de

Bitte eigenes Textmaterial mitbringen

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)