

# Kernholz des Bodhibaums

Suññatā verstehen und leben

Buddhadāsa Bhikkhu

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

„Kernholz des Bodhibaums: Suññatā verstehen und leben“ von Buddadāsa  
Bhikkhu

Thailändischer Originaltitel: „Kaen Buddhasat“

Englischer Originaltitel: „Heartwood of the Bodhi Tree, The Buddha's  
Teaching on Voidness“, erschienen bei Wisdom Publications

Übersetzung vom Thailändischen ins Englische:

Dhammavicaya Bhikkhu

Überarbeitung:

Santikaro Bhikkhu

Übersetzung vom Englischen ins Deutsche:

Manfred Wiesberger

ISBN: 3-8311-0028-4

© Wat Suan Mokkh, Thailand, alle Rechte vorbehalten

Herausgeberin: Buddhistische Gesellschaft München e.V.

Herstellung: Libri Books on Demand

Fotos: Wat Suan Mokkh

Zeichnung: Elke Popp

## **Lasst Euch nicht von Hühnern beschämen**

Die Menschen dieser Welt konsumieren tonnenweise Drogen.  
Hühner dagegen picken nicht ein Körnchen davon auf.  
Sie schlafen auch so gut,  
denn ihr Geist ruht hundertprozentig in sich selbst.  
Ist Euch das nicht ein klein wenig peinlich?

Die menschliche Geburt gibt uns das Recht, neurotisch zu sein.  
Sollten wir das als Segen oder als Fluch ansehen?  
Findet doch bitte ein bisschen Dhamma, bevor es zu spät ist,  
damit Ihr glücklich leben könnt, und Euch nicht länger vor den  
Hühnern schämen müsst.

Wenn wir uns mit den Hühnern vergleichen, werden wir  
bemerken, dass sie nicht an Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit  
oder Magengeschwüren leiden.  
Sie sind frei von nervlicher Belastung und Geisteskrankheiten.  
Hühner drehen nicht durch, wie wir es jeden Tag tun.

Buddhadāsa Bhikkhu



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Einleitung	6
Anmerkungen	12
<b>Teil 1</b>	<b>17</b>
<b>Kapitel 1 Grundlegende Prinzipien</b>	<b>18</b>
Das Löschen von dukkha	19
Nur eine Handvoll	21
<b>Kapitel 2 Der spirituelle Arzt</b>	<b>24</b>
Spirituelle Krankheit	25
„Ich“ und „Mein“	27
Ego, Egoismus und Selbstsucht	29
Es gibt nichts, das als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst und festgehalten werden sollte	30
Gier, Hass und Verblendung	33
<b>Kapitel 3 Leerheit oder suññatā</b>	<b>35</b>
Leerheit birgt jede Tugend	36
Ein ungestörter Geist	38
<b>Teil 2</b>	<b>41</b>
<b>Kapitel 4 Alle Lehren, alle Übungen</b>	<b>42</b>
Die Bedeutung von suññatā	44
Nichts, was auch immer es sei, sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden	47
Alle Übungen in Einem	49

<b>Kapitel 5</b>	<b>An keinem Ding festhalten</b>	<b>53</b>
	Alle Natur ist suññatā	55
	Unkenntnis von suññatā	57
	Gutsein und Ergreifen	59
	Brennende dhammas	61
<b>Kapitel 6</b>	<b>Leer von „Ich“ und „Mein“</b>	<b>63</b>
	Geist ist suññatā	65
	Suññatā für Laienanhänger	65
	Leer von Leid	68
<b>Kapitel 7</b>	<b>Daseinsbaustein suññatā</b>	<b>70</b>
	Das Leerheits-Element	70
	Jenseits aller Elemente	73
<b>Kapitel 8</b>	<b>Suññatā kennen</b>	<b>76</b>
	Wirklich kennen	76
	Zwei Arten von suññatā	78
	Rückstandsloses Erlöschen	81
	Die Bedeutung von Geburt	82
<b>Kapitel 9</b>	<b>Ebenen von suññatā</b>	<b>84</b>
	Unübertreffbare suññatā	85
	Stufen der Leerheit	86
	Mit suññatā in Kontakt treten	88
	Befreit in die Leerheit	90
	Den Geist von kamma leeren	92
	Yoga der Leerheit	93
	Suche nach der Perle	94
<b>Teil 3</b>		<b>99</b>
<b>Kapitel 10</b>	<b>Kontemplation des Bedingten Entstehens</b>	<b>100</b>
	Bedingte Zusammenentstehung	101
	Zwei Methoden	102
	Reines Erfahren	105
	Richtig Leben	107
	Spirituelle Geburt	109

<b>Kapitel 11</b>	<b>Sinnestäuschung</b>	<b>112</b>
	Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit	112
	Angenehme Gefühle	114
<b>Kapitel 12</b>	<b>Üben zu „normalen Zeiten“</b>	<b>116</b>
	Nicht wert zu haben	117
	Nicht wert zu sein	118
	Wieder für dumm verkauft	121
	Glücklich sein	122
	Geburt und Tod	124
	Tun ohne Tuenden	126
<b>Kapitel 13</b>	<b>Üben im Moment des Kontakts und Üben im Moment des Todes</b>	<b>128</b>
	Die letzte Chance	129
	Die Kunst des Springens	132
	Bereit zu sterben	134
<b>Kapitel 14</b>	<b>Erlösung</b>	<b>137</b>
	Beobachtet Euch	137
	Bei bester Gesundheit	139
	Der Bodhibaum	143
	Wörterklärungen	144
	Der Autor	170
	Buddhadāsa wird nie sterben	173
	Wat Suan Mokkh, Thailand	174





## Vorwort

In der Gesamtheit des gegenwärtigen Buddhismus finden sich eine Handvoll Persönlichkeiten, die aufgrund Ihrer bemerkenswerten und kompromisslosen Lehren und durch ihre klare Vermittlung des zeitlosen Kerns der Buddhalehre herausragend sind. Es gibt keinen Theravada-Meister unserer Zeit, bei dem es mich mehr freuen würde, wenn seine Erläuterungen weiter verbreitet und häufiger gelesen würden als bei Buddhādāsa Bhikkhu.

Hätte er in Japan gelebt, hätte man ihn zu einem lebenden nationalen Denkmal erklärt, und tatsächlich zählte er gegen Ende seines Lebens zu den bekanntesten und verehrtesten Meistern, die der Thai-Buddhismus in vielen Jahrhunderten hervorgebracht hat.

Ajahn Buddhādāsa war weder an den zeremoniellen Praktiken des Buddhismus noch an den gewöhnlichen religiösen Ausdrucksformen und Konventionen, die den Hauptteil des buddhistischen Lebens in Asien ausmachen, interessiert. Er war nur an einer, einer einzigen Sache interessiert - der Wahrheit, koste es, was es wolle. Wenn man ihn besuchte, empfing er seine Gäste als ein wahrer spiritueller Freund. Anders als traditionelle buddhistische Meister wollte er nicht, dass sich Besucher vor ihm verbeugten, sondern er lud sie ein, sich neben ihn zu setzen. Und er sprach mit ihnen in tiefgründiger, aus dem Herzen kommender Ernsthaftigkeit über das spirituelle Leben, gemeinsam ergründend, wie mit einem engen Freund.

Seine Direktheit und seine Lehre sind in ganz Thailand bekannt. Er nahm kein Blatt vor den Mund. Als sein Bekanntheitsgrad wuchs und Busladungen von Besuchern bei seinem Kloster haltmachten, von denen viele herumwanderten wie in einem Vergnügungspark, bemerkte er, „manchmal habe ich den Eindruck, dass viele dieser Leute hier nur anhalten, weil sie auf die Toilette müssen“. Wenn die Besucher jedoch ernsthaft waren, tat Ajahn

Buddhadāsa alles, was möglich war, um das Dhamma, die Gesetze des Lebens, auf die direkteste und unmittelbarste Weise zu vermitteln. Er nannte gute Dhammadarlegungen, „eine großartige Maßnahme für die Volksgesundheit“ und glaubte fest daran, dass das erhabene Dhamma allen gelehrt werden kann; den Großvätern und -müttern genauso wie den jüngsten Schulkindern. Er glaubte, dass alle, die den Wunsch dazu verspüren, das Ende des Leidens verstehen und zur großen Glückseligkeit des Buddhas erwachen können. „Sogar wenn Du Nicht-Selbst nicht verstehen kannst“, sagte er, „so kannst Du doch vielleicht Nicht-Selbstsüchtigkeit verstehen. Auch in diesem einfachen Begriff ist die Freiheit und Glückseligkeit des Buddha zu finden“.

Von Anfang an haben Ajahn Buddhadāsas Handlungen in dem Kloster das er vor etwas über sechzig Jahren gründete, seine couragierte Bindung an die Wahrheit exemplarisch belegt. Er verbot alle Buddhastatuen und all die populären Formen der Verehrung und des Verdienstsammelns. Statt einen großen Tempel zu bauen, in dem die Mönche für Zeremonien zusammenkommen können, plazierte er große Steine in einem Kreis unter den Bäumen, um einen heiligen Ort zu erschaffen, wie es sie in den Wäldern Indiens vor über 2500 Jahren gab. Er schuf ein „Dhamma-Theater“ in Form einer Kunsthalle, in der sogar einem Dörfler mit geringster Schulbildung durch Bilder und Worte die Essenz der wahren Dhammalehren vermittelt werden kann.

Wenn man sein Kloster, den „Garten der Befreiung“ (Suan Mokkh), betritt, ist es, als ob man sich in einem Zen-Garten, umgeben von einem großen und alten Wald, wiederfindet. Dieser stille und schöne Wald wurde vor Jahren von Ajahn Buddhadāsa gewählt, weil er sowohl Friede als auch Freude hervorruft. Genau wie der Buddha seine Nachfolger einlud, sich an dem „Glück des Waldlebens, dem Glück des dhammischen Lebenswandels“ zu erfreuen, sind auch alle, die den Garten der Befreiung betreten, eingeladen, einen durstlöschenden Schluck für ihren Geist zu empfangen.

In seinen Achtzigern saß Ajahn Buddhadāsa mit einer geruh-samen und freudvollen Ungezwungenheit auf einer Bank unter

den Bäumen vor seiner Hütte. Er erfreute sich ungeheuer am Dhamma, über das Dhamma zu sprechen, das Dhamma zu gehen, das Dhamma zu atmen. Als ich ihn kürzlich nach vielen Jahren der Abwesenheit wieder besuchte, fand ich seinen Geist so klar wie eh und je, leicht wie eine Wolke, weit und offen wie der Himmel.

Ajahn Buddhadāsa sprach über die heilende Kraft der Bäume und Wege in Suan Mokkh. Als ich ihn fragte, wie die Westler, von denen so viele das spirituelle Leben mit tiefen inneren Wunden, Schmerz und Selbsthass beginnen, am besten an die Übung herangehen sollten, antwortete er schlicht mit zwei Vorschlägen. Zum ersten sollte ihre ganze spirituelle Übung von den Prinzipien der *Mettā* (liebvolle Güte) umhüllt sein. Dann sollten sie in die Natur hinausgebracht werden, in schöne Wälder oder Berge. Sie müssen dort lange genug bleiben, um zu erkennen, dass auch sie ein Teil der Natur sind. Sie müssen dort verweilen, bis auch sie die eigene Harmonie mit allem Leben und den ihnen angemessenen Platz in der Mitte aller Dinge erspüren.

Im Zentrum von Suan Mokkh befindet sich ein Lotusteich, und in der Nähe ist eine Halle für Dhammavorträge, welche die Form eines großen Schiffes hat, das uns über den Strom des Kammers in die Freiheit des Erwachens bringen soll. Mit einer natürlichen Einfachheit bietet uns Ajahn Buddhadāsa das Schiff des Dhamma an, indem er die Gesetzmäßigkeiten des Lebens lehrt. In diesem Buch nennt er es „eine Handvoll Blätter“, und, wie es der Buddha tat, bietet er uns diese Handvoll Blätter als die Essenz der Lehren dar. Alles was wir brauchen, um Leiden und Freiheit zu verstehen, um die ganze Natur unseres Lebens zu verstehen, ist in dieser Handvoll Blätter enthalten. In diesen Belehungen hebt er weder Theravāda, noch Mahāyāna noch Vajrayāna hervor, sondern den Kern oder das Herz des Buddhismus, das alle Schulen transzendiert. Die Essenz des Dhamma, das er lehrt, nennt Ajahn Buddhadāsa Buddhayāna, das „Fahrzeug des Buddha“.

Dieses bemerkenswerte Buch, *Kernholz des Bodhibaums*, ist ein Beispiel dieser Essenz. Er lehrt uns hier auf schöne, tiefgründige und einfache Weise die Bedeutung von *suññatā* oder Leer-

heit, welche einen Faden darstellt, der alle großen Schulen des Buddhismus verbindet. Er zeigt auf, wie tiefgründig bereits die frühesten Reden des Buddha eine Lehre darlegen, die später ein zentraler Bestandteil des Mahāyāna und Vajrayāna wurde. Er lehrt uns die Wahrheit dieser Leerheit mit derselben Direktheit und Einfachheit, mit der er uns in seinen Wald einlädt. „Leerheit zu verstehen“, sagt er, „heißt alle Dhammas zu verstehen; Leerheit zu verstehen heißt zu erkennen, was Gelassenheit und Frieden hervorbringt; Leerheit zu verstehen heißt zu wissen, dass alles gut ist“.

Bei seinen Belehrungen benutzte Ajahn Buddhadāsa eine große Präzision und Vorsicht im Umgang mit der Sprache und lud uns ein, immer tiefere Bedeutungen des Begriffes der Leerheit zu entdecken. In diesem Buch heißt uns Ajahn Buddhadāsa die Natur der Leerheit im Leben zu erforschen und zu durchdenken. Beachtet die einfachen und bemerkenswerten Dinge, die er sagt. Er erinnert uns, dass durch die Leerheit *Nibbāna*, vollständige Befreiung, von den Menschen in ihrem täglichen Leben erfahren werden kann. Er zeigt, dass Leerheit ein tiefes, aber doch gewöhnliches Erlebnis für uns ist und dass wir, wann immer wir Leerheit erfahren, dort auch Freiheit finden. Er spricht davon, dass sich das Dhamma der Leerheit jenseits von Gut und Böse, Gewinn und Verlust befindet, dass es weder kultiviert oder ergriffen, noch durch besondere Praktiken und Zustände gefunden werden kann. Statt dessen zeigt er, wie diese tiefgreifendsten Lehren des Buddha in unserem eigenen vertrauten und unmittelbaren Erleben gefunden werden können.

Ajahn Buddhadāsa lädt uns ein, unsere wahre Natur zu erforschen, die dualistische Wahrnehmung eines Selbst, das Anderem gegenübersteht, zu überschreiten und das zu entdecken, was zum Selbstlosen und zum Todlosen führt. Hierin lehrt er, dass Leerheit die Wahrheit ist, die allen Dingen zugrunde liegt, unabhängig von Reinheit und Beschmutzung. Er erinnert uns daran, dass der Buddha mit Leerheit atmete und dass die höchste Leerheit der Wohnsitz aller großen Wesen ist. Dann bringt er seine Belehrung auf die Erde zurück und ermahnt jeden einzelnen von uns dazu, *Nibbāna* hier und jetzt zu verwirklichen.

Ajahn Buddhadasas Belehrung beruht auf einer vorzüglich genauen Gelehrsamkeit. Er hat systematisch aus der Gesamtheit der Worte Buddhas das Herz, die Essenz, das Kernholz des Dhamma extrahiert. Seine Erkenntnisse fordern viele gegenwärtige Interpretationen heraus und verwirft, als später hinzugekommenes Missverständnis, die Lehren über vergangene und zukünftige Leben und das ganze komplizierte Studium des Abhidhamma. Er zeigt auf, dass alles, was der Buddha lehrte, unmittelbar von uns in jedem Moment erlebt werden kann. Wenn man ihn fragt, wie wir wissen können, was ein echtes Wort Buddhas ist, sagt er „das wahre Wort Buddhas spricht immer von der Leerheit, hat den Klang der Leerheit und alles, was nicht den Klang der Leerheit hat, ist nicht das Wort des Buddha.“

Ajahn Buddhadasas Klarheit und seine Lehren über den Kern von Buddhas Erwachen haben viele der besten Lehrer dieser Generation inspiriert. Mein erster Lehrer Ajahn Chah und Ajahn Buddhadasa tauschten oft liebevolle Kleinigkeiten aus, wenn Mönche zwischen ihren Waldklöstern hin und herreisten. Dieses Buch und die darin enthaltenen Belehrungen sind Ajahn Buddhadasas liebevolles Geschenk an dich. Es ist ein großer Schatz, den er hier voller Mitgefühl anbietet. Wenn du die tiefe Bedeutung der Leerheit liest und in dir selbst verstehst, wirst du die Freiheit des Todlosen entdecken. Und dann werden wir, wie der Buddha selbst feststellte, durch die richtige Art zu leben dafür sorgen, dass die Erde nicht ohne erleuchtete Wesen ist.

*Jack Kornfield  
Spirit Rock Center*

## Einleitung

Das Wort *suññatā* hat seit der Zeit des Buddha eine bunte Geschichte der Interpretation und der Erklärung. Heute, da es von buddhistischen Büchern nur so wimmelt und die unterschiedlichsten Lehren und Auslegungen als buddhistisch angeboten werden, ist es notwendig, die Lehre von *suññatā* auf ihren angemessenen Platz im Zentrum des buddhistischen Studiums und der buddhistischen Übung zu bringen. Das kann nur geschehen, wenn wir die Bedeutung und die Wichtigkeit von *suññatā* richtig verstehen. Wir hoffen, dass dieses kleine Buch dabei helfen wird. Hier wollen wir den Begriff *suññatā* ergründen, wie er in den Pāli-Texten des Theravāda-Buddhismus vorkommt.

Im südlichen Thailand, wo Buddhadāsa Bhikkhu Anfang des Jahrhunderts aufwuchs, war der Buddhismus untrennbar mit der Kultur verbunden. Dieser traditionelle Buddhismus der Landbevölkerung lieferte das Glaubenssystem, das dem bewussten Leben zugrunde lag, die moralische Struktur, die den Leitfaden für soziale Beziehungen und stellte die Antworten auf die schwierigen Fragen des Lebens dar. Die Ankunft der Gummibaumpflanzungen, der Marktwirtschaft, der ausländischen Experten, des Tourismus und der Modernisierung veränderte dies alles. Die sich daraus ergebende Kapitalisierung und Verstädterung hat das alte soziale Gefüge und das moralische Glaubenssystem, auf dem es basierte, fast völlig zerstört. Die alten Glaubenssätze sind nicht mehr vereinbar mit dem, was in den Schulen unterrichtet, im Fernsehen gezeigt und in der Regierungspolitik praktiziert wird. Der Thai-Buddhismus hat seitdem damit gekämpft, seinen tiefsten spirituellen Wurzeln treu zu bleiben und sich trotzdem als für diese modernen Wirklichkeiten relevant zu beweisen. Sogar jetzt erkennen bei weitem nicht genug Menschen, wie es Ajahn Buddhadāsa schon vor Jahren tat, dass nur das zeitlose Dhamma von *suññatā* (und seiner Schwesterprinzipien) der Wissenschaft

standhalten, und die Menschheit in einer Zeit großen materiellen und technologischen Fortschritts leiten kann.

In den dreißiger Jahren, als Buddhadāsa Bhikkhu ein junger Mönch war, hielten die älteren Mönche nichts von Vorträgen über Prinzipien und Lehren, die sich mit Nicht-Selbst, Bedingter Entstehung, Soheit und Leerheit (*anattā*, *paṭicca-samuppāda*, *tathatā* und *suññatā*) befassten. Angeblich waren diese Themen für gewöhnliche Leute zu schwierig zu verstehen. Für die breite Maße wurden moralische Lehren, die auf alten - und nicht besonders buddhistischen - Glaubensvorstellungen über *karma*, Wiedergeburt, Verdienst, Himmel und Hölle basierten, als angemessen und ausreichend betrachtet. Dadurch wurden die tiefgründigsten Lehren des Buddha aus öffentlichen Vorträgen herausgelassen, und wenige Mönche schenkten ihnen viel Beachtung, obwohl diese Wörter regelmäßig in ihren Rezitationen und Studien auftauchten. Nur ein paar freie Denker und wissbegierige junge Mönche widmeten diesen Begriffen ihre Aufmerksamkeit.

In seinem ersten Mönchsjahr sprach Buddhadāsa Bhikkhu in seinen Vorträgen über *suññatā*, weil es in seinen Studien erwähnt wurde, aber er erfasste seine Bedeutung nicht völlig. Zu dieser Zeit wurde *suññatā* gewöhnlich als „Leere, Vakuum, Verschwinden, Nichts“ erklärt und es gab viele abergläubische Ansichten, die damit verbunden wurden. Erst nachdem er auf viele Hinweise und klare Erklärungen des Buddha über die Leerheit gestoßen war, fing Buddhadāsa Bhikkhu an, ihre Bedeutung und Wichtigkeit zu verstehen. Er bezog sich in Vorträgen immer öfter darauf, obwohl ihn ältere Mönche darum baten aufzuhören, über *anattā*, *suññatā* und andere „zu tiefgründige“ *dhammas* zu sprechen.

In einem Gespräch, das 1991 stattfand, wurde Ajahn Buddhadāsa gefragt, warum er es für nötig hielt, gegen die Wünsche von älteren Mönchen anzugehen und *suññatā* zu lehren. Er antwortete: „Weil dies das Herz oder der Kern des Buddhismus ist: Leerheit von Selbst (*attā*). Es ist das Wesentliche, die Quintessenz des Buddhismus, denn die meisten anderen Lehren sprechen von *attā*. Der Buddhismus lehrt, dass es nichts gibt, das als *attā* angesehen werden sollte.“

Gefragt, ob irgend jemand etwas über *suññatā* wusste, antwortete er: „Wir sind da nicht sicher; die Begriffe wurden falsch verwendet. *Suññatā* wurde oft als „*suñ plao*“ (Nichtigkeit, Null, Nichts, Leere) ins Thailändische übersetzt. Gewöhnliche Leute und Freunde des Abhidhamma übersetzten es gerne als „Leere Null“, als wertlos oder nutzlos. Es wurde falsch übersetzt, weil es falsch verstanden wurde. Und weil es missverstanden wurde, konnte niemand daraus Nutzen ziehen. Das Dhamma dieses Wortes war verlorengegangen. Es sollte einfach als „leer von einem Selbst, frei von einem Selbst“ verstanden werden.

In diesem Buch weist Buddhādāsa Bhikkhu darauf hin, dass das „Kernholz“, das Herz, die Essenz der buddhistischen Lehre die Übung des Nicht-Anhaftens ist. Das heißt mit einem Geist zu leben, der leer von „Ich-“ und „Mein-“ Gefühlen ist. Er zeigt uns meisterhaft, wie man diese Übung entwickelt und wie wir Leerheit zu unserem Grundprinzip machen können. Wenn wir das tun, haben wir ein wunderbares Werkzeug, um jedes einzelne der vielen Konzepte und der geschickt anzuwendenden Mittel, die in der buddhistischen Tradition enthalten sind, zu verstehen und zu benutzen. Dieses Werkzeug erlaubt es uns auch, jene Dinge zu erkennen, die dem Buddhismus fremd sind. Indem er sich ausgiebig auf das Material des Pāli-Kanons stützt, gelingt es Ajahn Buddhādāsa, Begriffe und Konzepte, die oft entmutigend abstrakt erscheinen, unmittelbar einsichtig und praktisch anwendbar zu machen.

Der hier übersetzte Text stellt das erste Mal dar, bei dem er *suññatā* als ausschließliches Thema einer Vortragsreihe nahm und darüber sehr detailliert sprach. Anfänglich gab es keine Kontroverse. Später begann er dann, *suññatā* in Begriffen zu erklären, von denen er glaubte, jeder könne sie verstehen; er begann von *chit wāng*, dem „leeren Geist“ (oder „freien Geist“) zu sprechen. Viele Traditionalisten, Scholastiker, und Advokaten einer Entwicklung im westlichen Stil nahmen daran Anstoß. Wie bereits früher geschehen, wurde Buddhādāsa Bhikkhu in den Zeitungen kritisiert und von den Kanzeln geschmäht. „Das ist Mahāyāna, das ist kein Buddhismus“. Schlussendlich jedoch



wurden die Begriffe *suññatā* und *chit wāng* sehr bekannt und in vielen Fällen auch zum ersten Mal richtig verstanden.

Buddhadāsa Bhikkhu wurde als Ketzer, Mahāyānin, Kommunist und ähnliches mehr verschrien. Zu diesen versuchten Beleidigungen lächelt er in der Zuversicht, dass er einfach nur seinem Namen -“Diener des Buddha“ - gerecht wird, indem er die Arbeit des Buddha weiterführt. Er weiß, dass Dogmatismus und Engstirnigkeit *dukkha* verursachen, während *suññatā* die Wesen von *dukkha* befreit. Die starren Orthodoxen fügen sich auf diese Weise nur selbst Leid zu.

Nur jene, die praktischer veranlagt und wirklich geistig offen sind, können dem Buddha dienen, indem sie das Dhamma lehren, das *dukkha* zum Erlöschen bringt. Seit seinen ersten unorthodoxen und kontroversen Vorträgen in Bangkok in den vierziger Jahren lehrte er das Buddha-Dhamma, wie er es sah und erfuhr und nicht, wie es spätere Traditionen vorschreiben. Statt dessen strebte er immer danach, der Tradition der ursprünglichen Lehre Buddhas treu zu bleiben. Unbelastet vom engstirnigen Hick-Hack zwischen Theravāda und Mahāyāna sucht Buddhadāsa Bhikkhu vielmehr nach dem Buddhayāna, dem Fahrzeug des Buddha, dem ursprünglich unveränderten Dhamma, dem Herzen aller authentischen und lebenden buddhistischen Schulen.

Buddhadāsa Bhikkhus Methode war es, die Pāli *Suttas* (Lehrreden des Buddha) nach dem Wort Buddhas zu durchforsten. Diese Aufgabe ist nicht einfach, denn die Schriften sind sehr umfangreich und die Lehren vielzählig. Einige der Inhalte scheinen unpassend zu sein oder nur von einem auf eine bestimmte Zeit begrenzten Wert. Andere fügen sich zu einer vereinten Vision und zu einem zeitlosen, praktisch anwendbaren Verständnis des menschlichen Lebens zusammen. Dieser unitäre Buddhismus, der frühesten Ursprungs zu sein scheint, kann durch vorsichtiges und genaues Reflektieren und Praktizieren entdeckt werden, indem man bestimmte zentrale Lehren als Führung benutzt. Dieses Buch beschäftigt sich mit der essentiellsten aller Lehren, derjenigen, die, wenn sie erkannt und erfahren ist, alle Lehren erhellen wird.

Das Buch war ursprünglich die Niederschrift dreier Dhamma-vorträge, die auf Thai von Buddhadāsa Bhikkhu für den Buddha-Dhamma-Studien-Club des Siriraj-Krankenhauses in Bangkok gehalten wurden. Sie fanden am 17. Dezember '61, am 7. Januar '62 und am 21. Januar '62 statt. Im Laufe des Jahres 1962 wurden sie unter dem Titel „*Kaen Buddhasat*“ (Kernholz der Lehren Buddhas) gedruckt. Dieses Buch wurde seitdem viele Male neu aufgelegt. 1965 wurde es von der UNESCO als ein herausragendes Buch anerkannt.

*Kaen Buddhasat* wurde 1984 von einem englischen Mönch „Dhammavicayo“ ins Englische übersetzt. Diese Übersetzung wurde dann 1985 von der Suan-Usom-Gesellschaft zu Ehren von Ajahn Buddhadasas neunundsiebzigsten Geburtstags (oder Alter-neck-Tag, wie er selbst es vorzog seine Geburtstage zu nennen) herausgebracht. Bei der Überarbeitung kam es zu einer Anzahl kleinerer Änderungen und Textumstellungen. Diese wurden mit dem ursprünglichen Übersetzer und mit Ajahn Buddhadāsa besprochen, um sich der korrekten Übersetzung seines Verständnisses des Dhamma sicher zu sein.

Ein erneuter Blick auf die technischen Ausdrücke in diesem Buch führte zur Aufnahme einer Anzahl von Pali-Worten in den Text. Wir hoffen, dass diejenigen unter den Lesern, die das irritierend oder entmutigend finden, die Geduld besitzen werden, trotzdem der Argumentation zu folgen und Nutzen aus den auf diese Art hervorgehobenen wichtigen Hinweisen zu ziehen. In der Vergangenheit hat anscheinend der Wunsch, buddhistische Werke der allgemeinen Leserschaft zugänglich zu machen, zu unglücklichen Missverständnissen sogar der grundlegendsten Prinzipien geführt. Worte wie „*Dhamma*“ und „*dukkha*“ bergen einen solchen Schatz an Bedeutungen und Assoziationen, dass keine Übertragung in eine andere Sprache hoffen lassen könnte, ihnen gerecht zu werden.

Wir haben ein Glossar angehängt, um dem Leser zu helfen, die Pali-Begriffe zu assimilieren und klarer zu verstehen, wie Ajahn Buddhadāsa sie benutzt. Er schenkt der richtigen Definition und der praktischen Erklärung der Pali-Ausdrücke große Beachtung und er benutzt sie oft mit einem neuen Dreh oder einer neuen

Einsicht. Wir hoffen, dass die Worterklärungen dem Leser helfen werden, Ajahn Buddhadasas vorsichtigen Umgang mit der Sprache besser zu würdigen.

Anmerkungen finden sich am Ende des Buches. Wir hoffen, dass diese zusätzliche Information dem Leser das Verständnis des Textes erleichtern wird. In diesen Anmerkungen haben wir versucht, soweit wie möglich Verweise auf den Pali-Kanon zu geben und sind dabei der Einteilung des Thai Tipitika gefolgt, da wir uns leider aufgrund einer unvollständigen Referenzbibliothek nur in manchen Fällen auf die Ausgaben der Pali Text Society beziehen konnten.

Schließlich möchten wir allen Freunden danken, die zu dieser neuen Ausgabe beigetragen haben. Und natürlich auch ein großes Danke an Ajahn Buddhadasa für die Führung durch seine Lehren, das Beispiel seines Lebens und seine Geduld beim Beantworten endloser Fragen.

*Santikaro Bhikkhu*  
*Suan Mokkhabalarama*

## Anmerkungen zur Bedeutung und Übersetzung von *suññatā*

Wir müssen erst noch ein Wort finden, das die Bedeutung von *suññatā*, wie es der Buddha (anhand der Pāli-Lehren) gebrauchte, angemessen vermittelt. Vor allem müssen wir jedes Missverständnis vermeiden, das *suññatā* mit dem Nichts, einer Null, einer absoluten Leere, einem Vakuum oder ähnlichem gleichsetzt. *Suññatā* ist weder im materiellen Sinne zu verstehen, noch ist es eine Form des Nihilismus. Zu viele Menschen wurden durch solche Missinterpretationen von dieser und anderen Lehren verschreckt.

Aufgrund der Schwierigkeiten, die bei der Übersetzung von *suññatā* und anderen Pali-Begriffen entstehen, zieht Ajahn Buddhadasa es vor, sie nicht zu übersetzen. Er verlangt von den Dhamma-Studenten, dass sie sich mit dem Gebrauch und den Anklängen des ursprünglichen Pali-Begriffes vertraut machen. Danach kann jeder, falls notwendig, *suññatā* so übersetzen, wie es für ihn am besten funktioniert: Freisein, Leere, Leerheit, Freiheit, oder was auch immer.

Ajahn Buddhadasa sagte, „Wenn man *suññatā* übersetzen muss, ist Leerheit<sup>1</sup> die beste Wahl. Leere<sup>2</sup> ist zu nah am Nichts (*naṭṭhita-ditṭhi*). Dieser Begriff würde die Bedeutung völliger Nichtigkeit aufgrund absoluter Leere haben. *Suññatā* bezeichnet aber nicht ein absolutes Nichts oder eine völlige Nichtigkeit. *Suññatā* bedeutet einfach, leer von *attā* (Selbst) zu sein. Im Pali haben wir hier zwei verschiedene Begriffe: *suññatā* und *naṭṭhita*. Die sollte man nicht durcheinanderbringen. Wenn *suññatā* das Nichts wäre, dann wäre es unbrauchbar und ohne Nutzen. Dann wäre es kein Aspekt des Dhamma.

---

<sup>1</sup> „voidness“ (void: leer, frei von, arm an, ohne)

<sup>2</sup> „emptiness“ (empty: leer, hohl)

Leerheit ist andererseits eine besondere Abwesenheit, ein Nichtvorkommen. Sie kann nicht völlig leer von allem sein. Wir gehen davon aus, dass Leerheit von etwas bedingt oder auf etwas bezogen ist, also müssen wir erklären, wovon die Leerheit leer ist. „Leere“ scheint alles zu vermissen, ein absolutes Nichts zu sein, wohingegen die „Leerheit“ nur von dem von uns spezifizierten Objekt leer ist. Im Falle Buddhas ist es das Leersein von einem Selbst. (Wenn Ihr jedoch der Auffassung seid, dass „Leere“ richtig ist, ist uns das auch recht. Es ist nur eine semantische Angelegenheit, die schließlich niemand entscheiden kann.)

Wie Ajahn Buddhadasa sagt: „*Suññatā* bedeutet einfach „leer oder frei von einem Selbst“. Alles und jedes existiert entsprechend der mit ihm verbundenen Bedingungen. Es gibt *khandhas* (Daseinsfaktoren, Zusammenhäufungen), es gibt *āyatana* (Sinne und Sinnesgebiete), aber sie sind alle Nicht-Selbst (*anattā*), sie sind frei von Selbst (*suññatā*). Wir haben also das Gefühl, dass „leer von / frei von“ *suñña* als Übersetzung am nächsten kommt. „Leer“ ist in diesem Sinne auch in der Bibel benutzt worden: „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer...“ (Gen 1:1-2).

Ajahn Buddhadasa sagte uns: „Der Buddha bestand darauf, dass die Welt leer von *attā* und *attaniya* ist, aber er meinte damit nicht, dass sie auch leer von anderen Dingen ist, die er nicht benannt hat. Welches Wort Ihr auch verwendet, um *suññatā* zu übersetzen, es darf nur die Bedeutung des Freiseins von *attā* und des Leerseins vom Bezug auf ein Selbst (*attaniya*) besitzen. Der Buddha sagte, dass die Welt *suñño* (leer) sei, aber es gibt die Welt immer noch. Die Welt ist leer, aber sie existiert, sie ist leer von *attā*. Benutzt, welche Worte Ihr mögt, solange Ihr die Welt als *suññatā* ansieht.

„Es ist wie bei einem materiellen Vakuum, es befindet sich nichts darin, aber es gibt immer noch den Raum. Es ist luftleer, aber da ist immer noch ein bestimmter Raum vorhanden. Ein Vakuum ist nicht die Form der Leere, der es an allem mangelt. Es besteht eine gewisse Art von *ākāsa* (Raum). Man kann nicht sagen, dass da gar nichts ist.“

Ein Blick auf die thailändische Sprache kann uns hier helfen: „*Suñña*“, als Adjektiv, wird mit „*wā ng*“ übersetzt was bedeutet: „leer, frei von, ohne etwas“. „*Suññatā*“ wird mit „*kwam-wā ng*“, also „Leerheit“ übersetzt, wobei dieser Begriff auch mit Worten wie Freiheit, Leichtigkeit, Frieden und Offenheit in Beziehung steht. Er steht dafür, dass alles in Ordnung ist und keine Probleme bestehen. Früher wurde „*suññatā*“ mit „*wā ng-plao*“ übersetzt, was etwas völlig anderes ist und soviel wie „leer von Sein, Nichtigkeit, leerstehend, verschwunden, Nichts“ bedeutet. Diese Übersetzung gab manchen Sozialkritikern einen Vorwand, um *suññatā* als ein Hindernis für den ökonomischen und sozialen Fortschritt des Landes anzugreifen; ein Fortschritt, der ihrer Meinung nach von Wünschen und Anhaftungen abhängig ist. Ajahn Buddhādāsa entgegnete darauf, dass der einzige Weg, um ein Land auf friedliche Weise zu entwickeln, die Weisheit, das heißt die Leerheit sei. Natürlich müssen dazu die Menschen die echte *suññatā* im Geist und im Herzen haben.

Zusätzlich zu *suññatā* gibt es viele andere Pāli-Begriffe, für die es keine exakte Übersetzung gibt. Nehmen wir zum Beispiel *dukkha*. Normalerweise wird es mit „Leiden“ übersetzt, manchmal auch mit „Übel“, „Schmerz“ oder ähnlichem. Wir haben den Eindruck, dass keines dieser Worte, die volle Bedeutung von *dukkha* einfangen kann. Ajahn Buddhādāsa weist darauf hin, dass nicht einmal *dukkha* richtig übersetzt ist. „Leiden“ ist nicht richtig, weil ja sogar *sukha* (Freude, Glück) *dukkha* ist. *Sukha* beinhaltet die Qualität von *dukkha*: Wenn man es wirklich durchschaut hat, ist es unerfreulich und hässlich.

Um die Erschließung wichtiger Pāli-Begriffe zu unterstützen, haben wir ein Glossar dieser Begriffe beigelegt. Wir empfehlen dem Leser, dort regelmäßig nachzuschlagen, um sich mit der Art und Weise, wie Ajahn Buddhādāsa diese Begriffe benutzt, vertraut zu machen.

Die Bedeutungen zu erforschen, die der Buddha den Pāli-Begriffen gegeben hat, ist ein lohnender und reichhaltiger Weg des Studiums und der Reflektion. Mögen diese Anmerkungen und das Buch, das wir hier vorstellen, dem Leser helfen, einen Zugang zu dieser Vorgehensweise zu finden. Mögen wir auf diese

Weise die lebensnotwendige Arbeit der Wiederentdeckung des Dhamma (*suññatā*) in unserer eigenen Zeit, in unserem eigenen Leben, in unserer eigenen Realität vorantreiben.





# Teil 1

## Das Herz des Buddhismus

Nichts, was auch immer es sei,  
sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden.

## Kapitel 1    Grundlegende Prinzipien

Lasst uns zusammen die essentiellen Prinzipien des Dhamma<sup>3</sup>, der natürlichen Wahrheit untersuchen. Ich würde gerne diese grundlegenden Aussagen des Buddhismus durchsprechen in der Hoffnung, dass das Verständnis von ihnen Euch helfen wird, in Euren Studien und Übungen voranzukommen. Wenn Ihr sie nicht versteht, werdet Ihr in Verwirrung geraten. Ihr werdet das Gefühl bekommen, dass es eine große Anzahl von Dingen gibt, die man wissen müsste und dass sie immer mehr werden, bis es zu viele sind, um sie sich merken zu können, sie verstehen zu können oder sie benutzen zu können. Diese Verwirrung ist die Grundursache des Versagens; sie führt zur Entmutigung und einer Art von Interesse, das immer weniger zielgerichtet ist und immer ungenauer wird. Schließlich ist es so, als würde man eine große Last von Wissen auf seinem Rücken herumtragen ohne im Stande zu sein, sich daran zu erinnern, es zu verstehen oder es sich zu Nutze machen zu können.

Aus diesem Grund möchte ich den Schwerpunkt auf die grundlegenden Aussagen des Buddhismus (*Buddha-sā sanā*) legen, die für ein korrektes Verständnis des Dhamma notwendig sind. Ich möchte betonen, dass es sich hierbei um grundlegende Prinzipien handelt, weil es auch eine Art Wissen gibt, das nicht grundlegend ist und auch manche Art von Wissen, bei dem es sich um Missverständnisse handelt. Diese Dinge sind nach und nach durch kleine Abweichungen entstanden, bis sie nichts mehr mit dem Buddhismus zu tun hatten, oder falls es sich noch um

---

<sup>3</sup> Einige Schlüsselbegriffe wie „Dhamma“ sind im Text nicht übersetzt. Andere sind nur kurz übersetzt. Bitte schlagen Sie für die vollständigeren Übersetzungen der Pāli-Begriffe, die meist in Klammern gesetzt im Text erscheinen, im „Glossar der Pāli-Begriffe“ nach.

buddhistische Lehren handelt, sind sie doch Auswüchse, die vom Hauptstamm abzweigen.

### *Das Löschen von dukkha*

Etwas ein „grundlegendes Prinzip des Buddhismus“ zu nennen ist nur dann richtig, wenn es sich hierbei zum einen um ein Prinzip handelt, das auf das Erlöschen von *dukkha* (Schmerz, Verzweiflung, Leid) abzielt und zum anderen, wenn es eine Logik besitzt, die man selbst erkennen kann ohne anderen glauben zu müssen. Dies sind die wichtigen Merkmale einer solchen Aussage.

Der Buddha lehnte es ab, sich mit Dingen zu beschäftigen, die nicht zum Erlöschen von *dukkha* führen. Er sprach nicht über sie. Nehmt zum Beispiel die Frage, ob es eine Wiedergeburt nach dem Tod gibt oder nicht. Was wird denn wiedergeboren? Wie wird es wiedergeboren? Worin besteht seine „karmische Erbschaft“? Diese Fragen zielen nicht auf das Erlöschen von *dukkha* ab. Da dem so ist, sind sie nicht die Lehre des Buddha, noch stehen sie damit in Zusammenhang. Sie liegen einfach nicht im Bereich des Buddhismus. Es hat ja auch derjenige, der nach diesen Dingen fragt, keine andere Wahl als blind jeder Antwort zu glauben, die er bekommt, denn der Antwortende wird nicht in der Lage sein, Beweise vorzulegen, sondern er wird einfach nur aufgrund seiner Erinnerung und seines Gefühls sprechen. Der Zuhörer kann es nicht selbst erkennen und muss folglich wahllos den Worten des anderen Glauben schenken. Nach und nach entfernt sich das Thema vom Dhamma, bis es etwas völlig anderes wird, das mit dem Erlöschen von *dukkha* nichts mehr zu tun hat.

Wenn wir nun Streitfragen dieser Art nicht aufwerfen, können wir statt dessen fragen: „Ist *dukkha* vorhanden?“ und „Wie können wir es löschen?“. Der Buddha hatte nichts dagegen, diese Fragen zu beantworten. Der Zuhörer kann die Wahrheit eines jeden Wortes der Antwort erkennen ohne blind an sie glauben zu müssen. Und er kann diese Wahrheit immer klarer sehen, bis er

sie selbst verstanden hat. Wenn man in dem Maße versteht, dass man fähig ist, *dukkha* zum Erlöschen zu bringen, ist das das höchste Verständnis. Mit so einem Verständnis weiß man, dass es sogar in diesem Moment keine „Person“ gibt, die lebt. Man erkennt ohne jeden Zweifel, dass weder ein Selbst vorhanden ist, noch etwas, das einem Selbst zugehörig wäre. Es ist nur dieses „Ich“- und „Mein“-Gefühl vorhanden, das entstanden ist, weil wir uns von der trügerischen Natur der Sinneserfahrung verblenden ließen. Mit dem höchsten Verständnis weiß man, dass, weil niemand geboren wurde, es auch niemanden gibt, der stirbt und wiedergeboren wird. Deshalb ist diese ganze Frage der Wiedergeburt ziemlich dumm und hat mit Buddhismus überhaupt nichts zu tun.

Die buddhistischen Lehren zielen darauf ab, uns klarzumachen, dass es keine Person gibt, die ein Selbst ist oder zu einem Selbst gehört. Dieser Eindruck eines Selbst beruht nur auf dem falschen Verständnis des unwissenden Geistes. Es existieren nur die natürlichen Prozesse des Körpers und des Geistes, die die Aufgabe haben, Sinneseindrücke zu verarbeiten, zu deuten und umzuwandeln. Wenn diese natürlichen Prozesse auf die falsche Weise funktionieren, erzeugen sie Dummheit und Verblendung, so dass das Gefühl entsteht, es gäbe ein Selbst und Dinge, die diesem Selbst zugehörig sind. Wenn die natürlichen Prozesse in korrekter Weise funktionieren, entstehen diese Gefühle nicht. Dann ist die ursprüngliche Geistesgegenwart und Weisheit (*sati-paññā*) vorhanden, das grundlegende klare Wissen und wahre Sehen, dass es kein „Ich“ und kein „Mein“ gibt.

Da dem so ist, folgt daraus, dass es im Bereich des Buddhismus keine Frage der Reinkarnation oder der Wiedergeburt gibt. Vielmehr gibt es die Fragen: „Ist *dukkha* vorhanden?“ und „Wie kann es gelöscht werden?“ Kennt man die *dukkha* zugrunde liegende Ursache, wird man in der Lage sein, es zu löschen. Die Wurzel von *dukkha* ist die Illusion, das falsche Verständnis, dass es „Ich“ und „Mein“ gibt.

Die Sache mit dem „Ich“ und dem „Mein“, mit dem Ego und der Selbstsucht ist das eine vorrangige Thema im Buddhismus. Die Empfindung eines „Ichs“ und eines „Meins“ ist das, was

vollständig ausgetrieben werden muss. Und folglich liegt in diesem Prinzip das Wissen, das Verständnis und das Praktizieren aller Lehren des Buddha ohne Ausnahme.

### ***Nur eine Handvoll***

Es gibt gar nicht so viele grundlegende Prinzipien des Dhamma. Der Buddha sagte, dass seine Lehre nur „eine Handvoll“ sei. Eine Stelle im *Sam'yutta-nikāya*<sup>4</sup> macht das deutlich. Während er durch den Wald ging, hob der Buddha eine Handvoll herabgefallener Blätter auf und fragte die Mönche, die bei ihm waren, was wohl mehr wäre: die Blätter in seiner Hand oder alle Blätter des Waldes. Natürlich sagten alle, dass es viel mehr Blätter im Wald gäbe und dass der Unterschied gar nicht vergleichbar wäre. Versucht, Euch diese Szene vorzustellen; versucht, klar zu sehen, wie groß der Unterschied ist. Der Buddha sagte dann, dass gleichermaßen wie die Blätter des Waldes auch die Dinge, die er erkannt hätte, von großer Zahl seien, dass jedoch das, was notwendig zu wissen sei, die Dinge, die gelehrt und geübt werden sollten, der Zahl der Blätter in seiner Hand entsprächen.

Daraus kann man ersehen, dass verglichen mit den Myriaden Dingen dieser Welt, die Grundprinzipien, die geübt werden müssen, um *dukkha* vollständig zu löschen, nur eine Handvoll sind. Wir müssen uns klarmachen, dass diese Handvoll nicht viel ist, und es unsere Fähigkeiten nicht übersteigt sie zu erreichen und zu verstehen. Das ist der erste wichtige Punkt, den wir verstehen müssen, wenn wir die Grundlage für ein korrektes Verständnis der Lehre des Buddha (*Buddha-sāsanā*) legen wollen.

Wir müssen das Wort „Buddhismus“ richtig verstehen. Heutzutage ist das, was als Buddhismus oder die Lehre des Buddha bezeichnet wird, ein sehr nebulöses Ding, weil es so ausgeweitet wurde, dass es dafür keine klaren Grenzen und Definitionen mehr gibt. Zur Zeit des Buddha wurde ein anderes Wort benutzt. Die-

---

<sup>4</sup> *Sam'yutta-nikāya, Mahā vāra-vagga, Sī sapā vanna-sutta*

ses Wort war „Dhamma“. Es bezog sich speziell auf das Dhamma (oder die Lehre) bezog, die *dukkha* löscht. Das Dhamma des Buddha wurde „Samana Gotamas Dhamma“ genannt. Das Dhamma einer anderen Sekte, sagen wir das von Niganṭha Nātaputta<sup>5</sup>, wurde „Niganṭha Nātaputtas Dhamma“ genannt. Jemand, der an einem bestimmten Dhamma interessiert war, bemühte sich es zu studieren, bis er es verstand, und dann übte er dementsprechend. Das Dhamma des Buddha war echt und rein ohne Verzierungen und ohne die zahlreichen Dinge die in späterer Zeit damit in Verbindung gebracht wurden. Nun jedoch nennen wir diesen Zierrat „Buddhismus“. Aufgrund unserer Nachlässigkeit ist der Buddhismus so nebulös geworden, dass er nun viele Dinge beinhaltet, die ihm ursprünglich fremd waren.

Ihr solltet beachten, dass es zum einen den Buddhismus gibt und dass es zum anderen Dinge gibt, die mit dem Buddhismus in Verbindung stehen. Die letzteren sind endlos in ihrer Anzahl und Vielfalt und doch vermengen wir sie mit der ursprünglichen Lehre und nennen das Ganze dann „Buddhismus“.

Allein die wahren buddhistischen Lehren sind schon so reichlich, wie alle Blätter des Waldes. Aber das, was wirklich studiert und geübt werden muss, ist nur eine Handvoll. Heutzutage schließen wir jene Dinge mit ein, die sich den Lehren nur zugesellt haben, wie die Geschichte der Religion oder eine Erklärung der psychologischen Aspekte der Lehre. Nehmen wir das *Abhidhamma* („höheres Dhamma“): Einige Teile davon wurden zu Psychologie und andere zu Philosophie. Es weitet sich beständig aus, um die Erfordernisse dieser Disziplinen zu erfüllen. Zusätzlich gibt es viele andere Auswüchse, so dass die Dinge, die mit dem Buddhismus verbunden sind, ausgesprochen zahlreich wurden. Sie wurden alle unter dem einzigen Begriff „Buddhismus“ zusammengefasst, so dass ein enormes Fachgebiet daraus wurde. Wenn wir nicht wissen, wie wir die essentiellen Punkte herausgreifen sollen, werden wir glauben, dass es zu viele davon gibt und wir werden zwischen ihnen nicht wählen können. Es ist, wie wenn man in ein Geschäft geht, in dem eine große Vielzahl ver-

---

<sup>5</sup> Ein Zeitgenosse des Buddha und Begründer des historischen Jainismus.

schiedenster Waren verkauft wird, und man dann nicht mehr weiß, was man kaufen soll. Also folgen wir einfach unserem „gesunden Menschenverstand“ und nehmen ein bisschen hiervon und ein bisschen davon, wie es uns gefällt. Zumeist nehmen wir die Dinge, die unseren Herzenstrübungen (*Kilesa*) entsprechen, anstatt uns von Geistesgegenwart und Weisheit leiten zu lassen. Dann wird das spirituelle Leben eine Sache des Aberglaubens, eine Angelegenheit der Riten und Rituale und des gewohnheitsmäßigen Verdienstanhäufens oder etwas, womit man sich gegen etwas, das man fürchtet schützen kann; und es gibt keinen Kontakt zum wirklichen Buddhismus mehr.

Lasst uns das Wissen erlangen, wie man den wahren Buddhismus von den Dingen unterscheiden kann, die einfach nur mit ihm verbunden wurden und unter demselben Namen laufen. Sogar in den Lehrreden selbst müssen wir wissen, wie man die Grundprinzipien, die essentiellen Punkte herausfiltern kann.

## Kapitel 2    Der spirituelle Arzt

In den Kommentaren<sup>6</sup> wird Buddha der „spirituelle Arzt“ genannt, weil er die „Erkrankung des Geist-Herz-Komplex“<sup>7</sup> heilt. Folgt man einigen der Lehren Buddhas und ihren nachfolgenden Erklärungen in den Kommentaren, bestand ein Unterschied zwischen zwei Krankheitsformen: körperliche Krankheit und geistige Krankheit. In diesen Texten hat der Begriff „Geisteskrankheit“ nicht dieselbe Bedeutung wie heute. Zur Zeit des Buddha bezog sich „geistige Krankheit“ auf eine Erkrankung der Anschauung (Verständnis, *ditt̥hi*), anders gesagt auf Herzensstrübungen und Begehren. Heutzutage bezieht sich dieser Ausdruck auf gewöhnliche geistige Krankheiten, deren Ursache im Körper sitzt und die mit Stoffwechselerkrankungen einhergehen. Um zu verhindern, dass Unterschiede in der Terminologie unser Verständnis des Begriffes „Krankheit des Geistes“ behindern, möchte ich einen dritten Begriff einführen. Lasst uns also sowohl körperliche als auch geistige Krankheiten als somatisch bedingt ansehen und den Begriff „spirituelle Krankheit“ gleichbedeutend mit dem Begriff „geistige Krankheit“ verwenden, so wie er zur Zeit des Buddha verstanden wurde.

---

<sup>6</sup> Umfangreiches Material zur Erklärung des Pāli Kanons. Dieses Schrifttum begann einige Jahrhunderte nach Buddha und wurde dann um das fünfte Jahrhundert christlicher Zeitrechnung gesammelt und zusammengefasst.

<sup>7</sup> „illness of the spirit“



## *Spirituelle Krankheit*

Die Worte „spirituell“ und „geistig“ haben sehr verschiedene Bedeutungen. „Geistig“ bezieht sich auf die geistigen Faktoren, die mit dem Körper verbunden und in Beziehung zu ihm stehen.

Wenn wir an einer geistigen Krankheit leiden, gehen wir in ein psychiatrisches Krankenhaus oder eine Nervenheilanstalt. Das ist keine spirituelle Angelegenheit. Das Wort „spirit“ (Geist, Geist-Herz) hat hier nichts mit einem Geist oder einem Wesen zu tun, das Menschen besetzt. Hier bezieht es sich auf die subtilen Aspekte des Geistes, der krank ist durch die Kraft der in ihm wirkenden Herzenstrübungen, besonders durch Ignoranz und falsche Anschauung. Der Geist, der sich aus Unwissenheit oder falscher Ansicht zusammensetzt, leidet an der spirituellen Krankheit; er sieht falsch. Falsches Sehen veranlasst den Geist, falsch zu denken, falsch zu reden und falsch zu handeln. Folglich drückt sich die Krankheit gerade in falschen Gedanken, falscher Rede und falschen Handlungen aus.

Euch wird sofort auffallen, dass jeder ohne Ausnahme die spirituelle Krankheit hat. Soweit es körperliche und geistige Krankheiten betrifft, so treten diese nur in manchen Menschen zu bestimmten Zeiten auf. Sie sind nicht so schrecklich. Sie verursachen nicht das beständige Leid bei jeder Einatmung und jeder Ausatmung, wie es die spirituelle Krankheit tut. Körperliche und geistige Krankheiten werden deshalb im Buddhismus nicht behandelt. Die Lehren des Buddha sind die Heilmittel für die spirituelle Krankheit und der Buddha ist der Arzt des „Geist-Herzens“ (spirit).

Die Erinnerung daran, dass die Kommentatoren den Buddha als „spirituellen Arzt“ bezeichneten, wird es uns leichter machen, einander zu verstehen, denn jeder leidet an der spirituellen Krankheit und jeder muss sie spirituell heilen. Das Heilmittel ist das Dhamma, diese eine Handvoll der Lehren des Buddha, die erkannt, benutzt und verinnerlicht werden müssen, um so die Krankheit zu überwinden.

Ihr müsst des weiteren Euer Augenmerk auf die Tatsache richten, dass die Menschheit dieser Tage der spirituellen Krankheit keine Beachtung schenkt und dass deshalb die Dinge sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft immer schlechter werden. Hier finden wir auch die Antwort auf die Frage, warum die Lehren des Buddha für die Menschen nicht in dem Maße eine Zuflucht bieten, wie sie es eigentlich tun sollten. Es ist wahr, wenn viele Leute glauben, dass sich der Buddhismus viel stärker als früher entwickelt und verbreitet und dass die Zahl derer, die ein richtiges intellektuelles Verständnis über ihn haben, angestiegen ist. Und es ist wahr, dass die Lehren viel studiert werden und es ein größeres Verständnis über sie gibt. Wenn wir jedoch nicht erkennen, dass wir die spirituelle Krankheit haben, wie wollen wir da die Lehren beherzigen und sie anwenden? Wenn wir nicht erkennen, dass wir krank sind, werden wir nicht zum Arzt gehen und wir werden keine Medizin nehmen. Viele erkennen ihre Krankheit nicht und machen einfach das Medizinsammeln zu ihrem Steckenpferd. Obwohl das Dhamma eine effektive Arznei ist, die innerlich angewandt werden muss, hören wir es uns nur an und studieren es äußerlich als ein intellektuelles Unterfangen, ohne das Gefühl zu haben, dass wir krank sind und die Medizin brauchen. Wir nehmen die Medizin achtlos an, um sie irgendwo aufzubewahren, wo sie dann nur Platz verbraucht und unseren inneren Raum füllt. In manchen Fällen benutzen wir sie als reines Diskussionsthema oder als Grundlage zum Argumentieren und für Streitgespräche. Aus diesen Gründen ist das Dhamma noch kein vollständig effektives Mittel, um die Welt zu heilen.

Und es ist eine kranke Welt, sowohl geistig als auch spirituell. Denn wenn jeder einzelne die spirituelle Krankheit hat, hat sie die ganze Welt. So haben wir anstelle eines beständigen Friedens andauernde Krisen. Schlimmer noch, während wir uns bemühen und abkämpfen, können wir nicht einmal für einen Moment lang Frieden finden. Es ist reine Zeitverschwendung, über einen dauerhaften Frieden zu sprechen. Solange jede der an einem Konflikt beteiligten Parteien an der spirituellen Krankheit leidet, erzeugt man einfach nur *dukkha*; sowohl für sich selbst und die eigene Seite als auch für die andere Seite. Es ist, als wäre eine *dukkha*-

erzeugende Maschine in der Welt erschienen. Wie kann die Welt da Frieden finden?

Die Lösung liegt im Erlöschen der spirituellen Krankheit in den Herzen aller Menschen dieser Welt. Was kann diese Heilung bewirken? Es muss doch ein Gegenmittel für diese Krankheit geben - und das gibt es auch. Dieses Heilmittel ist eine Handvoll Dhamma.

Wenn wir uns dem Studium des Dhamma zuwenden und buddhistische Gruppen gründen, sollten wir das letzte Ziel kennen, damit wir unsere Arbeit entschieden vorantreiben können. Wir sollten unsere Anstrengungen so ausrichten, dass das Dhamma schnell und direkt helfen kann, die spirituellen Krankheiten zu behandeln. Lasst die Zielsetzung nicht so undefiniert, dass Ihr nicht wisst, in welche Richtung Ihr gehen solltet. Belasst es bei einer einzigen Handvoll „heiligen Nektars“, der entschieden und richtig angewandt wird. Dann wird unsere buddhistische Übung wahrhaft nutzbringend sein und sich nicht in Oberflächlichkeiten erschöpfen.

### *„Ich“ und „Mein“*

Nun wollen wir erklären, was die spirituelle Krankheit ist und wie eine Handvoll Dhamma sie heilen kann. Die spirituelle Krankheit ist eine Krankheit, deren Erreger in dem Gefühl von „wir“ und „unser“, von „Ich“ und „Mein“ steckt, das regelmäßig im Geist auftaucht. Der bereits im Geist vorhandene Krankheitskeim, entwickelt sich zu dem Gefühl von „Ich“ und „Mein“. Daraus wird dann Gier, Hass und Verblendung, indem aufgrund des Einflusses dieser Selbstzentriertheit gehandelt wird. Dabei werden Schwierigkeiten sowohl für uns selbst als auch für andere verursacht. Das sind die Symptome der spirituellen Krankheit, die in uns steckt. Um es Euch leichter zu merken, könnt Ihr sie auch die „Ich-und-Mein-Krankheit“ nennen.

Jeder von uns hat diese „Ich-und-Mein-Krankheit“. Und jedesmal, wenn wir eine Form sehen, einen Laut hören, einen Duft riechen, ein Tastobjekt berühren, einen Geschmack schmecken oder in der Art einer ignoranten Person denken, absorbieren wir weitere Erreger. Mit anderen Worten, wir empfangen die Erreger von den uns umgebenden Dingen, infizieren uns und die Krankheit wird bei jedem Sinneskontakt (*phassa*) erneut verursacht.

Wir müssen den Keim, der Festhalten (*upā dā na*) ist, erkennen und sehen, dass es zwei Arten davon gibt: Anhaften am „Ich“ und Anhaften am „Mein“. Anhaften am „Ich“ ist das Gefühl, dass dieses „Ich“ eine besondere Person ist, dass Ich so oder so bin, dass Ich der Größte bin oder etwas Ähnliches in der Art. „Mein“ bedeutet, etwas als mir zugehörig zu betrachten, das, was Ich liebe, das, was Ich mag. Ja sogar das, was wir hassen, wird als „Mein Feind“ angesehen.

In der Pali-Sprache<sup>8</sup> ist „Ich“ *attā* und „Mein“ ist *attanī yā*. Als Alternative können wir auch die Begriffe verwenden, die gewöhnlich in der indischen Philosophie benutzt werden. Das Wort *ahaṃ kā ra*, „Ich-en“, beschreibt den Prozess des Habens oder Erzeugens des Ichgefühls und stammt von dem Wort *ahaṃ*, „Ich“. Das Wort *mamaṃ kā ra* bedeutet „Mein-en“, den Vorgang des Habens oder Erzeugens des Meingefühls und es stammt von dem Wort *mama*, „Mein“.

Die Gefühle des „Ich-ens“ und „Mein-ens“ sind so gefährlich und giftig, dass wir sie die „spirituelle Krankheit“ nennen. Jede Richtung der Philosophie und des Dhamma zur Zeit Buddhas wollte sie auslöschen. Sogar die Anhänger anderer Glaubensrichtungen hatten das gleiche Ziel des Auslöschens von „Ich-en“ und „Mein-en“. Der Unterschied zwischen anderen Glaubensrichtungen und dem Buddhismus ist, dass jene das, was nach der Vernichtung von *ahaṃ kā ra* und *mamaṃ kā ra* übrig blieb, als „wahres Selbst“, „reines Atman“, oder die „Person“ bezeichneten. Der Buddhismus lehnte es ab, diese Namen zu benutzen,

---

<sup>8</sup> *Pāli* ist die Sprache des Theravada-Kanons, der als das älteste Zeugnis von Buddhas Leben und Lehre sowie der Worte und Taten seiner Schüler angesehen wird.

denn er wollte keinerlei neues Anhaften am Selbst oder an Dingen, die zum Selbst gehören, verursachen. Der Zustand, der frei von „Ich-en“ und „Mein-en“ ist, wird einfach als vollkommene Leerheit betrachtet. Diese Leerheit wird *nibbāna* genannt, wie in dem Satz: „*Nibbāna* ist die höchste Leerheit“ (*nibbānaṃ paramaṃ suññaṃ*). *Nibbāna* ist absolut leer von „Ich“ und „Mein“ auf jede mögliche Art, ohne jeglichen Rückstand. Solcherart ist *nibbāna* das Ende der spirituellen Krankheit.

Diese Sache mit dem „Ich“ und „Mein“ ist sehr schwer einzusehen. Ohne wirkliches Interesse daran, werdet Ihr nicht im Stande sein zu verstehen, dass das die Macht ist, die hinter *dukkha*, die hinter der spirituellen Krankheit steckt.

### ***Ego, Egoismus und Selbstsucht***

Das, was „*attā*“ oder „Selbst“ genannt wird, entspricht dem lateinischen Wort „ego“. Wenn das Gefühl eines Selbst im Bewusstsein aufsteigt, sprechen wir von Egoismus. Man kann sagen, dass das Ego bei lebenden Wesen natürlich ist. Ja man kann es sogar als ihr Zentrum bezeichnen. Wird das Wort „ego“ ins Deutsche übertragen, muss man es als „Seele“ übersetzen, ein Wort, das dem griechischen „*kentricon*“ entspricht, und das „Zentrum“ bedeutet. Wenn man also diese drei Wörter in Zusammenhang stellt, kann man die Seele (*attā*) als das Zentrum lebender Wesen auffassen, als ihr notwendiger Kern.

Daraus folgt, dass alle noch nicht erwachten Menschen ständig dieses Gefühl des aufsteigenden Egoismus erfahren müssen. Obwohl es wahr ist, dass es sich nicht die ganze Zeit als Selbstsucht ausdrückt, so manifestiert es sich doch bei jeder Gelegenheit im Moment des Sinneskontaktes. Da es sich um etwas so Zentrales handelt, können gewöhnliche Menschen ihr Ego nicht so leicht loswerden.

Immer wenn das Gefühl von „Ich“ und „Mein“ aufsteigt, können wir es als die vollständig entwickelte Krankheit ansehen,

gleich ob das in Abhängigkeit vom Sehen einer Form, vom Hören eines Lautes, vom Riechen eines Duftes oder etwas anderem geschieht. Das Gefühl der Selbstsucht ist mit all seiner Macht aufgestiegen.

An diesem Punkt sprechen wir nicht länger von Egoismus sondern von Selbstsucht, denn es handelt sich um einen aufgewühlten Egoismus, der auf niedrige, falsche Wege führt, in Zustände, in denen man nur noch an sich selbst denkt, ohne andere in Betracht zu ziehen. Alles, was man dann tut, ist selbstbezogen. Man wird völlig von Gier, Hass und Verblendung regiert. Die Krankheit drückt sich als Selbstzentriertheit aus und führt zu Schaden sowohl für uns selbst als auch für andere. Es ist die größte Bedrohung der Welt. Dass die Welt sich gegenwärtig in solchen Schwierigkeiten und in so einem Zustand des Aufruhrs befindet, liegt an nichts anderem als an der Selbstsucht jeder einzelnen Person und all der vielen Fraktionen, die sich zu miteinander konkurrierenden Gruppen zusammenschließen. Sie bekämpfen sich gegenseitig, ohne den echten Wunsch zum Kämpfen zu haben. Sie fühlen sich dazu gedrängt, weil sie die Krankheit nicht kontrollieren können. Sie können ihrer Kraft nicht widerstehen und so verwurzelt sie sich in ihnen. Die Welt wurde von dem krankheitsverursachenden Keim infiziert, weil sich niemand dessen bewusst ist was der Krankheit widerstehen kann, nämlich das Herz des Buddhismus.

***Es gibt nichts, das als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst und festgehalten werden sollte***

Lasst uns diese Bezeichnung, „das Herz des Buddhismus“ ganz klar verstehen. Wann immer wir fragen, was das Herz des Buddhismus sei, gibt es so viele wettstreitende Antworten, dass es wie ein Gewirr verschiedener Stimmen erscheint. Jeder hat eine Antwort. Ob sie richtig ist oder nicht, steht auf einem anderen Blatt.

Einige werden wahrscheinlich sagen, dass es die vier edlen Wahrheiten (*ariya-sacca*) sind, andere mögen von der Unbeständigkeit, der Leidhaftigkeit und der Selbstlosigkeit (*anniccatā*, *dukkhatā* und *anattatā*) sprechen und wieder andere werden den Vers zitieren:

Sich davon fern zu halten,  
Schlechtes zu tun (*sabba pā passa akaranam*)  
Nur Gutes zu wirken (*kusalassūpasampadā*)  
Das Geist-Herz zu reinigen (*sacitta pariyodapanam*)  
Das ist das Herz des Buddhismus (*etam buddhā nasā sanam*)<sup>9</sup>

Alle diese Antworten sind richtig, in gewissem Maße. Es reicht aber natürlich nicht aus, anhand dessen, was wir gehört und uns gemerkt haben, zu antworten. Wir müssen alle in uns selbst blicken und dann mit der uns eigenen Achtsamkeit und Weisheit (*sati-pañña*) sehen, ob wir das wahre Herz des Buddhismus besitzen oder nicht.

Mein Vorschlag wäre dieser kurze Satz: „Nichts, was immer es auch sei, sollte festgehalten werden.“ Es gibt eine Stelle in der *Majjhima-Nikāya*, wo jemand an den Buddha herantrat und ihn fragte, ob er seine Lehre in einem Satz zusammenfassen könne und wie dieser dann lauten würde. Der Buddha erwiderte, er könne das tun und er sagte:

„*Sabbe dhammā nā lam abhinivesāya*“.<sup>10</sup>

„*Sabbe dhammā*“ heißt, „alle Dinge“, „*nā lam*“ heißt, „sollte nicht“ und „*abhinivesāya*“ heißt „etwas festhalten, an etwas anhaften“.<sup>11</sup> Nichts sollte festgehalten werden. Dann unterstrich der Buddha diesen Punkt noch, indem er sagte, dass jeder, der diese Kernaussage gehört habe, alles vom Buddhismus gehört

---

<sup>9</sup> Der berühmte „*Ovā dapā timokkha*“ (Hauptspruch aller Verse): *Khuddakanikāya*, *Dhammapāda*, Vers 183.

<sup>10</sup> *Majjhima-Nikāya*, *Mūlapannāsa*, *Cūlatanā saṅkhaya-sutta*, siehe auch *Samyutta-Nikāya*, *Salāyatana-vagga*, *Dutiyaavijjā pahāna-sutta*.

<sup>11</sup> Wörtlich: „sich (geistig) in etwas hineingraben, (sich verbeißen).“

hat; jeder, der sie geübt habe, die Gesamtheit des Buddhismus geübt hat; und jeder, der die Früchte dieser Übung erfahren habe, alle Früchte des Buddhismus erhalten hat.

Haben wir die Wahrheit dieser Aussage verwirklicht, gibt es kein einziges Ding, an dem wir anhaften, dann haben wir keinen Keim mehr in uns, der die Krankheit von Gier, Hass und Verblendung verursachen oder zu falschen Handlungen führen könnte - seien sie körperlicher, sprachlicher oder geistiger Art. Wann immer also Formen, Töne, Gerüche, Geschmäcker, tastbare Objekte und geistige Phänomene hereindrängen, wird der Antikörper „Nichts sollte festgehalten werden“ der Krankheit in großartiger Weise Widerstand leisten. Ihr Erreger wird nicht hereingelassen, oder wenn er hereingelassen wurde, wird er sogleich zerstört. Er wird sich nicht ausbreiten und die Krankheit verursachen, weil er fortwährend von diesem Antikörper vernichtet wird. Es kommt zu einer absoluten und andauernden Immunität. Dies ist also das Herz des Buddhismus, der Kern allen Dhammas. Nichts, was immer es auch sei, sollte festgehalten werden: „*Sabbe dhammā nā lam abhinivesā ya*“.

Ein Mensch der diese Wahrheit erkannt hat, ist wie jemand, der einen Antikörper besitzt, der einer Krankheit widerstehen und sie zerstören kann. Es ist unmöglich für ihn, an der spirituellen Krankheit zu leiden. Für einen gewöhnlichen Menschen jedoch, der das Herz des Buddhismus nicht kennt, ist das Gegenteil der Fall. Er hat nicht die geringste Immunität.

Inzwischen habt Ihr die Sache mit der spirituellen Krankheit wahrscheinlich begriffen und kennt den Arzt, der sie heilt. Aber nur wenn wir erkennen, dass wir selbst diese Krankheit haben, werden wir es richtig ernst damit meinen, uns selbst auf die richtige Art zu heilen. Bevor wir das erkannt hatten, haben wir unsere Krankheit gar nicht bemerkt, wir haben uns einfach, wie es uns gefiel, vergnügt. Wir waren wie Menschen, denen nicht bewusst ist, dass sie eine ernsthafte Krankheit wie Krebs oder Tbc haben, und die sich einfach der Vergnügungssucht hingeben, ohne sich um eine Behandlung zu kümmern, bis es zu spät ist und sie an ihrer Krankheit sterben.



Wir werden nicht so dumm sein. Wir folgen den Instruktionen des Buddha: „Seid nicht unachtsam. Seid perfekt in der Achtsamkeit.“<sup>12</sup> Als achtsame Menschen sollten wir einen Blick auf die Art, wie wir an der spirituellen Krankheit leiden, werfen und den Keim, der die Infektion auslöst, untersuchen. Wenn Ihr das richtig und unermüdlich tut, werdet Ihr sicherlich in diesem Leben das Beste erhalten, was ein menschliches Wesen bekommen kann.

Wir müssen uns die Tatsache, dass das Anhaften dieser Keim ist, genauer anschauen und dann untersuchen, wie er sich verbreitet und sich zu der Krankheit entwickelt. Wenn Ihr auch nur ein bisschen hingeschaut habt, werdet Ihr gesehen haben, dass dieses Anhaften an „Ich“ und „Mein“ der Anführer aller Herzenstrübungen ist.

### ***Gier, Hass und Verblendung***

Wir können die Herzenstrübungen (*kilesa*) in Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa* und *moha*) unterteilen, sie in sechzehn Typen gruppieren oder sie in beliebig viele Kategorien aufteilen. Im Endeffekt sind sie alle in den Bezeichnungen Gier, Hass und Verblendung enthalten. Aber auch diese drei kann man zu einem Begriff zusammenfassen: das „Ich-Mein-Gefühl“. Das „Ich-Mein-Gefühl“ ist der innerste Kern, der Gier, Hass und Verblendung gebiert. Wenn es als Gier, blindes Wollen und Verlangen, auftaucht, zieht es das Sinnesobjekt, das mit dem entsprechenden Sinnesbewusstsein in Kontakt getreten ist, an. Wenn es in einem anderen Moment das Objekt zurückstößt, ist das Hass oder *dosa*. Zu den Zeiten, da es verwirrt ist, um das Objekt kreist und nicht weiß, was es will, handelt es sich um Verblendung oder *moha*.

Diese Art es auszudrücken erleichtert es uns die eigentlichen Herzenstrübungen zu beobachten. Gier oder Lust (*lobha* oder *rā-*

---

<sup>12</sup> Die letzten Worte Buddhas: *Digha-nikāya, Mahā-vagga, Parinibbāna-sutta*.

*ga*) zieht das Objekt herein, will es sich einverleiben. Hass oder Ärger (*dosa* oder *kodha*) stößt die Dinge zurück. Verblendung (*moha*) kreist um das Objekt, nicht sicher, was zu tun ist, bewegt sich im Kreis, hat Angst davor es wegzustoßen und ist nicht willens es heranzuziehen.

Die Herzenstrübungen reagieren mit einer dieser Verhaltensweisen auf die Sinnesobjekte (Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Tastobjekten und Gedanken) je nachdem, welche Form das Objekt im Geist annimmt; ob es klar erkennbar oder versteckt ist und ob es eher Anziehung, Abstoßung oder Verwirrung herausfordert. Trotz ihrer Unterschiede sind sie alle drei Trübungen des Geist-Herzens, weil sie ihre Wurzeln in dem inneren „Ich-Mein-Gefühl“ haben. Deshalb kann man sagen, dass das „Ich-Mein-Gefühl“ ihr Anführer und die Grundursache von allem *dukkha* und von aller Krankheit ist.

Da viele Menschen die Lehre Buddhas in bezug auf *dukkha* nicht vollständig untersucht haben und sie deshalb nicht richtig einschätzen können, wird sie häufig missverstanden. Manche glauben Geburt, Alter, Krankheit, Tod und so weiter, wären an sich *dukkha*. Tatsächlich sind diese nur die charakteristischen Träger von *dukkha*. Der Buddha fasste seine Erklärung von *dukkha* zusammen, indem er sagte: „Kurz gesagt, *dukkha* sind die fünf Zusammenhäufungen (*khandha*) in denen sich Anhaften (*upādāna*) findet.“ Auf Pali heißt das: „*Sankhittena pañcupādānakkhandā-dukkhā*“. Das bedeutet, dass alles, was anhaftet oder woran als „Ich“ oder „Mein“ angehaftet wird, *dukkha* ist. Alles, wobei es kein Anhaften an „Ich“ oder „Mein“ gibt, ist nicht *dukkha*. Folglich können auch Geburt, Alter, Krankheit, Tod und so weiter, nicht *dukkha* sein, wenn an ihnen nicht als „Ich“ oder „Mein“ angehaftet wird. Nur wenn Geburt, Alter, Krankheit und Tod, als „meine“ Geburt, „ich“ altere, „meine“ Krankheit, „ich“ sterbe und so weiter, festgehalten werden, sind sie *dukkha*. Mit dem Körper und dem Geist ist es das Gleiche. Kommt nicht auf den Gedanken, dass *dukkha* dem Körper und dem Geist innewohnt. Nur im Verbund mit „Ich“ oder „Mein“ werden sie zu *dukkha*. Mit dem reinen und unbefleckten Körper und Geist des Arahants jedoch ist keinerlei *dukkha* verbunden.

## Kapitel 3    Leerheit oder *suññatā*

Wir müssen erkennen, dass die Empfindung von „Ich“ und „Mein“ die Wurzel aller Formen von *dukkha* ist. Wo immer es Anhaften gibt, ist die Dunkelheit der Ignoranz (*avijjā*) vorherrschend. Es gibt keine Klarheit, weil der Geist nicht leer (*suñña*) ist. Der Geist ist erschüttert, er brodeln und schäumt mit dem „Ich-Mein-Gefühl“. Im direkten Gegensatz dazu steht der Geist, der von dem Anhaften an „Ich“ und „Mein“ frei ist. Er ist leer, von ruhiger Heiterkeit und angefüllt mit Geistesgegenwart und Weisheit (*sati-paññā*).

Wenn jemand auf intelligente Weise kurz und bündig über die Leerheit spricht, dann drückt er sich, obwohl das für manche erschreckend sein mag, wie ein Zen-Meister aus. Huang Po sagte: „*Suññatā* (Leerheit) ist das Dhamma, *suññatā* ist der Buddha und *suññatā* ist „der Eine Geist“.<sup>13</sup> Verwirrung, die Abwesenheit von *suññatā*, ist nicht das Dhamma, ist nicht der Buddha und ist nicht der „Eine Geist“, sondern etwas neu Zusammengebräutes. Hier handelt es sich um zwei sich diametral gegenüberstehende Dinge, die aufsteigen: Leerheit (*suññatā*) und Verwirrung. Wenn wir diese beiden Dinge verstanden haben, werden wir das ganze Dhamma leicht verstehen können.

Wir müssen die Tatsache, dass es zwei Arten der Erfahrung gibt, fest in unserem Geist verankern. Auf der einen Seite die Erlebnisweise des „Ich“ und „Mein“ und auf der anderen Seite die Erlebnisweise der Achtsamkeit und der Weisheit. Wir müssen auch erkennen, dass diese beiden völlig antagonistisch sind: Nur eine dieser Erlebnisweisen kann zu einem bestimmten Zeitpunkt im Geist gegenwärtig sein. Wenn eine in den Geist eintritt, geht die andere hinaus. Wenn der Geist mit „Ich“ und „Mein“ ange-

---

<sup>13</sup> Ajahn Buddhadasa übersetzte „Die Zen-Lehren des Huang Po“ ins Thai-ländische.

füllt ist, kann *sati-paññā* nicht hinein; wenn Achtsamkeit und Weisheit vorhanden sind, verschwindet das „Ich“ und „Mein“. Die Freiheit von „Ich“ und „Mein“ ist *sati-paññā*.

Gerade jetzt in diesem Moment, seid Ihr, da Ihr Euch auf diese Lehre konzentriert, leer, Ihr braut das „Ich-Mein-Gefühl“ nicht zusammen. Ihr seid aufmerksam und Ihr besitzt Achtsamkeit und Weisheit: Das „Ich-Mein-Gefühl“ kann nicht herein. Aber wenn bei einer anderen Gelegenheit Euer Geist von etwas berührt wird und das „Ich-Mein-Gefühl“ aufsteigen lässt, wird die Leerheit oder *sati-paññā*, die Ihr jetzt spürt, verschwinden.

Wenn wir frei von Egoismus sind, gibt es keine Erfahrung von „Ich“ und „Mein“. Wir besitzen die Achtsamkeit und Weisheit, die *dukkha* löschen kann und die die Heilung für die spirituelle Krankheit ist. In diesem Moment kann die Krankheit nicht auftreten und die Krankheit, die bereits aufgestiegen ist, wird verschwinden, als würde man sie aufheben und hinauswerfen. In diesem Moment wird der Geist völlig vom Dhamma erfüllt sein. Das zeigt uns, dass die Leerheit *sati-paññā* ist, dass die Leerheit das Dhamma ist, dass die Leerheit der Buddha ist. In diesem Moment des Leerseins von „Ich“ und „Mein“, wird jede wünschenswerte Qualität, die in den buddhistischen Schriften beschrieben wird, im Geist gegenwärtig sein.

### ***Leerheit birgt jede Tugend***

Einfach ausgedrückt, in einem Moment der Leerheit sind alle Tugenden gegenwärtig: vollkommene Geistesgegenwart und Wissensklarheit (*sati-sampajañña*), vollkommenes Schamgefühl in bezug auf unheilsame Taten (*hiri*), vollkommene Scheu davor Unheilsames zu tun (*ottappa*), vollkommene geduldiges Ertragen (*khanti*), vollkommene Sanftheit (*soracca*), vollkommene Dankbarkeit (*kataññū-katavedī*) und vollkommene Wahrhaftigkeit (*sacca*). Und in der Leerheit ist auch wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen (*yathā bhūta-ñā nadassana*), die Ursache der

Ausreifung des Pfades und des Erlangens von *Nibbāna*, vorhanden.

Ich bin zu den Grundlagen zurückgegangen, als ich sagte, dass Geistesgegenwart und Wissensklarheit, Scham und Scheu hinsichtlich unheilsamer Taten, Geduld, Sanftheit, Dankbarkeit und Aufrichtigkeit vorhanden sein müssen. Auch diese Qualitäten sind Dhamma. Auch sie können der Welt eine Zuflucht sein. Sogar allein mit *hiri* und *ottappa*, der Abneigung und der Scham davor Schlechtes zu tun, und der Scheu und der Furcht vor den Folgen der schlechten Tat wäre die Welt ruhig und hätte dauerhaften Frieden. Heutzutage scheint es viele verhärtete Menschen zu geben, die kein Schamgefühl oder Furcht in bezug auf unheilvolles Wirken besitzen. Da sie so sind, sind sie in der Lage, unangemessene Dinge zu tun und sie bestehen darauf, sie fortwährend zu tun. Sogar wenn sie sehen, dass ihre Handlungen Unheil über die gesamte Welt bringen, machen sie weiter. So wird die Welt zerstört, weil es sogar an diesen kleinen Tugenden mangelt.

Oder nehmen wir eine noch bescheidenere Tugend, die der Dankbarkeit (*kataññū-katavedī*). Mit nur dieser einen Tugend, könnte auf der Welt Frieden herrschen. Wir müssen erkennen, dass jeder Mensch auf dieser Welt der Wohltäter von allen anderen ist. Lassen wir die Menschen einmal beiseite, sogar Hunde und Katzen, sogar Spatzen sind Wohltäter der Menschheit. Überlegt einfach einmal was wäre wenn es sie nicht gäbe. Wenn wir uns unserer Dankesschuld diesen Wesen gegenüber bewusst sind, werden wir nicht im Stande sein auf eine Weise zu handeln, die sie verletzt oder unterdrückt. Mit der Kraft dieser einen Tugend der Dankbarkeit können wir der Welt helfen.

Daraus folgt, dass die Dinge, die unter den Begriff Tugend fallen, wenn es sich dabei um wirkliche Tugend handelt, sich in Ihrer Natur gleichen. Jede von ihnen hat die Macht, der Welt zu helfen. Aber wenn die Tugenden falsch sind, werden sie zu einer hinderlichen, unordentlichen Menge von Widersprüchlichkeiten. Wenn wahre Tugend vorhanden ist, Tugend, die frei von „Ich“ und „Mein“ ist, kann man alle Dhammas und alle Buddhas darin finden. Alle Dinge sind in diesem einen Geist, der der wahre Geist, der Geist in seinem wahren Zustand, ist, gegenwärtig.

Auf der anderen Seite ist der Geist, in dem „Ich“ und „Mein“ fiebrig wuchern, ohne Tugend. In diesen Momenten gibt es keine Geistesgegenwart oder Wissensklarheit. Der Geist befindet sich in einem übereilten, gehetzten Zustand. Es gibt kein Voraussehen und Überdenken und keine Zügelung. Statt dessen sind *ahiri* und *anottappa*, Schamlosigkeit und Furchtlosigkeit unheilbaren Wirken gegenüber, vorhanden. Man ist verhärtet und ohne Dankbarkeit. Der Geist ist so in Dunkelheit gehüllt, dass man Dinge tun kann, die die Welt zerstören. Da hat es keinen Sinn, über klares Sehen und Wissen von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Selbstlosigkeit zu sprechen. Alle heilsamen Qualitäten sind einem Geist, der sich in einem so niedrigen Zustand befindet, völlig unbegreiflich.

Deshalb müssen wir uns dieser zwei Ausprägungen des Geistes bewusst sein: frei von „Ich“ und nicht frei von „Ich“. Wir bezeichnen den ersten als „leer“ oder „frei“ und den zweiten als „gestört“ oder „geschäftig“.

### ***Ein ungestörter Geist***

Hier mag Euer gesunder Menschenverstand einwerfen, dass niemand gern gestört wird. Jedem gefällt es, auf die eine oder andere Weise frei zu sein. Manche Menschen mögen die faule Freiheit, nicht arbeiten zu müssen. Jedem gefällt es, frei von der Belästigung durch lärmende, nervige Kinder zu sein. Jedoch sind diese Arten der Freiheit nur äußerlich, sie sind nicht wahre Leerheit.

Innere Leerheit (*suññatā*), bedeutet wahrhaft normal und natürlich zu sein, einen Geist zu haben, der nicht zerstreut und verwirrt ist. Jeder, der das erlebt hat, weiß das wirklich zu schätzen. Wenn sich die Leerheit zu ihrem höchstmöglichen Ausmaß entwickelt hat, der vollkommenen Freiheit von Egoismus, dann ist das *nibbāna*.

Der verstörte Geist ist das genaue Gegenteil davon. Er ist in jeder Beziehung gestört: körperlich, geistig und spirituell. Er ist völlig durcheinander, ohne das kleinste bisschen Frieden oder

Glück. In *suññatā* ist Dhamma, ist Buddha, ist die ursprüngliche Natur des Geistes. In der Geschäftigkeit gibt es kein Dhamma und keinen Buddha, ganz gleich wie oft wir auch brüllen: „Zum Buddha nehme ich Zuflucht“ (*buddhaṃ saraṃ gacchāmi*)<sup>14</sup>. Es ist unmöglich, dass im geschäftigen Geist Dhamma gegenwärtig ist. Für Menschen, deren Geist durch „Ich“ und „Mein“ gestört ist, kann Buddha, Dhamma und Sangha nicht in Wahrheit gegenwärtig sein, auch wenn sie zum Dreifachen Juwel Zuflucht nehmen, die tauglichen Verhaltensweisen (*sīla*) empfangen, Almosen spenden oder sonstige Verdienste erwerben. Das alles wird zu einem bedeutungslosen Ritual. Der wahre Buddha, das wahre Dhamma, der wahre Sangha verweilen im leeren Geist. Wann immer der Geist frei von „Ich“ und „Mein“ ist, dann ist das Dreifache Juwel gegenwärtig. Wenn der Geist nur für eine Weile leer ist, ist er kurzfristig Buddha, Dhamma und Sangha. Wenn er absolute Leerheit ist, ist er echt und dauerhaft Buddha, Dhamma und Sangha.

Bitte bemüht Euch auch weiterhin, Euren Geist von „Ich“ und „Mein“ zu entleeren. Dann wird der Buddha, das Dhamma und die Sangha regelmäßig gegenwärtig sein. Fahrt damit fort, den Geist zu entleeren, bis die Leerheit vollkommen ist, bis sie absolut ist. Wir müssen das Dhamma, das zugleich die Heilung der spirituellen Krankheit und auch der Antikörper ist, der die Immunität aufbaut, in unserem Geist nutzbringend anwenden, damit die Krankheit keinen Weg findet auszubrechen.

---

<sup>14</sup> Dies ist die Anfangszeile der traditionellen Pali-Formel der Zufluchtnahme zu Buddha, Dhamma und Sangha.





## **Teil 2**

### **Alles über die Leerheit**

Nichts, was auch immer es sei,  
sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden.

## Kapitel 4    Alle Lehren, alle Übungen

*Suññatā* (Leerheit) ist die am Schwierigsten zu Verstehende von allen buddhistischen Lehren, weil sie das innerste Herz des Buddhismus darstellt. Wenn etwas als „Herz“ bezeichnet wird, muss es etwas Subtiles und Tiefgründiges sein. Das wahre Verständnis davon fällt nicht in den Bereich reiner Vermutungen oder in den des gewöhnlichen und gewohnheitsmäßigen Nachgrübelns. Diese Lehre kann nur durch entschlossenes Studieren verstanden werden.

Im Buddhismus liegt die eigentliche Bedeutung des Wortes „Studium“ in der ununterbrochenen, hingebungsvollen Beobachtung und Untersuchung von allem, was im Geist aufsteigt, sei es angenehm oder unangenehm.<sup>15</sup> Nur jene, die mit der Beobachtung des Geistes vertraut sind können das Dhamma wirklich verstehen. Diejenigen, die nur Bücher lesen, können es nicht begreifen und was noch schlimmer ist, sie befinden sich auch in Gefahr, den Weg zu verlieren. Aber jene, die versuchen die Dinge zu beobachten, die im Geist vor sich gehen und immer das, was sie in ihrem eigenen Geist als wahr erkannt haben, als ihre Richtschnur nehmen, werden nicht verwirrt werden. Sie sind in der Lage *dukkha* zu verstehen, und sie werden schließlich auch das Dhamma erfassen. Dann werden sie auch die Bücher verstehen, die sie lesen.

Wenn wir sagen, dass jemand eine Menge spiritueller Erfahrung besitzt, meinen wir damit, dass er immer die Dinge beobachtet die im Geist geschehen. Vom Moment unserer Geburt an

---

<sup>15</sup> Das thailändische Wort für „Studium“ oder „Erziehung“ ist das aus dem Sanskrit stammende Wort *sikṣa*, das dem Pali Wort *sikkhā* (Training) entspricht. Für Ajahn Buddhādāsa bedeutete das: „Schau, schau, schau, bis Du siehst; sieh, sieh, sieh, bis Du weißt; wisse, wisse, wisse, bis Du üben kannst und dann übe, übe, übe, bis Du frei von *dukkha* bist.“

bis zum Zeitpunkt unseres Todes müssen wir uns in dieser Weise üben. Wir müssen den Kontakt des Geistes mit den Objekten, die ihn umgeben, untersuchen und auch die Natur der Ergebnisse dieses Zusammentreffens. In diesem natürlichen Vorgang wird es unvermeidlicherweise Freude und Schmerz geben. Sie zu beobachten wird den Geist weiser machen und seine Spannkraft stärken. Beständig die Natur unserer Gedanken zu beobachten, erzeugt einen Geist der frei von *dukkha* ist, und das schafft die beste Grundlage für Weisheit, die es gibt. Dadurch werden wir mit der Erfahrung, dem Verständnis und der Erkenntnis von *suññatā* vertraut.

Wir haben von der spirituellen Krankheit gesprochen, an der wir alle leiden, und wir haben ihren Erreger als das „Ich“ und „Mein“-Gefühl bezeichnet. Diese Krankheit ist ein Leiden, das Geistesgegenwart und Weisheit (*sati-paññā*) befällt, also jene Qualitäten, die es uns ermöglichen unser Leben und die Welt so zu sehen, wie sie wirklich sind. Der Begriff „spirituelle Krankheit“ bezieht sich also auf die Unwissenheit (*avijjā*) oder das falsche Verständnis, das aus der Unwissenheit entspringt, und welches die falschen Handlungen verursacht, die zu *dukkha* führen, auch wenn wir sonst körperlich und geistig ziemlich gesund sein mögen.

Die Medizin, die diese Krankheit heilt, ist das Wissen und die Übung, die *suññatā* hervorbringen. Sobald die Leerheit erschienen ist, bedeutet das die Heilung der Krankheit. Nachdem man von der Krankheit genesen ist, gibt es nichts mehr außer *suññatā*, dem Zustand des Leerseins von *dukkha* und des Freiseins von den Herzenstrübungen, die *dukkha* verursachen. Diese Leerheit mit ihrer großen Spannweite an Bedeutung besteht aus sich selbst heraus. Nichts kann sie berühren, zusammenbrauen, verbessern oder sonst etwas damit tun. Daher ist die Leerheit der ewige Zustand, denn sie kennt weder Geburt noch Tod. Ihr „Sein“ ist nicht dasselbe wie das Sein der Dinge, die geboren werden und sterben. Die Leerheit besitzt „Sein“, das von unveränderlicher *suññatā* charakterisiert wird. Da wir hier an die Grenze der Anwendbarkeit von Worten stoßen, müssen wir es so ausdrücken. Falls jemand in seinem Geist das erkennt,

wird diese Erkenntnis die Medizin sein, die die Krankheit heilt und zu sofortiger Genesung führt, zu einem Zustand der zeitlosen Leerheit, der wahre Gesundheit ist.

### ***Die Bedeutung von suññatā***

Bitte bemüht Euch, die Bedeutung dieses Wortes „Leerheit“, oder *suññatā*, zu begreifen, während wir versuchen, es von verschiedenen Seiten zu betrachten.

Als erstes bedenkt die Tatsache, dass der Buddha erklärte, dass jedes Wort, das er, der *Tathāgata*<sup>16</sup>, spräche, sich auf das Thema *suññatā* bezöge. Er sprach von keiner anderen Sache weder direkt noch indirekt. Jedes Lehrgespräch, das nicht mit dem Thema Leerheit verbunden ist, ist nicht die Rede des *Tathāgata*, sondern die von Schülern späterer Zeit, die gerne lange Reden schwangen, um zu zeigen wie schlau und redegewandt sie waren. Die Worte des *Tathāgata* hingegen sind kurz, sparsam verwendet und bringen die Sache ohne Umschweife auf den Punkt: *suññatā*. Die Essenz seiner Lehren<sup>17</sup> besteht darin, leer zu sein von *dukkha* und den Herzenstrübungen (*kilesa*), die *dukkha* verursachen.

Man kann, wenn man will, *suññatā* auf viele Arten umschreiben: Frei sein von einem Selbst, leer sein von einem Selbst, oder frei davon sein, etwas als ein Selbst zu haben oder etwas zu haben, das zu einem Selbst gehören könnte. Obwohl die Charakteristiken der Leerheit gleichbleibend sind, gibt es unzählige Möglichkeiten, sie auszudrücken. Da dem so ist, ist es unsere Zielsetzung, die Leerheit nur unter den Gesichtspunkten zu betrachten, die einen Bezug zu unserer Übung des Dhamma besitzen. Es geht

---

<sup>16</sup> „Einer der zur *tathatā* (Soheit) gegangen ist“, oder „Einer, der von der *tathatā* gekommen ist“. Der Ausdruck, den der Buddha verwendete, wenn er von sich selbst sprach.

<sup>17</sup> *Sarī yutta-nikāya*, *Mahā vāra-vagga*, *Sotā patti-sarī yutta*, *Sappañña-vagga*, *Dhammadinna-sutta*. Auch *Aṅgutara-nikāya*, *Duka-nipāta*, *Pathama-pannā saka*. *Parisa-vagga*.

uns also in erster Linie um Leerheit als Abwesenheit von *dukkha* und der Herzenstrübungen, und um Leerheit als die Abwesenheit von dem Gefühl, dass es ein Selbst gibt, oder dass es Dinge gibt, die Besitz eines Selbst sein könnten.<sup>18</sup>

Wenn wir danach fragen, welche Aussage Buddhas zu diesem Thema maßgebend sei, werden wir bemerken, dass es viele Stellen gibt, in denen der Buddha uns lehrt, die Welt als leer zu betrachten. Zum Beispiel gibt es den Satz: „*Suññato lokam avekkhassu mogharā ja sadā sato*“.

Im Wesentlichen bedeutet das: „Du solltest die Welt als leer betrachten. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit immer auf die Leerheit der Welt richtest, wird Dich der Tod nicht finden.“

Man kann es auch so übersetzen: „Wenn jemand die Welt als leer betrachtet, wird er außerhalb der Gewalt von *dukkha* sein, dessen Anführer der Tod ist.“<sup>19</sup>

Diese Worte Buddhas, die uns die Betrachtung der Welt als leer ans Herz legen, zeigen, dass *suññatā* das Höchste ist. Jeder, der mit *dukkha* und dem Tod keine Probleme haben will, sollte alle Dinge betrachten, wie sie wirklich sind: leer von „Ich“ und „Mein“. Zwei weitere Zitate weisen auf den Nutzen der Leerheit hin:

*Nibbā na* ist die höchste Leerheit.  
(*Nibbā nam paramam suññam*)<sup>20</sup>

*Nibbā na* ist das höchste Glück.  
(*Nibbā nam paramam sukham*)<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Ajahn Buddhadasa war der Ansicht, dass einige Mahāyāna Lehren zu *suññatā* über dieses praxisbezogene Verständnis hinausgegangen und philosophisch geworden wären.

<sup>19</sup> *Khuddaka-nikāya, Sutta-nipāta, Pārāyana-vagga, Mogharāja-sutta.*

<sup>20</sup> Hier handelt es sich nicht um ein direktes Buddha Zitat wie bei den anderen Quotierungen, sondern um einen bekannten Spruch im Thai-Buddhismus. Er lässt sich aus verschiedenen Aussagen Buddhas ableiten, mit denen er in Einklang steht.

<sup>21</sup> *Khuddaka-nikāya, Dhammapāda.*

Ihr müsst verstehen, dass *nibbāna*, das rückstandslose Erlöschen von *dukkha*, gleichbedeutend mit der höchsten Leerheit (*paramaṃ suññaṃ*) ist. Weiter sollten wir verstehen, dass es möglich ist eine Leerheit kennen zu lernen und zu erfahren, die nicht die höchste ist. Eine Leerheit, die auf eine gewisse Weise noch nicht vollständig, nicht ganz perfekt, oder nicht völlig korrekt ist, eine, die noch nicht die höchste Leerheit ist. Damit wir die höchste Leerheit verwirklichen können, müssen wir mit Geistesgegenwart und Weisheit so tief wie möglich und mit solch makelloser Klarheit in die wahre Natur der Dinge eindringen, dass es nicht den kleinsten Hauch eines „Selbstgefühls“ mehr gibt. *Suññatā* ist das endgültige Erlöschen aller Dinge, die in Flammen stehen. *Suññatā* ist das höchste Zur-Ruhe-Kommen aller Dinge, die in den Strömungen und Strudeln der Vergänglichkeit herumwirbeln. Die höchste Leerheit ist das höchste Verlöschen.

Was den Ausspruch „*Nibbāna* ist das höchste Glück“ betrifft, so ist dieser ein Ausdruck in der Sprache der relativen Wahrheit, eine Art verlockende Werbung in der Sprache gewöhnlicher Leute. Er wird aus dem Grund verwendet, weil die Menschen normalerweise auf Glück eingeschworen sind und nichts anderes wollen. Also ist es notwendig zu sagen, dass *nibbāna* Glück ist, und dass es noch dazu die beste Art von Glück ist. Ehrlich gesagt ist *nibbāna* besser als Glück, es übersteigt Glück, weil es leer ist. Wir sollten im Bezug auf *nibbāna* weder von Glück noch von Leid sprechen, weil es jenseits von Glück und Leid, wie wir es kennen, liegt. Wenn wir jedoch auf diese Weise reden, verstehen es die Leute nicht. Deshalb müssen wir statt dessen in der konventionellen Sprechweise der Welt sagen, dass *nibbāna* das ultimative Glücksgefühl ist. Da dies so ist, müssen wir, wenn wir das Wort Glück verwenden, darauf achten, dass wir es in angemessener Weise tun. *Nibbāna* ist nicht das Glück, das die Menschen für gewöhnlich sehen oder anstreben. Es ist eine andere Form des Glücks, mit einer völlig neuen Bedeutung des Wortes: Der Zustand, der von allem, was sich zusammenbraut, sich ausbreitet, fließt, herumwirbelt und sich wandelt, frei ist. Folglich ist es etwas wirklich Liebenswertes, wirklich Erfrischendes und wirklich

Begehrenswertes. Denn solange es noch Wandel und Veränderung, beständiges Gebeutel- und Geschütteltwerden gibt, wie kann es da Glück geben?

Die Gefühle sinnlicher Freude die aus dem Kontakt mit den verschiedenen Sinnesobjekten entstehen sind illusorisch, sie sind nicht das höchste Glück. Gewöhnliches Glück ist nicht das höchste Glück des *nibbāna* oder der Leerheit. Wenn Ihr also den Satz: „*Nibbāna* ist das höchste Glück“, hört, dann kommt bitte nicht auf den Gedanken, dass *nibbāna* genau das ist, wonach Ihr immer schon gesucht habt. Fangt nicht an davon zu träumen, ohne zu bedenken, dass es sich um die höchste Leerheit handelt.

***Nichts, was auch immer es sei, sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden***

Der Ausspruch des Buddha, der sich mit der auf *suññatā* bezogenen Übung befasst, ist zugleich auch die Aussage, die das Herz des Buddhismus darstellt. Sie verlangt unsere besondere Aufmerksamkeit.

Nichts, was auch immer es sei,  
sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden.  
(*Sabba dhammā nā lam abhinivesāya*)

Wenn man die Bedeutung etwas ausweitet, kann man das auch so übersetzen: „Niemand sollte irgend etwas als „Ich“ oder „Mein“ ergreifen und daran festhalten“. „Niemand“ bedeutet, dass es keine Ausnahmen gibt. „Ergreifen und daran festhalten“ bedeutet, Ego Bewusstsein entstehen zu lassen. Etwas „als `Ich´ auffassen“, bezieht sich auf das Gefühl, das wir „Ich-en“ nennen wollen (*ahaṃ kā ra*, das Festhalten an einer Seele oder einer beständigen Ego-Wesenheit). Etwas „als `Mein´ auffassen“, bezieht sich auf das Gefühl, das wir „Mein-en“ (*mamaṃ kā ra*) nennen wollen, d.h. Phänomene anzusehen als ob sie mit einem Ego in Verbindung stehen würden. Bitte lasst kein Gefühl des „Ich-ens“

oder „Mein-ens“ zu irgend etwas aufkommen; weder zu wertlosen Staubkörnern, noch zu Gold und Edelsteinen; weder zur Sexualität und Sinnlichkeit noch zu höheren Dingen wie dem Dhamma. Nicht einmal am Dhamma sollte angehaftet werden. Weder an den drei Aspekten des Trainings: dem Lernen, der Übung und der Verwirklichung; noch an den drei Ebenen der Verwirklichung: der Pfaderkenntnis (*magga*), deren Früchte (*phala*) und schließlich *nibbāna* - nichts, sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden. Das ist das Herz des Buddhismus. Der Buddha selbst erklärte dies zur Zusammenfassung der Lehren des *Tathāgata*.

Er sagte, den Satz, „*Sabba dhammā nā lam abhinivesā ya*“ gehört zu haben, heißt alles gehört zu haben; es geübt zu haben, bedeutet alles geübt zu haben; und die Früchte dieser Übung geerntet zu haben, bedeutet alle Früchte geerntet zu haben“. Wir müssen also nicht befürchten, dass es hier zu viel für uns zu verstehen gäbe. Als der Buddha die Dinge, die er erkannt hatte, mit jenen verglich, die er seinen Anhängern als Übung gelehrt hatte, alle Blätter des Waldes im Vergleich zu einer einzigen Handvoll, bezog sich diese eine Handvoll just auf dieses Prinzip des Nicht-Ergreifens und Nicht-Festhaltens von irgend etwas als einem Selbst oder als einem Selbst zugehörig.

„Diesen Ausspruch gehört zu haben heißt alles gehört zu haben“, weil alle Aspekte des Dhamma darin enthalten sind. Von allen Dingen, die der Buddha lehrte, gab es nicht eines, das nichts mit *dukkha* und dem Ende von *dukkha* zu tun gehabt hätte.<sup>22</sup> Ergreifen und Festhalten sind die Ursachen von *dukkha*. Sobald Ergreifen und Festhalten auftritt, ist das *dukkha*. Wenn es kein Ergreifen und Festhalten gibt, wenn also Leersein von Ergreifen und Festhalten gegenwärtig ist, gibt es auch kein *dukkha*. Die Übung besteht darin, das Nicht-Aufsteigen von Ergreifen und Festhalten im Geist absolut zu machen, den Geist endgültig und auf alle Zeit von Ergreifen und Festhalten zu leeren, so dass es nie mehr in den Geist zurückkehren kann. Das ist genug. Es gibt nichts anderes zu tun.

---

<sup>22</sup> *Majjhima-nikāya, Mūla-pannāsa, Alagaddūpama-sutta.*



## *Alle Übungen in Einem*

„Diese Übung ist alle Übungen.“ Könnt Ihr Euch etwas vorstellen, das noch geübt werden müsste? Wenn in einem bestimmten Moment eine Person, Herr Meier, Frau Huber oder jemand anderes, einen Geist besitzt, der frei von Ergreifen und Festhalten ist, was hat diese Person in diesem Moment? Bitte denkt darüber nach. Wir können davon ausgehen, dass diese Person in diesem Moment alle traditionellen Übungen verwirklicht hat: die dreifache Zufluchtnahme (*tisarana*), das Geben (*dāna*), die taugliche Beziehung (*sila*), die Sammlung (*samādhi*), das wirklichkeitsgemäße Erkennen (*paññā*) und sogar die Pfad-Verwirklichungen, ihre Früchte und *nibbāna*.

In diesem Moment des Nicht-Anhaftens, hat man mit Sicherheit die erste Übung der dreifachen Zufluchtnahme erreicht. Man hat den Buddha, das Dhamma und die Sangha erreicht, denn ein Herz, frei von geistigen Verunreinigungen und *dukkha*, ist eins mit dem Herzen des dreifachen Juwels (*tiratana*). Man ist in dieses Herz vorgedrungen ohne „*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*“ rezitiert zu haben. „*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*“ und so weiter aufzusagen ist nur ein Ritual, eine Eintrittszeremonie, eine Äußerlichkeit. Damit dringt man nicht in das Herz von Buddha, Dhamma und Sangha vor. Wenn eine Person auch nur für einen Augenblick, einen Geist besitzt, der leer von Ergreifen und Anhaften an „Ich“ und „Mein“ ist, hat dieser Geist die Leerheit verwirklicht. Dieser Geist ist rein, klar und ruhig. Er ist eins mit dem Herz von Buddha, Dhamma und Sangha.

Die nächste Übung ist das Geben (*dāna*) oder das Darbringen von Gaben. Die Bedeutung des Gebens und Teilens liegt im Loslassen, im Auf- und Weggeben, im Beenden allen Ergreifens und Festhaltens an Dingen, die als „Ich“ oder „Mein“ betrachtet werden. Wenn jemand gibt, um eine viel größere Belohnung dafür zu erhalten, ist das nicht Geben sondern nur ein Geschäft.

Man spendet eine Kleinigkeit und erwartet dafür ein Haus im Himmel.

Geben darf von keinen Bedingungen begleitet sein. Es muss die Dinge abstoßen, die wir als „Ich“ und „Mein“ auffassen und festhalten. In dem Moment, in dem man einen Geist besitzt, der frei von Ego-Bewusstsein ist, hat man die höchste Gabe dargebracht, denn wenn sogar das Selbst aufgegeben wurde, was könnte da noch zu geben übrigbleiben? Wenn das „Ichgefühl“ zu einem Ende gekommen ist, wird das „Mein-Gefühl“ von selbst verschwinden. Daher hat er oder sie in jenem Moment, da der Geist wirklich frei ist, wenn sogar das Selbst völlig aufgegeben wurde, die Perfektion des Gebens entwickelt.

Weiter, zur tauglichen Beziehung oder Ethik (*sila*). Jemand, dessen Geist frei und leer vom Ergreifen und Festhalten an einem Selbst oder dessen scheinbaren Besitztümern ist, ist jemand, dessen körperliche und sprachliche Handlungen wirklich und vollkommen tugendhaft sind. Jede andere Art von Ethik oder Moral ist nur eine halb-gare Angelegenheit. Wir fassen zwar Entschlüsse, uns von diesem zu enthalten oder jenes nicht mehr zu tun, aber wir können sie nicht durchhalten. Es ist eine halb-gare Angelegenheit, weil wir nicht wissen, wie wir von Anfang an das Selbst und seine scheinbaren Besitztümer loslassen können. Da keine Freiheit von einem Selbst gegenwärtig ist, kann es auch keine wahre Moral oder Normalität geben, höchstens eine in sich widersprüchliche. Es ist nicht das tugendhafte Verhalten, das die Edlen zufriedenstellen würde (*ariyakantasila*). Es handelt sich noch um weltliche Moral, heute so und morgen so. Daraus wird nie transzendente (*lokuttara*) Moral. Wann immer der Geist leer ist und sei es auch nur für einen Moment, oder einen Tag oder eine Nacht, ist man während dieser ganzen Zeit im Besitz von echter *sila*.

Zur Konzentration oder Sammlung (*samā dhi*) lässt sich sagen, dass der leere Geist die höchste *samā dhi* besitzt, die unübertroffene, gesammelte Festigkeit des Geistes. Eine angestrenzte und ungleichmäßige Sammlung ist nicht die wahre *samā dhi*. Außerdem ist jede Art der Sammlung, die auf irgend etwas anderes als das Nicht-Anhaften an den fünf

Zusammenhäufungen (*khandā*) abzielt, falsche oder pervertierte *samā dhi* (*micchā-samā dhi*). Ihr solltet beachten, dass es sowohl falsche als auch richtige *samā dhi* gibt. Nur der Geist, der vom Ergreifen und Festhalten an „Ich“ und „Mein“ frei ist, kann die wahre und perfekte Stabilität der korrekten Konzentration (*sammā-samā dhi*) erlangen. Jemand, der einen leeren Geist besitzt, hat immer korrekte *samā dhi*.

Bei der nächsten Übung handelt es sich um *paññā* (intuitive Weisheit, wahrheitsgemäßes Erkennen). Hier können wir am klarsten erkennen, dass das Wissen um *suññatā*, die Erkenntnis der Leerheit, bzw. die Leerheit selbst zu sein, die Essenz der Weisheit ist. In dem Moment, da der Geist leer ist, ist er höchst scharf und erkenntnisfähig. Im Gegensatz dazu ist der Geist wenn er von Verblendung und Ignoranz umnachtet ist, was wiederum das Anhaften am Selbst und seinem scheinbaren Besitz verursacht, in höchstem Maße verblendet. Wenn Ihr darüber nachdenkt, werdet Ihr leicht einsehen, dass keine Dummheit vorhanden sein kann, wenn Verblendung und Unwissenheit den Geist verlassen haben. Wenn der Geist leer von Dummheit, leer von „Ich“ und „Mein“ ist, ist perfektes Wissen oder *paññā* in ihm gegenwärtig. Deshalb sagen die Weisen, dass *suññatā* und *paññā* (oder *sati-paññā*, Geistesgegenwart und Weisheit) eins sind. Sie sind nicht zwei sich ähnliche Dinge, sie sind ein und dasselbe Ding. Wahre oder perfekte Weisheit ist Leerheit, die Abwesenheit der Verblendung, die in ihrer Dummheit an Dingen anhaftet. Sobald der Geist die Verblendung losgeworden ist, entdeckt er seinen ursprünglichen Zustand, den wahren ursprünglichen Geist, der *paññā* oder *sati-paññā* ist.

Das Wort „Geist“ (*citta*) wird hier auf besondere Weise gebraucht. Verwechselt es nicht mit den 89 *cittas* oder den 121 *cittas* des *Abhidhamma*, das ist eine ganz andere Sache. Das, was wir den ursprünglichen Geist nennen, den Geist, der eins mit *paññā* ist, bezieht sich auf den Geist, der frei vom Haften an einem Selbst ist. Eigentlich sollte dieser Zustand gar nicht Geist genannt werden, er sollte *suññatā* genannt werden, aber da er die Qualität des Wissens besitzt, nennen wir ihn Geist. Andere Schulrichtungen können ihn nennen, wie sie wollen, aber

genaugenommen reicht es zu sagen, dass die wahre, grundlegende Natur des Geistes *sati-paññā* ist, die Freiheit von Ergreifen und Festhalten. In der Leerheit liegt die perfekte Weisheit.

Kommen wir nun zu den Pfaderkenntnissen, ihren Früchten und *nibbāna*. Hier erreichen die fortschreitend höher werdenden Ebenen der Leerheit ihren Höhepunkt im *nibbāna*, das auch höchste Leerheit (*parama-suññatā*, oder *paramaṃ suññaṃ*) genannt wird. Wenn die Übung ihren Höhepunkt auf einer Ebene der Einsicht erreicht, die die Fesseln (*saṃyojana*) durchtrennen kann, wird das „*maggā*“ (Pfaderkenntnis) genannt. Die Frucht (*phala*) dieses Zerschneidens der Fesseln ist die Erfahrung der Befreiung, entweder teilweise oder vollständig, in Abhängigkeit von der Tiefe der Einsicht. Mit jedem *maggā-phala* gibt es die entsprechende Erkenntnis der nicht-bedingten Kühle (*nibbāna*), die ein zeitlich begrenzter Ausblick oder die endgültige Befreiung sein mag.

Nun könnt Ihr verstehen, dass es angefangen von der Zufluchtnahme und fortschreitend über das Geben (*dāna*), die taugliche Beziehung (*sila*), die Sammlung (*samādhi*) und die Weisheit, es nichts anderes gibt als *suññatā*. Sogar in den Pfaderkenntnissen, ihren Früchten und *nibbāna* ist nichts weiter außer der Leerheit zu finden. Tatsächlich ist diese ihre höchste Ausprägung.

Folgerichtig erklärte der Buddha: Diese Lehre gehört zu haben sei dasselbe wie alle Lehren gehört zu haben, und sie geübt zu haben sei das gleiche wie alle Übungen geübt zu haben und ihre Früchte geerntet zu haben bedeutet alle Früchte geerntet zu haben.

Nichts, was auch immer es sei, sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden. *Sabba dhammā nālaṃ abhinivesāya*. Ihr müsst Euch bemühen, die eigentliche Bedeutung dieses Wortes „Leerheit“ zu erfassen.

## Kapitel 5 An keinem Ding festhalten

Nun lasst uns darüber nachdenken, dass der Begriff „*dhamma*“<sup>23</sup>, der „Ding“ oder Phänomen (Erscheinung, Gegebenheit) bedeutet, alle Dinge umfasst. *Sabbe dhammā*, heißt: „alle Dinge“. Wenn Ihr den Begriff „alle Dinge“ verwendet, müsst Ihr Euch darüber im klaren sein, wofür er steht. „Alle Dinge“ muss sich auf absolut alles beziehen, ohne Ausnahme. Gleich, ob etwas weltlich oder spirituell, materiell oder mental ist, es wird immer in dem Begriff „alle Dinge“ miteingeschlossen sein. Sogar wenn es etwas außerhalb dieser Kategorien gäbe, wäre es immer noch in „allen Dingen“, in „*dhamma*“ enthalten. Ich möchte Euch darauf aufmerksam machen, dass die Welten der stofflichen Dinge, also alle Bereiche der materiellen Objekte, *dhammas* sind. Auch der Geist, der von all diesen Welten weiß, ist ein *dhamma*. Wenn der Geist und die Welt in Kontakt treten, ist dieser Kontakt ein *dhamma*. Wenn dieser Kontakt eine Folge hat, ist diese ein *dhamma*, ungeachtet dessen, ob diese Folge eine Emotion wie Liebe, Hass, Abneigung oder Furcht ist, oder ob es sich um *sati-paññā* handelt, dem klaren Sehen der Dinge, wie sie wirklich sind. Richtige oder falsche Ergebnisse, gute oder schlechte Folgen, sie alle sind *dhammas*. Wenn *sati-paññā* eine Abfolge von Weisheitserkenntnissen aufsteigen lässt, sind diese *dhammas*. Wenn diese Erkenntnisse zur Übung von Tugend, Konzentration und Weisheit oder zu irgendeiner anderen Form der Übung führen, ist diese Übung ein *dhamma*. Die natürlichen Ergebnisse der richtigen Übung, bekannt als Pfaderkenntnisse, Ihre Früchte und *nibbāna*, auch sie sind *dhammas*.

Kurz gesagt: Alle Erscheinungen sind *dhammas*. Das Wort „*dhamma*“ umschreibt alles, vom wirklich Äußerlichsten und Oberflächlichsten, der Welt der materiellen Objekte, bis hin zu den Ergebnissen der Dhamma-Übung, dem Pfad, die Früchte und

---

<sup>23</sup> Wird *dhamma* in seiner breitesten Bedeutung als „Ding“ oder „natürliche Erscheinungsform“ verwendet, schreiben wir es klein.

*nibbāna*. Jedes dieser Dinge klar zu sehen wird „alle Dinge sehen“ genannt. Und der Buddha lehrte, dass keines dieser Dinge, was immer es auch sei, als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst oder festgehalten werden sollte.

Dieser Körper kann nicht als „Ich“ oder „Mein“ ergriffen werden, noch kann man ihn festhalten. Ganz zu schweigen vom Geist: Er ist eine noch größere Illusion als es die Materie ist. Deshalb sagte der Buddha, dass, wenn jemand entschlossen wäre, etwas als ein Selbst festzuhalten, es besser wäre, sich an den Körper zu klammern, da er sich langsamer verändere.<sup>24</sup> Er ist nicht so trügerisch wie der Geist, der nicht materiell und ungreifbar (*nāmadhamma*) ist. Geist bezieht sich hier nicht auf den Geist, der vorher mit der Leerheit gleichgesetzt wurde, sondern auf die geistige Haltung und die angesammelten Erlebnisse, die den Geist ausmachen, wie er von gewöhnlichen Menschen erfahren wird. Der Kontakt zwischen dem Geist und der Welt hat die verschiedenen Gefühle wie Liebe, Hass, Ärger und so weiter zur Folge. Das sind *dhammas*, an denen man sogar noch weniger festhalten oder anhaften sollte als an den materiellen *dhammas*, weil sie Illusionen sind, die aus befleckten Verblendungen hervorgegangen sind. An ihnen anzuhaften ist extrem gefährlich.

Der Buddha lehrte, dass nicht einmal *sati-paññā* ergriffen oder festgehalten werden sollte, weil es nur ein Teil der Natur ist. Daran anzuhaften wird nur neue Verblendung entstehen lassen. Es wird zu den Gedanken „Ich habe *sati-paññā*“ und „meine Geistesgegenwart und Weisheit“ kommen; diese werden als neue Verhaftungen im Geist aufsteigen. Der Geist wird durch Ergreifen und Festhalten niedergedrückt. Er taumelt unter diesem Gewicht umher, entsprechend der Veränderungen die seine Verhaftungen durchlaufen und erleidet demgemäß *dukkha*. Wissen sollte einfach als Wissen betrachtet werden. Wenn man

---

<sup>24</sup> *Saṃyutta-nikāya, Nidāna-vagga, Abhisamya-saṃyutta, Mahā-vagga, Sutta 1 und 2*. Die PTS -Übersetzung hat „nahe kommen“ (...der Körper würde einem Selbst am ehesten nahe kommen...) anstelle von „anhaften“ oder „sich klammern an“.

verblendet danach greift und daran festhält, werden verschiedene Arten von Anhaften an Riten und Ritualen (*sī labbataparā mā sa*) auftreten, durch die man *dukkha* erfahren wird, ohne sich dessen überhaupt bewusst zu werden.

Mit der Übung des Dhamma ist es ähnlich, es ist nur das Üben. Wir erfahren es als eine natürliche Wahrheit, dass die Ergebnisse immer im direkten Verhältnis zu der unternommenen Übung stehen. Die Ergebnisse können auch nicht als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden. Denn wenn man die Übung ergreift oder daran festhält, befindet man sich schon wieder im Irrtum, erzeugt noch ein unechtes Selbst und erfährt *dukkha* genauso, als ob man an etwas so Grobem wie sexuellem Begehren anhaften würde.

### ***Alle Natur ist suññatā***

Wenn wir einmal zum Pfad, den Früchten und *nibbāna* vorgedrungen sind, stellen auch sie sich als *dhammas* oder natürliche Gegebenheiten heraus, die „nur-so“ (*tathatā*) sind. Schließlich ist sogar die Leerheit selbst einfach nur ein natürliches Ding. So ist es auch mit *nibbāna*, was das gleiche Ding wie die Leerheit ist. Wenn man es ergreift oder daran festhält, dann ist es ein falsches *nibbāna*, eine falsche Leerheit, denn *nibbāna*, die wahre Leerheit ist vollkommen ungreifbar. Daher können wir sagen: Wenn *nibbāna* oder Leerheit ergriffen wird, handelt es sich um das falsche *nibbāna*, die falsche Leerheit. Alle diese Beispiele zeigen auf, dass es absolut nichts außer diesen *dhammas* gibt.

Das Wort „*dhamma*“ bedeutet „Natur“. Diese Interpretation des Wortes ist im Einklang mit seiner Herleitung und Erklärung, denn das Wort „*dhamma*“ bedeutet: „Ein Ding, das sich selbst erhält oder trägt“. Alles, was sich selbst erhalten kann, wird als ein *dhamma* bezeichnet. *Dhammas* werden in zwei Kategorien unterteilt: diejenigen, die fließen und die, die es nicht tun. Ihr werdet keine weiteren Kategorien als nur diese beiden finden können. Diejenigen *dhammas*, die fließen, umherkreisen und

sich aufgrund einer sie beständig neu zusammenbauenden Kraft fortwährend wandeln, erhalten ihre Existenz in diesem ständigen Fließen und in der ständigen Veränderung, das heißt: ihre Natur ist der Strom der Transformation selbst. Das was nicht fließt, herumwirbelt und sich verändert, weil seine Existenz keine Ursachen und Bedingungen voraussetzt, ist *nibbāna* oder Leerheit und nichts anderes. Es ist in der Lage, sich selbst ohne Veränderung zu erhalten; es ist selbst der Zustand der Unveränderlichkeit.

Die Art *dhamma*, die eine Transformation durchläuft und die Art, die das nicht tut, sind beide einfach *dhammas*: Dinge, die sich selbst in einem bestimmten Zustand erhalten. Folglich gibt es nichts außer der Natur, nichts außer den Elementen der Natur, nichts außer *dhammas*. Wie können reine *dhammas* „Ich“ oder „Mein“ sein? In diesem Zusammenhang bedeutet „*dhammas*“ Natur, das Natürliche. Anders ausgedrückt: *Dhammas* sind „nur so“, sie können gar nicht anders sein, als sie sind. Es gibt nur *dhammas*.

Wahres Dhamma, ungeachtet des Gesichtspunktes, des Themas, der Ebene oder der Art, muss eins sein mit *suññatā*, vollständig leer von einem Selbst. Deshalb müssen wir nach *suññatā* Ausschau halten und es in allen Dingen finden. Deshalb müssen wir die Leerheit in allen Dingen untersuchen, in allen *dhammas* studieren. In den Begriffen der Logik ausgedrückt heißt das:

Alle Dinge = *dhammas*  
Alle Dinge = Leerheit  
*dhammas* = Leerheit

Wir können das auf viele verschiedene Arten ausdrücken, aber der wesentliche Punkt, den es zu verstehen gilt, ist: Es gibt nichts außerhalb der Natur, und das Wesen der Natur ist Leerheit. Vor dem Hintergrund der klaren Erkenntnis, dass Leerheit die Natur aller Dinge ist, wird folgender Satz klar verständlich: „Kein Ding, was immer es auch sei, sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst oder festgehalten werden“. Nur durch das Beenden



jeder Form von Verblendung kann *suññatā* erkannt werden. Um die Leerheit zu sehen, muss unverblendete, unbeschmutzte, reine und wahre Weisheit im Geist vorhanden sein.

### ***Unkenntnis von suññatā***

Es gibt eine weitere Gruppe von *dhammas*, *dhammas*, die *avijjā* zugehörig sind. *Dhammas* des falschen Wissens, der Verblendung und des Wahns. *Dhammas*, die Reaktionen des Geistes auf die Berührung mit der materiellen Welt sind. Wie wir vorher schon sagten, findet eine Gefühlsreaktion statt, wenn der Geist oder ein mentales *dhamma* in Kontakt mit einem materiellen *dhamma* tritt. Diese Erfahrung mag nun dem Weg der Unwissenheit (*avijjā*) folgen oder aber dem des klaren, richtigen Wissens (*vijjā*). Die Richtung, die eingeschlagen wird, hängt von den äusseren Bedingungen und der Natur jener Gruppe von zusammengebrachten Dingen (*sankhāras*) ab, aus denen die Erfahrung zusammengesetzt ist. Auch wenn der falsche Weg eingeschlagen wird, handelt es sich hierbei einfach nur um mehr *dhammas*; *dhammas* der Ignoranz, die das Ergreifen und Festhalten an einem illusorischen Selbst und an Dingen, die diesem Selbst scheinbar gehören, verursachen. Vergesst nicht, dass auch Unwissenheit *suññatā* ist, gerade so wie Weisheit und *nibbāna*. Wenn wir sie alle gleichermaßen als *dhammas* betrachten, werden wir fortwährend ihre Leerheit von einem Selbst erkennen.

Aber obwohl *dhammas* auch auf der Ebene der Ignoranz in ihrem Kern ein und dasselbe Ding wie die Leerheit sind, können sie immer noch im Bewusstsein die wahnhaftige Vorstellung eines Selbst entstehen lassen. Also sollten wir gegenüber den *dhammas* der ergreifenden und festhaltenden Art sehr auf der Hut sein.

Wenn wir wirklich alle Dinge verstehen, wird dieses, die wahre Natur der Dinge nicht sehen wollende Ergreifen und Festhalten nicht auftreten. Wenn wir sie aber nicht verstehen und nur blind dem Einfluss unserer dummen und verblendeten

tierischen Instinkte folgen, öffnen wir den *dhammas* der Unwissenheit immer und immer wieder Tür und Tor.

Wir sind so angefüllt mit Ergreifen und Festhalten, als ob es eine Erbschaft wäre, die über einen unermesslichen Zeitraum hinweg an uns weitergegeben wurde. Wir können erkennen, dass wir vom Zeitpunkt unserer Geburt an von denen, die uns umgeben, darauf abgerichtet werden, nur in der Weise der Ignoranz, nur in der Weise des Ergreifens eines Selbst und der ihm zugehörigen Dinge zu funktionieren. Ein Teil dieser Konditionierung geschieht absichtlich, ein anderer unabsichtlich. Aber nicht ein einziges Mal wurden wir in der Weise der Selbstlosigkeit geschult. Kinder erhalten diese Art der Erziehung nie. Sie werden immer nur in Bezugnahme auf ein Selbst gelehrt. Im Geist eines Kindes ist ursprünglich, bei der Geburt kaum ein Selbstgefühl vorhanden. Aber die Umgebung bringt es dazu sich zu regen und sich zu entwickeln. Sobald ein Kind seine Augen öffnet oder etwas wahrnimmt, wird es gelehrt, an diesem Ding als „mein Vater“, „meine Mutter“, „mein Zuhause“, „mein Essen“ festzuhalten. Sogar das Tellerchen, von dem das Kind isst muss „mein“ sein, niemand sonst darf es benutzen. Dieser unbeabsichtigte Prozess, das Entstehen, die Entwicklung und das Wachstum des kindlichen Ego-Bewusstseins, findet ununterbrochen, gemäß seiner ihm eigenen Gesetzmäßigkeiten statt. Zu dem Zeitpunkt, da das Kind zu einem Erwachsenen herangewachsen ist, ist er oder sie vollgestopft mit Verhaftungen und den geistigen Verunreinigungen, die so verursacht wurden. Für uns ist also das Ego gleichbedeutend mit dem Leben, Leben ist Ego. Wenn jedoch das instinktive Festhalten an einem Selbst das gewöhnliche Leben ist, dann ist dieses Leben untrennbar mit *dukkha* verwoben. Es ist schwer, bedrückend, verwickelt, einschränkend, erstickend, durchbohrend und brennend; es weist die gesamte Symptomatik von *dukkha* auf.

Die *dhammas* der Dummheit, der Verblendung und der Ignoranz steigen fortwährend auf, weil unsere Kultur und die Art und Weise, wie wir leben, diesen *dhammas* Vorschub leisten. Die *dhammas* der Weisheit hingegen werden nicht gefördert. Als Konsequenz daraus müssen wir uns der Bestrafung für unsere

„ursprüngliche Sünde“ (Erbsünde) unterziehen. Wir werden bestraft, wenn wir uns ständig von der Illusion eines Selbst und scheinbarer Eigenständigkeit in die Irre führen lassen ohne je unsere Lektion zu lernen. Die Jungen sind sich dieser Bestrafung nicht bewusst, die mittleren Alters bemerken es nicht und sogar viele der Alten wissen nichts davon. Zumindest im mittleren oder höheren Alter sollten wir im Stande sein diesen Sachverhalt zu erkennen, um der Bestrafung zu entgehen und um aus dem Käfig des Kreislaufs von Geburt und Tod (*vattasaṃ sāra*) auszubrechen und die Grenzenlosigkeit von Klarheit, Freiheit und Frieden zu erreichen.

### ***Gutsein und Ergreifen***

Es ist eine Tatsache, dass, etwas zu ergreifen und daran festzuhalten, *dukkha* ist, sogar wenn es sich dabei um Güte handelt. So betrachtet ist das, wovon die Welt annimmt, dass es etwas Gutes sei, eigentlich falsch oder schlecht. Gut zu sein ist immer noch *dukkha*. Dieses Gutsein ist immer noch mit dem ihm entsprechenden *dukkha* beladen, weil es noch geschäftig und gestört ist. Anders gesagt: Es ist nicht leer. Nur wenn *suññatā* gegenwärtig ist und man das Gut-sein-wollen hinter sich gelassen hat, kann es Freiheit von *dukkha* geben.

Folglich ist das Hauptprinzip des Buddhismus nichts anderes, als die vollständige Vernichtung des Ergreifens von und des Festhaltens an Dingen als ein Selbst oder zu einem Selbst gehörend. Das wird mit dem Satz - "*sabbe dhammā nālaṃ abhinivesāya*" - klar herausgestellt und es gibt nichts, was darüber hinausgehen würde.

Wenn wir völlig mit dem Anhaften identifiziert sind, wenn wir und das Anhaften wirklich ein und dasselbe Ding sind, was können wir da tun? Wer kann dem Geist helfen, wenn er sich in solch einem Zustand befindet? Es gibt keine andere Antwort auf diese Frage als: der Geist selbst.

Wie bereits gesagt: Es gibt nichts außer *dhammas*. Falschheit ist ein *dhamma*, Korrektheit ist ein *dhamma*, *dukkha* ist ein *dhamma*, das Auslösen von *dukkha* ist ein *dhamma*, die Werkzeuge zum Beseitigen von *dukkha* sind *dhammas*, der Körper ist ein *dhamma* und der Geist ist ein *dhamma*. *Dhammas*, die entsprechend ihrer Natur fortbestehen in Abhängigkeit von den ihnen innewohnenden Mechanismen. Wie wir sie benennen, ob „gut“ oder „böse“, fällt nicht ins Gewicht.

Wenn sich eine bestimmte Person bei der Kontaktaufnahme mit der Welt zunehmend im Einklang mit Geistesgegenwart und Weisheit entwickelt, nennen wir das Ergebnis dieser Entwicklung „Güte“ oder auch „Verdienst“ (*puñña*). Wenn eine andere Person sich im Kontakt mit der Welt zunehmend in Richtung Dummheit und Verblendung entwickelt, nennen wir das „schlecht“ oder „übel“ (*pāpa*).

Wir können sehen, dass niemand von uns hier benachteiligt geboren wurde. Jeder von uns wurde mit Augen, Ohren, einer Nase, einer Zunge, einem Körper und einem Geist geboren. Außerhalb von jedem von uns gibt es dieselben Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, Berührungen und wir alle kommen mit geistigen Objekten in Berührung. Jeder von uns hat die Möglichkeit, mit diesen Dingen in Kontakt zu treten und wir alle kontaktieren sie auf genau die gleiche Weise. Warum spalten wir uns dann auf in jene, die dem Weg der Dummheit folgen, der untauglich und unheilsam ist, und solche, die dem Weg der Weisheit folgen, der tugendhaft und heilsam ist?

Wir haben Glück, dass sogar die schädlichen *dhammas* eigentlich eine Unterstützung für die Menschen sind. Das Leiden läutert und erinnert uns. Wir sind wie ein Kind, das versucht, Feuer anzufassen. Es wird das vermutlich nicht mehr tun, wenn es erst einmal mit den Konsequenzen Bekanntschaft gemacht hat. Bei materiellen Dingen ist das leicht einsehbar, aber wenn es um die Feuer von Anhaften und Festhalten, die Feuer von Gier, Abneigung und Verblendung geht, sind sich die meisten von uns nicht einmal bewusst, dass es sich bei dem, was wir da in den Händen halten, überhaupt um Feuer handelt. Ganz im Gegenteil:

Irrigerweise halten wir sie für liebens- und begehrenswert und so werden wir niemals geläutert. Wir lernen niemals unsere Lektion.

### ***Brennende dhammas***

Es gibt nur ein Gegenmittel und das ist das Untersuchen der wahren Natur dieser *dhammas*, bis wir wissen: DIESE *dhammas* SIND FEUER! Man kann sie weder ergreifen noch sich an sie klammern ohne sich zu verbrennen. Dann folgen wir dem Weg von *sati-paññā*, lernen unsere Lektion und erinnern uns daran: Wann immer etwas als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst wird, entzündet sich das Feuer. Es ist kein Feuer, das die Hand verbrennt. Es ist ein Feuer, das den Geist und das Herz verzehrt. Manchmal brennt es so tief in uns drinnen, dass wir uns dieses Feuers gar nicht bewusst sind. So versinken wir in dieser feurigen Maße, den Daseinsrunden von Geburt und Tod (*vattasārṇā*), dem heißesten Feuer, das es gibt, heißer als eine Schmiedeeise. Wenn wir es versäumen, die Dinge wie ein Kind zu betrachten, das einmal ins Feuer gegriffen hat und sich weigert, es wieder zu tun, können wir in der schlimmsten Art der Feuersglut landen.

Der Buddha erklärte, dass der Geist seinen Griff lockern wird, wenn die schmerzlichen Folgen von Ergreifen und Festhalten erkannt werden. Also stellt sich die Frage: Haben wir die schmerzhaften Konsequenzen des Anhaftens schon gesehen? Wenn nicht, dann haben wir unseren Griff nicht gelockert, und wenn wir unseren Griff nicht gelockert haben, sind wir nicht leer. Bei einer anderen Gelegenheit lehrte der Buddha, dass, wann immer jemand *suññatā* sieht, er in *nibbāna* Zufriedenheit findet. Nur wenn man anfängt, die Nichtexistenz eines Selbst zu sehen, wird der Geist lernen in der *āyatana* (Erfahrung) des *nibbāna* Zufriedenheit zu finden. Alles, was über Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper oder Geist erfahren werden kann, wird *āyatana* genannt. *Nibbāna* wird hier als *āyatana* bezeichnet, weil es nur ein anderes *dhamma* ist, das erfahren werden kann. Wie können wir so dumm sein und es nicht sehen? Wir werden im Stande

sein, es zu sehen, von dem Moment an, in dem wir den Zustand des Leerseins von einem Selbst erkennen. Dann werden wir aufgrund des Entschärfens von Anhaften und Festhalten mit dem *āyatana nibbāna* zufrieden sein. Aber das ist schwierig. Wie ich bereits sagte, wird unser Leben von ständigem Ergreifen bestimmt. Wenn das nicht vermindert wird, gibt es keine Leerheit und folglich auch keine Zufriedenheit in der Erfahrung des *nibbāna*.<sup>25</sup>

Wir müssen uns darüber klar werden, dass es genauso notwendig ist, die Gefahr in den Feuern von Gier, Hass und Verblendung zu sehen, wie wir uns vor einem materiellen Feuer in Acht nehmen, da wir Verbrennungen fürchten. Dann wird die Grundursache aller Feuer, das Anhaften an einem Selbst, langsam anfangen uns zu langweilen, und wir werden eine Abneigung dagegen entwickeln. Wir werden unseren Griff lockern können und nie mehr daran denken, noch mehr Feuer zu entzünden.

---

<sup>25</sup> *Khuddaka-nikāya, Udāna, Pathamanibbānapatisaṃyutta-sutta.*

## Kapitel 6 Leer von „Ich“ und „Mein“

Nun kommen wir zu der Art von *suññatā*, welche, wenn sie geschaut wird, Zufriedenheit mit *nibbāna* hervorbringt. Wir müssen gründlich verstehen, dass die erste Ebene der Leerheit die Abwesenheit von den Gefühlen des „Ich“ und „Mein“ ist. Solange diese Gefühle noch gegenwärtig sind, ist der Geist nicht leer. Er ist „geschäftig“.<sup>26</sup> Geschäftig dabei zu Ergreifen und Festzuhalten. Wir können das Wort „leer“ anwenden, in der Bedeutung: Freiheit vom Gefühl eines Selbst und dem Empfinden, dass Dinge diesem Selbst gehören. Wir können die Wörter „geschäftig“ oder „verstört“ im Sinne von: durcheinander, deprimiert und aufgewühlt durch die Gefühle von „Ich“ und „Mein“, benutzen.

Was sind die Merkmale des Leerseins von „Ich“ und „Mein“-Gefühlen? In den Schriften findet sich eine Lehre Buddhas, die vier Merkmale in zwei Paaren aufzählt:

Zu fühlen, dass es nichts gibt, das „Ich“ wäre  
(*Na ahaṃ kavacini*)

Ohne Sorge oder Zweifel, dass irgend etwas „Ich“ sein könnte  
(*Na kassaci kiñcanaṃ kismiñci*)

Zu fühlen, dass es nichts gibt, das „Mein“ wäre  
(*Na mama kavacini*)

Ohne Sorge oder Zweifel, dass irgend etwas „Mein“ sein könnte  
(*Kismiñci kiñcanaṃ natthi*)<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Ajahn Buddhādāsa benutzt hier das Thai-Wort „*wun*“ als Gegensatz zu „*wāng*“ (leer, frei). „*Wun*“ bedeutet „geschäftig“, „unklar“, „durcheinander“, „besorgt“, „verstört“, „aufgewühlt“.

<sup>27</sup> *Majjhima-nikāya, Uparipannāsa, Ānañjasappāya-sutta*

Wir mögen uns bewusst sein, dass es nichts in unserer Wahrnehmung gibt das „Ich“ ist, aber manchmal verbleibt trotzdem ein gewisses Unbehagen, dass es doch noch irgend etwas geben könnte, das „Ich“ sein könnte. Wir fühlen, dass es nichts gibt, das „mein“ ist, aber wir können uns zugleich des Zweifels nicht erwehren, dass da vielleicht doch etwas sein könnte, das mein ist. Es muss das absolut zweifelsfreie, unerschütterliche Bewusstsein vorhanden sein, dass es nichts gibt, das ein Selbst sein könnte. Nichts, bei dem auch nur im entferntesten die Möglichkeit besteht, dass es ein Selbst sein könnte. Nichts, das einem Selbst gehören könnte. Nichts, worum wir uns sorgen müssten, worüber wir zu grübeln hätten, was Zweifel in uns erzeugen könnte, oder auf das wir zu warten hätten, weil es uns gehören könnte. In dem Moment, da unser Geist diese Bewusstseinsbefreiung erlangt hat, wird die Leerheit, von der Buddha sprach, offenbar.

Der Kommentar fasst den selben Sachverhalt noch kürzer zusammen:

Nichts als Selbst auffassen  
(*Na attanena*)

Nichts als einem Selbst zugehörig auffassen  
(*Na attaniyena*)

Versucht Euch vorzustellen, wie das wäre, wenn dieses Egoergreifende Bewusstsein weg wäre. Man würde nichts so betrachten, als ob es jemals - früher, jetzt oder in Zukunft - die Möglichkeit hätte, ein Selbst oder das Besitztum eines Selbst zu werden.

Es gibt kein Selbst in der Gegenwart, der Vergangenheit oder Zukunft und somit keine Grundlage für Angst. Der Geist hat *suññatā* erkannt, durch die klare Erkenntnis, dass es nichts gibt, das die Bedeutung der Worte „Selbst“ und „einem Selbst zugehörig“ ausfüllen könnte. Alle Dinge werden als *dhammas* gesehen, natürliche Dinge, einfach Elemente der Natur. So ist der Geist beschaffen, der eins ist mit *suññatā*.



## ***Geist ist suññatā***

Wenn wir sagen, dass der Geist die Leerheit erreicht oder verwirklicht hat, werden manche das so auffassen, als ob der Geist ein Ding wäre und die Leerheit ein anderes. Auch zu sagen, dass der Geist zur Erkenntnis der Leerheit gelangt, ist nicht ganz richtig. Versteht bitte, dass, wenn der Geist nicht ein und dasselbe wie die Leere wäre, es keine Möglichkeit gäbe, dass Leerheit erkannt werden könnte. In seinem natürlichen Zustand ist der Geist *suññatā*. Es ist eine dem natürlichen Geist fremde Torheit, die die Sicht auf die Leerheit stört und verstellt. Folglich ist der Geist und die Leerheit eins sobald diese Torheit verschwindet. Der Geist kann sich dann selbst erkennen. Er muss sich nicht mehr irgendwo hinbewegen um Wissen zu erlangen. Er verweilt in dem Bewusstsein der Leerheit und kennt nichts anderes mehr als die Freiheit von einem „Selbst“ und „Selbstzugehörigem“.

Es ist diese Leerheit, die die alleinige höchste Lehre Buddhas darstellt. Der Buddha geht im *Saṃyutta-nikāya* sogar soweit zu sagen, dass es keine vom Tathāgata gesprochenen Worte gibt, die sich nicht auf *suññatā* beziehen. Er sagt in diesem Lehrgespräch, dass die tiefgreifendsten Lehren die seien, die sich mit der Leerheit befassen und alles andere oberflächlich sei. Nur die Lehre von *suññatā* ist so tiefgründig, dass ein erwachter Tathāgata in der Welt erscheinen muss, um sie darzulegen. Andere Angelegenheiten sind oberflächlich und bedürfen nicht des Erscheinens eines Tathāgata.

## ***Suññatā für Laienanhänger***

An anderer Stelle im *Saṃyutta-nikāya* sagt der Buddha, dass *suññatā* das Dhamma sei, worauf sich Laienanhänger immer

stützen könnten und das von lange andauerndem Nutzen für sie sei. Es wird berichtet, dass eine Gruppe wohlhabender Laienanhänger den Buddha besuchte und um eine Belehrung (Dhamma) bat, die dem lange anhaltendem Nutzen und dem Wohlergehen von Haushältern („die Sinneswünsche genießend, Tag und Nacht im Gewimmel von Kindern lebend, sich pflegend und schmückend, Freude habend an Gut und Geld“), dienlich sei.<sup>28</sup> Daraufhin belehrte sie Buddha über *suññatā*. Als sie einwandten, dass das zu schwierig für sie sei, senkte er die Ebene seiner Belehrung etwas ab. Nicht tiefer allerdings als bis zu den Übungen die zum „Stromeintritt“ (*sotā pattiyaṅka*)<sup>29</sup> führen. Das heißt, zur echten Erkenntnis von Buddha, Dhamma, Sangha, vereint mit dem tugendhaften Verhalten das die Edlen erfreut (*ariyakantaṣīla*). Tatsächlich wurden diese Laienanhänger von Buddha in eine Falle gelockt. Er hat sie sauber in seiner Schlinge gefangen. Grob umgangssprachlich ausgedrückt hat er sie beschummelt. Sie sagten, dass sie *suññatā* nicht wollten, aber Buddha gab ihnen etwas, das ein Entkommen von *suññatā* verhindern würde. Er fing sie mit einem Lasso, das sie geradewegs hineinziehen würde. Denn, es gibt nur einen Weg um Buddha, Dhamma und Sangha wirklich zu erkennen und das tugendhafte Verhalten, das die Edlen erfreut, zu erreichen. Dieser Weg besteht darin, ununterbrochen die Sinnlosigkeit von Ergreifen und Festhalten zu betrachten.

Was glaubt Ihr, war es falsch von Buddha zu sagen, dass *suññatā* etwas für Laienanhänger ist? Wenn er recht hatte, dann sind wir heutzutage verrückt und liegen völlig falsch, denn wir glauben, dass *suññatā* nichts für Haushälter ist, sondern nur für jene, die sich auf *nibbāna* zubewegen. So reden die Leute. Aber an dieser Stelle sagt der Buddha etwas ganz anderes, nämlich, dass *suññatā* von direktem Nutzen für Laienanhänger und ihrem

---

<sup>28</sup> *Dhammadinnā-sutta*

<sup>29</sup> Eintritt in den Strom der zum *nibbāna* fließt. Dies repräsentiert die Erreichung der ersten Stufe der Heiligkeit durch das Abschneiden der ersten drei *sarī yojana* (niederhaltende Fesseln, die die Wesen an die Werdezyklen binden). Die ersten drei Fesseln sind: Persönlichkeitsglaube, Zweifel und Hängen an Übungen und Riten.

Wohlergehen zuträglich ist. Wer hat also nun recht und wer unrecht? Wenn der Buddha recht hat, dann müssen wir uns darauf einlassen, die Wahrheit seiner Worte zu überprüfen. Der Weg das zu tun ist zu untersuchen, welche Menschen das meiste Leid und die größte Bedrängnis erfahren. Der Geist welcher Menschen befindet sich am tiefsten in der Feuersglut von „Ich“ und „Mein“? Kein anderer als der der Haushälter. Da das so ist, wer braucht dann wohl am nötigsten etwas, das das Feuer löschen kann, etwas, das *dukkha* in jeder Hinsicht vollständig zerstört? Wiederum die Haushälter. Die, welche sich in der Mitte des Feuers befinden, müssen inmitten dieser Glut ein Löschmittel suchen, denn es gibt keinen Ort an den man entkommen könnte: alles steht in Flammen. Nichts existiert, das nicht, in dem Moment da es ergriffen wird, sofort in Flammen aufgehen würde. Folglich muss man einen Punkt absoluter Kühle, genau hier, inmitten des Feuers finden. Dieser Punkt ist die Leerheit, Freiheit von einem Selbst und seinen Besitztümern - *suññatā*.

Laienanhänger müssen *suññatā* finden und sich in ihrem Einflussbereich niederlassen. Wenn man nicht in der Lage ist, sich genau im Zentrum aufzuhalten, so sollte man sich wenigstens in den Grenzbereichen befinden, also ein angemessenes Wissen von *suññatā* besitzen.

Diese Gruppe von Menschen fragte also den Buddha, was für sie von lange Anhaltendem Nutzen wäre. Der Buddha antwortete: „*Dhammas*, die mit *suññatā* in direkter Beziehung stehen, transzendieren die Welt“ (*suññatā - paṭisaṃyuttā lokuttarā dhamma*). Die Welt zu transzendieren, bedeutet das Feuer zu transzendieren. Direkt auf *suññatā* bezogen zu sein heißt, frei zu sein vom Anhaften an ein Selbst, oder an Dingen, die einem Selbst gehören könnten. Der Ausspruch, „*dhammas*, die mit *suññatā* in direkter Beziehung stehen transzendieren die Welt“, ist ein Geschenk des Buddha direkt an die Laienanhänger. Der Buddha machte das mit seinen eigenen Worten klar. Bitte überdenkt erneut wie wichtig es ist, dass wir diesem Thema unsere Aufmerksamkeit schenken. Ist es nicht tatsächlich das einzige Thema, das es wert wäre besprochen zu werden? In einer anderen *sutta* macht der Buddha die eindeutige Aussage, dass

*suññatā nibbāna* ist und *nibbāna suññatā*: Freiheit von Herzenstrübungen und *dukkha*. Folglich ist auch *nibbāna* ein Thema, das für Laienanhänger geeignet ist. Wenn Haushälter die Bedeutung von *nibbāna* immer noch nicht kennen, wenn sie sich noch nicht in seinem Einflussbereich aufgehalten haben, dann sitzen sie tiefer im Feuer als irgendeine andere Gruppe von Menschen.

### ***Leer von Leid***

Die Bedeutung von *nibbāna* wird klar definiert als: Freiheit von *dukkha* und als Freiheit von Herzenstrübungen, die *dukkha* verursachen. Jeder Moment in dem unser Geist frei von „Ich“ und „Mein“ ist, ist *nibbāna*. In diesem Moment beispielsweise, während Du gerade konzentriert liest, ist Dein Geist wahrscheinlich frei von „Ich“ und „Mein“-Empfindungen. Es ist nichts da, was diese Empfindungen hervorrufen würde. Es sind nur die Worte, die Du liest, um „Ich“ und „Mein“ loszuwerden, in Deinem Geist vorhanden. Ist ein bisschen Leerheit (und ich verwende ganz bewusst die Worte „ein bisschen“, denn es handelt sich nicht um vollständige oder unveränderliche Leerheit) vorhanden, dann befindest Du Dich im Einflussbereich von *nibbāna*. Obwohl es sich nicht um absolutes oder vollkommenes *nibbāna* handelt, ist es nichtsdestoweniger *nibbāna*.

*Dhammas* schließen verschiedene Bedeutungen, Ebenen und Stufen in sich ein. Das *dhamma nibbāna* befindet sich im Geist jedes einzelnen von Euch in dem Moment, in dem Ihr in gewissem Maße frei von „Ich“- und „Mein“-Empfindungen seid. Bitte achtet auf dieses egolose Gefühl. erinnert Euch gut daran und tragt es in Euch. Manchmal, wenn Ihr nach Hause kommt, wird es sich anfühlen, als ob Ihr das Haus eines anderen betreten würdet. Oder wenn Ihr Hausarbeiten erledigt, werdet Ihr Euch fühlen als ob Ihr jemand anderem in seinem Haus bei der Arbeit helft. Dieses Gefühl wird sich stetig ausbreiten und das *dukkha*,

das sonst immer mit Heim und Arbeit verbunden war wird verschwinden. Ihr werdet zu jeder Zeit mit einem Geist, der frei von „Ich“ und „Mein“ ist, verweilen. So wird *nibbāna* oder *suññatā* zu einem heiligen Amulett, das man immer um den Hals tragen kann.<sup>30</sup> *Suññatā* ist ein Schutz gegen jede Art von Leiden, Gefahr und Unglück. *Suññatā* ist der echte Schutzzauber des Buddha. Alles andere sind nur Fälschungen.

Wenn ich so zu Euch spreche, werdet Ihr mir bald vorwerfen, dass ich Euch ein Verkaufsgespräch aufdränge. Aber Ihr solltet nicht denken, dass ich jemand bin, der Buddhas Waren wie ein Straßenhändler auf dem Marktplatz feilhält. Denkt vielmehr daran, dass wir alle Leidensgenossen sind - in Geburt, Alter, Krankheit und Tod - und dass wir alle Schüler Buddhas sind. Wenn etwas auf eine Art, die das Interesse erweckt, gesagt wird, geschieht das nur mit guter Absicht. Diejenigen mit genügend *sati-paññā* werden im Stande sein für sich selbst zu sehen, ohne dass sie mir glauben müssen. Und dieses Sehen, wird in zunehmendem Maße den Weg bereiten für weitere Studien in Richtung höchster Wahrheit. Mit diesem Forschungsdrang werden wir unsere Untersuchung nun dem Thema der *dhātus* (Daseinsbausteine) zuwenden.

---

<sup>30</sup> Das Tragen von Amuletten, um Gefahren abzuwehren ist ein Aberglauben, der in Thailand weit verbreitet ist.

## Kapitel 7    Daseinsbaustein *suññatā*

Das Wort „*dhā tu*“ ist gleichbedeutend mit dem Wort „*dhamma*“ . Etymologisch entspringen diese Worte der gleichen Wurzel: „*dhṛ* “. *Dhṛ* bedeutet: erhalten, hochhalten, tragen, unterstützen. Ein *dhā tu* ist etwas, das sich selbst erhalten kann. Genauso wie die *dhammas*, erhalten sich veränderliche *dhā tus* durch Veränderung und unveränderliche *dhā tus* erhalten sich durch Unveränderlichkeit. Wir sollten uns diese *dhā tus* näher betrachten, diese Daseinsbausteine, die kein Selbst sein oder bilden können.

Welche Elemente kennt Ihr, die die Leerheit selbst sein könnten, die die Essenz von *suññatā* sein könnten? Die Studenten der Physik und der Chemie kennen nur die materiellen Elemente, von denen es über hundert gibt und zu denen sich immer wieder Neuentdeckte hinzugesellen. Keines dieser Elemente könnte jemals *suññatā* sein. Wenn wir sagen, dass sie *suññatā* sind, so meinen wir damit, dass Leerheit zwar ihre tiefste Bedeutung ist, aber nicht, dass sie selbst *suññatā* sind, denn es handelt sich bei ihnen nur um materielle Elemente (*rūpa-dhā tu*). Es gibt auch nicht-materielle Elemente (*arūpa-dhā tu*), geistige Elemente oder Bewusstseinsbausteine, die sich außerhalb des Bereichs physikalischer und chemischer Forschung befinden. Um diese nicht-materiellen, nicht-greifbaren Elemente, bei denen es sich um Belange des Geistes und des Herzens handelt, verstehen zu können, muss man erst die Wissenschaft des Buddhas studieren.

### *Das Leerheits-Element*

In welche dieser zwei Elementgruppen fällt die Leerheit? Wenn jemand behaupten würde, dass *suññatā* ein materielles Element

sei, würden sich seine oder ihre Freunde wohl kranklachen. Andere könnten *suññatā* als nicht-materielles oder formloses Element bezeichnen und darüber würden sich wohl die Edlen (*ariyā*) erheitern. Leerheit ist weder ein materielles noch ein nicht-materielles Element, sondern es ist eine dritte Art, von der gewöhnliche Leute nichts wissen. Der Buddha nannte es: „Verlöschens-Element“ oder „Aufhörens-Element“ (*nirodha-dhā tu*). Die Begriffe: „materielles Element“ (*vatthu-dhā tu*) oder „Form-Element“ (*rūpa-dhā tu*) bezeichnen den materiellen Aspekt in sichtbaren Formen, in Geräuschen, in Gerüchen, in Geschmácken oder in Tastbarem. „Nicht-materielles“ oder „formloses Element“ (*arūpa-dhā tu*) bezieht sich auf Sinnesbewusstsein, auf geistige Prozesse, auf Gedanken und Erfahrungen, die im Geist aufsteigen. Es gibt nur ein Element das diese zwei Kategorien nicht beinhalten, ein Element, das ihre Antithese ist und ihr vollständiges Erlöschen darstellt. Folgerichtig nannte es der Buddha manchmal „Kühlheits-Element“ (*nibbā na-dhā tu*), manchmal „Verlöschens-Element“ (*nirodha-dhā tu*) und manchmal „Todlosigkeits-Element“ (*amata-dhā tu*).

Sowohl der Begriff *nirodha-dhā tu* als auch die Bezeichnung *nibbā na-dhā tu* tragen die Bedeutung des Verlöschens, des Abkühlens in sich. Es ist das Element, das alle anderen Elemente zum Verlöschen bringt. Todlosigkeits-Element, *Amata-dhā tu*, heißt es, weil es „das Element, das nicht stirbt oder verlischt“, ist. Alle anderen Elemente sterben. Sie müssen sterben, weil das ihrer Natur entspricht. *Nirodha-dhā tu* hingegen ist nicht an Geburt und Tod gebunden, im Gegenteil es ist das vollständige Verlöschen des Aspektes des Anhaftens in den anderen Elemente. *Suññatā* wohnt diesem Element inne und deshalb könnte man es auch „*suññatā-dhā tu*“ nennen, denn dieses Element ist der Ursprung der Leerheit aller anderen *dhā tus*.

Will man die *dhā tus* gut genug verstehen, damit sie zum Verständnis des Dhamma beitragen, muss man sie auf diese Weise betrachten. Glaubt bloß nicht, dass es genug wäre, die Elemente Erde, Wasser, Wind und Feuer zu kennen, die sind im Vergleich nur Kinderkram. Über diese Elemente wurde schon vor der Zeit des Buddha gesprochen und gelehrt. Man muss sein Wissen da-

rüber hinausgehend erweitern, um das nicht-materielle Bewusstseins-Element (*viññāṃ-dhātu*), das Raum-Element (*ākāsa-dhātu*) und vor allem das Leerheits-Element (*suññatā-dhātu*). *Suññatā-dhātu*: das Vollständige Erlöschen von Erde, Wasser, Feuer, Wind, Bewusstsein und Raum. *Suññatā-dhātu*, das Element der Leerheit, das Element der Freiheit von „Ich“ und „Mein“, das wunderbarste aller im Buddhismus beschriebenen Elemente.

Prinzipiell können wir sagen, dass beim Ergreifen und Festhalten von „Ich“ und „Mein“ immer formhafte und formlose Elemente vorhanden sind. In der Abwesenheit von Festhalten an „Ich“ und „Mein“ ist hingegen das Aufhörens- oder Verlöschens-Element da. Andersherum kann man auch sagen, wenn das Verlöschens-Element auftritt, sieht man nur *suññatā*. Der Zustand des Freiseins von „Ich“ und „Mein“ manifestiert sich klar und deutlich. Wenn irgendein anderes Element hinzutritt, sieht man es als Form, Name, Sehobjekt, Geräusch, Geschmack, Geruch, Tastobjekt, Gefühl, Erinnerung, Gedanke, Bewusstsein, und so weiter, nicht als „Ich“ und „Mein“. Dann sprechen wir davon, dass dieses oder jenes Element verloschen ist.

Jedes der in dieser verwirrenden Menge von Daseinsbausteinen enthaltene Element spielt eine Rolle im Entstehen des Festhaltens, das sich als Liebe oder Hass äußern kann. Wir alle haben und kennen nur zwei dominante Stimmungen: Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Wir sind nur daran interessiert, das zu erhalten, was sich wünschenswert anfühlt und vor dem zu fliehen oder das zu zerstören, was sich unerwünscht anfühlt. Diese *dhātus* sind unaufhörlich geschäftig und der verstörte Geist ist niemals frei davon. Was müssen wir tun um ihn zu entleeren? Damit er leer wird, müssen wir all diese geschäftigen Elemente überwinden oder über sie hinausgelangen und mit dem *suññatā* Element verweilen.

Ihr müsst Euch einmal in Ruhe hinsetzen und über diese Elemente nachdenken. Ihr werdet deutlich erkennen, dass es nur diese drei Arten gibt. Dann werdet Ihr dieses *suññatā*- oder *nibbāna-dhātu* für Euch entdecken und beginnen *anattā* oder *suññatā* zu verstehen.



## *Jenseits aller Elemente*

Der Buddha verwandte noch eine andere dreifache Einteilung um auf die spirituelle Entwicklung bezogenen Eigenschaften der Elemente aufzuzeigen. Hier ist das erste das Element der Abgeschiedenheit (*nekkhama-dhā tu*): die Ursache für das Abwenden von der Sinnensucht. Das zweite ist das nicht-materielle Element (*arūpa-dhā tu*): die Ursache für das Abwenden von der Materie. Und das dritte ist das Element des Verlöschens (*nirodha-dhā tu*): die Ursache für das Abwenden von bedingt Entstandenem (*saṅkhata*).

Das Erkennen des Elementes der Abgeschiedenheit (*nekkhama-dhā tu*), veranlasst uns der Sinnensucht zu entsagen, weil dieses Element das Gegenteil, die Antithese der Sinnensucht ist. Sinnensucht ist ein Feuer, und das Element der Abgeschiedenheit zu sehen, heißt: Nicht von diesem Feuer verzehrt zu werden. Der Geist, der sich von der Sinnensucht abwendet, ist ein Geist in dem *nekkhama-dhā tu* vorhanden ist.

Sobald Wesen im Stande sind, sich von der Sinnensucht zu befreien, klammern sie sich an die schönen und erfreulichen Dinge der feinstofflichen Ebene. Obwohl diese nicht mit grober Sinnlichkeit verbunden sind, befinden sie sich immer noch im formhaften oder materiellen Bereich. So gibt es zum Beispiel Seher (*rishis*), Weise (*munis*) und Adepten (*yogis*) die an den Freuden der meditativen Vertiefung in feinstoffliche Objekte (*rūpajhāna*) anhaften. Oder, auf einer eher weltlichen Ebene, kennen wir vielleicht alte Menschen die an Antiquitäten oder besonders schönen Topfpflanzen hängen. Obwohl diese Dinge nichts mit der größten Sinnensucht zu tun haben, mögen sich diese Menschen noch stärker darin verlieren als jene die von so groben Vergnügungen wie der Fleischeslust gefesselt sind. Sie sind der materiellen Form verhaftet und nicht in der Lage sie aufzugeben. Um von feinerer Stofflichkeit frei zu werden müssen

wir das formlose Element (*arūpa-dhātu*) verstehen, das die Formhaftigkeit übersteigt.

Und wo bleibt man hängen, wenn man sich vom Anhaften an Materiellem freimachen kann? Man wird sich in den bedingten Dingen verfangen, die über das Materielle hinausgehen, nämlich in allen nutzbringenden *dhammas*. Über die schädlichen *dhammas* müssen wir hier nicht sprechen: niemand will sie. Jedoch von Tugenden und frommen Handlungen, die uns in wunderbare Menschen verwandeln oder uns eine Wiedergeburt im Himmel verschaffen, davon träumen die Leute ohne Ende. Doch auch eine Wiedergeburt im Himmel ist ein bedingter Zustand (*saṅkhata*).

Wir alle sind damit beschäftigt, dieses oder jenes Selbst zu sein und diese oder jene Besitztümer eines Selbst zu haben. Das Selbst eines Tieres ist uns nicht gut genug, also wollen wir ein menschliches Selbst. Reicht es uns nicht ein Mensch zu sein, wollen wir ein himmlisches Wesen werden. Auch das ist nicht genug, also wollen wir ein Brahma Gott werden. Ist sogar das immer noch nicht gut genug, wollen wir ein Mahābrahma Gott werden. In jedem Fall wird immer ein Selbst zusammengebraut (*saṅkhata*). Nur indem wir in das Element des Verlöschens (*nirodha-dhātu*) eindringen, ist es möglich, uns von bedingt Entstandenem und Zusammengebräuten zurückzuziehen.

Das Element des Verlöschens (*nirodha-dhātu*) ist *nibbāna-dhātu*, das letztendliche Element, das Element des perfekten Friedens. Es ist das vollständige Erlöschen von „Ich“ und „Mein“. Wenn es zum absoluten und endgültigen Verlöschen kommt, wird man ein Arahant und das ist: „das Element des Abgekühltseins ohne verbleibenden Brennstoff“ (*anupādisesa-nibbāna-dhātu*). Ist das Verlöschen noch nicht endgültig, wird man zu einem der niederen Edlen (*ariyā*). Dieses Verlöschen wird, „das Element des Abgekühltseins mit etwas verbleibenden Brennstoff“ (*sa-upādisesa-nibbāna-dhātu*), genannt. In diesem Fall gibt es immer noch ein Überbleibsel von Ego, es ist noch nicht die vollendete Leerheit.

Lasst uns zusammenfassen. Wir müssen von den *dhātus*, den wahren Bausteinen aller Dinge Kenntnis haben. Bitte versteht sie

entsprechend des grundlegenden Prinzips, dass es formhafte Elemente (*rūpa-dhātu*), formlose Elemente (*arūpa-dhātu*) und das Element, das das Verlöschen von beiden darstellt, *nirodha-dhātu*, gibt. Wir können mit Bestimmtheit sagen, dass es nichts gibt, das außerhalb dieser drei Kategorien existiert.

Wir lernen hier etwas von der Wissenschaft des Buddhas, die die körperlichen, geistigen und spirituellen Bereiche umfasst. Das ermöglicht es uns ein wirklich gründliches Wissen von allen Dingen zu haben, das weiterem Ergreifen vorbeugt. So ist also „Vollkommenes Nicht-Ergreifen“ die eigentliche Bedeutung von *suññatā*.

## Kapitel 8    *Suññatā* kennen

Nun würde ich mich gerne dem Thema, „leben mit *suññatā*“, oder „in der Leerheit verweilen“ zuwenden. Um das tun zu können, müssen wir die Bedeutung einiger Worte eingehend betrachten. Im Besonderen die Worte „kennen“, „klar sehen“, „verwirklichen“, „leben mit“ und „leer sein“. Umgangssprachlich können wir folgende, auf unser Thema bezogene Gleichungen aufstellen:

wir kennen	= wir kennen <i>suññatā</i>
wir sehen klar	= wir sehen <i>suññatā</i> klar
wir verwirklichen	= wir verwirklichen <i>suññatā</i>
wir leben mit	= wir leben mit <i>suññatā</i>
wir sind leer	= wir sind frei durch <i>suññatā</i> - wir sind die Leerheit selbst

### ***Wirklich kennen***

Die meisten mögen denken, dass der Ausdruck „wir kennen *suññatā*“ bedeutet, dass wir *suññatā* studiert und besprochen haben. Wenn das unser ganzes Wissen wäre, würden wir die Leerheit nicht richtig kennen. Das Wort „kennen“ bezieht sich in der Dhamma-Sprache nicht auf das Wissen, das von Studien, Zuhören und ähnlichem herrührt. Solches Wissen ist nicht vollständig, auch wenn wir behaupten, dass wir verstehen. Die Worte, kennen, wissen und verstehen, wie wir sie in der auf weltliche Dinge bezogenen Umgangssprache gebrauchen, haben nur etwas mit lesen und zuhören, mit denken und logischer Überlegung zu tun. Diese Aktivitäten sind nicht brauchbar um

Leerheit zu verstehen. Einen Vortrag zu hören oder über *suññatā* zu lesen und dann logische Betrachtungen anzustellen, dass Leerheit existieren könnte oder, dass sie so oder so sein könnte, ist nicht das, was wir hier mit „wissen“ meinen. Wenn wir diese Worte benutzen, dann versteht sie bitte in dem besonderen Sinne, den sie im Zusammenhang mit den Dhamma-Prinzipien im Buddhismus besitzen. Das „Kennen von *suññatā*“ bezieht sich auf das Gewahrsein von *suññatā* in einem Geist, der wirklich leer ist. Wir müssen wissen, was tatsächlich im Geist geschieht. Zum „Kennen der Leerheit“, muss die Leerheit in diesem Moment offensichtlich sein. Nur dann können wir wissen wie sie ist.

Dhamma zu kennen, bedeutet, dass Dhamma wahrhaft gegenwärtig ist und wir uns dessen bewusst sind. Gleichermäßen bedeutet, *suññatā* zu kennen, sich bewusst zu sein, dass sich die Leerheit gerade jetzt im Bereich unserer Wahrnehmung manifestiert. Ich möchte Euch also dazu ermuntern, es zur Kenntnis zu nehmen, sobald im Geist auch nur ein gewisses Maß an Leerheit vorhanden ist. Tatsächlich tritt *suññatā* an jedem beliebigen Tag wiederholt im Geist auf. Auch wenn es noch keine stabile, vollkommene Leerheit ist, so ist das doch sehr gut, solange wir uns die Mühe machen, sie zu beobachten. Wenn wir uns für diese Art Leerheit von Anfang an interessieren, wird das eine Zufriedenheit mit der Leerheit erzeugen, die es uns leicht machen wird zu üben um zur eigentlichen *suññatā* vorzudringen.

Auch die Aussage, „*Suññatā* klar sehen“ muss noch präzisiert und verdeutlicht werden. Wenn wir uns der Leerheit im Geist bewusst geworden sind, kontemplieren wir sie. Wir machen sie zum Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit, bis wir sie scharf und durchdringend sehen und es zu einem gründlichen Verständnis der Leerheit kommt.

Die Bedeutung des Satzes, „Wir verwirklichen *suññatā*“ beschreibt die Folge dieses Verstehens. Er bezieht sich auf den Moment, in dem sich der Geist völlig über *suññatā* klar wird. Umgangssprachlich sagen wir zwar, dass „wir“ die Leerheit verwirklichen, aber tatsächlich ist es natürlich der Geist, der das tut. Die Bewusstheit von *suññatā* ist „derjenige“, der sie erlebt und von ihr wirklich durchdrungen ist.

Dann verweilt der Geist im *suññatā-vihāra* (Domizil der Leerheit) auf den sich der Ausdruck „Leben mit *suññatā*“ bezieht. Leben und Atmen mit dem ungebrochenen Bewusstsein der Leerheit, nennt man „Leben mit *suññatā*“, oder „in der Leerheit verweilen“.

„Leer sein“, bedeutet, dass kein Gefühl eines „Selbst“, kein Gefühl, dass etwas einem Selbst gehören könnte, kein Gefühl von „Ich“ und „Mein“ vorhanden ist. Diese Gefühle sind die Kreationen von Verlangen und Festhalten. Von diesen Gefühlen frei zu sein, heißt leer zu sein. Was ist frei davon? Wiederum ist es der Geist, der frei ist, entleert von diesen Gefühlen, sowohl von ihren groben als auch ihren subtilen Erscheinungsformen. Wenn der Geist in dem Maße leer ist, dass er sogar von den feinsten Spuren der Selbstsucht frei ist, sagt man, dass der Geist selbst *suññatā* ist. Das stimmt mit den Lehren einiger anderer buddhistischer Traditionen überein, die besagen, dass der Geist Leerheit und die Leerheit der Geist ist. Leerheit ist Buddha, Buddha ist Leerheit, Leerheit ist Dhamma, Dhamma ist Leerheit. Es gibt nur das.

### *Zwei Arten von suññatā*

All die unzähligen Dinge, die uns bekannt sind, sind nichts anderes als *suññatā*. Lasst uns das veranschaulichen, indem wir uns noch einmal das Wort „leer“ betrachten. „*Suñña*“ (leer, frei von) oder „*suññatā*“ (Leerheit, Freiheit von) weist auf zwei Dinge oder vielmehr Kennzeichen (*lakkhaṇa*)<sup>31</sup> hin.

Zum einen bezieht sich *suññatā* auf das Wesensmerkmal oder die grundlegende Natur aller Dinge. Bitte konzentriert Euch auf die Tatsache, dass die allen Dingen innewohnende Eigenschaft die Leerheit ist. Der Ausdruck „alle Dinge“ muss richtigerweise so verstanden werden, dass er jedes einzelne Ding, sowohl

---

<sup>31</sup> „*lakkhana*“ kann als Grundzug, Merkmal, Anzeichen, Eigenschaft, Qualität oder Eigentümlichkeit übersetzt werden.

körperlicher Natur (*rūpadhamma*) als auch geistiger Natur (*nāmadhamma*) beinhaltet. Alles, vom Staubkorn über wertvolle Dinge, nicht-materielle Dinge, bis hin zu *nibbāna*, alles und jedes trägt die Qualität der Leerheit in sich.

Wir sollten uns darüber klar werden, dass in einem Staubkorn die Leerheit steckt. Die Essenz von Gold, Silber und Diamanten ist das Nichtvorhandensein eines Selbst. Ein hin- und herfliegender Spatz verkörpert *suññatā* in vollkommener Weise, aber wir sehen sie nicht. Der Geist und das Herz, die Gedanken und Gefühle, sie alle sind charakterisiert von *suññatā*. Es ist kein Selbst in ihnen zu finden. Das Studium des Dhamma und seine Ausübung haben die Qualität des „ohne-Selbst-seins“ gemeinsam. Die Pfaderkenntnisse schließlich, ihre Früchte und auch *nibbāna* selbst, besitzen alle diese Eigentümlichkeit der Leerheit.

Bitte denkt darüber nach. Kontempliert das, beobachtet das und reflektiert darüber, bis Ihr wahrnehmen könnt, dass alle Dinge das Charakteristikum der Leerheit offen an den Tag legen. Es liegt nur an uns, dass wir das nicht sehen und wir können niemand anderen dafür verantwortlich machen. Es gibt einen Zen-Koan der sagt: „Eine alte Kiefer verkündet das Dhamma.“ Sogar die alte Kiefer offenbart *suññatā*, die Leerheit die sie mit allen Dingen teilt, aber die Menschen sehen sie nicht. Sie hören ihre Dhamma-Lehre nicht, ihre ununterbrochene Proklamation der Leerheit. Das ist die erste Bedeutung von *suññatā*.

Zum anderen bezeichnet *suññatā* auch die Qualität, die der Geist besitzt wenn er nichts ergreift und festhält. Die erste Bedeutung von *suññatā* zeigt den grundlegenden Wesenszug aller Dinge auf und die zweite Bedeutung weist auf das Charakteristikum des nicht-anhaftenden Geistes hin.

Normalerweise erkennt der Geist, obwohl er wahrhaft leer ist, diese Leere nicht, denn er ist pausenlos in gedankliche Vorstellungen verwickelt. Er ist verstört von dem eigenen Gedankengebräu, das er aufgrund von Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks- und Tastwahrnehmungen zusammengebraut hat. Folglich ist sich der Geist weder seiner eigenen Leerheit noch der Leerheit aller Dinge bewusst. Wenn der Geist jedoch die Dinge,

die ihn umgarnen vollständig abwirft, wenn er das Ergreifen und Festhalten, das Verblendung und Unwissenheit in ihm verursacht haben, entfernt, dann besitzt er durch dieses Nicht-Anhaften die Eigenschaft von *suññatā*.

Die zwei Arten von *suññatā*, die Leerheit des nicht-anhaftenden Geistes und die Leerheit aller Dinge sind zwar verschieden aber doch miteinander verwandt. Weil alle Dinge wahrlich das Charakteristikum der Leerheit besitzen, weil sie frei von jeglicher Form eines beständigen, unabhängigen Wesenskerns sind, den man ergreifen und festhalten könnte, sind wir in der Lage ihre Leerheit zu erkennen. Wenn sie nicht tatsächlich leer wären, wäre es unmöglich ihre Leerheit zu sehen.

Wie die Dinge liegen sehen wir sie aber, obwohl sie leer sind, nicht als leer an. Der von Herzenstrübungen und Unwissenheit umhüllte Geist, hält alles, ganz gleich was es ist, für ein Selbst und haftet daran. Sogar ein winziges Staubkorn wird als Staubkorn-Selbst angesehen. Es wird von uns erfahren wie eine zweite, getrennt existierende „Person“. Wir sehen uns als die „erste Person“ und alles andere wird zur „zweiten Person“. Wir geben ihnen diese oder jene Bezeichnung und betrachten sie als beständige, unabhängige Entitäten, als eigenständige Einheiten.

Aus diesem Grund müssen wir die Bedeutung des Wortes „*suñña*“ absolut richtig und vollständig verstehen. Erkennt, dass es sich dabei zum einen um die Essenz aller Dinge handelt und zum anderen um die Eigenschaft des nicht-anhaftenden Geistes. Die erste Art Leerheit ist ein Gegenstand der Erkenntnis und die zweite ist die Qualität des Geistes, der leer ist durch diese Erkenntnis. Das ist das Ergebnis der richtigen Ausübung des Dhamma. So löst sich der Geist der *suññatā* in allen Dingen wahrnimmt, von selbst auf und lässt nur Leerheit zurück. Er wird zur Leerheit selbst und sieht alles als leer an, vom Staubkorn bis hin zu und einschließlich von *nibbāna*. Materielle Objekte, Menschen, Tiere, Ort, Zeit und Raum, was immer es sein mag, alle *dhammas* verschmelzen zu *suññatā* durch die Erkenntnis dieser Wahrheit. Das ist die vollständige Bedeutung des Wortes „*suñña*“ oder „*suññatā*“.



## ***Rückstandsloses Erlöschen***

Inzwischen sollte es offensichtlich sein, dass das Wort „leer“ gleichbedeutend ist mit dem rückstandslosen Erlöschen von Ego und Egoismus, dem vollständigen Aufhören des „Ich“ und „Mein“ Erlebens.

Das Selbst ist einfach nur ein bedingter Zustand der entsteht, sobald Ergreifen und Festhalten im Geist vorhanden sind. Dann sehen wir nichts mehr als leer, sondern alles als Selbst aufgrund unseres Ergreifens und Festhaltens, das wiederum durch Unwissenheit und Begehren bedingt ist. Wir halten fest, ohne es zu wollen. Weil der Geist es nicht besser weiß, steigt das Ergreifen von selbst in ihm auf. Es ist nicht so, dass wir uns vorsätzlich anstrengen oder bewusst versuchen müssten, dieses oder jenes für ein Selbst zu halten. Wenn Unwissenheit im Geist enthalten ist, erfährt er unvermeidlich alle Dinge so als ob sie ein Selbst seien oder hätten, ohne dass eine absichtliche Willensregung nötig wäre.

Kommt es zum richtigen Verständnis, so dass alle Dinge gesehen werden wie sie wirklich sind, werden wir die Wahrheit erkennen, dass *suññatā* das rückstandslose Erlöschen des Selbst ist. Das ist eine grundlegende prinzipielle Feststellung. Aus diesem Grund müssen wir dem rechten Verständnis des Ausdrucks „rückstandsloses Erlöschen“<sup>32</sup> etwas Aufmerksamkeit widmen.

Welches Erlöschen hat einen Rückstand und welches ist rückstandslos? Das Aufhören, das einen Rückstand hat, stellt einen reinen Gestalt- oder Formwandel dar. Obwohl eine Form verloschen ist, bleibt der Keim zu einer neuen zurück. Es ist immer noch unaufhörliches Ergreifen und Festhalten, erst an diesem und dann an jenem Ding, im Geist vorhanden.

Das Wissen vom Dhamma oder *sati-paññā*, das seinen Gipfel noch nicht erreicht hat, kann nur einige Arten des Ergreifens, nur

---

<sup>32</sup> = *nirodha* siehe Worterklärungen.

einige Aspekte des Festhaltens für einige Zeit zum Erlöschen bringen. Manche mögen das Staubkorn nicht als ein Selbst ansehen, den Spatzen aber schon. Andere mögen Bäume und Tiere nicht für eigenständige Wesenheiten halten, Menschen aber schon. Beim Betrachten der Menschen als beständige und unabhängige Entitäten, mögen einige sagen, dass der Körper nicht das Selbst ist, der Geist aber schon. Das wird unvollständiges Aufhören genannt, einige Aspekte sind erloschen aber andere bleiben immer noch als Selbst zurück. Man mag erkennen, dass der Geist nicht das Selbst ist, aber immer noch bestimmte Eigenschaften des Geistes, wie zum Beispiel Tugend, für das Selbst halten. Oder man mag glauben, dass, wenn alle diese Dinge nicht das Selbst sind, dann ist das, was jenseits der Zeit, ewig und unveränderlich ist, das *nibbāna*-Element, das Selbst. Diese Art des Verlöschens lässt immer einen Keim zurück. Wenn wir das ganze Zeug hinwegfegen und nicht einmal mehr das *nibbāna*-Element für ein Selbst halten, dann wird das das wahre rückstandslose Erlöschen von Selbst und Selbstsucht genannt.

Deshalb bedeutet der Ausdruck „das rückstandslose Erlöschen des Ego“, das Nicht-Aufsteigen von Ego-Bewusstsein. Aber das muss geübt werden, das heißt, wir müssen das Ego am Aufsteigen hindern. Beständig in dieser Weise zu üben kann man auch als rückstandsloses Erlöschen des Ego bezeichnen. Richtige oder makellose Übung, bezieht sich auf die Übung bei der das Ego-Bewusstsein keine Möglichkeit mehr hat aufzusteigen. In anderen Worten, wir verhindern sein Aufsteigen von Moment zu Moment.

### ***Die Bedeutung von Geburt***

Was soweit besprochen wurde, dient uns als Grundlage, um den Satz: „die Geburt des Ego“ zu verstehen. „Geburt“ (*jāti*) bedeutet hier nicht die Geburt aus dem Mutterleib, sondern es bezieht sich in diesem Zusammenhang auf die Geburt, die im Bereich des

Geistes, seiner Vorstellungen und Gedanken stattfindet. Das Geborenwerden, von dem wir hier sprechen, geschieht also nur in der geistigen Erfahrung.

Wenn wir fühlen: „Ich bin ich“, wo erleben wir das? Dieses Gefühl steigt im Geist auf, bitte macht Euch das bewusst. Geburt geschieht dort. Daher handelt es sich bei dieser „Geburt“ auch nicht um die körperliche Geburt eines Körpers aus Fleisch und Blut. Wir sollten begreifen, dass die körperliche Geburt, auch wenn der kleine Körper bereits aus dem Mutterleib herausgekommen ist, als völlig bedeutungslos angesehen werden kann, bis es zu einer geistigen Geburt kommt, einer Geburt des Ego-Bewusstseins: „Ich bin ich“. Der Körper ist nichts als ein Haufen Materie, bis es zum Ergreifen und Festhalten an einem Selbst kommt. Erst in diesem Moment ist die Geburt dieses Fleischklumpens vollständig. Das heißt, innerlich ist ein Selbstempfinden vorhanden.

Deshalb ist die wahre Bedeutung von Geburt durch dieses Gefühl, ein Selbst zu sein, definiert. Nachdem ein Kind körperlich geboren wurde, sagt man in dem Moment, da das Selbst-Bewusstsein in ihm aufsteigt, „das Kind ist geboren“. Sobald dieses Gefühl nicht mehr vorhanden ist, „ist das Kind gestorben“ und der Körper wird wieder zu einem Klumpen Fleisch. So lange keine Gefühle vorhanden sind, die die Erzeugung eines Selbst stimulieren könnten, können wir nicht sagen, dass das Kind geboren wurde. Es ist als ob es tot wäre. Dann plötzlich, in jedem beliebigen Moment, in dem es zu einem Kontakt mit einem Sinnesobjekt kommt, steigt das Selbst-Bewusstsein wieder auf. So wird „das Kind“ wieder geboren und kurz darauf stirbt „das Kind“ wieder. Wir können also sagen, dass man an einem einzigen Tag viele Male geboren wird. Wenn man jedoch so lebt, dass das Aufsteigen von Selbst-Bewusstsein verhindert wird, wird man nicht wiedergeboren. Man lebt in *suññatā*.

## Kapitel 9 Ebenen von *suññatā*

In der *uppannasaka-sutta* bezeichnet der Buddha *suññatā* als „den Verweilort eines großen Menschen“ (*mahā purisavihāra*). Der große Mensch lebt in der Leerheit<sup>33</sup>. Der große Mensch besitzt den wandernden, ruhelosen Geist nicht, der hierhin und dorthin wirbelt wie der einer gewöhnlichen Person. Der große Mensch besitzt einen Geist, der in der Leerheit verweilt, in der Leerheit lebt oder besser, der selbst Leerheit ist. Aufgrund dessen, ist *suññatā* der Verweilort oder das Heim großer Menschen: des Buddha und der Arahants. Zu sagen, dass die Leerheit ihr Heim ist, bedeutet also, dass sie Leerheit leben, sie atmen.

Der Buddha stellte fest, dass er, der Tathāgata, in der Wohnstatt oder dem Haus der Leerheit (*suññatā vihāra*)<sup>34</sup> lebe oder verweile. Wenn er das Dhamma lehrte, war sein Geist leer von Selbst und Selbstzugehörigem. Wenn er auf Almosenrunde ging oder seine täglichen Aufgaben erledigte, war sein Geist leer. Wenn er sich tagsüber ausruhte (*divā vihāra*) oder sich in seiner Freizeit erfreute (*sukhavihāra*), verweilte er frei von jeglichem Selbstempfinden. Folgerichtig erklärte er Sariputta gegenüber, dass der Tathāgata sein Leben im Haus der Leerheit (*suññatā vihāra*) verbringe.

Wir sprechen hier nicht von einem gewöhnlichen, nicht-erwachten Menschen, sondern von dem großen Menschen, dem Buddha, darüber, wie er lebte und wo er verweilte. Wenn Ihr die Behausung des Buddhas sehen wollt, sucht nicht nach einem Gebäude aus Ziegel und Mörtel irgendwo in Indien. Denkt lieber an den Verweilort, der „Haus der Leerheit“ (*suññatā vihāra*) oder „Heim des großen Menschen“ (*mahā purisavihāra*) genannt

---

<sup>33</sup> *Majjhima-Nikāya, Uparipannāsa, Uppannasaka-sutta.*

<sup>34</sup> *Majjhima-Nikāya, Uparipannāsa, Cūlasuññatā-sutta.*

wird. Aber vergesst nicht, dass es sich hierbei um die Unübertreffliche Leerheit (*paramāṃ suññatā*) handelt.

### ***Unübertreffbare suññatā***

Die höchste *suññatā* ist nicht das momentane Aufblitzen der Leerheit, das wir alle erleben können, während wir hier sitzen und das nach ganz kurzer Zeit wieder verschwindet. Des Buddhas Haus der Leerheit bezieht sich auf die letztendliche Leerheit, für die ein ziemlich langes Pali-Wort verwendet wird: „*paramā nuttarasuññatā*“. Dieser Begriff setzt sich aus drei Wörtern zusammen, „*paramā*“ + „*anuttara*“ + „*suññatā*“, und bedeutet: „höchste unübertreffliche Leerheit“. Dieser Begriff wird in der technischen Dhamma-Literatur der zeichenlosen Sammlung des Geistes (*animittacetosamā dhi*)<sup>35</sup> zugeordnet, in der der Geist frei und leer von unbewussten Einflüssen (*ā sava*) ist. Diese zeichenlose Sammlung des Geistes, die von den Einflüssen gereinigt wurde, kann zweierlei Art sein. Eine Art, in der ein Zurückfallen möglich ist und eine, die unveränderbar ist. Zu jedem Zeitpunkt, da eine Form geistiger Sammlung vorhanden ist in der an keiner Wahrnehmung als an einem Selbst oder etwas einem Selbstzugehörigem angehaftet wird, ist der Geist strahlend und frei von Einflüssen (*ā sava*). Dieser Geist wird „höchste unübertreffliche Leerheit“ (*paramā nuttara-suññatā*) genannt. Das ist der natürliche, ungezwungene Zustand der Arahants.

Falls wir unerleuchteten Menschen je wirkliche Eingeweihte werden wollen, müssen wir in der Lage sein, diese Sammlung des Geistes zu verwirklichen. Sogar wenn wir die Beeinflussbarkeit (*ā sava*) nicht ein für alle Mal beenden können, so kann es doch gelegentliche Freiheit von ihr geben. Wir leihen uns etwas vom Buddha und den Arahants das wir ausprobieren können, damit wir den Mut nicht verlieren. Leerheit, Befreiung oder *nibbāna*,

---

<sup>35</sup> Ohne *nimitta* (Merkmal, Anzeichen, geistig geschaffene Unterscheidungen).

kann wie gesagt zweierlei Art sein. Eine, die absolut und vollständig ist und eine, die unsicher und zeitweilig ist, bei der es Höhen und Tiefen gibt. Letztere können wir als gewöhnliche Menschen kennenlernen. Wenn zum Beispiel unsere Umgebung besonders unseren momentanen Wünschen und Vorstellungen entspricht, mag es sein, dass der Geist für eine Stunde oder zwei leer ist. Obwohl die Leerheit, die wir erleben, von begrenzter Dauer ist, ist das Wichtige daran, weiterhin mit dem Vorsatz zu üben, den Geist nach besten Kräften leer halten.

Der Ausdruck „höchste unübertreffliche Leerheit“ (*paramā nuttarasuññatā*), wie ihn der Buddha verwandte, bedeutet die völlige Zerstörung von Gier, Hass und Verblendung. Es ist die vollständige Zerstörung des Ergreifens und Festhaltens der Dinge als Selbst oder als einem Selbst zugehörig. Es ist das Gleiche wie „letztendliches Zurücklassen“ (*samucchadapahāna*). Folglich benutzte der Buddha, wenn er über die höchste Ebene von *suññatā* sprach, diesen Ausdruck: „höchste unübertreffliche Leerheit“.

### ***Stufen der Leerheit***

Wenn wir langsam unsere Augen vom Gipfel der Leerheit abwenden, werden wir im Stande sein, die unteren Ebenen von *suññatā* zu verstehen. Direkt unter dem Gipfel der „höchsten unübertrefflichen Leerheit“ (*paramā nuttarasuññatā*) finden sich folgende:

- Erleben, das weder Wahrnehmung noch Nicht-Wahrnehmung ist (*nevasaññā nā saññā yatana*)
- Erleben unendlicher Nichtetwasheit (*ā kiñcaññā yatana*)
- Erleben unendlichen Bewusstseins (*viññā ñāṇcā yatana*)
- Erleben unendlichen Raumes (*ā kā sā nañcā yatana*)
- Wahrnehmung von „nur Erde“ (*pathavī saññā*)
- Wahrnehmung von „nur Wald“ (*ā raññasaññā*)<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> *Majjhima-Nikāya, Uparipannāsa, Cūlasuññatā-sutta.*

Wenn wir vom Gipfel her anfangen, sind diese Dinge schwer zu verstehen, also beginnen wir am Boden und arbeiten uns Schritt für Schritt zum Gipfel vor.

Die erste Ebene ist die Wahrnehmung von „nur Wald“ (*āraññasaññā*). Wenn es da, wo wir leben, laut und verwirrend ist, stellt Euch vor, es sei ein Wald, ganz so, als ob es wirklich einer wäre und wir uns in ihm befänden. Stellt Euch den Wald leer und ruhig vor, frei von allen störenden Geräuschen. Sich einfach nur einen Wald vorzustellen, bedeutet bereits eine Art Leerheit zu erreichen. Eine Leerheit, die ein Kinderspiel ist.

Höher als die Wahrnehmung von „nur Wald“ ist die Wahrnehmung von „nur Erde“ (*pathavī saññā*). Hier erkennen wir in allen Erscheinungen nur das Erdelement. Die Wahrnehmung der Erde kann sinnliche Leidenschaft hinsichtlich Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmäckern und Tastbarem auslöschen. Das ist etwas, das junge Männer und Frauen versuchen sollten.

Wenn wir von hier aus weiter aufsteigen wollen, müssen wir das Gefühl erzeugen, dass nichts als unendlicher Raum (*ākāśānañcāyatana*) vorhanden ist. Raum ist in der Tat eine Art Leerheit, aber es ist noch nicht *suññatā*. *Suññatā* ist von höherer Ordnung als offener, leerer Raum. Interessiert Euch nicht zu sehr für diese Art Leerheit. Schenkt lieber der feineren Ebene von *suññatā* Eure Aufmerksamkeit wobei wir die Wahrnehmung erzeugen, dass es nichts außer endlosem Bewusstsein gibt. Die Wahrnehmung, dass da nichts außer der Endlosigkeit des Bewusstseins-Elements ist, wird *viññāṇaṇcāyatana* genannt. Wenn wir noch höher steigen, erreichen wir die Art der Leerheit die sich *ākīñcaññāyatana* nennt, wobei wir geistig ein völliges Nichts erzeugen. Wir erlauben dem Geist nicht, dass etwas anderes als das Nichts zum Brennpunkt seiner Aufmerksamkeit wird. Es bleibt nur noch die Erfahrung des Nichts in ihm übrig.

Einen Schritt weiter liegt das Erleben, das weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ist (*nevasaññānāsaññāyatana*). Erleben durch Nicht-Erleben. Es wird gesagt, dass dieses Erleben weder wie lebendig sein, noch wie tot sein ist. Zu

sagen, dass Erleben stattfindet, wäre falsch. Zu sagen, dass kein Erleben stattfindet, wäre auch falsch. Es gibt in diesem Zustand kein Erkennen, Benennen, oder interpretieren von Erleben. Es gibt Wahrnehmen ohne Wiedererkennen. Dieser Zustand ist so subtil, dass es falsch wäre, eine Person, die sich in ihm befindet als „lebendig“ zu bezeichnen und genauso falsch, sie „tot“ zu nennen. Auch das ist eine Form der Leerheit.

Diese sechs Ebenen der Leerheit sind nicht das Selbe wie die „höchste unübertreffliche Leerheit“ (*paramā nuttarasuññatā*). Der Buddha sprach von ihnen nur, um die verschiedenen Abstufungen der Leerheit aufzuzeigen. Keine davon ist der Verweilort großer Menschen. Es handelt sich bei ihnen um die Arten der Leerheit, hinter denen Suchende und Weise schon vor der Zeit des Buddha her waren. Als sie diese Dinge entdeckten, blieben die Meditierenden der alten Zeit immer in dem einen oder anderen Zustand hängen und waren nicht in der Lage, darüber hinaus zu gehen. Das war der Fall bis der Buddha die wahre *suññatā* fand, den Verweilort großer Menschen, die höchste, unübertreffliche Leerheit, von der ich gesprochen habe.

### ***Mit suññatā in Kontakt treten***

Die Kommentare nennen das Erleben von *suññatā* „leeren Kontakt“ (*suññatā phassa*). Wir kennen nur die gewöhnlichen Kontakte (*phassa*) der Augen, der Ohren, der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes mit den sichtbaren Formen, den Geräuschen, den Gerüchen, den Geschmücken, den tastbaren Objekten und den geistigen Objekten. Wir kommen kaum jemals mit *suññatā* in Kontakt, denn wir kennen nur das Formelement (*rūpa-dhātu*) und das formlose Element (*arūpa-dhātu*). Von dem Element des Verlöschens (*nirodha-dhātu*) wissen wir nichts.

Wenn wir das Element des Verlöschens (*nirodha-dhātu*) kennenlernen, werden wir eine neue Erfahrung machen, die die Kommentatoren „leeren Kontakt“ (*suññatā phassa*) nannten. Dies ist ein Name für den Kontakt, der auf der Ebene des Edlen



Achtfachen Pfades stattfindet. Ein Kontakt, der wirklich geistige Verunreinigungen zerstört. Wenn wir den Pfad bis zu dem Punkt entwickelt haben, an dem er die Geistestrübungen zerstört, dann kommt es zu leerem Kontakt (*suññatā phassa*). Es ist, als ob man *suññatā* mit den Händen berühren könnte. Unser Geist tritt in Kontakt mit der Leerheit. Die Leerheit, die hier berührt wird, bezieht sich auf den Edlen Pfad von einem der durchgängig die Kontemplation des Nicht-Selbst (*anattā nupassanā*) entwickelt. Er sieht, dass es weder ein Selbst noch etwas, das einem Selbst gehören könnte, gibt, sondern nur *dhammas* und natürliche Vorgänge. Dieser Edle Pfad wird „*suññato*“ genannt und jeder Kontakt, der darauf stattfindet, wird *suññatā phassa* genannt.

Die Kontemplation des Nicht-Selbst (*anattā nupassanā*), die Ursache des leeren Kontakts, entwickelt sich aus der Einsicht in die Leidhaftigkeit (*dukkhā nupassanā*. *Dukkha* zu kontemplieren ist, als ob man einmal versucht hat, Feuer in den Händen zu halten und herauszufand, dass es schmerzhaft heiß ist und jetzt weiß, dass Feuer bestimmt nichts ist, das man anfassen sollte. In gleicher Weise entsteht aus der Kontemplation der Leidhaftigkeit das Wissen, dass keine *dhammas*, welche es auch seien, angefasst, also ergriffen und festgehalten werden sollten. Das spirituelle Erleben, wie das Feuer von *dukkha* brennt, versehrt, verzehrt, beschränkt, umhüllt, sticht und verstrickt, ist die Einsicht in die Leidhaftigkeit (*dukkhā nupassanā*). Sie wiederum führt zu den spirituellen Erfahrungen des Nicht-Selbst (*anattā nupassanā*) und weiter zur Einsicht in die Leerheit (*suññatā nupassanā*). Diese Erfahrung wird auch als „leerer Kontakt“ (*suññatā phassa*) bezeichnet.

Hier sollten wir einmal auf den Einwand einiger Leute eingehen, die sagen, dass jemand, der *nibbāna* noch nicht erreicht hat, auch nichts darüber wissen kann. Sie sagen, man kann ja Europa auch nicht gesehen haben, wenn man noch nie dort gewesen war. Aber *nibbāna* ist kein materielles Objekt. Es ist eine Angelegenheit des Geistes und des Herzens. Gerade jetzt, da Ihr Eure Aufmerksamkeit dieser Belehrung schenkt, ist Euer Geist wahrscheinlich leer. Das ist bereits eine Kostprobe von *nibbāna*. Kontempliert sie fleißig.

## ***Befreit in die Leerheit***

In den Schriften findet sich die Darlegung der Geistesgegenwart beim Atmen (*ānāpānasati*)<sup>37</sup>. *Cittānupassanā*, der Abschnitt, der sich mit der Vorgehensweise beim intensiven Betrachten der Realität des Geistes befasst, enthält folgende Anweisungen:

- Ist im Geist Lust vorhanden, wisse, dass im Geist Lust vorhanden ist.
- Ist im Geist Hass vorhanden, wisse, dass im Geist Hass vorhanden ist.
- Ist im Geist Verblendung vorhanden, wisse, dass im Geist Verblendung vorhanden ist.
- Ist der Geist niedergedrückt, wisse, dass der Geist niedergedrückt ist.
- Ist der Geist nicht niedergedrückt, wisse, dass der Geist nicht niedergedrückt ist.
- Ist der Geist befreit, wisse, dass der Geist befreit ist.
- Ist der Geist nicht befreit, wisse, dass der Geist nicht befreit ist.

Ist der Geist befreit, dann ist er leer. Ist er nicht befreit, dann ist er nicht leer. Lasst uns nun unseren Geist betrachten. Er ist entweder befreit, also leer von allen Dingen, oder er ist gefangen, das heißt, er hat etwas ergriffen und hält sich daran fest. Sogar schon auf den Anfangsstufen der Übung verweist uns die Lehre darauf, den Geist zu betrachten der leer oder frei ist. Befreiung oder Erlösung (*vimutti*) ist etwas, das man in sich selbst erkennen muss und nicht etwas, das man durch Bücherlesen herausfinden oder erahnen kann.

Sogar jetzt, obwohl wir immer noch gewöhnliche, weltlich ausgerichtete Menschen sind, ist *nibbāna* oder *suññatā* für uns

---

<sup>37</sup> *Majjhima-Nikāya, Mūla-pannāsa, Satipatthāna-sutta.*

schaubar, denn es gibt eine Art der Leerheit, die als „zufällige Befreiung“ (*tadaṅga-vimutti*) bezeichnet wird. Das ist ein Zustand der Leerheit der einfach so auftritt. Er könnte jetzt in diesem Moment auftreten, wenn die äußerlichen Bedingungen richtig sind.

Eine zweite Art der Leerheit kann im Geist aufsteigen, wenn wir ihn auf richtige Weise sammeln. Er ist dann völlig unverstört und zufrieden; in einem weitaus höheren Maße als er das durch das Erfahren weltlicher Freuden sein könnte. Das ist die „Befreiung durch Niederhalten“ (*vikkhambhana-vimutti*).

Eine dritte Art, die „Wurzel-abgeschnittene Befreiung“ (*samuccheda-vimutti*) ist die endgültige Befreiung des Arahant.

Auch ohne diese letzte Befreiung, bleiben uns doch Kostproben von *suññatā*, eine Probe von Buddhas „Ware“, die wir untersuchen können. Wenn Ihr daran Interesse habt, könnt Ihr in Euch selbst so eine Gratisprobe finden.

Die Geistesgegenwart beim Atmen ermöglicht uns das Kosten des Geschmacks von *suññatā* durchgängig von Anfang bis Ende. Deshalb sollten wir die Geistesgegenwart beim Atmen Schritt für Schritt üben und die Kontemplationen des Körpers (*kāyānupassanā*), der Gefühle (*vedanānupassanā*), des Geistes (*cittānupassanā*) und des Dhammas (*dhammānupassanā*) entwickeln.<sup>38</sup>Schließlich erlangen wir das Verständnis der Leerheit durch das Erkennen der schmerzlichen Konsequenzen von Ergreifen und Festhalten. Dann wird sich der Geist unmittelbar der Erfahrung (*āyatana*) von *nibbāna* zuwenden, um darin Zufriedenheit zu finden.

Wir sind imstande *suññatā* durchgehend, Schritt für Schritt zu sehen, bevor wir tatsächlich die höchste Ebene erreicht haben. Es findet eine fortschreitende Entwicklung statt, die ihrem eigenen Gesetz, dem Gesetz der Natur, folgt. Wenn man etwas selbst verstanden hat, ist das daraus entstandene Wissen fest verankert.

---

<sup>38</sup> Dies sind die vier Grundlagen der Achtsamkeit, die alle durch die Übung von *ānāpānasati* „entwickelt und gepflegt“ werden können. *Majjhima-Nikāya, Anāpānasati-sutta*.

Es ist nicht wackelig und schwankend wie das Wissen, das man erlangt, wenn man anderen zuhört.

Was das Glücklicheinbehalten angeht, so müssen wir gar nicht viel tun um uns selbst glücklich zu machen. Es bedarf keines großen Aufwands, alles was wir tun müssen ist, unseren Geist von Gier, Hass und Verblendung zu entleeren. Mit anderen Worten, leert den Geist vom Ergreifen und Festhalten an „Ich“ und „Mein“. Dann ist der Geist wahrhaft leer und jegliches *dukkha* endet. Sogar karmisch wirksames Handeln wird ganz von selbst aufhören.

### ***Den Geist von kamma leeren***

Im *Aṅguttara-nikāya* stellt der Buddha fest: wenn der Geist leer von Gier, Hass und Verblendung, leer von „Ich“ und „Mein“ ist, dann hört *kamma* von selbst auf.<sup>39</sup> Das bedeutet, dass sowohl *kamma*, als auch daraus entstehende Resultate (*vipāka*) und auch die geistigen Verunreinigungen, die die Ursache für das Entstehen von *kamma* bilden, spontan und gleichzeitig aufhören.

Wir müssen vor *kamma* keine Angst haben und befürchten, dass wir von unserem *kamma* beherrscht werden. Wir brauchen uns überhaupt nicht für *kamma* zu interessieren. Vielmehr sollten wir uns für *suññatā* interessieren. Denn, wenn wir uns von „Ich“ und „Mein“ frei machen, wird sich *kamma* vollständig auflösen und keine Macht mehr haben, über uns zu bestimmen.

Aus diesem Grund konnte jemand wie Aṅgulī māla, der Mörder, ein Arahant werden.<sup>40</sup>Man sollte diese Geschichte

---

<sup>39</sup> *Aṅguttara-nikāya*, *Tika-nipāta*, *Tatīyapannā saka*, *Sambodhivagga*, *Nidāna-sutta*.

<sup>40</sup> Aṅgulī māla war ein berühmter Bandit und Mörder. Seinen Namen erhielt er aufgrund der Halskette (*māla*) die er trug, die er aus den Fingern (*aṅgula*) seiner Opfer gefertigt hatte. Es muss nicht besonders erwähnt werden, dass der Buddha bei Ihrer Begegnung nicht wie alle anderen zu Tode erschrocken war, sondern ihn belehrte. *Majjhima-Nikāya*, *Majjhima-pannāsa*, *Aṅgulī māla-sutta*.

richtig erklären. Aṅgulī māla wurde nicht zum Arahant, nur weil er zu töten aufhörte. Damit wäre diese Begegnung mit Buddha völlig falsch dargestellt. Der Buddha sagte zu Aṅgulī māla: „Ich habe angehalten. Du hast nicht angehalten“. Als der Buddha in diesem Zusammenhang das Wort „anhalten“ gebrauchte, bezog er sich auf das Anhalten der Entstehung von „Ich“ und „Mein“, auf das Stoppen von Ergreifen und Festhalten jedweder *dhammas*. Kurz gesagt ist die Leerheit dieses „anhalten“ und nur das konnte aus Aṅgulī māla einen Arahant machen. Ansonsten wären ja alle Menschen, die nicht töten, Arahants.

Wahres Anhalten ist die Leerheit in der kein Selbst vorhanden ist, das sich irgendwo aufhalten könnte, das kommen oder gehen könnte, oder das irgend etwas tun könnte. Solange ein Selbst vorhanden ist, könnt Ihr nicht „anhalten“.

Wir sollten also begreifen, dass „leer sein“ gleichbedeutend mit „anhalten“ ist, dem einen Wort, mit dem der Buddha aus Aṅgulī māla einen Arahant machte, obwohl die Hände dieses Mörders noch rot von Blut waren und um seinen Hals die Kette mit den 999 Fingerknochen seiner Opfer hing. Damit *kamma* von sich aus endet, damit es wirklich anhält, müssen wir uns auf dieses eine Wort *suññatā* verlassen.

## ***Yoga der Leerheit***

Der Buddha lehrte, dass „*yoga*“ bedeutet, die edle Wahrheit zu erkennen (*ariyasacca-dassana*). Deshalb können wir das Unterfangen, den Geist leer zu machen, als ‚buddhistisches Yoga‘ bezeichnen. Obwohl die Tradition des *Vedanta*<sup>41</sup> auf die Verwirklichung eines höchsten Selbst abzielt, können wir den Begriff „*rāja yoga*“ (Königsyoga), also die höchste Ebene oder den Gipfel des Yoga (spirituelle Übung), von ihr entlehnen. In den buddhistischen Lehren bezieht sich dieses Yoga allerdings

---

<sup>41</sup> Die indische religiöse Tradition, deren Lehren für die Essenz der Veden, der alten Schriften der Hindus gehalten werden.

auf die Erkenntnis und Verwirklichung von *suññatā*. Jede Handlung die zum offenkundig werden der Leerheit führt, dürfen wir Yoga nennen, solange wir das aus dem buddhistischen Verständnis heraus tun. Hier bedeutet „yoga“, „die höchste Wahrheit augenscheinlich zu machen“.<sup>42</sup> Wir sollten uns dieses Yogas bei jeder geistigen Aktivität bedienen, um alles Ergreifen und Festhalten an „Ich“ und „Mein“ zu stoppen.

Auch den Vedanta Begriff „*karma yoga*“ (Yoga der Handlung) können wir uns ausleihen und entsprechend anpassen. Es bedeutet nicht-selbstsüchtig zu sein und sich ohne Zurückhaltung zum Wohl anderer einzusetzen. Auch wir Buddhisten haben dieses Yoga. Ist kein Ego-Bewusstsein vorhanden, wird alles, was wir tun, zu *karma yoga*. Beim Erlangen von spirituellem Verdienst, wenn wir Gutes tun, wenn wir uns für andere aufopfern und der Menschheit helfen, alle Handlungen sollten von einem Geist begleitet sein, der von „Ich“ und „Mein“ frei ist. Dann wird alles zu Yoga. Wir müssen gar nicht mehr nach anderen Formen von Yoga suchen, denn sie alle werden schließlich zu diesem einen Yoga, dem spirituellen Unterfangen, dem Selbst ein Ende zu setzen.

### ***Suche nach der Perle***

Als sich der Buddhismus nach China ausbreitete, waren die Chinesen jener Tage klug und intelligent genug, um ihn anzunehmen. Schließlich entstanden Lehren, wie jene von Hui Neng<sup>43</sup> und Huang Po. Sie erklärten Geist, Dhamma, Buddha, den Weg und die Leerheit mit wenigen Worten so, dass die Menschen es verstehen konnten. Ein typischer erster Satz ihrer

---

<sup>42</sup> *Sarī yutta-nikāya, Mahā vāra-vagga, Samā dhi-sutta.*

<sup>43</sup> Der sechste Ch’an Patriarch in China. Die Übersetzung seiner „Platform Sutra“ durch Ajahn Buddhadasa war das erste Zen-Werk das auf Thai erschien.

Lehre würde zum Beispiel darauf hinweisen, dass Geist, Buddha, Dhamma, der Weg und die Leerheit Bezeichnungen für ein und dieselbe Sache sind. Das ist eigentlich schon genug; man muss nichts mehr hinzufügen. Ein Satz entspricht der Aussage aller Schriften. Jedoch mag es sein, dass wir nicht verstehen. Es ist besonders schwer für jene von uns, die auf die alte Weise studieren und üben; denn wir haben überhaupt keinen Zugang zum Verständnis einer solchen Aussage. Wir sollten uns deshalb vielleicht ein bisschen schämen. Dann würde unser Verständnis schneller wachsen.

Weiter sagten die chinesischen Buddhisten, dass die Leerheit von Natur aus immer gegenwärtig sei, wir sie aber nicht sehen. Dem ähnlich möchte ich behaupten, dass jeder in diesem Moment einen Geist besitzt, der von Natur aus frei und leer ist. Aber wir erkennen das nicht nur nicht, wir würden es nicht einmal akzeptieren.

Huang Po tadelte uns, dass wir wie jemand seien, der, ohne es zu wissen, eine Perle auf seiner Stirn trägt, und dann die ganze Welt nach eben dieser Perle absucht. Vielleicht suchen wir sogar über die Welt hinaus danach, in den Höllen, den Himmeln und den Brahmawelten. Ohne zu sehen, was auf unserer Stirn klebt, durchsuchen wir die ganze Welt und wenn das nicht genügt noch darüber hinaus. Also bitte versucht wenigstens für eine Weile, genau hinzusehen, um zu erkennen, was da auf Eurer Stirn ist und wie Ihr es in Eure Hände bekommen könnt.

Wenn sie vom Weg sprachen, nach der Perle zu greifen, wurden die chinesischen Zen Meister sogar noch tiefgründiger. Sie sagten, dass man gar nichts tun muss. Werde einfach still und der Geist wird von selbst leer. Diese Worte: „Werde einfach still, es ist nicht nötig etwas zu tun“, sind sehr bedeutungsvoll. Unser Geist ist ungezogen und verspielt. Er hüpfert herum zu den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und dem Körper und sammelt Sinnesobjekte ein. Sobald wir diese hereingelassen haben, sind wir auch noch dumm genug, den unwissenden *dharmas* die Steuerung zu überlassen und schon gibt es nur noch Ergreifen und Festhalten, „Ich“ und „Mein“.

„Still sein“ bedeutet, den Sinnesobjekten keinen Eintritt in den Geist zu gewähren, damit zufrieden zu sein, dass sie sich wie Wellen an der Küste des Geistes brechen und in sich zusammenfallen. Sieht zum Beispiel das Auge eine Form und es handelt sich nur um reines Sehen, nennt man das: „sichtbare Formen nicht in den Geist treten lassen“. Könnt Ihr das nicht, und Gefühle von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit (*vedanā*) steigen auf, dann haltet hier ein. Fangt nicht an, entsprechend dieser Gefühle zu begehren. Wenn die Welle hier endet, hat der Geist noch eine Chance, still zu sein. Wenn Ihr aber dem Gefühl erlaubt sich auszuweiten und Ihr darauf reagiert, werden „Ich“ und „Mein“ einen Moment später auftauchen und *dukkha* wird entstehen. Das nennt man: „nicht still sein“. Es ist ein schlecht erzogener Geist, der sich weigert still zu werden.

Das „still sein“ der Zen Meister bezieht sich auf genau die Übung die der Buddha lehrte: erkennen, dass nichts, was immer es auch sei, im Sinne von „Ich“ und „Mein“ ergriffen und festgehalten werden sollte. „Still sein“ ist bedeutungsgleich mit „*sabbe dhammā nā lam abhinivesāya*“. Wenn es rein gar nichts gibt, an dem man sich festhalten könnte, welchen möglichen Zweck könnte dann unsere Geschäftigkeit haben? Welchen Sinn hat es, in uns selbst Verwirrung zu stiften, Dingen nachzujagen und ein Durcheinander zu verursachen? Sollten wir nicht vielmehr „still sein“?

Wir müssen nach *suññatā* Ausschau halten, sie allein ist unser Sehnen und Bestreben wirklich wert. Die Aussage, dass es eine Form der Leerheit gibt, die Verlöschen, Reinheit, Klarheit oder Frieden aufsteigen lässt, ist immer noch eine Sprachkonvention. Genau genommen gibt es nichts außer der Leerheit. Und die Leerheit ist auch nicht die Ursache von irgend etwas. Sie *ist* Buddha; sie *ist* Dhamma; sie *ist* Sangha; sie *ist* der Weg. Sie *ist* Reinheit, Klarheit und Frieden. Alle diese Dinge sind in *suññatā* mit inbegriffen. Solange wir noch behaupten, dass die Leerheit die Ursache von diesem oder jenem ist, zeigen wir damit, dass wir die höchste Leerheit noch nicht erreicht haben; denn wenn wir sie erreicht haben, müssen wir nichts mehr tun. Im „Stillsein“, diesem unveränderlichen und unbedingten Zustand, *ist*



Buddha, Dhamma, Sangha, Reinheit, Klarheit, Friede -  
ausnahmslos alles.

Huang Po hatte eine äusserst einfache Methode, um die Menschen zu lehren, *suññatā* zu erkennen. Er gab ihnen ein Rätsel: „Wie war Dein Geist beschaffen, bevor Du empfangen wurdest?“ Auch ich würde Euch gerne dieses Rätsel vorlegen. Betrachtet den Geist eines Kindes vor seiner Empfängnis im Mutterleib. Wie ist er beschaffen? Wo ist er? Wenn Ihr diesen Geist finden könnt, werdet Ihr die Leerheit leicht finden. So leicht wie Ihr nach der Perle auf Eurer Stirn greifen könnt.



## Teil 3

### Mit Leerheit üben

Nichts, was auch immer es sei,  
sollte als „Ich“ oder „Mein“ aufgefasst werden.

## Kapitel 10 Kontemplation des Bedingten Entstehens

Wir haben die spirituelle Krankheit, an der wir alle leiden, besprochen und wir haben die Natur von *suññatā* untersucht, die das Heilmittel dafür darstellt. Nun wollen wir uns die Schritte ansehen, die wir unternehmen müssen, um unsere Krankheit zu behandeln. Sowohl in der Vorsorge als auch in der Behandlung gilt das Prinzip des Fernhaltens von „Ich“ und „Mein“. Aber wie macht man das?

Die Beschwerden körperlicher und geistiger Krankheiten kann man auf verschiedene Weisen behandeln. Wir müssen uns nicht nur auf eine einzige, feststehende Methode verlassen, jedoch sollte bei jeder Methode das Ziel und das Ergebnis gleich sein: gute Gesundheit. Ähnlich ist es bei der Behandlung der spirituellen Krankheit. Der Buddha lehrte eine große Zahl von Übungen, um den Bedürfnissen verschiedener Menschen, Zeiten, Orte und Gegebenheiten zu entsprechen. Jede der vielen Methoden, um die Krankheit von „Ich“ und „Mein“ auszulöschen, funktioniert. Welche Ihr anwendet, hängt davon ab, wie Ihr üben wollt.

Wir haben also von einer Menge Übungen mit vielen verschiedenen Namen gehört und sind vielleicht erschrocken, als wir erfuhren, dass er vierundachtzigtausend Dhamma-Zugänge (*dhammakhandā*) begründete. Falls es nun wirklich vierundachtzigtausend Bereiche des Dhammas gäbe, wären wir alle entmutigt. Niemand könnte sie alle lernen; wir wären vorher schon tot. Wir würden einige lernen, sie wieder vergessen, sie dann erneut lernen, nur um sie nochmals zu vergessen oder sie andernfalls völlig durcheinander zu bringen. Glücklicherweise gibt es, recht besehen eigentlich nur eine Handvoll, genauer gesagt sogar nur ein Thema, das der Buddha in dem Satz zusammenfasste: „Nichts, was auch immer es sei, sollte als „Ich“

oder „Mein“ aufgefasst werden.“ Hat man dieses Thema vernommen, hat man alle Themen vernommen. Hat man diesen Bereich geübt, hat man alles geübt. Und die Früchte hiervon zu ernten, heißt von jeglicher Krankheit geheilt zu werden.

### ***Bedingte Zusammenentstehung***

Ein Weg zur Gesundheit besteht darin, „Ich“ und „Mein“ beständig als Illusionen oder Halluzinationen (*māyā*) zu kontemplieren. Diese Übung ermöglicht Euch zu erkennen, dass das Gefühl eines Selbst, das Gefühl einer scheinbar soliden Entität, mit dem wir als „Ich“ und „Mein“ vertraut sind, in Wirklichkeit reine Illusion ist. Diese Erkenntnis wird erreicht durch die Kontemplation des „Selbst“ in den Begriffen der Bedingten Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*).

*Paṭicca-samuppāda* theoretisch zu erklären benötigt viel Zeit. Man könnte ein bis zwei Monate allein damit verbringen. Das ist so, weil dieses Thema, soweit es die psychologische und philosophische Theorie betrifft, eine ausufernde Komplexität erreicht hat. Auf dem Bereich der praktischen Übung ist *paṭicca-samuppāda* jedoch, wie der Buddha sagte, nur eine Handvoll.

Das Zusammentreffen von Bewusstsein (*viññāṇa*) mit einer Form, einem Geräusch, einem Geruch, einem Geschmack oder einem anderen Sinnesobjekt an einem der Sinnestore wird Kontakt, in Pali „*phassa*“, genannt. Dieser Kontakt bedingt Gefühl. Gefühl bedingt Begehren. Begehren bedingt Festhalten. Festhalten bedingt Werden. Werden bedingt Geburt, und daraus resultieren Alter, Krankheit und Tod, die *dukkha* sind. (*phassa* ⇒ *vedanā* ⇒ *taṇhā* ⇒ *upādāna* ⇒ *bhava* ⇒ *jāti* ⇒ *jāra-maraṇa* = *dukkha*)

Dieses aufeinanderfolgende Bedingen von *vedanā*, *taṇhā*, und so weiter, das stattfindet sobald *viññāṇa* an einem Sinnestor mit

einem Sinnesobjekt zusammentrifft, wird also *paṭicca-samuppāda* genannt. Bedingte Zusammenentstehung ist der Prozess, bei dem verschiedene Dinge, die in Abhängigkeit von anderen Dingen bestehen, aufgrund des Einflusses von Nichtwissen (*avijjā*) die Voraussetzungen für das Aufsteigen von neuen Dingen bilden, die wiederum die Bedingungen für die Entwicklung weiterer Dinge schaffen und so weiter und so fort. Bei *paṭicca-samuppāda* handelt es sich um eine Abfolge des bedingten Zusammen-Aufsteigens, in dem sich kein „Selbst“ finden lässt, sondern nur Dinge, die in Abhängigkeit voneinander aufsteigen und die schließlich die Bedingungen für das Entstehen von *dukkha* schaffen.

## ***Zwei Methoden***

Der Weg, um aus dieser Lehre Nutzen zu ziehen, besteht darin, das Bedingte Entstehen nicht stattfinden zu lassen. Eine Methode, das zu tun, ist es, diesen Prozess unmittelbar im Moment des Sinneskontakts abzuschneiden. Verhindert die Entwicklung von *vedanā*, lässt es nicht zu, dass Gefühle von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit aufsteigen. Wenn keine *vedanā* erzeugt werden, kommt es nicht zu Begehren und Festhalten und nicht zur Geburt von „Ich“ und „Mein“. Die Geburt der Illusion von „Ich“ und „Mein“ liegt genau hier begründet: im Verlangen und Anhaften. Wird *paṭicca-samuppāda* genau im Moment des Sinneskontakts angehalten, solange es noch nichts außer dem Sinneskontakt gibt, haben „Ich“ und „Mein“ keine Möglichkeit im Geist aufzusteigen. Dann gibt es keine spirituelle Krankheit und kein *dukkha*.

Ist diese erste Methode nicht möglich, gibt es eine andere. Für den durchschnittlichen Menschen ist es äusserst schwierig, die Fortentwicklung vom Sinneskontakt (*phassa*) hin zu *vedanā*, zu verhindern. Sobald es zum Sinneskontakt kommt, folgen bei ihm die Gefühle von Zufriedenheit und Unzufriedenheit immer unmittelbar. Der Prozess hört bei *phassa* nicht auf, weil die

meisten von uns noch nie ein Dhammatraining erhalten haben. Aber es gibt noch einen Weg, um uns zu retten: wenn sich *vedanā* bereits entwickelt hat, haltet den Prozess da an, auch wenn bereits ein Gefühl von Zufriedenheit oder Unzufriedenheit vorhanden ist. Lasst das Gefühl schlicht und einfach Gefühl sein und im Geist verweilen, bis es vergeht. Erlaubt ihm nicht *taṭhā* zusammenzubrauen und töricht dies und das zu wollen als Reaktion auf Zufriedenheit und Unzufriedenheit.

Hält man den Prozess der Bedingten Entstehung nicht auf, braut sich der Geist aus *sukhavedanā* Dinge wie Verlangen, Begehren, Sichgehenlassen, Besitzergreifen, Neid zusammen, und an ihnen hängt auch der ganze Rattenschwanz ihrer Folgen. Aus *dukkhavedanā* entsteht das Verlangen zu verletzen, zu zerstören und sogar der Wunsch zu töten. Finden sich Wünsche dieser Art im Geist, bedeutet das, dass sich aus *vedanā* bereits *taṭhā* zusammengebraut hat. In diesem Fall muss man die spirituelle Krankheit *dukkha* erleiden und niemand kann etwas dagegen tun. Alle Götter zusammengenommen können uns nicht helfen. Der Buddha sagte, dass nicht einmal er selbst uns helfen könne. Auch er hat keine Macht über das Gesetz der Natur, er ist lediglich jemand der es enthüllt, damit andere im Einklang damit üben können. Übt man richtig, leidet man nicht. Jedoch kann uns niemand mehr helfen, sobald die Gefühle das Verlangen zusammengebraut hat. Sobald irgendeine Form des Begehrens im Geist entstanden ist, ist unvermeidlich auch *dukkha* vorhanden.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> *Paṭicca-samuppāda* muss auf zwei Ebenen verstanden werden: Erstens, es ist das universelle Gesetz der Natur. Alle Dinge, entstehen, bestehen und vergehen durch die Bedingte Zusammenentstehung. Zweitens, und in diesem Sinne wurde der Begriff von Buddha gewöhnlich gebraucht, ist es die Bedingte Entstehung von *dukkha* im Verbund mit dem Bedingten Erlöschen von *dukkha*. *Dukkha* erlischt, wenn alle seine Bedingungen erloschen sind, insbesondere die Ursprungsbedingung Nicht-Wissen (*avijjā*). Dies ist das zentrale Element des Erwachens des Buddhas (Vin. i. 1 f.). Die Unterscheidung dieser zwei Ebenen ist von entscheidender Bedeutung, denn Leben ist ein Prozess der Bedingten Zusammenentstehung. Wir könnten die Frage aufwerfen: Bedeutet das Anhalten der Bedingten Zusammenentstehung das Ende des Lebens? Die Antwort darauf ist natürlich: Nein. Wir versuchen einfach das Konditioniertwerden durch Nichtwissen, das zu *dukkha*

Seht, wie man in diesem wirbelnden Wollen, das im Geist aufsteigt, das Gefühl des „Wollenden“, des „Ichs“ unterscheiden kann; das Gefühl eines Selbst oder eines Egos. Dieses Gefühl, das dieses oder jenes will, etwas auf diese oder jene Weise tun möchte, auf diese oder jene Weise gehandelt hat, oder die Resultate jener Handlungen empfing. Der, der verlangt, ist „Ich“. Nach Dingen verlangend, ergreift er sie auf die eine oder andere Weise als „Mein“: „mein“ Status, „mein“ Besitz, „meine“

---

führt, zu beenden. Der natürliche Fluss der Bedingtheit des psychophysischen Universums ist kein Problem, das ausgeschaltet werden muss. Vielmehr lassen wir diesem Fluss seinen natürlichen Lauf, wenn wir nicht mehr daran anhaften, weil wir den durch Nichtwissen bedingten Kontakt und seine Folgen ausgeschaltet haben. Um den Unterscheidung dieser zwei Ebenen zu erleichtern, verwenden wir den Begriff *idappaccayatā* (Bedingtheit) für die natürliche Bedingtheit der materiellen Welt und beschränken den Begriff *paṭicca-samuppāda* auf das bedingte Entstehen von *dukkha* im menschlichen Geist.

*Paṭicca-samuppāda*, wie hier besprochen, beinhaltet immer Nichtwissen. Die ursprüngliche Bedingung für diesen Prozess ist *avijjā*, welches dann den Kontakt nichtwissend macht, das Gefühl nichtwissend macht, und so weiter. Tatsächlich können Begehren, Anhaften, Werden und Geburt auch nur nichtwissend sein. Und obwohl *dukkha* der Ansporn der Weisheit ist, ist auch *dukkha* nichtwissend. *Dukkha* kann nur im verblendeten, nichtwissenden Geist entstehen.

Viele Autoritäten bestehen darauf, dass sobald *phassa* da ist, *vedanā* automatisch folgen muss. Sie würden Ajahn Buddhadasa's Feststellung, dass die Bedingte Entstehung bei Kontakt angehalten werden kann und so Gefühl vermieden werden kann, nicht zustimmen. Ajahn Buddhadasa gab zwar zu, dass das außerordentlich schwer sei, aber er bestand darauf, dass ein hoch trainierter Geist den Kontakt durch *sati-paññā* als reinen Kontakt halten kann, ohne dass irgendeine Art des Gefühls entsteht (einschließlich des sogenannten „neutralen Gefühls“, siehe Worterklärungen). Diejenigen, die diese Möglichkeit in Frage stellen, sollten sich den Rat des Buddha an Bāhiya genauer ansehen, den wir später in diesem Kapitel zitieren werden.

Aber auch wenn *vedanā* aufsteigen sollte, ist noch nicht alles verloren. Geistesgegenwart und Weisheit können, wenn sie schnell genug sind, den Strom der Bedingten Entstehung noch beim Gefühl aufhalten und Begehren verhindern. Das ist die letzte Möglichkeit. Sollte Begehren entstehen, ist *dukkha* sicher und das Beste, was man tun kann, ist, dieses *dukkha* so schnell wie möglich fallen zu lassen. Auch das erfordert noch genügend *sati-paññā* um das Nichtwissen auszuschalten, das den ganzen Ärger verursacht hat.



Sicherheit, „mein“ Sieg. In all diesen Gefühlen ist auch das „Ich“ vorhanden.

Das Gefühl von „Ich“ und „Mein“, das aus dem Begehren (*taṭṭhā*) erwächst, wird *upā dā na* (Anhaftung) genannt. *Taṭṭhā* bedingt *upā dā na*. Wenn *paṭicca-samuppā da* bereits bis hin zu *taṭṭhā* und *upā dā na* fortgeschritten ist, dann ist der Keim, der durch das Auge, das Ohr, die Nase, die Zunge oder über den Körper eingedrungen ist, schon soweit gereift, dass sich die Symptome der Krankheit bemerkbar machen. Auf *upā dā na* folgt dann schon das „Werdesein“ (*bhava*). *Upā dā na* bedingt das Aufsteigen von *bhava*. *Bhava* bedeutet, „haben und sein“. Das Haben und das Sein von was? Das Haben und das Sein von „Ich“ und „Mein“. *Kammabhava* ist die Handlung (*kamma*), die das Aufsteigen von „Ich“ und „Mein“ bedingt und gestaltet. Spricht man einfach von „*bhava*“, bezeichnet dieses Wort den voll ausgereiften Zustand von „Ich“ und „Mein“, die vollständig ausgebrochene Krankheit.

### ***Reines Erfahren***

In unserer Übung sollten wir den Vorgang genau an dem Punkt anhalten, an dem der Sinneskontakt (*phassa*) *vedanā* bedingt, oder falls wir es hier nicht geschafft haben, dann müssen wir *vedanā* daran hindern *taṭṭhā* zusammenzubrauen. Danach ist es hoffnungslos. Wir bemühen uns, genau beim Zusammentreffen von Ohr und Geräusch, von Zunge und Geschmack, usw., Dhamma zu haben. Und wir tun das, indem wir beständig mit der Tatsache üben, dass man an nichts, was immer es auch sei, festhalten sollte. Bei gewöhnlichen Menschen läuft, sobald der Sinneskontakt eintritt, alles nach Schema F ab: *vedanā* steigt auf und ihm folgen *taṭṭhā*, *upā dā na*, *bhava* und *jā ti*. Dieser Pfad ist so ausgetreten, dass es außerordentlich leicht ist, ihm zu folgen.

Versucht nun, diesen Pfad nicht mehr zu betreten. Sobald es zum Sinneskontakt kommt, wendet Euch ab und nehmt den Pfad der Achtsamkeit und der Weisheit. Nehmt nicht den „Ich“ und

„Mein“ Pfad. Oder falls Ihr ihm bis hin zu *vedanā* gefolgt seid, versucht umzukehren zum *sati-paññā* Pfad. Auf diese Weise tritt *dukkha* niemals auf, weder bei Tag noch bei Nacht. Sind wir in der Lage geschickt zu üben und die richtige Methode bis zum Ende anzuwenden, können wir das Erwachen erlangen.

Wenn wir den Worten des Buddha folgen wollen, gibt es ein einfaches Prinzip, das der Buddha einem Schüler namens Bāhiya lehrte. „O Bāhiya, wann immer du eine Form siehst, lass es einfach nur das Sehen sein; wann immer du einen Ton hörst, lass es einfach nur das Hören sein; wenn du einen Geruch riechst, lass es einfach nur das Riechen sein; wenn du einen Geschmack schmeckst, lass es einfach nur das Schmecken sein; wenn ein Gedanke aufsteigt, lass ihn einfach ein natürliches Phänomen sein, das im Geist aufgestiegen ist. Wenn du so übst, wird es kein Selbst, kein „Ich“, geben. Ist kein Selbst vorhanden, wird es kein Kommen, kein Gehen und kein Anhalten geben. Ein Selbst existiert nicht. Das ist das Ende von *dukkha*. Das ist *nibbāna*.“<sup>45</sup>

Wann immer das Leben entsprechend dieses Prinzips gelebt wird, ist es *nibbāna*. Ist es dauerhaft, dann ist es dauerhaftes *nibbāna*; ist es zeitweilig, dann ist es zeitweiliges *nibbāna*. Mit anderen Worten: es gibt nur ein Prinzip, nach dem man leben sollte.

Welche Übungsmethode Ihr auch wählt, sie sollte zum Gleichmut oder zum Erlöschen, in Bezug auf die Sinnesobjekte, die in Kontakt treten, führen. Welche Form der Einsichtsmeditation Ihr auch ausübt, wenn Ihr es richtig tut, ohne Euch selbst etwas vorzumachen, so muss sie verhindern, dass Sinneseindrücke zu dem Gefühl von „Ich“ und „Mein“ zusammengebraut werden. Dann ist es auch nicht schwer, die Herzenstrübungen zu vernichten, denn wenn Ihr auf diese Weise übt, werden sie automatisch vernichtet.

Ein einfaches Beispiel, um das zu verdeutlichen: Wenn wir verhindern wollen, dass Ratten sich einnisten und uns stören, halten wir uns eine Katze. Alles, was wir tun müssen, ist, uns um die Katze zu kümmern und die Ratten werden verschwinden,

---

<sup>45</sup> *Khuddaka-nikāya, Udāna, Bodhi-vagga, Bāhiya-sutta.*

ohne dass wir sie selbst fangen müssten. Die Katze tut einfach, was Katzen so tun und es gibt keine unerwünschten Ratten mehr.

### ***Richtig Leben***

Wenn wir einfach die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, den Körper und den Geist auf die richtige Weise beaufsichtigen, geschieht das Absterben der Herzenstrübungen ganz natürlich. Das bedeutet die Lehre Buddhas: „Bhikkhus, wenn Ihr richtig lebt, wird die Welt nicht ohne Arahants sein.“ (*Ime ce bhikkhave bhikkhū sammā vihareyuṃ asuñño loko arahantehi assa*)<sup>46</sup> Schaut Euch diesen Satz genau an. Lebt einfach nur in der richtigen Weise - Ihr müsst nichts weiter tun - und die Welt wird nicht ohne Arahants sein. Das ist keine Nebensächlichkei.

„*Sammā vihareyuṃ*“ bedeutet „richtig leben“. Wie lebt man richtig, damit die Welt nicht ohne Arahants ist? Richtig zu leben heißt unberührt von Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmücken und Körperempfindungen zu leben. Anders gesagt, diese Dinge werden erfahren, aber sie dringen nicht in den Geist ein, um Gefühl (*vedanā*), Begehren (*taḥā*) und Festhalten (*upā dā na*) zusammenzubrauen. So leben wir auf intelligente Weise. Wir leben mit Achtsamkeit und Weisheit, frei von „Ich“ und „Mein“, denn wir haben ausreichend studiert und geübt. So verebbt das Sinnesobjekt nach dem Kontakt am Ufer des Geistes wie eine Welle am Strand. So bleibt unser Haus durch die Katze frei von Ratten.

Wenn wir richtig, entsprechend des Prinzips des Nicht-Festhaltens leben, können uns die Sinnesobjekte keinen Schaden mehr zufügen. Wir erfahren sie und haben Umgang mit ihnen, aber wir begegnen ihnen mit Achtsamkeit und Weisheit. Dann können wir sie essen, verbrauchen, besitzen oder sie behalten und das Ergebnis ist das Selbe, als würden wir sie nicht benutzen, nicht essen, nicht behalten: *dukkha* entsteht nicht. Sind „Ich“ und

---

<sup>46</sup> *Digha-nikā ya, Mahā -vagga, Parinibbā na-sutta.*

„Mein“ nicht vorhanden, ist es, als würden die Sinnesobjekte gar nicht existieren.

Andererseits, wenn alles mit dem Gefühl von „Ich“ und „Mein“ getan wird, ist *dukkha* die ganze Zeit vorhanden. Sogar vor dem Verbrauchen oder Behalten ist *dukkha* schon da und während wir verbrauchen oder behalten entsteht weiteres *dukkha*. So wird das Leben zu einer erbärmlichen Angelegenheit. Sich von der Krankheit *dukkha* schikanieren zu lassen, heißt: „nicht richtig leben“.

Wenn wir richtig leben, gibt es für die Krankheit keine Möglichkeit auszubrechen. Wenn wir richtig leben, bekommen die Herzenstrübungen (*kilesa*) keine Nahrung mehr. Sie müssen verhungern und sterben. Das Aushungern der Herzenstrübungen, kann man mit dem Einsperren eines wilden Tigers in einen Käfig ohne Nahrung vergleichen. Wir müssen ihn nicht töten, er wird von ganz alleine sterben. In gleicher Weise kreisen wir Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Körperempfindungen und Geistesphänomene ein und treiben sie in die Falle. Wir nehmen sie genau an dem Punkt gefangen, an dem sie die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, den Körper und den Geist kontaktieren. Wenn unsere Übung zum Zeitpunkt des Kontakts richtig ist, bekommen die Herzenstrübungen keine Nahrung mehr. Der Tiger „Herzenstrübung“ verhungert. Oder anders ausgedrückt, der Keim der *kilesa* ist nicht mehr fähig, neue Herzenstrübungen heranzuzüchten oder *dukkha* zu verursachen.

In korrekter Weise zu leben heißt, entsprechend dem Prinzip von *paṭicca-samuppāda* (Bedingte Zusammenentstehung) zu üben. Das ist die Art des Richtig-Lebens, bei der Herzenstrübungen im Geist nicht aufsteigen können, weil wir erkennen, dass „Ich“ und „Mein“ reine Illusionen sind, die nur auftreten, wenn Sinneskontakt Gefühl entstehen lässt und das wiederum Begehren zusammenbraut. Wird das Zusammenbrauen von Begehren vermieden, findet Festhalten an „Ich“ und „Mein“ nicht statt.

Ihr solltet das richtig verstehen: das „Ich“ und „Mein“-Gefühl ist ein Produkt geistigen Zusammenbrauens. Es ist an sich nicht real. Es handelt sich um eine Illusion, gleicherart wie die der

Welle, die durch den Wind entsteht. Das Wasser ist real und der Wind ist auch real, aber die Welle ist eine Illusion. Wir benutzen hier ein materielles Phänomen zum Zwecke des Vergleichs, und der Vergleich hinkt natürlich. Wir wollen einfach nur auf die vortäuschende Qualität einer Welle hinweisen. Sie entsteht aufgrund des Zusammenbrauens: der Wind bläst über das Wasser, ein Wasserkamm entsteht und verschwindet wieder. Das „Ich“ und „Mein“-Gefühl, das wieder und wieder während eines Tages entsteht ist wie eine Welle. Das Wasser der Sinneserfahrung wird berührt vom Wind der Verblendung oder des Nichtwissens und „Ich“ und „Mein“-Wellen entstehen immer wieder und wieder, den ganzen Tag.

### ***Spirituelle Geburt***

Ein einziges Erscheinen des „Ich“ und „Mein“-Gefühls wird eine Geburt (*jā ti*) genannt. Dies ist die wirkliche Bedeutung des Wortes „Geburt“. Glaubt nicht, dass es sich bei *jā ti* um eine Geburt aus dem Mutterleib handelt. Ein Mensch wird einmal aus dem Mutterleib geboren und einmal in den Sarg gelegt. Das ist nicht die Geburt, auf die der Buddha hingewiesen hat, das wäre viel zu materiell betrachtet. Der Buddha wies auf eine spirituelle Geburt hin, die Geburt des Festhaltens, die Geburt von „Ich“ und „Mein“. Im Laufe eines Tages können hunderte solcher Geburten stattfinden. Die Anzahl ist von der Beschaffenheit der einzelnen Person abhängig, aber bei jeder Geburt entsteht das „Ich“ und „Mein“-Gefühl, verblasst dann langsam wieder, verschwindet und stirbt. Kurz darauf, wenn es wiederum zu einem Kontakt mit einem Sinnesobjekt kommt, steigt das „Ich“ und „Mein“-Gefühl erneut auf.

Jede „Geburt“ erzeugt eine Reaktion, die zur nachfolgenden überleitet. Das wird als „das alte *kamma* der vorhergehenden Geburt bezeichnet, das in der gegenwärtigen ausreift“. Und auch das wird wiederum übertragen. Jede Geburt trägt den Prozess weiter. So muss man die „Frucht der Handlung“ (*kamma-vipā ka*)

und den Empfang der *kamma*-Resultate verstehen. Diese Interpretation stimmt mit Buddhas eigenen Worten überein. Jede andere verfehlt das, worauf es eigentlich ankommt. Wir sollten Geburt, *kamma* und die Früchte von *kamma* schon richtig verstehen.

Ein Beispiel: Es kann zu einer „Geburt“ als der Begehrende eines erfreulichen Objektes kommen. Dessen „Tod“ wird gefolgt von der Geburt als ein Dieb, dessen Tod wiederum die Geburt des sich an dem Objekt Erfreuenden nach sich zieht. Auch der stirbt über kurz oder lang. Vielleicht findet darauf die Geburt als Untersuchungshäftling statt. Auf dessen Tod vollzieht sich, nachdem die Schuld bewiesen wurde, die Geburt eines Strafgefangenen. Diese Geburten sind vielfältig und buntgemischt, sie gleichen einer Unzahl von Fäden eines völlig verwirrten Knäuels. Wenn Ihr jedoch genau hinseht, werdet Ihr verstehen, dass in dem Moment, da eine Geburt gestoppt wird und bevor die nächste geschieht, *nibbāna* - das Ungeborene, das was nicht altert, nicht krank wird und nicht stirbt - auftritt. Solange es aber Geburt gibt, solange es „Ich“ und „Mein“ gibt, dreht sich das Rad von Geborenwerden und Sterben, als kontinuierlicher Kreislauf von *dukkha*.

Wir sollten nicht denken, dass die Abwesenheit von Geburt bedeutet, dass man so leer ist, dass keinerlei Gefühle mehr vorhanden wären. Es bedeutet auch nicht, dass man nur noch steif wie ein Holzklötzchen herumsitzt. Im Gegenteil, man ist sogar äußerst aktiv. Vollkommen frei von Geburt, frei von „Ich“ zu sein, heißt vollkommene Achtsamkeit und Weisheit zu besitzen. Was immer man auch tut, geschieht vollkommen flüssig. Es gibt kein falsches Denken, keine falsche Rede oder falsche Handlung, man handelt schnell und sicher. Es gibt keinen Raum für Irrtum, denn *sati-paññā* ist natürlich und spontan. Diesen Zustand nennt man: „leer von Ich“. Die Person, die leer von „Ich“ ist, die *nibbāna* ist, kann alles tun und tut es ohne Fehler. Ihre oder seine Handlungen sind zahlreich, äußerst geschwind und von großem Nutzen.

Glaubt nicht, dass Euch diese Art des Erlebens handlungsunfähig macht, dass Ihr einfach aufhört, etwas zu tun

und dass Ihr nur noch lethargisch, erschöpft und indifferent seid. So stellt Ihr Euch das vielleicht vor. Eure Verblendung macht Euch Angst vor *suññatā*, macht Euch Angst vor *nibbāna*, macht Euch Angst davor, dass das Beenden des Begehrens unerfreulich sein könnte.

Tatsächlich jedoch ist das Ende des Begehrens die ultimative Freude, das höchste Glück. Es ist die wahre Freude, das echte Glück. Dieses Glück ist weder schädlich, noch wahnhaft, noch illusorisch. Die Freude der gewöhnlichen nichterwachten Person ist falsch; sie ist wahnhaft; sie ist illusorisch, und sie ist erfüllt von *dukkha*. Sie ist wie der Köder, der uns an den in ihm versteckten Haken fängt, wenn wir ihn schlucken. Gewöhnliches Freudeerfahren bezeichnet man als „dem Teufel in die Hände fallen“. In so einem Zustand gibt es unaufhörliche Verwirrung. Man ist gefangen auf dem Rad von Geburt und Tod, auf ihm festgekettet, man versinkt im Strudel von *dukkha*, man kann nicht freizukommen.

## Kapitel 11 Sinnestäuschung

„Ich“ und „Mein“ als Illusion zu sehen, indem man entsprechend des Prinzips der Bedingten Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*) übt, ist ein Weg, um *suññatā* zu verstehen. Nun wollen wir uns einer anderen Methode zuwenden: erkennen, dass sogar die Sinnesobjekte - Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmäcke, Tastobjekte und geistige Phänomene - Illusion sind. Diese Methode setzt ein Verständnis des So-seins von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst (*aniccatā, dukkhatā, und anattatā*) voraus.

### ***Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit***

Wir sollten diese Themen Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit nicht auf die leichte Schulter nehmen. Sie sind nicht nur Geschichten für alte Leute oder Worte, die rezitiert werden, wenn jemand stirbt. Es handelt sich hier um Themen, die wir alle aufgreifen und in unserem täglichen Leben anwenden müssen. Jeder, der im Stande ist, sein oder ihr Verständnis von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit anzuwenden, um mit seinem Leben klarzukommen, besitzt den ultimativen Antikörper. Für so jemanden können sich Sinnesobjekte nicht in Gift verwandeln. So jemand besitzt Sicherheit (*khema*). Beachtet, dass der Buddha nicht das Wort „glücklich“ gebraucht hat, denn dieses Wort kann uns in die Irre führen oder sogar täuschen. „Sicher“ ist gut genug. Es bedeutet frei und friedvoll zu sein.



Wir sollten uns über die Bedeutung von „*khema*“ im Klaren sein: Sicher vor den Verstörungen (*yogas*).<sup>47</sup> In Sicherheit zu sein vor den Dingen, die uns verstören, heißt leer zu sein, und das ist *nibbāna*. Wenn Ihr ein sicheres Leben wollt, müsst Ihr Euch auf ein gründliches Verständnis von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit verlassen. Dann könnt Ihr den Formen, Geräuschen, Gerüchen, Geschmächen, Körperempfindungen und geistigen Phänomenen, die Ihr erlebt, standhalten ohne Euch in Zuneigung oder Abneigung zu verlieren.

Es gibt nur zwei Arten der Verwirrung: sich in Zuneigung zu verlieren und sich in Abneigung zu verlieren. Das eine bringt Lachen hervor und das andere Tränen. Wenn man erkennt, dass Lachen wie auch Weinen nur Ausdruck des Gehetztseins, des Ergreifens und der geistigen Erschöpfung ist, und wenn man zugleich erkennt, um wieviel besser es ist, einen ausgeglichenen, gelassenen Geist zu besitzen, dann ist dieses Wissen Sicherheit. Wir werden nicht zu Sklaven der Sinnesobjekte, Sklaven, die entsprechend der ihnen vorgesetzten Reize lachen und weinen müssen. Wir sind frei, zur Ruhe gekommen, sicher. Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit als Werkzeuge zu benutzen, ist viel besser, als uns in Verwirrung zu suhlen. So werden wir die Sinnesobjekte als Illusionen erkennen können. Gerade so wie wir „Ich“ und „Mein“ als Illusionen erkennen, weil wir ihr Bedingtsein durch die Sinnesobjekte gesehen haben, können wir auch die Sinnesobjekte selbst durch die Prinzipien von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit als illusorisch erkennen. Auf diese Weise bricht die Krankheit *dukkha* nicht aus.

---

<sup>47</sup> *Saṁ yutta-nikāya, Mahā vā ra-vagga, Indrī ya-saṁ yutta, Sūkarakhā tā-vagga, Sūkarakhā tā-sutta*. Hierbei handelt es sich um ein Paliwort, das nicht mit dem Sanskritwort „*yoga*“ (spirituelles Bemühen) verwechselt werden sollte.

## *Angenehme Gefühle*

Eine dritte Methode, um *suññatā* näher zu kommen, ist es, *sukhavedanā*, also Zufriedenheit, Freude, Vergnügen, Entzücken zu untersuchen. Angenehmes Gefühl (*sukhavedanā*) ist eine Illusion, weil es wie eine Welle ist, die periodisch aufsteigt - es besitzt keine ihm eigene Realität. Ich erwähne das besonders, weil jedes einzelne Ding entsprechend der positiven Gefühle, die man daraus ziehen kann, bewertet wird. Denkt wirklich darüber nach. Warum studiert Ihr? Warum macht Ihr die Arbeit die Ihr tut? Warum häuft Ihr Reichtum und Status, Berühmtheit und Gefolge an? Rein um der angenehmen Gefühle willen! Wenn wir nur diese eine Tatsache verstehen und korrekt damit umgehen, wird alles gut werden.

Wir müssen das positive Gefühl im richtigen Licht betrachten, als eine Form der Illusion. Wir müssen mit *sukhavedanā* entsprechend seiner illusorischen Natur umgehen. Abneigung dagegen zu entwickeln, wäre genauso töricht, wie ihm zu verfallen und sein Sklave zu werden. Richtig damit umzugehen ist Dhamma, denn so kann man *dukkha* besiegen und vermeiden, an der spirituellen Krankheit zu leiden. Das heißt es, ein Nachfolger Buddhas zu sein: wir gehen mit dem positiven Gefühl in der Weise um, dass wir seine illusorische Natur kontemplieren und erkennen: auch es ist nur eine Welle, die durch den Wind entsteht, der übers Wasser streicht.

Mit anderen Worten: wenn sich Sinnesobjekte nähern, kommt ihnen die Torheit des Nichtwissens oder der Verblendung entgegen, um sie zu empfangen. Aus diesem Kontakt entsteht die Welle des angenehmen Gefühls, bricht sich dann und löst sich auf. Wenn wir diesen Vorgang so betrachten, werden wir nicht versklavt. Wir werden in die Lage versetzt, mit Freude auf eine Weise umzugehen, die frei von *dukkha* ist. Wenn jeder die positiven Gefühle (*sukhavedanā*) verstehen würde und frei von *dukkha* wäre, hätte die Welt anhaltenden Frieden und wahres, dauerhaftes Glück. Unsere Familie wird frei von *dukkha* sein,

unsere Nachbarn werden ohne *dukkha* sein und die ganze Welt wird *dukkha* loswerden - und wir werden der Auslöser dafür sein.

Das ist der Nutzen, wenn man sich durch diese verschiedenen Methoden von der spirituellen Krankheit erholt hat: man leidet nicht länger an der „Ich“- oder der „Mein“-Krankheit.

Lasst uns diese drei Methoden noch einmal ansehen und zusammenfassend die grundlegende Perspektive der Übung mit *suññatā* herausarbeiten.

Wir können die Täuschung von „Ich“ und „Mein“ durch das Prinzip der Bedingten Zusammenentstehung (*paṭicca-samuppāda*) durchschauen; die Täuschung der sechs Arten der Sinnesobjekte durch die Prinzipien von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbstheit (*aniccatā*, *dukkhatā*, und *anattatā*); und die Täuschung der angenehmen Gefühle (*sukhavedanā*) durch das Erkennen ihrer wellengleichen Natur. Um irgendeine dieser Methoden effektiv anwenden zu können, müssen wir genau hinsehen, aufmerksam sein und jede Menge Achtsamkeit und Weisheit besitzen, in dem Moment, da die Sinnesobjekte mit den Sinnesorganen in Kontakt treten. Wie der Buddha dem Ehrwürdigen Bāhiya auftrug: Lass das Sehen reines Sehen sein und das Hören reines Hören. Braue keine *vedanā* zusammen, oder falls sich *vedanā* bereits entwickelt hat, hindere es daran, *taṇhā* zusammenzubrauen.

## Kapitel 12 Üben zu „normalen Zeiten“

Es ist wichtig, die verschiedenen Übungsmethoden zu verstehen, aber diese Methoden müssen auch im Zusammenhang mit den Gelegenheiten und Möglichkeiten des Übens erklärt werden. Wir wollen drei Gelegenheiten oder Zeitpunkte für die Übung betrachten.

- die „normalen Zeiten“
- die Momente des Sinneskontaktes durch die Sinnestore
- und den Moment des physischen Todes, in dem der Geist „abgeschaltet“ wird

Wie sollten wir bei der ersten Gelegenheit üben, d.h. zu Zeiten, wenn keine besondere, empfindungsgetriebene Beziehung zu den Sinnesobjekten vorhanden ist? Diese Zeiten der Normalität treten auf, wenn wir alleine und gefühlsmäßig unbeteiligt, irgendeine Arbeit verrichten. Vielleicht führen wir unsere täglichen Verrichtungen durch, üben eine Art formaler Meditation aus, lesen ein Buch in unserer Freizeit, oder denken über irgend etwas nach. Trotzdem ist der Zustand des Geistes nicht von den Sinneskontakten beeinträchtigt.

Zu solchen Zeiten muss unsere Übung darin bestehen, zu untersuchen und zu erkennen, in welcher Weise die Dinge leer sind. Wenn keine Probleme aufgrund von Sinneskontakt vorhanden sind, wie ist der Geist dann leer? Wie ist es, nicht von allem getäuscht zu werden? Denkt darüber nach, studiert es selbst, fragt andere und diskutiert es regelmäßig. Arbeitet daran ohne Unterlass.

## ***Nicht wert zu haben***

Es gibt eine Übung, die besonders für Laien geeignet ist, also für Menschen, die nie im Orden waren und nie die Schriften studiert haben. Diese Übung ist so einfach und klar, dass sie sogar für Menschen geeignet ist, die gar nicht lesen können. Ihr Ziel ist jedoch das Gleiche wie das der anderen Übungen: die *suññatā* aller Dinge zu erkennen. Mit dieser Methode versucht man herauszufinden, ob es etwas gibt, das es wert ist, zu haben oder zu sein. Jedermann sollte sich fragen, ob es etwas gibt, das wert wäre es zu haben, zu bekommen oder zu sein.

„Haben und bekommen“ bezieht sich auf Silber und Gold, auf Reichtum, Besitz, Prestige und Macht. Was davon ist es wert zu haben oder zu bekommen?

Zuersteinmal müssen wir die Worte „haben“, „bekommen“ und „sein“ richtig verstehen. Diese Worte weisen direkt auf das Ergreifen und Festhalten hin. Etwas muss erst ergriffen werden, bevor wir es „unser“ nennen. Wenn wir zum Beispiel so viele Diamanten und Juwelen anhäufen würden, dass sie einen ganzen Raum füllen, aber kein Festhalten vorhanden ist, kein Gefühl „Ich habe“ oder „Ich bin der Besitzer“, dann gäbe es kein „haben“ oder „bekommen“. Der Haufen wertvoller Steine würde einfach da sein, ohne gefühlsmäßige Bedeutung. Wenn aber andererseits das „Ich“-Gefühl auftritt, das Gefühl „Mir gehören sie“ oder „Ich habe sie zu meinem Eigentum gemacht“, dann wäre das „haben“ oder „bekommen“. Bitte versteht diese Worte auf diese Weise.

Ich frage noch einmal, was ist es wert, es zu haben? Was gibt es, das es wert wäre, es zu erlangen? Was könnte man haben, das für seinen Besitzer kein Leid verursachen würde? Jedes einzelne existierende Ding wird seinen Besitzer verbrennen. Es wird ihn durchbohren, ihn umgarnen, ihn erdrosseln. Sollte er anfangen zu haben oder zu sein, wird es ihn dominieren und unterdrücken. Aber all das würde nicht geschehen, wenn er dem Edelsteinhaufen gegenüber keine Empfindung des Habens entwickeln würde. Das nennt man dann „Nicht-haben“ und „Nicht-Bekommen“. Obwohl legale Besitzrechte und weltliche,

soziale Konventionen eine bestimmte Berechtigung haben, sollten wir uns im Innersten unseres Herzens nicht dazu verleiten lassen, diese relativen Wahrheiten als absolut anzusehen. Gibt es also irgend etwas, das nicht zu *dukkha* wird, sobald es erlangt oder besessen wird?

Wenn das Gefühl des Habens auftritt, müssen wir nicht einmal in dem Raum mit den Juwelen sein, wir könnten im Wald, in einem anderen Land, oder auf der anderen Seite der Welt sein und unser Geist würde immer noch *dukkha* erleben. Auch wenn Eure Kinder in einem fremden Land aufwachsen sollten, werdet Ihr immer noch schlaflose Nächte oder sogar einen Nervenzusammenbruch erleiden, obwohl sie so weit weg sind, - falls Ihr immer noch an „Ich“ und „Mein“ festhaltet.

### ***Nicht wert zu sein***

Mit dem „Sein“ ist es sogar noch leichter. Überlegt doch einmal, was man sein könnte, das nicht *dukkha* wäre. Ist es wert, ein Mensch, ein Tier, ein Millionär, ein Bettler, ein König, ein Bürger, ein Himmelswesen zu sein? Dies ist ein grundlegender Punkt und kann gut als eine Formel für die Reflektion dienen. „Was gibt es, das man sein könnte, das nicht *dukkha* wäre?“

Das Wort „Sein“ bezieht sich genau wie die Worte „haben“ und „bekommen“ nur auf das Sein, das von *upā dā na* begleitet ist: also Sein, das das Ergreifen und Festhalten des „Ich bin“-Gefühls mit einschließt.

Gebiert beispielsweise eine Frau ein Kind, so ist natürlich die Gebärende die Mutter und das Geborene das Kind. Auf geistiger Ebene jedoch wird sie keine Mutter sein, wenn sie sich nicht in verblendeter Weise an diese Vorstellung klammert. Dass Menschen es trotzdem tun, liegt an den animalischen Instinkten. Tiere fühlen sich einfach als Mutterhuhn, Mutterhund oder Mutterkuh. Sie fühlen sich als Mütter und lieben natürlich ihre Jungen. Sie müssen diese Gefühle nicht erzeugen, erzwingen oder hervorrufen. Das sind einfach Instinkte, die für Tiere

natürlich sind. Um aber die Ebene der Achtsamkeit und der Weisheit zu erreichen, müssen wir schon mehr als das tun. Man muss wissen, wie man das Ergreifen und Festhalten, das aus solchem Nicht-Wissen entsteht, zerstören kann.

Jetzt werden manche denken: „Wie grausam und herzlos, uns nicht zu erlauben, uns als Mütter zu fühlen! Lässt du uns unsere Kinder denn nicht lieben?“ Bitte passt hier genau auf. Das ist überhaupt nicht gemeint. Es ist möglich, eine Mutter zu sein und die Pflichten einer Mutter zu erfüllen mit *sati-paññā*. Es ist nicht nötig, mit Begehren und Anhaften zu handeln, das jede nur denkbare Art von *dukkha* herbeiführt. Mit *dukkha* werden die Tränen fließen, das Herz wird trocken und ängstlich sein und es wird keine Freude geben. Dieses Leid ist tatsächlich der Preis, den man zahlt, wenn man nicht weiß, wie man eine Mutter auf die Art ist, die im Einklang mit dem Dhamma steht. Das ist das *dukkha* der „Mütter“.

Ist man eine Mutter, hat man notgedrungen das *dukkha* einer Mutter. Ist man ein Kind, hat man notgedrungen das *dukkha* eines Kindes. Ist man ein Vater, hat man notgedrungen das *dukkha* eines Vaters. Fragt Euch selbst: „Ist es ein Vergnügen, eine Mutter zu sein?“ „Macht es Spaß, ein Vater zu sein?“ Diejenigen unter Euch, die alt genug sind, um die Elternschaft schon erlebt zu haben, denkt darüber nach, wie es ist. Wie werdet Ihr antworten? Auch wenn Ihr es nicht geradeheraus sagt, so wird doch wahrscheinlich jeder von Euch insgeheim den Kopf zu diesen Fragen schütteln. Das ist etwas, das Ihr studieren solltet. Ruft Euch das regelmäßig und natürlich ins Bewusstsein, in den Zeiten, da der Geist nicht mit Empfindungsreaktionen auf Sinneskontakte beschäftigt ist.

Ist es ein Vergnügen, ein Ehemann zu sein? Macht es Spaß, eine Ehefrau zu sein? Denkt selbst darüber nach. Diejenigen, die schon voll ausgekostet haben, was es heißt Ehefrau oder Ehemann zu sein, werden alle ihre Köpfe schütteln.

Ist es erfreulich, weiblich zu sein? Ist es ein Vergnügen, ein Mann zu sein? Wenn sich Eure Achtsamkeit und Weisheit Schritt für Schritt entwickelt und sich zunehmend verfeinert, werdet Ihr alle Eure Köpfe schütteln. Weiblich zu sein, bedeutet das *dukkha*

einer Frau zu haben. Männlich zu sein, bedeutet das *dukkha* eines Mannes zu haben.

Ist es vergnüglich, ein Kind zu sein? Macht es Spaß, ein Erwachsener zu sein? Kinder werden wahrscheinlich sagen: „Ja, es macht Spaß.“ Wir, die wir nun Erwachsene sind und alt genug, sollten zurückblicken und uns fragen: War es wirklich ein Vergnügen?“ Kinder haben das *dukkha* von Kindern, und Erwachsene das *dukkha* von Erwachsenen, solange Ergreifen und Festhalten vorhanden ist.

Diese Fragen ermöglichen ein Maß der Achtsamkeit und Weisheit einer Person. An der Antwort auf sie kann man erkennen, wie richtig und vollständig Ergreifen und Festhalten erkannt wurde.

Was ist besser, etwas zu sein, das ein Gegenteil hat, oder ist es besser, gar nichts zu sein? Eine gewöhnliche Person zu sein, ein Höllenwesen zu sein, ist das von Wert? Ist es wert, ein Mensch zu sein? Ist es wert, ein Tier zu sein? Ist es wert, die Person zu sein, die du bist? Oder ist es wert, ein Himmelswesen (*deva*)<sup>48</sup> zu sein? Diejenigen, welche die schmerzlichen Konsequenzen von Ergreifen und Festhalten gründlich gesehen haben, werden wiederum nur mit dem Kopf schütteln, denn ist man ein Mensch, muss man das *dukkha* eines Menschen ertragen und ist man ein *deva*, muss man das *dukkha* eines *deva* ertragen. Sind wir jedoch leer, und halten uns selbst nicht für irgend etwas, dann sind wir weder ein Mensch noch ein *deva* und das entsprechende *dukkha* ist nicht vorhanden. Ist es ein Vergnügen der Triebkraft von Ergreifen und Festhalten folgen zu müssen? Wer die Wahrheit erkannt hat, wird den Kopf schütteln.

---

<sup>48</sup> „Ein Strahlender“, ein Himmelswesen, aus den Wurzeln: „leuchten“ und „aus dem Himmel“.



## ***Wieder für dumm verkauft***

Um es noch klarer zu machen: Ist es wert, ein guter Mensch zu sein? Ist es wert, ein schlechter Mensch zu sein? Wenn wir fragen, wer ein guter Mensch sein will, wird man wohl einen ganzen Wald erhobener Hände zu sehen bekommen. Diese Leute haben noch nicht erkannt, dass das Anhaften daran, ein guter Mensch zu sein bedeutet, die Art *dukkha* eines guten Menschen zu bekommen, genauso wie ein schlechter Mensch das *dukkha* erfahren wird, das einem schlechten Menschen entspricht. Solange „Sein“ ergriffen und festgehalten wird, gibt es überhaupt kein Glück. Das ist die Folge dieser oder jener Beschwerne, die dem Zustand des entsprechenden „Seins“ innewohnt. Bei einigen Formen zeigt sich *dukkha* nicht so offensichtlich, weil Vergnügungen und Ablenkungen es überdecken. Nichtsdestotrotz müssen wir, gerade weil wir uns von diesen Ablenkungen und Vergnügungen für dumm verkaufen lassen, das *dukkha* des Habens, Seins und Bekommens erleiden. Und sei es das *dukkha* des ambitionierten oder aufgeregten Strebens, dies oder jenes sein zu wollen.

In Wahrheit werden wir von der Natur zum Narren gehalten, damit wir *dukkha* auf uns nehmen. Ein offensichtliches Beispiel dafür ist das *dukkha*, das aus der Arterhaltung und dem Gebären erwächst. Hier werden wir so für dumm verkauft, dass sich Menschen freiwillig und voller Enthusiasmus dafür zur Verfügung stellen. Wenn sie die Wahrheit selbst erkennen würden, würden sie niemals auf dieses Täuschungsmanöver der Natur hereinfliegen.

Denkt einmal darüber nach!

Noch ein bisschen klarer: Ist es wert, ein Glückspilz zu sein? Ist es wert, ein Pechvogel zu sein? Die hastigen und wenig umsichtigen werden wahrscheinlich sofort ihre Hände hochheben und behaupten, dass es extrem angenehm ist, ein Glückspilz zu sein. Aber jene, die Glücksfälle wirklich schon bewusst erfahren haben, werden ihre Köpfe schütteln. Ein Glückspilz muss das *dukkha* von jemand erfahren, der daran anhäftet, Glück zu haben.

Auf genau die gleiche Weise muss auch der Pechvogel das *dukkha* erleiden, das dem angemessen ist, der Pech nicht ertragen kann.

### ***Glücklich sein***

Um es noch klarer zu machen: Ist es wert ein glücklicher Mensch zu sein? Ist es wert ein unglücklicher Mensch zu sein? Ganz viele werden hier die Hände heben, weil alle glücklich sein wollen. Andererseits werden jene den Kopf schütteln, die das Glück, um das sich die anderen reißen, schon voll ausgekostet haben. Sie wissen, dass der glückliche Mensch, das *dukkha* des Glücks ertragen muss. Es mag sein, dass Ihr das nicht versteht, also lasst es mich wiederholen: Menschen, die glücklich sind, müssen das *dukkha* glücklicher Leute ertragen. Ihr solltet bemerkt haben, dass weltliche Menschen bestimmte Annahmen und Konventionen in Bezug auf das Glücklichsein erstellt haben und daran anhaften. Jemand, der Geld, Macht, Einfluss und Reichtum besitzt und alle sinnlichen Freuden genießen kann, gilt als glücklicher Mensch. Aber wenn wir genau hinsehen, werden wir bemerken, dass es auch eine Art von *dukkha* gibt, die glücklichen Menschen zugeordnet ist. In ihrem Glück stecken verborgene „Gräten“.

Und sogar in den subtileren Formen des Glücks, die durch Konzentration (*samā dhi*), die meditativen „Errungenschaften“ (*samā patti*) und die Vertiefungen (*jhā nas*) entstehen, stecken „Gräten“. Wenn das Gefühl, „Ich bin glücklich“, im Geist aufsteigt, wird es sich zu einer Gräte im Fleisch dieses Glücks verwandeln und uns im Hals stecken bleiben. Diejenigen, welche das Glück der *jhā nas* und der Errungenschaften ergreifen und festhalten wollen, werden entsprechend leiden.

Folgerichtig gibt es deshalb die Lehre des Zurückweisens der auf Formen gerichteten Lust (*rūpa-rā ga*) sowie der auf Formloses gerichteten Lust (*arūpa-rā ga*). Hierbei handelt es sich um die ersten zwei der höheren Fesseln (*sam yojana*), die den Menschen

daran hindern, ein Arahant zu werden. Solange wir uns an der Vorstellung, dass wir glücklich sind, festhalten - sogar wenn dieses Glück vom Ausüben des Dhamma herrührt - ist immer noch eine feine Gräte vorhanden, die uns im Hals stecken bleibt und uns daran hindert, das wahre Dhamma zu erkennen.

*Nibbāna* als „mein Selbst“ oder „mein Glück“ zu ergreifen, ist unmöglich. Man kann, wenn man so will, sagen, dass *nibbāna* das höchste Glück ist und dann an der Vorstellung von *nibbāna* „Ich“ und „Mein“ festmachen. Man mag sagen, „Ich besitze das Glück von *nibbāna*“, oder „Ich habe *nibbāna* erreicht“. Aber das ist nur leeres Gerede. Tatsächlich, kann jemand, der noch ergreift und festhält, *nibbāna* unmöglich verwirklichen. Wenn jemand glaubt, dass er sich an *nibbāna* erfreut, kann es sich dabei nur um ein „Falschgold“-*nibbāna* handeln. Es liegt nicht in der Natur des echten *nibbāna*, dass man es in dieser Weise ergreifen könnte.

Wir jagen also vielen Arten des Glücks hinterher: dem Glück der Kindheit, dem der Jugend, der Erwachsenen, der Älteren, der Mächtigen und Einflussreichen, bis hin zu dem Glück ein *deva* zu sein oder meditative Errungenschaften und Vertiefungen zu erlangen, solange bis wir das erreichen, was wir für das höchste Glück halten. Aber wann immer wir auch verblendeterweise glauben, „Ich bin glücklich“, leiden wir entsprechend. Diejenigen, welche die Wahrheit erkannt haben, sehen diese Tatsache. Die, welche das nicht einsehen, sind in ständiger Aufregung; ambitioniert und hungrig streben sie nach Reichtum, Macht und sinnlicher Befriedigung. Oder sie streben auf einer höheren Ebene gierig nach meditativen Einsichten, Vertiefungen und Errungenschaften. Manche treiben sich so hart an, dass sie in Nervenheilstätten landen. Das alleine zeigt schon die Gefahr des Ergreifens und Festhaltens an Glück. Kleine Kinder werden das nicht verstehen, aber die etwas älteren sollten das schon.

## ***Geburt und Tod***

Nun wollen wir uns einem anderen Gegensatzpaar zuwenden. Ist es ein Vergnügen geboren zu sein? Ist es ein Vergnügen zu sterben? Sucht Euch eins heraus. Was macht mehr Spaß, geboren zu sein oder zu sterben? Ist es wirklich der Mühe wert, eine geborene Person zu sein oder eine gestorbene Person zu sein? Wenn wir Dhamma wirklich verstehen, werden wir unseren Kopf schütteln; wir werden weder Geburt noch Tod wollen. Gewöhnliche Menschen jedoch wollen nicht sterben. Sie wollen nur geboren werden. Sie wollen Geburt ohne Tod, ja mehr noch, sie wollen ewiges Leben. Oder wenn sie schon sterben müssen, wollen sie wenigstens wiedergeboren werden. Das ist wirklich Ergreifen und Festhalten. Kurz gesagt: der, der geboren wird, leidet auf eine Art und der, der stirbt, leidet auf eine andere Art. Nur wenn es weder Geburt noch Tod gibt, wenn statt dessen *suññatā* da ist, wird es ein Ende von *dukkha* geben.

Warum spielt Ihr nicht einmal mit diesen Gedanken, wenn Ihr liegt, sitzt oder geht, also in den Momenten, wenn kein Sinnesobjekt Kontakt mit daraus resultierenden Gefühlen verursacht. Oder, wenn Ihr Euch dabei ertappt, etwas zu tun oder jemand zu sein, warum versucht Ihr nicht einmal auf die Art zu denken, wie wir sie beschrieben haben?

Wenn Ihr es überdrüssig seid, erschöpft und niedergeschlagen, eine Mutter, ein Vater oder etwas anderes zu sein, warum macht Ihr es Euch nie bewusst, dass es kein Vergnügen ist? Wenn Ihr verstört und verärgert darüber seid, ein Ehemann zu sein, eine Ehefrau zu sein, oder irgend etwas von den Dingen zu sein, die ich erwähnt habe, warum fühlt Ihr dann nie, wie absolut unangenehm das ist? Ihr findet das sogar noch toll, wenn es Euch die Tränen aus den Augen treibt.

Es gilt noch ein letztes Paar anzusehen: Geburt und Nicht-Geburt. Wir müssen genau untersuchen und darüber reflektieren, dass sowohl Geburt als auch Nicht-Geburt zuviel Ärger bedeuten, denn weder das eine noch das andere ist leer und frei. Wenn wir am Nicht-Geborenwerden festhalten, dann ist auch dies Anhaften

und nicht leer (*suñña*). Dieser Abschnitt, Geburt und Nicht-Geburt, das letzte Gegensatzpaar, ist am schwersten zu verstehen und am schwierigsten zu üben. Wir müssen weder Geburt wollen, noch Nicht-Geburt. Durch Nicht-Ergreifen oder Nicht-Anhaften an ihnen tritt Leerheit auf. Nachdem wir die ganze Zeit von Haben und Sein, von Nicht-Haben und Nicht-Sein gesprochen haben, kommen wir nun zu Geburt und Nicht-Geburt. Fast augenblicklich ergreifen wir Nicht-Geburt. Deshalb muss im letzten Schritt unsere Übung zu dem Punkt gelangen, an dem sich unser Wissen über das Nicht-Geborenwerden auflöst, ohne zu einem Objekt des Ergreifens und Festhaltens zu werden. Dann wird wahre *suñnatā* offenbar, in der es weder Geburt noch Nicht-Geburt gibt, oder anders gesagt, in der es wahre Nicht-Geburt gibt: das rückstandslose Erlöschen.

Man könnte meinen, dass es sich hier um Haarspalterei handelt, aber die Bedeutung ist unzweifelhaft. Es gibt einen eindeutigen Unterschied zwischen echter und falscher Nicht-Geburt. Also haltet Euch nicht an der Vorstellung fest, dass *nibbāna* Nicht-Geburt ist und es auf diese oder jene Weise seltsam und wunderbar ist. Und haftet nicht an den Zyklen von Geburt und Tod (*vatta-sam sāra*), als wären sie ein volles Maß an spaßerfüllten Geburten. Damit es *suñnatā* und echte Nicht-Geburt geben kann, darf kein Ergreifen oder Festhalten an der einen oder der anderen Seite vorhanden sein. Die Übung zu normalen Zeiten muss durchgängig von dieser Art sein. Man sollte auch die höhere Arbeit der Meditation (*kammaṭṭhāna*), die Geistesentwicklung durch die Kraft der Konzentration (*samādhī bhāvanā*) und die zur Einsicht führende Kontemplation (*vipassanā*) besonders erwähnen. Diese drei Begriffe beziehen sich auf systematische Techniken zum Verständnis der leidhaften Konsequenzen des Ergreifens und Festhaltens. Auch diese Übungen fallen in die Kategorie der „normalen Zeiten“, besonders, da sie alle auf das frei sein von Anhaften hinauslaufen. Solange wir noch am „Meditierenden“ festhalten, ist es noch keine wirkliche Meditation. Beim richtigen Meditieren ist der Geist jedoch nicht von den Sinnesobjekten gestört. Also erlaubt

Euch nicht, als „Meditierender“ geboren zu werden und erkennt statt dessen die Leerheit der Meditation.

### *Tun ohne Tuenden*

Bitte macht aus der regelmäßigen Reflektion darüber, was es wert ist, es zu haben oder zu sein, eine Gewohnheit. Was gibt es, das, einmal besessen oder geworden, nicht *dukkha* erzeugt? Wenn wir die Wahrheit entdecken, dass es absolut nichts gibt, das es wert wäre, ihm gegenüber die Empfindung des Habens oder Seins zu entwickeln, dann stehen wir allen Dingen mit einem ausgeglichenen Geist gegenüber. Wir tun einfach, was getan werden muss, gleich welche Handlung wir ausführen, sei es anordnen, besitzen, sammeln, benützen, oder was es auch immer sein mag. Also erlaubt dem Geist nicht zu haben oder zu werden! Lasst die Empfindung, „Ich bekomme“, „Ich bin“, oder „Ich habe“ nicht in Euch aufsteigen. erinnert Euch stets an das Dhamma-Prinzip des Tuns ohne Tuenden:

Die Handlung geschieht, aber kein Handelnder ist zu finden. Der Weg wurde bis zu seinem Ende gegangen, aber es gibt auf ihm keinen Gehenden.<sup>49</sup>

Dieser Vers bezieht sich auf den Arahant, der das Dhamma geübt hat, den Edlen Pfad ganz bis zum Ende gegangen ist und *nibbāna* erreicht hat, ohne dass ein Gehender oder Übender zu finden wäre.

Das Prinzip des tuerlosen Tuns muss aufgegriffen und in unserem täglichen Leben Anwendung finden. Ganz gleich, ob wir essen, sitzen, liegen, stehen, gehen, verbrauchen, benützen, suchen oder sonst etwas tun. Wir sollten genügend *sati-paññā* besitzen, um das Gefühl „Ich bin der Handelnde, der Gehende, der Sitzende, der Schlafende, der Benutzende“ zu verhindern.

---

<sup>49</sup> *Visuddhimagga*

Das hält den Geist durchweg leer von Ego, so dass *suññatā* zu einem natürlichen Zustand für uns wird und wir mit der Bewusstheit leben, dass es nichts gibt, das es wert wäre, es zu haben oder zu sein.

Dhamma kann in Verbindung mit unseren täglichen Aufgaben und den Bewegungen, die sie erfordern, geübt werden und das ist eine außerordentlich hohe Ebene der Übung. Es gibt keinen Grund Dhamma vom täglichen Leben abzutrennen. Bemüht Euch einfach um diese Achtsamkeit und einsatzbereite Weisheit (*sati-sampajañña*)<sup>50</sup> des tuerlosen Tuns. Nicht nur wird dadurch die Arbeit erfolgreich und frei von Fehlern sein, sondern das Dhamma wird gleichzeitig entwickelt und sein Wachstum in besonderem Maße gefördert. Handeln ohne Handelnden heißt natürlich und normal im Zustand des Nicht-habens und Nicht-Seins zu leben.

---

<sup>50</sup> Es ist üblich, das Wort „*sampajañña*“ im Sinne von „weltlicher Weisheit“ angewandt zu finden, also z.B. zu wissen wie man sich in einem bestimmten kulturellen Kontext verhält oder wie man einen Reifen wechselt. Wir sollten aber nie vergessen, dass die Weisheit, die der Buddha lehrt, die ist, die *dukkha* zum Verlöschen bringt. Wir ziehen es vor, *sampajañña* als das Erkennen der Vergänglichkeit, der Unbefriedigendheit, der Nicht-Selbstheit, der Leerheit, etc. eines bestimmten Erlebnisses einschließlich aller materiellen und geistigen Komponenten aufzufassen.

## Kapitel 13 Üben im Moment des Kontakts und Üben im Moment des Todes

Wir haben bereits die erste Gelegenheit zur Übung besprochen: die „normalen Zeiten“. Die zweite Gelegenheit zur Übung ist der Moment, in dem die Sinnesobjekte mit den Sinnesorganen und dem Sinnesbewusstsein in Kontakt treten. Wenn sichtbare Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmackswahrnehmungen und Tastobjekte mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und dem Körper in Kontakt treten, müssen wir uns darin üben, den Kontakt (*phassa*) im Moment des Kontakts anzuhalten. Den Kontakt im Moment des Kontakts anzuhalten und daran zu hindern, *vedanā* (Gefühl) zum Entstehen zu bringen, ist die hervorragendste Form der Übung.

Auf der gewöhnlicheren Übungsebene entwickelt sich Kontakt zu *vedanā*, und wir halten da an, ohne eine Weiterentwicklung zu Begehren und Ergreifen von „Ich“ und „Mein“ zuzulassen. Wir haben diese Methode schon vorher betrachtet, als wir die Kontemplation der Bedingten Zusammenentstehung besprochen haben.

Manche der Prediger und Lehrer in den Klosterhallen und buddhistischen Kollegien sagen, dass das Anhalten zum Kontaktzeitpunkt unmöglich sei und dass sich Gefühl immer entwickelt. Solche Leute halten sich an ihren Büchern fest, sie kleben an den Buchstaben oder an bestimmten Beispielen, anstatt sich an die Wahrheit zu halten.

Tatsächlich lehrte der Buddha, dass man, wenn man Formen sieht, einfach sehen soll, wenn man Gerüche riecht, einfach riechen soll, wenn man Geschmäcke schmeckt, einfach schmecken soll und wenn man Fühlbares fühlt, einfach fühlen soll. Wenn Du das tun kannst, gibt es Dich nicht. Das Ego wird nicht geboren. Das ist das Ende von *dukkha*, das ist kontinuierliche Leerheit.



Beobachtet einfach Eure Reaktionen zu Zeiten, wenn Euer Blick in die Richtung einer neutralen Form schweift. Versucht Eure Augen auf die Tür oder ein Fenster zu richten und Ihr werdet bemerken, dass einfach nur Kontakt da ist; es gibt kein Gefühl der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem, was Ihr seht. Wenn also Formen, Geräusche, Geschmäcke und Fühlbares mit dem Geist in Kontakt treten, haltet einfach da an, ohne Zufriedenheit oder Unzufriedenheit auftreten zu lassen.

Seid wie der Soldat, der neben einer großen Kanone schläft. Wird ein Schuss abgefeuert, registriert er einfach das Geräusch ohne etwas dabei zu empfinden und schläft genüsslich weiter. Ganz gleich wie schwer das Gefecht auch sein mag, er schreckt weder auf noch lässt er sich stören. Es ist nur das Geräusch der Kanone, der mit seinem Ohr in Kontakt tritt und dann wieder vergeht.

Wenn Ihr ein Geräusch hört, das von einem Mann, einer Frau oder einem Geliebten kommt, könnt Ihr dann auf diese Weise den Kontakt im Kontaktmoment anhalten? Wenn Ihr es könnt, seid Ihr wirklich erfahren. Hier mögen die Tiere den Menschen etwas voraus haben, denn sie haben all das überflüssige geistige Gepäck nicht, das wir mit uns herumtragen. Wenn wir den Gipfel der Vortrefflichkeit erreichen wollen, müssen wir uns darin üben, *phassa* einfach *phassa* sein zu lassen.

Wenn Ihr das nicht tun könnt und Eure Niederlage eingesteht, könnt Ihr immer noch bei *vedanā* anhalten. Sobald ein Gefühl des Angenehmseins oder Unangenehmseins, der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit auftritt, dann löscht es sofort, ohne die verschiedenen Arten der Wünsche zu gebären, die dem Drängen der Herzenstrübungen, des Begehrens und des Anhaftens entspringen. So übt man zum Zeitpunkt des Kontaktes mit den Sinnesobjekten.

### ***Die letzte Chance***

Die dritte Gelegenheit zur Übung ist der Moment, in dem der Geist erlischt. Der Körper zerfällt und stirbt; wie können wir zu

dieser Zeit *suññatā* üben? In dieser Situation sind wir davon abhängig, uns während unseres gesamten Lebens an das „rückstandslose Erlöschen“ als grundlegendes Prinzip gehalten zu haben.

Der natürliche Tod der Betagten ist etwas Feststehendes und Sicheres. Wenn jemand ein hohes Alter erreicht, sagt man, dass er nur noch wenig Zeit hat. Was kann in dieser kurzen verbleibenden Zeit erreicht werden? Um zu vermeiden, dass ihnen nicht genügend Zeit bleibt, können jene, die alt und ungebildet sind, die keine Zeit mehr haben, um viel zu studieren und deren Gehirne nicht mehr so gut sind, wie sie früher einmal waren, sich an das Prinzip des rückstandslosen Erlöschens des „Ich“ halten, das wir besprochen haben.

Kontempliert regelmäßig, dass es keinen Spaß macht, ein Mensch zu sein, dass es keinen Spaß macht, ein himmlisches Wesen zu sein, dass es nicht angenehm ist, ein Vater oder eine Mutter zu sein. Ein Sohn, eine Tochter, ein Ehemann, eine Ehefrau, ein Diener, ein Herr, ein Gewinner, ein Verlierer, ein guter Mensch, ein schlechter Mensch, ein Glückspilz, ein Pechvogel zu sein ist unangenehm, nichts davon macht Spaß, es zu sein. Erkennt man das, wird der Geist nicht darauf hoffen, irgend etwas zu haben oder zu sein. Man könnte sagen, „man lässt alle Hoffnung fahren“.

Dieser Ausdruck, „alle Hoffnung fahren zu lassen“, kann auch im Bezug auf die Errungenschaft der Heiligkeit (*arahant*) gebraucht werden. Aber das hat nichts mit der Resignation der Dummen und Faulen zu tun, das ist eine völlig andere Sache. Es handelt sich um die Hoffnungslosigkeit einer Person, die wahre Weisheit besitzt, die sieht, dass es in dieser oder irgendeiner anderen Welt nichts gibt, das man sich wünschen sollte, es zu haben oder zu sein. Wirklich, nichts ist es wert, es zu haben oder zu sein, zu keiner Zeit und an keinem Ort.

Welchen Weg wird der Geist einer „hoffnungslosen Person“ einschlagen? Überhaupt keinen Weg, denn er sieht nirgends etwas, das es wert wäre es sich zu wünschen. So neigt sich dieser Geist seiner eigenen Auflösung entgegen. Da kein Verlangen vorhanden ist, etwas zu haben oder zu sein, löst er sich in

*suññatā* auf. Das ist das geschickte Mittel, um die Natur ein wenig zu beschummeln. Wenn für den Geist wirklich die Zeit zum Verlöschen gekommen ist, dann erweckt das Gefühl in Euch, dass es nirgendwo etwas gibt, das es wert wäre, es zu haben oder zu sein. Wenn dieses Gefühl im Geist, im Moment seines Verlöschens gegenwärtig ist, wird er *nibbāna* unausweichlich erreichen. Lasst den Körper und den Geist mit diesem Gefühl erlöschen und *nibbāna* wird im Moment des physischen Todes verwirklicht. Was für ein Geschäft: mit so einer kleinen Investition, sich des besten aller Resultate sicher sein zu können!

Wenn der Geist dem Tod mit dem authentischen Gefühl, dass es nirgends etwas gibt, das es wert wäre, es zu haben oder zu sein, gegenübertritt, wird er eine Art Auflösung durch das Element der Kühle (*nibbāna-dhātu*) erfahren. Er wird *nibbāna-dhātu* selbst sein. Lasst die größten Gelehrten des Landes kommen und erforschen, wie das ist. Jeder, egal wie gelehrt oder wie ungebildet, der das erlebt, wird feststellen, dass es für die Befreiung ausreicht.

Ihr solltet daran denken, dass der Geist, wenn er sich dem Tode nähert allmählich entgleiten wird. Sowie der Körper seinem Ende entgegengeht, wird die Bewusstheit langsam schwinden. Ihr werdet mehr und mehr vergessen, bis Ihr alles vergessen habt. Ihr werdet nicht wissen, welche Zeit es ist, ob es Tag oder Nacht ist; Ihr werdet nicht sagen können, wo Ihr seid oder in wessen Haus Ihr Euch befindet; Ihr werdet nicht einmal mehr im Stande sein, Euch an Euren Namen zu erinnern. Aber die Bewusstheit, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, kann als ein Gefährte des Geistes bis zum Ende dabeibleiben. Meldet Euch freiwillig zum rückstandslosen Erlöschen! Behaltet das Gefühl des „sich dem rückstandslosen Erlöschen freiwillig anzubieten“, einschließlic der Bereitschaft es anzunehmen, als geistigen Partner bei Euch bis zum Schluss. Mit diesem geschickten Mittel wird der Geist in die Lage versetzt sich in der Art *suññatā*, die *nibbāna* ist, aufzulösen. So müssen Menschen von geringem Wissen im Moment des physischen Todes üben. Mit Hilfe dieses Tricks kann ein unwissender Großvater, oder eine Großmutter das vollkommene Erlöschen erreichen. Wir nennen das den

Trick, den unkontrollierten Fall von einer Leiter in einen kalkulierten Sprung zu verwandeln.

### *Die Kunst des Springens*

Der Körper muss unausweichlich sterben; er ist alt und hat sein Ende erreicht. Mit anderen Worten, Du bist im Begriff von der Leiter zu fallen. Sobald du fällst, musst du springen. Spring in das rückstandslose Erlöschen indem du im Geist erlebst, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein. Das kann man einen Sprung in die richtige Richtung nennen. Bei diesem Sprung gibt es keinen Schmerz irgendeiner Art. Ganz im Gegenteil, er führt zum bestmöglichen Resultat: der Errungenschaft des rückstandslosen Erlöschens. So springt man wie ein Stuntman, der wirklich weiß, wie man von der Leiter fällt.

Bitte fällt nicht wie die Narren herunter, die sich den Hals und alle Glieder brechen. Sogar jene die viel studiert haben und herumreisen und tolle Vorträge in den Klosterhallen geben, können immer noch von der Leiter fallen und sich alle Knochen brechen. Sie können sich nicht mit jenen vergleichen, die auf die richtige Weise interessiert waren und sei es auch nur an dieser einen Sache und die dadurch Ihre Haut retten können.

Was macht man nun im Fall eines Unfalltodes? Wenn man zum Beispiel von einem Auto überfahren wird, ein Haus über einem zusammenfällt, man hinterrücks von einem Stier aufgespießt oder von einer Atombombe in die Luft gesprengt wird. Wenn Ihr etwas Intelligenz besitzt, werdet Ihr sehen, dass es genau das Gleiche ist. Wenn in diesem Moment auch nur ein winziges bisschen Bewusstheit übrig ist, müsst Ihr Euch zum rückstandslosen Erlöschen entschließen. Dadurch, dass Ihr vorausgehend das Gefühl, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein entwickelt habt bis es völlig reibungslos und natürlich aufsteigt, werdet Ihr es in dem Sekundenbruchteil vor dem Ende in den Geist bringen können. Jemand, der vom Auto überfahren wird, stirbt nicht sofort. Es ist immer ein Zeitintervall

vorhanden, und sei es nur eine Millisekunde oder ein einziger Gedankenmoment. Für die blitzartige Bewusstheit, die sich zum rückstandslosen Erlöschen entschließt, ist das genügend Zeit.

Was, wenn der Tod zu plötzlich, ohne Bewusstheit eintritt? Das ist dann auch das rückstandslose Erlöschen, denn wir haben uns ja in normalen Momenten darin geübt, diese Bewusstheit, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, ununterbrochen im Geist gegenwärtig gehalten. Wie ich bereits erklärt habe: wenn nichts Besonderes geschieht, übt Eure Bewusstheit, bis der Geist sich immer dem rückstandslosen Erlöschen zuneigt. Auch wenn der Körper vom Tod überrascht wird, ohne die Gelegenheit etwas zu denken oder zu fühlen, wird es zum rückstandslosen Erlöschen kommen, wenn diese Bewusstheit durchgängig gegenwärtig war. Und haben wir eine halbe Sekunde oder auch nur einen Gedankenmoment, können wir in aller Ruhe daran denken. Seid also nicht feige und fürchtet Euch nicht! Lasst nicht zu, dass Euch Feigheit und Furcht in die Quere kommen. Schreit nicht nach einem Arzt oder verlangt, dass man Euch ins Krankenhaus bringt. Fahren sie Euch hin, dann werdet Ihr halt dort sterben, warum also die verbleibende Zeit verschwenden?

Die Menschen nennen es einen „unnatürlichen Tod“ wenn jemand nicht sterben will, aber dann unerwartet oder sogar gewaltsam ums Leben kommt. Das über allem stehende Dhamma schützt nicht nur absolut gegen einen unnatürlichen Tod, es bringt einen zu *nibbāna* genau unter den Rädern des Autos, unter dem zusammengestürzten Haus oder in dem Haufen der Körper, die von der Nuklearexplosion verbrannt wurden. Anstelle eines gewaltsamen unnatürlichen Todes steht dann *nibbāna*.

Diejenigen, die wenig studiert haben und nicht viel wissen, sind absolut dazu fähig, diese Lehre zu verstehen. Sie sollten sich alle darin üben, damit sie im Moment des Todes von der Leiter springen können. Was den Tod jener anbelangt, die perfektes Wissen, wahre Geistesgegenwart und Weisheit besitzen, jene, die ausreichend studiert haben und sowohl in der Theorie als auch in der Praxis des Dhamma bewandert sind: für solche Menschen gibt es keinen Sprung, wenn sie von der Leiter fallen. Sie waren todlos, lange bevor eine körperliche Krankheit auftrat. Da sie

schon lange vorher die höchste Dhammaebene erreicht haben, gibt es für sie keinen Tod.

Bei einem Menschen von solch reichhaltigem Wissen wird, wenn der Zeitpunkt des Todes wirklich eintritt, ihre oder seine Vorbereitung viel besser sein, als für die, die springen müssen, wenn sie von der Leiter fallen. Weiß man, wie man makellose Geistesgegenwart und klare Bewusstheit (*sati-sampajañña*) festbegründet, kann man dem Tod ins Gesicht lachen. Wir können auch sagen, dass die Weisen die Leiter herabgleiten. Weil sie nicht fallen, müssen sie auch nicht springen. So ist das für jene mit vollkommenem Wissen. Die, welche nicht so viel wissen, sollten besser schlau genug sein zu springen noch bevor sie von der Leiter fallen. Das ist die Übung der Leerheit in der letzten Sekunde.

### ***Bereit zu sterben***

Nun möchte ich darüber sprechen, auf welche Weise sich die Kranken und Sterbenden auf Ihren Tod vorbereiten sollten. Wenn man weiß, dass der Tod unvermeidlich ist, wenn man etwa an einer tödlichen Krankheit wie Krebs leidet, sollte man mit Hilfe von *sati-sampajañña* das Beste daraus machen, ohne Feigheit und Furcht.

Ich möchte Euch von einer Beschreibung, auf die ich einmal gestoßen bin, berichten: wie sich Menschen in der Zeit des Buddha auf den Tod vorbereitet haben. Für jene die sich an die Tugendregeln und religiösen Praktiken hielten, war Fasten gar nicht schwer, weil sie es gewohnt waren, sich des Abendessens an den *uposatha*<sup>51</sup>-Tagen zu enthalten. Wenn ihre Krankheit den Punkt erreichte, an dem sie glaubten, dass sie nicht mehr als noch zehn Tage zu leben hätten, hörten sie zu essen auf. Nicht wie wir. Wenn heutzutage jemand dem Tode nahe ist, gehen wir aus und

---

<sup>51</sup> Die Voll- und Neumondtage, an denen sich die Laienanhänger in Tempeln und Klöstern versammeln und die acht Tugendregeln einhalten.

suchen das teuerste und beste Essen, und manche sterben sogar daran. Damals vermieden sie zu essen, um einen völlig ungestörten Geist zu haben. Wenn sich der Körper seinem Ende nähert, verliert er die Fähigkeit richtig zu verdauen und so werden aus der aufgenommenen Nahrung Giftstoffe freigesetzt, die den Geist unruhig und verwirrt machen.

Sie bereiteten sich also auf den Tod vor, indem sie nur noch Wasser und Medizin zu sich nahmen und auf Essen verzichteten. Rückte der Tod noch näher, gaben sie auch Wasser und Medizin auf, um ihre Geistesgegenwart und Bewusstheit noch stärker auf das rückstandslose Erlöschen auszurichten und so zu sterben.

Menschen, die am Gutsein und der Tugend hängen, bereiten sich auf den Tod vor, indem sie sich an Gutsein und Tugend klammern. Die Weisen bereiten sich jedoch auf das Loslassen vor und erlöschen rückstandslos. Es gibt nichts, was sie wollen, und die Injektion lebensverlängernder Drogen wäre ein großes Ärgernis.<sup>52</sup> Dieses Loslassen entspricht dem „Aufgeben des Körpers“. Indem sie den Körper aufgeben, während sie noch leben, bereiten sie sich darauf vor, aus seinem Zerfall das Beste zu machen, während sich der Geist dem rückstandslosen Erlöschen zuneigt.

Wir in dieser modernen Zeit Lebenden bedrängen den Doktor dem Sterbenden mehr Medizin, Essen oder Injektionen zu verabreichen. Wir veranstalten Tumult in Sterbezimmern und versuchen so vieles zu tun, dass der Sterbende ängstlich und durcheinander wird und keinen geistigen Frieden mehr findet. Er weiß dann nicht mehr, wie er sterben wird und ob er überhaupt sterben wird. Es gibt nur noch Zweifel und Angst für ihn. Dieser Sterbende erfährt den Sieg über den Tod nicht, noch verwirklicht er *suññatā* und das rückstandslose Erlöschen.

Ganz im Gegensatz zu den Menschen der Zeit Buddhas suchen die Menschen heute nach dem bequemsten Bett, dem angenehmsten Zimmer, den teuersten Nahrungsmitteln und Medi-

---

<sup>52</sup> Leider schenkt diesem Satz und sonstigen in diese Richtung gehenden Aussagen anscheinend niemand Beachtung. Nur so ist es zu erklären, dass immer wieder hochgeachtete Mönche wie Ajahn Buddhāsa oder Ajahn Cha so lange wie möglich künstlich am Leben gehalten werden.

kamenten und dann sterben sie mit großem Getue. Wir wollen weiterleben, den Tod so lange wie möglich zurückhalten und sei es auch nur für eine einzige Minute. Wir verlangen alle möglichen Spritzen und Behandlungen und sterben so ohne Geistesgegenwart und Bewusstheit. Aktivitäten dieser Art sind verblendet.

Um in der rechten Weise zu sterben, müssen wir die Kühnheit des Dhamma besitzen und siegreich den Tod überwindend sterben. So zu sterben bedeutet *suññatā* in der letzten Sekunde des Lebens zu verwirklichen. Bitte vergesst nicht, dass wir bis zum letzten Moment eine Chance haben. Wenn wir auch jetzt oder in der Folgezeit den Tod nicht schlagen können, im letzten Moment können wir immer noch siegreich sein.

Das sind also die Möglichkeiten, *suññatā* zu üben: Wir können das bedingte Zusammenentstehen kontemplieren; wir können Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst in allen Dingen beobachten; und wir können sie illusorische Qualität der Gefühle betrachten. Wir wenden unsere Übung zu „normalen Zeiten“, im Moment des Sinneskontaktes und zum Zeitpunkt des Todes an.

Das sind Themen, die zum Nachdenken, zum Besprechen und zur regelmäßigen Diskussion auf den Tisch gebracht werden sollten, gerade so, wie wir uns über Radio- und Fernsehprogramme, über Politik, Wirtschaft und was sonst so in der Welt los ist, unterhalten. Menschen, die sich fürs Boxen interessieren, können sich darüber so erregen, dass sie das, was sie sagen wollen, gar nicht schnell genug herausbringen. Warum können wir Tag und Nacht über Politik und Sport reden, aber so etwas Wichtiges wie den Sieg über den Tod selbst besprechen wir nie?

Warum diskutieren wir niemals den Kampf mit dem Tod, das Besiegen des Todes und die Freiheit von Geburt und Tod? Täten wir es, würde das Leben sofort leichter werden. Sprächen wir darüber so viel, wie wir über andere Dinge reden, würde die Übung von *suññatā* im Handumdrehen so leicht werden wie eine Freizeitbeschäftigung. Wenn wir die richtige Methode anwenden, ist nichts schwierig und alles leicht, sogar die Verwirklichung von *nibbāna* und das Springen, während wir von der Leiter fallen.



## Kapitel 14 Erlösung

Ihr müsst Euch selbst beobachten, bis Ihr erkennen könnt, dass Ihr in der Tat häufig leer seid. Es gibt viele Zeiten, wenn Ihr nicht verwirrt seid und ein gehöriges Maß an Achtsamkeit und Weisheit vorhanden ist. Sicher, Verstörung, das Gefühl von „Ich“ und „Mein“ tritt dann und wann auf. Sein periodisches und zeitlich begrenztes Aufsteigen wird „Geburt“ genannt. Wann immer Geburt stattfindet, ist *dukkha* vorhanden. Aber es gibt auch viele Momente, in denen es keine Geburt und folglich auch keinerlei *dukkha* gibt. Jedoch neigen die Menschen dummerweise dazu, diese Augenblicke zu überspringen, das spontan auftretende *nibbāna* zu übersehen und sich seiner Anwesenheit nicht bewusst zu sein.

### ***Beobachtet Euch***

Sogar wenn es nur ein sehr kleines *nibbāna* ist, eine Geschmacksprobe, so ist es doch genau das gleiche wie das wahre und anhaltende *nibbāna*. Es unterscheidet sich nur in der Dauer. Es hält nicht an, weil wir nicht wissen, wie wir uns vor der spirituellen Krankheit schützen und wie wir sie zerstören können. Folglich dringt diese Krankheit dann und wann in den Geist ein und unterbricht *nibbāna*.

Wenn man mit genügend Intelligenz gesegnet wurde, um erkennen zu können, dass der Geist grundlegend leer ist, dass er bereits *nibbāna* ist, dann braucht man nur darauf zu achten, ihn nicht von neuen Dingen unterwandern zu lassen. Lasst sie nicht

herein. Werft sie hinaus! Wenn wir die Krankheitserreger der Herzenstrübungen nicht in unser Haus lassen, können wir die ganze Zeit über leer sein.

Der Weg, um die Krankheit auszutreiben, ist die Ausübung des Dhamma entsprechend der Lehre Buddhas. Das verursacht das Aufsteigen von Energie und Inspiration: fest in Dhamma begründeter Vorsatz (*chanda*), ernsthaftes Bemühen im Dhamma (*viriya*), auf das Dhamma ausgerichteter Geist (*citta*), und nicht nachlassende Erforschung des Dhamma (*vimaṃsā*). Mit diesen vier Wegen zum Erfolg (*iddhipāda*) wird man ohne Schwierigkeiten sein Ziel erreichen. Wenn wir unser Unterfangen nährisch beginnen, wird es außerordentlich schwer werden, schwerer als einen großen Felsen einen Berg hinaufzurollen. Aber wenn wir auf die richtige Weise an die Übung herangehen, wird es einfacher sein als den Felsen den Berg herunterrollen zu lassen.

Der Geist benötigt auch ununterbrochene Selbstbeobachtung. Seid nicht vergesslich und seid nicht unachtsam. Beobachtet die Leerheit und die Geschäftigkeit, die täglich aufsteigen ohne nachlässig zu werden. Lehrt den Geist *suññatā*, das immer gegenwärtige *nibbāna*, zu lieben und damit zufrieden zu sein. Lasst nicht zu, dass er sich falschem Verständnis zuneigt und sich in Geschäftigkeit verliert.

Das größte Problem, das wir im Augenblick haben, ist, dass niemand *dukkha* beenden will. Die Menschen trauen sich nicht einzugestehen, dass wir geboren wurden, um von *dukkha* frei zu werden. Man tut so, als ob man dafür geboren wurde, Spaß zu haben und seine Wünsche erfüllen zu können. Und wir folgen blindlings. Wir verstehen nicht und wenden uns ab von der Freiheit und leiden deshalb.

Eigentlich ist das Beenden von *dukkha* nicht schwierig. Es liegt nicht jenseits unserer Möglichkeiten. Es ist nicht schwerer als irgendeine andere Arbeit.

## ***Bei bester Gesundheit***

Das Ende der spirituellen Krankheit liegt in dem Wissen darüber begründet, wie das Aufsteigen von „Ich“ und „Mein“ zu verhindern ist. Freiheit von dieser Krankheit wird das höchste Gut, die höchste Errungenschaft, genannt. Die Medizinverkäufer zur Zeit des Buddha warben mit dem Spruch: „Gesundheit ist das höchste Gut“ (*arogayā paramā lā bhā*). Sie riefen diesen Spruch, während sie die Hauptstraßen entlangreisten. „Freiheit von Krankheit ist das höchste Gut. Gute Gesundheit, großer Reichtum!“ Aber sie bezogen sich dabei nur auf die Freiheit von physischen Krankheiten wie Zahnweh. Die spirituelle Krankheit, auf die sich der Buddha bezog, ist diejenige, die das größte Leid erzeugt, sie ist die wahre Krankheit und die Heilung von dieser Krankheit muss entsprechend effektiv sein.

Dieser Tage ist unser normales Entkommen von dieser Krankheit zufällig. Wir entkommen ohne uns dessen bewusst zu sein, einfach dadurch, dass die *dhammas*, die unser Leid verursachen durch jene *dhammas* ersetzt werden, die kein Leid verursachen. Das wird „zufällige Befreiung“ (*tadaṅga-vimutti*) genannt. Diese Zufälle treten in verschiedenen Formen auf, einschließlich der Zeiten, da eine Krankheit die andere ersetzt. Dennoch solltet Ihr niemals vergessen, dass wir auf diese gewöhnliche, zufällige Weise laufend der Krankheit entkommen, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Bei den Gelegenheiten, wenn wir uns dazu entschließen den Geist zu beaufsichtigen, kann er sogar noch leerer und noch freier von spiritueller Krankheit sein als er es durch die zufällige Befreiung wird. Zu diesen Zeiten, handelt es sich, weil wir den Geist unter Kontrolle halten, um die „Befreiung durch Unterdrücken“ (*vikkhambhana-vimutti*).

Sind wir in der Lage, die Krankheit vollständig auszuheilen und sie mit der Wurzel durch die Beseitigung des Krankheitserregers auszureißen, wird das „Befreiung durch Abschneiden“ (*samuccheda-vimutti*) genannt. Das bedeutet, wir

töten alle Keime ab. Es handelt sich nicht einfach um einen Glücksfall oder ein zeitweises Unterdrücken.

Für gewöhnlich erfahren wir zumindest die Ergebnisse der zufälligen Befreiung (*tadaṅga-vimutti*), und das ist bereits ein großer Segen. Wenn wir jedoch bewusst an dem Befrieden unseres Geistes arbeiten, können wir die Befreiung durch Unterdrückung (*vikkhambhana-vimutti*) oder sogar die höchste Ebene der Befreiung durch Abschneiden (*samuccheda-vimutti*) erreichen. Ist dieser Punkt erreicht, verweilen wir nicht länger in Gier, Hass, Verblendung und den verschiedenen Begehrlichkeiten. Statt dessen leben wir in Sicherheit, voller *sati-paññā* und frei von Leid und Verstörung. Das Leben gleicht dann der Frische unschuldiger Jugend. Es ist die vollständige Genesung von der spirituellen Krankheit.

Wir haben dann alles vollendet, das in unserer Übung zu studieren, zu tun und zu erleben war. Das Leben ist völlig frei von *dukkha*, sowohl beim „Suchen“ als auch beim „Genießen“. Wenn wir unsere täglichen Aufgaben des Suchens, sowohl privat als auch in der Arbeit verrichten, gibt es kein *dukkha*. Wenn wir die Früchte davon wie Reichtum, Ansehen und Berühmtheit genießen, gibt es kein *dukkha*. Es gibt kein *dukkha*, weder in dieser noch in jener Situation. Wir werden zu wahrhaft erhabenen Wesen.

Es ist, wie wenn man mit den Händen einen Stachelfisch fängt, ohne sich zu verletzen und ihn dann isst, ohne an den Gräten zu ersticken. Beim Fangen des Fisches gibt es kein *dukkha* und beim Essen gibt es auch kein *dukkha*.

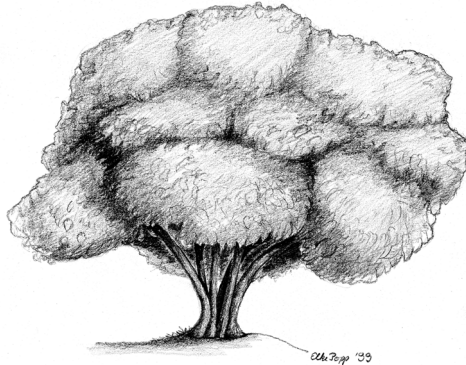
Abschließend möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass das Thema *suññatā* die Gesamtheit des Buddhismus abdeckt, denn der Buddha atmete *suññatā*. Leerheit ist die Theorie, die Übung und die Frucht der Übung. Wenn jemand Buddhismus studiert, muss er *suññatā* studieren, wenn er praktiziert, muss es um der Frucht *suññatā* willen sein und wenn er eine Frucht erhält, muss diese *suññatā* sein um schließlich das zu erlangen, was unübertroffen erstrebenswert ist. Es gibt nichts jenseits der Leerheit. Wurde sie verwirklicht, enden alle Probleme.

Ob Ihr versteht oder nicht und ob Ihr übt oder nicht, liegt in Eurer Verantwortung. Meine Pflicht ist es nur, zu erklären wie die Dinge liegen. Das Wissen, das Verstehen und die Anwendung ist die Pflicht jeder einzelnen Person.

Wenn Ihr denkt, dass die Anstrengung, über die wir gesprochen haben, ein gutes und wahres Unterfangen ist, dann nehmt sie auf Euch. Weist zurück was billig und armselig ist, um das zu erlangen, das wertvoller, unübertroffen ist. Bleibt an dieser Sache dran, vermasselt sie nicht. Entwickelt Euch und macht Fortschritte zum Wohle von Euch selbst und der gesamten Menschheit. Dann könnt Ihr Euch sicher sein, dass Ihr in diesem Leben das Beste, was ein Mensch überhaupt tun kann, getan habt und dass Ihr das Beste erhalten habt, das ein Mensch erhalten kann. Es gibt nichts darüber hinausgehendes. Das ist alles, was es gibt!



# Der Bodhibaum



„Bodhibaum“ ist der Beiname des Baums, unter dem jeder Buddha zur Wahrheit von *suññatā* erwacht. Jeder Buddha hat seinen besonderen Bodhibaum. Der Buddha der Gegenwart, Gotama, verwirklichte das vollkommene Erwachen unter einem Mitglied der *Ficus* Familie, die aufgrund ihrer Verbindung mit dem Buddhismus den wissenschaftlichen Namen *Ficus Religiosa* erhielt. In Indien ist er als Pipalbaum bekannt. In Thailand werden diese Bäume Pohbäume genannt. Ajahn Buddhādāsa wies darauf hin, dass alle Mitglieder der *Ficus* Familie kein „Kernholz“ besitzen, das harte innere Mark, das in den meisten Bäumen zu finden ist. Das Kernholz des Bodhibaums ist wahrhaft leer.

## Worterkklärungen

In diesem Buch werden eine Vielzahl von Pali-Begriffen gebraucht. Das spiegelt Ajahn Buddhādāsa's Anraten wider, dass ernsthaft übende Studenten des Buddhismus mit den wichtigsten Paliwörtern und ihrer korrekten Bedeutung vertraut sein sollten. Die meisten der hier benutzten Begriffe sind bereits im Text erklärt. Um das Nachschlagen zu erleichtern und um zusätzliche Informationen anzubieten, wurde dieses Glossar erstellt. Die Übersetzungen und Definitionen können von jenen, die in anderen Büchern zu finden sind, abweichen, aber um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, muss man verstehen, wie Ajahn Buddhādāsa diese Begriffe gebraucht.

In jedem Fall ist es wichtig, den deutschen Begriffen, die hier und anderswo zu finden sind, gegenüber argwöhnisch zu sein, da sie selten mit den Pali-Begriffen völlig gleichbedeutend sind und oft unangemessene Nebenbedeutungen haben. Begriffe, die nur einmal vorkommen, sind von untergeordneter Bedeutung und mögen hier nicht zu finden sein.

***Abhidhamma:*** Höheres Dhamma, zusätzliches, besonderes Dhamma.

Der dritte der drei Körbe des buddhistischen Kanons. Zusammengestellt nach dem Tode Buddhas, beinhaltet eine komplexe Analyse von Geist und Körper in ihre Bestandteile. Obwohl oft mit „höheres Dhamma“ übersetzt, nannte Ajahn Buddhādāsa es „übermäßiges Dhamma“. Er sagte, dass das wahre *abhidhamma* im *sutta-piṭaka* (Korb der Lehreden) in Lehren wie *paṭicca-samuppāda*, *tathatā* und *suññatā* zu finden ist.



**Ādī navā:** Strafe, „Fluch“, Nachteil, Gefahr, Schaden: der Haken im Köder (Assada); der negative, niedrige oder böse Aspekt einer Sache.

**Aham kāra:** „Ich-en“, „Ich-machen“, Egoismus.

Das Gefühl eines „Ich“ zu haben oder zu erzeugen. Ein stärkeres, größeres Ego-Bewusstsein.

**Ajahn:** Lehrer.

**Ānā pā nasati:** Geistesgegenwart beim Ein- und Ausatmen. Das einzige Meditations- oder *vipassanā*-System, das ausdrücklich von Buddha gelehrt wurde. Es deckt alle vier Grundlagen der Achtsamkeit ab, entwickelt die sieben Erwachensglieder und führt zur Befreiung. Ajahn Buddhādāsa sah es als die beste Möglichkeit an, um *suññatā* zu verwirklichen: Ein *dhamma* (Ding, Tatsache, Wahrheit) wird bemerkt, untersucht und kontempliert, während man jeder Einatmung und jeder Ausatmung gewärtig ist. Im vollständigen *ānā pā nasati*-System wird ein natürlicher Ablauf von sechzehn fortschreitenden Lektionen geübt.

**Anattā:** Nicht-Selbst, Selbstlosigkeit, Nicht-Selbstheit, Nicht-Seele.

Die Tatsache, dass alle Dinge (*dharmas*) ohne Ausnahme (*nibbāna* eingeschlossen) Nicht-Selbst sind und jeglicher, unveränderlicher Essenz oder Substanz entbehren, die richtigerweise „Selbst“ genannt werden könnte. Diese Wahrheit verneint nicht die Existenz der Dinge, sondern sie verneint, dass sie besessen oder kontrolliert werden könnten außer in einem relativen und konventionellen Sinne. *Anattā* ist das dritte grundlegende Merkmal (*lakkaṇa*) aller bedingt entstandenen, „zusammengebrauten“ Dinge (*sankhāra*).

**Aniccaṃ:** Unbeständigkeit, Wechselhaftigkeit, Vergänglichkeit, Wandel. Bedingt entstandene Dinge befinden sich in stetigem Wandel, in unaufhörlicher Transformation, ständig entstehend, bestehend und verlöschend. Alle zusammengebrauten Dinge verrotten und sterben. Dies ist das erste grundlegende Merkmal von *sankhāra*.

**Anupā disesa-nibbā na-dhā tu:** Das *nibbā na* Element (*dhā tu*) ohne verbleibendes Brennmaterial.

Das *nibbā na* Element, das vom Arahant erfahren wird, in dem alle Befleckungen ausgerodet und die Gefühle abgekühlt sind, also nicht als positiv oder negativ angesehen werden.

**Anupassanā:** Kontemplation, spirituelle Erfahrung.

Anhaltende, non-verbale, nicht reaktive, unbeteiligte, ausgeglichene Untersuchung eines *dhamma*. Drei besondere Kontemplationen werden hier erwähnt und vier weitere sind unter dem Eintrag: *satipaṭṭhā na* zu finden.

*anattā nupassanā:* Die Kontemplation des Nicht-Selbst, spirituelle Erfahrungen des Nicht-Selbst; erkennen, dass es weder ein Selbst gibt noch Dinge, die einem Selbst gehören könnten; dass es nur *dhammas* und natürliche Prozesse gibt.

*dukkhā nupassanā:* Die Kontemplation des Charakteristikums *dukkha* in den Objekten des Anhaftens.

*suññatā nupassanā:* Spirituelles Erleben von *suññatā*.

**Anusaya:** Tendenzen, Neigungen.

Gewohnheitsmäßiges Reagieren auf die *kilesa* (Herzenstrübungen), was wiederum die *ā sava* (Einflüsse) und die *nī varaṃ* (Hindernisse) stärkt.

**Arahant:** Der Edle, Würdige, jemand, der sich weit von Unreinheiten entfernt hat, jemand, der das Rad von Geburt und Tod zerbrochen hat, jemand ohne Geheimnisse, völlig erwachtes Wesen, vollkommener Mensch.

Der Geist, der vollkommen und unumkehrbar frei von Gier, Hass und Verblendung ist, leer von „Ich“ und „Mein“, der *kamma* beendet hat und von *dukkha* nicht mehr angekränkelt wird. Der Arahant sollte nicht als „Person“ oder als „Individuum“ angesehen werden.

**Ariyasacca:** Edle Wahrheit, Wahrheit die von Feinden (*ari*) befreit, also von Verunreinigungen und *dukkha*.

Es gibt vier davon, die zusammen eine Einheit bilden:

1) Die edle Wahrheit von *dukkha*: *dukkha* existiert.

- 2) Die edle Wahrheit vom Ursprung von *dukkha* (*dukkha-samudhaya*):  
 Die drei Arten von Begehren:  
*kāma-tarhā* (sinnliches Begehren),  
*bhāva-tarhā* (Sein-, Haben-, Werdenwollen),  
*vibhāva-tarhā* (Nichtsein-, Nichthaben-, Nichtwerdenwollen);
- 3) Die edle Wahrheit von *dukkha-nirodha* (Erlöschen von *dukkha*): Synonym für Nibbāna; *dukkha* endet, wenn Begehren (*tarhā*) erlischt, einschließlich Unwissenheit und aller *paṭicca-samuppāda* Bedingungen.
- 4) Die edle Wahrheit vom Übungsweg, der zum Erlöschen von *dukkha* führt (*dukkha-nirodhagāminī paṭipadā*):  
*sammā-diṭṭhi* = Rechte Anschauung/Verständnis  
*sammā-sankappa* = Rechte Zielsetzung/Vorsatz  
*sammā-vācā* = Rechte Rede  
*sammā-kammanta* = Rechtes Handeln  
*sammā-ājīva* = Rechter Lebenserwerb  
*sammā-vāyāma* = Rechtes Bemühen  
*sammā-sati* = Rechte Geistesgegenwart  
*sammā-samādhī* = Rechte Sammlung

**Asaṅkha:** Das Unbedingte, das Nicht-Zusammengebraute.

Das, was nicht geboren, nicht geschaffen wurde. Das, was nicht stirbt. Das, was sich nicht verändert. Das, was jenseits aller Ursachen und Bedingungen ist, zeitlos, ewig: *nibbāna*.

**Āsava:** Eruptionen, Einflüsse, Ausflüsse, Lecks, Impulse, unbewusste geistige Verunreinigungen. Gewöhnlich drei, manchmal vier: *kāmasava* (Beeinflussung des Sinnenverlangens); *bhavāsava* (Beeinflussung des Verlangens nach Werdesein); *diṭṭhāsava* (Beeinflussung durch das Verlangen nach falschen Anschauungen); *avijjāsava* (Beeinflussung durch das Verlangen nach Nicht-Wissen).

Wenn sich bei den *anusaya* zuviel Druck anstaut, brechen sie sich, entsprechend der vorherrschenden Bedingungen als *āsava* Bahn und manifestieren sich im Geist als bewusst

erfahrbare Herzenstrübungen (*kilesa*) oder Hindernisse (*nī varāṇ*). *Āsavakhaya* (Ende der Einflüsse, Ende der Beeinflussbarkeit) ist gleichbedeutend mit dem Erreichen des Zieles, dem Erwachen.

**Assā da:** Köder, Zauber, Reiz.

Der wohlschmeckende Bissen, der den Köder (*ā dī nava*) verbirgt; der liebliche, befriedigende, betörende, positive Aspekt eines Dinges.

**Atman:** Sanskritwort für *attā*.

**Attā:** Selbst, Ego, Seele.

Das instinktive Gefühl (und Illusion), dass da ein „Ich“ ist, das „spricht, fühlt und die Ergebnisse guter und schlechter Taten erfährt“ (M 38). Aufgrund von Nicht-Wissen und falschem Verständnis haftet man an diesem instinktiven Eindruck, und ein „Ego“ bildet sich aus. Obwohl es jede Menge Theorien über das „Selbst“ gibt, sind sie doch alle nur Spekulationen über etwas, das nur in unserer Vorstellung existiert. Im konventionellen Sinne kann *attā* ein nützliches Konzept sein, aber das ändert nichts an der Tatsache, dass es Nicht-Selbst (*anattā*) ist. Es findet sich nun einmal keine, persönliche, unabhängige, aus sich selbst heraus existierende, mit freiem Willen begabte, dauerhafte Substanz oder Essenz. Weder innerhalb noch außerhalb des menschlichen Lebens- und Erfahrungsbereiches, ja nicht einmal in „Gott“.

**Avijjā:** Nicht-Wissen, Ignoranz, falsches Wissen, Dummheit.

Die teilweise oder vollständige Abwesenheit von *vijjā* (richtiges Wissen) in Bezug auf die Dinge, die gewusst werden müssen (die vier edlen Wahrheiten, Vergänglichkeit, Nicht-Selbst, Bedingtes Zusammenentstehen, Leerheit), als auch falsches Wissen über die Dinge, d.h. sie als beständig, befriedigend und mit einem Selbst ausgestattet anzusehen. Die erste Ursache von *dukkha*. Ohne die Übung im Dhamma erwächst aus Nicht-Wissen in zunehmendem Maße falsche Anschauung.

**Āyatana:** Sinne, Sinnesgrundlagen, Kommunikatoren, Grundlagen der Sinneserfahrung, „Erfahrbarkeiten“, Wahrnehmungsbereiche.

Dinge die erfahren, sinnlich erlebt werden: Es gibt zwei Aspekte oder Arten von *āyatana*, innerlich und äusserlich. Die innerlichen *āyatana* sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge, der Körper und der Geist (in der Buddhistischen Lehre gilt der Geist als sechster Sinn), also die sechs Sinnespforten bzw. die Sinnesorgane und die zugehörigen Teile des Nervensystems. Die äußerlichen *āyatana* sind Formen und Farben, Geräusche, Geschmäcke, Tastbares und geistige Anliegen, das heißt, die Anliegen oder Objekte der sinnlichen Erfahrung. Nibbāna wird auch als „*āyatana*“ bezeichnet, ein nicht aufgrund eines Bedingungszusammenhangs entstandenes *āyatana*.

**Bhāvanā:** Entwicklung, Entfaltung, Kultivierung, Meditation.

Etwas erzeugen, etwas geschehen lassen. Insbesondere brauchbare, taugliche, heilsame Eigenschaften des Geistes zu kultivieren. *Citta-bhāvanā* (Geistesentwicklung) ist dem vagen und oft missverständlichen Wort „Meditation“ vorzuziehen. Der Buddha erwähnte vier Bereiche von *bhāvanā*: *kāya*, *sīla*, *citta* und *paññā*.

**Bhava:** Werden, Sein, Werdesein, Existenz, Dasein.

Reifung des werdenden Egos in der Gebärmutter des Nichtwissens. Es gibt drei Bereiche der Werdens: den sinnlichen (*kāma-bhava*), den feinstofflichen (*rūpa-bhava*) und den nicht-materiellen (*arūpa-bhava*). *Bhava* im physischen Sinne wörtlich zu verstehen, vernachlässigt den spirituellen Aspekt. *Nibbāna* ist jenseits aller Ebenen von *bhava*.

**Bojjhanga:** Faktoren des Erwachens.

Diese sieben geistigen Faktoren müssen nacheinander vervollkommen werden, damit der Geist befreit werden kann. Zuerst fixiert *satī* (Geistesgegenwart) ein bestimmtes Dhamma. Dann untersucht *dhmma-vicaya* (Analyse von Dhamma) dieses Ding scharfsinnig, präzise und tiefgreifend. Als nächstes steigt *virīya* (Energie, Bemühen,

Anstrengung) auf, was wiederum zu *pī ti* (Zufriedenheit) führt. Dann entwickelt der Geist aufgrund dieser Zufriedenheit *passaddhi* (Geistesruhe), so dass es zu *samā dhi* (Konzentration) in der Kontemplation dieses *dhamma* kommt. Schließlich wird *samā dhi* durchgehend und gleichmäßig von *upekkhā* (Gleichmut) beaufsichtigt, während die Wahrheit dieses *dhammas* und aller Dhamma durchdrungen und erkannt wird.

***Buddha-sā sanā*** : Die Lehre Buddhas, Buddhismus.

Wird gewöhnlich im modernen Sinne von „Religion“ gebraucht. Buddha bezeichnete seine Lehre als *dhamma-vinaya* (Lehre und Disziplin), *brahmacariya* (erhabene oder höchste Art zu Leben) und *saddhamma* (das gute Dhamma).

***Citta***: Geist, Herz, Geist-Herz, Bewusstsein.

Alle Aspekte, Eigenschaften und Funktionen des lebenden Wesens, die nicht materiell-physisch sind. In einem begrenzteren Sinne ist *citta* das, was „denkt“. Wir bezeichnen mit „*citta*“ auch das, was von den *kilesa* beschmutzt werden, entwickelt werden und *nibbāna* erkennen kann. Seine grundlegende Natur ist *suññatā*.

***Dā na***: Geben, Spenden, Großzügigkeit, Wohltätigkeit.

Eine fundamentale, jedoch häufig vernachlässigte Tugend und Übung. Die traditionellen drei Arten sind, materielle Gaben, die Gabe der Furchtlosigkeit (Sicherheit bieten) und die Gabe des Dhamma.

***Deva***: Leuchtendes himmlisches Wesen, Strahlender.

Ein Wesen, das sein Leben in Muße genießt, ohne dass es sich für sinnliche Genüsse abrackern müsste wie die Menschen.

***Dhamma***: Das, was sich selbst trägt oder erhält. Wahrheit, Natur, Gesetz, Pflicht, Ordnung, „wie die Dinge sind“.

Dieses unmöglich zu übersetzende Wort hat viele Bedeutungsebenen. Die wichtigsten sind: Natur, das Gesetz der Natur, unsere diesem Gesetz entsprechende Pflicht, und die Früchte, die daraus erwachsen, dass wir unsere Pflicht erfüllen.

***dhamma:*** Ding, Dinge, Sache, Sachen, sowohl bedingt entstandene Phänomene als auch das Unbedingte.

Alle Dinge materieller, geistiger, bedingter oder unbedingter Natur, sind *dhammas*.

***Dhā tu:*** natürliche Elemente, Essenzen.

Etwas, das sich selbst zeitweise oder dauerhaft erhält; entweder aufgrund von Bedingungen oder unabhängig von ihnen. Alles, was ist, setzt sich aus ihnen zusammen. Oft bezieht sich *dhā tu* auch auf ein der Natur innewohnendes Potential, das im Augenblick nicht dhammisch aktiv ist. Beispiele:

*ākāsa-dhā tu* - Raumelement

*amata-dhā tu* - Element der Todlosigkeit

*arūpa-dhā tu* - Element der Formlosigkeit, des Nicht-Materiellen

*nekkhama-dhā tu* - Weltabwendungselement

*nibbāna-dhā tu* - Element des Abgekühltseins

*nīrodha-dhā tu* - Element des Erlöschens

*rūpa-dhā tu* - Körperlichkeitselement, Formelement

*suññatā-dhā tu* - Element der Leerheit

*vatthu-dhā tu* - Materieelement

*Viññāṃ-dhā tu* - Bewusstseinsselement

***Dosa:*** Hass, Übelwollen.

Die zweite Kategorie von *kilesa*, die Ärger, Abneigung, Antipathie, Widerstand und alle anderen negativ-abwehrenden Gedanken und Emotionen einschließt. *Kodha* (Wut, Ärger) wird oft in gleicher Bedeutung benutzt.

***Dukkha:*** Leid, Unbefriedigendsein, Elend, Unzufriedenheit, Schmerz, Nichtverlässlichkeit, Unzulänglichkeit; wörtlich: „schwer auszuhalten“, „schwer zu ertragen“, das spirituelle Dilemma menschlicher Wesen.

Im engeren Sinne ist *Dukkha* die Qualität des Erlebens, die entsteht, wenn im Geist durch *avijjā* die Bedingungen für Verlangen, Anhaften, Egoismus und Selbstsucht geschaffen werden. Das „*Dukkha*-Gefühl“ nimmt Formen an wie Enttäuschung, Unzufriedenheit, Frustration,

Aufregung, Jammer, Unbehaglichkeit und Verzweiflung - von den größten bis zu den feinsten Stufen. In seiner universellen Bedeutung ist *dukkhatā* in allen unbeständigen, bedingt entstandenen Dingen (*sankhāra*), der ihnen eigene, innewohnende Zustand des Nicht-Zufriedenstellend-Seins, der Hässlichkeit und des Elends. Diese zweite grundlegende Eigenschaft ist ein Ergebnis von *aniccatā*; wechselhafte Dinge können unsere Wünsche und unser Verlangen nicht befriedigen, ganz egal, wie sehr wir es versuchen. Der den Dingen innewohnende Verfall und ihre Auflösung ist Elend. Um die Bedeutung von *dukkha* vollends zu verstehen, muss man erkennen, dass *sukha* (Glück, Seligkeit) auch *dukkha* ist. *Nibbāna* (sprich *suññatā*) ist das einzige *dhamma*, das nicht *dukkha* ist.

***Hiri***: Scham, peinlich berührt werden.

Sich schämen etwas Schlechtes zu tun und sich deshalb davon abzuhalten. *Hiri* hat nichts mit Schuld zu tun. Die höchste Ebene von *hiri* ist Abscheu vor *dukkha*.

***Iddhipāda***: Straßen des Erfolgs, Wege zu, Grundlagen zum Erreichen eines Ziels.

*Chanda*, der Willen, das Anstreben, der Vorsatz eine Handlung oder Pflicht auszuführen; *virīya*, Energie, Einsatz, Anstrengung bei dieser Pflichterfüllung; *citta*, Ausrichtung und Sammlung des Geistes auf diese Pflicht; *vimāṇsā*, Untersuchen, Erforschen, Ausloten, Ergründen dieser Pflicht.

***Idappaccayatā***: das Gesetz der Bedingten Entstehung, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Gesetz der Natur, wörtlich: „der Zustand, der dies als Bedingung hat“. Alle Naturgesetze können in *idappaccayatā* gesehen werden. Weil alle Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung durch dieses Gesetz geschieht, kann man es als den „buddhistischen Gott“ bezeichnen. Von besonderer Bedeutung: *Idappaccayatā* als *paṭicca-samuppāda*.

***Jāti***: Geburt.



Dieser Begriff besitzt eine wörtliche und eine spirituelle- oder Dhamma-Bedeutung. Die erste ist die körperliche Geburt eines Säuglings aus dem Bauch seiner Mutter. Die zweite, dhammisch bedeutsame, ist die mentale Geburt des Ego, des „Ich bin“, durch den Prozess der Bedingten Zusammenentstehung. Es gibt keinerlei linguistische oder dhammische Rechtfertigung um *jā tī* als „Wiedergeburt“ zu übersetzen.

**Jhāna:** die gängigen Übersetzungen wie Trance, Versenkung, Sammlung oder Vertiefung sind unbefriedigend, aber wir haben nichts besseres anzubieten.

*Jhāna* wird sowohl als geistige Aktivität als auch als deren Ergebnis verstanden. Als Verb: betrachten, konzentrieren, intensiv beschauen; als Substantiv: tiefes Samadhi, in dem der Geist ausschließlich ein einziges Objekt ergründet. Es gibt vier *rūpa-jhāna*, basierend auf formhaften Objekten, geistige Vertiefung in Objekte feinstofflicher Natur und vier *arūpa-jhāna*, in welchen das Objekt immateriell oder formlos ist. Das ergibt acht Stufen von schrittweise weiter verfeinertem Samadhi:

*paṭhama-jhāna*, mit fünf Faktoren (*jhānaṅga*) : Bemerkten des Objekts, Erfahren des Objekts, Freude, Glück und Einspitzigkeit des Geistes.

*duṭṭiya-jhāna*, mit drei Faktoren: Freude, Glück und Einspitzigkeit.

*tatiya-jhāna*, mit zwei Faktoren: Glück und Einspitzigkeit.

*catuttha-jhāna*, mit zwei Faktoren: Gleichmut und Einspitzigkeit.

*ākāsaṇācāyatana*, Erfahrung unendlichen Raumes.

*viññāṇācāyatana*, Erfahrung unendlichen Bewusstseins.

*ākāṅkhaṇācāyatana*, Erfahrung unendlicher Nichtetwasheit.

*nevasaññānāsaññāyatana*, Erfahrung von Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung.

**Kalyāna-mitta:** guter Kamerad, edler Freund: ein spiritueller Führer und Ratgeber.

***Kāma***: Sinnlichkeit, Sexualität: starkes Verlangen und seine Objekte. Die Suche nach und das Schwelgen in Sinnesfreuden.

***Kamma***: Handlung, (Sanskritwort, Karma).

Körperliche, sprachliche und geistige Handlungen aufgrund von heilsamen oder unheilsamen Wollungen/Absichten. Handlungen ohne Vorsatz fallen hier nicht ins Gewicht. Gute Absichten und Handlungen ergeben gute Resultate (weißes *kamma*) und schlechte Absichten und Handlungen ergeben schlechte Resultate (schwarzes *kamma*). Gemischte (gut/schlecht) Absichten und Handlungen ergeben gemischte Resultate (geflecktes *kamma*) Sogar gutes *kamma* ist mit Dukkha behaftet, also lehrte der Buddha das *kamma*, das jegliches gute und schlechte Kamma zum Versiegen bringt, den edlen achtfachen Pfad (weder schwarzes noch weißes *kamma*, „Handlung ohne Handelnden“). *Kamma* hat nichts mit Glück oder Schicksal zu tun.

***Kamma-bhava***: Werdenschaffende Handlung, aktiver Werdeprozess.

Die Art der Handlung, die etwas ins Dasein bringt, resultierend in *uppattibhava*, dem Werdeseinzustand, der aufsteigt.

***Kamma-Vipāka***: Ergebnis einer Handlung, *kamma*-Frucht.

Das Glück (Himmel) und Unglück (Hölle), das aus „guten“ und „schlechten“ Absichten entsteht. Jedes *kamma* hat sofort geistige Folgen, die für die Übung des Dhamma von besonderer Bedeutung sind, als auch langfristige Auswirkungen.

***Kataññū-katavedī***: Dankbarkeit und Handlungen, die diese ausdrücken.

Zu wissen, dass man von etwas profitiert hat, sich entsprechend dankbar fühlen und das in angemessener Weise in Gedanken, Worten und Taten kund zu tun.

***Kāya***: Körper, Gruppe, Ansammlung, Haufen, Körperschaft.

Etwas, das aus verschiedenen Elementen, Organen oder Teilen zusammengesetzt ist. Gewöhnlich benützt für den

physischen Körper, entweder den ganzen Körper oder seine Teile („Atemkörper“ und „Fleischkörper“).

***Kāya-Sankhāra***: Körpergestalter.

Der Atem, der den Körper direkt beeinflusst und gestaltet. (Kann auch als „Körperbedingung“ übersetzt werden.)

***Khandha***: Anhäufung, Gruppe, Haufen, Kategorien.

Die fünf Subsysteme oder Funktionen, die ein menschliches Wesen ausmachen. Diese Gruppen sind keine Dinge an sich, sie sind nur die Kategorien, in welche alle Aspekte unseres Lebens, mit Ausnahme von *nibbāna*, eingeordnet werden können. Keines der *khandha* ist ein „Selbst“, noch bilden sie gemeinsam ein „Selbst“, noch gibt es ein „Selbst“, das getrennt von ihnen existiert. Die fünf sind:

*Rūpa-khandha*, Formanhäufung (Körperlichkeit, Nervensystem, Weltwahrnehmung = Sinnesobjekte);

*Vedanā-khandha*, Gefühlsanhäufung;

*Saññā-khandha*, Wahrnehmungsanhäufung (einschließlich Wiedererkennen, Unterscheiden und Bewerten der Sinneseindrücke);

*Sankhāra-khandha*, Gedankenanhäufung, geistige Prozesse (einschließlich Emotionen, Vorsatz, Willensregungen, Wünsche, Anhaften und „Geburt“);

*Viññāna-khandha*, Sinnesbewusstseinsanhäufung (einfachstes Wissen um das Vorhandensein eines Sinnesobjekts, die primitivste Funktion des Geistes durch welche physische Sinnesstimulation erfahrbar wird).

Wenn die *khandha* die Grundlage des Anhaftens bilden, werden sie *upā dā na-khandha* genannt.

***Khanti***: Geduld, Ertragen, Langmut, Toleranz.

Menschen, Umstände und die Schwierigkeiten in der Dhammapraxis (z.B. Herzenstrübungen und Hemmungen) zu akzeptieren und zu ertragen bis sie verstanden wurden und man loslassen kann. Der Buddha nannte *khanti* „den überragenden Weg, um geistige Verunreinigungen zu verbrennen“.

***Khema:*** Frieden, Sicherheit, Ungebundensein durch die Joche  
(*yoga*)

***Kilesa:*** Herzenstrübungen, Beschmutzungen, Unreinheiten des Geistes: alle Dinge, die den Citta abstumpfen, verdunkeln, trüben, beflecken und traurig machen. Die drei Kategorien der *kilesa* sind *lobha* (oder *rāga*), *dosa* und *moha*.

***Lobha:*** Gier.

Die erste Kategorie der *kilesa*, welche erotische Liebe, Geizigkeit, Lust, und alle anderen für das Ego „positiv“ erscheinenden Gedanken und Emotionen beinhaltet. Synonym: *rāga*.

***Loka:*** Welt, das, was unausweichlich bricht, zerfällt und sich auflöst.

***Lokiya:*** weltlich, irdisch, weltliche Bedingungen.

In der Welt gefangen, unter der Welt begraben sein; der Welt zugehörig sein.

***Lokuttara:*** transzendent, über und jenseits der Welt, überweltlich, überirdisch: von weltlichen Bedingtheiten frei zu sein, obwohl man in der Welt lebt.

***Magga:*** Pfad, Weg.

Der edle achtfache Pfad, der mittlere Weg, der aus allem Dukkha herausführt.

***Magga-phala:*** Pfad und Frucht.

Es gibt vier Pfade und Früchte, nämlich den Stromeingetretenen, den Einmalwiederkehrer, den Nichtwiederkehrer und den Arahant, je nachdem wieviele Fesseln (*saṃyojana*) durch Einsichtwissen (*vipassanā*) geschwächt oder zerschnitten wurden. Jeder dieser „Edlen“ erfährt sein eigenes Maß an Kühle oder *nibbāna*.

***Magga-phala-nibbāna:*** Pfad, Erfüllung (Frucht) und *nibbāna*.

Diese Wortschöpfung (obwohl diese drei Begriffe getrennt voneinander durchgehend in den Pali Texten erscheinen, ist dieses Kompositum nur in Thai zu finden), bezieht sich auf die drei Aktivitäten, die bei der Verwirklichung des Dhamma in schneller Abfolge auftreten. *Magga* (Pfad) ist das Geschehen, bei dem *vipassanā* die Geistestrübungen (*kilesa* oder *saṃyojana*) durchtrennt. *Phala* (Frucht) ist das

erfolgreiche Beenden des Abschneidens der Geistesstrübungen, das Resultat von *magga. Nibbā na* ist die Kühle, die eintritt, wenn die *kilesa* durchschnitten sind.

**Mahā purisavihā ra:** Verweilort eines Großen Menschen.

**Mamañ kā ra:** „Mein-en“, „Mein-machen“, Selbstsüchtigkeit.

Das Gefühl zu haben oder es zu erzeugen, dass etwas „mir gehört“ oder „mein“ ist. Ein stärkeres und gröberes Empfinden von Anhaften und Besitzen, ausgehend vom „Ich-en“.

**Mano:** Geist-Sinn, Geist.

Der Name, den wir dem Bewusstseinspotential geben, wenn es achtsam ist, fühlt, erlebt und weiß; Geist als inneres *āyatana* (Sinnesorgan). Vergleiche mit „*citta*“ und „*viññāṇa*“.

**Mā ra:** Versucher, Dämon, Teufel.

Oft personifiziert; die wirklichen Versucher sind die Verunreinigungen (*kilesa*).

**Mā yā:** Illusion.

Bedeutet nicht notwendigerweise, dass etwas gar nicht existiert, sondern dass es falsch gesehen wird, ohne Einsicht in seine wahre Natur. „Selbst“ existiert z.B. als Vorstellung, aber nicht als Realität an sich. Deshalb ist es eine Illusion, eingebildet, wahnhaft.

**Moha:** Verblendung, Wahn: die dritte Kategorie der *kilesa*; Verblendung beinhaltet Angst, Sorgen, Verwirrung, Zweifel, Neid, Betörung, Hoffnung, der Vergangenheit nachtrauern, Schuldgefühle und Erwartung. Der Geist kreist immer wieder um ein Objekt.

**Muni:** Gestillter, Schweigender, Weiser.

**Nā ma-rūpa saha viññāṇaṃ.** Körper-Geist samt dem *viññāṇaṃ*.

Aufgrund ihrer Zusammenarbeit kann diese psychophysische Kombination sich bewegen und erscheint voller Leben und Aktivität ohne eines Selbst zu bedürfen.

**Nibbā na:** Kühle, Abgekühltsein.

Das Absolute, das Höchste, die letztendliche Realität im Buddhismus; das ausdrückliche Ziel der buddhistischen Übung und das höchste Potential der Menschheit. *Nibbā na*

manifestiert sich vollständig, wenn die Feuer von *kilesa*, Anhaften, Selbstsucht und *dukkha* vollständig und endgültig gelöscht sind. Es ist kein Ort, denn *nibbāna* ist jenseits von Zeit und Raum, jenseits von Existenz und Nichtexistenz. Es ist auch kein Zustand, denn *nibbāna* ist weder geistig noch körperlich sondern ein *dhamma*, das der Geist verwirklichen und erfahren kann. Es sollte in diesem Leben realisiert werden.

***Nibbuto***: Kühle, der der kühl geworden ist: eine Kühle, die auftritt, wenn entweder spontan oder durch die richtige Übung des Dhamma die *kilesa* zeitweilig versiegen. *Sā mā yika-nibbāna* (zeitweilige Kühle) und *tadaṅga-nibbāna* (zufällige Kühle) sind Formen von *nibbuto*.

***Nimitta***: Bild, Zeichen, Vorstellungsobjekt, Charakteristikum.

Eine in der Meditation vom Geist durch Konzentration erzeugte visuelle Vorstellung. Auch die Zeichen oder Eigenschaften von Objekten, geistig erzeugte Unterscheidungen, die festgehalten werden.

***Nirodha***: Auslöschen, Aufhören, Ausrotten, Erlöschen.

Tritt auf, wenn etwas gründlich beruhigt, abgekühlt und erloschen ist, so dass es nicht mehr zusammenbraut, sich aufheizt und zur Grundlage von *dukkha* wird. Das gewöhnliche, zeitweise Erlöschen wird *atthaṅgama* genannt. Um die Endgültigkeit von *nirodha* zu unterstreichen bezeichnet Ajahn Buddhāsa es als „rückstandsloses Erlöschen“. Ein Synonym für *nibbāna*.

***Nī varana***: Hindernisse, Hemmungen.

Verunreinigungen zweiten Ranges, die dem Erfolg jeglicher Unternehmung im Weg stehen, besonders aber der geistigen Entwicklung. Die fünf Hindernisse sind *kāmachandha*, Sinneslustwollen; *vyāpāda*, Abneigung, Nächstenblindheit; *thīna-middha*, Stumpfheit und Mattheit; *uddhacca-kukkucca*, Ruhelosigkeit und Aufgeregtheit; und *vicikiccā*, Zweifel. (Verwechselt *nī varana* nicht mit *Nirvana* der Sanskrit-Schreibweise von *nibbāna*!)

**Ottapa:** Scheu, moralische Furcht.

Weise die Konsequenzen unheilsamer Handlungen zu fürchten und deshalb davor zurückzuscheuen. „Furcht“ vor dem Tadel der Edlen. Scheu hat nichts mit Schuld zu tun. Die höchste Ausprägung von *ottapa* ist die Furcht vor *dukkha*.

**Paccaya:** Bedingung.

Etwas, das vorhanden sein muss, damit etwas anderes existieren kann.

**Paññā:** Weisheit, Einsicht, intuitive Erkenntnis.

Richtiges Verständnis der Dinge, die wir wissen müssen, um *dukkha* auszulöschen, also die vier edlen Wahrheiten, die drei Charakteristika, die Bedingte Zusammenentstehung und die Leerheit. Die verschiedenen Begriffe, die für „Wissen“ gebraucht werden, sollen nicht auf eine rein intellektuelle Aktivität hinweisen. Der Schwerpunkt liegt auf dem direkten, intuitiven, nicht-konzeptuellen Verständnis des Lebens wie es sich hier und jetzt offenbart. Gedächtnis, Sprache und Gedanken sind dabei nicht von Nöten. *Paññā* ist das dritte *sikkhā* (Training) und der Anfang des edlen achtfachen Pfades. *Paññā* (anstatt von Glauben oder Willenskraft) ist die charakteristische Qualität des Buddhismus.

**Pāpa:** Böses, Laster, spiritueller Verlust.

**Pārami:** zehn Tugenden/Fähigkeiten/Eigenschaften von deren Ausbildung unsere spirituellen Möglichkeiten abhängen. (Großzügigkeit, Moral, Entsagung, Weisheit, energisches Bemühen, geduldiges Ertragen, Wahrhaftigkeit, fester Willensentschluss, liebevolle Güte, Gleichmut)

**Paṭicca-samuppāda:** Bedingtes Zusammenentstehen; voneinander abhängiges, bedingtes Aufsteigen.

Die tiefgründige und detaillierte ursächliche Abfolge, die *dukkha* zusammenbraut und ihre Beschreibung:

- Bedingt durch geistige Blindheit (*avijjā*) entsteht Zusammenbrauen (*sankhāra*);

- Bedingt durch Zusammenbrauen entsteht Sinnesbewusstsein (*viññāna*);
- Bedingt durch Sinnesbewusstsein entsteht Geist und Körper (*nāma-rūpa*);
- Bedingt durch Geist und Körper entstehen die Sinnesgrundlagen (*salāyatana*);
- Bedingt durch (das Zusammentreffen von) Sinnesgrundlagen (und Sinnesbewusstsein) entsteht Kontakt (*phassa*);
- Bedingt durch Kontakt entsteht Gefühl (*vedanā*);
- Bedingt durch Gefühl entsteht Begehren (*taṇhā*);
- Bedingt durch Begehren entsteht Anhaften (*upadāna*);
- Bedingt durch Anhaften entsteht Werden (*bhava*);
- Bedingt durch Werden entsteht Geburt (*jāti*);
- Bedingt durch Geburt entsteht Verfall und Tod (*jāra-maraṇa*);
- und so entsteht die ganze Leidensmasse (*dukkha*).

***Paṭicca-nirodha:*** Bedingtes Erlöschen; durch das Erlöschen von *avijjā* erlöschen alle Bedingungen, die *dukkha* unterstützen, folglich erlischt *dukkha*.

***Phassa:*** Kontakt, Eindruck, Berührung, Reiz, Entflammen, Sinneserfahrung.

Das Zusammentreffen und Zusammenwirken von inneren Sinnesgrundlagen + äußeren Sinnesgrundlagen + Sinnesbewusstsein; z.B. Auge + Form + Aug-Bewusstsein. Wenn ein sinnlicher Stimulus den Geist genug reizt, um ihn zu einer Reaktion, beginnend mit *vedanā* zu veranlassen. Diese kann entweder von *avijjā* oder von *paññā* begleitet sein. Es gibt sechs Arten von *phassa* entsprechend der sechs Sinne.

***Puñña:*** Gutes, Tugend, spiritueller Gewinn.

***Puthujjhana:*** dickfelliger, unverständiger Gewohnheitsmensch, Weltling.

Jemand, der noch tief in Unwissenheit und Samsara verstrickt ist.

***Rāga:*** Lust.



Das Verlangen, etwas zu bekommen oder zu besitzen. *Rāga* kann entweder sexuell oder asexuell sein, sich auf materielle Objekte oder immaterielles beziehen. Poetisch steht *rāga* für alle Arten von Anhaften und Verunreinigung.

**Rishi:** Seher, Weiser.

**Sacca:** Wahrheit, Wahrhaftigkeit.

**Sacca-Dhamma:** Wahrheit, Tatsache, Realität.

**Saddhā:** Zuversicht, Vertrauen, Hingabe, Glauben.

Aus der Erfahrung von *dukkha* und der Begegnung mit dem Dhamma erwächst die Zuversicht, dass *dukkha* ausgelöscht werden kann.

**Samā dhi:** Konzentration, Sammlung.

Das Sammeln, Festigen und Ausrichten des geistigen Flusses. Richtiges *samā dhi* besitzt die Eigenschaften von Reinheit, Klarheit, Stabilität, Ruhe, Stärke, Bereitschaft, Flexibilität und Sanftheit. Es wird in Einspitzigkeit (*ekaggatā*) und *jhāna* zur Vollendung gebracht. Das überragendste *samā dhi* ist der einspitzige Geist, der *nibbāna* als einziges Anliegen hat. Weiter gefasst, kann *samā dhi* als „Meditation“ übersetzt werden, die Entwicklung des Geistes durch die Kraft von *samā dhi*. *Samā dhi* ist das zweite *sikkhā*.

**Samatha-Vipassanā:** Geistesruhe-Einsicht.

Ein anderer Name für den Weg. Die beiden sind voneinander abhängig und können nicht getrennt werden.

**Samuccheda-pahāna:** Verlassen durch Abschneiden, letztes Loslassen.

Das schlussendliche und vollständige Eliminieren der Herzenstrübungen durch das Abschneiden ihrer Wurzeln.

**Sammā-dit̐hi:** rechtes Verständnis, rechte Anschauung.

Jegliches Wissen in Bezug auf die vier edlen Wahrheiten ist der Beginn der rechten Anschauung, die in der vollständigen Erkenntnis der edlen Wahrheiten perfektioniert wird.

**Sarṇ sārā:** das sich drehende Rad wiederholter Ego-Geburten und Ego-Tode in den Bereichen egoistischer Existenz.

**Sarṇ yojana:** Niederzerrende Fesseln.

Die zehn Verunreinigungen die uns in *sañsāra* gefangenhalten: Persönlichkeitsglaube, Zweifel, Anhaften an Riten und Regeln, Sinneslustwollen, Übelwollen, Verlangen nach Stofflichem, Verlangen nach Nichtstofflichem, Dünkel, Aufgeregtheit und Verblendung.

**Saikhata:** Das Bedingte, Zusammengebraute, Hergestellte, Geschaffene.

Alle Dinge, die vergänglich, leidhaft, ohne Selbst sind, die entstehen und vergehen, die dem Gesetz von *idappaccayatā* unterworfen sind.

**Saññā:** Wahrnehmung, Wiedererkennen, Einordnen.

Dieser wichtige und dehnbare Begriff bezieht sich meistens auf den Prozess des Wahrnehmens und Wiedererkennens eines Sinnesobjektes (z.B. als rot oder grün, als süß oder salzig, als männlich oder weiblich). Ein Sinnesobjekt überspringt die Reizschwelle des Geistes (*phassa*), es erfolgt eine gefühlsmäßige Reaktion (*vedanā*). Daraufhin wird das Erleben klassifiziert und bewertet (gut, schlecht, positiv, negativ) und schließlich folgt das „Dafürhalten“ (d.h. wir betrachten das Objekt, als würde es wirklich unserer Einordnung entsprechen). Kurz, wir haben es wahrgenommen (*saññā*). Manchmal bedeutet *saññā* auch einfach „Erfahrung“ (wenn es sich z.B. auf die *arūpajhānas* bezieht), oder „Vorstellung“ als Kontemplationsobjekt (z.B. *maraṃ-saññā*, Betrachtung der Sterblichkeit), oder einfach nur Erinnerung.

**Sangha:** Gemeinschaft.

Jene, die das Dhamma praktizieren, wie es von Buddha gelehrt wurde.

**Sañjatanāna:** Instinkte.

Wissen, mit dem wir geboren werden, im Gegensatz zu den Dingen, die wir erlernen.

**Sankhāra,** Gestaltung, bedingt entstandenes Ding, Phänomen, Zusammengebrautes.

Alles, was um zu existieren auf andere Dinge oder Bedingungen angewiesen ist und folglich einen Anfang und ein Ende hat. Es gibt drei Aspekte von *sankhāra*:

Zusammenbrauer, Gestalter, die Ursache des Gestaltens; Zusammengebrautes, Gestaltetes, das Ergebnis des Gestaltens; und die Aktivität oder der Prozess des Zusammenbrauens oder Gestaltens. *sankhāra*, englisch: concoctions: es ist sehr schwer, eine passende Übersetzung für *sankhāra* zu finden. Das Bild von einem verrückten Wissenschaftler, der in seinem Labor etwas Teuflisches zusammenbraut, das dem Ehrw. Santikaro und mir bei dem Wort „concoction“ in den Sinn kam, schien uns am geeignetsten. Im englischen Text fällt dieses Wort auch nicht so unangenehm auf wie bei seiner deutschen Übersetzung - der freundliche Leser wird das sicher entschuldigen.

**Santi:** Friede, spirituelle Geistesruhe.

**Sā sā na:** Religion.

Das Verhalten und die Übung, die den Menschen an das Höchste (wie immer wir es auch nennen mögen) bindet.

**Sati:** Geistesgegenwart, Vergegenwärtigung, Aufmerksamkeit, Erinnerung, reflexive Bewusstheit, Achtsamkeit.

Die Fähigkeit des Geistes sich selbst zu erkennen und zu beobachten. *Sati* ist das Fahrzeug oder der Transportmechanismus für *paññā*, ohne *sati* kann Weisheit nicht entwickelt, hervorgeholt oder angewendet werden. *Sati* ist nicht das Gleiche wie Gedächtnis oder Erinnerungsvermögen, obwohl sie mit beiden in Beziehung steht. Noch ist *sati* reine Achtsamkeit oder Vorsicht. *Sati* erlaubt uns, dessen bewusst zu werden, was wir tun wollen. Sie zeichnet sich durch Geschwindigkeit und Beweglichkeit aus, deshalb Geistesgegenwart. Auf thailändisch heißt *sati*, „*raluek*“, was mit „Vergegenwärtigung“, „ins Bewusstsein rufen“, übersetzt werden kann. Diese Bedeutung von *sati* wird oft übersehen. Achtsamkeit ruft intuitive Weisheit in den Geist.

**Sati-paññā:** Geistesgegenwart und Weisheit.

*Sati* und *paññā* müssen zusammenarbeiten. *Paññā* ist von *sati* abhängig. Weisheit entsteht durch die auf die Erfahrungen des Lebens gerichtete Achtsamkeit und wird

dann auf das gegenwärtige Geschehen angewandt. Ohne ausreichende Weisheit wird *sati* falsch eingesetzt. Im täglichen Gebrauch wird *sati-paññā* im Thailändischen im Sinne von Intelligenz gebraucht. Wenn Ajahn Buddhādāsa es so verwendet, haben wir es auch so übersetzt.

***Satipaṭṭhāna***: Grundlagen der Geistesgegenwart.

Die vier Pfeiler, auf denen *sati* in der Geistesentwicklung begründet werden muss. Wir untersuchen Leben durch und in diesen vier Bereichen des spirituellen Studiums: *kāyā*, *vedanā*, *citta* und Dhamma. Daher:

<i>kāyā nupassanā</i>	Kontemplation des Körpers
<i>vedanā nupassanā</i>	Kontemplation der Gefühle
<i>cittā nupassanā</i>	Kontemplation des Geistes
<i>dhammā nupassanā</i>	Kontemplation von Dhamma.

***Sati-sampajañña***: Geistesgegenwart und Wissensklarheit.

Ähneln *sati-paññā*, der Unterschied liegt in der Bedeutung von *sampajañña*: bereites Verständnis, klares Verstehen oder Weisheit-in-Anwendung. *Paññā* wird durch Selbstbetrachtung und Einsicht entwickelt oder „gespeichert“, wohingegen *sampajañña* die spezifische Anwendung von *paññā* entsprechend des Bedarfs einer gegebenen Situation ist. *Paññā* versteht „alles ist leer“, *sampajañña* versteht, „das ist leer“. Jegliches Verständnis ist auf Achtsamkeit angewiesen um erscheinen, ins Bewusstsein gerufen und angewandt werden zu können.

***Sikkhā***: Training, Studium, Erziehung.

Die drei Aspekte des einen Pfades des mittleren Weges. Alle buddhistischen Übungen fallen unter die drei *sikkhā*: *sīla*, *samādhi* und *paññā*.

***Sīla***: Moral, Tugend, taugliche Beziehung, Normalität.

Sprachliches und körperliches Verhalten im Einklang mit dem Dhamma. Auf wahrhaft friedvolle, unschädliche Weise in Gesellschaft zu leben. Viel mehr als einfach Regeln und Vorschriften zu befolgen; wahre *sīla* entsteht durch Weisheit und wird freudig ausgeübt. Das erste *sikkhā*.

***Sī labbataparā mā sa:*** Abergläubisches Festhalten an Übungen, Praktiken, Riten und Regeln.

Auch an sich richtige, hilfreiche Vorschriften, Übungen etc., können auf diese Weise missbraucht werden.

***Soracca:*** Sanftheit, Demut, Bescheidenheit.

***Sukha:*** Freude, Glück, Glückseligkeit.

Wörtlich, „leicht zu ertragen“; ruhige, sanfte, angenehme *vedanā*.

***Suññatā:*** Zustand der Leerheit, des „Freiseins von“, der Begriffe wie Freiheit, Leichtigkeit, Frieden, Offenheit, etc. mit in seiner Bedeutung trägt.

Alle Dinge ohne Ausnahme sind leer und frei von „Selbst“, „Ich“, „Seele“, „Ego“, oder irgend etwas, das für „Ich“ oder „Mein“ gehalten werden oder einem „Selbst“ gehören könnte (außer im konventionellen Sinne). *Suññatā* ist eine allem, ohne Ausnahme, innewohnende Qualität; auch die „Letzte Wirklichkeit“, „Gott“ und *nibbāna* sind leer. Auch der Zustand der Leere und Freiheit des Geistes von Verunreinigungen. *Nibbāna* ist die „höchste Leere“.

***Sutta:*** Lehrrede, wörtlich „Faden“.

Ausdruck im Theravāda Buddhismus für Lehrvorträge, die dem Buddha und bestimmten Schülern zugeordnet werden.

**Ta's** (Dhamma-Ta's): neun „(Dhamma)-Augen“ (Thai), (Pali: „Zustand des So-seins“) ein von Ajahn Buddhādāsa geprägtes Wortspiel für Einsichten in die den *sankhāra* innewohnende Realität:

- 1) *aniccatā* - Zustand-des-unbefriedigend-seins
- 2) *dukkhatā* - Zustand-des-leidhaftig-seins
- 3) *anattatā* - Zustand-des-Nicht-Selbst-seins
- 4) *dhammatthitatā* - Zustand-des-natürlich-seins
- 5) *dhammaniyā matā* - Zustand-des-gesetzmäßig-seins
- 6) *idappacayatā* - Zustand-des-bedingt-entstanden-seins
- 7) *suññatā* - Zustand-des-frei-von-Selbst-seins
- 8) *tathatā* - Zustand-des-nur-so-seins
- 9) *atamayatā* - Zustand-des-nicht-mehr-gestaltet-werdens

***Taṇhā:*** Begehren, blindes Wollen, Verlangen, törichtes Wünschen.

Die Ursache von *dukkha*. *Taṭhā* ist immer unwissend und sollte nicht mit „weisem Wünschen“ (*sammā-sankappa*, rechter Vorsatz, Zielsetzung) verwechselt werden. Der Buddha unterschied drei Arten von Begehren: Verlangen nach sinnlichen Eindrücken; Verlangen nach Werdesein (sein, werden, haben, bekommen); und Verlangen danach nicht zu sein, nicht zu werden, nicht zu bekommen. *Taṭhā* wird bedingt durch törichtes, nicht von *paññā* begleitetem *vedanā* und braut wiederum *upā dā na* zusammen.

***Tathā gata:*** der in der Soheit Angekommene, der so Gegangene.

Spezifisch: der Buddha, allgemein: jeder Arahant.

***Tathatā:*** Istheit, Soheit, Geradesosein.

Weder dieses noch jenes, die Realität der Nicht-Zweiheit, der Nicht-Dualität. Dinge sind gerade so, wie sie sind (leer), ohne Rücksicht auf unsere Vorlieben und Abneigungen, Vorstellungen und Glaubenssätze, Hoffnungen und Erinnerungen.

***Tilakkham:*** Drei Anzeichen, Charakteristika, Qualitäten der Existenz.

Die Eigenschaften aller bedingt entstandenen Dinge; die des Vergänglichseins, des Unbefriedigendseins, und des Nicht-Selbstseins.

***Tipīṭaka:*** Die drei Körbe der Schriften.

Der *Vinaya* (Disziplin der Mönche und Nonnen), die *Suttas*, (Lehrreden des Buddha und führender Schüler) und der *Abhidhamma* (psycho-philosophische Texte). Die auf Palmblättern geschriebenen Texte wurden in Körben aufbewahrt.

***Tiratana:*** Dreifaches Juwel.

Buddha, Dhamma und Sangha.

***Tisararaṃ:*** Dreifache Zuflucht.

Buddha, Dhamma und Sangha. Oberflächlich sind die Zufluchten äußerlich: Buddha, der Mann, der vor 2500 Jahren gelebt hat, seine Lehre, und seine erwachten Schüler. Die innerlichen Zufluchten (das, worauf wir bei Schwierigkeiten zurückgreifen) sind: unser Potential, die Wahrheit zu erkennen, zu erwachen, die Realität von

*paṭicca-samuppāda*, und die richtige Übung entsprechend dem vom Buddha erkannten Dhamma.

**Upādanā**: Anhaften, Ergreifen, Festhalten, Anklammern.

Töricht an etwas festhalten, Dinge als „Ich“ oder „Mein“ betrachten, Dinge (bzw. die lustvolle-Befriedigung, *chanda-rāga*, die wir aus ihnen beziehen) persönlich zu nehmen. Es werden vier Arten aufgeführt:

- 1) *kā mūpādanā* - Festhalten an Sinnlichkeit
- 2) *sī labbatūpādanā* - Festhalten an Vorschriften, Übungen und Ritualen
- 3) *diṭṭhūpādanā* - Festhalten an Ansichten, Glaubenssätzen und Meinungen
- 4) *attavā dūpādanā* - Festhalten an Worten über das Selbst  
Etwas weise zu halten ist *samā dāna*.

**Vedanā**: Gefühl, Empfindung.

Die geistige Reaktion auf oder das Einfärben von Sinneserfahrungen (*phassa*). Es gibt drei Arten von *vedanā*: *sukha-vedanā*, angenehmes, schönes, wohltuendes Gefühl; *dukkha-vedanā*, wehes, unangenehmes, schmerzliches Gefühl; *adukkhamasukha-vedanā*, weder wehtuendes noch wohltuendes, unbestimmtes Gefühl. *Vedanā* ist ein geistiger Faktor, bedingt durch *phassa*, und sollte nicht mit körperlichen Empfindungen verwechselt werden - obwohl das Wort in den Schriften auch dafür verwendet wird. Wenn es von geistiger Blindheit getragen ist, wird es weiterführend Begehren bedingen. Wenn es mit Weisheit zusammen entsteht, wird es harmlos oder nützlich sein. Diese subtile Aktivität des Geistes ist keine Emotion, die viel komplexer ist und auch Gedanken beinhaltet, und entspricht auch nicht anderen komplizierteren Aspekten des deutschen Wortes „Gefühl“.

**Vihāra**: Unterkunft, Behausung, Aufenthaltsort, Verweilort, Heim.

**Vijjā**: Rechtes Wissen, Erkenntnis, Einsicht, Weisheit.

Richtiges Wissen darum, wie die Dinge wirklich sind - vergänglich, leidhaft, Nicht-Selbst, leer. Es entsteht, wenn *avijjā* beseitigt ist.

**Vimutti:** Befreiung, Erlösung, Rettung, Freilassung.

Wird es nicht weiter qualifiziert, bedeutet *vimutti* die vollständige, endgültige Befreiung von egoistischer Existenz und *dukkha*. Es können jedoch drei Ebenen der Befreiung unterschieden werden:

*tadaṅga-vimutti:* Zufällige oder spontane Befreiung.

Geschieht natürlich, von selbst, ohne Anstrengung unsererseits, wenn wir von unserem gegenwärtigen Problem oder Anhaften abgelenkt werden oder es einfach vergessen. Sie hilft uns zwar, einigermaßen normal zu bleiben, ist aber nicht ausreichend, um dauerhaften Frieden und Glück hervorzubringen.

*vikkhambana-vimutti:* Befreiung durch Unterdrücken.

Durch unsere Übung halten wir den Geist frei von verunreinigenden Zuständen. Das bringt uns zwar mehr, aber noch keinen dauerhaften Frieden, Freiheit und Kühle.

*samuccheda-vimutti:* Befreiung durch Abschneiden.

Wir fällen und entwurzeln die Herzenstrübungen durch die Macht des transzendenten Pfades, so dass sie nie mehr nachwachsen können. Das führt zu dauerhaftem und zeitlosem Frieden, Freiheit und Kühle, zu dem, was man „Erwachen“ nennt.

**Viññāṃ:** Bewusstsein, Sinnesbewusstsein, Erfassungsgewöhnung, Wohlerfahrungssuchlauf, Zusammenwissen, dualistisches Fehlwissen.

Dieses Wort wird in den Schriften verschieden gebraucht und daher ist die Übersetzung „Bewusstsein“, wie auch alle anderen, mehr als unzulänglich. In unserem Kontext bedeutet es jedoch das Wissen um, und das Abschmecken von den durch die sechs Sinnestüren (Augen, Ohren, etc.) eintretenden Sinnesobjekte. Die grundlegende geistige Aktivität, derer es bedarf, um an der Sinnenwelt (*loka*) teilzunehmen; ohne sie gibt es kein Erleben.

**Vipassanā:** Einsicht, Klarblick, Erkenntnis.

Wörtlich, „klar sehen“, klares, deutliches und direktes Sehen in die wahre Natur der Dinge, Einsicht in *aniccatā*, *dukkhatā* und *anattatā*, sowie natürlich *paṭicca-*



*samuppāda*, *tathatā* und *suññatā*. Das Wort *vipassanā* wird im allgemeinen für die geistige Entwicklung, die mit dem Zweck von wahrer Erkenntnis geübt wird, benutzt. In solchen Fällen darf die Körperhaltung, die Theorie und die Methodik dieser Übungen nicht mit wahrer Erkenntnis von Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst verwechselt werden. Wahres *vipassanā* kann nicht gelehrt werden.

**Virāga:** Verblässen, Leidenschaftslosigkeit, Entfleckung, Entsüchtung.

**Viveka:** spirituelle Abgeschiedenheit, Alleinsein, Zurückgezogenheit.

Ungestört zu sein in stiller Abgeschiedenheit und Geistesgegenwart. Es gibt drei Arten von *viveka*: *kāya-viveka*, körperliche Abgeschiedenheit, wenn der Körper ungestört ist; *citta-viveka*, geistige Abgeschiedenheit, wenn keine Verunreinigungen den Geist stören; *upā dhi-Viveka*, spirituelle Abgeschiedenheit, Freiheit von allem Anhaften und allen Quellen des Anhaftens d.h. *nibbāna*.

**Yathā bhūta-ñāṇadassana:** Dinge erkennen und sehen, wie sie wirklich sind; Synonym für *vipassanā*.

**Yoga:** Joch, Anbindung.

In Pali oft als Synonym für *āsava* gebraucht. Manchmal jedoch auch in der bekannteren Bedeutung „spirituelles Unterfangen, Anstrengung, Anwendung“, angejocht, angebunden sein an das Höchste.

## Der Autor

Buddhadāsa Bhikkhu (Diener des Buddha) zog 1926 im Alter von zwanzig Jahren in die Hauslosigkeit um *bhikkhu* (buddhistischer Mönch) zu werden. Nach ein paar Jahren des Studiums in Bangkok erwachte in ihm der Wunsch inmitten der Natur zu leben, um das Buddha-Dhamma so zu erforschen, wie der Buddha es getan hatte. Deshalb gründete er 1932 in der Nähe seiner Heimatstadt in Südthailand Suan Mokkhabalārāma (den Garten mit der Macht der Befreiung). Zu jener Zeit war es das einzige Wald-Dhamma-Zentrum in der Region und einer der wenigen Plätze, die der Übung von *vipassanā* gewidmet waren. Im Laufe der Zeit wurde Buddhadāsa Bhikkhu und Suan Mokkh weithin bekannt, so dass sein Leben und Wirken nun zu den einflussreichsten Ereignissen in der buddhistischen Geschichte Siams gezählt wird. Hier können wir nur einige der hervorragendsten Dienste, die er dem Buddhismus leistete, erwähnen.

Ajahn Buddhadāsa verwandte seine ganze Sorgfalt darauf, die richtigen und essentiellen Prinzipien des ursprünglichen Buddhismus herauszuarbeiten und zu erklären. Diese Arbeit basierte auf einer extensiven Untersuchung der Pali-Schriften mit besonderem Augenmerk auf die Lehrreden Buddhas sowie deren Kommentare, gefolgt von persönlichen Experimenten mit und der Ausübung von diesen Lehren. Durch diese Vorgehensweise entdeckte er das Dhamma, das *dukkha* wirklich zum Erlöschen bringt, und diese Erkenntnisse teilte er freimütig mit allen, die daran Interesse zeigten. Sein Ziel war es, ein vollständiges Referenzwerk für die gegenwärtige und zukünftige Erforschung und Ausübung des Dhamma zu schaffen. Seine Herangehensweise war immer wissenschaftlich, geradeheraus und praxisorientiert.

Obwohl sich seine formelle Erziehung auf sieben Jahre und einige anfängliche Palistudien beschränkte, erhielt er acht Ehrendokortitel von Thailändischen Universitäten. Zahlreiche

Doktorarbeiten wurden über sein Werk verfasst. Seine Bücher, die eigenhändig geschrieben als auch die Niederschriften von Vorträgen, füllen einen ganzen Raum in der Nationalbibliothek und beeinflussen alle ernsthaften Buddhisten Thailands.

Viele Sozialaktivisten der thailändischen Gesellschaft, besonders die Jüngeren, wurden von seinen breitgefächerten Lehren, Gedanken und seinem selbstlosen Beispiel inspiriert. Seit den sechziger Jahren haben immer wieder Aktivisten und Vordenker auf den Gebieten der Erziehung, Sozialarbeit und der ländlichen Entwicklung Kraft und Ideen aus seinen Lehren, seinen Ratschlägen und seiner Freundschaft geschöpft. Seine Arbeit trug dazu bei, eine neue Generation Mönche mit sozialem Engagement zu inspirieren.

Seit der Gründung von Suan Mokkh studierte er alle Schulen des Buddhismus und alle großen religiösen Traditionen. Sein Interesse daran war praktisch ausgerichtet. Er bemühte sich, alle wahrhaft religiösen Menschen zu vereinen, also jene, die daran arbeiten, die Selbstsucht zu überwinden, um zusammen für den Weltfrieden zu arbeiten. Diese geistige Offenheit gewann ihm Freunde und Schüler auf der ganzen Welt, Christen, Muslime, Hindus und Sikhs.

Vor nicht allzulanger Zeit gründete er eine Internationale Dhamma Eremitage. Hierin werden am Anfang eines jeden Monats Kurse in englischer Sprache abgehalten, um Ausländern mit dem richtigen Verständnis buddhistischer Prinzipien und ihrer Ausübung bekannt zu machen. Dazwischen finden Kurse für Thailänder statt. Weiterführend hoffte er dort Treffen für Buddhisten aus aller Welt zu organisieren um zusammen das „Herz des Buddhismus“ herauszuarbeiten und sich darauf zu einigen. Als dritten Schritt plante er, dort alle Religionen zusammenzuführen und sie zu einer Kooperation zum Nutzen der Menschheit zu bewegen.

In seinen letzten Jahren begann er einige neue Projekte, die den Dienst an Buddha und der Menschheit fortführen sollen. Eines davon ist Suan Atamayātārāma, ein kleines Trainingszentrum für ausländische Mönche, in einem ruhigen Hain in der Nähe des Retreat-Zentrums. Die Richtlinien, die er dafür festlegte, zielen

darauf hin, „Dhamma-Missionare“ auszubilden, die gut in der Lehre Buddhas geschult sind, ein solides Erfahrungswissen in *vipassanā* besitzen und die das Buddha-Dhamma auf die Probleme der modernen Welt anwenden können.

Ein Schwesterprojekt ist Dhamma Mātā (Dhamma Mütter). Die Gesellschaft leidet an dem Mangel an weiblichen spirituellen Lehrern. Ein paar gibt es zwar, aber sie erhalten nicht die entsprechende Anerkennung. Dhamma Mātā soll den Status von Frauen aufwerten, indem es bessere Möglichkeiten und Unterstützung im buddhistischen Klosterleben und der meditativen Praxis zur Verfügung stellt. Die Hoffnung ist es, mehr Frauen zu bekommen, die „anderen durch das Dhamma Leben schenken können“.

Ajahn Buddhādāsa starb am 8. Juli 1993 in Suan Mokkh. Die Arbeit Suan Mokkhs wird entsprechend der Gesetzmäßigkeiten der Natur fortgesetzt.

## Buddhadāsa wird nie sterben

Buddhadāsa wird nie sterben.

Auch wenn der Körper stirbt, wird er nicht folgen.  
Ob er ist oder nicht ist, ist von keiner Bedeutung.  
Er ist nur etwas, das von der Zeit verzehrt wird.

Buddhadāsa macht weiter, es gibt kein Sterben,  
wie gut oder schlecht die Zeiten auch sein mögen,  
eins mit der wahren Lehre.  
Den Körper und Geist dargebracht,  
in endlosem Dienst unter der Weisung des Buddha.

Buddhadāsa lebt weiter, es gibt kein Sterben.  
Im Dienst der Menschheit für alle Zeit,  
durch die hinterlassenen Dhammaproklamationen  
O Freunde, seht Ihr es nicht!  
Was stirbt?

Sogar wenn ich sterbe und der Körper erlischt,  
schallt meine Stimme noch in den Ohren der Kameraden  
so klar und laut wie immer.  
Grad als wär ich nie gestorben  
lebt der Dhammakörper weiter.

Behandelt mich, als wär ich nie gestorben,  
als wär ich unter Euch wie zuvor.  
Sprecht aus, was Euch durch den Kopf geht,  
als säße ich bei Euch und hülfe Euch die Tatsachen zu sehen.

Behandelt mich als wär ich nie gestorben,  
dann wird sich ein Strom von Nutzen auf Euch ergießen.  
Vergesst die Tage nicht, die der Diskussion des Dhamma  
vorbehalten sind.  
Erkennt das Absolute und hört auf zu sterben!

*Buddhadāsa Bhikkhu, 1987*

# Wat Suan Mokkh, Thailand

## **Zielsetzungen:**

- Jedem zu helfen, zum Kern seiner eigenen Religion vorzudringen.
- Zu einem gegenseitigen guten Verständnis zwischen allen Religionen beizutragen.
- Zusammen daran zu arbeiten, die Welt aus der Macht des Materialismus zu befreien.

## **Adresse:**

Wat Suan Mokkh

Chaiya, Surat Thani 84110, Thailand

(keine Voranmeldung, rechtzeitig eintreffen)

## **Informationen:**

Homepage im Internet: <http://www.suanmokkh.org>

## **Ortsbeschreibung:**

Der „Garten der Befreiung“ ist ca. 640 km von Bangkok entfernt und befindet sich in der Nähe (50 km) von Surat Thani (Fähre nach Ko Samui und Ko Phangan) in Südthailand. In einem schönen Waldgebiet mit kleinem Berg und Teich sind Wege angelegt, an denen sich die Unterkünfte der Mönche befinden. Daneben gibt es einige größere Gemeinschaftsbauten wie z. B. das Spiritual Theatre (Kunstaussstellung), die Dhamma-Ships (Versammlungsgebäude) und die „Gästeküche“. Leider ist der Highway 41 in Hörweite.

Die Retreats finden im ca. 1,5 km entfernten und ruhig gelegenen Retreat-Center statt. Auf dem großen Gelände befinden sich viele Kokospalmen und zwei heiße Quellen. In den Pausen kann man sich gut die „Beine vertreten“.

**Anreise (Stand 1/1999):**

Von Bangkok am besten mit der Bahn nach Chaiya (nicht jeder Zug stoppt!). Die Fahrt dauert ca. 12 h und kostet ca. 160 Baht in der 3. Klasse und um 450 Baht (25 DM) im sehr empfehlenswerten Liegewagen der 2. Klasse (vorreservieren!). Von Chaiya mit einem Songthaew (Sammeltaxi) ca. 7 km für 10 Baht zum Wat Suan Mokkh. Ab Surat Thani oder Phun Phin (Bahnhof) ca. 1 h mit stündlich abfahrenden Bus für 20 Baht.

**Tradition:**

Theravada, Methoden nach Ajahn Buddhādāsa Bhikku

**Schwerpunkt:**

Einführung in Meditation (Sitzen, Stehen, Gehen) und Grundlagen der Buddhistischen Lehre

**Meditationstechnik und zeitlicher Retreatablauf:**

Während des ganzen Retreats wird Anapanasati (Betrachtung während der Ein- und Ausatmung) als Vipassana-Meditation (Entwicklung von Einsicht) geübt. Ajahn Buddhādāsa unterscheidet nicht zwischen Samatha und Vipassana Meditation.

Anapanasati wird in vier Stufen gelehrt. Betrachtungen des Körpers (Kaya), der Gefühle (Vedana), des Geistes (Citta) und der Erkenntnis des höchsten Dhamma. Diese vier Betrachtungen lassen sich jeweils in vier Schritte unterteilen. Anfänger werden sich in der Regel nur mit den ersten der 16 Schritte beschäftigen können.

**Spirituelle Leitung:**

Ajahn Poh

**Lehrer und Kursleitung:**

Ajahn Poh ist Mitte 60, besitzt langjährige Erfahrung in der Meditation und dem Lehren des Buddha-Dhamma. Er leitet den Wat in der Tradition des berühmten Dhamma-Lehrers Ajahn Buddhādāsa. Die Belehrungen werden von Ajahn Poh, Mönchen oder langjährigen westlichen Praktizierenden gegeben. Kein

Lehrender bezeichnet sich als Lehrer, sondern als Dhamma-Freund.

Schriftliche Fragen werden nach den Belehrungen beantwortet.

Falls persönliche Fragen auftreten, können sie in einem sogenannten Interview mit Ajahn Poh oder anderen besprochen werden.

### **Sprachen:**

Die Belehrungen finden auf Englisch statt. Thai-Englisch ist gewöhnungsbedürftig und oft nicht leicht zu verstehen.

Ein Englisch-Deutsch Wörterbuch ist vorhanden.

Für 150 Baht kann das in die deutsche Sprache übersetzte Heft „Anapanasati - Geistesgegenwart beim Atmen“ erworben werden, in dem die Meditationsübung erklärt ist.

### **Kursdauer und Termine:**

Am 1. jeden Monats ein 10-Tage-Kurs (Ende am 11. morgens). Da keine Voranmeldung möglich ist, muss man rechtzeitig, d.h. spätestens einen Tag, vorher anreisen (Unterkunft im Schlafsaal möglich). Anmeldung am letzten Tag jedes Monats ab ca. 9 Uhr im Retreat-Center.

### **Unterkunft:**

Zwischen bzw. vor den Retreats im Schlafsaal (max. 14 Personen) im Wat Suan Mokkh. Während des Retreats in einem Einzelzimmer (Frauen- bzw. Männer-Haus) im Retreat-Center.

Einfache aber saubere Toiletten, ausreichend Wasser und Waschmöglichkeiten für die Wäsche vorhanden. Es gibt keine Duschen, sondern Mandis (Wasserbecken + Plastikschale). Es gibt abends die Möglichkeit in einer heißen Quelle zu baden.

Männer benötigen Shorts (keine Badehosen), Frauen einen Sarong (keinen Badeanzug). Badeschlappen vermeiden Fußpilz!

Geschlafen wird auf Strohmatten, die direkt auf Beton- oder Holzuntergrund liegen. Wem dies zu hart erscheint, tut gut daran, eine Isomatte mitzubringen (Ridge Rest oder Therm-A-Rest Matten sind zwar etwas teuer, aber recht komfortabel), die dann gespendet werden kann. Moskitonetze und Decken können aus-



geliehen werden. Ein leichter Schlafsack kann besonders in der kühleren Zeit nützlich sein.

#### **Einkaufsmöglichkeiten:**

Die meisten Dinge des täglichen Gebrauchs sind in den kleinen Geschäften außerhalb des Wats oder in Chaiya erhältlich. Vor dem Retreat sollten Taschenlampe, Shorts (Männer), Sarong (Stofftuch als Kleidungsstück, Decke, Moskitoschutz), Badeschlappen, Wasserflasche, Insektenschutz und Toilettenartikel besorgt werden. In der Regenzeit ist ein Regenschirm sehr nützlich (kann nachher gespendet werden).

#### **Verpflegung:**

Zum Frühstück und Mittagessen gibt es Tee, Reis, zwei bis drei vegetarische Gerichte und Früchte. Die Speisen werden in der Gästeküche gereicht (Selbstbedienung). Am Abend gibt es ein Heißgetränk und einige Früchte. Trinkwasser (Regenwasser) wird zusätzlich gefiltert und ist daher problemlos trinkbar (noch höhere Sicherheit durch mitgebrachtes Entkeimungsmittel).

#### **Medizinische Versorgung:**

Für asiatische Verhältnisse sehr gut, das nächste Krankenhaus ist in Surat Thani, die nächste Apotheke in Chaiya. Die Gegend gilt nicht als Malariagebiet, aber in anderen Teilen Thailands ist Malaria verbreitet. Die hygienischen Verhältnisse im Wat Suan Mokkh sind gut.

#### **Kosten:**

10-Tage-Retreat kostet 1500 Baht (ca. 75 DM)

Außerhalb der Retreatzeiten sind Übernachtung im Dorm und der Abendtee kostenlos.

Bon für Frühstück oder Mittagessen 30 Baht (ca. 1,50 DM)

**Retreatbedingungen:**

Max. Teilnehmerzahl:	ca. 130
Sitzkissen vorhanden	ja
Trennung männlich/weiblich:	ja
Mithilfe Küche, Garten, etc.:	ja, ca. 30 min
Spaziergänge möglich:	ja
Bibliothek vorhanden:	ja (sehr gut)
Teilnahme am Bettelgang:	nein
Ordination auf Zeit:	nein
Rasur der Haare:	nein

**Regeln:**

Jeder Teilnehmer verpflichtet sich das gesamte Retreat abzuleisten, den Stundenplan einzuhalten, die ersten 9 Tage zu schweigen, nicht zu lesen (außer Meditationsbeschreibung) und zu schreiben (außer Notizen und Meditationstagebuch). Darüber hinaus sollen sexuelle Aktivitäten eingestellt und die fünf Silas (moralische Übungsregeln) eingehalten werden. Die Kleidung sollte bequem, zweckmäßig und angemessen (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts) sein. Jeder Teilnehmer sollte eine Aufgabe für die Gemeinschaft übernehmen (z.B. Abwasch, Wasser auffüllen etc.) und sich bemühen ein spirituelles Leben zu führen.

**Klima und günstigste Reisezeit:**

März, April (ab April sehr heiß). In der Hauptreisezeit von Dezember - Februar und Juli - August ist es sehr überlaufen. November - Dezember sind in Südthailand Regenzeit.

**Einreisebestimmungen:**

Eine vierwöchige Aufenthaltsgenehmigung ist kostenlos am Flughafen erhältlich. Drei-Monats-Visa müssen vor der Einreise bei thailändischen Botschaften oder Konsulaten besorgt werden.

**Hinweise:**

- Günstige Flüge nach Bangkok sind schon unter 1000 DM erhältlich.
- Personen mit Rückenproblemen sollten eine gute Isomatte mitnehmen.
- Es werden gerne Bücher für die Bibliothek angenommen.
- Da die Kommunikation auf Englisch stattfindet, ist es nützlich vorher ein englischsprachiges Buch über Buddhismus zu lesen, um die einschlägigen Vokabeln einzuüben (z.B. „Mindfulness With Breathing“ oder „Heartwood of the Bodhi Tree“ von Buddhadāsa Bhikkhu, erschienen im Wisdom Verlag, Boston).
- Weitere Informationen und eine kurze Meditationsanleitung im Internet (<http://www.suanmokkh.org>).

**Tagesablauf:**

4.30	morning bell
5.00	morning reading
5.15	sitting meditation
5.45	exercise (Yoga oder eigene Gymnastik)
7.10	sitting meditation
8.00	breakfast
10.00	dhamma-talk
10.45	walking meditation
11.15	sitting meditation
12.00	walking meditation
12.30	lunch
14.30	meditation-instruction
15.30	walking meditation
16.00	sitting meditation
16.30	walking meditation
17.00	chanting
18.00	tea
19.30	dhamma talk
20.00	walking meditation
20.30	sitting meditation
21.00	end

**Schlussbemerkung:**

Sehr gut für Anfänger geeignet, gute Randbedingungen.