

# BUDDHISTISCHE MONATSBLÄTTER

Hrsg.: Buddhistische Gesellschaft Hamburg e. V.  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

**1983 - XXIX 1**

Die vier Nahrungen des Lebens <sup>1)</sup>

---

Eine Anthologie buddhistischer Texte mit Kommentaren

von

Nyanaponika Mahathera

Ein Ding...

Wenn ein Mönch, ihr Mönche, e i n e m Ding gegenüber völlig entsüchtet wird, wenn sein Verlangen danach völlig schwindet, wenn er völlig davon befreit ist, wenn er das völlige Vergehen erkennt, dann ist er jemand, der, nachdem er das Ziel völlig verstanden hat, dem Leiden hier und jetzt ein Ende bereitet.

Welches eine Ding? - 'Alle Wesen bestehen durch Nahrung.' Wenn ein Mönch diesem einen Ding (Nahrung) gegenüber völlig entsüchtet wird, wenn sein Verlangen danach völlig schwindet, wenn er völlig davon befreit ist, wenn er das völlige Vergehen erkennt, dann, ihr Mönche, ist er jemand, der, nachdem er das Ziel völlig verstanden hat, dem Leiden hier und jetzt ein Ende bereitet.

Anguttara-Nikaya 10, 27

"ALLE WESEN bestehen durch Nahrung" (A. 10,27) - dies ist gemäß dem Buddha die einzige Tatsache des Lebens, die es verdient, daß man sich ihrer vor allem anderen erinnert, daß man sie betrachtet und versteht. Wenn Buddhas Aussage weit und tief genug verstanden wird, dann enthüllt sie tatsächlich eine Wahrheit, die zu den Wurzeln der ganzen Existenz und zu deren Aufhebung führt. Auch hier bewies der Buddha, daß er jemand war, der "bis zu den Wurzeln der Dinge schaute" (*mūla-dassāvī*) - (Snp. V, 1043). ...

Die Gesetze der Nahrung (*āhāra*) bestimmen sowohl das biologische wie das geistige Leben, und diese Tatsache wurde vom Buddha dadurch ausgedrückt, daß er von v i e r Nahrungsarten sprach: eßbare Nahrung, Sinneseindrücke, willentliches Denken und Bewußtsein. Hunger ist es, der hinter dem ganzen Ernährungsprozeß steht und der seine Peitsche unerbittlich schwingt. Der Körper begehrt von der Geburt bis zum Tod unaufhörlich materielle Nahrung; und der Geist hungert genauso gierig nach seiner ihm angemessenen Ernährung, nach immer neuen Sinneseindrücken und nach einem sich immer weiter ausdehnenden Universum von Vorstellungen.

<sup>1)</sup> Zusammengestellt und aus dem Pali ins Englische übersetzt von Nyanaponika Mahathera. In: "The Four Nutriments of Life - An Anthology of Buddhist Texts". Wheel Nos. 105/106.  
Deutsche Übersetzung von Hermann Schiewe.

Begehren (*tāṇhā*) ist die Hauptbedingung für jedes "Einnehmen" oder "Aufnehmen" (*upādāna*), das heißt, von Nahrung im weitesten Sinn. Dies ist der erste Faktor, der allen Nahrungsarten eigen ist, seien sie physisch oder geistig.

Der zweite gemeinsame Faktor ist der Prozeß der *A s s i m i l a - t i o n* der Nahrung. Im Prozeß des Essens und Verdauens wird das, was außen war, ins Innere einverleibt; was fremde Materie war, wird "seine eigene", und sie wird mit der eigenen Persönlichkeit identifiziert. Ein deutsches Sprichwort sagt: "D e r M e n s c h i s t, w a s e r i ß t". Und dies trifft auch auf geistige Ernährung zu. Auch unser Geist versorgt sich mit "äußerem" Material: mit Sinneseindrücken und mannigfaltigen Erlebnissen, mit dem Wissensschatz, der sich in einem Volk angesammelt hat, und mit den Niederschlägen aus all diesen Quellen. Auch unsere Erinnerungen sind, wenn sie Geistesobjekt werden, im Verhältnis zum gegenwärtigen Denkmoment genauso "äußerlich", wie die Vorstellungen es sind, über die wir in einem Buch lesen. Was sich das System nicht einverleiben kann, wird abgestoßen, und deshalb gibt es sowohl im Körper wie im Geist einen ständigen Prozeß des Ergreifens und des Abweisens, des Assimilierens und des Dissimilierens, des Identifizierens und des Entfremdens. Wenn wir diesen Prozeß körperlicher und geistiger Ernährung genau betrachten, werden wir feststellen, daß es nicht nur der Esser ist, der die Nahrung verzehrt, sondern im Verlaufe der Assimilation verzehrt die Nahrung auch den Esser. Es gibt deshalb zwischen ihnen die Beziehung des gegenseitigen In-sich-Aufnehmens. Wir wissen, wie stark die Menschen (zum Besseren oder Schlechteren) durch Ideen verändert werden können, welche sie in sich aufgenommen haben und wovon *s i e* schließlich absorbiert und verzehrt wurden.

Diese Gesetze, welche für die Nahrung (körperliche und geistige) bestimmend sind, reichen in der Tat aus, einen nachdenklichen Betrachter davon zu überzeugen, wie illusorisch die Vorstellung von einem unzerstörbaren Selbst oder einer Substanz ist. Dies allein sollte genügen, die Richtigkeit der Anattā-Doktrin zu erhärten, Buddhas zutiefst revolutionäre Lehre vom Nicht-Selbst.

Individualisiertes Leben ist, wie Paul Dahlke sagt, "weder eine meta-physische 'Ich'-Identität (reiner Geist, reines Subjekt, gemäß der Seelentheorie der Religionen) noch ein bloß physischer Prozeß (reiner Körper, reines Objekt, gemäß dem wissenschaftlichen Materialismus), vielmehr ist es ein Ernährungsprozeß, und als solcher ist er weder etwas, das in oder durch sich selbst noch durch jemanden anders verursacht wurde; es ist etwas, das sich selbst u n t e r h ä l t: Und alle diese sogenannten höheren Fähigkeiten des Denkens und Fühlens sind verschiedene Formen des Essens, des Sich-Erhaltens."

Aber zusätzlich zur Erhärtung der Anattā-Doktrin (Nicht-Selbst) ist Nahrung gleichzeitig ein überzeugender Lehrer für die beiden anderen Merkmale des Lebens: Unbeständigkeit und Leiden (*dukkha*).

Veränderung oder Unbeständigkeit (*anicca*) liegt direkt an der Wurzel des Ernährungsprozesses, der nach ständiger Erneuerung der verbrauchten Nahrung ruft. Das bodenlose, klaffende Loch muß immer wieder gefüllt werden, solange das Wesen lebt. Und nicht anders ist es mit unserem geistigen Hunger, der Veränderung und Abwechslung begehrt.

Diese sich wiederholende Monotonie des Ernährungsprozesses wird durch den Trieb in Gang gehalten, das Leben zu bewahren - dies genügt, um die "Dukkha"-Natur des Lebens und das ermüdende Wesen des eintönigen Kreislaufs von Essen und Wieder-hungrig-Sein zu enthüllen. Deshalb fühlte sich auch ein mittelalterlicher jüdischer Weiser veranlaßt zu sagen: "Ich werde gemästet und bin immer wieder hungrig, und mich hungert nach endgültiger Sättigung." 2)

Dies ist das Leiden, das allein schon dem Vorgang des Essens innewohnt, obwohl dieser grundlegendste Tatbestand des normalen Lebens gewohnheitsmäßig verborgen bleibt. Das konkrete Leiden und der Schmerz, die mit der Suche nach Nahrung und deren Sicherstellung verbunden sind, treten für alle deutlich genug in Erscheinung, und dieses Elend war, ist und wird des Lebens ständiger Begleiter sein. Das stumme Leiden gibt es in der Tierwelt, wo "das gegenseitige Fressen Gesetz ist" (und der Mensch

2) Abraham ben Chisdai in "Ben-hamelekh we-hanasir (Der Prinz und der Asket" - alte hebräische Version der "Barlaam- und Josaphat-Geschichte).

macht mit, indem er Tiere sogar zu Nahrungszwecken schlachtet); wir kennen den Kampf des primitiven Menschen um Weideland (ursprünglich das gleiche wie die Kriege des modernen Menschen um "Weltmärkte"); wir kennen auch die Hungersnöte unter den Armen und die verhungerten Kinder auf der ganzen Welt. Und obwohl die Nahrungsmittelmenge zur Ernährung der Menschheit in unseren Tagen beträchtlich zugenommen hat, hat der Mensch die Hungersnöte noch immer nicht im Griff, selbst dort nicht, wo dies in seiner Macht stünde; und jeder Fortschritt auf dem Gebiet der Nahrungsmittelproduktion ist von der Gefahr bedroht, durch die rasche Zunahme der Weltbevölkerung in seinen Auswirkungen geschwächt zu werden. Dieses Problem ist heftig drohend am Horizont der heutigen Menschheit sichtbar, und die Lage mag sehr wohl verzweifelt werden, wenn das Mißverhältnis zwischen verfügbarer Nahrung und zunehmender Bevölkerung einen kritischen Punkt erreicht. Sollte dieser kritische Punkt erreicht werden, wissen wir nicht, welche schrecklichen Folgen sich daraus ergeben mögen, sofern es einer vereinigten Menschheit nicht gelingt, das Problem in einer konzertierten Aktion und mit friedlichen Mitteln zu lösen. Deshalb bleibt auch für die Zukunft der Menschheit wahr, was die Dhamma-Lehrer früherer Zeiten gesagt haben: daß die Nahrungssuche (*āhārapariyeṭṭhi*) eine immerwährende Quelle des Leidens ist (*vattumānadukkha*), und als solches kann es des Menschen Sinn für das Dringliche (*saṃvega*) wachrütteln, wenn er im Lichte der 'Nahrung' sein eigenes Wesen, seine unaufhörlichen Bedürfnisse und seine Situation in der Welt bedenkt.

Dieses Nachdenken über den D u k k h a-Aspekt der Nahrung führt zur Formulierung der Vier Edlen Wahrheiten mit Ausdrücken der Nahrung (vgl. M. 9). Die vier Nahrungen des Lebens stehen für die erste Wahrheit vom Leiden; das Begehren der vier Nahrungen ist der Ursprung des Leidens, die zweite Wahrheit; die Beendigung dieses Begehrens ist die Aufhebung des sich fortsetzenden Prozesses des Ergreifens von materieller und geistiger Nahrung, was das Ende des Übels ist, die dritte Wahrheit; und der Edle Achtfache Pfad ist der Weg, der zu dieser Aufhebung führt.

Weil der Ernährungsprozeß (materiell und geistig) die bedingte Natur aller Existenz aufzeigt, stellten wir fest, daß er auch jene herausragenden Bestandteile des Dhamma, wie die drei Merkmale (Unbeständigkeit, Leiden, Nicht-Selbst) und die vier Wahrheiten, umfaßt.

(Fortsetzung folgt)

Die vier Nahrungen des Lebens

Eine Anthologie buddhistischer Texte mit Kommentaren

von

Nyānaponika Mahāthera

(Fortsetzung)

Die Gleichnisse für die vier Nahrungen

In Sāvatt̄hi.

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen (1) für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind diese vier?  
Erstens: Eßbare Speise, grob und fein (2), zweitens Sinneseindruck (3), drittens willentliches Denken (4), viertens Bewußtsein (5)."

1. Eßbare Nahrung.

"Wie, ihr Mönche, sollte die Nahrung eßbare Speise betrachtet werden? Angenommen, ein Ehepaar, Mann und Frau, haben eine Reise durch die Wüste unternommen und führen nur begrenzte Vorräte mit sich. Bei ihnen ist ihr einziger Sohn, den sie heiß lieben. Während die beiden nun durch die Wüste reisten, wurden ihre begrenzten Vorräte verbraucht. Aber noch mußte ein Abschnitt der Wüste durchquert werden. Da dachten die beiden: 'Unsere geringen Vorräte sind verbraucht, sie sind zu einem Ende gekommen, und eine Wüstenstrecke liegt vor uns, die noch nicht durchquert ist. Sollten wir nicht unseren einzigen, von uns so heiß geliebten Sohn töten und getrocknetes und gebratenes Fleisch zubereiten? Und indem wir das Fleisch unseres Sohnes essen, können wir dadurch den noch verbliebenen Abschnitt der Wüste durchqueren, bevor wir alle drei zugrundegehen.'

Und die beiden, Mann und Frau, töteten ihren einzigen, von ihnen so heiß geliebten Sohn, bereiteten getrocknetes und gebratenes Fleisch zu, aßen das Fleisch ihres Sohnes und durchquerten auf diese Weise den verbliebenen Teil der Wüste. Und während sie das Fleisch ihres Sohnes aßen, schlugen sie sich an ihre Brust und riefen: 'Wo bist du, unser einziger und geliebter Sohn? Wo bist du, unser einziger und geliebter Sohn?'

Was glaubt ihr, Mönche: Werden sie die Speise zur Freude essen, zum Genuß, ihres Äußeren wegen, zur Verschönerung (des Körpers)?"

"Gewiß nicht, Ehrwürdiger."

"Werden sie nicht statt dessen die Speise nur in der Absicht essen, die Wüste zu durchqueren?"

"So ist es, Ehrwürdiger."

---

1) Pāli: āhāra von āhāratī, aufnehmen, zu sich nehmen; bringen, tragen, holen.

2) 'Eßbare Speise', kabaliṅkāro anāro; wörtlich 'zu einem Bissen geformte Nahrung'. - Pālikommentar: 'Es ist der Begriff für die nahrhafte Essenz (ojā), wofür gekochter Reis usw. die (grobstoffliche) Grundlage (vatthu) ist.'

3) 'Sinneseindruck' (oder Kontakt, phassa) ist sechsfach: durch Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper und Geist.

4) 'Willentliches Denken', mano-sancetanā, ist gemäß dem Pālikommentar identisch mit cetanā und bezieht sich hier auf kammisches Wollen.

5) 'Bewußtsein' (viññāṇa) bezieht sich auf alle Bewußtseinsarten.

"Auf die gleiche Weise, sage ich, ihr Mönche, sollte 'eßbare Speise' betrachtet werden. Wenn, ihr Mönche, die Nahrung 'eßbare Speise' verstanden wird, wird damit die Gier nach den fünf Sinnesobjekten verstanden. Und wenn die Gier nach den fünf Sinnesobjekten verstanden wird, dann gibt es keine Fessel mehr, durch die gebunden ein edler Jünger noch einmal auf diese Welt kommen könnte." (1)

Ebenso wie der Mann und die Frau in Buddhas Gleichnis hat die Menschheit, seit sie auf diesem Planeten in Erscheinung getreten ist, die Wüste des Lebens durchquert, wo die Nahrungsbeschaffung die größte Sorge ist. Und genauso wie in dieser Geschichte ist die Stillung des Hungers der Menschen oft eine herzerreißende Tätigkeit gewesen - wenn auch nicht für den manchmal äußerst gefühllosen "Esser", so doch für seine Beute und für den feinfühligem Beobachter. Oft hat der Mensch auf seiner Suche nach Nahrung das zerstört, was ihm normalerweise das Liebste ist, seien es seine Verwandten oder Freunde oder die Ideale seiner Jugend. Gewiß, dies ist nur ein Aspekt des Lebens: Das Leben ist nicht ausschließlich eine "Wüste", es hat eine ganze Reihe von Oasen, wo die Reisenden sich so lange ausruhen und erfreuen können, daß sie geneigt sind, die sie umgebende Wüste, die oft auf die kleinen Oasen übergreift, zu vergessen.

Das Ehepaar in Buddhas Geschichte ist nahe am Verhungern und ißt sein eigenes geliebtes Kind. Das ist in der Tat eine grausige und scheinbar fantastische Geschichte. Aber weil wir aus historischen Überlieferungen wissen, daß sich die Menschen bei Hungersnöten, Kriegen und Schiffbrüchen dem Kannibalismus t a t s ä c h l i c h hingaben, müssen wir zugeben, daß sich das, was in unserer Geschichte erzählt wird, auf diese oder jene Weise wirklich sehr oft ereignet haben mag. Auf seiner unaufhörlichen Suche nach Nahrung, der Suche nach besserer Nahrung oder beim Streben nach Kontrolle über die Nahrungsquellen - wie oft hat der Mensch dabei nicht seine Mitmenschen getötet, grausam zerstört oder ausgebeutet, selbst jene, die ihm durch gleiches Blut oder gleiche Rasse nahe sind! Und besteht nicht eine enge Verwandtschaft zwischen a l l e m , was lebt? Diese letzten Worte sind keine bloße sentimentale Phrase (als welche sie meistens benutzt werden), vielmehr sind sie eine harte und grausame Tatsache. Sind wir nicht der unersättlichen Gier,

---

1) Das heißt, er ist ein Nichtwiederkehrer (anāgāmi) durch Vernichtung der Fessel 'sinnliches Begehren' (kāmarāga-samyojana), die gemäß dem Pālikommentar eine Einheit mit jenen anderen Fesseln bildet, die auf dieser Stufe aufgegeben werden (pahānekāttha), das sind Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht, Anhaften an Riten, Übelwollen.



der grausamen Raserei und der zerstörerischen Dummheit ähnlich, die uns im Leben begegnen und deren Opfer oder Täter wir im Kampf um Nahrung oder Macht sind? Wären wir ihnen nicht ähnlich, k ö n n t e n wir ihnen dann auf diese oder jene Weise begegnen? Eine unermeßlich lange Zeit sind wir, gefesselt ans immer sich drehende Lebensrad, a l l e s gewesen: die Beute und der Esser von allem, von allem der Elter und das Kind von allem. Dies sollten wir in Betracht ziehen, wenn wir über die Nahrung eßbare Speise und Buddhas darauf bezogenes Gleichnis nachdenken.

Wenn wir essen und leben wollen, müssen wir töten, oder wir müssen stillschweigend akzeptieren, daß andere das Töten für uns verrichten. Im Hinblick auf die zuletzt Erwähnten beziehen wir uns nicht bloß auf den Schlachter oder den Fischer. Auch für den entschiedensten Vegetarier müssen lebende Wesen unter des Bauers Pflugschar sterben, und sein Kopfsalat und andere Gemüsesorten müssen von Schnecken und anderen "Schädlingen" freigehalten werden, und zwar auf Kosten dieser lebenden Wesen, die sich, wie wir selbst, auf der Nahrungssuche befinden. Der Bedarf an mehr kultiviertem Land für eine wachsende Bevölkerung nimmt den Tieren ihren Lebensraum und hat im Laufe der Geschichte viele Arten ausgerottet. Es ist eine Welt des Tötens, in der wir leben und wovon wir ein Teil sind. Wir sollten dieser schrecklichen Tatsache ins Auge sehen und uns ihrer beim Nachdenken über eßbare Nahrung bewußt sein. Das wird uns aufrütteln, uns anzustrengen, aus dieser mörderischen Welt herauszukommen, indem wir dem Verlangen nach den vier Nahrungen ein Ende bereiten.

Wieviele Zugladungen haben in der kurzen Spanne eines Lebens unseren schwächlichen Körper passiert! Wieviele Menschen haben für die Produktion, Bearbeitung und Verteilung dieser Nahrung arbeiten müssen, damit diese "Verkehrslinie", welche direkt durch unseren Körper verläuft, nicht unterbrochen wird. Es ist ein groteskes Bild, wenn wir es uns vergegenwärtigen.

Es gibt noch einen anderen Aspekt dieser "Leben erhaltenden" Funktion des Essens. Um ihn zu verdeutlichen, lassen Sie uns an ein Silo, an ein Lagerhaus oder einen Sack mit Nahrungsmitteln denken: Wenn sie geleert worden sind, bleiben meistens ein paar Körner oder andere kleine Nahrungsreste darin zurück. In gleicher Weise werden in unserem Körper immer einige kleine Nahrungsreste zurückbleiben, die weder assimiliert noch ausgeschieden werden,

die vielmehr darin verbleiben und verderben. Einige Physiologen erklären, daß es das Verderben der zurückgebliebenen Nahrung sei, das letztlich Alter und Tod des Organismus bewirke, sofern dafür nicht andere Gründe vorliegen. Wenn sie recht haben, dann ist Nahrung nicht nur Leben spendend, sondern auch Tod gebend, und es scheint, daß wir in diesem unserem Leben die Wahl haben zwischen dem Tod durch Verhungern und dem durch Fäulnis. "Die Nahrung verschlingt den Esser!" Diese enge Beziehung zwischen Nahrung und Tod wird sehr deutlich in der griechischen Mythologie ausgedrückt, in der Demeter sowohl die Göttin des Getreides (das heißt der Nahrung) als auch die des Todes ist. Bachofen, dieser große Erforscher und Interpret der klassischen Mythologie, hat die Bedeutung davon kurz und bündig so ausgedrückt: "Sie nährt den Menschen als ihr Opfer für sich."

Die Menschen haben, sofern sie dem eintönigen Vorgang des Essens überhaupt Aufmerksamkeit schenken, der Nahrung gegenüber ganz unterschiedliche Einstellungen eingenommen. Einige, die von der langweiligen Routine, fades Essen zu sich zu nehmen, ermüdeten, haben eine "schöne Kunst" daraus gemacht und wurden zu Gourmets. Ihnen sagt der Buddha: "Alle Nahrung ist abscheulich, selbst göttliche." Andere, die sich der Bedeutung der Nahrung für eine gute Gesundheit deutlich bewußt sind, haben sich verschiedene Vorstellungen über "reine Nahrung" gebildet: Wir haben hier die Diätregeln verschiedener Religionen und den Glauben alter und moderner Sekten an die "Reinigung des Menschen durch Nahrung" (*āhāra-parisuddhi*), den schon der Buddha erwähnte (ablehnend natürlich), bis hin zu den "Ersatz"-Religionen zahlreicher Ernährungsreformer in unseren Tagen. Wieder andere haben versucht, das Problem der körperlichen Abhängigkeit von Nahrung dadurch zu lösen, daß sie die Nahrungszufuhr unter den für die Ernährung notwendigen Bedarf senkten und während längerer Zeiträume fasteten. Diese harte und nutzlose Methode der Selbstkasteiung hat der Buddha vor seiner Erleuchtung auch ausprobiert und dann abgelehnt, und er hat seine Erfahrungen lebensnah in der Rede über "Das edle Streben" (M 26) beschrieben. Auch später empfahl der Buddha niemals Zeiten des Fastens, abgesehen vom Verzicht auf Einnahme fester Nahrung nach Mittag, was von den *Bhikkhus* immer und von den Laienanhängern während der zeitweiligen Befolgung der acht oder zehn Sittenregeln verlangt wird. Was der Buddha als ein Lehrer des Mittleren Wegs empfahl, war Maßhalten beim Essen, Nicht-Anhaften am Geschmack der Speisen und weises Nachdenken über die Nahrung.

## 2. Sinneseindruck

"Und wie, ihr Mönche, sollte die Nahrung Sinneseindruck betrachtet werden? Angenommen, ihr Mönche, es gäbe da eine Kuh mit abgeschürfter Haut, die nahe an einer Wand steht, dann werden die Lebewesen, die in der Wand leben, an ihr nagen; und wenn die Kuh mit der abgeschürften Haut nahe an einem Baum steht, dann werden die Kreaturen, die in dem Baum leben, an ihr nagen; wenn sie im Wasser steht, dann werden die Kreaturen, die im Wasser leben, an ihr nagen; wenn sie in der offenen Landschaft steht, dann werden die Kreaturen, die in der Luft leben, an ihr nagen. Wo auch immer die Kuh mit der abgeschürften Haut steht, werden die dort lebenden Kreaturen an ihr nagen.

Auf diese Weise, sage ich, ihr Mönche, sollte die Nahrung 'Sinneseindruck' betrachtet werden. Wenn die Nahrung 'Sinneseindruck' verstanden wird, dann werden dadurch die drei Gefühlsarten (angenehmes, unangenehmes und neutrales Gefühl) verstanden, und wenn die drei Gefühlsarten verstanden sind, bleibt, sage ich, keine weitere Arbeit übrig, die vom edlen Jünger getan werden muß."

Wie die Kuh mit der abgeschürften Haut, so ist der Mensch hilflos der ständigen Erregung und Reizung durch Sinneseindrücke ausgesetzt, die von allen Seiten, durch alle sechs Sinne auf ihn einstürmen.

Das Pāliwort 'phassa', das hier mit Sinneseindruck übersetzt ist, bedeutet wörtlich 'Berührung' oder 'Kontakt'. Aber es ist hierbei keine physische Einwirkung gemeint, sondern ein geistiger Kontakt mit den Objekten aller sechs Sinne, einschließlich des Geistes. Sinneseindruck ist, zusammen mit Aufmerksamkeit (manasikāra), des Geistes erste und einfachste Reaktion auf den Reiz, den er durch die Welt materieller Objekte und die Welt der Vorstellungen erfährt. Gemäß der buddhistischen Psychologie ist der Sinneseindruck ein Grundbestandteil in jeglichem und jedem Geisteszustand, sei er der niedrigste oder der höchste, und er kommt auch im Traum und in unterschwelligem Bewußtseinszuständen vor.

Der Sinneseindruck ist eine Grundnahrung, er ist eine das Leben erhaltende Bedingung, und was von ihm genährt und bedingt wird, sind die Gefühle oder Empfindungen (vedanā), die von der Vielzahl der ständig auftretenden Sinneseindrücke leben und die sie als angenehm, unangenehm oder neutral aufnehmen. Diese Beziehung hat auch einen Platz in der Formel von der Bedingten Entstehung: "Bedingt durch Sinneseindruck ist Gefühl (phassa-paccayā vedanā)". Solange es Begehren (taṇhā) nach Sinneseindrücken gibt, das aus unbewachten Gefühlen (vedanā-paccayā taṇhā) entsteht, solange wird es eine unbegrenzte Versorgung mit dieser Nahrung geben, die vom Gefühl verdaut wird. In einem nicht endenden Strom und in schnellem Wechsel wirken die Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke, die Tastungen und Vorstellungen auf uns ein, solange wir leben. Diese klare Erkenntnis

des ständigen Beschusses mit Sinneseindrücken ist es, die den Buddha veranlaßte, das Gleichnis von der Kuh zu wählen, deren rohes Fleisch der Angriffspunkt für Insektenschwärme ist, die dem Tier äußerst schmerzhaft Gefühle verursachen. Gemäß dem Buddha verursacht jede Art Gefühl Leiden und Konflikt in dem, der noch nicht von Anhaftung befreit ist. Schmerzhaftes Gefühl ist in sich selbst Leiden; angenehmes Gefühl hat wegen seiner Vergänglichkeit und seiner unbefriedigenden und die Erwartungen nicht erfüllenden Natur Leiden zur Folge; weltlich neutrales Gefühl bringt wegen des damit verbundenen Stumpfsinns und der Langeweile Leiden hervor. Die Sinneseindrücke sind es, welche diese Gefühle ständig nähren.

Ein Mönch aus früheren Zeiten, den es danach verlangte, die verbrennende und wundscheuernde Natur der Sinneseindrücke zu erkennen, fühlte sich veranlaßt auszurufen:

"Wann werde ich, von Ruhe erfüllt,  
die zahllosen Formen, Töne, Düfte und Geschmäcke,  
die Tasteindrücke und geistigen Dinge weise erkennen  
als gefangen in tobender Flammenglut?"

Theragāthā, Vers 1099 (Tālaputa) (1)

Obwohl sich der Mensch deutlich der Vielzahl von Sinneseindrücken bewußt ist, die in ihm schmerzhaft Empfindungen hervorrufen, ist er dennoch sehr wohl bereit, diesen Preis für seine angenehmen Erlebnisse zu bezahlen, mehr noch: für fast jede Art von 'Erleben', das er der Nicht-Empfindung überhaupt vorzieht, solange der Schmerz, den es verursacht, nicht zu nahe an die Toleranzgrenze kommt. Was an der psychologischen Wurzel dieses Sachverhalts liegt, ist des Menschen Hunger nach immer neuen Erlebnissen. Wenn dieser Hunger nicht nur zeitweilig, sondern ständig gestillt wird, so läßt er den Menschen leer, notleidend und hilflos zurück. Daher rühren des Menschen Wunsch nach Wechsel und Neuheit und sein Verlangen nach einem engen Kontakt mit dem Leben, was um seiner selbst willen zu einer Gewohnheit wird und was für die meisten Menschen die Abgeschiedenheit unerträglich macht. Die Nahrung Sinneseindruck nährt die 'Welt als Genuß' oder die 'Welt als Genuß der Erlebnisse'. Sie nährt das Daseinsbegehren

---

1) Siehe auch Buddhas 'Feuerpredigt'(S.35,28 und Mahāvagga I, 21.1-4): "Das Auge brennt, die Formen brennen, das Sehbewußtsein brennt, die Sehberührung brennt. Das Ohr brennt, der Geist brennt, die Geistobjekte brennen ..."

(bhava-taṇhā). Dieses gewohnheitsmäßige Begehren kann nur aufgehoben werden, wenn man damit aufhört, sich mit dem Strom der Eindrücke zu identifizieren und wenn man auf aktives Reagieren verzichten kann. Dann wird sich das Gefühl, das durch Sinneseindrücke genährt wird, nicht mehr in Begehren umwandeln, und die bedingte Entstehung des Leidens ist an diesem Punkt unterbrochen worden.

### 3. Willentliches Denken (mano-sañcetanā)

"Und wie, ihr Mönche, sollte die Nahrung willentliches Denken betrachtet werden? Angenommen, ihr Mönche, es gäbe da eine Grube mit glühenden Kohlen - mit glühenden Kohlen ohne Flammen und Rauch tiefer gefüllt, als ein Mann groß ist. Jetzt kommt ein Mann des Weges daher, der das Leben liebt und der nicht sterben möchte, der sich Glück wünscht und Leiden verabscheut. Nun würden ihn zwei starke Männer an Armen und Beinen packen und zu der Grube mit glühenden Kohlen schleifen. Dann würde, ihr Mönche, der Mann den Willen haben, weit davon entfernt zu sein; weit davon entfernt zu sein, wäre sein Wünschen; weit davon entfernt zu sein, wäre sein Streben. Und warum? Weil der Mann weiß: 'Wenn ich in diese Grube mit glühenden Kohlen falle, werde ich zu Tode kommen oder tödliche Schmerzen erleiden.'"

Auf diese Weise, sage ich, ihr Mönche, sollte die Nahrung 'willentliches Denken' betrachtet werden. Wenn die Nahrung 'willentliches Denken' verstanden wird, werden dadurch die drei Arten des Begehrens (Sinnliches Begehren, Begehren nach (ewigem) Dasein, Begehren nach Selbstvernichtung) verstanden. Und wenn die drei Arten des Begehrens verstanden sind, bleibt, sage ich, keine weitere Arbeit übrig, die vom edlen Jünger getan werden muß."

Willentliches Denken bedeutet hier in erster Linie Kamma, das heißt, Wiedergeburt erzeugendes und Leben bejahendes Handeln, und der Buddha hat es mit einem Mann verglichen, den zwei andere Männer zu einer Grube mit glühenden Kohlen schleifen, in die sie ihn hineinstoßen (S 12,63).

Die beiden zerrenden Kräfte sind des Menschen gute (aber noch der Täuschung unterworfen) und üble kammische Handlungen. Es sind unsere kammischen Neigungen, unsere lebensbejahenden Willenstätigkeiten, unsere Pläne und Ambitionen, die uns unwiderstehlich zu dieser tiefen Samsāra-Grube zerren, in der glühende Kohlen und intensives Leid sind. Deshalb wurde gesagt, daß willentliches Denken, im Sinne von Kamma, die Nahrung für die Geburt in den drei Bereichen der Existenz ist.

Die Nahrung willentliches Denken offenbart sich in des Menschen unaufhörlichem Trieb, zu planen und anzustreben, zu kämpfen und zu besiegen, aufzubauen und zu zerstören, zu machen und ungeschehen zu machen, zu erfinden und zu entdecken, zu formen und umzuformen,

zu organisieren und zu erschaffen. Dieser Drang hat den Menschen in die Tiefe des Ozeans und in die Weite des Weltraums getrieben. Er hat ihn zum lasterhaftesten der Raubtiere gemacht, und er hat ihn ebenso befähigt, die erhabenen Höhen eines Genius schöpferischer Kunst und schöpferischen Denkens zu erklimmen.

Die Ruhelosigkeit, die an der Wurzel dieses ganzen Verlangens nach Aktivität und des Dranges, etwas zu erschaffen, liegt, ist der ständige Hunger auf alle vier Nahrungen des Lebens und auf deren Vielfalt auf den verschiedenen Stufen der Grobheit und der Feinheit. Willentliches Denken ist es, das suchend vorangehen muß, um den Menschen mit den anderen Nahrungsarten zu versorgen, die er begehrt. Es ist eine nie endende Anstrengung, sich eine Beute zu unterwerfen, wenn auch nur für kurze Zeit, und diese Mühe endet immer mit Scheitern.

Im willentlichen Denken erscheint die Welt als Wille und Macht und als schöpferische Kraft. Durch diese kräftige Nahrung genährt, wird sich der Prozeß der Welterschaffung und der Weltzerstörung fortsetzen, bis der Samsāra in seiner wahren Natur als eine Grube mit glühenden Kohlen erkannt wird, deren bodenlose Tiefe nicht dadurch aufgefüllt werden kann, daß wir immer wieder in sie hineinstürzen, in welcher während unserer Wanderungen angenommenen Gestalt auch immer.

#### 4. Bewußtsein

"Und wie, ihr Mönche, sollte die Nahrung Bewußtsein betrachtet werden? Angenommen, ihr Mönche, die Leute haben einen Kriminellen gefaßt, einen Räuber, und sie haben ihn vor den König gebracht, zu dem sie sagen: "Dies ist ein Krimineller, ein Räuber, Euer Majestät. Unterwerft ihn der Strafe, die Ihr für angemessen haltet"! Dann würde der König zu ihnen sagen: "Geht und verletzt diesen Mann am Morgen mit einhundert Speeren"! Und sie verletzen diesen Mann am Morgen mit einhundert Speeren. Gegen Mittag würde der König die Männer fragen: "Wie geht es dem Mann"? - "Er lebt noch, Euer Majestät". - "Dann geht und verletzt ihn zur Mittagszeit nochmal mit einhundert Speeren"! Das tun sie. Und gegen Abend fragt der König sie nochmal: "Wie geht es dem Mann"? - "Er lebt noch". - "Dann geht und verletzt ihn am Abend nochmal mit einhundert Speeren"! Und das tun sie.

Und glaubt ihr, Mönche, wird dieser Mann, der im Verlaufe eines Tages von dreihundert Speeren verletzt wurde, deswegen Schmerz und Qual erleiden?"

"Selbst wenn er nur von einem einzigen Speer verletzt würde, erlitt er deswegen Schmerz und Qual. Wieviel mehr leidet er, wenn er von dreihundert Speeren verletzt wird."

"Auf diese Weise, sage ich, ihr Mönche, sollte die Nahrung 'Bewußtsein' verstanden werden. Wenn die Nahrung 'Bewußtsein' verstanden wird, werden dadurch Geist-und-Körper verstanden. Und wenn Geist-und-Körper verstanden sind, bleibt, sage ich, keine weitere Arbeit übrig, die vom edlen Jünger getan werden muß."

Die Nahrung Bewußtsein ist mit der Bestrafung eines Kriminellen verglichen worden, der dreimal täglich von jeweils hundert Speeren verwundet wird (S 12,63). Die scharfen Pfeile bewußter Vergegenwärtigung, die strafenden Folgen vergangenen Begehrens und Unwissens, die sich uns zu allen Tageszeiten aufdrängen, durchbohren unsere schützende Haut und öffnen uns für die Einwirkungen der Welt der Objekte.

Diese schockierend brutale Vorstellung vom Bewußtsein als einer Strafe erinnert uns an eines von Franz Kafkas Hauptmotiven, das in seinen Werken so häufig vorkommt - die verborgene, nicht erkannte, nicht greifbare und anscheinend gänzlich amoralische Schuld des Menschen, die seiner bloßen Existenz innewohnt und wofür er unter unerforschlichen Umständen bestraft wird, wobei er diese Bestrafung in der Tiefe seines Seins als gerecht akzeptiert (siehe z.B. 'Das Urteil', 'Das Schloß' und 'In der Strafkolonie').

Das Verlangen nach bewußter Vergegenwärtigung hat den gleichen Charakter wie das Verlangen nach Sinneseindrücken: das Begehren, lebendig zu sein, sich bei der ständigen Begegnung mit der Welt der Objekte, die sich dem Bewußtsein darbieten (oder die sich im Bewußtsein darbieten - wie die Idealisten es vorziehen zu sagen), lebendig zu fühlen.

Aber es gibt noch eine andere Bedeutung als diese, die von der Beschreibung des Bewußtseins als Nahrung abgeleitet werden kann, wenn wir in Betracht ziehen, daß es in erster Linie als **W i e d e r g e - b u r t s -** Bewußtsein erklärt wird. Das Wiedergeburtbewußtsein, was das Geschehen eines einzigen Moments ist, nährt (oder konditioniert) den Geistkörper-Prozeß (nāma-rūpa) der gegenwärtigen Existenz; und das Entstehen solcher Momente des Wiedergeburtbewußtseins am Anfang jedes nachfolgenden Lebens setzt die endlose Kette zukünftiger Geburten, Tode und Leiden fort. Wachsen oder Wuchern ist ein charakteristisches Merkmal allen Bewußtseins. Jedes Wiedergeburtbewußtsein hat, obwohl es direkt mit dem vorhergehenden Leben verbunden ist, einen unerschöpflichen Speicher der anfanglosen Zeit hinter sich, eine riesige Kornkammer potentieller Lebenskeime. Aus den dunklen, unergründlichen Tiefen der Vergangenheit genährt, lauert das Bewußtsein, einem Tintenfisch gleich, nicht mit acht, sondern mit tausend Armen - bereit zuzugreifen und sich festzuklammern, wo immer sich dafür eine Gelegenheit bietet, um dort eine neue Zucht von Wesen mit greifenden Tentakeln hervorzubringen.

Der Autor besuchte einmal unterirdische Höhlen, die lange Gänge und

hohe, tempelähnliche Hallen hatten, mit riesigen Stalaktiten und Stalagmiten, die den stattlichen Säulen einer Kathedrale glichen. Für die zahlreichen Besucher der Höhlen war elektrisches Licht installiert worden, und dort, wo die Glühbirnen niedrig genug hingen, konnte man um sie herum eine kleine Fläche mit Flechten sehen, die einzige Spur organischen Lebens inmitten der unfruchtbaren Felsen. Das Leben tritt in Erscheinung, wo auch immer es die geringste Chance erhält, obgleich es Bedingungen wie Wärme, Feuchtigkeit und Licht bevorzugt. Im Geiste des Beobachters nahm diese kleine, harmlose Wucherung primitiven pflanzlichen Lebens die drohende Gestalt eines Raubtiers an, das lange im Schutze der Dunkelheit gelauert und schließlich die Chance für seinen hungrigen Sprung erhalten hatte.

Das Leben ist immer bereit, in Erscheinung zu treten, und seine produktivste Erscheinungsform ist das Bewußtsein. Von unserem begrenzten Standpunkt aus gesehen, ist es das Bewußtsein, das am meisten zum 'sich ausdehnenden Universum' des Samsāra beiträgt. Deshalb warnte der Erleuchtete: "Sei kein Vergrößerer der Welten!" (Dhp. 167)

Unser unersättliches und gieriges Verzehren des Bewußtseins und der anderen Nahrungen ist die Ursache dafür, daß die Welt wächst; und die Möglichkeiten für ihr Wachstum sind endlos. Auch kann das Ende der Welt des Bewußtseins durch Gehen nicht erreicht werden. Aus dieser weltumfassenden Perspektive gesehen, erscheint das Bewußtsein als ein Ernährer und Erzeuger der zahllosen Wesen, die alle tagtäglich die bösen Erfahrungen mit den das Leben verletzenden Speeren machen. Eine solch deutliche Vorstellung von der Tragweite des Bewußtseins wird zunehmend zu Ablehnung, Abwendung und Beruhigung führen, nicht getäuscht von den verzaubernden Illusionen des Magiers, womit vom Buddha die Daseinsgruppe Bewußtsein verglichen worden ist.

(Schluß folgt)

+++++



Die vier Nahrungen des Lebens

Eine Anthologie buddhistischer Texte mit Kommentaren  
von Nyanaponika Mahathera

(Schluß)

Die bedingte Natur der Nahrung

In Sāvātthi.

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für den Unterhalt der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind die vier?

Erstens: eßbare Speise, grob und fein, zweitens: Sinneseindruck, drittens: willentliches Denken, viertens: Bewußtsein.

Von diesen vier Nahrungen, ihr Mönche, ist was die Wurzel, was ist ihr Ursprung, wovon werden sie geboren, was verhilft ihnen zur Existenz?

Diese vier Nahrungen, ihr Mönche, haben Begehren als ihre Ursache, haben Begehren als ihren Ursprung, werden wegen des Begehrens geboren, und Begehren verhilft ihnen zur Existenz.

Und von diesem Begehren, ihr Mönche, ist was die Wurzel, was ist sein Ursprung, wovon wird es geboren, was verhilft ihm zur Existenz? Begehren hat Gefühl als seine Wurzel und Ursprung, es wird vom Gefühl geboren, und Gefühl verhilft ihm zur Existenz.

Und von diesem Gefühl, ihr Mönche, ist was die Wurzel und der Ursprung, wovon wird es geboren, und was verhilft ihm zur Existenz? Gefühl hat Sinneseindruck als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Sinneseindruck, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Sinneseindruck hat die sechs Sinnesgrundlagen als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesen sechs Sinnesgrundlagen, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Die sechs Sinnesgrundlagen haben Geist-und-Körper als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Geist-und-Körper, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Geist-und-Körper haben Bewußtsein als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesem Bewußtsein, ihr Mönche, ist was die Wurzel ...? Bewußtsein hat die Kammaformationen als Wurzel und Ursprung ...

Und von diesen Kammaformationen, ihr Mönche, ist was die Wurzel und der Ursprung, wovon werden sie geboren, was verhilft ihnen zur Existenz? Kammaformationen haben Unwissenheit als Wurzel und Ursprung, sie werden aus Unwissenheit geboren, und Unwissenheit verhilft ihnen zur Existenz.

So sind also, ihr Mönche, durch Unwissenheit bedingt die Kammaformationen, durch die Kammaformationen bedingt ist Bewußtsein, durch Bewußtsein bedingt sind Geist-und-Körper, durch Geist-und-Körper bedingt sind die sechs Sinnesgrundlagen, durch die sechs Sinnesgrundlagen bedingt ist Sinneseindruck (Berührung), durch Sinneseindruck bedingt ist Gefühl, durch Gefühl bedingt ist Begehren, durch Begehren bedingt ist Anhaften, durch Anhaften bedingt ist Werden, durch Werden bedingt ist Geburt, durch Geburt bedingt sind Verfall und Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung.

So entsteht diese ganze Leidensmasse."

Samyutta-Nikāya 12,11

Anmerkung Nyānaponikas:

In dieser Rede wird hinsichtlich des Ursprungs der vier Nahrungen auf das Begehren (tanhā) zurückgegangen; und dem konditionierten Entstehen wird weiter in Begriffen der 'Bedingten Entstehung' (paticca-samunpāda) nachgegangen. Aber während es in der üblichen Formel von der 'Bedingten Entstehung' das Anhaften (oder Ergreifen, upādāna) ist, das durch Begehren bedingt wird, nimmt hier in diesem Text Nahrung (āhāra) den Platz von Anhaften ein. Genauso ist es im Mahatanhāsankhaya-Sutta (M 38), während das Cūla-Sihanāda-Sutta (M 11) hier die vierfältige Einteilung des Anhaftens hat, mit im Übrigen den gleichen Worten wie in diesem Text. Beide Pāli-Wörter, Āhāra (Nahrung) und Upādāna (Anhaften) haben ursprünglich die gleiche Bedeutung, nämlich 'aufnehmen', 'ergreifen', und beide werden auch verwendet, um den Brennstoff eines Feuers oder einer Lampe zu kennzeichnen (vgl. Khandha-Samyutta Nr.88).

Moliya - Phaggunā

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind diese vier?"

Nach diesen Worten wandte sich der ehrwürdige Moliya-Phaggunā wie folgt an den Erhabenen: "Wer, Ehrwürdiger, verzehrt die Nahrung Bewußtsein?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er verzehrt'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer verzehrt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Für was ist die Nahrung Bewußtsein (die Bedingung)?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Die Nahrung Bewußtsein (1) ist eine Bedingung für die zukünftige Entstehung einer neuen Existenz (2); wenn diese ins Dasein getreten ist, gibt es (auch) die sechsfache Sinnesgrundlage; und bedingt durch die sechsfache Sinnesgrundlage gibt es den Sinneseindruck'."

"Wer, Ehrwürdiger, hat einen Sinneseindruck?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er einen Sinneseindruck hat'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer hat einen Sinneseindruck?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für den Sinneseindruck?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Die sechsfache Sinnesgrundlage ist die Bedingung für den Sinneseindruck; und Sinneseindruck ist die Bedingung für das Gefühl'."

"Wer, Ehrwürdiger, fühlt?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er fühlt'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die

---

1) Die Nahrung Bewußtsein bedeutet hier 'Wiedergeburtbewußtsein'.  
(Nyānaponika)

2) Āyatim punabbhavābhiniḍḍatti; Pāli-Kommentar: "Dies sind Geist- und Körper (Nāma-rūpa), die mit eben diesem (Wiedergeburt-)Bewußtsein in Erscheinung treten." Dies bezieht sich auf das 3. Glied der 'Bedingten Entstehung': "Durch (Wiedergeburt-)Bewußtsein bedingt sind Geist-und-Körper" (viññāna-paccayā nāma-rūpam).

Frage: 'Wer fühlt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Gefühl?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Sinneseindruck ist die Bedingung für das Gefühl; und Gefühl ist die Bedingung für das Begehren'."

"Wer, Ehrwürdiger, begehrt?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er begehrt'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer begehrt?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Begehren?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Gefühl ist die Bedingung für das Begehren; und Begehren ist die Bedingung für das Anhaften'."

"Wer, Ehrwürdiger, haftet an?"

"Die Frage ist nicht richtig gestellt", sagte der Erhabene. "Ich sage nicht, daß 'er anhaftet'. Hätte ich das gesagt, dann wäre die Frage: 'Wer haftet an?' angemessen. Aber weil ich so nicht gesprochen habe, ist die richtige Weise, die Frage zu stellen: 'Was ist die Bedingung für das Anhaften?' Und darauf ist die richtige Antwort: 'Begehren ist die Bedingung für das Anhaften; und Anhaften ist die Bedingung für den Werdeprozeß.' Dies ist der Ursprung der ganzen Leidensmasse.

Durch das völlige Vergehen und Aufhören eben dieser sechs Grundlagen für den Sinneseindruck hört der Sinneseindruck auf; durch das Aufhören des Sinneseindrucks hört das Gefühl auf; durch das Aufhören des Gefühls hört das Begehren auf; durch das Aufhören des Begehrens hört das Anhaften auf; durch das Aufhören des Anhaftens hört der Werdeprozeß auf; durch das Aufhören des Werdeprozesses hört das Geborenwerden auf; durch das Aufhören des Geborenwerdens hören Alter, Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung auf.

Dies ist das Aufhören der ganzen Leidensmasse."

Samyutta-Nikāya 12,12

### Wenn Verlangen da ist ...

In Savatthi.

"Es gibt, ihr Mönche, vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, welche nach Geburt streben. Welches sind diese vier?

Erstens eßbare Speise, grob und fein, zweitens Sinneseindruck, drittens willentliches Denken, viertens Bewußtsein.

Wenn, ihr Mönche, das Verlangen nach der Nahrung 'eßbare Speise' da ist, wenn es Freude daran und Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein einen Halt darin und weitet sich aus. Wo Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Wenn, ihr Mönche, das Verlangen nach der Nahrung 'Sinneseindruck' ..., 'willentliches Denken' ..., 'Bewußtsein' ... da ist, wenn es Freude daran und Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein einen Halt darin und weitet sich aus. Wo Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Angenommen, es gäbe da einen Färber oder Maler. Der würde, wenn etwas Farbe oder Lack vorhanden ist, z.B. Gelbwurzel, blauer Indigo oder Karmesin, auf eine gut geglättete Tafel, auf eine Wand oder ein Stück Stoff die Figur einer Frau oder eines Mannes mit all den größeren und kleineren Einzelheiten (des Körpers) malen. Ebenso, ihr Mönche, wird dann, wenn Verlangen nach eßbarer Speise, Sinneseindruck, willentlichem Denken und Bewußtsein da ist ... das Bewußtsein darin einen Halt finden und sich ausweiten. Wo das Bewußtsein einen Halt findet und sich ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper geben. Wo Geist-und-Körper sind, dort gibt es eine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen zunehmen, dort gibt es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz gibt, dort gibt es zukünftige Geburt, zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist beladen mit Sorgen, belastet mit Qual und Verzweiflung.

Wenn aber, ihr Mönche, das Verlangen nach den Nahrungen 'eßbare Speise', 'Sinneseindruck', 'willentliches Denken' und 'Bewußtsein' nicht da ist, wenn es keine Freude daran und kein Begehren danach gibt, dann findet das Bewußtsein keinen Halt darin und weitet sich nicht aus. Wo das Bewußtsein keinen Halt findet und sich nicht ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper nicht geben. Wo es Geist-und-Körper nicht gibt, dort gibt es keine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen nicht zunehmen, dort gibt es kein zukünftiges Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz nicht gibt, dort gibt es keine zukünftige Geburt, keinen zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist frei von Sorgen, Qual und Verzweiflung.

Angenommen, ihr Mönche, es gäbe da ein Haus oder eine Halle mit einem Giebeldach, worin an der nördlichen, südlichen und östlichen Seite Fenster sind. Wenn nun bei Sonnenaufgang ein Sonnenstrahl durch eines der Fenster fiele, wo würde er einen Halt finden?"-  
 "Auf der westlichen Wand, Ehrwürdiger."-"Aber wenn es keine westliche Wand gäbe, ihr Mönche, wo würde er einen Halt finden?"-  
 "Auf der Erde, Ehrwürdiger."-"Und wenn es dort keine Erde gäbe, wo würde er dann einen Halt finden?"-"Auf dem Wasser, Ehrwürdiger."-  
 "Und wenn es dort kein Wasser gäbe, wo würde er dann einen Halt finden?"-"Er würde überhaupt keinen Halt finden, Ehrwürdiger."

"Ebenso, ihr Mönche, wird dann, wenn kein Verlangen nach den vier Nahrungen 'eßbare Speise', 'Sinneseindruck', 'willentliches Denken' und 'Bewußtsein' da ist, wenn es keine Freude daran und kein Begehren danach gibt, das Bewußtsein darin keinen Halt finden und sich nicht ausweiten. Wo das Bewußtsein keinen Halt findet und sich nicht ausweitet, dort wird es Geist-und-Körper nicht geben. Wo Geist-und-Körper nicht sind, dort gibt es keine Zunahme der Kammaformationen. Wo Kammaformationen nicht zunehmen, dort gibt

es auch kein zukünftiges Entstehen einer neuen Existenz. Wo es das zukünftige Entstehen einer neuen Existenz nicht gibt, dort gibt es keine zukünftige Geburt, keinen zukünftigen Verfall und Tod. Dies, ihr Mönche, sage ich, ist frei von Sorgen, Qual und Verzweiflung."

Samyutta-Nikāya 12,64

### Entstehen

...

"'Dies ist entstanden'<sup>1)</sup> - erkennst du das, Sāriputta?"

"'Dies ist entstanden' - das, Ehrwürdiger, erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies entstanden ist', ist man auf dem Weg, sich von dem abzuwenden, was entstanden ist, und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

'Durch solche Nahrung erzeugt' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies durch solche Nahrung erzeugt worden ist', ist man auf dem Weg, sich von seiner Erzeugung durch Nahrung abzuwenden und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

'Durch das Aufhören von Nahrung ist das, was entstanden ist, gezwungen aufzuhören' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'durch das Aufhören dieser Nahrung das, was entstanden ist, gezwungen ist aufzuhören', ist man auf dem Weg, sich von dem abzuwenden, was dem Aufhören unterliegt, und sich dem zuzuwenden, was zu Leidenschaftslosigkeit und Aufhören führt.

Und wie, Ehrwürdiger, ist man ein Verstehender des Dhamma?

'Dies ist entstanden' - das, Ehrwürdiger, erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies entstanden ist', ist man durch Abwendung von dem, was entstanden ist, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit.

'Durch solche Nahrung erzeugt' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'dies durch solche Nahrung erzeugt worden ist', ist man dann durch Abwendung von seiner Erzeugung durch Nahrung, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit.

'Durch das Aufhören von Nahrung ist das, was entstanden ist, gezwungen aufzuhören' - das erkennt man mit rechter Weisheit, wie es wirklich ist. Und nachdem man mit rechter Weisheit erkannt hat, wie es wirklich ist, daß nämlich 'durch das Aufhören dieser Nahrung

---

1) Bhūtam idan'ti (Pāli). - Gemäß dem Pāli - Kommentar bezieht sich dieser Ausspruch auf die fünf Daseinsgruppen.

das, was entstanden ist, gezwungen ist aufzuhören', ist man dann durch Abwendung von dem, was dem Aufhören unterliegt, durch Leidenschaftslosigkeit (in Beziehung dazu) und durch (dessen) Aufhören ohne irgendein Anhaften befreit. So, Ehrwürdiger, ist man ein Verstehender des Dhamma ..."

"Gut gesprochen, Sāriputta, gut gesprochen", sagte der Erhabene.

Auszug aus Saṃyutta-Nikāya 12,31

### Nahrung als Grundlage des rechten Verständnisses

... Dann stellten die Mönche dem ehrwürdigen Sāriputta eine andere Frage: "Freund, könnte es eine andere Methode geben, durch deren Anwendung ein edler Jünger als jemand bezeichnet werden kann, der rechtes Verständnis hat, dessen Anschauung richtig ist, der unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma hat, der diesem wahren Dhamma nachfolgt?"

"Die könnte es geben, Freunde. Wenn, Freunde, ein edler Jünger Nahrung kennt, wenn er den Ursprung der Nahrung kennt, wenn er das Aufhören und den Weg kennt, der zum Aufhören der Nahrung führt, dann ist er insoweit jemand, der rechtes Verständnis hat, dessen Anschauung richtig ist, der unerschütterliches Vertrauen in den Dhamma hat, der diesem wahren Dhamma nachfolgt.

Und was ist Nahrung? Es gibt vier Nahrungen für die Ernährung der Wesen, die geboren worden sind, und für den Unterhalt der Wesen, die nach Geburt streben. Welches sind diese vier? Eßbare Speise, grob und fein, Sinneseindruck, willentliches Denken und Bewußtsein.

Durch das Entstehen von Begehren kommt es zum Entstehen von Nahrung. Durch das Aufhören von Begehren kommt es zum Aufhören von Nahrung. Der Weg, der zum Aufhören der Nahrung führt, ist der 'Edle achtfache Pfad', nämlich rechtes Verständnis, rechtes Denken, rechtes Reden, rechtes Handeln, rechter Lebensunterhalt, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung.

Freunde, wenn ein edler Jünger in dieser Weise Nahrung kennt, kennt er die Entstehung der Nahrung, er kennt das Aufhören der Nahrung, und er kennt den Weg, der zum Aufhören der Nahrung führt. Er legt völlig die innere Tendenz zur Gier ab, er entledigt sich der inneren Tendenz des Übelwollens, er vernichtet die innere Tendenz, sich 'ich bin' einzubilden und diese Auffassung zu haben, er legt Unwissenheit ab, er erzeugt Wissen und wird zu jemand, der dem Leiden hier und jetzt ein Ende bereitet."

Aus der Rede "Rechtes Verständnis"

M 9

Blicken wir auf Buddhas Gleichnisse für die vier Nahrungen zurück, so sind wir betroffen über die Tatsache, daß sie alle Bilder extremen Leidens und größter Gefahr wachrufen. Sie veranschaulichen ganz ungewöhnliche Situationen größter Qual. Zieht man die Tatsache in Betracht, daß der tägliche Ernährungsprozeß, körperlich und geistig, eine so ausgesprochen eintönige Funktion des Lebens

ist, so sind diese außergewöhnlichen Gleichnisse sehr überraschend und tief beunruhigend. Und sie waren offensichtlich dazu bestimmt, beunruhigend zu wirken. Sie sind dazu bestimmt, die gedankenlose Selbstzufriedenheit zu durchbrechen, mit der diese so alltäglichen Tätigkeiten des Lebens verrichtet und betrachtet werden: Essen, Wahrnehmen, Wollen und Erkennen.

Die Betrachtungen über die vier Nahrungen, wie sie auf diesen Seiten angestellt wurden, stoßen direkt zu den Wurzeln der Anhaftung ans Leben vor. Diese Betrachtungen radikal und methodisch anzustellen, wird ein schwerwiegender Schritt sein, und er ist nur für jene zu empfehlen, die entschlossen sind, die endgültige Aufhebung des Begehrens anzustreben, und die deshalb gewillt sind, allen Konsequenzen, die dieser Übungsweg für die Richtung ihres gegenwärtigen Lebens und Denkens mit sich bringen kann, ins Auge zu blicken.

Aber abgesehen von solch vollständigem Einsatz wird auch ein weniger radikales Streben, jedoch ein ernsthaftes und wiederholtes, dieser Lehre über die vier Nahrungen gewidmetes Denken für jeden Anhänger des Buddha von Nutzen sein. Für diejenigen, die es für sich selbst als noch zu früh empfinden, die Aufhebung des Begehrens direkt anzugehen, enthält der Dhamma genug Lehren, welche die Wunden heilen, die man in der Lebensschlacht erhalten hat. Sie ermutigen und führen zu einem ständigen Fortschritt auf dem Pfad. Obwohl sanfte Führung inmitten der Härten des Lebens oft willkommen sein wird, besteht doch die Gefahr, daß eine solche Milde, wenn es nur sie gibt und wenn die Winde des Schicksals eine Weile leicht und angenehm wehen, den Menschen dazu verleitet, sich an eine bequeme Routine zu gewöhnen und seine prekäre Situation in der Welt zu vergessen, die vom Buddha so oft beschrieben worden ist.

Deshalb ist es notwendig, daß sich der Mensch, und besonders ein Buddhist, dann und wann solche strengen Lehren wie die über die Nahrungen vor Augen führt, was ihn wachsam erhalten und seine geistige Kraft stärken wird, so daß er der unverschleierte Wahrheit über die Welt, in der er lebt, gegenübertreten kann.

Die Betrachtung über die vier Nahrungen des Lebens kann ihm dazu verhelfen. Aus dieser Betrachtung kann der Mensch lernen, "sich

nicht vom Wirklichen abzuwenden und sich auch nicht vom Unwirklichen forttragen zu lassen." Er wird daraus lernen, daß es Leiden ist, was von den Nahrungen ernährt und gehätschelt wird. Er wird noch tiefer verstehen:

"Nur Leiden entsteht, wo irgend etwas entsteht,  
und nur Leiden vergeht, wo irgend etwas vergeht."

Und ein anderes Wort des Meisters wird neue Bedeutung und zunehmendes Gewicht erhalten:

"Dies nur lehre ich: das Leiden und dessen Ende."

+++++