

Formen von Selbst und Nicht-Selbst

Die buddhistischen Lehren über Anatta

von
Thanissaro Bhikkhu

Übersetzung ins Deutsche von: verschiedenen Autoren, ZzE (Ausgabe 01/2016)
Dieses ist ein Geschenk des Dhamma-Dana. Jegliche weiter Verwendung und Verteilung, abseits von
weitergabe für was immer für Vergütungen, ist damit gegeben.

©2011-2016

Inhalt

Inhalt.....	2
Vorwort.....	3
Abkürzungsverzeichnis.....	4
Gespräch 1: Strategien über Selbst und Nicht-Selbst.....	5
Gespräch 2: Heraus aus dem Dickicht und hinauf auf den Pfad.....	12
Gespräch 3: Gesunde Nahrung für den Geist.....	25
Gespräch 4: Ein gesunder Sinn von Selbst.....	33
Gespräch 5: Das Ego auf dem Pfad.....	41
Gespräch 6: Nicht-Selbst für weltliches Glück.....	50
Gespräch 7: Nicht-Selbst für überweltliches Glück.....	59
Gespräch 8: Selbst, Nicht-Selbst und darüber hinaus.....	68
Textabschnitte über Selbst und Nicht-Selbst.....	76
Worteverzeichnis.....	108

Was auch immer nicht eures ist, laßt los davon.
Euer Loslassen davon,
wird für euer langfristiges Wohl und Glück sein.

— [MN 22](#)

Vorwort

Im Mai dieses Jahres luden mich Mitglieder von Le Refuge, einer buddhistischen Gruppe in Equilles, nahe Aix-en-Provence, ein, ein Zehntages-Retreat zum Thema Atemmeditation und *Anattā*, oder Nicht-Selbst, zu führen. Das Retreat versorgte mich mit der seltenen Möglichkeit, meine Gedanken über das Thema Nicht-Selbst unter einem Bezugsrahmen zu sammeln. Das Ergebnis war eine Serie von acht Abendgesprächen, die sich hier in bearbeiteter Form niedergeschrieben in diesem Buch befinden.

Die Gespräche zeichnen Abschnitte aus dem Pali-Kanon wie auch Schriften und Lehrreden von Ajjans, oder Lehrern der thailändischen Waldtradition, in welcher ich ausgebildet wurde, heraus. Für jene Leute, die nicht so bekannt mit dem Kanon sind, habe ich Abschnitte der Lehrreden am Ende des Buches angehängt, um auch ein paar der in den Gesprächen vorkommenden Punkte heraus zuarbeiten. Diesen folgt ein Wörterverzeichnis von Pali-Wörtern.

Leute, die die thailändische Waldtradition nicht kennen, sollten wissen, daß dies eine Meditations-Tradition ist, die im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert von Ajaan Mun Bhuridatto gegründet wurde. Die anderen Ajaans, die in diesen Gesprächen vorkommen, lernten unter ihm. Von diesen waren Ajaan Fuang und Ajaan Suwat meine Lehrer. Wobei Ajaan Fuang, der zwar einige Zeit direkt unter Ajaan Mun ausgebildet wurde, mehr Zeit unter Ajaan Mun's Schüler, Ajaan Lee, verbrachte.

Viele Leute haben geholfen, diese Buch zusammen zu stellen. Ich möchte den Leuten von Le Refuge danken, die dieses Retreat ermöglichten und im speziellen Betty Picheloup, dem Gründer der Gruppe und Claude LeNinan, meinem hervorragenden und akribischen Übersetzer während meines Aufenthaltes in Provence. Hier in Metta, halfen die Mönche des Klosters dieses Manuskript zusammen zu stellen, so wie auch Michael Barber, Alexandra Kaloyanides, Addie Onsanit, Ginger Vathanasombat und Josie Wolf dabei beteiligt waren.

Eine französische Übersetzung all dieser Gespräche und Frage-und-Antwort-Sitzungen während des Retreats ist derzeit in Vorbereitung. Wenn Sie die Lehrreden hier mit dem französischen Gleichstück vergleichen, sein Sie sich bewußt, daß das Französische auf Aufzeichnungen passieren, die den Originalreden näher sind als die hier präsentierte Version.

— Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff)
Metta Forest Monastery
August 2011

Abkürzungsverzeichnis

AN	Aṅguttara Nikāya
Dhp	Dhammapada
DN	Dīgha Nikāya
MN	Majjhima Nikāya
SN	Samyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipāta
Ud	Udāna

Verweise auf DN und MN betreffen Lehrreden (*Sutta*). Jene mit Dhp Verse. Verweise zu anderen Texten beziehen sich auf (*Samyutta, Nipāta oder Vagga*) und Lehrreden. Die Nummerierung für AN und SN, folgt der thailändischen Ausgabe des Pali-Kanons.

Alle Übersetzungen dieser Texte sind von Autor und Basieren auf der Königlich-Thailändischen Ausgabe des Pali-Kanons (Bangkok: Mahāmakut Rājavidyālaya, 1982) und der BUDSIR IV Ausgabe des Kanons und der Kommentare hergestellt von der Mahidol Universität, Bangkok.

Gespräch 1: Strategien über Selbst und Nicht-Selbst

21. Mai, 2011

Buddhas Lehre über *anattā*, oder Nicht-Selbst ist oft mystisch für viele Westler. Wenn wir den Ausdruck „Nicht-Selbst“ hören, denken wir, daß Buddha eine Frage mit einer langen Geschichte in unser Kultur beantwortet – ob da nun ein Selbst oder eine Seele ist, oder nicht – und das seine Antwort widernatürlich oder verwirrend ist. Manchmal erscheint es ein Kein (Nein) zu sein, aber Buddha folgt nicht zur Gänze der Begleiterscheinung eines Kein (Nein): wenn da kein kein Selbst ist, wie kann da Wiedergeburt sein? Manchmal erscheint seine Antwort ein Kein (Nein) mit einem versteckten Ein (Ja) zu sein, aber man wundert sich dann, warum das Ein (Ja) so schwer fest zu nageln ist. Wenn du dich auch nur an eines aus diesen Reden erinnern solltest, erinnere dich an dies: In den Lehren über Nicht-Selbst, beantwortete Buddha nicht, ob da ein Selbst ist oder nicht. Diese Frage war eine, die er ganz Explizit zur Seite gelegt hat.

Um zu verstehen warum, ist es nützlich sich die generell die Herangehensweise Buddhas im Lehren und im Beantworten von Fragen anzusehen. Einst wanderte er mit einer Gruppe von Mönchen durch den Wald. Er hielt an, um eine Hand voll Blätter aufzuheben und erklärte den Mönchen, daß die Blätter die er in seiner Hand hielt, so sind wie die Lehren, die er gegeben hatte. Was die Blätter im Wald betrifft, sind sie wie das Wissen, das er mit dem Erwachen erlangt hat. Die Blätter in seiner Hand decken nur zwei Angelegenheiten ab: Wie Leiden verursacht ist und wie es beendet werden kann [76].

Nach seinem Erwachen hätte Buddha über was auch immer erzählen können, aber er entschied sich nur über diese zwei Themen zu sprechen. Um seine Lehren zu verstehen, ist es nicht nur wichtig zu verstehen, was er über Leiden und sein Ende sagte, sondern auch *warum* diese Themen so äußerst wichtig sind.

Der Zweck seiner Lehren war, Leuten zu wahren Glück zu helfen. Er nahm nicht an, daß alle Wesen im Inneren gut oder von Natur aus schlecht waren, doch das alle Glück haben wollen. Wie auch immer tendieren sie dazu verwirrt durch ihr Leiden zu sein und so benötigen sie Hilfe, um den Weg zu wahren Glück zu finden. Tatsächlich gibt dieser Sinn von Verwirrung Anstoß für die

vorrangigste Frage im Geist: „Ist da irgend jemand, der weiß wie man dem Leiden ein Ende bereitet?“ [76] Buddhas Lehren sind direkte Entgegnungen für diese brennende, ur-antreibende Frage, die Leute mit dem versorgen, was sie dringlich wollen und benötigen: Ratschläge, wie das Leiden beendet werden kann. Mit anderen Worten entschloß sich Buddha, das mitfühlenste Wissen zu geben, das er teilen konnte.

Weil Leute Probleme haben, klar zu denken, wenn sie leiden, benötigen sie verlässliche Belehrung darüber, was deren Leiden verursacht und was sie tun können, um dem ein Ende zu bereiten, bevor sie den Weg aus ihrem Leiden finden können und in wahren Glück ankommen. Und es ist wichtig, daß diese Belehrungen keine anderen Angelegenheiten hier vorstellen, die einem vom gegenständlichen Hauptthema, ablenken können.

Das ist der Punkt, warum wahres Glück mit rechter Ansicht beginnt, das Verständnis, das hilft die Verwirrung im Geist zu beseitigen. Rechte Ansicht ist nicht nur eine Sache korrekte Meinungen darüber zu haben, warum da Leiden ist und was man dagegen tun kann. Rechte Ansicht bedeutet auch zu wissen, wie man rechte Sichtweisen im Stellen der rechten Fragen bekommen kann, zu lernen welche Frage dem Leiden zu einem Ende verhilft, welche Fragen sich dessen im Weg stellen und wie man dieses Wissen geschickt auf dem Pfad zu wahren Glück verwendet. Das bedeutet, daß rechte Ansicht eine Strategie ist. Tatsächlich sind alle Lehren Buddhas Strategien. Sie sind nicht nur zu diskutieren, sie sind in die Tat umzusetzen und so zu einem Geschick zu meistern, daß sie zu deren angestrebten Ziel führen.

Buddha verstand das die Angelegenheiten in unserem Leben von diesen Fragen bestimmt sind. Eine Frage gibt den Rahmen für das Wissen, daß in der Antwort enthalten ist, ein Gefühl darüber wo das Wissen passt und wofür es gut ist. Manche Fragen sind geschickt, indem sie einen nützlichen Rahmen dafür bieten, dem Leiden ein Ende zu bereiten, während andere dies nicht sind. Einst kam einer von Buddhas Mönchen zu ihm und stellte ihm eine Liste von zehn Fragen, die bedeutendsten philosophischen Fragen dieser Zeit. Manche dieser Fragen befassten sich mit der Eigenschaft der Welt, ob sie unendlich ist oder nicht, endlich ist oder nicht; andere behandelten die Eigenschaften und die Existenz von Selbst. Buddha weigerte sich auch nur eine davon zu beantworten und erklärte die Gründe für sein Ablehnen. Er sagte, daß dieses so wäre, als ob ein Mann, der von einem Pfeil getroffen wäre und zum Arzt gebracht wurde, und bevor der Arzt den Pfeil herausnehmen dürfte, der Mann darauf bestehen wollte zuerst herauszufinden, wer den Pfeil geschossen hat, wer den Pfeil gemacht hat, aus was der Pfeil gemacht wurde, aus welchem Holz, und welcher Art von Federn verwendet wurden. Und so wie Buddha

sagte, würde der Mann, wenn der Arzt versuchen würde all diese Fragen zu beantworten, zuerst sterben. Die erste Aufgabe dieser Angelegenheit wäre den Pfeil herauszunehmen **[76]**. Wenn die Person dann immer noch die Antworten zu diesen Fragen wissen wollte, könne er sie danach stellen.

Auf selbe Weise würde Buddha nur jene Fragen beantworten, die mit einer Antwort für unsere vorrangige Frage dienen und helfen Leiden und Stress ein Ende zu setzen. Fragen die in den Weg kommen würden, würde er auf die Seite tun, denn das Problem des Leidens und des Streßes ist dringlich.

Üblicher Weise, wenn wir die Lehren von Nicht-Selbst hören, denken wir, daß diese Antworten auf Fragen wie diese sind: „Habe ich ein Selbst? Was bin Ich? Existiere Ich? Existiere ich nicht?“ Wie auch immer, stellte Buddha all diese ungeschickten Fragen zusammen **[§10]**. Als er einst auf den Punkt genau gefragt wurde: „Ist da ein Selbst? Ist da kein Selbst?“, weigerte er sich zu antworten **[siehe12]**. Er sagte, daß diese Fragen sich dem Finden von wahrem Glück in dem Weg stellen würden. Es ist also offensichtlich, daß die Lehren über Nicht-Selbst nicht dazu gedacht waren diese Frage zu beantworten. Um dieses zu verstehen, müssen wir herausfinden, welche Frage damit beantwortet werden *sollte*.

Wie Buddha sagte, lehrte er zwei grundsätzliche Lehren: zwei Lehren, die über alle Grenzen hinaus und ohne Einschränkung wahr waren. Diese zwei Lehren formen den Rahmen für alles andere, das er lehrte. Eine war der Unterschied zwischen geschickten und ungeschickten Taten: Handlungen die zu langfristigem Glück führen und jene, die langfristig zu Leiden führen **[7778]**. Die andere war die Liste der vier Edlen Wahrheiten: die Wahrheit des Leidens, der Ursache des Leidens, das Ende des Leidens und der Pfad, der zum Ende des Leidens führt **[82]**.

Wenn du dem Leiden und dem Streß ein Ende setzen möchtest, tragen diese zwei Kategorien Pflichten und Notwendigkeiten mit sich. Im Bezug auf die erste Lehre, möchtest du ungeschickte Taten vermeiden und geschickte Handlungen aufkommen lassen. Im Bezug auf die zweite, sind die Vier Wahrheiten Kategorien die deine Erfahrungen in einen Rahmen setzen, wobei jede Kategorie bestimmte Pflichten mit sich trägt, die man zu einem Geschick meistern muß. Du mußt wissen welcher der Wahrheiten du entgegen stehst, daß du mit der Wahrheit in richtiger Weise umgehen kannst. Leiden muß verstanden werden, die Ursache muß abgelegt werden, das Ende des Leidens muß verwirklicht werden und der Pfad zum Ende des Leidens muß zu einem Geschick entwickelt werden **[82]**. Dies sind die ultimativ geschickten Handlungen, was bedeutet, daß der Pfad dort ist, wo die zwei Sets von Kategorien zusammen kommen.

Der Pfad beginnt mit Einsicht, die Faktoren von rechter Ansicht und Rechter Entschlossenheit, und Einsicht beginnt mit den grundlegenden Fragen darüber, welche Handlungen wirklich Geschickte sind: „Was, wenn ich es tue, führt zu langfristigem Wohl und Glück?“ [83] Buddhas Lehren über Nicht-Selbst, und seine Lehren über Selbst, sind zum Teil, Antworten auf diese Fragen. Um es dieser Frage anzupassen, sind die Vorstellungen von Selbst und die Vorstellungen von Nicht-Selbst am Besten als kamma oder Handlungen betrachtet: Handlungen der Identifikation und der De-Identifikation. In Ausdrücken der Texte, wird die Vorstellung von Selbst eine Handlung von „Ich-machen“ und „meins-Machen (*ahaṅkāra mamaṅkāra*).“ genannt. Die Vorstellung von Nicht-Selbst ist Teil einer Aktivität, die „Nicht-Selbst besinnen (*anattānupassanā*).“ genannt wird. So wird die Frage zu: Wann ist die Vorstellung von Selbst eine geschickte Handlung die zu langfristigem Wohl und Glück führt, wann ist die Vorstellung von Nicht-Selbst eine Handlung die zu langfristigem Wohl und Glück führt?

Dies ist die Rückseite der Art, wie der Zusammenhang zwischen den Fragen von kamma und Nicht-Selbst normalerweise verstanden werden. Wenn du jemals einem Einführungskurs über Buddhismus teilgenommen hast, hast du vielleicht diese Fragen schon einmal gehört: „Wenn da kein Selbst ist, wer tut das kamma, wer erhält die Resultate des kamma?“ Dieses Verständnis wendet die Lehren über Nicht-Selbst, in Lehren von Kein-Selbst und nimmt das Kein-Selbst als Rahmen und die Lehren über kamma sind etwas, die nicht in dieses Rahmenwerk passen. Aber in der Weise, wie Buddha diese Themen lehrte, ist die Lehre über kamma das Rahmenwerk und die Lehre über Nicht-Selbst passt in diesen Rahmen, als eine Art von Handlung. Mit anderen Worten, angenommen da sind wirklich geschickte und ungeschickte Handlungen, welche dieser Handlungen ist die Vorstellung von Selbst? Welche Art der Handlung ist die Vorstellung von Nicht-Selbst?

Also wiederholend, ist dieses Thema nicht: „Was ist mein wahres Selbst?“ jedoch, „Welche Art von Vorstellung über Selbst ist geschickt und wann ist sie geschickt, welche Art von Vorstellung von Nicht-Selbst ist geschickt und wann ist sie geschickt?“

Wir geben uns schon alle Zeit mit diesen Vorstellung ab und haben das schon seit unserer Kindheit getan. Wir haben viele verschiedene Vorstellungen von Selbst. Jede Art von Selbst ist eine Strategie, ein Werkzeug für ein Ziel. Jedes kommt gemeinsam mit einer Grenze im Innen was „Selbst“ ist und im Außen was „Nicht-Selbst“ ist. Und damit ändert sich unsere Vorstellung über was Selbst ist und was Nicht-Selbst ist, die ganze Zeit, abhängig von unseren Begierden und was wir so, als zu wahren Glück bringend, betrachten.

Nimm ein Beispiel aus deiner Kindheit. Angenommen du hast eine jüngere Schwester und irgend jemand beginnt sie auf der Straße zu belästigen. Du möchtest sie beschützen. Zu diesem Zeitpunkt ist sie sehr *deine* Schwester. Sie gehört zu dir und deshalb wirst du was auch immer tun, um sie zu beschützen. Dann angenommen, du hattest sie dann sicher nach Hause gebracht und sie beginnt mit deinem Spielzeugauto zu spielen und würde es dir nicht zurückgeben. Nun ist sie nicht länger deine Schwester. Sie ist der Äußere. Deine Sinn was dein Selbst ist und was deines ist und nicht deines ist, hat sich verschoben. Die Grenzlinie zwischen Selbst und Nicht-Selbst hat sich geändert.

Du hast dies Art von Dingen, die Grenzen darüber was Selbst und was Nicht-Selbst ist zu ändern, alle Zeit getan. Denke an dein Leben zurück, oder selbst nur einen Tag, um zu sehen, wie viele Male du deinen Sinn von Selbst von einer Rolle zur anderen gewechselt hast.

Normaler Weise erzeugen wir einen Sinn für Selbst als eine Strategie um Glück zu gewinnen. Wir suchen nach Vermögen, um das Glück zu erreichen, daß wir haben wollen. Dieses Vermögen ist dann unseres. Die Hand die wir dazu benutzen können, um das gewünschte Objekt zu erreichen, ist *unsere* Hand; die laute Stimmer die wir nutzen können, um die Tyrannen, die unsere Schwester belästigen wollen zu verschrecken, ist *unsere* Stimme. Das ist der Grund, warum das Element der Kontrolle so essentiell in unserem Sinn für Selbst ist: Wir nehmen an, daß Dinge, die wir kontrollieren können, wir oder unser sind. Dann versuchen wir auch darüber nachzudenken, welcher Teil von uns leben wird, um dieses Glück, das wir erlangt haben, zu genießen. Diese Dinge werden abhängig von unserem Verlangen wechseln.

Unglücklicher Weise tendieren unsere Begierden dazu verwirrt und unzusammenhängend zu sein. Wir sind auch ungeschickt im Hinblick darauf, zu verstehen, was Glück ist. Deshalb enden wir oft mit einem unzusammenhängenden und fehlinformierten Sammlung von Selbst. Du kannst dies klar erkennen, wenn du meditierst: Du beobachtest, daß der Geist viele verschiedene innere Stimmen enthält, die viel widerstreitend Auffassungen, über das, was du tun oder nicht tun solltest, um glücklich zu sein, ausdrücken.

Es ist als würdest du ein Komitee in deinem Geist haben und das Komitee ist nur selten in einer Reihe. Das ist deshalb, weil er aus allen Formen von Selbst zusammengesetzt ist, die du aus allen vergangenen Strategien für den Versuch Glück zu erreichen, zusammengesammelt hast und diese Strategien arbeiten oft mit sich kreuzenden Absichten. Manche schienen zu jener Zeit zu wirken, als deine Standards für Glück rau waren, oder du nicht wirklich viel Aufmerksamkeit darauf gerichtet hattest, welche Resultate du bekommst, wie

etwas als du einen Trotzanfall genutzt und deine Mutter dazu bewegt hast, dir das Essen zu geben, das du wolltest. Die Mitglieder dieses Komitees haben den Hang dazu, verblendet zu sein. Manche deiner Strategien bringen dich dazu Dinge zu tun, die du möchtest, doch führen letztlich zu Leiden, so wie du etwa deine Schwester geschlagen hast und deinen Spielfahrzeug zurückbekommen hast. Diese Mitglieder des Komitees neigen dazu unehrlich und hinterlistig zu sein: sie verneinen das Leiden, das sie verursacht haben. Deshalb ist unsere Komitee aus Formen von Selbst keine ordentliche Versammlung von Heiligen. Es ist mehr wie eine korrupte Stadtverwaltung.

Buddhas Absicht uns zum meistern unsere Vorstellungen über Selbst und Nicht-Selbst zu bringen, dient dazu etwas Klarheit, Ehrlichkeit und Ordnung in diese Komitee zu bringen: uns zu lehren, wie wir uns mit diesen Handlungen aus Vorstellung in einer gewissenhaften, zusammenhängenden und geschickten Art einbringen, die uns zu wahren Glück führt.

Es ist wichtig diesen Punkt zu verstehen, denn es räumt die größten Missverständnisse auf, die es verursachen können sich gegen die Lehren von Nicht-Selbst zu sträuben. Wir wissen instinktiv, daß unsere Strategien des Selbst-machens zum Zwecke von Glück sind und wenn wir Buddhas Lehren über Nicht-Selbst missverstehen und denken, es sei eine „kein Selbst“ Lehre, und das er versucht uns zum Abstreiten unserer „Selbsts“ zu bringt, haben wir Angst, daß er uns von unseren Strategien um Glück zu finden und zum Beschützen des von uns Erreichen, abbringen möchte. Das ist warum wir uns gegen seine Lehren sträuben. Aber wenn wir ein passendes Verständnis seiner Lehren erreicht haben, sehen wir, daß sein Ziel darin liegt, uns zu lehren, diese Vorstellungen von Selbst und Nicht-Selbst als Strategie zu benutzen die uns zu Glück bringt, das verlässlich und war ist. In seinen Lehren von Nicht-Selbst, versucht er nicht uns von unseren Strategien nach Glück abzubringen, sonder versucht uns viel mehr zu zeigen, wie wir diese erweitern und verfeinern können, um ein Glück zu finden, das besser all alles Glück ist, daß wir kennen **[siehe41]**.

Im Begriffen von Buddhas zwei kategorischen Lehren, ist die Lehre über Nicht-Selbst eine Strategie um dir mit den Verpflichtungen zu denen sie anhalten, zu helfen, wenn du Leiden und Stress ein Ende machen möchtest: Sie hilft dir ungeschickte Handlung in der ersten Kategorie zu meiden und dazu, Stress zu verstehen und seine Ursachen abzulegen, in der zweiten. Du machst dies in Verbindung mit ein paar geschickten Strategien, die helfen geschickte Handlungen aufkommen zu lassen und den Pfad zu entwickeln. Wenn du die Strategien passend meisterst, ermöglichen dir diese, das Ende des Leidens zu verwirklichen. Das ist der Grund, warum diese Lehren in Buddhas Hand voll

Blättern enthalten sind.

Das sind die wichtigsten Punkte, die ich für den Rest des Retreats besprechen möchte. Der wichtige Punkt, so wie diese Gespräche mit unserer Meditation verbinden, ist, daß wir unseren Sinn für Selbst als eine Handlung, einen Prozess, ansehen können. Es ist etwas, daß wir tun können und wir können lernen, es auf geschicktere Weise zu tun. Zur selben Zeit betrachten wir unseren Sinn darüber was Nicht-Selbst ist, das auch eine Aktivität ist, und lernen auch das geschickter zu tun.

Wenn wir lernen, dies in passender Weise zu tun, können wir in wahren Glück, frei von jeder Form des Leidens und Stress, ankommen. An diesem Punkt werden Fragen über Selbst und Nicht-Selbst abgelegt. Wenn du in wahren Glück ankommst, benötigst du keine Strategien mehr, um sie zu schützen – die Art wie du es tust, um Formen von Glück zu beschützen, die der Veränderung unterliegen – denn dieses ist unbedingt. Es ist von gar nichts abhängig. Die Strategie über Selbst wir nicht länger benötigt und auch die Strategie von Nicht-Selbst. So wie Ajaan Suwat, einer meiner Lehrer, einst sagte: Wenn du wahres Glück findest, fragst du nicht wer es erfährt, denn das ist nicht der Punkt. Die Erfahrung selbst ist wesentlich. Sie benötigt keinen, der auf sie achtet. Aber um diesen Punkt zu erreichen, müssen wir lernen, wie wir unsere Geschick im Verfahren beider, der Strategie von Selbst und der Strategie von Nicht-Selbst, entwickeln. Das sind Geschicke und Strategien, die wir jeden Abend während dieses Retreats besprechen werden.

Gespräch 2: Heraus aus dem Dickicht und hinauf auf den Pfad

22. Mai, 2011

Heute Abend möchte ich vertieft darüber sprechen, warum Buddha ablehnte, sich in das Thema, ob da nun ein Selbst ist oder nicht, zu verwickeln. Das wird erfordern, sich mit mehr im Detail mit den Punkten, die ich letzte Nacht aufgebracht habe, zu befassen.

Der erste Punkt ist, daß Buddhas Lehren Strategien waren, ausgerichtet um zu einem speziellen Ziel zu führen: Völlige Freiheit im Geist von seinen Zuhörern. Der zweite Punkt, als Teil einer größeren Strategie, ist der, daß Buddha strategische Gründe hatte, die Fragen über eine Existenz oder Nicht-Existenz eines Selbst, zur Seite zu legen.

Teil seiner Lehrstrategie war es Fragen in vier Arten zu teilen, passierend darauf, wie man ihnen am besten, für den Zweck, Leiden und Streß ein Ende zu machen, entgegnet **[83]**. Die erste Art beinhaltet jene, die eine kategorische Antwort verdienen: mit anderen Worten, ein eindeutiges „Ja“ oder „Nein“, „Dies“ oder „Jenes“, ohne Ausnahmen. Die zweite Art beinhaltet Fragen, die eine analytische Antwort verdienen, in der Buddha die Frage nochmal untersuchen würde, bevor er sie beantwortet. Die dritte Art inkludiert Fragen die eine Gegenfrage erfordern. Mit anderen Worten, würde er die Frage hinterfragen, bevor er die Originalfrage beantwortet. Und die vierte Art beinhaltet Fragen, die es verdienen als nutzlos, oder gar verletzend, für das Streben, dem Leiden ein Ende zu setzen, sind, zur Seite gelegt zu werden. Und wie ich erzählte, sind die Fragen „Ist da ein Selbst?“, „Ist da kein Selbst?“, solche, die er zur Seite legte.

Hier ist der Abschnitt wo er erklärt warum:

"Da ging der Wanderer Vacchagotta zum Befreiten und angekommen, tauschte er höfliche Grüße mit ihm aus. Nach einem Austausch von freundliche Grüßen und Höflichkeiten, setzte er sich an die Seite. Als er dort saß, fragte er den Befreiten: 'Nun dann, Ehrwürdiger Gotama, ist da ein Selbst?' Als das gesagt war, blieb der Befreite still. 'Dann ist da kein Selbst?' Ein zweites Mal, blieb der Befreite still. Dann erhob sich Vacchagotta, der Wanderer, von seinem Sitz und ging."

"Dann, nicht lange nachdem Vacchagotta der Wanderer gegangen war, sagte der Ehrw. Ananda zum Befreiten: 'Warum Herr, antwortete der Befreite nicht als er von Vacchagotta dem Wanderer ein Frage gestellt bekam?'

Und hier ist Buddhas Antwort: "Ananda, wenn ich, von Vacchagotta dem Wanderer gefragt, ob da ein Selbst ist, antworten würde, daß da ein Selbst ist, würde das mit jenen Brahmanen und Besinnlichen, die Vertreter des Eternalismus [die Ansicht, das da eine ewige, unveränderliche Seele ist] sind, zusammenpassen. Wenn ich von Vacchagotta dem Wanderer gefragt, ob da kein Selbst ist, antworten würde, daß da kein Selbst ist, würde das mit jenen Brahmanen und Besinnlichen, die Vertreter des Annihilationismus [die Ansicht, das der Tod die "Annihilation" (Vernichtung) des Selbst ist] sind, zusammenpassen. Wenn ich, von Vacchagotta dem Wanderer gefragt, ob da ein Selbst ist, antworten würde, daß da ein Selbst ist, würde das im Einhalten des Aufkommens von Wissen, das alle Phänomene Nicht-Selbst sind, sein?"

Und der Ehrwürdige Ananda sagte: "Nein, Herr."

Dann sprach Buddha: "Und wenn ich, von Vacchagotta dem Wanderer gefragt, ob da kein Selbst ist, antworten würde, daß da kein Selbst ist, würde der verwirrte Vacchagotta noch verwirrter werden: 'Existiert das Selbst das ich hatte nun nicht mehr?'"

— [SN 44.10](#)

Bemerke, daß nur einer von Buddhas Gründen, für das Beiseitelegen dieser Fragen, mit der Person, die sie fragt umgeht: Vacchagotta würde durch die Antworten verwirrt werden. Die anderen drei Gründe sagen aus, daß jede dieser Fragen entweder eine Seite mit falschen Ansichten beziehen würde, oder einer Einsicht in den Weg gehen würde, die wie wir sehen werden, ein wichtiger Schritt auf der fortgeschrittenen Ebene des Pfades ist.

Bemerke auch, daß Buddha weder eine analytische Antwort zu Vacchagotts Fragen gibt, noch eine Gegenfrage wie etwa: „Welche Art von Selbst meinst du?“, gibt. Das entkräftet die Idee, daß die Nicht-Selbstlehren darauf abzielen, Denkweisen über spezifische Selbst zu negieren. Mit anderen Worten, daß die Antwort davon abhängen würde, was mit „Selbst“ gemeint sei.

Wie auch immer, geben die meisten populären Fehldarstellungen der Nicht-Selbstlehren gerade solche Antworten auf diese Fragen. Mit anderen Worten: „Es hängt davon ab, über welche Art von Selbst wir sprechen. Bestimmte Arten von Selbst existieren und andere Arten nicht.“ Was das bedeutet ist, daß diese Fehldarstellungen behaupten, daß Buddha diese kategorischen Fragen von Vacchagotta nicht beantwortete, weil diese eine analytische Antwort benötigen. Aber wie wir sehen, wußte Buddha wie man analytische Antworten auf kategorische Fragen gibt, wenn immer er es benötigte. Und er hatte seine Gründe, für das Beiseitelegen dieser Fragen über Existenz oder Nicht-Existenz des Selbst.

BDa diese populären Fehldarstellungen aber so allgegenwärtig sind, ist es wichtig, daß wir einen genaueren Blick auf sie werfen, um zu sehen, warum diese Fehldarstellungen sind: wie diese Buddhas Aufwartung missverstehen und Hindernisse in den Pfad legen. Auf andere Weise ist es viel zu leicht, daß wir selbst auf diese Fehldarstellungen herein fallen.

Eine Fehldarstellung ist, daß Buddhas Nicht-Selbstlehren darauf abzielen, die Ansichten von Selbst, vorgestellt in den brahmanischen Upanishads, zu negieren (das das Selbst permanent, kosmisch und identisch mit Gott ist), doch negiert Buddha den Umstand nicht, daß wir ein individuelles Selbst haben. Mit anderen Worten sagt er: Ja, du hast ein individuelles Selbst, aber, Nein, du hast kein kosmischen/Gott-Selbst.

Die zweite Fehldarstellung ist exakt das Gegenteil: Der Buddha negiert die Idee, daß du ein kleines, aber separates Selbst hast, doch bestätigt die Existenz eines Großen, allverbundenen, kosmischen Selbst. Mit anderen Worten sagt er: Ja, du hast ein verbundenes Selbst, aber, Nein, du hast kein separates Selbst.

Die dritte Fehlinterpretation ist ähnlich der ersten, aber stellt die Idee vor, daß das Selbst, wenn es ein wahres Selbst sein sollte, permanent sein müßte. Entsprechend dieser Auslegung, bestätigt Buddha, daß die fünf Aggregate das sind, was du bist, aber die fünf Aggregate würden nicht wirklich dazu qualifizieren, als Selbst bezeichnet zu werden, da sie nicht beständig sind. Sie sind nur Prozesse. Mit anderen Worten: Nein, du hast kein Selbst, aber, Ja, du bist eine Sammlung von Prozessen, die Aggregate sind was du bist.

Nichts dieser Auslegungen passt zu Buddhas tatsächlichen Lehren, oder seinen gegenständlichen Aufwartung zu der Frage, ob da ein Selbst ist oder nicht. Sie fehlinterpretieren Buddha einerseits aus formalen Gründen – dem Umstand, daß sie eine analytische Antwort auf eine Frage, die Buddha zur Seite gelegt hat, geben – und aus inhaltlichen Gründen: Sie passen nicht damit zusammen, was Buddha tatsächlich über das Thema Selbst und Nicht-Selbst zu

erzählen hat.

Zum Beispiel stellt sich gegenüber der ersten Fehldarstellung, daß der Buddha ein kosmisches Selbst, wie es in den Upanishads zu finden ist, abstreitet, heraus, daß das Upanishads viele verschiedene Ansichten über Selbst enthält und das Buddha selbst eine Analyse dieser Verschiedenen Arten gegeben hatte [84]. Er findet vier Varianten. Eine ist, daß das Selbst eine Form hat und endlich ist, wie zum Beispiel, das unser Selbst unser bewußter Körper ist und endet, wenn dieser Körper stirbt. Die zweite ist, daß das Selbst eine Form hat und unendlich ist, wie zum Beispiel, die Ansicht, daß das Selbst gleich dem Kosmos ist. Die dritte Art ist, daß das Selbst formlos und endlich ist. Dies ist ähnlich der christlichen Idee über Seele: Es hat keine Form und seine Reichweite ist limitiert. Die vierte Ansicht ist, daß das Selbst formlos und unendlich ist, wie zum Beispiel der Glaube, daß das Selbst ein unendlicher Geist oder Energie ist, die den Kosmos animiert.

Buddha sagt, daß jede dieser vier Varianten der Selbst-Theorie in den drei unterschiedlichen Weisen, wann und wie das Selbst dieser Art ist, vorkommen. Eine ist, daß das Selbst bereits dieser Art ist. Die andere ist, daß das Selbst natürlich in dieser Art wechselt (zum Beispiel wenn du einschläfst oder wenn du stirbst). Die dritte ist, daß das Selbst durch Wille änderbar ist. Mit anderen Worten, kann man durch Meditation und andere Praktiken, die Natur unseres Selbst verändern (zum Beispiel aus endlich sein, zu unendlich sein).

Multipliziere die vier Varianten des Selbst mit den drei Weisen, und du hast zwölf Arten von Theorien über Selbst. Alle diese Theorien wies Buddha ab. Er stimmte keiner dieser zu, denn alle beinhalten Festhalten, daß etwas ist, daß du verstehen und loslassen mußt. Das bedeutet, daß seine Nicht-Selbstlehren nicht einfach eine Verneinung einer spezifischen Art von Selbst sind, wie etwas das kosmische Selbst, ein permanentes, oder ein gewöhnliches individuelles Selbst. Sie negiert alle vorstellbaren Wege um das Selbst zu definieren.

Was die zweite Fehldarstellung betrifft, daß Buddha eigentlich das kosmische oder allverbundene Selbst bestätigt, zeigen die Bezüge, die ich schon gegeben habe, bereits, daß dies nicht sein kann. Da ist auch eine Abschnitt im Kanon, wo er ganz bestimmt sagt, daß die Idee eines kosmischen Selbst ganz besonders dumm ist [85]. Sein Argument ist dieses: Wenn da ein Selbst ist, muß da etwas sein, daß dem Selbst gehört. Wenn dein Selbst kosmisch ist, dann würde der ganze Kosmos dir gehören. Aber tut er das? Liegt er unter deiner Kontrolle? Nein. Und deshalb verdienst er nicht als dein bezeichnet zu werden.

Was sie dritte Fehldarstellung betrifft – das die fünf Aggregate nicht das Selbst sind, weil diese nicht permanent sind, aber dennoch die fünf Aggregate das sind, was du bist – sagte Buddha wiederholend, das es nicht passt, die Aggregate als „was ich bin“ zu identifizieren **[89]**. So wie wir später sehen werden, erklärt er die fünf Aggregate als das Rohmaterial aus dem du einen Sinn aus Selbst erzeugst, aber das es nicht geschickt ist, zu denken, daß diese zusammensetzen was du bist.

Das andere Problem dieser Fehldarstellung ist, daß es öffnet den Buddha, des Lügens in vielen Abschnitten, bezichtigen zu können, in denen er sich auf positive Weise gegenüber dem Selbst äußerte: So etwas wenn er sagt, daß das Selbst seine eigene Hauptstütze ist. Wenn da wirklich überhaupt kein Selbst wäre, warum spricht er darüber als würde es existieren? Um dieses Problem zu umgehen, stellen diese Darstellungen Einführungen dar, die zwischen zwei Ebenen der Wahrheit unterscheiden: die konventionelle und die ultimative. So sagen diese, das Buddha, wenn er über Selbst spricht, dies nur auf einer konventionellen Ebene tut. Auf der ultimativen Ebene, existiert kein Ich. Das Problem mit dieser Unterscheidung ist, daß Buddha diese niemals benutze, sie wurde der Tradition erst zu einem viel späteren Zeitpunkt vorgestellt und wenn diese so zentral für das Verständnis wären, würdest du nicht denken, daß er dieses bemerkt hätte? Aber er tat dies nicht.

Das andere Problem ist jenes, daß wenn die Aggregate das sind, was du bist, würde dies, weil Nibbāna das Ende der Aggregate ist, bedeuten, daß du mit dem Erlangen von Nibbāna vernichtet wärst. Buddha verneinte jedoch, daß Nibbāna Vernichtung sei. Zugleich: Was würde das Ende des Leidens bedeuten, wenn es völlige Zerstörung bedeutet? Nur Leute, die sich selbst hassen oder alle Existenzen, wurden danach streben.

Und was die Idee betrifft, daß nur eine permanente Identität es verdient ein Selbst genannt zu werden: Es ist nicht der Fall, daß Buddha dir erzählt, daß du dir einen Sinn von Selbst, um eine Erfahrung von etwas unveränderlichen und permanenten, machen solltest. So wie wir sehen werden, erklärt er dir auf einer fortgeschrittenen Ebene der Praxis, daß du Vorstellung von Nicht-Selbst selbst für das Phänomen der Todlosigkeit entwickeln sollst, welches etwas ist, daß sich nicht verändert **[98; siehe auch50]**. Das Problem mit dem Akt der Selbst-Identifikation ist, daß es nicht nur fälschlich auf unbeständige Objekte fokussiert, wenn es sich auf beständige Objekte fokussieren sollte. Ultimative sollte es sich auf gar nichts fokussieren, denn dieses involviert immer Anhaftung, ganz unabhängig worauf es fokussiert ist und Klammern beinhaltet immer Leiden und Streß. Der einzige Punkt der Lehren Buddhas ist dem Leiden und dem Streß ein Ende zu machen.

Wenn also Buddha sich weigerte Vacchagottas Fragen zu beantworten, war dies nicht deshalb, weil er eine analytische Antwort im Geist hatte, die er Vacchagotta nicht hätte erklären können, jedoch vielleicht anderen erklären hatte können. Dies war deshalb, weil er vermeiden wollte, daß dieses Thema, dem Leiden ein Ende zu machen, im Weg steht, daß er diese Fragen zu eine, die es verdienten zur Seite gelegt zu werden, ganz egal wer sie fragen würde, machte. Tatsächlich ist da ein anderer Sutta-Abschnitt, der präzise diesen Punkt aufbringt: Ganz egal wer du bist, wenn du versuchst die Fragen „Existiere ich?“, oder „Existiere ich nicht?“, zu beantworten, wirst du in Ansichten wie „Ich habe ein Selbst“ oder „Ich habe kein Selbst“, verwickelt, welches Buddha „ein Dickicht aus Ansichten, eine Wildnis aus Sichtweisen“ nannte **[83,89,91]**. Das Bild ist klar: Wenn du in ein Dickicht oder eine Wildnis verwickelt bist, bist du weit von Pfad abgewandert und wirst Probleme haben, auf den Weg zurück auf Kurs zu finden.

Der Punkt der all dem zu entnehmen ist, ist das Buddha kein Interesse hatte zu definieren was zu bist oder was dein Selbst ist. Er ist viel mitfühlender als das. Er möchte, daß du siehst, wie *du* deinen Sinn für Selbst definierst. Alles in allem, ist er nicht dafür verantwortlich, wie er dich vielleicht definieren mag und seine Definition über dein Selbst ist nicht wirklich dein Problem. Aber du *bist* verantwortlich für die Art, wie du dich definierst und das *ist* sehr viel dein Problem. Wenn du dich selbst durch Unwissenheit definierst, leidest du und du verursachst damit oft auch anderen um dich zu leiden.

Als ersten Schritt um dem Leiden ein Ende zu setzen, mußt du Aufmerksamkeit auf den Prozess bringen, in dem du einen Sinn für ein Selbst erzeugst, um klar zu sehen, was du tust und warum es Leiden verursacht. Das ist warum Buddha darauf abzielt, dich dazu zu bringen, den Prozess im Einklang mit seinen kategorischen Lehren zu verstehen. Er möchte, daß du siehst, wie dein Akt der Selbst-Definition mit den Vier Edlen Wahrheiten zusammen passt und das du siehst, wann es geschickt ist und wann nicht, und du das Wissen benutzen kannst, um dem Leiden ein Ende zu setzten. Wenn es geschickt ist, benutzt du es. Wenn nicht, bestimmst du es als Nicht-Selbst, sodaß du aufhören kannst daran zu haften und es zur Seite tun kannst **[89]**.

Es ist möglich eine große Vielzahl von Formen des Selbst zu erzeugen. So wie Buddha einst sagte, daß der Geist mehr Formen annehmen kann, als es Tiergattungen in dieser Welt gibt **[85]**. Denk nach, was das bedeutet: alle Wale und Insekten und alles dazwischen. Deine Formen von Selbst sind noch viel vielfältiger als dies. Wenn du deinen Sinn für Selbst während eines Tages beobachtest, wirst du sehen, wie er laufend seine Form ändert, wie eine Amöbe. Manchmal sieht er wie ein Hund aus, manchmal wie eine Person,

manchmal ein himmlisches Wesen, manchmal wie ein umrissloser Klecks.

Wie auch immer, können alle diese Wege des Erzeugens eines Selbst, herunter auf die Fünf Aggregate, untersucht werden: Form, Gefühle, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein. Buddha sagt nicht, das diese Aggregate dein Selbst sind, sie sind einfach nur das Rohmaterial aus dem du dir einen Sinn von Selbst erzeugst **[85]**.

Wie er bemerkt, kannst du vier Arten von Selbst aus jeder dieser Aggregate erzeugen. Nimm Form des Körpers als eine Beispiel. (1) Du kannst diese Ansammlung (Aggregat) mit dir gleich setzen, wie du zum Beispiel behaupten kannst, daß der Körper dein Selbst ist. (2) Du kannst auch sagen, daß dein Selbst diese Ansammlung besitzt, wie du zum Beispiel behaupten kannst, daß du ein Selbst hast, daß diese Ansammlung besitzt. (3) Du kannst auch die Idee haben, daß dein Selbst innerhalb diese Aggregates ist, wie du zum Beispiel behaupten kannst, daß du ein Selbst innerhalb des Körpers hast. Ein paar Jahre zurück, kam ich mit meinem älteren Bruder zu der Diskussion, wie wir, als wir Kinder waren, die schwarze Seele visualisiert hatten. Wir beide stellten uns vor, daß es etwas im Körper ist, aber wir hatten unterschiedliche Ansichten wie es aussah. Meines war weniger anschaulich. Weil das englische Wort „Soul“ sich gleich wie „Sole“ anhörte, dachte ich, daß es wie ein leuchtendes Stück Leder in einem dunklen Raum aussehen müsse. Das meines Bruders war jedoch ansehnlicher. Seine Seele sah aus wie Rost, in dem ein Eisenstab steckt, kann. Woher er dieses Bildnis hatte, dafür habe ich keine Idee.

Wie auch immer, sind dies Beispiele von einem Selbst, erdacht als würde es im Körper sein, die dritte Art, wie du eine Seele rund um die Ansammlung des Körpers bilden kannst. (4) Die vierte Art, mit der du einen Sinn von Selbst um eine Ansammlung erzeugen kannst, ist zu sagen, daß das die Ansammlung innerhalb deines Selbst liegt. Zum Beispiel, wenn du ein kosmisches Selbst hast, daß deinen Körper umgibt, daß größer als dein Körper ist und deine Körper sich innerhalb dieses riesigen Selbst bewegt.

Alle diese Arten des Definierens eines Selbst, sagte Buddha, verursachen Leiden. Das ist warum er dir ultimativ rät, diese zur Seite zu legen. Doch manche von ihnen, haben einen Nutzen auf dem Pfad, und das ist der Grund, warum er dich diese auf geschickter Weise entwickeln läßt, bevor du sie ablegst.

So anstelle in eine Diskussion zu gehen, welche Art des Selbst dein wahres Selbst ist, unser ultimatives oder unser konventionelles, ist Buddha mehr daran interessiert dir zu zeigen, daß dein Sinn von Selbst eine Handlung ist. Die Eigenschaftswörter, die er da benutzt sind nicht „ultimativ“ oder

„konventionell“. Sie sind „geschickt“ und „ungeschickt“. Das sind die Ausdrücke, mit denen er möchte, daß du deine Selbts verstehst: Sind sie geschickt? Sind sie dies nicht? Und weil Geschick nur durch Meistern verstanden werden kann, möchte Buddha, daß du diese Akte in der Ausübung meisterst.

Wie es sich herausstellt, sind auch alle Ansammlungen Handlungen **[86]**. Wenn du die Idee von Form im Geist aufnimmst, ist da tatsächlich eine Entscheidung im Geist sich der Form anzunehmen. Diese Entscheidung ist eine Handlung. Gefühl ist ebenfalls eine Handlung, Vorstellung ist eine Handlung, Gestaltung ist eine Handlung, so wie dies auch Bewußtsein ist. Wenn du an irgend einer dieser Handlungen fest hältst, ist dies auch eine Handlung: der Akt des sich Erfreuens im wiederholen dieser Handlung, immer und immer wieder.

Da sind drei Gründe, warum es nützlich ist, die Wege, wie du ein Selbst in seinem Ausdruck erzeugt, zu untersuchen. Zu erst zeigt es dir, unabhängig davon, wie du dich dein Selbst definierst, daß es immer Anhaften involviert. Wo immer da Anhaften ist, ist auch Leiden und Streß. Das ist der Grund, warum der gewöhnliche Weg einen Sinn von Selbst zu erzeugen, unter die Erste Edle Wahrheit fällt. Wenn sich das Objekt an dem du festhältst verändert, leidest du unter der Veränderung. Selbst wenn es sich zu einem Besseren verändert, bemerkst du, daß seine Natur nicht beständig ist und ihm deshalb nicht vertraut werden kann. Selbst wenn du an die Vorstellung von etwas beständigen haftest, ist die Idee selbst etwas unbeständiges, so wie es das Anhaften an die Idee ist. Wenn du die Aktivität im Erzeugen eines Selbst in dieser Weise siehst, gibt das Aufkommen eines Sinns von Ernüchterung und Begierdelosigkeit, zwei Emotionen, die zur Loslösung führen kommen. Das ist der erste Grund, warum es nützlich ist zu denken, daß Selbst als eine Aktivität in dieser Weise zu sehen: Wenn du es als eine Handlung siehst, ist es leicht die Vorstellung von Nicht-Selbst dazu zu geben, sodaß du das Leiden beenden kannst, welches aus dem Klammern daran entsteht.

Der zweite Grund für das Untersuchen deiner Wege, des Erzeugens eines Selbst ist, daß der Buddha einst sagte, daß wie immer du dich selbst definierst, du dich einschränkst **[87,88]**. Wenn du zum Beispiel die Idee hast, daß du untrennbar böse von Natur aus bist, kann etwas untrennbar Böses sich selbst nicht gut machen. Du würdest eine äußere Kraft dazu benötigen, die dir hilft. Das würde dich vom Praktizieren abhalten. Wenn du die Idee hast, daß du untrennbar gut von Natur aus bist, würdest du erklären müssen, warum etwas untrennbar gutes leidet und Leiden verursachen könnte; auch ob es seine ursprünglich reine Natur verlieren könnte und dann wenn du es wieder rein machst, was es davon abhält, seine reine Natur wieder zu verlieren?

Da ist auch ein praktisches Bedenken, daß du in dem Fall, wenn denkst untrennbar gut zu sein, dieses Selbstgefälligkeit mit sich aufkommen läßt. Du glaubst, daß jegliche Eingebung die aus einem ruhigen Geist aufkommt, vertrauenswürdig ist. In dieser Weise verschleiert die Idee von untrennbar gutem Selbst, all deine Veruntrübungen. Das ist das Gegenteil, von dem was wir manchmal hören, daß unser Veruntrübungen unsere untrennbare gute Natur verschleiern, aber wenn du glaubst, daß deine Natur untrennbar gut ist und Veruntrübungen aus einem ruhigen Geist aufkommen und du sie als Weisheiten deiner untrennbaren guten Natur, die sich manifestiert, identifizierst, hat dich dein Glaube in deine instinktive Güte bereits blind gemacht, zu sehen, was wirklich vor sich geht.

Auch sind da Zeiten in der Meditation, in denen der Geist zu großen Zuständen von Leere, Raum, Licht und Frieden kommt. Wenn du nach einer untrennbaren reinen und guten Buddhanatur suchst, könntest du dich leicht dazu entscheiden, das dies deine Buddhanatur ist. Doch Buddha riet, selbst den großartigsten Zustand so zu untersuchen, ob dieser immer noch mit Unbeständigkeit und Leiden einher kommt; mit anderen Worten, diesen Zustand der Konzentration als ein Resultat von Taten zu sehen und nicht als einen eigenen Zustand. Denn sonst - nochmals - wirst du Selbstgefällig. Und wie Buddha sagte, ist Selbstgefälligkeit das Gegenteil von der Quelle der Güte. Die Quelle für Güte ist Geschick und Gewissenhaftigkeit **[95]**.

Du fügst dir selbst auch Einschränkungen hinzu, wenn du an die Idee von Kein Selbst festhältst. Wie könntest du funktionieren? Wie könntest du darauf bestehen wollen, das Leute dich fair behandeln? Welche Motivation würdest du haben, um ungeschickte Handlungen vermeiden zu wollen und geschickte für den Pfad zu entwickeln? **[89]**

Auch die Idee eines kosmischen Selbst hat seine Einschränkungen. Sie hält dich davon ab, zu sehen, wie du tatsächlich in dieser Welt funktionierst und wie du Leiden durch das Ich-Machen und Mein-Machen im gegenwärtigen Moment erzeugst. Es versorgt dich auch mit Ausreden für deine ungeschickten Gefühle. Was immer in deinem Geist aufkommt ist einfach der Kosmos, der durch dich agiert und du übernimmst dafür keinerlei persönliche Verantwortung. Ich hörte einst von einer Frau auf einem Retreat, die ein starkes Verlangen für einen Mann gegenüber entdeckte, so stark, daß sie nicht gemeinsam mit ihm in einem Raum sitzen könnten. So ging sie zum Meditieren zurück in den Schlafräum und dort hatte sie die Eingebung: das dieses nicht einfach ihr Verlangen war, sondern die Kraft der kosmischen Begierde, die sich durch sie manifestierte und sie es einfach erlauben sollte, daß es passiert. Wenn du an etwas wie dieses glaubst, dann ist es unmöglich zu praktizieren. Solange du

nicht erkennst, daß diese Dinge ihre Ursachen im individuellen Geist haben, würde es dir nie möglich sein, denen ein Ende zu setzen.

Jede Art dich selbst zu definieren, platziert also eine Einschränkung für dich selbst, in dem Sinne, daß deine Definition, über was du bist und was zu dir gehört, zu einem Konflikt mit der Definition eines anderen, was du bist und was zu dir gehört, wird. Buddha hat einen speziellen Ausdruck für diese Art des Denkens, der mit dem Gedanken einer Selbst-Identifikation „Ich bin der Denker“ beginnt. Er nennt es *papañca*, oder Versachlichung und sagt, daß dies an der Basis aller Konflikte steht. Wenn du beginnst in dieser Art zu denken, drehen sich deine Gedanken um und beißen dich.

So, dies sind die verschiedenen Wege, wie du dich mit dem Definieren was du bist, einer Einschränkung aufkommen läßt. Wenn du lernst, wie man diese Arten des Erzeugens eines Selbst ablegt, oder auch die Idee das du kein Selbst hast, kannst du dich von diesen Einschränkungen befreien.

Zum Schluß ist da der dritte Nutzen, der aus der Betrachtung der Erzeugung eines Selbst, als eine Handlung, kommt. Du bist frei verschiedene Sinne von Selbst zu erzeugen und kannst sie als ein Werkzeug benutzen. Du benutzt sie wenn sie notwendig sind und kannst sie ablegen, wenn sie es nicht sind. Und tatsächlich ist dies Buddhas Strategie. Das ist, wie wir einen Pfad zum Ende des Leidens erzeugen. Wir nutzen bedingte Dinge um das Unbedingte zu erreichen. Wenn wir das nicht tun könnten, wäre es uns nicht möglich das Unbedingte zu erreichen, denn das Unbedingte ist nicht etwas, das benutzt werden kann. Alles mit dem du arbeitest ist bedingtes Phänomen.

Die Art wie du bedingte Phänomene nutzt ist im Lernen, wie du diese zu einem Geschick meisterst. Mit anderen Worten, verwandelst du die fünf Ansammlungen zum Pfad. Du kannst die Ansammlungen als Ziegel sehen, die du in einem Sack über deinen Schultern mitträgst und die dich runter drücken. Aber Anstelle sie zu tragen, kannst du sie nun auf den Boden legen und daraus einen Pfad machen.

Zum Beispiel, wenn du in einem Zustand der Konzentration bist, ist die Konzentration tatsächlich aus den Fünf Ansammlungen zusammen gesetzt. Form ist dein Sinn für den Körper, als eine Erfahrung von innen heraus, welche den Atem einschließt. Gefühl ist der Sinn von Vergnügen oder Unwohlsein, daß mit dem Atem aufkommt. Vorstellung ist deine mentale Anschauung oder Bezeichnung von „Atem“, daß dir dabei hilft beim Atem zu bleiben und um die Atemenergie in den verschiedenen Teilen des Körpers zu bemerken. Buddha sagte einst, daß alle Zustände der Konzentration, mit Ausnahme der allerhöchsten, von Vorstellung abhängen, denn du mußt bei einer Vorstellung

eines Objektes im Geiste bleiben, um bei dem Objekt bleiben zu können. Was die Gestaltungen betrifft, so beinhalten sie die Sätze deines Geistes, die über den Atem sprechen, deinen Atem abwägen und einrichten, abschätzen, wie gut deine Konzentration ist. Und Bewußtsein ist letztlich deine Gewahrsamkeit über alle anderen dieser Ansammlungs-Aktivitäten.

Wenn sie in dieser Weise zusammen in einen Zustand der Konzentration gebracht werden, formen die Fünf Ansammlungen den Pfad. Wie du dieses Geschick meisterst, bekommst du zu sehen, wie du einen Eindruck von Selbst rund um diese Ansammlungen erzeugst: als der Agent, der diese Konzentrationspraxis tut und die Person, die dessen Nutzen genießt. Das ist warum die Fähigkeit ein Set von geschickten Selbst zu erzeugen unter die Vierte Edle Wahrheit fällt. Diese Fähigkeit erlaubt dir den Prozess des Ich-Machens und Mein-Machens in Aktion zu sehen. Es erlaubt dir, die Macht und die Einschränkungen von absichtsvollen Handlungen, die zu wahrem Glück führen, zu verstehen. Dieses Verständnis ist es, welches zur Freiheit führt.

So lerne diese Ansammlungen, und den Sinn von Selbst, denn du darfst bauen, als Werkzeug zu nutzen, das dich zur Freiheit führt, anstelle einer Bürde, die dich nach unten drückt, zu sein.

Da ist eine Geschichte in T.H. Whites Wiedererzählung von König Athirs Legende: *Der einste und zukünftige König*, die dieses Prinzip illustriert. In dieser Version der Geschichte, verwandelt der Zauberer Merklin, Arthur, als er noch ein kleiner Bub ist, in verschiedene Arten von Tieren, um ihm Lektionen zu lehren, die er von diesen Tieren ziehen konnte. In seiner letzten Verwandlung wurde der junge Arthur in einen Dachs verwandelt und steigt hinunter in den Bau eines alten Dachses, um ihn zu besuchen. Es stellte sich heraus, daß dieser alte Dachs wie ein Oxforddozent, mit viel Papier, daß sich auf seinem Schreibtisch stapelte und Bücherregalen, die seinen Bau füllten, war. Er schreibt eine Arbeit darüber, warum Menschen über Tiere dominieren und liest Arthur diese These vor. Seine Erklärung ist sehr ähnlich der Schaffungsgeschichte der Bibel, mit der Ausnahme, daß Gott, als er die Tiere erschafft, diese nicht in verschiedenen Formen erzeugt. Er erschafft sie als identische Embryos. So wie sie erschaffen waren, stellt er sie in Reihe und gibt bekannt, daß er ihnen einen Segen gibt. Er wird ihnen erlauben die Form ihrer Körper, in welcher Weise auch immer ändern zu dürfen, um besser auf der Welt überleben zu können. Sie können zum Beispiel ihre Münder in offensive Waffen verwandeln, oder deren Arme in Flügel.

Wie auch immer ist da eine Bedingung. Wenn sie einmal ihre Form verändert haben, müssen sie dabei bleiben. „So“, sagte er: „seht auf und wählt eure Werkzeuge.“ Die verschiedenen Tiere dachten über ihre Wahl nach und

einer nach dem anderen führte die Aufforderung aus. Die Dachse, die sehr praktisch waren, baten, ihre Hände in Gartenkrallen zu verwandeln, ihre Zähne zu Klingen und deren Haut in Schilder. Manche der Tiere trafen Entscheidungen die sehr bizarr waren. Zum Beispiel eine Kröte, die daran war in Australiens Wüste zu leben, bat darum ihren gesamten Körper zu einem Löschpapier zu wechseln, um das Wasser des gelegentlichen Regens aufsaugen zu können um es für den Rest des Jahres zu speichern.

Am Ende des sechsten Tages war da nur ein Tier übrig, das seine Körperteile nicht in Werkzeuge getauscht hatte. Was war Mensch. So fragte Gott: „Gut, du kleiner Mann, du hast über deine Wahl nun für zwei Tage nachgedacht. Offensichtlich hast du eine weise Wahl getroffen. Was ist sie?“ Und der kleine Mann sagte: „Wenn ich Sie bitten darf, möchte ich keinen Teil meines Körpers mit einem Werkzeug austauschen. Ich bitte einfach um die Fähigkeit Werkzeuge machen zu können. Zum Beispiel, wenn ich schwimmen möchte, will ich ein Boot machen können. Wenn ich fliegen möchte, möchte ich ein fliegendes Boot machen können.“ Gott war erfreut. Er sagte: „Gut gemacht. Du hast dein Rätsel gelöst. Ich werde dir die Verantwortung über alle anderen Tiere übergeben. Sie haben sich selbst eingeschränkt, doch du hast dich nicht eingeschränkt. Du wirst viel Potenzial haben.“

Wenn wir die theologischen Elemente der Geschichte bei Seite legen, können wir davon gute Lektionen über unsere Idee von Selbst lernen: Wenn wir eine fixierte Idee, über wer und was wir sind, erzeugen, schränken wir uns selbst ein. Wir bleiben dabei Leiden und Streß zu erschaffen. Aber wenn wir erkennen, daß wie viele Arten eines Sinnes von Selbst erzeugen können und lernen, diese als Werkzeuge zu benutzen, können wir über unsere Freude verfügen. Wir können diese Werkzeuge benutzen, um Leiden und Streß zu einem Ende zu bringen.

Wie mit jedem Werkzeug, müssen wir lernen, gut damit umzugehen und Teil diese gut zu benutzen, ist zu lernen, wie und wann wir sie ablegen. Anderenfalls kommen sie uns in die Quere zu dem, was wir zu tun versuchen, kommen. Wenn wir sie alle Zeit mit uns tragen, drücken sie uns für keinerlei Zweck nieder.

Das ist wo die Lehren von Nicht-Selbst dazu kommen. Auch dieses ist eine Tätigkeit, eine strategische Tätigkeit, die zu einem Geschick gemeistert werden muß: zu wissen, wie man einen bestimmten Sinn von Selbst ablegt, wenn er nicht länger geschickt ist und letztlich, wenn unsere Formen von Selbst uns so weit wie nur möglich gebracht haben, zu wissen, wie man von ihnen allen loslassen kann.

Wenn du beide, Selbst und Nicht-Selbst als Handlung in dieser Weise verstehst, ist es leicht, zu sehen, wie Buddhas Lehren über dieses Thema Antworten, zu seiner grundlegenden Frage zu Anregungen von Einsicht sind: „Was wenn ich es tue, führt zu langfristigem Wohl und Glück?“ Wenn du durch die Praxis gelernt hast, wie man diese Vorstellungen von Selbst und Nicht-Selbst auf geschickte Weise nutzt, dann weißt du für dich selbst, daß diese Geschicke effektive Antworten zu dieser Frage sind.

Das ist also die Botschaft für heute Abend. An den nächsten paar Abenden, werden wir die unterschiedlichen Wege erkunden, wie uns Buddha Lektionen gibt, die Vorstellung von Selbst und Nicht-Selbst als ein Werkzeug auf dem Pfad zu nutzen.

Gespräch 3: Gesunde Nahrung für den Geist

23. Mai, 2011

Heute Abend möchte ich damit beginnen zu untersuchen, wie wir einen Sinn von Selbst erzeugen können, der zu langfristigem Wohl und Glück führen kann, und mich dafür zuerst auf die Frage, *warum* wir dieses machen sollten, konzentrieren.

Wir wissen, das Buddha oft über Nicht-Selbst sprach, aber er sprach auch in positiver Weise über Selbst. Er sagte, daß das Selbst sein eigener Hauptpfeiler sein sollte, das es sich selbst beobachten sollte, sich selbst ermahnen sollte, wenn es sich zerstreut hat und das da eine Notwendigkeit ist, sich selbst nicht zu verletzen. Hier sind ein paar Abschnitte aus dem Dhammapada, die in positiver Weise über die Rolle des Selbst auf dem Pfad sprechen.

"Euer eigenes Selbst ist euer wichtigster Halt (Hauptpfeiler), denn wer könnte sonst euer wichtigster Halt sein? Dadurch, daß ihr selbst gut geübt seid, erlangt ihr den wichtigsten Halt, was schwer zu erlangen ist."

— [Dhp 160](#)

"Schlechtes wird von einem selbst begangen durch sich selbst wird man befleckt. Schlechtes bleibt durch einen selbst ungetan durch sich selbst wird man gereinigt. Reinheit & Unreinheit sind das eigene Tun. Niemand reinigt jemand anderen. Niemand anderer reinigt einen selbst"

— [Dhp 165](#)

"Du selbst solltest dich tadeln, solltest dich selbst prüfen. Als Mönch, der sich selbst behütet, mit behütetem Selbst, achtsam, lebst du in Wohlbehagen."

— [Dhp 379](#)

Dies Passagen zeigen, daß ein Sinn für Selbst ein wichtiger Teil der Praxis ist, speziell ein Sinn für ein Selbst, daß zu Verantwortung, Gewissenhaftigkeit und Anteilnahme ermutigt. Die Frage ist: Warum würde es notwendig sein, diesen geschickten Sinn von Selbst zu erzeugen? Wenn du letztlich daran gehst die Vorstellung von Nicht-Selbst zu entwickeln, warum Zeit damit verbringen eine Vorstellung von Selbst zu erzeugen?

Die kurze Antwort ist, das Pfad ein Geschick ist und, so wie mit den meisten Geschicken, sind da viele Stadien des Meisterns dieses Geschickes. Manchmal mußt du eine Sache auf einer Ebene tun, wenden, und es auf einer anderen auslöschen. Es ist wie einen Stuhl machen. In einem Stadium, mußt du das Holz mit einem Bleistift markieren, um es passend zuschneiden zu können, aber wenn du so weit bist die Abschlußarbeiten zu machen, mußt du die Markierungen abschleifen.

Die lange Antwort beginnt mit dem Umstand, den ich letzten Abend bemerkt habe: der Pfad zum Unbedingten ist bedingt. In Buddhas Ausdrucksweise, ist er gestaltet. Der Umstand, das es ein gestalteter Pfad ist, der zu einem Ungestalteten Ziel führt, bedeutet, das du einige gestaltete Qualitäten entlang des Pfades entwickeln mußt, von denen du los lassen mußt, wenn du am Ziel ankommst. Wenn du all deine Aufmerksamkeit in der Ferne sammelst, würdest du nicht sehen, wo du gerade hin steigst. Du wirst stolpern und fallen.

Wenn du dich auf dem Umstand konzentrierst, daß der Pfad gestaltet ist, ist das Erste zu bemerkende, das er etwas ist, daß du mit deiner eigenen freiwilligen Anstrengung zusammenbringen mußt. Der Pfad erfordert aktives Entwickeln von guten Qualitäten, wie Ablassen von schlechten Qualitäten und du mußt dich dazu bewegen dies zu tun. Um deinen Willen zu motivieren, benötigst du einen gesunden Sinn von Selbst, erkennend, daß du vom Gestalten des Pfades Nutzen ziehst und das du die Fähigkeiten, die der Pfad erfordert, mit dir trägst. Nur am Ende des Pfades, wenn du diese Form der Motivation nicht mehr benötigst, solltest du von jedem möglichen Sinn eines Selbstes los lassen.

Auch benötigt die Handlung des Gestalten des Pfades Kraft, und ein gesunder Sinn von Selbst hilft dir, diese Kraft zu nähren. Buddhas Strategie hier zeichnet ein Gleichnis heraus, daß er für das Erklären des Prozesses des Leidens verwendet.

In seiner Ersten Edlen Wahrheit identifiziert er Leiden mit den Fünf Ansammlungen. Das Wort „Festhalten“ ist hier ein wichtiger Teil dieser Zusammensetzung. Die Fünf Ansammlungen sind eine Mühsal für den Geist,

weil wir an ihnen festhalten. Ohne dem Festhalten, würden sie keine Bürde sein. Nun bezieht sich das Wort für festhalten, upādāna, auch auf den Akt des Unterhalt- oder Nahrungnehmens. Die Ansammlungen sind Dinge, an denen wir uns nähren, uns an ihnen in beidem, in einem physischen und einem mentalen, Sinn ernähren. Zum Beispiel finden wir mentale Nahrung in Gefühlen, Vorstellungen und Gestaltungen. So ist Buddhas grundlegendes Gleichnis für den Prozess des Leidens, der Akt des Nährens.

Er sagt, daß wir uns an den Ansammlungen auf vier Weisen nähren. Die erste Art ist durch Begierde nach Sinnlichkeit, Hier bedeutet „Sinnlichkeit“ deine Besessenheit mit sinnlichen Bestrebungen und Absichten. Mit anderen Worten hältst du an Gedanken über Sinnesvergnügen fest. Du kannst für Stunden über Sinnesvergnügen nachdenken und wie du dazu kommst, so wie du vielleicht planst für ein exzellentes Essen auszugehen, auch wenn das eigentliche Vergnügen des Essens, selbst nur für ein kurze Zeit anhalten würde. Die Besessenheit mit Gedanken über Sinnlichkeit ist jenes, welches das Festhalten fortsetzt.

Die Zweite Art, wie wir an den Ansammlungen festhalten und an ihnen Nähren, sind unsere Ansichten über sie, unsere Meinungen, unsere Theorien darüber, wie die Welt funktioniert und welche Dinge wichtig sind, eine Meinung darüber zu haben. Die extremste Form des Festhaltens mittels Ansichten glaubt, daß einfach das Festhalten an eine Ansicht, dich in den Himmel oder was auch immer bringen kann, doch Arbeitet der Akt des Festhalten und Nähren an Ansichten auch auf subtiler Weise.

Die dritte Art wie wir an den Ansammlungen nähren, ist unsere Anhaftung an bestimmte Gewohnheiten und Ausübungen. Wir glauben, daß Dinge auf bestimmte Weise getan werden müssen um richtig zu sein. Die extremste Form ist das Festhalten an Ritualen. Die Idee, daß das einfache Durchführen einer Handlung in passender Weise, gleichgültig der Absicht, bestimmte magische Kräfte in sich trägt, welche die Welt zu deinem Willen beugt oder dich besser macht, als andere Leute.

Um die Stimmung etwas zu heben, möchte ich eine kurze Geschichte erzählen, die diese bestimmte Form des Anhaftens beschreibt.

Da war einst eine österreichischer Biologe, der eine Junggans aufgezogen hatte, deren Mutter gestorben war. Die Babygans hing an dem Biologen und folgten ihm überall hin. Durch den Sommer, solange der Biologe im Freien war, folgte ihm die Gans überall auf Grundstück seines Hauses. Als der Herbst kam wußte der Biologe jedoch, daß er die Gans mit ins Haus nehmen müßte. Eines Abends, zu einer Zeit, in der er die Gans gewöhnlich fütterte, fütterte er sie

nicht und ging stattdessen ins Haus und ließ die Türe hinter sich offen. Die Gans folgten ihm hinein. Nun war der Eingangsbereich des Hauses ein langer Vorraum, der von der Türe bis zu einem Fenster auf der anderen Seite des Hauses reichte und auf halben Weg dieses Halle, auf der rechten Seite, war der Stiegenaufgang in den zweiten Stock, indem der Biologe lebte. Nachdem die Gans das Haus betreten hatten, wurden sie sofort unruhig, da sie noch nie zuvor im Inneren waren. Sie rannte los, um durch das Fenster zu flüchten und entdeckte dann, daß sie durch das Fenster nicht entkommen kann. In der Zwischenzeit ging der Biologe die Stufen hinauf und rief nach der Gans. So drehte die Gans um und folgte ihm die Stiegen hinauf, wo er sie dann fütterte.

Von diesem Zeitpunkt an, ging die Gans, wenn sie das Haus betrat, zuerst zum Fenster, dann drehte sie um und ging die Stiegen hoch. Mit der Zeit wurde der Ausflug zum Fenster immer kürzer und kürzer und letztlich verhielt es sich dann nur mehr so, daß die Gans bis auf die Höhe des Stiegenaufgangs ging, und ihre Füße gegen das Fenster abschüttelte. Dann ging sie die Stiegen hoch.

Eines Abend kam der Biologe spät Abends von der Arbeit zurück. Die Gans war sehr hungrig und sowie der Biologe die Türe öffnete, rannte sie die Stiegen hoch. Doch auf halben Weg blieb sie stehen und begann sich durchzuschütteln. Dann ging sie sehr entschlossen die Stiegen hinunter, ging zum Fenster, drehte sich um und ging dann zurück zur Stiege.

Klingst das bekannt? Das ist festhalten an Gewohnheiten und Ausübungen, die dritte Art wie wir uns an den Ansammlungen nähren. Wenn wir in unseren Gewohnheiten und Ausübungen stecken bleiben, hören wir auf unsere innere Gans.

Die vierte Art des Nährens an den Ansammlungen ist mittels Ideen darüber was Selbst ist und ob es existiert oder nicht. Wie wir letzten Abend gesehen haben, verstricken wir uns in allen möglichen Arten von Schwierigkeiten, wenn wir an Ideen festhalten, was wir sind.

Trotzdem dieser vier Wege des Festhaltens Leiden verursachen, versorgen sie mit Nahrung und etwas Kraft für den Geist. Wenn dies nicht so wäre, wäre es nicht ärgerlich sich in dieser Weise zu ernähren. Wir sehen, daß die Energie, die wir in das Festhalten stecken, durch die Kraft, die wir aus dieser Handlung zurückbekommen, vergütet wird. Aber so wie es mit physischer Nahrung ist, kann auch mentale Nahrung gut oder schlecht sein. Auch wenn ungesunde Nahrung etwas Kraft geben kann, kann es auf lange Sicht Gesundheitsprobleme verursachen. Das selbe Prinzip wirkt auch für den Geist.

Eine Art wie wir über den Pfad denken können, ist ihn als gesunde Nahrung für den Geist zu sehen. Wir benötigen diese Nahrung, um dem Geist

Kraft zu gegeben, denn auf andere Weise wären wir nicht fähig und uns der Gestaltungen, die wir für den Pfad brauchen, anzunehmen. Letztlich bringt der Pfad den Geist auf eine Ebene der Kraft, wo er nicht länger genährt werden muß. Aber in der Zwischenzeit benötigen wir geistige Nahrung um die Kraft und Durchhaltevermögen zu entwickeln, die uns zu diesen Punkt bringt.

So ist Buddhas Strategie, einige dieser Formen des Festhaltens in geschickter Weise als Schritte auf dem Pfad zu benutzen. Wir müssen an rechter Ansicht festhalten. Wir müssen an Tugendregeln festhalten, die Gewohnheiten sind und der Praxis von Jhāna, rechter Konzentration, welches als Ausübung zu zählen ist **[93]**. Wir müssen auch einen gesunden Sinn für Selbst entwickeln, welches Selbstbewusstsein, Verantwortung und Gewissenhaftigkeit beinhaltet. Wir müssen uns also in diesen drei Arten nähren. Was das Festhalten an Sinnesfreude betrifft: Das ist eine Art des Festhaltens, die keine Rolle auf dem Pfad spielt, aber wir benötigen äußere Umstände die unterstützend für das Trainings des Geistes ist. Wir benötigen bestimmte Mengen von sinnlichen Freuden, die uns mit Speise, Kleidung, Behausung und Medizin versorgen und das Vergnügen eines friedlichen, stillen Platzes zum Meditieren. Wir wurden angehalten, nicht vereinnahmt von diesen Dinge zu sein, aber wenn wir noch nicht an diesem Punkt gekommen sind, unsere mental Zentren überall erhalten zu können, müssen wir an dem Prinzip des Suchens nach Unterstützendem für die Praxis, in der Umgebung, wo immer wir können, fest halten.

Um den Geist von seiner Gewohnheit, sich an Sinnlichkeiten zu ernähren, zu entwöhnen, müssen wir ihn dazu trainieren, die wahrlich gesunde Nahrung, die durch die Werkzeuge des geschickten Festhaltens gegeben werden, genießen zu können. Das ist einer der wichtigsten Gründe, warum wir ihn mit Konzentration füttern müssen. Das Wohl und Entzücken aus Jhāna hilf einen Sinn von Wohlbefinden zu geben, das wir benötigen, um hier und jetzt gewillt zu sein, unsere Diät zu ändern. **[92,93]** Und die Praxis von Jhāna muß im Gegenzug mit rechter Ansicht und einem gesunden Sinn von Selbsteinschätzung, der aus den Gewohnheiten von Großzügigkeit und Tugend kommt, gefüttert werden. Anders würde es uns nicht möglich sein, die untrennbaren Schwierigkeiten, im Unterfangen, den Geist zur Ruhe zu bringen und zum bleiben zu bringen, zu ertragen.

Zur selben Zeit, wenn sich die Konzentration entwickelt, versorgt dieses mit einem größeren Sinn von Selbsteinschätzung, die uns letztlich ermöglicht, eine Vorstellung von Nicht-Selbst gegenüber allen Phänomenen, in einer allumfassenden Weise anzunehmen und nicht neurotisch selbsthassend. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, denn manchmal werden die Lehren des Nicht-

Selbst, als Ausrede für Selbsthaß benutzt. Mit anderen Worten: „Ich mag mein Selbst nicht, und so werde ich meine Selbstexistenz abstreiten.“ Das ist nicht gesund. Aber wenn du eine gesunde Kraft von Konzentration entwickelt hast, verstehst du, daß du deinen gesunden Sinn von Selbst, so weit er gehen könnte, mitgenommen hast. An diesem Punkt bist du bereit für den nächsten Schritt in der spirituellen Reife. Du lässt los zum Zwecke einer größeren Gesundheit. Es nur an dieser Stelle, daß du ihn nicht länger füttern mußt.

Aber so lange der Geist auf dem Pfad ist, muß er in weiser Art an Ansichten, Gewohnheiten, Ausübungen und einem gesunden Sinn von Selbst nähren. Und wie ich bereits bemerkte, sind die fünf Ansammlungen, das woran wir uns ernähren. Das bedeutet, daß wir lernen müssen uns an den Ansammlungen so zu ernähren, das diese zu einem Faktor auf dem Pfad werden können. Zum Beispiel benötigt die zweite geschickte Form des Nährens, die Praxis von rechter Konzentration, die Teilnahme aller fünf Ansammlungen, wie wir letzten Abend bemerkt haben. Die erste Art des geschickten Nährens, die Entwicklung von Einsicht in rechte Ansicht und rechte Entschlossenheit, erfordert die Ansammlungen der Vorstellung und Gestaltung. So benutzen wir die Festhalte-Ansammlungen als Schritte auf dem Pfad.

Der Zweck dessen ist, fünf Stärken im Geist zu entwickeln: Überzeugung, Beharrlichkeit, Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht. Dies sind die inneren Stärken, die den Geist an einen Punkt bringen, wo er nicht länger genährt werden muß.

Wenn wir einen gesunden Sinn von Selbst entwickeln, bekommen wir einen praktischen Einblick, wie wir unseren Sinn für Selbst erzeugen. Wir bekommen auch Einblick auf unsere Absichten. Buddha ist ganz speziell daran interessiert, daß wir die Rolle unseres Sinnes für Selbst, als einen Agent, der Kontrolle über unsere Handlungen ausübt, verstehen. Dies hängt mit seinen Lehren über die Rolle des kamma im gegenwärtigen Moment zusammen. Unsere Erfahrung des gegenwärtigen Momentes, ist aus drei Sorten von Dingen zusammengesetzt: dem Resultat aus vergangenen Handlungen, gegenwärtigen Handlungen und dem Resultat von gegenwärtigen Handlungen. Wir haben keine Kontrolle über die Resultate vergangener Handlungen, aber wir haben etwas Freiheit, einige Elemente der Kontrolle, in der Wahl unserer gegenwärtigen Handlungen. Die Frage wie viel Kontrolle genau und wie viel Freiheit, ist etwas, das wir nur im Versuchen so geschickt wie möglich, in jedem Moment zu handeln, herausfinden können. Das ist der Grund, warum das Thema geschickte Handlungen, eine der grundlegendsten Lehren Buddhas ist.

Wir konzentrieren uns mehr und mehr auf das Potenzial und die Einschränkungen der Freiheit, die wir im gegenwärtigen Moment haben, denn

das ist der Bereich von Gewahrsamkeit, in der die Öffnung zu ultimativer Freiheit gefunden werden kann. Nun ist ultimative Freiheit nicht das Selbe wie die Freiheit der Entscheidung. Es ist die Freiheit vom Leiden, die völlig ungebunden ist, vollkommen über Raum und Zeit hinaus und hat nichts mit den Fragen über Kontrolle und Nichtkontrolle zu tun. Es ist einfach da. Aber du kannst es nur sehen, wenn du herausfinden versuchst, wie viel Freiheit du hast, geschickt zu handeln.

Das ist der Grund warum Buddha nicht zu Gedanken von essenzieller Natur ermutigte: darüber was du bist oder nicht und ob das gut ist oder schlecht. Er ist mehr daran interessiert, daß du die Grade an Freiheit siehst, die du um die Entscheidungen im gegenwärtigen Moment hast. Mit anderen Worten ist er nicht daran interessiert, dich spekulieren zu lassen, was das Selbst ist oder nicht; er ist daran interessiert dich beobachten zu lassen, wie du dich mit jeder Handlung in der Gegenwart selbst definierst. Das ist deshalb, weil die Linie zwischen Selbst und Nicht-Selbst davon bestimmt ist, was du kontrollieren kannst und was nicht. Desto mehr du diese Linie siehst, desto näher bist du daran die wahre Freiheit zu finden, wo die Fragen über Kontrolle oder Nichtkontrolle nicht länger eine Rolle spielen.

Das ist ein weiterer Grund, warum Buddha uns dazu anhält Achtsamkeit und Konzentration gemeinsam zu entwickeln, denn es ist erforderlich, daß beide dieser Stärken zusammen arbeiten, um die Handlung des Erzeugens eines Sinnes für Selbst oder Nicht-Selbst rund um die Linie zwischen Kontrolle und Nicht-Kontrolle, beobachten zu können. Achtsamkeit ist was daran hält zu erinnern worauf zu fokussieren ist und um beim Handeln zu bleiben: abzulegen was ungeschickt ist und zu entwickeln was geschickt ist **[93]**. Konzentration ist was die Stabilität deines Blickes unterhält.

So ist es, daß man nur durch Festhalten an der Praxis des Pfades, die Linie zwischen Kontrolle und Nicht-Kontrolle finden und sie genau untersuchen kann. Es ist ausschließlich durch gesundes Festhalten, daß du den Punkt erreichen kannst, wo du wirklich loslassen und frei sein kannst.

Es ist als ob du ein Vogel in einem Käfig bist. Eine Wand des Käfigs ist ein Tor. Wenn du an den anderen Wänden fest hältst, bleibst du im Käfig stecken. Aber wenn du an dem Tor festhältst, kannst du fliegen, sobald es offen ist.

In selber Weise hältst du den Pfad fest. Wenn der Pfad entsteht, führt er zu der Öffnung, über die du Freiheit gewinnen kannst. Das Tor steht offen und du bist frei zu fliegen, wohin immer du möchtest. Mit den Worten des Dhammapada: wenn du den Punkt erreicht hast, deinen Pfad – wie jener der Vögel in der Luft – nicht verfolgt werden kann **[94]**. Du bist so frei, daß du

keinen Fußabtritt am Himmel hinterläßt.

Gespräch 4: Ein gesunder Sinn von Selbst

24. Mai, 2011

Gestern Abend haben wir davon gesprochen, *warum* es wichtig ist, einen geschickten Sinn von Selbst auf dem Pfad zu entwickeln. Heute Abend werden wir über Buddhas Anweisungen, *wie* dies zu tun ist, sprechen und auch von den Lektionen, die wir daraus ziehen.

Die Selbst-Strategie, die Buddha empfahl, auf dem Pfad zu verwenden, kommt aus der Frage aus grundlegender Einsicht: „Was, wenn ich es tue, würde zu meinem langfristigen Wohl und Glück führen?“ Diese Frage enthält zwei Ideen über Selbst. Die erste ist eine Idee eines Selbst als Agent, dem Erzeuger von Glück; die zweite Idee hier über Selbst ist, der Konsument von Glück. Wenn die Frage lautet: „Was, wenn ich es tue“, ist das „Ich“ hier in „ich es tue“, der Selbst-Erzeuger. Das „meinem“ in „zu meinem langfristigen Wohl und Glück“ ist das Selbst, als Konsument des Glücks.

Die Idee von Selbst als der Agent, stellt auch das Element von Kontrolle vor, von dem Buddha behauptet, daß es essentiell für eine Idee von Selbst ist [89]. Das war der Punkt, den er ganz am Anfang seiner Diskussion über Nicht-Selbst machte: Wenn du keine wahre Kontrolle über etwas hast, wie kannst du dann behaupten, daß dies du bist oder deines ist. Es ist nur aufgrund des relativen Elementes der Kontrolle, die du über manche Aggregate hast, daß du dich mit ihnen identifizieren kannst, um hier anzusetzen.

Nun hält uns Buddha dazu an, beide der Ideen, das Selbst als Erzeuger und das Selbst als Konsument, als Teil der Motivation in der Praxis zu benutzen. Zum Beispiel ist da ein Abschnitt, im Zusammenhang mit dem Selbst als Erzeuger, in welchen der Ehrw. Ānanda einer Nonne erklärt: auch wenn wir praktizieren um der Dünkel (Selbstvorstellung) ein Ende zu setzen, ist es nur aufgrund einer bestimmten Art von Dünkel, das wir letztlich praktizieren können [94]. Der Dunkel, auf dem er sich hier bezieht, ist jener, der in der Vorstellung „Wenn andere das tun können, kann ich das auch.“ enthalten ist. Dies steht im Zusammenhang mit unserer Zuversicht, das wir, als Erzeuger der Handlung, fähig sind, zu lernen, wie wir Dinge korrekt und geschickt machen können. Dieser gesunde Sinn von „Ich“ gibt uns Zuversicht, daß wir den Pfad handhaben können. Ohne dem wurden wir in keiner Weise fähig sein, uns dem Pfad anzunehmen.

Buddha lehrt uns auch die Idee von Selbst, als den Konsumenten für eine Motivation am Pfad, zu sehen. Da ist ein Abschnitt im Kanon, wo er offensichtlich mit einem Mönch spricht, der entmutigt gegenüber dem Pfad ist und daran denkt ins Laienleben zurückzukehren [94]. Essentiell rät er dem Mönch, in dieser Situation, sich zu fragen: „Liebst du dich selbst wirklich? Gehst du daran dich selbst einfach mit Speise, Gewand, Behausung und Medizin im Laienleben zufrieden zu stellen, auch wenn das bedeutet, daß du im Kreislauf von Geburt, Altern, Krankheit und Tod bleibst? Oder möchtest du dem Leiden ein wirkliches Ende setzen wollen?“ Wenn du dich wirklich liebst, solltest du versuchen, dem Leiden ein Ende zu setzen, ist hier der Inhalt. Du solltest dich um das Selbst kümmern, daß die Resultate deiner Handlungen konsumiert.

Was sollte nun das Selbst als Erzeuger tun, um wahres Wohlwollen für das Selbst als Konsument zu zeigen?

Die traditionell Antwort auf Buddhas Frage - „Was wenn ich es tue, wird zu meinem langfristigen Wohl und Glück führen?“ - teilt in zwei Klassen. Die erste Klasse gibt spezifische „Tue“s und „Tue nicht“s. Die zweite Klasse gibt Rat wie du selbst herausfindest, was das Geschickteste in einer gegebenen Situation wäre.

In der ersten Klasse sind die Praktiken, die „Handlungen der Verdienste“ genannt werden: Großzügigkeit, Tugend und die Entwicklung von Wohlwollen. All diese Praktiken ziehen einen gesunden Sinn von Selbst heran.

Wenn Buddha über Geben lehrt, betont er den Umstand, daß es du die Freiheit hast zu geben. Tatsächlich, als ein König einst fragte „Wem sollte ich Dinge geben?“, erwartete der König, daß Buddha sagen würde „Gib mir und meinen Schülern.“ Doch Anstelle dessen sagte Buddha: „Wo immer Sie sich dazu inspiriert fühlen.“ Mit anderen Worten, ermutigte er den König dazu, seine Großzügigkeit als eine Art des Trainings für seine Freiheit der Wahl zu nutzen.

Der Akt der Großzügigkeit ist der erste Weg auf dem wir lernen, daß wir die Freiheit der Wahl haben. Als du eine Kind warst, war die erste Wahrnehmung von Freiheit, als du etwas gegeben hattest, daß du nicht geben mußtest. Es war nicht in den Ferien oder an jemandes Geburtstag, wo du jemanden etwas geben mußtest. Es war, als du aus eigenem Antrieb ein Geschenk machen wolltest, mit etwas das deines war. Eine starke Empfindung von Wohlsein und Selbstwert kam aus dieser Entscheidung. Wenn du dazu bewegt wurdest zu geben, war da keine spezielle Empfindung von Selbstwertschätzung. Du bist nicht nur ein Sklave deines Appetits. Du hast das noble Herz, das gewillt ist Freude mit anderen zu teilen.

Gleich ist es mit der Praxis von Tugend, wie etwas das Einhalten von den fünf Tugendregeln, oder die zehn Richtungen von ungeschickten Handlungen

[78] vermeiden: Wenn du erkennst, daß du weiter kommen könntest, wenn du jemanden verletzen würdest, aber du dich entscheidest, dies nicht zu tun, gibt das Aufkommen von einem starken Gefühl von Selbstwert. Wenn du daran bist etwas ungeschicktes zu tun, doch lernst Nein zu dieser Verlockung zu sagen, erkennst du, daß du nicht Sklave deiner Veruntrübungen bist.

So wirkt die Übung in Tugend, Geschick für das Lernen im Umgang mit suchtbedingten Gewohnheiten, zu entwickeln. Als Beispiel: Angenommen du fühlst dich bemüßigt etwas zu tun und versuchst Nein zu sagen, dann werden Teile deines Geistes sagen: „Gut, du wirst sicherlich in fünf Minuten Ja dazu sagen, warum sagst du nicht gleich Ja?“. Du lernst wie du sagst: „Nein, ich werde nicht auf diesen Trick hereinfallen. Was ich in fünf Minuten tun werde, ist nicht meine Verantwortung gerade in diesem Moment. Meine Verantwortung liegt dort, was ich gerade jetzt mache.“ Wenn du dies aufrecht erhältst, lernst du mit allen Tricks, die der Geist bereit hat, um sich selbst zu betrügen, umzugehen. Das ergibt ein Aufkommen eines Sinnes von Kompetenz und Selbstwert. Es gibt dir auch eine Lektion über die Existenz der Wahl, welches ein sehr wichtiges Element auf dem Pfad ist.

Meditation über Wohlwollen gibt ebenfalls Aufkommen eines Sinnes von großem Wohlsein und Selbstwert. Auf der eine Seite erinnert es dich, daß du es wert bist, wahres Glück zu finden. Ich weiß nicht wie das in Frankreich ist, aber in Amerika sagen viele Leute, daß sie Probleme haben Wohlwollen für sich selbst zu empfinden. Wenn du solch eine Haltung hast, unterminiert diese die Kraft, die du zum Folgen des Pfades benötigst. Aber wenn du dich selbst erinnern kannst, daß wahres Glück nicht selbstsüchtig und maßlos ist – es verletzt niemanden und bringt dich auch in eine bessere Situation anderen zu helfen – gibt dies eine gesunde Motivation für die Praxis.

Auf der anderen Seite erzeugt die Fähigkeit Gedanken von Wohlwollen auf eine große Zahl von Leuten zu richten, selbst auf jene, die du nicht magst, einen weitläufigen Sinn für deinen eigenen Adel, der Adel, der davon kommt, keinen Groll zu hegen oder Vorzüge auszuspielen.

Alle diese Arten der Praxis geben Übung, geschickter und reifer darin zu sein, wie du deinen Sinn von „Ich“ und „Mein“ erzeugst. Zur selben Zeit, geben sie dir Übung zu lernen, wie man sich von weniger geschickten Absichten deidentifiziert, wie etwas Streben gierig, verletzen oder bedeutend zu sein. Auf diese Weise lernst du Übung im Entwickeln der Vorstellung von Selbst und Nicht-Selbst, auf geschickte Weise zu bekommen.

Nun, Buddha verstand, daß das einfache Geben von Anleitungen in Großzügigkeit, Tugend und Meditation nicht jede Situation im Leben abdecken

würde. Es ist auch wichtig das Geschick zu lernen, selbst zu beurteilen, in jenen Bereichen, in denen die klaren Regeln nicht greifen, oder dich zwei Generelle Prinzipien in die andere Richtung ziehen. So gab er also Anleitungen, wie man sich selbst übt, Situationen weise selbst zu beurteilen.

Ich werde ein Bildnis zu diesem Prinzip geben. Wenn du jemals nach Alaska gehst, wirst du herausfinden, das dort Bären sind. Die meisten Leute, die in Alaska auf Bären treffen, haben keine Erfahrung mit Bären. Bären haben ihre Etikette, mußt ihr wissen. Also um die Auswärtigen im Umgang mit den Bären zu erziehen, postierte die Regierung Alaskas große Schilder rund um den Staat „Bären Gewahrsamkeit.“ Es ist ein Scherz im Englischen, der im Französischen nicht so funktioniert, denn das Wort „bear“ in „bear awarness“ kann auch „bare“ (reine, klar) sein. Diese Tafel listen zehn Punkte, denen man sich im Umgang mit Bären erinnern soll, auf. Ich kann mich nicht an alle zehn erinnern, doch die ersten neun gaben spezifische „Sollst“s und „Sollst Nicht“s wieder. Zum Beispiel, wenn du einen Bären siehst sollst du nicht weglaufen. Selbst wenn der Bär auf dich zu läuft, sollst du nicht davon laufen. Anstelle hebe deine Hände, daß du größer als der Bär wirkst (Bären haben ein schlechtes Sehvermögen) und harre dort aus. Zur selben Zeit sprich mit dem Bären mit ruhiger, besänftigender Stimme, sodaß der Bär weiß, daß du ihn nicht verletzen möchtest. Wenn dich der Bär attackiert, leg dich auch den Boden und spiele tot. Normaler Weise verliert er dann sein Interesse und zieht weiter.

Das nun so weit, wie dir spezifische Anleitungen weiter helfen können. Dann sagte die Tafel aus, daß es da Situationen geben kann, zu denen sie nicht aussagt was zu tun wäre. Das ist dann, wenn der Bär an dir zu kauen beginnt. Den der Bär könnte zwei unterschiedliche Absichten haben. Eine ist, daß er neugierig ist und sehen möchte, ob du wirklich tot bist. Die andere ist, daß der Bär hungrig ist. Wenn du also so liegst und der Bär an dir herum knappert, weil er wissen möchte, ob du tot bist, dann bleib dabei tot zu spielen. Der Bär wird sein Interesse verlieren und weiter ziehen. Doch wenn der Bär hungrig ist, kämpfe um dein Leben. Stich ihm mit den Fingern in die Augen oder mach was immer du glaubst, das es ihn fort scheuchen wurde.

Nun um die Absicht des Bären in so einer Situation wie dieser festzustellen, benötigt eine Menge an Achtsamkeit und Wachsamkeit.

In selber Weise, wenn du deinem täglichen Leben gegenüberstehst, werden da Bereiche sein, wo Buddhas Anleitungen über Großzügigkeit, Tugend und Wohlwollen klare Unterstützung geben, und Bereiche, in denen sie es nicht tun. In Bereichen, in denen sie es nicht tun, hast du deine eigene Achtsamkeit, Wachsamkeit und viele andere geschickte Qualitäten zu entwickeln, um herauszufinden was die richtige Handlung wäre. Dieses Prinzip ist so

bedeutend, das es das erste war, was Buddha seinem Sohn lehrte.

"Was denkt Ihr, Rahula: Wozu ist ein Spiegel?"

"Zur Gegenbetrachtung, Herr."

"In selber Weise, Rahula, sind körperliche Taten, verbale Taten und geistige Taten mit wiederholter Gegenbetrachtung zu tun.

"Wenn immer Ihr eine körperliche Tat vollziehen wollt, solltet Ihr diese gegenbetrachten: 'Diese körperliche Tat, die ich vollziehen will - würde sie zu Selbst-Leid führen, zum Leid für andere oder zu beidem? Ist sie eine ungeschickte körperliche Tat, mit schmerzvollen Nachwirkungen, schmerzvollen Ergebnissen?' Wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß sie zu Selbst-Leid, zu Leid für andere oder zu beidem führen würde; sie eine ungeschickte körperliche Tat wäre, mit schmerzvollen Nachwirkungen, schmerzvollen Ergebnissen, dann ist jede körperlichen Tat von dieser Art völlig unpassend für Euch zu tun. Aber wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß sie kein Leiden verursacht... sie eine geschickte körperliche Tat mit wohligen Nachwirkungen, wohligen Ergebnissen wäre, dann ist jede körperlichen Tat von dieser Art, für Euch passend zu tun.

"Während Ihr eine körperliche Tat vollzieht, solltet Ihr diese gegenbetrachten: 'Diese körperliche Tat, die ich vollziehe - führt sie zu Selbst-Leid, zum Leid für andere oder zu beidem? Ist sie eine ungeschickte körperliche Tat, mit schmerzvollen Nachwirkungen, schmerzvollen Ergebnissen?' Wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß sie zu Selbst-Leid, zu Leid für andere oder zu beidem führt... solltet Ihr sie aufgeben. Aber wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß diese nicht... mögt Ihr damit fortsetzen.

"Eine körperliche Tat vollzogen, solltet Ihr diese gegenbetrachten... Wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß sie zu Selbst-Leid, zum Leid anderer oder zu beidem geführt hat, dann solltet Ihr sie gestehen, aufdecken, sie vor Eurem Lehrer oder wissensfähigen Gefährten im heiligen Leben offen legen. Sie gestanden... solltet Ihr Beherrschung für die Zukunft üben.

Aber wenn Ihr mit dem Gegenbetrachten wißt, daß sie nicht zu Leiden geführt hat... sie eine geschickte körperliche Tat mit wohligen Nachwirkungen, wohligen Ergebnissen war, dann solltet Ihr geistig erquickt und freudvoll bleiben, Tag und Nacht in geschickten geistigen Qualitäten ühend.

[Gleich für Verbale und mentale Taten, mit Ausnahme des letzten Absatzes unter mentalen Handlungen:]

"Eine geistige Tat vollzogen, solltet Ihr diese gegenbetrachten... Wenn Ihr mit der Gegenbetrachtung wißt, daß sie zu Selbst-Leid, zum Leid anderer, oder beidem geführt hat, dann solltet Ihr sie gestehen, aufdecken, sie vor Eurem Lehrer oder wissensfähigen Gefährten im heiligen Leben offen legen. Sie gestanden... solltet Ihr Beherrschung für die Zukunft üben. Aber wenn Ihr mit der Gegenbetrachtung wißt, daß sie nicht zu Leiden geführt hat... sie eine geschickte geistige Tat mit wohligen Nachwirkungen, wohligen Ergebnissen war, dann solltet Ihr geistig erquickt und freudvoll verbleiben, Tag und Nacht in geschickten geistigen Qualitäten ühend.

"Rahula, all diese Brahmanen und Besinnlichen im Verlauf der Vergangenheit, die ihre körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten gereinigt haben, taten dies durch wiederholte Gegenbetrachtung ihrer körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten, in genau dieser Weise.

"All diese Brahmanen und Besinnlichen im Verlauf der Zukunft, die ihre körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten reinigen werden, werden dies durch wiederholende Gegenbetrachtung ihrer körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten tun, in genau dieser Weise tun.

"All diese Brahmanen und Besinnlichen in der Gegenwart, die ihre körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten reinigen, tun dies durch wiederholende Gegenbetrachtung ihrer körperlichen Taten, verbalen Taten und geistigen Taten, in genau dieser Weise.

"Deshalb, Rahula, solltet Ihr Euch selbst üben: 'Ich werde meine körperlichen Taten durch wiederholende Gegenbetrachtung

reinigen. Ich werde meine verbalen Taten durch wiederholende Gegenbetrachtung reinigen. Ich werde meine geistigen Taten durch wiederholende Gegenbetrachtung reinigen."

— [MN 61](#)

Bemerke die Qualitäten des Herzens und des Geistes, die mit solch einer Art der Praxis entwickelt werden.

Zuerst lehrt dich dieses, beobachtend, und im Einzelnen aufmerksam, auf deine Handlungen, deren Absicht und deren Ergebnisse zu sein, den dies ist ein Bereich, in dem wir dazu neigen uns mit viel Leugnungen abzugeben. Der Bereich unserer Motivation, unserer Handlungen und deren Resultate, ist der erste Bereich, wo wie als Kinder lernen zu leugnen So wie du dich vielleicht daran erinnern kannst, gesagt zu haben: „Es war schon kaputt als ich mich darauf gelegt hatte.“ Buddha lehrt hier nicht solche Haltung zu entwickeln. Wenn du es wirklich beim Auftreten kaputt gemacht hast, dann solltest du gestehen, daß du derjenige warst, der es kaputt gemacht hat.

Buddhas Anleitung lehren dir hier, eine gesunde Haltung gegenüber deinen Fehlritten zu haben, welches wir vielleicht einen gesunden Sinn von Scham nennen können, einer der mit einem hohen Sinn am Selbstwert einher kommt. Du schämst dich nicht für dich als Person, aber *du* schämst dich für all deine Handlungen, die Verletzungen verursacht haben, den du zählst sie als etwas das unter dir ist. Dieser gesunde Scham ist tatsächlich sehr hilfreich auf dem Pfad, den er ermöglicht dir Fehlritte als Fehlritte zu sehen und möchte dich dazu bringen, diese zu stoppen: der erste Schritt ist, fähig zu sein davon zu lernen.

Buddhas Anleitungen lehren auch noch andere gesunde Haltungen. Zum Beispiel Mitgefühl: Du möchtest sicher gehen, niemanden mit deinen Taten zu verletzen. Aufrichtigkeit: Wenn du einen Fehltritt machst, solltest du gewillt sein, ihn anderen zu gestehen. Rechtschaffenheit : Übernimm Verantwortung für deine Handlungen.

Im Speziellen jedoch, lehren Buddhas Anweisungen hier, den geschicktesten Sinn von Selbst, der dir auf dem Pfad hilft: ein Selbst, das immer gewillt ist, zu erlernen. Wenn dein Sinn von Stolz und Selbstwert, hier auf der Idee aufbaut, das du wahrlich gut bist, hast du Probleme zu lernen und Probleme Fehlritte zu gestehen. Aber wenn dein Stolz und dein Selbstwert auf der Idee aufgebaut ist, daß du gewillt bist zu lernen, öffnet dies viele Möglichkeiten für das Entwickeln von mehr Geschick. Es ist die beste Art von Stolz die da ist, die nützlichste Basis für geschicktes Ich-Machen und Mein-

Machen.

Das ist eine Art von Stolz, der einen Sinn von Scham, Rechtschaffenheit und all die anderen Haltungen, die Buddha hier lehrt, als Werkzeug zu nutzen, mit deinen weniger geschickten Qualitäten, den weniger geschickten Mitgliedern des Komitees, zu verhandeln und damit den Pfad zu wahren Glück gewinnen kannst. Unter den Faktoren des Pfades, wird dies als rechte Anstrengung gezählt: Die Fähigkeit eine „Begierde“ in dir zu generieren, die rechten Dinge zu tun.

Letztlich lehren dich diese Anleitungen eine wichtige Lektion über Glück: das es möglich ist, ein Glück zu finden, daß auch anderen Glück gewährt. Mit anderen Worten, braucht dein Glück nicht vom Schmerz anderer anhängen. Wenn es durch Großzügigkeit, Tugend und Wohlwollen erreicht ist, fördert es auch deren Glück. Auf diese Weise lernst du, keine scharfe Linie zwischen deinem Glück und dem Glück jener um dich zu ziehen. Und als Resultat fokussierst du dich weniger auf das Wort „mein“ in „mein Glück“ und interessierst dich mehr daran Ursache und Wirkung zu meistern: Welche Handlung verursacht tatsächlich Glück für beide, für dich selbst und für jene um dich.

Auf diese Weise schwindet dein Sinn von Selbst in den Hintergrund und deine Sensibilität für Ursache und Wirkung kommt mehr nach Vorne. Das ist was es dir ermöglicht immer geschickter auf dem Pfad zu werden, und du, wenn dich Bären angreifen, dann die Möglichkeit hast auszusagen, ob sie dich aus Neugierde fressen, oder aus Hunger. Und auf diese Weise kannst du mit jeder Situation, der du am Pfad begegnest, geschickt umgehen.

Gespräch 5: Das Ego auf dem Pfad

25. Mai, 2011

Letzte Nacht haben wir einige traditionelle Wege besprochen, wie Buddha einen geschickten Sinn über Selbst (das Selbst als ein Agent oder Produzent von Freude, und das Selbst als ein Konsument der Freude), durch die Entwicklung von Großzügigkeit, Tugend und Meditation über Wohlwollen, lehrte. Wir sprachen auch über einige Qualitäten, die Buddha als geschickte Ablehnung, gegenüber den weniger geschickten Mitgliedern im Komitee des Geistes, empfand um damit diese Mitglieder zu motivieren das richtige zu tun.

Die Rede heute Abend behandelt das selbe Thema aus einem geringfügig anderen Winkel, der aus dem Zugang betrachtet, was die moderne Psychologie über gereifte Ego-Funktion zu sagen hat.

Manchmal hörst du, daß Buddhas Lehren über Nicht-Selbst Lehren über Nicht-Ego sind. Das ist tatsächlich ein Missverständnis und hat zwei nichtglückbringende Konsequenzen. Zum Ersten wird es für jene, welche die Idee von Nicht-Ego mögen, zu einer Ausrede für Selbsthaß und der Praxis des spirituellen Herauswindens /Umgebens. Ein Beispiel für dieses Umgehen ist dies: Angenommen, du hast Probleme in deinem Leben und du möchtest dich mit der Schwierigkeit des Auseinandersetzens, um Reifer im Umgang mit anderen zu werden, nicht auseinander setzen oder du negierst die problemverursachende Begierde in deinem eigenen Geist. Anstelle gehst du einfach daran zu meditieren, machst deine Niederwerfungen, rezitierst und hoffst, daß diese Praxis in magischer Weise all deine Problem im Leben aus dem Weg schafft. Das nennt man spirituelles Herauswinden, eine unheilsame Art an Gewohnheiten und Praxis festzuhalten. Wie du absehen kannst, ist dies nicht sehr gesund - und auch nicht sehr effektiv. Leute kommen oft von Meditationsretreats zurück und haben noch genau die selben Probleme wie zuvor.

Das andere Problem des Denkens, daß Buddhismus Nicht-Ego lehrt ist, daß jene, die eine gesunde Funktion des Egos verstehen, glauben, daß es Buddhismus an einer passenden Anerkennung dieser Funktionen fehlt. Sie denken, daß buddhistische Lehren unvollständig sind und brauchen Hilfe von westlichen Psychologen um ein vollständiges Training für den Geist zu bekommen.

Aber tatsächlich enthalten die Lehren Buddhas alle Elemente einer gesunden Funktion des Egos. Selbst die Nicht-Selbst-Lehren Buddhas wurden

von Buddha als eine Art der gesunden Ego-Funktion behandelt.

Um diesen Punkt zu erklären, möchte ich zuerst etwa Freuds Lehren über Ego streifen. Freud trennte mentale Funktionen in drei Typen. Der erste Typ ist das „Es“. Die „Es“ Funktion ist unserer grundlegendes Verlangen und Begierde nach Vergnügen. Die zweite mentale Funktion nennt er das „Superego“. Die Funktion des Superegos sind deine grundlegenden Gedanken darüber was du tun *sollst*, die Pflichten, von denen du glaubst, daß du sie erfüllen solltest. Dies sind üblicher Weise Denkweisen, die du aus der Gesellschaft um dich herausgepickt hast: von deinen Eltern, deinen Lehrern, deiner Schule, deiner Kirche. Nun entsprechend dem Glauben Freuds, ist da immer ein Konflikt zwischen den beiden Typen von Funktionen. Und wenn du dich entweder der „Es“-Funktion, oder der „Superego“-Funktion völlig hingibst, würdest du sterben. Zur selben Zeit ist da ein unabwendbarer Konflikt zwischen deinem „Es“ und den „Es“ von allen um dich herum. Um also zu überleben, benötigst du eine dritte Art der mentalen Funktion, welche versucht so gut wie möglich zwischen diesen beiden anderen unvereinbaren Funktionen zu vermitteln, zwischen dem was du tun möchtest und dem was du glaubst das Gesellschaft oder Gott, oder was immer, von dir verlangt.

Die Lehren Buddhas über die Funktion des Geistes unterschieden sich jedoch gegenüber Freud in mehreren Arten. Du mußt bedenken, daß in der Zeit, in der Freud im neunzehnten Jahrhundert in Europa lehrte, die meisten seiner Patienten ein sehr unfreundliches Superego hatten, denn ihrer Denkweise was sie zu tun hätten, hatte wenig mit deren eigenem Glück zu tun. Diese Denkweise formte sich meist aus Anweisungen einer fordernden, konkurrenzbetonter Gesellschaft oder von Gott , welche sehr eigenmächtig und grob sein konnten. Doch entsprechend Buddhas Lehren, ist jede Denkweise darüber, was du tun „solltest“, abhängig von deinem Verlangen nach Glück. Buddha war nicht von der Sorte einer Person, die dich einfach mit Anordnungen, was du zu tun hast oder nicht zu tun hast, beladet hat. Anstelle dessen platzierte er eine Bedingung an seine Verbindlichkeiten. Er sagte, *wenn* du wahres Glück möchtest, ist das jenes, daß du dazu tun mußt und begründete dies in der Wirkungsweise von Ursache und Wirkung. Die Pflichten, die er lehrte, sind die Pflichten in den Vier Edlen Wahrheiten: Leiden zu verstehen, die Ursachen abzulegen, die Beendigung zu erkennen und den Pfad zur Beendigung zu entwickeln. Das sind wohlwollende Pflichten, den diese Enden in deinem wahren Glück.

Dies ändert die Dynamik im Geist. Das Folgen von Buddhas Version des Superegos wurde dich nicht töten. Daraus resultierend sind Ego-Funktionen, im Bildnis Buddhas, nicht nur eine Reihe von Verteidigungsmechanismen für das

Überleben. Es ist tatsächlich ein Anteil der Strategie des Geistes, nach ein langfristiges Glück zu streben: Wege zu finden um das „Es“ dazu zu bringen auf das Superego zu hören, welches dazu trainiert wurde vollständig Weise zu sein. Erinnert euch an die Frage die wir uns am Beginn dieses Retreats gestellt haben: „Was, wenn ich den folge, wurde zu einem Langzeitwohl und zu Glück führen?“ Diese Frage spricht beide, das Superego und die Ego-Funktionen an, und ermöglicht damit, daß diese in freundlicher Weise miteinander Arbeiten.

Ein anderer Unterschied zwischen Buddhas Lehren und jenen von Freud ist, daß Buddha wenig innewohnenden Konflikt zwischen den Bedürfnissen des „Es“ und den Bedürfnissen des Superegos sieht. So wie er sagte, muß sich dein wahres Glück nicht im Konflikt, mit dem wahren Glück der Gesellschaft im Ganzen, befinden. Auch, entgegen Freud, glaube Buddha nicht unbedingt an tierisches und irrationale Begierde. Jedes Verlangen kommt aus seinen Gründen auf. Und auch wenn diese Begründung schwach und fehlerhaft sein mag, zielt es immer noch auf Glück ab. Zur selben Zeit ist jeder Grund im Geist, mit seinem eigenen Verlangen in Verbindung. Und da jedes Verlangen auf Glück abzielt, ist da keine gemeinsame Basis, auf der alles Verlangen miteinander verhandeln kann: auszusortieren, welches mehr oder weniger geschickt ist, um deren gemeinsames Ziel zu erfüllen.

Das bedeutet, daß aus Buddhas Sicht die Funktionen, die Freud als „Es“, „Ego“, und „Superego“ bezeichnete, verschiedene Arten sind, deine Strategien für Glück zu definieren. Jedes ist eine andere Art von Selbst. Das „Es“ ist ein dummes Selbst, das sehr kurzsichtig ist. Das Superego ist ein weises Selbst, daß nach Langzeitglück Ausschau hält. Und das Ego ist das verhandelnde Selbst, daß versucht das „Es“ zu trainieren, es zu überreden versucht, sodaß es gewillt ist auf das Superego zu hören.

Wenn diese Funktionen in geschickter Weise zusammen gebracht werden, bring zum Beispiel die Praxis in Großzügigkeit, Tugend und Meditation eine Freude mit sich, die keine klare Grenze zwischen dir und anderen Personen erschafft. Jeder zieht Nutzen daraus, wenn du dieser Strategien folgst. In Buddhas Augen ist einer der Gründe warum wahres Glück wahrhaftig ist, der Umstand, daß dieses nichts von anderer Stelle nehmen muß und tatsächlich auch noch helfen kann, zum Glück anderer beizutragen.

Dies sind die Unterschiede.

Was die Ähnlichkeiten betrifft, so gibt es aus Freuds Sicht fünf gesunde Ego-Funktionen: Unterdrückung, Läuterung, Voraussetzung, Uneigennützigkeit und Humor. Wenn ich jede dieser nun erkläre, werde ich zeigen, wie auch Buddha diese fünf lehrte.

Das Erste ist Unterdrückung. Unterdrückung passiert dann, wenn du merkst, daß ein Verlangen ungesund und ungeschickt ist und du lernst "Nein" dazu zu sagen. Dies unterscheidet sich von Verdrängung. Im Verdrängen, bestreitest du von Beginn an, daß du ein Verlangen hast. Im Unterdrücken weißt du, daß du ein Verlangen hast, doch du lernst ganz schlicht "Nein" zu sagen.

In Buddas Lehren ist dieses Prinzip gleich dem Beherrschen. Da ist eine berühmte Passage im Dhammapada [95], wo Buddha sagt, daß wenn du größeres Glück siehst, welches von Ablassen von geringeren Glück kommt, du gewillt sein solltest, von niedrigeren Glück loszulassen, um das höhere Glück zu erreichen. Das klingt sehr einfach und allgemeinverständlich, aber es ist nicht so einfach in Ausübung zu bringen und viele Leute streben sich sogar gegen die *Idee* dieses zu praktizieren.

Ich habe einen Freund, der Novellen schreibt und an der Universität unterrichtet. Jedes mal wenn sie eine neue Novelle schreibt, ladet sie dazu ein, ein paar Abschnitte ihrer neuen Novelle in einigen der Clubs, der ehemaligen Studenten der Universitäten, zu lesen. Jedes mal muß sie dafür eine eigenständige Geschichte aus den Novellen heraus suchen, um sie der Gruppe vorzulesen. Zu ihrer letzten Novelle wählte sie dafür die enthaltene Geschichte einer jungen Frau, im siebzehnten Jahrhundert in China. Die Mutter der Frau starb und der Vater machte ein Versprechen nicht mehr zu heiraten. Aber ihr wisst wie Väter sind. Nach zwei Jahren heiratete er wieder. Und nicht nur das, heiratete er eine Kurtisane.

Nun war diese Kurtisane sehr intelligent und wollte dem Mädchen einen gute Stiefmutter sein. Eines Abends spielten sie Schach. Als sie am Spielen waren, nutze die Stiefmutter auch die Gelegenheit, um der Tochter eine wichtige Lehre für's Leben beizubringen. Die Lektion was diese: Wenn du wahres Glück in deinem Leben möchtest, müßt du dich entscheiden, daß da eine Sache ist, die du mehr willst, als alles andere und das du gewillt sein müßt alles andere dafür zu opfern. Natürlich hörte die Tochter nur zur Hälfte zu und zur anderen Hälfte nicht, wie Kinder oft mit Lektionen wie dieser umgehen, aber sie begann festzustellen, daß ihre Stiefmutter ein schlampiger Schachspieler war und Figuren überall auf dem Schachbrett verlor. So wurde die Tochter in ihrer Spielweise aggressiver. Nun stellte sich heraus, daß die Stiefmutter dies als eine Falle gestaltet hatte und bald danach: Schach matt. Die Stiefmutter gewann. Und natürlich war der Weg wie sie Schach spielte, dazu gedacht, ihre Lektion zu illustrieren, um zu versuchen dies der Tochter beizubringen: Du müßt einige deiner Figuren opfern, um zu gewinnen.

Mein Freund laß diese Geschichte drei verschiedenen Gruppen vor, und mußte dann damit aufhören. Niemand mochte diese Geschichte. Nun, vielleicht mag dir daß etwas über die Haltung der modernen Konsumkultur mitteilen, doch ich denke, daß dies auch eine generelle menschliche Charakteristik ist. Wir wollen im Schach gewinnen *und* all unsere Figuren behalten. Das ist keine gesunde Ego-Funktion. Die Weisheit der Unterdrückung liegt darin zu erkennen, das du etwas dafür opfern mußt, um etwas zu gewinnen, das du wirklich möchtest. Und das ist was Buddha mit Wiederstehen lehrt. Wenn du siehst, daß irgend eine Handlung ungeschickt ist, lernst du diese zu vermeiden, um ein größeres Glück zu erreichen. Es ist ein Handel. Das ist die erste gesunde Ego-Funktion.

Die zweite ist Läuterung. Das passiert dann, wenn du erkennst, daß du ein ungesundes oder ungeschicktes Verlangen nach Glück hast und du es nicht einfach nur unterdrückst. Du ersetzt es mit einem geschickteren Weg um Glück zu finden. Das ist in Buddhas Lehren ganz genau worum es in der Praxis der Konzentration geht. Wenn du lernst einen Sinn für Wohlbefinden zu entwickeln, Erfrischung und Freude genau hier und jetzt, und das einfach indem du auf deinen Atem achtest, wirst du es viel einfacher empfinden, von ungeschickten Verlangen für Glück loszulassen. Das ist die zweite gesunde Ego-Funktion.

Die dritte ist Voraussetzung. Voraussetzung ist, wenn du zukünftige Gefahren siehst und dich auf diese vorbereitest. Buddha lehrte dieses Prinzip in seinen Lehren über die Wichtigkeit von Gewissenhaftigkeit, welches in seiner Essenz lehrt, daß deine Handlungen eine Rolle spielen. Da gibt es Gefahren im Leben, und nicht nur Außen, sondern auch innerhalb des Geistes. Aber du kannst deinen Geist auch so trainieren, so zu handeln, daß er diese Gefahren vermeidet. So wie Buddha sagte, ist ein ausgeprägter Sinn für Gewissenhaftigkeit jenes, daß allem geschickten Verhalten zu Grunde liegt **[95]**. Merke: Er sagt nicht, daß dein Verhalten gut ist, weil wir angeboren gut sind. Er sagt, daß wir uns gut verhalten, wenn wir Gewissenhaft sind. Wir nehmen die Gefahren des Lebens wahr und wir tun alles um diese zu vermeiden. Das ist die dritte gesunde Ego-Funktion.

Die vierte ist Uneigennützigkeit, welches das Verständnis ist, daß du dich nicht nur um dein eigenes Glück kümmern kannst und dein Glück auch zu einem gewissen Masse von dem Glück der anderen abhängt. Dieses Prinzip wird im Buddhismus Mitgefühl genannt.

Da ist eine Geschichte aus dem Kanon, die zeigt, wie diese Qualität aus Gewissenhaftigkeit abstammt **[96]**. Eines Abends ist König Pasenadi alleine mit seiner Königin, Mallikā, in seinem Schlafgemach. In einem passenden Moment richtet sich der König an die Königin und fragt sie: „Ist da jemand, den du mehr

liebst als dich selbst?“ Nun ihr wisst, was sich der König denkt. Er möchte, das die König sagt: „Ja, euch eure Majestät. Ich liebe euch mehr als ich mich selbst liebe.“ Und wenn dieses ein Hollywood-Film wäre, *würde* sie dieses auch sagen. Aber das ist nicht Hollywood. Dies ist der Pali-Kanon. Die Königin sagt: „Nein. Da ist niemand den ich mehr liebe als mich selbst. Und wie steht es bei Euch. Ist da irgend jemand den Ihr mehr liebt als Euch selbst?“ Und der König mußte gestehen: „Eigentlich, Nein.“ Das ist das Ende der Szene.

Der König verläßt den Palast und geht daran Buddha zu treffen, um ihn zu erzählen, was passiert ist und Buddha sagte: „Die Königin hat recht. Ihr könnt die gesamte Welt durchsuchen und Ihr werden keinen einzigen finden, den Ihr mehr liebt als Euch selbst. In selber Weise lieben alle anderen Lebewesen sich selbst auf heftigste Weise.“Aber der Schluß den Buddha aus diesem zieht ist interessant. Er sagt nicht aus, daß dies eine Entschuldigung für Selbstsüchtigkeit ist. Anstelle nutzt er dieses als ein Rational für Mitgefühl. Er sagt, daß aufgrund dessen, daß alles Lebewesen sich selbst auf so heftige Weise lieben, und wenn du wirklich Glück erreichen willst, du dann andere nicht verletzen solltest, denn sonst würde dein Glück nicht bestehen bleiben.

Da sind zwei Prinzipien hinter dieser Begründung. Eine ist, daß wenn Glück vom Leiden andere Leute abhängig ist, diese nicht dafür gerade stehen würden. Sie würden versuchen dein Glück zu zerstören, wenn immer sie die Möglichkeit dazu haben würden. Zweites, das Prinzip der Anteilnahme: Wenn du siehst, daß dein eigenes Glück von anderer Leute Leiden abhängt, kannst du tief im Herzen nicht wirklich glücklich sein. So ist dies das Fundament von Mitgefühl. Das ist die vierte gesunde Ego-Funktion.

Die fünfte gesunde Ego-Funktion ist Humor. Buddha sprach nicht explizit über dieses Thema, aber da gibt es viele Erzählungen im Kanon, die seinen guten Sinn für Humor zeigten. Ich werde euch von zwei erzählen. Die erste ist eine Geschichte die von Buddha wiedergegeben wird und davon handelt, daß ein Mönch Visionen über Devas in seiner Meditation erlangt hat. Der Mönch fragte diese: „Wisst ihr wo das Ende des physischen Universums ist?“, und die Devas antworteten: „Nein wissen wir nicht, aber da ist eine höhere Ebene von Devas. Vielleicht wissen es diese.“ Dies geschieht dann gleich, für weitere etwa zehn Ebenen. Letztlich sagt die letzte Ebene von Devas: „Nein, wir kennen das Ende des physischen Universums nicht, aber da ist der große Brahma. Er müßte das wissen. Wenn du hart meditierst, mag es sein, daß du ihn zu sehen bekommst.“

Der Mönch setzte seine Meditation fort, bis der Große Brahma in einem strahlenden Licht erschien. Er stellte dem Großen Brahma seine Frage und der Große Brahma antwortete: „Ich Mönch, bin Brahma, der Große Brahma, der

Eroberer, der Unbesiegte, der Allsehende, der Allmächtige, der Erhabene Herr, der Macher, Schöpfer, Anführer, Berufer und Herrscher, Vater von Allem Was War und Sein Soll.“ Nun wenn dies das Buch von Job wäre, würde der Mönch sagen: „Ich verstehe.“ Aber noch mal, dies ist der Pali-Kanon. Der Mönch sagte: „Das ist nicht was ich Sie gefragt habe. Ich fragte Sie, wo das Ende des physischen Universums ist.“ Wieder sprach der Große Brahma: „Ich, Mönch, bin Brahma, der große Brahma...“ usw. Drei mal. Letztlich nimmt der Große Brahma den Mönch mit seinen Armen zu seiner Seite und sagt: „Schau, ich weiß es nicht, aber ich habe all diese Devas in meinen Gefolge und diese glauben, daß ich alles weiß. Sie würden sehr enttäuscht sein, wenn sie herausfinden, daß ich dir diese Frage nicht beantworten kann.“ So sendet er den Mönch zurück zu Buddha, der ihm die Frage, nachdem er sie umformuliert, beantwortet, darauf hinweisend, daß das physische Universum keinerlei Halt im Geist findet.

Das ist ein Beispiel von Buddhas Humor im Kanon.

Ein anderes Beispiel handelt von einem Mönch, Sāgata, der über große psychische Kräfte verfügt. Eines Tages kämpfte er mit einer großen feuerspeihenden Schlange und gewann. Er schloß damit ab, daß er die Schlange in einer Schüsseln gefangen nahm. Leute hörten davon und waren sehr beeindruckt. Sie wollten ihm ein ganz spezielles Geschenk machen und so gingen sie zu einer Gruppe von Mönchen und fragten diese: „Was ist etwas, daß ein Mönch üblicher Weise nicht bekommt?“ Aber die fragten die falsche Gruppe von Mönchen. Diese Mönche sagten: „Starker Liquor ist etwas, daß wir gewöhnlich nicht bekommen.“ So richteten alle Laien der Stadt am nächsten Morgen Liquor für Sāgata her. Nachdem er an jedem Haus starken Liquor getrunken hatte, verließ er durch das Tor die Stadt. Buddha kam mit einer Gruppe von Mönchen vorbei, sah, Sāgata und ordnete den Mönch an ihm aufzulesen und ihn zurück zum Kloster zu bringen. Sie legten ihm auf den Boden, mit dem Kopf Richtung Buddha und den Füßen in die andere Richtung.

Nun wußte Sāgata nicht wo er war und begann sich nach Vorne und Hinten zu drehen, vor und zurück, bis die Füße am Schluß gegen Buddha gerichtet waren. Buddha fragte die Mönche: „Zuvor, erwies er uns da seinen Respekt?“ Und die Mönche antworteten: „Ja.“ „Zeigt er nun seinen Respekt?“ „Nein.“ „Und zuvor, kämpfte er da mit einer feuerspeihenden Schlange.“ „Ja.“ „Könnte er nun mit einem Salamander kämpfen?“ „Nein.“ Das ist der Grund warum wir eine Regel gegen Alkohol haben.

Die humorvollsten Geschichten im Kanon sind im Vinaya zu finden, der Abschnitt, der die Regeln der Mönche erklärt. Ich denke dies ist sehr wichtig. Es zeigt eine sehr menschliche Aufwartung gegenüber Moral. Wenn du unter einer Gruppe lebst, der es an Sinn für Humor fehlt, kann dies sehr beklemmend

wirken. Es kann sehr schwer sein, diesen Regeln zu folgen, wenn man einen Sinn von vernünftigem und intelligentem Selbstrespekt aufrecht erhält. Aber wenn ein Sinn für Moral, auf einem weisen Sinn von Humor aufbaut, legt dieses ein Verständnis für die Schwachstelle der menschlichen Natur frei und die Regeln sind damit leichter mit Würde einzuhalten. Das ist der Grund, warum Humor eine gesunde Ego-Funktion ist. Wenn du über dich selbst in einer gut-natürlichen Weise lachen kannst, ist es viel einfacher deine alten ungeschickten Gewohnheiten, ohne jeglicher Selbstschuldzuweisung, abzulegen. Das macht es viel leichter zu praktizieren.

Wir wir also sehen, lehrt Buddha alle fünf Typen von gesunder Ego-Funktion. Das bedeutet, daß wir nicht behaupten können, daß er Nicht-Ego oder Egolosigkeit lehrt. Tatsächlich sind die Lehren über diese fünf Qualitäten eine andere Art, wie er einen gesunden Sinn von Selbst lehrt.

Wir können auch sehen, daß diese Lehren über die Entwicklung eines gesunden Egos auch manche grundlegenden Tugenden Buddhas enthalten – Einsicht, Mitgefühl und Reinheit: die Weisheit in der Voraussetzung, Läuterung und Humor; Mitgefühl in der Uneigennützigkeit; und Reinheit in der Unterdrückung. In dieser Weise gelangen diese drei Qualitäten Buddhas, von einer gesunden Ego-Funktion kommend, zu einem intelligenten Streben nach Glück. Anders als manche religiöse Lehrer, hält Buddha nicht dazu an, sich für das Verlangen nach Glück zu schämen oder es zu verneinen. Anstelle zeigt er wie man dieses Verlangen so trainiert, daß es zu wahrem Glück führt und damit edle Qualitäten des Herzens und des Geistes auf dem Weg entwickelt werden. Er zeigt dir, wie dein Ego weise, mitfühlend und rein werden kann.

Selbst die Vorstellung von Nicht-Selbst ist eine gesunde Ego-Funktion, wenn wir sie richtig ausrichten. erinnert euch, daß wir wir nicht versuchen von einem Sinn von Selbst loszulassen, weil wir es hassen, denn das würde eine Form der Neurose verursachen. Wir lassen davon los, weil wir, in der Entwicklung unserer Geschicke entlang des Pfades, zu dem Verständnis, über beides, den Nutzen und die Einschränkung einer gesunden Vorstellung von Selbst, gekommen sind. Wir lassen davon los, um eine höhere Ebene des Glückes zu finden, und das ist es, worum es sich bei der gesunden Ego-Funktion dreht.

Buddha selbst brachte die Bemerkung, daß die Nichtselbstvorstellung zum Nutzen für Glück verwendet wird:

""Mönche, seht ihr irgend ein festhalten in Form einer Lehrmeinung von Selbst, die wenn ihr daran klammert, kein

Aufkommen von Kummer, Bedrückung, Schmerz, Trauer und Verzweiflung ergibt?"

Und die Mönche antworten: "Nein, Herr."

Und Buddha sagt: "So auch ich. Was denkt Ihr, wenn eine Person daran wäre das Gras, die Zweige, die Äste und Laub hier in Jetas Hain zu sammeln, oder zu verbrennen oder wie immer es ihm beliebt, würde der Gedanke in Euch aufkommen 'Sind wir es, das diese Person sammelt, verbrennt und damit tut wie es ihm beliebt?'"

Die Mönche sprechen: "Nein, Herr. Warum ist dem so? Weil diese Dinge nicht unsere Selbst sind noch gehören sie uns selbst."

Und dann sagt Buddha: "In gleicher Weise, Mönche, was auch immer nicht eures ist, laßt los davon. Euer Loslassen davon, wird für euer langfristiges Wohl und Glück sein. Was ist nicht eures?"

"Form ist nicht Eurer. Laßt davon los. Euer Loslassen davon, wird für euer langfristiges Wohl und Glück sein.

"Gefühle ist nicht euer. Laßt davon los..."

"Vorstellung ist nicht euer. Laßt davon los..."

"Gestaltungen sind nicht euer. Laßt davon los..."

"Bewußtsein ist nicht euer. Laß davon los. Euer Loslassen davon, wird für euer langfristiges Wohl und Glück sein."

— [MN 22](#)

Das ist eine gesunde und fruchtbare Bestückung der Vorstellung von Nicht-Selbst: diese Themen werden wir uns Morgen vornehmen.

Gespräch 6: Nicht-Selbst für weltliches Glück

26. Mai, 2011

Die letzten drei Tage habe ich über die geschickten Vorstellung von Selbst gesprochen. Heute und Morgen möchte ich über die geschickte Vorstellung von Nicht-Selbst sprechen.

Diese zwei Vorstellungen kommen letztlich zusammen, denn wenn du geschickte Vorstellungen von Selbst entwickelst, helfen sie dir, den Nutzen von Nicht-Selbst, in einer gesunden und reifen Art, sicher zu stellen. Du benachteiligst dich nicht selbst in deinen Werkzeugen um Glück zu finden. Tatsächlich ergänzt du um ein Set aus Strategien, daß dir helfen kann größeres Glück zu finden. Du erkennst, daß bestimmte Dinge außerhalb deiner Kontrolle liegen und durch das Akzeptieren dieses Umstandes und dem Loslassen von deiner Identifikation mit diesen Dingen, kannst du Glück viel leichter und effektiver finden.

So wie Buddha in der Passage, mit der wir Gestern abgeschlossen haben, andeutet, haben wir bereits den Einsatz der Vorstellung von Nicht-Selbst in unserer alltäglichen Erfahrung wahrgenommen. Wenn du Leute Laub und Zweige verbrennen siehst und du weißt, daß dieses Laub und die Zweige nicht dir gehören, erschüttert dich das nicht. Tatsächlich, wenn du an deine Kindheit zurück denkst, erkennst du, daß die Vorstellung von Nicht-Selbst etwas ist, daß du stets mitentwickelt hast und zwar für diesen Zweck: Es ermöglicht dir als Nicht-Selbst los zulassen, als nicht deines, sodaß du deine Anstrengungen auf andere Bereiche konzentrieren kannst, wo du vielleicht Kontrolle erwarten könntest. Wie zum Beispiel eines deiner Spielzeuge kaputt wurde und du es nicht reparieren konntest, hast du gelernt, daß du glücklicher sein könntest, wenn du aufhörst es herum zu tragen und deine Aufmerksamkeit stattdessen auf ein Spielzeug richtest, das noch in Ordnung ist, genug Form besitzt, um damit spielen zu können.

In dieser Weise ist die Vorstellung von Nicht-Selbst die andere Seite der Medaille der Vorstellung von Selbst. Sobald du dich selbst definierst, zeichnest du eine Grenze um Selbst, und das was außerhalb dieser Grenze liegt ist Nicht-Selbst. Wenn du dies geschickt machst, kann es deine Aufmerksamkeit in Bereichen sammeln, wo deine Anstrengung Früchte tragen kann und dir hilf es zu vermeiden, Dinge kontrollieren zu wollen, die du nicht kontrollieren kannst.

Das generelle Problem ist, daß manche Dinge bis zu einem gewissen Ausmaß unter deiner Kontrolle stehen, aber nicht gänzlich. Da sind auch Dinge, die einst unter deiner Kontrolle waren, es aber nicht mehr länger sind, so zum Beispiel ein Beziehung, die gestorben ist. Die andere Schwierigkeit ist, wenn du einen Bedarf an etwas empfindest, auch wenn du es nicht kontrollieren kannst, wie etwa in einer Beziehung, die sehr instabil ist. Diese Art der Dinge sind schwierig als Nicht-Selbst zu akzeptieren.

Nun sind diese Schwierigkeiten leichter gemacht, wenn du mit anderen Leuten sprichst, die dich erkennen lassen, daß diese Einschränkungen über deine Kontrolle normal für jedermann sind. Mit anderen Worten, ist da nichts Spezielles falsch mit dir. Der andere Weg diesen Prozess leichter zu machen ist, etwas zu finden, das leicht zu kontrollieren ist. Zum Beispiel wenn eine Beziehung stirbt und du eine andere findest.

Doch haben wir das Problem, daß wir manchmal auf die falschen Leute hören, die uns dazu anhalten Dinge zu kontrollieren, die wir nicht kontrollieren können und dieses vielleicht gar mit magischem Denken. Magisches denken ist der Glaube, das etwas alleine durch die Kraft deiner Gedanken oder durch die Kraft von rituellen Ausübungen, gut gemacht werden kann. Eine andere häufige ungeschickte Art ist, zu versuchen Dinge durch Gebete zu kontrollieren. Wie Buddha einst sagte, wenn Gebete wirklich helfen würden, würde es keine armen Leute in dieser Welt geben, keine hässlichen Leute in dieser Welt geben und keine ungelegenen Todesfälle [96].

Das andere Extrem ist, wenn Leute dich dazu anhalten, jede Erwartung der Kontrolle gegenüber allem aufzugeben. Sie versuchen dir zu erklären, keinerlei Verlangen für irgend etwas zu haben; akzeptiere alles so wie es ist und sei zufrieden damit und, daß das alles ist was du tun kannst. Das macht es selbstverständlich unmöglich den Pfad zu praktizieren. Du versuchst einfach das Erwachen zu klonen. Du hörst, daß erwachte Personen keine Begierden haben und so erzählst du dir, daß du keine Begierden hast; eine erwachte Person hat keine Vorzüge, und so erzählst du dir, daß du keine Vorzüge hast. Das ist an den Hörnern einer Kuh zu drehen, um zu versuchen Milch zu bekommen und sehend, daß keine Milch heraus kommt, sagst du dann: „Oh, es scheint so, als ob da kein Weg ist, Milch heraus zu bekommen, den ich habe schon lange an den Hörner gedreht. So sollte ich einfach den Umstand hinnehmen, daß Milch nicht zu erlangen ist.“

Das ist ein ungeschickter Nutzen der Vorstellung von Nicht-Selbst.

Buddhas Strategie über den Einsatz der Vorstellung von Nicht-Selbst ist, daß du dich übst wirklich zu verstehen, was in deiner Kontrolle liegt und was

nicht, abzulegen, war es nicht ist und dann das Ausmaß an Kontrolle, das du *hast*, in eine geschickte Richtung zu verwenden, sodaß es für alle Male dem Leiden ein Ende setzt.

Nun, so wie da zwei Ebenen von Rechter Ansicht sind, Rechte Ansicht auf eine glückliche Wiedergeburt abzielend und Rechte Ansicht, auf das Ziel der totalen Befreiung ausgerichtet **[98]**, sind da zwei Ebenen in Buddhas Strategie im geschickten Umgang der Vorstellung von Nicht-Selbst.

Heute Abend sprechen wir über die erste Ebene, die geschickte Vorstellung von Nicht-Selbst, die zu einer glücklichen Wiedergeburt führt, und wir werden die zweite Ebene morgen besprechen.

Manche westlichen Leute haben Probleme mit den Lehren von Wiedergeburt, aber üblicher weise deshalb, weil wir nicht wissen wie man diese Lehren geschickt nutzt.

Um damit zu beginnen, ist es wichtig zu verstehen, daß Buddha mit den Lehren über Wiedergeburt, nicht einfach nur eine kulturelle Anschauung einer Zeit übernommen hat. Wiedergeburt war ein heißes Thema im antiken Indien. Manche Leute argumentierten, das es nicht von Statten geht, andere argumentierten sehr stark, das es passiert, mit dem Argument, das sie darum drehte, das Wesen von Personen zu definieren und zu zeigen, daß jenes was du warst Geburt annehmen kann oder nicht.

Wenn also Buddha über Wiedergeburt lehrte, nahm er sich ganz bewußt diesem Thema an. Aber er tat es in der Art einer Novelle. Anstelle zu versuchen zu definieren, was Wiedergeburt annimmt und was nicht – Dinge die du vielleicht nicht mal sehen kannst – sprach er über Wiedergeburt als einen Prozess, der durch Festhalten und Verlangen passiert: mentale Handlungen, die du beobachten kannst und etwas Kontrolle darüber hast.

Nun sagte Buddha niemals, daß er einen Beweis für Wiedergeburt bringen könnte, aber, daß dieses eine nützliche Arbeitshypothese, aus zweierlei Gründen, sein. Zum Einen, weil die Praxis dir letztlich bestätigen wird, das es war ist und zum Zweiten, da es nützlich ist geschickte Haltungen zu fördern, die helfen den Pfad zu entwickeln.

Die Idee von wiederholter Wiedergeburt scheint ein extremes Beispiel zu sein, wie man einen großen Sinn von Selbst erzeugt. Alles in Allem, ist da eine Menge von „Ich“ denken darin: „Wenn ich nach dem Tod überlebe, sollte ich Pläne machen, wie und wo ich wiedergeboren werde.“ Wie auch immer ist die Handlung Wiedergeburt anzunehmen auch eine wichtige Lektion für Nicht-Selbst, denn du kannst nicht annehmen, daß du alles mit dir nehmen kannst. Da ist derzeit eine Menge was „du“ und „deines“ ist, daß du hinter dir lassen

mußt. So solltest du dich umsichtig darauf konzentrieren zu lernen, was du und was du nicht mitnehmen kannst. Die Dinge, die du nicht mitnehmen kannst, mußt du mit Nicht-Selbst los lassen. Dies treibt dich dazu einen langen und harten Blick darauf zu werfen, was in dieser Lebensspanne von Wert, nicht nur jetzt, sonder auch nachdem du gestorben bist, ist.

Dieses Erkennen treibt auch Gewissenhaftigkeit an. Die einzige Garantie für eine sichere Wiedergeburt ist, wenn du deinen ersten Geschmack des Erwachen hattest. Solange du diesen Geschmack nicht gehabt hast, kann dich dein altes Kammer hinunter in niedrigere Welten drucken, zu jeder Zeit. So mußt du einen Sinn für Dringlichkeit der Praxis entwickeln, wenn du Glück finden möchtest, das sicher ist. Du mußt gerüstet sein, jeden Moment zu gehen.

Ajaan Lee verglich den Prozess des Vorbereitens für eine Wiedergeburt, mit dem Prozess für das Vorbereiten einer Reise, oder mit einem plötzlichen Zwang, auswandern zu müssen. Du mußt wissen, was gut ist mitzunehmen und was man am besten zurück läßt und die Dinge, die du wirklich brauchst, nahe zur Hand lassen. So wie wenn du Kampieren gehst: Wenn du versuchst zu viele Dinge mitzunehmen, belastest du dich. Wenn du zu wenig mit nimmst, hungerst du und leidest unter den Schwierigkeiten. So mußt du also wissen, was du wirklich benötigst.

Eine Geschichte von Ajahn Lee illustriert diesen Punkt. Einmal nahm er eine Anzahl von Schülern, beide, Laien und Mönche, auf eine Wanderschaft in den Wald mit. Sie würden sich am Hauptbahnhof in Bangkok treffen, den Zug hoch nach Lopguri nehmen, und von dort aus in den Wald gehen.

Nun ging Ajaan Fuang mit auf die Reise und er wußte, das wenn du mit Ajaan Lee gehst, du so wenig wie möglich mit nimmst, und so packte er nur ein kleine Tasche. Aber viele der anderen Schüler wußten das nicht. Manche von ihnen brachten drei oder vier Taschen und Große mit sich. Vielleicht dachten sie Diener in Lopburi anheuern zu können, die diese dann in den Wald tragen.

Jedenfalls, als sie am Hua Lampong, dem Hauptbahnhof Bangkoks ankamen, sah Ajaan Lee all diese Taschen, die jeder mitgenommen hatte und Anstelle in den Zug einzusteigen, begann er der Bahntrasse entlang zu gehen. Nun, wenn der Ajaan der Bahntrasse entlang geht, muß auch jeder andere der Bahntrasse entlang gehen. So begannen alle Leute ihm schnell nachzugehen und mühten sich dabei mit ihrem Gepäck ab. Nach einer Weile begannen viele von ihnen sich zu beschweren, daß das Gepäck zu schwer sein. Zuerst sagte Ajaan Lee nichts und blieb dabei weiter zu gehen. Etwas später, als die Beschwerden beharrlicher wurden, war alles was er sagte: „Wenn es schwer ist,

wirf es weg.“

So stoppte ein Schüler nach dem anderen um seine Gepäck auszusortieren. Was immer wirklich gebraucht wurde, gaben sie in eine Tasche. Was die verbleibenden Taschen betraf, so warfen sie diese in einen der Lotosteiche die neben dem Bahndamm waren. Als sie bei der Station Saam Sen, welche die nächste Station nördlich von Hua Lampong ist, angekommen waren, sah Ajaan Lee das jedermanns Tasche klein und handhabbar war und so ließ er alle in den Zug einsteigen. Auf diese Weise lehrte er ihnen eine wichtige Lektion: Das du sehr umsichtig und wählerisch sein mußt, im Bezug auf das, was du versuchst mitzunehmen.

Und was kannst du mit dir nehmen? Zwei Dinge. Eines sind deine Handlungen; das andere sind die Qualitäten in deinem Geist. Traditionell sind da sieben Schätze, die du mitnehmen kannst: Überzeugung, Tugend, Scham, Reue, das Dhamma lernen, Großzügigkeit und Einsicht **[98]**. Das sind die inneren Schätze, die sich in nächste Leben fort tragen lassen. Denk nochmal darüber nach, auf Campingreise zu gehen. Ein Weg das Gepäck leicht zu halten, ist es viele Geschicke zu haben: zu wissen, wie man das was man braucht, im Wald findet, wie man nach Nahrung sucht, wie man Feuer ohne Zünder macht, wie man eine Unterkunft baut, ohne ein Zelt zu haben. In selber Weise entwickelst du diese sieben inneren Schätze, die du als Geschick mit dir nimmst, Geschicke, die du verwenden kannst, und du dich nicht schwer beladen mußt.

Der Kanon gibt auch eine andere Liste von Qualitäten, die du ebenfalls mitnehmen kannst und zwar die zehn Perfektionen: Großzügigkeit, Tugend, Entsagung, Einsicht, Beharrlichkeit, Ausdauer, Wahrhaftigkeit, Entschlossenheit und Gleichmut.

Bemerke, daß diese Listen die grundlegenden verdienstvollen Handlungen beinhaltet: Großzügigkeit, Tugend und die Entwicklung von Wohlwollen. Wie wir schon bemerkt haben, gibt jede dieser verdienstvollen Handlungen Lektionen im Entwickeln eines geschickten Sinn von Selbst. Zur selben Zeit gibt jedes auch Übung im Entwickeln eines geschickten Sinnes von Nicht-Selbst, denn jedes beinhaltet das Aufgeben von etwas weniger Wertvollem, zum Zwecke etwas Wertvolleren. Jedes erfordert, das du Dinge mit weniger Wert als Nicht-Selbst ansiehst.

Zum Beispiel empfiehlt Buddha Großzügigkeit als einen Handel zu sehen. Jedes Mal, wenn du etwas gibst, bekommst du etwas zurück. Du erlangst einen höheren Geisteszustand, den Respekt von anderen, einen Sinn für Kameradschaft mit den Leuten um dich und einen großräumigeren Sinn für

dein Leben. Du lernst zu sehen, daß der Gegenstand den du her gibst, nicht deines ist und das die Qualität des Geistes, entwickelt durch Geben, wertvoller ist um daran festzuhalten.

Die andere Form von verdienstvollen Handlungen, lehren auch wichtige Lektionen über Nicht-Selbst. Wenn du versuchst Tugend zu entwickeln, findest du Stimmen im Komitee deines Geistes, die sich den Tugendregeln widersetzen. Du mußt als Teil der Entwicklung von Tugend bis zu einem Schatz oder einer Perfektion, lernen, dich nicht mit diesem zu identifizieren, und wie man das geschickt machst. So wie Ajaan Lee sagte: Wenn du gegenüber jemanden Übelwollen hast, ist das als ob du einen Magnet in der Welt zurück läßt. Es wird dich zu der Person zurückziehen, wenn du Wiedergeboren wirst. So möchtest du lernen Gedanken von Übelwollen als Nicht-Selbst zu sehen.

Da ist eine weitere Liste von Lehren, die dir helfen einen langwierigen Blick darauf zu werfen, was es wert ist sich damit zu identifizieren und was nicht. Diese werden die Acht Weltlichen Dhammas genannt: Wohlstand, Verlust von Wohlstand, Ansehen, Verlust von Ansehen, Lob, Kritik, Vergnügen und Schmerz. Diese sind, so Buddha sagt, alles Grundlegende, was die Welt zu offerieren hat. Und das ist nicht viel, oder? Du merkst, daß diese in Paaren einher kommen. Es ist nicht möglich, das eine ohne dem anderen zu haben. Wenn du versuchst an Wohlstand festzuhalten, verlierst du es dennoch. Wenn du versuchst dich mit was immer an Ansehen zu identifizieren, wird es zur Schwierigkeit, wenn du dieses Ansehen verlierst. Das Selbe gilt für Lob und Kritik, Vergnügen und Schmerz. So ist es gut nicht an all diesen Dingen festzuhalten, aber es ist möglich, einen guten Nutzen aus ihnen zu ziehen wenn du sie gerade hast: Die Dinge, die du nicht als Werkzeuge, für das Entwickeln von Qualitäten des Geistes (etwas das du kannst) mitnehmen kannst, zu nutzen.

Blicke zum Beispiel auf das Geld in deiner Geldtasche. Steht da dein Name darauf geschrieben? Nein, es ist der Name der Regierung. Sie können es zurücknehmen, wann immer sie wollen. Es ist nicht wirklich deines. Selbst mit deiner Kreditkarte: Sie mag deinen Namen darauf stehen haben, aber sie hat auch den Namen der Bank darauf stehen und wir wissen, wer wirklich darüber waltet. Während du also Wohlstand besitzt, versuche etwas Gutes daraus zu machen. Benutze es in einer Weise, die Aufkommen von Tugenden im Geist fördert, wie etwas für Großzügigkeit und Wohlwollen.

Gleiches gilt für Ansehen: Versuche die Macht, die mit einem Ansehen einhergeht, zu etwas Gutem in der Welt zu nutzen. Wenn du unter dem Verlust von Wohlstand und dem Verlust von Ansehen leidest, lerne ebenfalls den Vorteil, von dem was dies zu geben hat, zu erkennen. Zum Beispiel findest du, wenn du Wohlstand und Ansehen verlierst, heraus, wer deine wahren Freunde

sind. Du bist auch dazu gezwungen erfinderischer im Umgang mit weniger zu werden. Dies entwickelt deine Weisheit und deinen Erfindungsreichtum.

Wenn Lob einher kommt, versuche dieses Lob auf geschickte Weise zu nutzen. Erwähne dich daran, daß die Leute die dich loben, versuchen dich dazu anzuhalten, bei etwas das du tust, zu bleiben. Lass dir das Lob nicht zu Kopf steigen, denkend, daß du schon gut genug bist und das du es nicht noch besser versuchen solltest.

Zur selben Zeit jedoch, solltest du dich, wenn dich Leute loben, daran erinnern, daß diese manchmal versteckte Motive haben. Sie mögen dich zu etwas anhalten, daß wirklich nicht richtig ist und so mußt du vorsichtig sein. Was Kritik betrifft: Wenn die Kritik wahr ist, lernst du etwas wichtiges für dich selbst, etwas, daß du in dir korrigieren kannst. Deine Fehler sind leicht vor dir selbst versteckt, und das ist warum Buddha sagte, wenn einer dir diese aufzeigt, denke über die Person wie über jemanden, der dir Schätze auf zeigt. Wenn die Kritik falsch ist, hast du etwas über die andere Person gelernt. Es mag sein, das es etwas ist, was du nicht lernen wolltest, aber es ist gut dies zu wissen.

Ajaan Lee sagte auch, vorsichtig mit Ansehen und Lob zu sein. Wenn du einmal ein hohes Ansehen hast und Leute dich loben, schränken sie dich mit ihrem Verlangen ein. Wenn du auf der anderen Seite kein Ansehen hast, und Leute dich einen Hund nennen, erinnere dich, das Hunde keinen Gesetzen unterliegen. Sie können hingehen, wohin immer sie wollen.

Was das bedeutet ist, daß du lernst, die Vorteile aus all diesen Dingen heraus zu nehmen, wenn du ihnen begegnest, ob diese nun gut oder schlecht sind, und erkennst, daß keines dieser für immer bleiben wird. Du kannst nicht wirklich als das Deine an ihnen halten, du solltest diese als Nicht-Selbst sehen, aber wenn du sie nutzt, um gute Qualitäten im Geist zu entwickeln, hast du den besten Nutzen aus ihnen gezogen: Entwickeln von guten Qualitäten, die du in dieser Lebensspanne nutzen kannst und die sich nach dem Tod weiter tragen. Du hast einen weisen Handel getan.

Buddha sagt auch, daß wenn du lernst, wie man Gewinn und Verlust in langfristigen Maßstäben, über viele Lebensspannen betrachtet, es hilft die Anhaftung an beidem, an Wohlstand und Enttäuschung sowie Trauer, zu überwinden. Er sagt, um dich zu erinnern, daß du schon alle Extreme von Wohlstand und Armut viele Male, in vielen verschiedenen Lebensspannen erlebt hast und so solltest du dich nicht, von Wohlstand, wie groß auch immer er in diesem Leben sein mag, oder von Eifersucht gegenüber dem Wohlstand anderer Leute, oder Erschütterung, über die Armut in die du gefallen bist,

davontragen lassen. So entwickelst du Einsicht, um geschickt mit allem umzugehen, was deiner Wege kommt, in beidem, in diesem und im nächsten Leben.

Mit anderen Worten läßt dich Buddha auf Leben und Tod im großen Ausmaß blicken, erkennend, daß du zum Entwickeln von guten Qualitäten im Geist, deine Anhaftungen, deinen Sinn von Selbst rundum viele Dinge, ablegen mußt. Aber das ist ein Handel, eine weiser und fortgeschrittener Handel. Du erwirbst viele wichtige geschickte mentale Qualitäten im Gegenzug.

Nun das ist nicht einfach eine Erfahrung von späterer Genugtuung, den selbst im gegenwärtigen Moment erlangst du einen gesunden Sinn von Selbst, einer der stets versucht zu lernen was geschickt ist, immer versucht von seinen Fehlern zu lernen und immer gewillt ist von ungesunden Arten der Identifikation los zu lassen.

Diese Umstände zu erwägen, gibt dir einen Sinn von Bevollmächtigung und Herrschaft. Du kannst das Leben formen, daß du möchtest, das Leben, das dir Aufkommen von langfristigem Glück bringt, in beidem, jetzt und in der Zukunft.

Wie auch immer gibt dieses Nachsinnen auch ein Aufkommen eines Sinnes von Gewissenhaftigkeit. Du erkennst, daß du vorsichtig sein mußt, wie du deine Prioritäten ordnest.

Sicherlich gibt es jedoch Aufkommen eines Sinnes für Ernüchterung. Du erkennst, daß Dinge wie Wohlstand und Ansehen, Lob und Vergnügen, kommen und gehen und sie beginnen ihre Verlockung zu verlieren. Du möchtest diese nicht zu deiner höchsten Priorität machen.

Dieser kombinierte Sinn aus Bevollmächtigung, Gewissenhaftigkeit und Ernüchterung ist eine gesunde Kombination. Auf der einen Seite, hält dich das Element der Bevollmächtigung vom Versuch ab, kurzer Hand, am Beginn des Weges, aufzugeben. Mit anderen Worten sagst du nicht einfach: „Ich akzeptieren wie die Dinge sind und strebe nicht wirklich nach etwas besseren und versuche auf diese Weise Frieden zu finden.“ Anstelle dessen, versuchst du Frieden im Entwickeln von Kräften zu finden und entdeckst, daß ein großes Maß an Glück auf diese Weise gefunden werden kann. Du gewinnst Einsicht im Beurteilen was wirklich wichtig im Leben ist und welche Arten von Glück wertvoller sind als anderes. Auf diese Weise druckst du eigentlich schon gegen die Charakteristik von Unbeständigkeit, Streß und Nicht-Selbst. Du versuchst einen Sinn von Glück zu finden, der etwas konstant, beruhigend und in einem gewissen Ausmaß unter deiner Kontrolle ist.

Aber dann läufst du gegen die Einschränkungen dieser Art von Aktivitäten. Du arbeitest hart gute Dinge im Leben zu bekommen, aber wenn du Großzügigkeit entwickelt hast, mußt du dieses her geben. Im Folgen der Tugendregeln, erlangst du ein gutes Leben, aber selbst ein gutes Leben beinhaltet Altern, Krankheit und Tod. Selbst himmlische Wesen müssen streben. Du merkst auch, daß auf lange Sicht, der Komfort, der aus guten Handlungen kommt, oft zu Gewissenlosigkeit und Selbstgefälligkeit führt: Leute, die in gute Umstände geboren werden, nehmen diese all zu oft zu leichtfertig als garantiert und werden nachlässig. Sie beginnen ihre gute Fügung zu missbrauchen.

So enthalten selbst die guten Dinge im Leben ihre Gefahren. Und wenn du einen weitsichtigen Blick wirfst, was immer du an Geschichten für deine nächste Lebensspanne zusammen planst magst, beginnen sie unbedeutend zu sein, denn gegeben, daß da alles altert, krank wird und stirbt, werden da viele, viele Tränen sein. So wie Buddha einst sprach: Was denkst du ist größer? Die Tränen, die du über viele Leben vergossen hast, oder das Wasser im Ozean? Und die Antwort ist die Tränen.

Da ist ein anderes Sutta, das auf den selben Punkt kommt, aber etwas grafischer. Buddha fragte einst ein paar Mönche: "Was denkt ihr, ist größer? All das Wasser der Ozeane oder das Blut das ihr gelassen habt, als eure Köpfe abgeschnitten wurden? Denkt an all die Male, wo ihr eine Kuh gewesen seid und euer Kopf angeschnitten wurde. Denkt an all die Male, wo ihr ein Schaf gewesen seid und euer Kopf abgeschnitten wurde. All die Male, die ihr ein Schwein gewesen seid und euer Kopf abgeschnitten wurde. All die Male, die ihr ein menschliches Wesen gewesen seid, aber Diebe und euer Kopf abgeschnitten wurde. All die Male, wo ihr Straßenräuber gewesen seid und euer Kopf abgeschnitten wurde. All die Male, wo ihr eine Ehebruch begangen habt und euer Kopf abgeschnitten wurde. In jedem Fall, ist das Blut viel größer, als das Wasser der Ozeane."

Die Mönche die diese Rede hörten, wurden alle auf der Stelle Arahants.

Wenn du auf diese Weise denkst, beginnst du dich nach Befreiung umzusehen. Du siehst, daß selbst das größte Glück in diesen Welten von Wiedergeburten, ihre Einschränkungen haben und das ausschließlich wahres Glück Freiheit ist. Das ist der Punkt, wo du bereit für die überweltlichen Ebene Buddhas Lehren über Nicht-Selbst bist.

Und das werden wir morgen Abend besprechen.

Gespräch 7: Nicht-Selbst für überweltliches Glück

27. Mai, 2011

Letzte Nacht sprachen wir über die Lehren über Nicht-Selbst, auf einer weltlichen Ebene und wie es im Zusammenhang mit den Themen Wiedergeburt und Kamma steht. Auf dieser Ebene fügst du die Vorstellung von Nicht-Selbst in einer auswählenden Weise hinzu. Du siehst auf die Geschicke derer du dich bedienen kannst, du suchst heraus welche Dinge dich von Annehmen guter Geschicke abhalten würden und du versuchst das zweite Set der Dinge als Nicht-Selbst aufzufassen. Auf dieser Weise kannst du die Grundlagen für eine gute Wiedergeburt und die Fähigkeit, mit allem was, während deiner Runden durch Tod und Geburt, einher kommt umgehen, entwickeln.

Aber wenn du das Thema der Wiedergeburt besinnst, beginnst du zu sehen, daß selbst wenn du gute Qualitäten des Geistes entwickelst, der gesamte Prozess immer noch sehr riskant und unsicher ist. Wenn Dinge annehmlich werden, ist es sehr leicht Selbstgefällig zu werden und zu vergessen dabei zu bleiben, gute Qualitäten zu entwickeln. Und selbst das beste Leben in diesem Kosmos findet ein Ende in Trennung und Tod. Du hast dieses Leiden schon unzählige Male in der Vergangenheit erfahren und wenn du keine Loslösung von dem Prozess der Wiedergeburt erlangst, mußt du das selbe Leiden für unzählige Male in der Zukunft ertragen. Wenn diese Erkenntnis tief ins das Herz dringt, bist du bereit für die Lehren von Nicht-Selbst.

Das ist das Thema für das heutige Abendgespräch.

Die überweltlichen Lehren über Nicht-Selbst stammen aus überweltlicher Rechter Ansicht, und überweltliche Rechte Ansicht, kommt auf zwei Ebenen einher.

Die Erste Ebene erkennt die Erfahrung in Begriffen der Vier Edlen Wahrheiten des Leidens, seinem Ursprung, seine Beendigung und dem Pfad, der zu dessen Beendigung führt. So wie du dich erinnern magst, trägt jede dieser Wahrheiten eine Aufgabe: Wenn du Leiden ein Ende setzten willst, dann sollte Leiden verstanden werden, seine Ursache abgelegt werden, seine Beendigung verwirklicht werden und der Pfad zu seiner Beendigung sollte als Geschick entwickelt werden **[82]**. Der Zweck der überweltlichen Lehre über Nicht-Selbst ist, dir zu helfen, jede dieser Aufgaben umzusetzen.

In der Ersten Edlen Wahrheit identifiziert Buddha das Leiden mit den fünf Festhalte-Ansammlungen. Bemerke, daß die Ansammlungen selbst nicht Leiden sind. Der Geist leidet aufgrund seines Festhaltens an ihnen. Wie ich bereits bemerkt habe, ist Festhalten ähnlich dem Prozess des Nährens. Wir tun etwas wieder und wieder - das ist das Festhalten - als ein Mittel um Glück zu finden. Das ist das Nähren.

Ein gutes Beispiel ist ein Experiment, daß ein Neurobiologe einst mit Mäusen machte. Er lokalisierte das Wohlseinszentrum im Hirn jeder Maus und pflanzte dort eine kleine Elektrode ein. Wenn immer die Mäuse ihre Köpfe gegen einen Balken drücken würde, würde die Elektrode eine milde elektrische Stimulation in das Wohlseinszentrum ausstoßen. Sie wurden so süchtig ihre Köpfe gegen den Balken zu drücken, taten es wieder, wieder und immer wieder, sodaß sie vergaßen zu essen und starben. Sie „nährten“ am Vergnügen, das sehr unmittelbar und intensiv war, ihnen aber keine Ernährung gab. Deshalb starben sie.

Das selbe gilt für den menschlichen Geist. Üblicher Weise nähren wir uns an den Ansammlungen in einer Art, die keine wirkliche Ernährung ist und so stirbt unsere Güte.

Auf der überweltlichen Ebene der Rechten Ansicht, gibt uns Buddha die Vorstellung von Nicht-Selbst als ein Mittel um dieses Festhalten und Nähren an einem Punkt zu verstehen, wo wir keine Begierde hierfür mehr fühlen [99]. Aber seine Aufwartung ist etwas indirekt. Wie wir bereits gesehen haben, dreht er, anstelle uns einfach zu sagen, mit dem Nähren an den Ansammlungen zu stoppen, diese in den Pfad: das gesunde Essen, daß Kraft für den Geist bis zu einem Punkt gibt, wo er nicht länger genährt werden muß.

Das vordergründige Beispiel für dies ist die Übung in Rechter Konzentration. So wie wir bereits bemerkt haben, wird Rechte Konzentration aus den fünf Ansammlungen zusammen gesetzt und das Gefühl von Entspannung, Entzücken und Erfrischung, welche aus der Rechten Konzentration kommen, sind gesunde Nahrung für den Geist. Du lernst durch diese Übung, daß du einen Sinn von Glück finden kannst, der aus dem Inneren kommt und nicht mehr länger nach Nahrung im Außen suchen muß.

Um diese Art der Konzentration zu entwickeln, mußst du die Vorstellung von Nicht-Selbst in einer auswählenden Weise heranziehen. Du hältst an deiner Konzentration und fügst die Vorstellung von Nicht-Selbst an jeden ablenkenden Gedanken, der dich vom Objekt deiner Konzentration wegziehen möchte. Wie du Geschick und Reife im Beifügen dieser Vorstellung von Nicht-Selbst erreichst, ermöglicht es dir, von vielen Anhaftungen an niedrigen Formen des

Glückes, los zu lassen, welche du nun als nicht mehr brauchbar erkennst: Im Speziellen gegenüber Vergnügen aus Sinnlichkeit. Wenn du erkennst, daß du diese nicht länger benötigst, findest du heraus, daß da zuvor nichts Wahres war.

Einer meiner liebsten Cartoons zeigt eine Gruppe von Kühen auf einer Weide. Eine der Kühe schüttelt ihren Kopf, im plötzlichen Zustand einer Erkenntnis, auf und sagt: „Hallo, warte mal! Das ist Gras! Wir haben Gras gegessen!!“

Der Kanon hat eine ähnliche Geschichte. Einem blinden Mann wurde ein alter schmutziger Fetzen gegeben und ihm wurde erklärt, daß es ein reiner und weißer Stoff ist. Er hielt den weißen Stoff sehr in Ehren. Aber dann brachten ihm seine Verwandten zu einen Arzt und der Arzt heilte seine Erblindung. Er betrachtete den Stoff und merkte, daß er betrogen wurde: Es ist nur ein schmutziger alter Fetzen.

Der Dhamma-Punkt in Beidem, dem Cartoon und der Geschichte, ist, daß wir oft blind nach Vergnügen in Dingen suchen und wenn dieses uns zu Sinnen kommt, wir erkennen, das diese von Anbeginn niemals befriedigend waren. In manchen Fällen, ist das Vergnügen unmittelbar ungesund und verursachen dich Dinge zu tun, die du später bereust.

Die Praxis von Jhāna versorgt mit der Vorstellung, die dir erlaubt von deinen sinnlichen Begierden zurückzutreten und auch von all deinen ungeschickten Wegen nach Vergnügen zu suchen und zu sehen, daß diese es nicht wert waren so viel Anstrengung aufzubringen um sie zu erreichen. Das drängt dich dazu, gegenüber den ungeschickten Mitgliedern des Komitees zurückzutreten, die darauf drängen nach dieser Art des Vergnügens zu suchen, und dazu dich zu fragen, ob du fortsetzen möchtest, dich weiter mit ihnen abzugeben und dich mit ihnen identifizieren zu wollen oder nicht.

Dieser Prozess ist nicht immer einfach. Du neigst dazu dich mit diesen ungeschickten Komiteemitgliedern zu identifizieren, da du sie mit Vergnügen assoziiert. Aber die Übung in Jhāna hilft diesen Prozess des De-Identifizierens möglich zu machen. Wenn du den Vergleich des unkritisierbaren Vergnügens aus Jhāna, mit den anderen Komiteemitgliedern, die auch stets Streß und Schmerz mit sich bringen, siehst, kannst du sie viel leichter als Nicht-Selbst halten. Du kannst von ihnen loslassen.

So wie die Übung in Jhāna reifer wird, kommt vielleicht auch der Punkt, daß du erkennst, daß nur eine Anhaftung dir das unbedingte Glück blockiert und diese Anhaftung ist der Pfad selbst: im Speziellen gegenüber der Praxis in Konzentration und der Entwicklung von Einsicht. Das ist wo Buddha beginnt,

dich den überweltlichen Lehren von Nicht-Selbst zur Gänze anzunehmen zu lassen und nicht nur in auswählender Weise. Mit anderen Worten fügst du die Vorstellung von Nicht-Selbst, an jede Art des Festhaltens an den Ansammlungen, an, selbst gegenüber den Ansammlungen die in Jhāna und Einsicht münden. Auf diese Weise helfen dir die Lehren von Nicht-Selbst mit den Aufgaben Streß zu verstehen und dabei, jede Form des Verlangens, des Festhaltens, der Begierde oder dem Entzücken das Streß aufkommen ließe, abzulegen.

Der folgende Abschnitt zeigt die Hauptebenen dieses Prozesses. Zuerst meisterst du den Zustand von Jhāna. Dann versuchst du Vorstellungen zu entwickeln, die einen Sinn von Nichtbegierde für Jhāna aufkommen läßt. Wenn du einen Sinn von Nichtbegierde entwickelt hast, entwickelst du die Vorstellung die überall herum Nichtbegierde und Beendigung als Erstrebenswert sieht. Dann lernst du, wie du selbst diese Vorstellung nieder legst und bleibst genau dort. Dort, sagt Buddha, ist es, wo völliges Erwachen aufkommen kann.

"Angenommen ein Bogenschütze oder eines Bogenschützes Lehrling wäre im Üben an einem Strohmann oder einem Hügel aus Lehm, sodaß er nach einer Weile fähig werden würde aus großer Distanz zu schießen, fehlerfreie Schüsse mit schnellem Erfolg zu setzen und große Körper zu durchbohren. In selber Weise ist es der Fall wenn ein Mönch... in das erste Jhāna eintritt und verweilt: Entzücken und Wohl, geboren aus Zurückgezogenheit, einhergehend mit gerichteten Gedanken und Erwägung.

"Er erkennt, daß was immer da an Phänomen, verbunden mit Form, Gefühl, Vorstellung, Gestaltung und Bewußtsein sind, als unbeständig, streßvoll, eine Krankheit, ein Krebs, ein Dorn, schmerzvoll, eine Bedrängnis, Fremd, eine Zersetzung, eine Leere, Nicht-Selbst.

"Er wendet seinen Geist weg von diesen Phänomenen und so getan, neigt er seinen Geist zu Beschaffenheit der Todlosigkeit: 'Das ist Friede, das ist Erlesen, die Auflösung aller Gestaltungen, die Abtretung aller Aneignungen; das Enden des Verlangens; Begierdelosigkeit; Beendigung; Ungebundenheit.'

"Genau dort bleibend, erreicht er das Ende von Ausflüssen. Oder wenn nicht, ist er dann – durch eben diese Dhamma-Begierde,

dieses Dhamma-Entzücken und aus den völligen Verfall der ersten fünf Fesseln [Ansicht über Selbst-Identifikation, Festhalten an Gewohnheiten und Ausübungen, Ungewissheit, Sinnesbegierde und Verärgerung] – abgesehen [in den Reinen Auenthaltsorten], wieder geboren zu sein, dort dann völlig ungebunden, kehrt er nie wieder zurück in diese Welt...

"[[In gleicher Weise mit den zweiten, dritten und vierten Jhāna **[93].]**"

— [AN 9.36](#)

Ein paar Punkte in dieser Passage müssen erklärt werden. Zu erst: Wenn Buddha über das Enden der Ausflüsse spricht, spricht er über Erwachen. Die Ausflüsse sind die Veruntrübungen, die im Geist aufwallen.

Zweitens, im Bezug auf die zweite Ebene, zu der Buddha sagt, die Ansammlungen im Jhāna als unbeständig, streßvoll, usw. wahrzunehmen, gibt es andere Abschnitte im Kanon, die ausführlicher auf diesen Punkt eingehen. In dieser Passage empfiehlt Buddha dir die drei Fragen hinzuzufügen, die aus den original Fragen stammen, von denen er meinte, daß diese die Basis für Einsicht sind: „Was wenn ich es tue, würde mich zu meinem langfristigen Wohlsein und Glück führen?“ An diesem Punkt der Praxis empfahl er etwas näher die Idee von langwährendem Glück zu betrachten. Sich auf das Wort „Langwährend“ konzentrieren. Du weißt, daß Jhāna ein langwährendes Glück ist, aber du erkennst, daß dieses Langfristig nicht länger langfristig genug ist. Es ist unbeständig.

Der Pali Ausdruck hier, *anicca*, wird manchmal als „unbeständig“ übersetzt, aber das ist nicht wirklich das, was es bedeutet. Das Gegenteil, *nicca*, *nicca*, beschreibt etwas das ständig und verlässlich getan wird. Du kannst darauf aufbauen. Aber wenn etwas *anicca* ist, ist es nicht verlässlich. Es wankt. Wenn du versuchst dein Glück darauf zu gründen, mußt du es rund herum abspannen, so als ob du etwas ausruhen wolltest, während du auf einem Sessel mit wackeligen und unebenen Beinen sitzt.

Wenn du also siehst, daß selbst das langfristige Glück von Jhāna unbeständig ist, nicht verlässlich und wackelig, erkennst du, daß es nicht wirklich ganz so angenehm ist. Selbst in dem, *was es es an Freude anbietet*, ist Stress enthalten. Und weil da eben Stress ist, warum würdest du wollen es als deines zu beanspruchen?

Dieser Weg des Denkens entspricht den drei Fragen, von denen Buddha möchte, daß du sie dir auf dieser Ebene der Praxis **[89]** fragst. Die erste ist: „Ist

es beständig?“ Und die Antwort ist Nein. Das führt zu der nächsten Frage: „Wenn es unbeständig ist, ist es angenehm?“ Wieder ist die Antwort, Nein. Das führt zu der dritten Frage: „Wenn etwas unbeständig und streßvoll ist, ist es dann passend, 'Das ist mein, daß ist mein Selbst, das ist was ich bin', zu sagen?“ Mit anderen Worten: „Ist es geschickt Ansprüche darauf zu erheben?“ Und die Antwort ist wieder Nein.

Nun bemerke, daß Buddha dich nicht bittet zu dem Schluß zu kommen, daß da kein Selbst ist. Er bittet dich nur nachzusehen, ob die Art des Erzeugens eines Sinnes von Selbst geschickt ist. Diese Methode der Untersuchung, wenn sie stets allen Ansammlungen angefügt wird, führt zum Aufkommen von Ernüchterung und Nichtbegierde für alle möglichen Arten des Festhaltens. Aber bemerke: Du machst dies nicht aus Pessimismus. Du machst dies zum Zwecke deines eigenen wahren Glücks, und nun ist es mehr als langfristig, länger als langfristig. Du möchtest etwas völlig Zeitloses und verlässliches **[91]**.

Wie der Abschnitt hier gerade andeutet, führt diese Serie an Fragen manchmal zu vollem Erwachen, aber manchmal nicht. Es führt Anstelle zu dem Zustand des Nichtwiederkehrens. Nun, die Ebene es Erwachens im Nichtwiederkehren, ist nicht so schlecht. Eine Gruppe von Leuten kam einst, um meinen Lehrer, Ajaan Fuang, zu sehen. Sie hatten buddhistische Philosophie studiert und gehört, daß er ein guter Lehrer sein, aber sie wußten nicht was er lehrte. So kamen sie und baten ihn sie zu lehren. Er sagte: „Gut, schließt eure Augen und sammelt euch auf den Atem.“ Und dann sagten sie: „Nein, nein, nein, wir können das nicht machen.“ Er fragte: „Warum?“, und sie sagten: „Wenn wir uns auf den Atem sammeln, passiert es uns, daß wir in Jhāna stecken bleiben und als Brahmās wiedergeboren werden.“ Und Ajaan Fuang entgegnete: „Was ist falsch als ein Brahmā wiedergeboren zu werden? Selbst Nichtwiederkehrer werden als Brahmās geboren. Und als Brahmā wiedergeboren zu werden, ist besser als ein Hund wiedergeboren zu werden.“

Mit anderen Worten, wenn du noch keine Jhāna erreicht hast, ist es schwierig von Sinnesbegierde los zulassen. Und Leute die in Sinnesbegierde stecken bleiben, selbst wenn sie buddhistische Philosophie studiert haben, können leicht als Hunde wiedergeboren werden. So sind die Gefahren von Jhāna und Nichtwiederkehren viel geringer als die Gefahren diese Errungenschaften nicht zu erreichen.

Dennoch, wenn es möglich ist, hält Buddhas dich dazu an, über die Ebene des Nichtwiederkehrens hinaus zu gehen und völliges Erwachen zu erreichen. Das ist wo er anderen Lehren hinein bringt, andere Vorstellungen. Im Pali ist diese Phrase, "*Sabbe dhammā anattā*," die bedeutet „Alle Phänomene sind Nicht-Selbst **[100]**." Dies passt zu beidem, zu erzeugten Phänomenen und zu

unerzeugten Phänomenen. Und es ist wichtig hier zu bemerken, daß diese Vorstellung Teil des Pfades ist und nicht das Ziel. Mit anderen Worten, ist dies nicht die Schlußfolgerung zu der du kommst, wenn du im Erwachen ankommst. Es ist eine Vorstellung die du nutzt, über deine letzten Anhaftungen hinaus zu gehen.

Wie die obere Passage anführt, ist jenes, daß einen Nichtwiederkehrer davon abhält volles Erwachen zu erreichen, eine Art von Begierde und Entzücken: Begierde für das Todlose und Entzücken im Todlosen. „Begehren-und-Entzücken“ ist ein anderer Ausdruck für Festhalten. Selbst wenn der Geist von Festhalten und der Begierde nach den Ansammlungen los läßt, ist da immer noch etwas, an dem er festhalten mag: die Erfahrung der Todlosigkeit, die dem Loslassen von den Ansammlungen folgt. Wo eine Objekt ist, ist ein Subjekt - das wissende Selbst, der Sinn von „Ich bin“ **[100]** - und dies versorgt mit einem Halt, sodaß Begierde und Entzücken aufkommt: Instinktiv willst du was immer dir gefällt, kontrollieren und so versuchst du die Erfahrung des Todlosen zu kontrollieren, auch wenn der Gedanke der „Kontrolle“ hier sehr gegenstandslos - das Todlose ändert sich aufgrund von dir nicht - und widersinnig ist: Das Selbst, daß um die Begierde nach der Kontrolle erzeugt wird, stellt sich der totalen Freiheit in den Weg. Um der Neigung zur Kontrolle entgegenzuwirken, fügt Buddha hier die Vorstellung hinzu, daß alle Phänomene Nicht-Selbst sind, selbst die Erfahrung des Todlosen. Dies läßt von dem „Ich“, „Ich bin.“ loslassen.

Eine andere Passage relativiert diesen Punkt, wenn Buddha sagt, daß wenn du alle Phänomene als aufkommend und vergehend betrachtest, und das inkludiert alles, inklusive dem Pfad, und dein Festhalten an der Todlosigkeit, wenn du alles mit aufkommen, aufkommen, aufkommen, zu jeder Zeit beobachtest, dadurch die Idee von Nicht-Existenz im Geist nicht eintritt. Wenn du die Dinge vergehen siehst, vergehen, vergehen, tritt die Idee von Existenz im Geist nicht auf. An diesem Punkt sind die Gedanken von Existenz und Nicht-Existenz ohne Bedeutung für deine Erfahrung. Alles was du siehst ist Aufkommen von Stress und Vergehen von Stress **[102]**.

Dies hat mehrere Verästelungen. Wenn die Idee von Existenz und Nicht-Existenz in dir nicht aufkommt, dann würde auch die Frage, ob da eine Selbst existiert oder nicht existiert, ebenfalls nicht aufkommen. Das befreit von dem „bin“ in „Ich bin“. Dies geht auch mit den Verschwinden deiner Angst die Existenz zu verlieren einher, wenn Dinge losgelassen werden, denn der Geist denkt nun nicht in solchen Begriffen.

Zur selben Zeit erreichst du auch die höhere Stufe von überweltlicher Rechter Ansicht, mit höheren und edleren Ebenen der Pflichten. Wenn du dich

an die vier edlen Wahrheiten erinnerst, hat jede dieser Wahrheiten seine Aufgabe, doch in diesem Fall, wenn du alles Aufkommende und Vergehende einfach als Stress ansiehst, sind alle Aufgaben auf eine reduziert: Du durchdringst die Dinge zu einem Punkt der Nichtbegierde. Das bedeutet, daß du los läßt, los läßt, selbst von der Konzentration los läßt, selbst von Einsicht los läßt, selbst vom Akt des Festhaltens an dem Todlosen los läßt. In den Worten von Ajahn Mun, alle vier edlen Wahrheiten wenden sich zu einer. Sie alle enthalten die selbe Aufgabe, welche loslassen von allem ist.

Dies erlaubt dem Geist Nibbāna nicht nur als ein Phänomen zu erfahren, sondern völlige als Erfahrung. An diesem Punkt hast du völliges Glück gefunden, daß nicht länger irgend einen Schutz benötigt, nicht länger erhalten werden muß. Da gibt es kein Thema des Kontrollirrens oder Nicht-Kontrollirrens mehr. Da ist kein Bedarf einer Strategie von Selbst über, um Glück zu erzeugen und kein Bedarf eines Sinnes von Selbst, das diese Erfahrung konsumiert. Wo du keine Linie mehr ziehst, um Selbst zu definieren, ist auch keine Linie, um Nicht-Selbst zu definieren. Wenn da kein Festhalten ist, ist da kein Bedarf einer Strategie von Nicht-Selbst. So sind alle Strategien von Selbst und Nicht-Selbst zur Seite gelegt. Selbst die Strategie der Nichtbegierde an sich, ist zu Seite gelegt. An diesem Punkt hat der Geist keinerlei Strategie für irgend etwas mehr, denn er hat ein Glück gefunden, daß wahrlich solide ist. Es ist kein Phänomen, es ist ein Glück. Buddha bezeichnet es als eine spezielle Form von Bewußtsein, daß nicht durch die sechs Sinne, oder was er „Das All“ **[103]** nennt, erfahren werden muß. Es ist direkt als totale Freiheit erfahren. Und in dem Moment des Erwachens, ist da keine Wahrnehmung der sechs Sinne.

Wie auch immer, nach dem Moment des Erwachens, wenn der Geist zur Erfahrung durch die Sinne zurück kehrt, bleibt dieser Wahrnehmung von Freiheit. Der Kanon beschreibt dies mit einem Bild, keinen hübschen Bild, aber mit einem, dessen man sich erinnert. Das Bildnis ist dieses: Angenommen da ist eine tote Kuh. Du nimmst eine Messer und entfernst die Haut, schneidest alle Sehnen und alles Gewebe durch, daß die Haut mit der Kuh verbindet. Dann ziehst du die Haut wieder auf. Die Frage ist: Haftet die Haut immer noch an der Kuh wie zuvor? Und die Antwort ist Nein. Selbst wenn sie direkt an der Kuh ist, haftet sie nicht mehr an. In selber Weise ist die Praxis der Einsicht wie ein Messer. Sie schneidet durch alle Anhaftungen zwischen den Sinnen und deren Objekten **[103,104]**. Wenn diese Anhaftung einmal nicht mehr vorhanden ist, kannst du die Dinge, selbst wenn du das Messer zur Seite legst, nicht mehr in selber Weise wie zuvor Verbinden. Das Auge sieht immer noch Form, das Ohr hör Klänge, aber da ist ein Wahrnehmung, die diese Dinge nicht länger verbindet **[104]**.

Wie ich sagte, ist das Bildnis nicht sehr hübsch, aber vermittelt den Punkt, das, wenn totale Freiheit einmal gefunden ist, sie niemals mehr verloren geht.

Ein abschließende Sache. Wie wir in einem der vorhergehenden Gespräche gesagt haben, schränkst du dich mit dem, von dem du besessen bist, ein. Du definierst dich selbst mit deinen Besessenheiten und Anhaftungen und diese Art der Definition platziert Einschränkungen auf dir. Wenn da keinerlei Anhaftung oder Besessenheit mehr ist, bist du nicht mehr definiert **[105-107]**. Und weil du nicht länger bezeichnet bist, kannst du nicht mehr als existierend oder nicht existierend oder beides beschrieben werden. Mit anderen Worten, passen Ideen von Existenz eines Selbst oder Nicht-Existenz von einem Selbst nicht länger dazu. Was die Vorstellung von Selbst und Nicht-Selbst betrifft, so sind sie wie das Messer, das du dazu benutzt hast durch die Dinge zu schneiden und nun weggelegt wurde.

Gespräch 8: Selbst, Nicht-Selbst und darüber hinaus

28. Mai, 2011

Vor einigen Jahren, habe ich in einem Magazin einen Artikel gelesen, der die Kindheit eines Mannes in New York beschrieb. Seine Eltern waren aus Osteuropa gekommen, um in Amerika zu leben und weil die Familie sehr arm war, steckten sie viel Nachdruck in seine Ausbildung. Sie ermutigten ihn dazu, so viel Ausbildung wie nur möglich zu bekommen. Ein Detail, ihrer Art der Ermutigung fand ich sehr einsichtsvoll. Jeden Tag, als der Junge von der Schule nach Hause kam, fragte die Mutter nicht danach, was er diesen Tag gelernt hatte. Anstelle dessen fragte sie ihn: „Welche Fragen hast du heute gestellt?“ Die Mutter war sehr weise, denn sie hatte erkannt, daß es durch Fragen passiert, das wir unserem Wissen eine Gestalt geben: zu verstehen, wie ein Stück an Wissen, sich zu einem anderen Stück des Wissens verhält und herauszufinden wie man dieses Wissen am besten nutzt. Das ist der Grund, warum es so wichtig ist, deine Fragen geschickt zu gestalten, denn wenn wir das nicht tun, geben wir allem was wir wissen die falsche Gestalt und wir würden nicht den besten Nutzen aus dem Wissen ziehen.

Diese Prinzip liegt sehr direkt an den Lehren Buddhas an, die alle Strategien sind, und im Speziellen den Lehren über Nicht-Selbst. Um diese Lehren zu verstehen, müssen wir verstehen welche Fragen sie beantworten.

Wenn du jemals an einem Einleitungskurs über Buddhismus teilgenommen hast, hast du wahrscheinlich diese Frage gehört: „Wenn da kein Selbst ist, was tut die Handlungen und was empfängt die Resultate dieser Handlungen?“ Unsere Unterhaltung diese Woche zeigt, das diese Frage auf zwei Weisen falsch aufgebaut ist.

Zum Ersten sagte Buddha nie, das da kein Selbst ist und er sagte nie, daß da ein Selbst ist. Die Frage ob da Selbst existiert oder nicht, ist eine Frage, die er zur Seite tat.

Der zweite Grund, warum diese Frage falsch aufgebaut ist, ist weil es den Bezugsrahmen hinten angestellt hat. Sie nimmt die Lehren von Nicht-Selbst als das Rahmenwerk und Kamma als etwas, das angenommen wird, in diesen Rahmen zu passen. Tatsächlich ist das Verhältnis anders herum. Kamma ist das Rahmenwerk und die Lehren von Nicht-Selbst sind vorgesehen, in diesen Bezugsrahmen zu passen. Mit anderen Worten nimmt Buddha die Lehren über

geschickte und ungeschickte Handlungen als seine grundlegenden kategorischen Lehren. Innerhalb dieses Zusammenhangs wird die Frage über Selbst und Nicht-Selbst zu: Wann ist eine Vorstellung von Selbst geschicktes Kamma und wann ist eine Vorstellung von Nicht-Selbst ein geschicktes Kamma? Und wann sind dieses nicht geschickt?

Um so den meisten Nutzen aus diesen Lehren über Selbst und Nicht-Selbst zu ziehen, müssen wir ihn mit diesen Fragen, in unseren Geist, aufwarten. Buddha versucht nicht zu definieren was wir sind. Es versucht nicht dich in eine Schublade anzupassen. Er ist mehr damit bemüht dir zu helfen. Er versucht dir zu zeigen, wie du dich selbst so bezeichnen kannst, um zu lernen, wie du diesen Prozess der Selbst-Definition als einen Weg nutzen kannst, der zum letztlichen Ziel seiner Lehren führt: das Ende von Leiden und das Erlangen von völliger Freiheit und uneingeschränktem Glück. In dieser Weise sind seine Lehren über Selbst und Nicht-Selbst, Teil der Antwort zu der Fragen: „Was, wenn ich es tue, würde mich zu langfristigem Wohlbefinden und Glück führen?“

In diesem Zusammenhang spricht Buddha über den Prozess, den er Ich-Machen und Mein-Machen nennt, mit der Absicht zu zeigen, wie man sich in diese Handlungen auf geschickte Weise einbringt. Normalerweise sind wir immer an diesen Abläufen beteiligt. Wir erzeugen einen Sinn von „Ich“, auf zwei Arten: (1) um das was wir kontrollieren können, um Glück zu erlangen und (2) um Aspekte unserer Erfahrung, unseren Geist, unseren Körper, von denen wir hoffen, das sie diese Freude schmecken werden. Mit anderen Worten haben wir einen Sinn von Selbst als der Agent oder Erzeuger von Glück und unser Selbst als der Verbraucher von Glück. Wir beginnen schon sehr früh in unserem Leben unseren Sinn von Selbst auf diese Arten zu entwickeln. Und wir erzeugen viele verschiedene Formen von Selbst. Erinnerung dich an die Geschichte, die ich über deine Schwester erzählt habe. Wenn die Unholde unten auf der Straße beginnen sie zu belästigen, ist sie sehr deine Schwester. Wenn du sie sicher nach Hause gebracht hast und sie dein Spielzeugauto nimmt, ist sie nicht länger *deine* Schwester. Sie ist der Andere. Dies zeigt, wie dein Sinn von Selbst sich ständig ändert, wie eine Amöbe die verschiedene Formen annimmt.

So ist es gut zu verstehen, daß der Sinn von Selbst eine Strategie ist und das wir uns ständig an dieser Strategie beteiligen, viele Formen von Selbst machen, zu jeder Zeit. Manchmal sind sie im gegensätzlichen Zusammenhang, manchmal nicht. Manchmal sind sie ehrlich und gerade heraus und manchmal nicht. Das ist etwas, das während der Meditation sehr offensichtlich wird. Wie wir während dieser Woche bemerkt haben, ist dein Geist wie ein Komitee. Jeder dieser Mitglieder des Komitees ist ein anderes Selbst, das du erzeugt und genährt hast, an einem gewissen Punkt deines Lebens, als eine bestimmte

Strategie um ein bestimmtes Glück zu erreichen. Manchmal kommen sie miteinander aus, manchmal nicht. Manchmal sagen sie die Wahrheit, manchmal lügen sie. Wenn du beginnst zu meditieren, dann begegnest du ihnen allen. Das Geschick der Meditation liegt darin, zu lernen, wie man etwas Ordnung und Ehrlichkeit unter den Mitgliedern des Komitees schafft, sich mit den Geschickteren zu identifizieren, versuchen die Ungeschickten unter Kontrolle zu halten und etwas Wahrheit in deren gegenseitigen Zusammenspiel zu bringen, sodaß du den Geist zu Jhāna bringen kannst.

Die Idee von Nicht-Selbst ist auch die Strategie, die wir schon viele Male benutzt haben. Wir haben gelernt, nachdem wir uns mit gewissen Dingen für einen bestimmten Zweck oder um eine Begierde zu erfüllen, identifiziert haben, uns von diesen, zum Zwecke der Erfüllung eines anderen Verlangens zu de-identifizieren. Zum Beispiel magst du dich mit deinen Fingernägel identifizieren, wenn sie ansehnlich aussehen, aber wenn sie zu lange werden, mußt du sie abschneiden und die abgeschnittenen Teile wegwerfen.

So kann die Vielfalt von unseren Vorstellungen von Selbst, oder Vorstellungen von Nicht-Selbst, entweder geschickt oder ungeschickt sein. Manchmal versuchen wir Ansprüche auf Dinge zu legen, wie wir nicht kontrollieren können und manchmal verneinen wir eine Verantwortung für Dinge, die wir kontrollieren *können*.

In Buddhas Lehren, wie man dem Leiden ein Ende bereitet, bittet er dich beide Arten der Strategien geschickt zu nutzen, Selbst- und Nicht-Selbst-Strategien, und zu lernen wie man diese noch geschickter einbringt, mit mehr Bewusstsein, mehr Einsicht, um für die Aufgaben der Vier Noblen Wahrheiten dienlich zu sein.

Die Grenze zwischen dem was du denkst das es Selbst oder Nicht_Selbst ist, ist durchdrungen von deinem Sinn von Kontrolle. Wenn du achtsam auf die Ansammlungen siehst, Form, Gefühl, Vorstellung, Gestaltung und Bewußtsein, kannst du erkennen, daß du keine absolute Kontrolle über diese hast, aber du hast eine relative Kontrolle. Zum Beispiel, wenn du deinem Körper aufträgst sich zu bewegen, bewegt er sich, wenn du einem Geist anhältst über bestimmte Dinge zu denken, wird er darüber nachdenken. Aber deine Kontrolle hier ist nicht absolut. Irgendwann wirst du deinem Körper sagen, das er sich bewegen soll und er wird sich nicht rühren.

Da ist eine Geschichte im Kanon, von einem König, achtzig Jahre alt, der einem jungen Mönch erzählt: „Als ich jung war, war es als ob ich die Kraft von zwei Männern hätte. Aber jetzt, wenn ich meine einen Fuß auf eine Stelle setzen zu wollen, wandert er irgend wo hin.“ Das selbe passiert mit dem Geist.

Da sind Zeiten, zu denen du möchtest, daß er über etwas nachdenkt und er würde nicht denken, oder er wird über Dinge denken, die du nicht möchtest, das er darüber nachdenkt. Diese Lektion hat einen starken Eindruck, diese Woche, in mir hinterlassen. Als ich französisch in der Oberstufe studierte, bekam ich eine Auszeichnung als der beste Französischstudent meiner Klasse. Aber nun, wenn ich versuche etwas in französisch zu sagen, kommt nichts heraus. Das mag dir vielleicht etwas über das amerikanische Bildungssystem sagen, aber das hat auch mit der Tatsache zu tun, das mein Geist niemals völlig unter der eigenen Kontrolle ist. Und der Umstand wird schlimmer, wenn du älter wirst.

So empfahl Buddha dir, solange du etwas Kontrolle über Körper und Geist hast, du diese Kontrolle benutzt, zu helfen, dem Leiden ein Ende zu bereiten. Wenn Körper und Geist relativ gesund und stark sind, hast du genug Kontrolle sie als Pfad zu Nutzen, um dem Leiden ein Ende zu bereiten. Du beginnst mit Buddhas erstem Set aus kategorischen Lehren, ungeschickte Handlungen abzulegen und Anstelle dieser, geschickte zu entwickeln. Du benutzt die Ansammlungen um Großzügig zu sein, um Tugend zu entwickeln und den Geist durch Meditation zu entwickeln.

Wie du versuchst Geschick mit deiner Praxis zu erreichen, gelangst du Angesicht zu Angesicht mit dem inneren Komitee. Wenn du zum Beispiel großzügig sein willst, mögen ein paar Mitglieder des Komitees die Idee Brot zu machen und es deinen Freunden zu geben und manche von ihnen nicht. Gleich ist es mit den Tugendregeln: Manche der Komiteemitglieder mögen die Idee, daß du den Moskito am leben läßt und andere wollen ihn tot schlagen. Und mit Meditation: Einige der Mitglieder des Komitees wollen sich auf den Atem sammeln und manche wollen darüber nachdenken, was morgen zu tun ist. So liegt ein Teil des Geschickes in der Praxis darin, wie man die Mitglieder des Komitees aussortiert und Strategien entwickelt, wie man effektiv mit ihnen umgeht. Du lernst wie man eine gesunde Ego-Funktion der Unterdrückung, Läuterung, Voraussetzung, Uneigennützigkeit und Humor nutzt, um die weniger geschickten Mitglieder des Komitees zu trainieren. So wie du dies tust, erlangst du Geschick im Erzeugen eines nützlichen Sinnes von Selbst oder Nicht-Selbst.

Nun sind da Ebenen in der Praxis. Nach dem ersten Set von kategorischen Lehren, bewegst du dich zu dem zweiten: Den Vier Edlen Wahrheiten. So wie wir letzten Abend bemerkt haben, wenn du den Geist auf den Pfad begibst, nimmst du das raue Material der Ansammlungen und wendest es zu Jhāna hinein. Dies ist ein wichtiger Schritt in der Praxis, denn wenn der Geist in den Zustand von Jhāna gelangt, findet er neue Wege des Ernährens und neue Wege

zu verstehen, was und was nicht für Glück erforderlich ist. Dies sammelt deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf deine Fähigkeit einen Sinn von Wohlsein in dir zu erzeugen und hilft dir weniger Formen des Vergnügens zu sehen, als Nicht-Selbst. Du hast ein solides Fundament um los zulassen.

Wenn dein Geschick abgesichert ist, bist du bereit für die höhere Ebene von Rechter Ansicht, an der du die Vorstellung von Nicht-Selbst auf der ganzen Breite hinzufügst.

Das ist der Schritt wo du siehst, daß selbst, wenn die Ebenen von Jhāna eine Form von langfristigem Wohlsein und Glück sind, dies noch immer unsicher und unbeständig sind. Das ist ein Zeichen, daß dein Sinn von Glück edler und deine Standards für Glück höher geworden sind. Das ist der Punkt, an dem Buddha empfiehlt, eine Vorstellung zu entwickeln, daß auch die Freude aus Jhāna unbeständig, streßvoll und Nicht-Selbst ist. Das gibt Aufkommen für einen Sinn von Nichtbegierde.

Um dies zu tun empfiehlt er die Frage, die am Beginn von Weisheit steht, zu verfeinern: „Was, wenn ich es tue, führt zu meinem langfristigem Wohlsein und Glück?“ Auf dieser Ebene, führt dich deine Sensibilität für Wohlsein und Glück zu der Erkenntnis, daß langfristiges Glück nicht mehr gut genug ist. Es ist nicht mehr gut genug, daß du es „mein“ nennen möchtest. So ist es nun, daß, unabhängig davon, was in deinem Geist aufkommt, die Frage „Ist es beständig?“, zu einem Nein wird. „Wenn etwas unbeständig ist, ist es beruhigend oder streßvoll?“ Streßvoll. „Und wenn es streßvoll ist, passt es, es als Mich oder Mein zu bezeichnen?“ Und auch hier ist die Antwort Nein. Du fügst diese Fragen allen Dingen an und auch zu jeder Vorstellung, die du über das Todlose haben magst. Dies ist was den Geist in einen Zustand von unerzeugtem Glück führt.

Was das bedeutet ist, daß du am Beginn des Pfades, du nicht einfach zu allem sagst, das es Nicht-Selbst ist und es dabei beläßt. Du versuchst nicht Erwachen zu klonen, indem du dir sagst: „Erwachte Leute haben keine Begierde und so werde ich auch keine Begierde haben. Ich würde selbst das Erwachen nicht begehren. Erwachte Leute stehen über Gut und Böse, so werde auch ich über Gut und Böse hinaus gehen.“ Diese Art von Denken, führt dich nicht auf den Pfad. Tatsächlich hält es dich von Pfad ab.

So anstellen damit zu beginnen, zu sagen, das alles Nicht-Selbst ist, versuchst du deine Kräfte in dem was du kontrollieren *kannst* du entwickeln. Du druckst gegen die Charakteristik von Unbeständigkeit, Stress und Nicht-Selbst und du siehst wie weit du sie pressen kannst, bevor sie zurück drücken. Du entwickelst Einsicht und Weisheit im Entscheiden, was wirklich wichtig im Leben

ist, welche Sorte von Glück wertvoller ist als anderes.

Dies ist wie der Geist die noblen Schätze von Überzeugung, Tugend, Scham, Reue, das Dhamma lernen, Großzügigkeit und Einsicht entwickelt. Du lernst, wie du an diesen Qualitäten für alle Zeiten fest hältst und du erklärst alles, was dem entgegen steht, als Nicht-Selbst.

In gleichen Maßen entwickelst du die Freude an Konzentration, denn du siehst, daß diese langwährender ist, als andere Freuden. Dies gibt dir ein solides Fundament von dem aus du geringfügiges Vergnügen loslassen kannst, im Speziellen das Vergnügen an Sinnlichkeiten.

Zutritt zu diesen höheren Formen von Freude zu haben, ermöglicht dir auch Leiden und Schmerz, ohne Angst davor zu haben, zu sehen. Auf diese Weise kannst du sie zum Zwecke sie zu verstehen, betrachten. Normalerweise, wenn wir Schmerz betrachten, sehen wir sie mit dem Gedanken, entweder zu versuchen ihn los zu bekommen oder um vor ihm davon zu laufen. In keinem dieser Fälle jedoch, kommen wir zu einem Verständnis von Leiden oder Schmerz. Aber wenn du einen Sinn von Zuversicht und einen guten Humor hast, wenn du Schmerz begegnest, die Form von Zuversicht und gutem Humor, die aus dem Zustand von guter und solider Konzentration kommt, dann kannst du umsichtig auf den Schmerz bis zu einem Punkt sehen, wo du ihn wirklich verstehst. Das ermöglicht dir die Pflicht gegenüber der ersten Edlen Wahrheit zu erfüllen, welche sie zu verstehen ist.

In Ergänzung zur Zuversicht, gibt dir die Praxis in Jhāna ebenfalls einen Sinn von Kompetenz. Du hast ein wichtiges Geschick gemeistert und gelernt wie du etwas Ordnung in den Komitee bringst. Diese Art, wenn du gegen die Einschränkungen der auch höchst geschickt konstruierten mentalen Zustände läufst und beginnst die Vorstellung von Nicht-Selbst allem zuzufügen, inklusive dem Pfad, geschieht nicht aus Selbst-Haß. Es passiert einfach aus der reifen Erkenntnis, daß dieses ist, wie weit dich deine Absichten bringen können. An diesem Punkt ist der Geist wahrlich bereit für ein unbedingtes Glück.

Und da ist es, wo du die Genialität von Buddhas Strategie erkennst. Wenn der Geist mehr und mehr gesammelt auf die Freude von Jhāna wird, gelangt all dein Festhalten gesammelt an einen Platz, ein Platz von großer Stabilität, so fest das du Festhalten in Aktion beobachten kannst. Weil du erkennst, daß der Zustand von Konzentration das einzig erstrebenswert zu Kontrollierende ist, ist dein Sinn von Selbst ebenfalls dort gesammelt und so kannst du auch ihn klar in Aktion sehen. Wenn einmal all dein Festhalten dort gesammelt ist, dann bist du letztlich bereit, diese eine letzte Form des Festhaltens abzuschneiden, da ist kein weiteres Festhalten an irgend ein erzeugtes Phänomen mehr.

Das ist warum da, wenn du lernst, wie du die Vorstellung von Nicht-Selbst, selbst Jhāna hinzufügst, eine Öffnung zum Todlosen ist. Und wenn du die Vorstellung von Nicht-Selbst dem Phänomen von Todlos hinzufügen kannst, geht der Geist über alle Phänomene hinaus und kommt in ultimativer Freiheit und ultimativem Glück, totaler Freiheit, totalem Glück, als direkte, reine Erfahrung an.

An diesem Punkt kannst du alle deine Strategien ablegen. Denn dieses Glück ist vollkommen unbedingt und benötigt keinen Erzeuger und keinen Verbraucher. Da ist keine Sache von Kontrolle und Nicht-Kontrolle mehr. Da ist einzig die absolute, unerschütterbare Erfahrung von Freiheit.

Viele der Wald-Ajaans haben diesen Punkt in ihren Lehren hervorgehoben: das in der Erlangung von Erwachen, du beides, Selbst und Nicht-Selbst ablegst. Einige Jahre zurück, war da eine Auseinandersetzung in Thailand, ob Nibbāna Selbst ist oder Nicht-Selbst. Dieses Thema wurde sogar in den Zeitungen argumentiert. So ging eines Tages jemand zu um Mahā Boowa zu fragen: „Ist Nibbāna Selbst oder Nicht-Selbst?“, und seine Antwort war: „ Nibbāna is Nibbāna.“. Das war's. Er erklärte dann, wie Selbst und Nicht-Selbst Werkzeuge am Pfad sind, wie beides dann abgelegt wird, wenn der Pfad seine Arbeit getan hat und und wie keines von beiden zu der Erfahrung von Nibbāna passt.

Ajaan Suwat, einer meiner Lehrer, sagte ebenfalls, daß wenn du das Glück des Todlosen wahrnimmst, du dich nicht wirklich darum kümmerst, ob da etwas ist, das es wahrnimmt oder nicht. Die Erfahrung ist an sich und für sich ausreichend.

Was wir hier beschreiben, ist eine spezielle Art des Bewußtsein, daß über den Ansammlungen hinaus liegt. Die Texte nennen es „Bewußtsein ohne Oberfläche“ Wenn es einmal erlangt ist, geht Freiheit nie wieder verloren. Der Geist versucht sich nicht mehr selbst zu definieren und weil er nicht definiert ist, kann er nicht beschrieben werden.

Was wir von all diesen Punkten lernen können ist, wie wir Fragen in unserer Praxis nutzen können. Du versuchst Fragen, die nicht hilfreich sind, dem Leiden ein Ende zu setzen, zu vermeiden und du nimmst jene an, die es sind. Diese sind Fragen, die zur Einsicht führen können und du verfeinerst Einsicht im veredeln dieser Fragen, so wie du diese als strategisch nutzt. Zum Beispiel beginnst du mit der Frage darüber, was zu langfristigem Wohlbefinden und Glück führt. Dann Veredelst du dies zu der Frage, welche die drei Vorstellungen über Unbeständigkeit, Stress und Nichtselbst für alle Ansammlungen enthält. Dann verfeinerst du diese Vorstellung noch weiter zu der Vorstellung, das alle Phänomene Nicht-Selbst sind und am Schluß legst du auch diese Vorstellung

ab, um alle Formen des Festhaltens zu abzulegen. Selbst die Vorstellung von Nichtbegierde, die aus diesen Vorstellungen resultiert, ist etwas was du letztlich zur Seite legst.

So ist es aufgrund dieser geschickten Fragen, das Einsicht entwickelt wird. In dieser Weise fand Buddha selbst zum Erwachen. Er betrachtete diese Handlungen und bemerkte, daß er es ist, der Leiden erzeugt. So wäre zu sagen, er betrachtete beides, die Handlung und das Resultat. Dann sagte er: „Ich versuche zum Zwecke des Glücks zu handeln, aber warum erzeuge ich Leiden? Ist es wirklich möglich in einer Art zu Handeln, die zu Glück führt?“ Und er hatte die Courage diese Fragen ständig zu fragen und seine Antworten zu den Fragen stets zu testen, um zu sehen wie weit ihm dieses bringen wurde.

Diese Nachforschung erfordert zwei Qualitäten, die absolut essenziell für einen Erfolg in der Meditation sind. Die erste ist zu lernen wie man beobachtend bleibt, und nicht bloß beobachtend im Generellen, sondern speziell beobachtend im Bezug auf deine Handlungen und deine Resultate zu sein. Wenn du den gegenwärtigen Moment betrachtest ist dies, was zu betrachten solltest: „Was tue ich? Was ist das Resultat von dem was ich tue? Ist dies akzeptierbar oder nicht?“ Wenn es dies nicht ist, ist das der Punkt wo du eine andere Qualität einbringst, welcher Einfallsreichtum ist: „Ist da eine anderer Weg des Handelns, den ich tun kann, der geschickter ist?“

Das bedeutet das, sowie wir praktizieren, wir gewillt sind zu experimentieren, was bedeutet, gewillt zu sein Risiken und Fehler anzunehmen, aber stets gewillt zu sein, von diesen Fehlern zu lernen. Dies bezieht sich auf die geschickteste Form der Selbst-Identität, die du auf dem Pfad mit nimmst, das Selbst, das stolz annimmt immer gewillt zu sein von seinen Handlungen zu lernen, denn in dieser Weise kannst du die Edlen Wahrheiten sehen. Alles in Allem sind die Wahrheiten Handlungen und Resultate. Wenn du aus Verlangen handelst, gibst du dich mit der zweiten Edlen Wahrheit ab. Wenn du Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit entwickelst, gibst du dich mit der vierten Edlen Wahrheit, dem Pfad, ab. Und wenn du die Pflichten passend zu jeder Wahrheit zu einem Geschick meisterst, ist das der Punkt wo du wie Wahrheiten *wirklich* kennst und so wie Ajaan Lee sagte, nur wenn du Dinge wirklich in der Praxis wie hier kennst, kannst du los lassen.

Das ist wie du Erwachen findest. Desto mehr du deine Freiheit, geschickt zu handeln, erfährst, desto mehr verstehst du was es bedeutet freie Wahl zu haben. Desto näher du es betrachtest und diese Freiheit durch üben verstehst, Tag für Tag, in all deinen Handlungen, im Inneren wie im Äußeren, desto näher kommst du zu Freiheit die absolut ist und das beantwortet jede wirklich brennende Frage die du hast.

Textabschnitte über Selbst und Nicht-Selbst

§1. "In Beidem, zuvor und jetzt, ist es nur Streß den ich erkläre, und die Beendigung von Streß."

— [SN 22.86](#)

§2. "Und was ist das Ergebnis von Streß? Da sind manche Fälle in denen eine von Schmerz überkommene Person, ihr Geist ermüdet, betrauert, beklagt, jammert, auf ihre Brust schlägt und verwirrt wird. Oder einer von Schmerz überkommen, sein Geist ermüdet, im Außen zu suchen beginnt: 'Wer weiß einen Weg, oder zwei, um diesen Schmerz zu stoppen?'. Ich sage euch Bhikkhus, dieser Streß resultiert entweder in Verwirrung oder in Suche. Das wird das Ergebnis von Streß genannt."

— [AN 6.63](#)

§3. "Es ist gerade so, als ob ein Mann durch einen dicht mit Gift bestrichenem Pfeil verwundet wäre. Seine Freunde und Gefährten, Gefolgschaft und Verwandte, würden ihm mit einem Wundarzt versorgen und der Mann würde sagen: 'Ich möchte diesen Pfeil nicht entfernt haben, bis ich weiß, ob der Mann, der mich verwundet hat, ein edler Krieger, eine Brahmane, eine Kaufmann oder ein Arbeiter war.' Er würde sagen: 'Ich möchte diesen Pfeil nicht entfernt haben, bis ich den Vorname und Stammesname des Mannes, der mich verwundet hat weiß... bis ich weiß, ob er groß, mittelmäßig oder klein war... bis ich weiß, ob er dunkel, rotbraun oder goldfarben war... bis ich sein Heimatsiedlung, Dorf oder Stadt weiß... bis ich weiß, ob sein Bogen, mit dem ich verwundet wurde, ein Langbogen oder eine Armbrust war... bis ich nicht weiß, ob seine Bogensehne, mit der ich verwundet wurde, aus Fäden, Bambusfasern, Sehnen, Hanf oder Rinde war... bis ich weiß, ob der Schaft, mit dem ich verwundet wurde, roh oder bearbeitet war... bis ich weiß, ob die Federn auf dem Schaft von einem Geier, einem Storch, einem Falken, einem Pfau oder anderen Vögel waren... bis ich weiß, ob der Schaft, mit dem ich verwundet wurde, mit den Sehnen eines Ochsen, eines Wasserbüffels, eines Languren oder eines Affen gebunden wurde.' Er würde sagen: 'Ich möchte diesen Pfeil nicht entfernt haben, bis ich weiß, ob der Schaft, mit dem ich verwundet wurde, der eines gewöhnlichen Pfeiles, eines gekrümmten Pfeiles,

eines geflügelten, eines kleingezahnten oder eines Oleander Pfeiles war.' Der Mann würde sterben und diese Dinge würden immer noch ungekannt für ihn bleiben.

"In selber Weise, wenn jemand sagen würde: 'Ich würde das heilige Leben unter dem Befreiten nicht leben, so lange er mir nicht dies erklärt, das "*Der Kosmos ewig ist*", oder das '*Der Kosmos ist nicht ewig*'... '*Der Kosmos ist endlich*'... '*Der Kosmos ist unendlich*'... '*Die Seele und der Körper das Selbe sind*'... '*Die Seele eine und der Körper eine andere Sache ist*'... '*Nach dem Tod, ein Tathagata existiert*'... '*Nach dem Tod, ein Tathagata nicht existiert*'... '*Nach dem Tod, ein Tathagata, beides, existiert und nicht existiert*'... oder das "*Nach dem Tod, ein Tathagata weder existiert noch nicht existiert*", würde dieser Mann sterben und diese Dinge wurden immer noch unerklärt durch den Tathagatha verbleiben....

"So, Malunkyaputta, erinnert Euch was unerklärt ist, von mir nicht erklärt, und was erklärt, von mir erklärt ist. Und was ist unerklärt von mir? '*Der Kosmos ist ewig*', ist von mir unerklärt. '*Der Kosmos ist nicht ewig*', ist von mir unerklärt. '*Der Kosmos ist endlich*'... '*Der Kosmos ist unendlich*'... '*Die Seele und der Körper sind das Selbe*'... '*Die Seele ist eine und der Körper eine andere Sache*'... '*Nach dem Tod, existiert ein Tathagata*'... '*Nach dem Tod, existiert ein Tathagata nicht*'... '*Nach dem Tod, ein Tathagata, beides, existiert und nicht existiert*'... '*Nach dem Tod, ein Tathagata weder existiert noch nicht existiert*', ist von mir unerklärt.

"Und warum sind diese von mir unerklärt? Weil diese nicht mit dem Ziel in Verbindung steht, diese nicht Grundlage für das heilige Leben sind. Sie führen nicht zur Ernüchterung, Begierdelosigkeit, Beendigung, Stillung, direktem Wissen, Selbst-Erwachen, Ungebundenheit (*Nibbāna*).. Das ist, warum diese von mir nicht erklärt sind.

"Und was ist von mir erklärt? '*Das ist Streß*', ist von mir erklärt. '*Das ist der Ursprung von Streß*', ist von mir erklärt. '*Das ist die Beendigung von Streß*', ist von mir erklärt. '*Das ist der Pfad der Übung, der zur Beendigung von Streß führt*', ist von mir erklärt. Und warum ist dieses von mir erklärt?. Weil diese mit dem Ziel in Verbindung stehen, diese Grundlage für das heilige Leben sind. Diese zur Ernüchterung, Begierdelosigkeit, Beendigung, Stillung, direktem Wissen, Selbst-Erwachen, Ungebundenheit führen. Das ist, warum diese von mir erklärt wurden.

— [MN 63](#)

§4. Als der Ehrw. Ānanda dort saß, sagte der Befreite zu ihm: "Ich spreche strikt, Ānanda, daß körperliches Fehlverhalten, sprachliches Fehlverhalten und geistiges Fehlverhalten, nicht getan werden soll."

"Gegeben, daß der Befreite erklärt, Herr, daß körperliches Fehlverhalten, sprachliches Fehlverhalten und geistiges Fehlverhalten nicht getan werden soll: Was sind die Nachteile, die einer zu erwarten hat, tuend, was nicht getan werden soll?"

"... Man schädigt sich selbst; beobachtende Leute, im genauen Untersuchen, kritisieren einem; sein schlechtes Ansehen wird verbreitet; man stirbt verwirrt; und mit dem Verfall des Körpers, nach dem Tod, wiedererscheint man in den Ebenen des Elends, den schlechten Bestimmungsorten, den niedrigen Reichen, in der Hölle ...

"Ich spreche strikt, Ānanda, daß gutes körperliches Verhalten, gutes sprachliches Verhalten und gutes geistiges Verhalten, getan werden soll."

"Gegeben, daß der Befreite erklärt, Herr, daß gutes körperliches Verhalten, gutes sprachliches Verhalten und gutes geistiges Fehlverhalten getan werden soll: Was sind die Vorteile, die einer zu erwarten hat, tuend, was getan werden soll?"

"... Nicht schädigt man sich selbst; beobachtende Leute, im genauen Untersuchen, loben einem; sein gutes Ansehen wird verbreitet; man stirbt unverwirrt; und, mit dem Verfall des Körpers nach dem Tod, wiedererscheint man in den Ebenen des Wohl's, den himmlischen Welten."

— [AN 2.18](#)

§5. "Cunda, da sind drei Wege, mit welchen man unrein durch körperliche Handlungen gemacht ist, vier Wege, mit welchen man unrein durch sprachliche Handlungen, und drei Wege, mit welchen man unrein durch geistige Handlungen gemacht ist.

Ungeschickte körperliche Handlungen

"Und wie ist einer unrein in drei Wegen, durch körperliche Handlungen, gemacht? Da ist der Fall, in der eine bestimmte Person *Leben nimmt*, ein Jäger ist, blutiger Hände, dem Töten und Schlachten ergeben, Lebewesen kein Erbarmen zeigend. Er *nimmt was nicht gegeben ist*. Er nimmt Dinge in der Art eines Diebes, aus einem Dorf oder der Wildnis, die anderen gehören und von ihnen nicht gegeben wurden. Er verwickelt sich in *sexuellem* Fehlverhalten. Er lässt sich sexuell mit jenen ein, die von deren Mütter, deren Väter, deren Brüder, deren Schwestern, deren Verwandten oder deren Dhamma beschützt sind; jenen mit Ehegatten, jenen die Bestrafungen nach sich ziehen, oder selbst

mit jenen, die mit Blumen von einem anderen Mann gekrönt sind. Das ist, wie einer unrein in drei Wegen, durch körperliche Handlungen, gemacht ist.

Ungeschickte sprachliche Handlungen

"Und wie ist einer unrein in vier Wegen, durch sprachliche Handlungen, gemacht? Das ist der Fall, in dem sich eine bestimmte Person an *falscher Rede* beteiligt. Wenn er zu einer Dorfversammlung, einem Gruppentreffen, einer Versammlung seiner Verwandten, seiner Gilde oder zur Obrigkeit [d.h. eine königliche Gerichtsprozedur] gerufen wurde, wenn er als Zeuge gefragt wird: 'Komm und erzähle uns, guter Mann, was du weißt': Wenn er nicht weiß, sagt er: 'Ich weiß'. Wenn er weiß, sagt er: 'Ich weiß nicht'. Wenn er nicht gesehen hat, sagt er: 'Ich habe gesehen'. Wenn er gesehen hat, sagt er: 'Ich habe nicht gesehen'. So erzählt er bewußte Lügen zu seinem eigenen Zweck, zum Zweck anderer oder zum Zweck von bestimmtem Lohn. Er beteiligt sich an *entzweiender Rede*. Was er gehört hat, erzählt er dazu jene Leute da, von den Leuten hier zu trennen. So trennt er jene die vereint sind und stiftet Unfrieden zwischen jenen, die sich getrennt haben, er liebt Stammesdenken, erfreut sich am Stammesdenken, genießt Stammesdenken, spricht Dinge, die Stammesdenken erzeugen. Er beteiligt sich an *schmähender Rede*. Er spricht Worte die grob, schneidend, bitter für andere, schmähend für andere sind, Zorn provozierend und Konzentration zerstören. Er beteiligt sich an *nutzlosem Geschwätz*. Er spricht zu unpassender Zeit, spricht was nicht Sache ist, was nicht im Einklang mit dem Ziel, dem Dhamma und der Vinaya ist, Worte die es nicht wert sind sie aufzubewahren. Dies ist, wie einer unrein in vier Wegen, durch sprachliche Handlungen, gemacht ist.

Ungeschickte geistige Handlungen

"Und wie ist einer unrein in vier Wegen, durch geistige Handlungen, gemacht? Da ist der Fall, in dem eine bestimmte Person *habgierig* ist. Er begehrt die Besitztümer von anderen, denkend: 'Oh, wäre das was anderen gehört nur mein!' Er hält *Überwollen* aufrecht, verkommen in den Entschlüssen seines Herzens: 'Mögen diese Lebewesen getötet werden oder abgeschnitten oder zerdrückt oder zerstört, oder mögen sie erst gar nicht existieren!' Er hat *falsche Ansicht*, ist eingenommen von der Art wie der Dinge sieht: 'Da ist nichts gegeben, nichts ist dargeboten, nichts ist geopfert. Da ist keine Frucht oder

Resultat von guten oder schlechten Handlungen. Da ist nicht diese Welt, keine nächste Welt, keine Mutter, kein Vater, keine spontan wiedergeborenes Wesen; keine Brahmanen oder Besinnliche, die rechtes schreiten und rechtens praktizieren, die diese Welt und die nächste verkünden, nachdem sie es direkt für sich selbst wissen und verwirklicht haben.' Dies ist, wie einer unrein in vier Wegen, durch geistige Handlungen, gemacht ist.

"Diese, Cunda, sind die zehn Fährten von ungeschickten Handlung...

"Nun, Cunda, da sind diese drei Wege, mit welchen man rein durch körperliche Handlungen gemacht ist, vier Wege, mit welchen man rein durch sprachlichen Handlungen, und drei Wege, mit welchen man rein durch geistige Handlungen gemacht ist.

Geschichte körperliche Handlung

"Und wie ist einer rein in drei Wegen, durch körperliche Handlungen gemacht? Da ist der Fall, in dem eine bestimmte Person abgelegt hat Leben zu nehmen, *vom Nehmen von Leben absteht*. Er verweilt seine Rute niedergelegt, sein Messer niedergelegt, gewissenhaft, gnadenvoll, mitfühlend für das Wohlbefinden aller Lebewesen. Abgelegt das Nehmen von dem was nicht gegeben, *steht er ab zu nehmen was nicht gegeben ist*. Er nimmt nicht in der Art eines Diebes, Dinge in einem Dorf oder der Wildnis, die anderen gehören und von ihnen nicht gegeben wurde. Sexuelles Fehlverhalten abgelegt, *steht er von sexuellem Fehlverhalten ab*. Er lässt sich nicht sexuell mit jenen ein, die von deren Mütter, deren Väter, deren Brüder, deren Schwestern, deren Verwandten oder deren Dhamma beschützt sind; jenen mit Ehegatten, jenen die Bestrafungen nach sich ziehen, oder selbst mit jenen, die mit Blumen von einem anderen Mann gekrönt sind. Das ist, wie einer rein in drei Wegen, durch körperliche Handlungen, gemacht ist.

Geschichte sprachliche Handlung

"Und wie ist einer rein in vier Wegen, durch sprachliche Handlungen, gemacht? Das ist der Fall, in dem sich eine bestimmte Person falsche Rede abgelegt hat, *von falscher Rede absteht*. Wenn er zu einer Dorfversammlung, einem Gruppentreffen, einer Versammlung seiner Verwandten, seiner Gilde oder zur Obrigkeit gerufen wurde, wenn er als Zeuge gefragt wird: 'Komm und

erzähle uns, guter Mann, was du weißt': Wenn er nicht weiß, sagt er: 'Ich weiß nicht'. Wenn er weiß, sagt er: 'Ich weiß'. Wenn er nicht gesehen hat, sagt er: 'Ich habe nicht gesehen'. Wenn er gesehen hat, sagt er: 'Ich habe gesehen'. So erzählt er keine bewußte Lügen zu seinem eigenen Zweck, zum Zweck anderer oder zum Zweck von bestimmtem Lohn. Falsche Rede abgelegt, steht er von falscher Rede ab. Er spricht die Wahrheit, haltet an der Wahrheit fest, ist standhaft, zuverlässig, kein Betrüger der Welt. Entzweiende Rede abgelegt, *steht er von entzweiender Rede ab*. Was er gehört hat, erzählt er nicht dazu, jene Leute da, von den Leuten hier zu trennen. So vereint er jene, die sich getrennt haben und festigt jene, die vereint sind, er liebt Eintracht, erfreut sich an Eintracht, genießt Eintracht, spricht Dinge, die Eintracht erzeugen. Schmähende Rede abgelegt, *steht er von schmähender Rede ab*. Er spricht Worte, die beruhigend für das Ohr sind, die zugetan sind, die zu Herzen gehen, die höflich, anziehend und angenehm, für Leute im Allgemeinen, sind. Unnützes Geschwätz abgelegt, *steht er von unnützem Geschwätz ab*. Er spricht zu passender Zeit, spricht was Sache ist, was im Einklang mit dem Ziel, dem Dhamma und der Vinaya ist. Er spricht Worte die es wert sind, sie aufzubewahren, zeitgerecht, angemessen, umschreibend, in Verbindung mit dem Ziel. Die ist, wie einer rein in vier Wegen, durch sprachliche Handlungen, gemacht ist.

Geschickte geistige Handlungen

"Und wie ist einer rein in vier Wegen, durch geistige Handlungen, gemacht? Da ist der Fall, in dem eine bestimmte Person *nicht habgierig* ist. Er begehrt nicht die Besitztümer von anderen, denkend: 'Oh, wäre das was anderen gehört nur mein!' Er *hält kein Überwollen aufrecht*, verkommen in den Entschlüssen seines Herzens. [Er denkt]: 'Mögen diese Lebewesen frei von Feindseligkeit sein, frei von Bedrängnis, frei von Sorgen und mögen sie mit Leichtigkeit auf sich selbst achten.' Er hat *rechte Ansicht*, ist nicht eingenommen von der Art, wie der Dinge sieht: 'Da ist was gegeben, was dargeboten ist, was geopfert ist. Da ist sind Früchte und Resultat von guten oder schlechten Handlungen. Da ist diese Welt und die nächste Welt. Da ist Mutter und Vater. Da sind spontan wiedergeborene Wesen; da sind Brahmanen oder Besinnliche, die rechtes schreiten und rechtens praktizieren, die diese Welt und die nächste verkünden, nachdem sie es direkt für sich selbst wissen und verwirklicht haben.' Dies ist, wie einer rein in vier Wegen, durch geistige Handlungen, gemacht ist.

"Diese, Cunda, sind die zehn Fährten von geschickten Handlung."

— [AN 10.176](#)

§6. "Und was habe ich, als grundsätzliche Lehren seiend, gelehrt und verkündet? [Die Aussage das] *'Dieses ist Streß'*, habe ich, als eine grundsätzliche Lehre seiend, gelehrt und verkündet. [Die Aussage das] *'Dieses ist der Ursprung von Streß'...* *'Dieses ist die Beendigung von Streß'...* *'Dieses ist der Pfad der Ausübung, der zur Beendigung von Streß führt'*, habe ich, als eine grundsätzliche Lehre seiend, gelehrt und verkündet. Und warum habe ich diese Lehren, als grundsätzlich seiend, gelehrt und verkündet? Weil diese förderlich für das Ziel sind, förderlich für das Dhamma, Grundlage des Heiligen Lebens. Sie führen zur Ernüchterung, zu Nichtbegehren, zur Beendigung, zu Stille, zu direktem Wissen, zum Selbsterwachen, zur Ungebundenheit. Das ist warum ich diese, als grundsätzlich seiend, gelehrt und verkündet habe."

— [DN 9](#)

§7. "Nun dieses, Bhikkhus, ist die edle Wahrheit von Streß: Geburt ist streßreich, Altern ist streßreich, Tod ist streßreich, Kummer, Wehklage, Schmerz, Elend und Verzweiflung, Verbundenheit mit dem Unlieben, ist streßreich, Trennung von dem Geliebten ist streßreich, nicht zu bekommen was gewollt, ist streßreich. In Kürze, die fünf Festhalteansammlungen sind streßreich.

"Und dieses, Bhikkhus, ist die edle Wahrheit vom Ursprung von Streß: das Verlangen, daß zu weiterem Werden treibt, begleitet von Begierde und Erfreuen, genossen nun hier und nun dort, d.h. Verlangen nach Sinnesvergnügen, Verlangen nach Werden, Verlangen nach Nicht-Werden.

"Und dies, Bhikkhus, ist die noble Wahrheit von der Beendigung von Streß: das rückstandslose Verschwinden und Beendigung, Entsagung, Abtretung; Befreiung und Loslassen von genau diesem Verlangen.

"Und dieses, Bhikkhus, ist die edle Wahrheit über den Weg der Ausübung, die zur Beendigung von Streß führt: genau dieser edle achtfache Pfad, rechte Ansicht, rechte Entschlossenheit, rechte Sprache, rechte Handlung, rechter Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration.

"Diese edle Wahrheit von Streß, ist zu verstehen.'... 'Diese edle Wahrheit vom Ursprung von Streß, ist abzulegen.'... 'Diese noble Wahrheit, von der Beendigung von Streß, ist direkt zu erfahren.'... 'Diese edle Wahrheit, des Weges der Ausübung, der zur Beendigung von Streß führt, ist zu entwickeln'"

— [SN 56.11](#)

§8. "Das ist der Weg, der zur Einsicht führt: Wenn einen Besinnlichen oder Brahmanen aufsuched, zu fragen: 'Was ist geschickt, Ehrw. Herr? Was ist ungeschickt? Was ist tadelnswert? Was ist tadellos? Was sollte kultiviert werden? Was sollte nicht kultiviert werden? Was getan von mir, wird für meinen Langzeitschaden und Leiden sein? Oder, was getan von mir, wird für mein Langzeitwohlergehen und Glück sein?'"

— [MN 135](#)

§9. "Da sind diese vier Weisen des Beantwortens von Fragen. Welche vier? Da sind Fragen, die grundsätzlich [gerade heraus, mit einem ja, nein, dieses, jenes] beantwortet werden sollten. Da sind Fragen, die mit einer untersuchenden (zugelassenen) Antwort [den Begriff beschreibend, oder umbeschreibend] beantwortet werden sollten. Da sind Fragen, die mit einer Gegenfrage beantwortet werden sollten. Da sind Fragen, die zur Seite gelegt werden sollten. Dieses sind die vier Weisen des Beantwortens von Fragen."

— [AN 4.42](#)

§10. "Da ist der Fall, daß ein nichtunterrichteter, Allerweltsmensch, der keinen Bezug zu den Noblen hat, nicht versiert oder gemäßregelt, in deren Dhamma, ist, der keinen Bezug zu Leuten der Rechtschaffenheit hat, nicht versiert oder gemäßregelt, in deren Dhamma, ist, nicht weiß, welche Gedanken passend der Aufmerksamkeit, oder welche Gedanken unpassend für Aufmerksamkeit sind. Dem so seiend, nimmt er sich nicht den Gedanken [Ideen], die passend für Aufmerksamkeit sind und nimmt sich Anstelle Gedanken, die unpassend für Aufmerksamkeit sind, an...

"Dies ist, wie er sich unpassend annimmt: 'War ich in der Vergangenheit? War ich nicht in der Vergangenheit? Was war ich in der Vergangenheit? Wie war ich in der Vergangenheit? Etwas gewesen, was war ich in der Vergangenheit? Soll ich in der Zukunft sein? Soll ich in der Zukunft nicht sein? Was werde ich in der Zukunft sein? Wie soll ich in der Zukunft sein? Etwas gewesen, was soll ich in der Zukunft sein?' Oder Anstelle, ist er verwundert, über die unmittelbare Gegenwart: 'Bin ich? Bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Wo ist dieses Sein hergekommen? Woran ist es gebunden?'"

"Wie er sich in diese Weise ungünstig angenommen hat, kommt eine der sechs Ansichten in ihm auf: Die Ansicht *Ich habe ein Selbst* kommt in ihm, als wahr und fundiert, auf, oder die Ansicht *Ich habe kein Selbst...* oder die Ansicht *Es ist genau aufgrund der Bedeutung von Selbst, daß ich Selbst wahrnehme...* oder

die Ansicht *Es ist genau aufgrund der Bedeutung von Nicht-Selbst, daß ich Nicht-Selbst wahrnehme*, kommt in ihm, als wahr und fundiert, auf, oder Anstelle dessen, hat er eine Ansicht wie diese: *Dieses wahrhaftige Selbst von mir - der Kenner, der wahrnehmen hier und da ist, im Bezug auf gute und schlechte Handlungen, ist das Selbst, das fortwährend ist, bleibend, unendlich, nicht Gegenstand der Veränderung und das bis in die Ewigkeit fortwähren wird..* Dies wird ein Dickicht von Ansichten genannt, eine Wildnis aus Ansichten, eine Verzerrung von Ansichten, ein Winden von Ansichten, eine Fessel von Ansichten. Gebunden von der Fessel von Ansichten, ist die ununterrichtete Allerweltperson von Geburt, Altern und Tod, von Kummer, Klage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung, nicht befreit. Er ist nicht befreit, sage ich Euch, von Leid und Streß.

"Der gut-unterrichtete Schüler der Noblen... unterscheidet, welche Gedanken passend für Aufmerksamkeit, und welche Gedanken unpassend für Aufmerksamkeit, sind. So seiend, nimmt er sich keinen Gedanken, die unpassend für Aufmerksamkeit sind, an, und nimmt sich [Anstelle] der Gedanken, die passend für Aufmerksamkeit sind an....

"Er nimmt sich passend, *Dies ist Stress... Dies ist die Ursache von Stress... Dies ist die Beendigung von Stress...dies ist der Weg, der zur Beendigung von Stress führt*, an. So er sich in dieser Weise passend annimmt, sind drei Fesseln in ihm abgelegt: Persönlichkeitansicht, Zweifel und Festhalten an Regeln und Übungen. Diese werden die Gärungen, die durch sehen abzulegen sind, genannt.

— [MN 2](#)

§11. "Zu welchem Ausmaß, Ānanda, beschreibt einer, wenn ein Selbst beschreibend? Entweder ein Selbst, besessen von Form und endlich, beschreibend, beschreibt einer das 'Mein Selbst ist besessen von Form und endlich.' Oder ein Selbst, besessen von Form und unendlich, beschreibend, beschreibt einer das 'Mein Selbst ist besessen von Form und unendlich'. Oder ein Selbst, formlos und Unendlich, beschreibend, beschreibt einer das: 'Mein Selbst ist formlos und unendlich.'

"Nun, der eine der, wenn ein Selbst beschreibend, es als besessen von Form und endlich beschreibt, beschreibt es entweder als besessen von Form und endlich in der Gegenwart, oder von solch einer Natur, daß es [natürlich] besessen von Form und endlich [in der Zukunft/nach dem Tod] werden wird, oder er glaubt das: 'Auch wenn es jetzt noch nicht in dieser Weise ist, werde ich mich ins Bestehen, auf diese Weise, umwandeln.' Das der Fall seiend, ist es passend zu sagen, daß ihn eine fixierte Ansicht eines Selbst, besessen von Form

und endlich, einnimmt.

[Gleich mit jeder der anderen Ansichten.]

— [DN 15](#)

§12. "Bhikkhus, wo da ein Selbst, würde da [der Gedanke] 'zu meinem Selbst gehörend' sein?"

"Ja, Herr."

"Oder, Bhikkhus, wo da ist, was zum Selbst gehört, würde da [der Gedanke] 'mein Selbst' sein?"

"Ja, Herr."

"Bhikkhus, wo da ein Selbst oder was zu einem Selbst gehört, nicht hinunter zu eine Wahrheit gepreßt sind, wäre dann der Betrachtungsstandpunkt 'Dieser Kosmos ist das Selbst. Nach dem Tod wird dieses ich beständig, bleibend, ewig und nicht Gegenstand für Veränderung sein. Ich werde einfach wie das für eine Ewigkeit bleiben', nicht eine gänzlich und völlig eines Dummkopfes Lehre?"

— [MN 22](#)

§13. "Bhikkhus, ich kann mir keine Gruppe von Lebewesen ausmalen, die vielfältiger ist, als die der gewöhnlichen Tiere. Gewöhnliche Tiere sind vom Geist erschaffen. Und der Geist ist noch vielfältiger als gewöhnliche Tiere. So sollte einer, in jedem Moment, in seinem Geist gegenbetrachten: 'Für eine lange Zeit wurde dieser Geist von Begehren, Ablehnung und Verwirrung getrübt.' Durch die Trübungen des Geistes, sind Lebewesen getrübt. Durch das Reinigen des Geistes, sind Lebewesen gereinigt."

— [SN 22.100](#)

§14. "Gerade wie ein Hund, mit einer Leine an einen Posten oder Pfahl gebunden, dabei bleibt, eben um diesen Pfosten oder Pfahl herumzulaufen und ihn zu umkreisen, in selber Weise, nimmt eine uneingewiesene Allerweltperson, die keine Achtung vor den Noblen hat, nicht gutbewandert oder diszipliniert in deren Dhamma ist, welche keine Achtung vor Leuten von Rechtschaffenheit hat, nicht gutbewandert oder diszipliniert in deren Dhamma ist, Form als das Selbst an, oder das Selbst Form besitzen, oder Form als im Selbst, oder Selbst als in Form.

"Sie nimmt Gefühl als das Selbst an..."

"Sie nimmt Vorstellung als das Selbst an...

"Sie nimmt Gefühl als das Selbst an...

"Sie nimmt Bewußtsein als das Selbst an, oder das Selbst Bewußtsein besitzen, oder Bewußtsein als im Selbst, oder Selbst als in Bewußtsein.

"Sie bleibt dabei rundherum zu laufen um eben diese Form... eben dieses Gefühl... eben diese Vorstellung... eben diese Gestaltungen... eben dieses Bewußtsein zu umrunden. Sie ist nicht entbunden von Form, nicht entbunden von Gefühl ...von Vorstellung ... von Bewußtsein. Sie ist nicht entbunden von Geburt, Altern und Tod, von Krummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung. Sie ist nicht entbunden, sage ich Euch, von Leiden und Streß.

"Doch ein guteingewiesener Schüler der Noblen, der Achtung vor den Noblen hat, gutbewandert und diszipliniert in deren Dhamma ist, welche Achtung vor Leuten von Rechtschaffenheit hat, gutbewandert und diszipliniert in deren Dhamma ist, nimmt Form nicht als das Selbst an, oder das Selbst Form besitzen, oder Form als im Selbst, oder Selbst als in Form.

"Er nimmt Gefühl nicht als das Selbst an...

"Er nimmt Vorstellung nicht als das Selbst an...

"Er nimmt Gefühl nicht als das Selbst an...

"Er nimmt Bewußtsein nicht als das Selbst an, oder das Selbst Bewußtsein besitzen, oder Bewußtsein als im Selbst, oder Selbst als in Bewußtsein.

"Er läuft nicht rundherum und umrundet eben diese Form... eben dieses Gefühl... eben diese Vorstellung... eben diese Gestaltungen... eben dieses Bewußtsein . Er ist entbunden von Form, nicht entbunden von Gefühl ...von Vorstellung ... von Bewußtsein. Er ist entbunden von Geburt, Altern und Tod, von Krummer, Wehklage, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung. Er ist entbunden, sage ich Euch, von Leiden und Streß.

— [SN 22.99](#)

§15. "Und warum nennt Ihr es 'Form'?(*rūpa*) Weil es belastend ist,(*ruppati*) deshalb wird es 'Form' genannt. Belastend mit was? Mit Kälte und Hitze und Hunger und Durst, mit der Berührung von Fliegen, Moskitos, Wind, Sonne und Reptilien. Weil es belastend ist, wird es Form genannt.

"Und warum nennt Ihr es 'Gefühl'? Weil es fühlt, deshalb wird es 'Gefühl' genannt. Und was fühlt es? Es fühlt Wohl, es fühlt Weh, es fühlt Weder-Wohl-noch-Weh. Weil es fühlt, wird es Gefühl genannt.

"Und warum nennt Ihr es 'Vorstellung'? Weil es sich vorstellt, deshalb wird es 'Vorstellung' genannt. Was stellt es sich vor? Es stellt sich blau vor, es stellt sich gelb vor, es stellt sich rot vor, es stellt sich weiß vor. Weil es sich vorstellt, wird es Vorstellung genannt.

"Und warum nennt Ihr es 'Gestaltungen'? Weil diese gestaltete Dinge gestalten, deshalb werden sie 'Gestaltungen' genannt. Und was gestalten sie an gestalteten Dingen? Zum Zwecke der Formschaft, gestalten sie gestaltete Dinge. Zum Zwecke der Gefühlschaft, gestalten sie gestaltete Dinge. Zum Zwecke der Vorstellungsschaft... Zum Zwecke der Gestaltungsschaft... Zum Zwecke der Bewußtseinschaft, gestalten sie gestaltete Dinge. Weil sie gestaltete Dinge gestalten, werden sie Gestaltungen genannt.

"Und warum nennt Ihr es 'Bewußtsein'? Weil es bewußt ist, deshalb wird es Bewußtsein genannt. Und was ist es bewußt? Es ist bewußt was sauer, bitter, scharf, süß, basisch, nichtbasisch, salzig und nichtsalzig ist. Weil es bewußt ist, wird es Bewußtsein genannt.

"So gegenbetrachtet ein eingewiesener Schüler der Noblen in dieser Weise: 'Ich bin nun von Form zerkaut. Aber in der Vergangenheit war ich auch von Form zerkaut, in selber Weise bin ich nun in der Gegenwart zerkaut. Wenn ich mich an zukünftiger Form erfreue, dann werde ich in der Zukunft von Form zerkaut sein, in der selben Weise, wie ich nun in der Gegenwart von Form zerkaut bin.' In dieser Weise gegenbetrachtet habend, wird er teilnahmslos gegenüber vergangener Form, erfreut sich nicht an zukünftiger Form, und übt für den Zweck der Ernüchterung, des Nichtbegehrens und Beendigung, im Bezug auf gegenwärtige Form.

[Gleich mit Gefühl, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein.]

— [SN 22.79](#)

§16. "Wenn einer von Form besessen bleibt, Bhikkhu, ist dieses, mit dem einer bemessen [*oder* eingeschnürt] wird. Mit was immer einer bemessen ist, ist dieses wie einer eingeteilt wird.

"Wenn einer von Gefühl... Vorstellung... Gestaltungen besessen bleibt...

"Wenn einer von Bewußtsein besessen bleibt, ist dieses, mit dem einer bemessen wird. Mit was immer einer bemessen ist, ist dieses wie einer eingeteilt wird.

"Aber wenn einer nicht von Form besessen bleibt, Bhikkhu, ist dieses nicht, mit dem einer bemessen wird. Mit was immer einer nicht bemessen ist, ist dieses nicht wie einer eingeteilt wird.

"Wenn einer nicht von Gefühl... Vorstellung... Gestaltungen besessen bleibt...

"Wenn einer nicht von Bewußtsein besessen bleibt, ist dieses nicht, mit dem einer bemessen wird. Mit was immer einer nicht bemessen ist, ist dieses nicht wie einer eingeteilt wird.

— [SN 22.36](#)

§17. Der Befreite sprach: "Und wie ist Verlangen, der Umgarner, der mitgefolgt ist, sich verbreitet hat und gefangen hält, mit dem diese Welt, wie ein verstrickter Bund übersät und verwickelt ist, ein verknoteter Ball von Fäden, wie verfilzte Binse und Schilf, und nicht über Weiterwandern hinaus, nicht über die Ebenen der Entbehrung, Elend und schlechte Bestimmungsorte hinaus geht. Diese 18 Verlangensverbalisierungen[1] hängen davon ab was innerlich ist und 18 Verlangensverbalisierungen, die davon abhängen, was äußerlich ist.

"Und was sind die 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was innerlich ist, abhängig? Das 'Ich bin' seiend, kommt da 'Ich bin hier' ins Sein, kommt da 'Ich bin wie jenes'... 'Ich bin anderes'... 'Ich bin schlecht'... 'Ich bin gut'... 'Ich könnte sein'... 'Ich könnte hier sein'... 'Ich könnte wie jenes sein'... 'Ich könnte anders sein'... 'Möge ich sein'... 'Möge ich hier sein'... 'Möge ich wie jenes sein'... 'Möge ich anders sein'... 'Ich werde sein'... 'Ich werde hier sein'... 'Ich werde wie jenes sein'... 'Ich werde anderes sein' in Sein. Dieses sind die 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was innerlich ist, abhängig.

"Und welche sind die 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was äußerlich ist, anhängend? Da 'Ich bin deshalb (oder aufgrund dessen)' seiend, kommt 'Ich bin deshalb hier' ins Sein, kommt da 'Ich bin deshalb wie jenes'... 'Ich bin deshalb anders'... 'Ich bin deshalb schlecht'... 'Ich bin deshalb gut'... 'Ich könnte deshalb sein'... 'Ich könnte deshalb hier sein'... 'Ich könnte deshalb wie jenes sein'... 'Ich könnte deshalb anders sein'... 'Möge ich deshalb sein'... 'Möge ich deshalb hier sein'... 'Möge ich deshalb wie jenes sein'... 'Möge ich deshalb anders sein'... 'Ich werde deshalb sein'... 'Ich werde deshalb hier sein'... 'Ich werde deshalb wie jenes sein'... 'Ich werde deshalb anders sein' in Sein. Dieses sind die 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was äußerlich ist, abhängig.

"So sind da die 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was innerlich ist, abhängig, und 18 Verlangensverbalisierungen, von dem was äußerlich ist, abhängig. So sind da mit 36 Verlangensverbalisierungen dieser Art in der Vergangenheit, 36 in der Zukunft und 36 in der Gegenwart, 108 Verlangensverbalisierungen.

"Dieses, Bhikkhus, ist Verlangen, der Umgarnen, der mitgefolgt ist, sich verbreitet hat und gefangen hält, mit dem diese Welt, wie ein verstrickter Bund übersät und verwickelt ist, ein verknoteter Ball von Fäden, wie verfilzte Binse und Schilf, und nicht über Weiterwandern hinaus, nicht über die Ebenen der Entbehrung, Elend und schlechte Bestimmungsorte hinaus geht."

— [AN 4.199](#)

§18. "Form, Bhikkhus, ist nicht Selbst. Wenn Form Selbst wäre, würde diese Form sich nicht Unentspanntheit verleihen. Es wäre möglich im Bezug auf Form [zu sagen]: 'Laßt diese Form so sein. Laßt diese Form nicht so ein'. Aber genau deshalb, weil nicht Selbst ist, verleiht sich Form an Unentspanntheit. Und es ist nicht möglich [zu sagen]: 'Laßt Form so sein. Laßt Form nicht so sein.'

"Gefühl ist nicht Selbst...

"Vorstellung ist nicht Selbst...

"[Geistige] Gestaltungen sind nicht Selbst...

"Bewußtsein ist nicht Selbst. Wenn Bewußtsein Selbst wäre, würde dieses Bewußtsein sich nicht Unentspanntheit verleihen. Es wäre möglich im Bezug auf [zu sagen]: 'Laßt mein Bewußtsein so sein. Laßt mein Bewußtsein nicht so ein'. Aber genau deshalb, weil nicht Selbst ist, verleiht sich Bewußtsein an Unentspanntheit. Und es ist nicht möglich [zu sagen]: 'Laßt mein Bewußtsein so sein. Laßt mein Bewußtsein nicht so sein.'

— [SN 22.59](#)

§19. "Nun, mit diesem Augenblick, kam einem bestimmten Bhikkhus, diese Reihe des Denkens ins Wesen: "So, Form ist Nicht-Selbst, Gefühl ist Nicht-Selbst, Vorstellung ist Nicht-Selbst, Gestaltungen sind Nicht-Selbst, Bewußtsein ist Nicht-Selbst. Welches Selbst wäre dann von den Handlungen berührt, von dem was Nicht-Selbst ist?"

Dann richtete sich der Befreite, mit seinem Wesen, die Reihe des Denkens, in dieses Bhikkhus Wesen, erkennend, an die Bhikkhus: "Es ist möglich, daß eine sinnesverlorene Person, versunken in Unwissenheit, übermannt von Verlangen, denken mag, daß sie des Lehrers Botschaft in dieser Weise überlisten kann: 'So, Form ist Nicht-Selbst, Gefühl ist Nicht-Selbst, Vorstellung ist Nicht-Selbst, Gestaltungen sind Nicht-Selbst, Bewußtsein ist Nicht-Selbst. Welches Selbst wäre dann von den Handlungen berührt, von dem was Nicht-Selbst ist?' Nun, Bhikkhus, habe ich Euch nicht im Gegenfragen, im Bezug auf diese und jenes Thema, hier und dort, geschult? Was denkt Ihr, ist Form

beständig, oder unbeständig?" "Unbeständig, Herr." "Und ist das, was unbeständig ist, entspannend oder streßreich?" "Streßreich, Herr." "Und ist es passend, das was unbeständig, streßreich, Gegenstand der Veränderung ist, für: 'Dieses ist mein. Dieses ist mein Selbst. Dieses ist was ich bin' zu halten?"

"Nein, Herr."

"... Ist Gefühl beständig, oder unbeständig?" "Unbeständig, Herr."...

"... Ist Vorstellung beständig, oder unbeständig?" "Unbeständig, Herr."...

"... Sind Gestaltungen beständig, oder unbeständig?" "Unbeständig, Herr."...

"Was denkt Ihr, ist Bewußtsein beständig, oder unbeständig?" "Unbeständig, Herr." "Und ist das, was unbeständig ist, entspannend oder streßreich?" "Streßreich, Herr." "Und ist es passend, das was unbeständig, streßreich, Gegenstand der Veränderung ist, für: 'Dieses ist mein. Dieses ist mein Selbst. Dieses ist was ich bin' zu halten?"

"Nein, Herr."

"So, Bhikkhus, ist was auch immer für Form, vergangen, zukünftig, oder gegenwärtig; innerlich oder äußerlich; vordergründig oder subtil; fern oder nah, jede Form, wie sie tatsächlich ist, mit rechter Einsicht, als: 'Dieses ist nicht mein. Dieses ist nicht mein Selbst. Dieses ist nicht was ich bin' zu sehen.

"Was auch immer für Gefühl..."

"Was auch immer für Vorstellung..."

"Was auch immer für Gestaltungen..."

"Jedes Bewußtsein, was auch immer, vergangen, zukünftig, oder gegenwärtig; innerlich oder äußerlich; vordergründig oder subtil; fern oder nah, jedes Bewußtsein, wie es tatsächlich ist, mit rechter Einsicht, als: 'Dieses ist nicht mein. Dieses ist nicht mein Selbst. Dieses ist nicht was ich bin' zu sehen.

"So sehend, gerät der eingewiesene Schüler der Noblen, ernüchtert gegenüber Form, ernüchtert gegenüber Gefühl, ernüchtert gegenüber Vorstellung, ernüchtert gegenüber Gestaltungen, ernüchtert gegenüber Bewußtsein. Mit völliger Befreiung, ist da das Wissen: 'Völlig befreit.' Er erkennt das 'Geburt ist beendet, das heilige Leben erfüllt, die Aufgabe getan. Da ist nichts weiter für diese Welt.'"

Das ist was der Befreite sagte. Befriedet erfreuten sich die Bhikkhus an des Befreitens Worte. Und während die Erklärung gegeben wurde, wurde der Geist von sechzig Bhikkhus, durch Nicht-Festhalten (nicht unterhalten seiend), völlig von Gärungen befreit.

§20. "Zu welchem Ausmaß, Ānanda, nimmt einer an, wenn ein Selbst annehmend? Gefühl als das Selbst seiend annehmend, nimmt einer 'Gefühl ist mein Selbst' [oder] 'Gefühl ist nicht mein Selbst: Mein Selbst ist vergesslich [gegenüber fühlen]' [oder] 'Weder ist Gefühl mein Selbst, noch ist mein Selbst vergesslich gegenüber Gefühl, doch eher fühlt mein Selbst, indem mein Selbst Gegenstand für Gefühl ist' an.

"Nun, einem der sagt: 'Gefühl ist mein Selbst', sollte wie folgt entgegnet werden: 'Da sind diese drei Gefühle, mein Freund, Gefühle von Wohl, Gefühle von Weh und Gefühle von weder Wohl noch Weh. Welches dieser Gefühle nehmt Ihr als das Selbst seiend an? In dem Moment, wenn ein Gefühl des Wohles empfunden wird, wird kein Gefühl von Weh, oder von Weder-Wohl-noch-Weh, empfunden. Nur ein Gefühl von Wohl wird in diesem Moment empfunden. In dem Moment, wenn ein Gefühl des Wehes empfunden wird, wird kein Gefühl von Wohl, oder Weder-Wohl-noch-Weh, empfunden. In dem Moment, wenn ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh empfunden wird, wird kein Gefühl von Wohl, oder von Weh, empfunden. Nur ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh, wird in diesem Moment empfunden.

"Nun ist ein Gefühl von Wohl unbeständig, gestaltet, abhängig von Bedingungen, Gegenstand des Dahinscheidens, Auflösens, Schwindens und Enden. Ein Gefühl von Weh ist unbeständig, gestaltet, abhängig von Bedingungen, Gegenstand des Dahinscheidens, Auflösens, Schwindens und Enden. Ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh ist unbeständig, gestaltet, abhängig von Bedingungen, Gegenstand des Dahinscheidens, Auflösens, Schwindens und Enden. Ein Gefühl von Wohl, als 'mein Selbst' empfunden gehabt, ist dann, mit dem Enden eines, eben eigenen, Gefühl von Wohl, verendet. Ein Gefühl von Weh, als 'mein Selbst' empfunden gehabt, ist dann, mit dem Enden eines, eben eigenen, Gefühl von Wohl, verendet. Ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh, als 'mein Selbst' empfunden gehabt, ist dann, mit dem Enden eines, eben eigenen, Gefühl von Wohl, verendet.

"So nimmt er, in der unmittelbaren Gegenwart, ein Selbst, unbeständig, verwickelt in Wohl und Weh, Gegenstand des Aufkommens und Dahinscheidens, an, er der sagt: 'Gefühl ist mein Selbst'. So, auf diese Weise, Ānanda, sieht sich einer nicht bereit, Gefühl als das Selbst seiend, anzunehmen.

"Was die Person betrifft, die sagt: 'Gefühl ist nicht das Selbst: Mein Selbst ist vergesslich [gegenüber Gefühl]', sollte ihr wie folgt entgegnet werden: 'Mein Freund, wo ganz und gar nichts, was auch immer empfunden (erfahren) wird, würde da der Gedanke "Ich bin" sein?'"

"Nein, Herr."

"So, auf diese Weise, Ānanda, sieht sich einer nicht bereit 'Gefühl ist nicht das Selbst: Mein Selbst ist vergesslich [gegenüber Gefühl]' anzunehmen.

"Was die Person betrifft, die sagt: 'Weder ist Gefühl mein Selbst, noch ist mein Selbst vergesslich gegenüber Gefühl, doch eher fühlt mein Selbst, indem mein Selbst Gegenstand für Gefühl ist', sollte ihr wie folgt entgegnet werden: 'Mein Freund, sollten Gefühle, alle zusammen und in jeder Weise, ohne Überrest stoppen, dann mit Gefühlen völlig nicht existierend, verdankend dem Enden von Gefühl, würde da der Gedanke "Ich bin" sein?'"

"Nein, Herr."

"So, auf diese Weise, Ānanda, sieht sich einer nicht bereit 'Weder ist Gefühl mein Selbst, noch ist mein Selbst vergesslich gegenüber Gefühl, doch eher fühlt mein Selbst, indem mein Selbst Gegenstand für Gefühl ist' anzunehmen.

"Nun, Ānanda, soweit ein Bhikkhu Gefühl nicht als das Selbst seiend annimmt, noch das Selbst als vergesslich, nicht das 'Mein Selbst fühlt, indem mein Selbst Gegenstand zu Gefühl ist', dann, nicht in dieser Weise annehmend, hält er an nichts in der Welt fest. Nicht festhaltend, ist er nicht aufgewühlt. Unaufgewühlt, ist er genau darin völlig ungebunden. Er erkennt das 'Geburt ist beendet, das Heilige Leben erfüllt, die Aufgabe getan. Da ist nichts weiter für diese Welt.'

"Wenn irgend jemand, im Bezug auf einen Bhikkhu, dessen Geist so befreit ist, sagen würde '*Der Tathāgata existiert nach dem Tod*', wurde es, aus seiner Sicht, missverstanden sein; das '*Der Tathāgata existiert nicht nach dem Tod*'... das *Beides, der Tathāgata, existiert und existiert nicht, nach dem Tod*', wurde es, aus seiner Sicht, missverstanden sein. Warum? Das Ausmaß von Bezeichnung direkt kennend, und das Ausmaß von den Gegenständen der Bezeichnung, das Ausmaß von Äußerungen, und das Ausmaß von den Gegenständen von Äußerungen, das Ausmaß von Beschreibung, und das Ausmaß von den Gegenständen von Beschreibung, das Ausmaß von Einsicht, und das Ausmaß von den Gegenständen von Einsicht, daß Ausmaß in dem sich der Kreis dreht: Dieses direkt wissend, ist der Bhikkhu befreit. Die Ansicht das 'Dies direkt wissen, sieht der befreite Bhikkhu nicht, weiß nicht', wäre missverstanden."

— [DN 15](#)

§21. "Selbst wenn ein Schüler der Noblen klar gesehen hat, wie es tatsächlich ist, mit rechter Einsicht, daß Sinnlichkeit von viel Streß ist, vieler Verzweiflung und großen Nachteilen, dennoch, wenn er kein Verzücken und Wohl, abseits von Sinnlichkeit, abseits von ungeschickten geistigen Qualitäten,

erlangt hat, oder etwas das friedvoller ist als das, kann er von Sinnlichkeit verführt werden. Aber er klar gesehen hat, wie es tatsächlich ist, mit rechter Einsicht, daß Sinnlichkeit von viel Streß ist, vieler Verzweiflung und großen Nachteilen, und er Verzücken und Wohl, abseits von Sinnlichkeit, abseits von ungeschickten geistigen Qualitäten, erlangt hat, oder etwas das friedvoller ist als das kann er von Sinnlichkeit nicht verführt werden."

— [MN 14](#)

§22. "So wie die königliche Grenzlandfestung einen Torwächter, weise, erfahren, intelligent, um jene außen zu halten, die er nicht kennt, und jene hinein zu lassen, die er kennt, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, hat: In selber Weise ist ein Schüler der Noblen achtsam, höchst sorgfältig, erinnert sich und ruft sich selbst Dinge in den Geist, die vor langem getan und gesagt wurden. Mit Achtsamkeit, als seinen Torwächter, legt der Schüler der Noblen ab, was ungeschickt ist, entwickelt, was geschickt ist, legt, was ungeschickt ist, ab, entwickelt, was geschickt ist, und achtet auf sich mit Reinheit. Mit dieser sechsten wahren Qualität ist er bestückt.

"So wie eine königliche Grenzlandfestung ein großes Lager an Gras, Holz und Wasser, für das Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen jener innen, und zum Abwehren jener außen, hat, in selber Weise, der Schüler der Noblen, recht zurückgezogen von Sinnesvergnügen, zurückgezogen von ungeschickten Qualitäten, in das erste Jhana eintritt und verweilt, Verzücken und Wohl, geboren aus Rückzug, begleitet von gerichtetem Gedanken und Erwägung, für sein eigenes Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen, und um in Ungebundenheit zu landen.

"So wie eine königliche Grenzlandfestung ein großes Lager an Reis und Gerste, für das Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen jener innen, und zum Abwehren jener außen, hat, in selber Weise, der Schüler der Noblen, mit den Stillen von gerichtetem Gedanken und Erwägung, in das zweite Jhana eintritt und verweilt, Verzücken und Wohl, geboren aus Gelassenheit, Einigung des Wesens, frei von gerichtetem Gedanken und Erwägung, innere Sicherheit, für sein eigenes Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen, und um in Ungebundenheit zu landen.

"So wie eine königliche Grenzlandfestung ein großes Lager an Sesam, Kichererbsen und anderen Bohnen, für das Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen jener innen, und zum Abwehren jener außen, hat, in selber Weise, der Schüler der Noblen, mit dem Schwinden von Verzücken, er gleichmütig verbleibt, achtsam und wachsam, und Wohl mit dem Körper wahr nimmt. Er betritt und verweilt im dritten Jhana, von dem die Noblen erklären: 'Gleichmütig

und achtsamen, hat er einen angenehmen Aufenthalt', für sein eigenes Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen, und um in Ungebundenheit zu landen.

"So wie eine königliche Grenzlandfestung ein großes Lager an Stärkungsmittel, Ghee, frische Butter, Öl, Honig, Melasse und Salz, für das Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen jener innen, und zum Abwehren jener außen, hat, in selber Weise, der Schüler der Noblen, mit dem Ablegen von Wohl und Weh, so wie mit dem früheren Verschwinden von Hochgefühl und Bedrängnis, in das vierte Jhana eintritt und verweilt, Reinheit von Gleichmut und Achtsamkeit, Weder-Wohl-noch-Weh, für sein eigenes Erfreuen, Annehmlichkeit und Behagen, und um in Ungebundenheit zu landen."

— [AN 7.63](#)

§23.

Sie horten nicht,
sie haben verstanden, was Nahrung ist,
ihre Weide - Leerheit
& Freiheit ohne Zeichen
ihre Spur,
wie die der Vögel durch die Luft,
kann nicht verfolgt

— [Dhp 92](#)

§24. Ehrw. Ānanda: "'Dieser Körper kommt durch Dünkel ins Entstehen. Und nun ist es durch das Beruhen auf Dünkel, daß Dünkel abgelegt wird.' So wurde es gesagt. Und mit Bezug auf was wurde es gesagt? Da ist der Fall, Schwester, daß ein Bhikkhu hört: 'Der Bhikkhu Namens So-und-So, sagen sie, hat, durch das Enden von Gärungen, die gärungsfreie Wesens-Befreiung und Einsichts-Befreiung betreten und verweilt, sie für sich selbst wissend und verwirklicht, im Hier und Jetzt.' Der Gedanke kommt ihm auf: 'Der Bhikkhu Namens So-und-So, sagen sie, hat, durch das Enden von Gärungen, die gärungsfrei Wesens-Befreiung und Einsichts-Befreiung betreten und verweilt, sie selbst wissend und verwirklicht, im Hier und Jetzt. Dann warum ich nicht?' Dann, zu einer späteren Zeit, legt er Dünkel ab, auf Dünkel beruht habend."

— [AN 4.159](#)

§25. "Und was ist das Selbst als eine herrschende Gesetzmäßigkeit? Da ist der Fall, in dem ein Bhikkhu, in die Wildnis gegangen, zum Fuße eines Baumes

oder zu einer leeren Unterkunft, und jenes wiederbesinnt: 'Es ist nicht der Roben zuliebe, daß ich aus dem Hausleben, hinaus in die Hauslosigkeit gezogen bin; es ist nicht der Almosenspeise zuliebe, daß ich aus dem Hausleben, hinaus in die Hauslosigkeit gezogen bin; es ist nicht der Unterkunft zuliebe, daß ich aus dem Hausleben, hinaus in die Hauslosigkeit gezogen bin, oder zuliebe dieses oder jenem Zustand des [zukünftigen] Werdens, daß ich aus dem Hausleben, hinaus in die Hauslosigkeit gezogen bin. Einzig, weil ich von Geburt, Altern und dem Tod belagert bin; von Kummer, Wehklage, Schmerz, Elend und Trennung; belagert von Streß, überkommen von Streß, [und ich hoffe]: "Vielleicht ist das Ende von der gesamten Masse des Leidens zu erkennen!" Nun, wenn ich daran wäre, die selben Sinnesvergnügen zu suchen, die ich mit dem Fortschritt aus dem Hausleben in das Leben der Hauslosigkeit abgeworfen habe, oder gar eine schlimmer Art, würde dies nicht für mich passend sein.' So wiederbesinnt er über dies: 'Meine Beharrlichkeit soll aufgekommen sein und nicht lässig; meine Achtsamkeit gefestigt und nicht verwirrt; mein Körper beruhigt und nicht aufgerührt; mein Geist zentriert und geeint.' Sich selbst zu seiner herrschenden Gesetzmäßigkeit gemacht, legt er still was ungeschickt ist, entwickelt was geschickt, legt still was des Tadels würdig, entwickeln was tadellos und sorgt für sich selbst in einer reinen Art. Dies wird das Selbst als eine herrschende Gesetzmäßigkeit genannt."

— [AN 3.40](#)

§26.

Wenn er dadurch,
daß er auf ein begrenztes Wohlergehen
verzichtete,
reichliches Wohlergehen erführe,
würde der verständige Mensch
auf das begrenzte Wohlergehen
verzichten,
des reichlichen
zuliebe.

— [Dhp 290](#)

§27. "So wie die Fußabdrücke aller bebeinten Tiere, umfaßt vom Fußabdruck des Elefanten sind, und der Elefant als der vorderste unter ihnen, in Begriffen von Größe, gilt; in selber Weise sind alle geschickten Qualitäten, die in Gewissenhaftigkeit verwurzelt sind, in Gewissenhaftigkeit zusammenlaufend,

und Gewissenhaftigkeit, als die vorderste unter ihnen anerkannt."

— [AN 10.15](#)

§28. Ich habe gehört, daß der Befreite, zu einer Begebenheit, nahe Sāvattthī, im Jetas Hain, Anāthapiṇḍika Kloster, verweilte. Und zu dieser Begebenheit, war König Pasenadi Kosala mit Königin Mallikā, ins Obere des Palastes gegangen. Da sagte er zu ihr: "Mallikā, ist Euch irgend jemand lieber als Ihr Euch selbst?"

"Nein, großer König. Da ist keiner mir lieber als ich mir selbst. Und wie steht es um Euch, großer König? Ist da irgend jemand Euch lieber als Ihr Euch selbst?"

"Nein, Mallikā. Da ist keiner mir lieber als ich mir selbst."

Dann gingt der König, vom Palast herunter kommend, zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor Ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Gerade nun, als ich mit Königin Mallikā, in das Obere des Palastes ging, sagte ich zu ihr: 'Mallikā, ist Euch irgend jemand lieber als Ihr Euch selbst?'"

"Als dieses gesagt war, sagte Sie zu mir: 'Nein, großer König. Da ist keiner mir lieber als ich mir selbst. Und wie steht es um Euch, großer König? Ist da irgend jemand Euch lieber als Ihr Euch selbst?'"

"Als dieses gesagt war, sagte ich zu ihr: 'Nein, Mallikā. Da ist keiner mir lieber als ich mir selbst.'"

Dann, mit dem Erkennen der Wichtigkeit dessen, rief der Befreite zu diesem Anlaß aus:

Alle Richtungen durchsuchend,
mit Eurem Wesen,
findet Ihr keinen der lieber
als Ihr Euch selbst.
In selber Weise, andere
sich mächtig selbst lieben.
So solltet Ihr andere nicht verletzen
wenn Ihr Euch selber liebt.

— [Ud 5.1](#)

§29. Dann ging Anathapindika, der Haushälter zum Befreiten, und mit Ankunft, sich vor ihm verneigt, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sprach der Befreite zu ihm: "Diese fünf Dinge, Haushälter, sind willkommen,

annehmbar, angenehm und schwer zu erlangen, in der Welt. Welche fünf?

"Langes Leben, ist willkommen, annehmbar, angenehm, und schwer zu erlangen, in der Welt.

"Schönheit, ist willkommen, annehmbar, angenehm, und schwer zu erlangen, in der Welt.

"Wohl, ist willkommen, annehmbar, angenehm, und schwer zu erlangen, in der Welt.

"Ansehen, ist willkommen, annehmbar, angenehm, und schwer zu erlangen, in der Welt.

"Wiedergeburt im Himmel, ist willkommen, annehmbar, angenehm, und schwer zu erlangen, in der Welt.

"Nun, ich sage Euch, diese fünf Dinge sind nicht aufgrund von Gebeten und Wünschen zu erlangen. Wenn diese aufgrund von Gebeten und Wünschen zu erlangen wären, wem würden diese hier fehlen? Es ist nicht passend für einen Noblen, der langes Leben begehrt, dafür zu beten oder sich daran zu erfreuen dieses zu tun. Anstelle sollte der Schüler der Noblen, der langes Leben begehrt, dem Pfad der Ausübung folgen, der zu langem Leben führt. Es so tuend, wird er langes Leben erlangen, entweder menschliches oder himmlisches.

Es ist nicht passend für einen Noblen, der Schönheit begehrt, dafür zu beten oder sich daran zu erfreuen dieses zu tun. Anstelle sollte der Schüler der Noblen, der Schönheit begehrt, dem Pfad der Ausübung folgen, der zu Schönheit führt. Es so tuend, wird er langes Leben erlangen, entweder menschliches oder himmlisches.

"Es ist nicht passend für einen Noblen, der Wohl begehrt, dafür zu beten oder sich daran zu erfreuen dieses zu tun. Anstelle sollte der Schüler der Noblen, der Wohl begehrt, dem Pfad der Ausübung folgen, der zu Schönheit führt. Es so tuend, wird er Wohl erlangen, entweder menschliches oder himmlisches.

"Es ist nicht passend für einen Noblen, der Ansehen begehrt, dafür zu beten oder sich daran zu erfreuen dieses zu tun. Anstelle sollte der Schüler der Noblen, der Ansehen begehrt, dem Pfad der Ausübung folgen, der zu Schönheit führt. Es so tuend, wird er Ansehen erlangen, entweder menschliches oder himmlisches.

"Es ist nicht passend für einen Noblen, der Wiedergeburt im Himmel begehrt, dafür zu beten oder sich daran zu erfreuen dieses zu tun. Anstelle sollte der Schüler der Noblen, der Wiedergeburt im Himmel begehrt, dem Pfad

der Ausübung folgen, der zu Schönheit führt. Es so tuend, wird er Wiedergeburt im Himmel erlangen."

— [AN 5.43](#)

§30. "Und was ist rechte Ansicht? Rechte Ansicht, sage ich Euch, ist von zweierlei Art: Da ist rechte Ansicht mit Ausflüssen [asava], einhergehend mit Verdiensten, in der Aneignung [von Werden] ergebend, und da ist noble rechte Ansicht, ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades.

"Und was ist rechte Ansicht, die Abflüsse hat, einhergehend mit Verdiensten und in Anreicherung ergebend? 'Da ist was gegeben, was dargeboten ist, was geopfert ist. Da ist sind Früchte und Resultat von guten oder schlechten Handlungen. Da ist diese Welt und die nächste Welt. Da ist Mutter und Vater. Da sind spontan wiedergeborene Wesen; da sind Brahmanen oder Besinnliche, die rechtes schreiten und rechtens praktizieren, die diese Welt und die nächste verkünden, nachdem sie es direkt für sich selbst wissen und verwirklicht haben.' Dies ist rechte Ansicht die Abflüsse hat, einhergehend mit Verdiensten und in Anreicherung ergebend.

"Und was ist rechte Ansicht, die ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades ist? Die Einsicht, die Fähigkeit von Einsicht, die Stärke von Einsicht, Untersuchung der Qualitäten als ein Umstand für Erwachen, der Pfad Umstand von rechter Ansicht [*all diese Faktoren sind der Erfahrung, in Begriffen der vier Edlen Wahrheiten, gleich*], von jemandem, den noblen Pfad entwickelnd, dessen Geist nobel ist, dessen Geist frei von Ausflüssen ist, der völlig eingenommen vom noblen Pfad ist. Dies ist die rechte Ansicht, die ohne Ausflüsse, überweltlich, ein Umstand des Pfades ist.

— [MN 117](#)

§31. "Bhikkhus, da sind diese sieben Schätze. Welche sieben? Der Schatz der Überzeugung, der Schatz der Tugend, der Schatz der Gewissenhaftigkeit, der Schatz der Besorgtheit, der Schatz der Lernfähigkeit, der Schatz der Großzügigkeit, der Schatz der Einsicht.

"Und was ist der Schatz der Überzeugung? Da ist der Fall, in dem ein Schüler der Noblen Überzeugung hat, ist zuversichtlich über des Tathagatas Erwachen: 'Wahrlich, der Segensreiche ist würdig und rechtens Selbst-Erwacht, vollkommen in Wissen und Verhalten, gut fortgeschritten, ein Kenner im Bezug auf die Welt, unübertroffen als Trainer für jene Leute, die bereit sind gezügelt zu werden, der Lehrer himmlischer und menschlicher Wesen, erwacht, befreit.' Dies wird der Schatz der Überzeugung genannt.

"Und was ist der Schatz der Tugend? Da ist der Fall, in dem ein Schüler der Noblen, absteht Leben zu nehmen, vom Stehlen absteht, von unerlaubtem sexuellen Benehmen, vom Lügen absteht, absteht, Berausches, das Gewissenlosigkeit erzeugt, zu sich zu nehmen. Dies, Bhikkhus, wird der Schatz der Tugend genannt.

"Und was ist der Schatz der Gewissenhaftigkeit? Da ist der Fall, in dem ein Schüler der Edlen Scham gegenüber [dem Gedanken sich einzulassen] körperlichem Fehlverhalten, verbalem Fehlverhalten, mentalem Fehlverhalten fühlt. Dies wird der Schatz der Gewissenhaftigkeit genannt.

"Und was ist der Schatz der Besorgtheit? Da ist der Fall, in dem ein Schüler der Noblen Besorgnis gegenüber [das Leiden, ergebend aus] körperlichem Fehlverhalten, verbalem Fehlverhalten, mentalem Fehlverhalten fühlt. Dies wird der Schatz der Besorgtheit genannt.

"Und was ist der Schatz der Lernfähigkeit? Das ist der Fall, in dem ein Schüler der Noblen viel gehört hat, behält was er/sie gehört hat, was er/sie gehört hat speichert. Was immer an Lehren vorzüglich zu Beginn, vorzüglich in der Mitte, vorzüglich am Ende sind, die in ihrer Bedeutung und Ausdrucksweise das heilige Leben, das vollständig und rein ist, verkünden: diesem hat er/sie oft zugehört, behalten, besprochen, angehäuft, untersucht mit seinem/ihrem Geist und gut durchdrungen in Bezug auf seine/ihre Sichtweisen. Dies wird der Schatz der Lernfähigkeit genannt.

"Und was ist der Schatz der Großzügigkeit? Da ist der Fall, in dem ein Schüler der Noblen, seinen Wesensdrang (cetasa) von den Makel der Knausrigkeit befreit, zu Hause lebend, ungezwungen Großzügig, Gebefreudig, erfreut an Großherzigkeit, eingehend auf Anfragen, erfreut im Verteilen von Almosen ist. Dies wird der Schatz der Großzügigkeit genannt.

"Und was ist der Schatz der Einsicht? Da ist der Fall in dem ein Schüler der Noblen einsichtig ist, bestückt mit Einsicht über das Aufkommen und Vergehen, edel, durchdringend, zum rechten Ende von Streß führend. Dies wird der Schatz der Einsicht genannt."

"Dieses; Bhikkhu, sind die sieben Schätze."

— [AN 7.6](#)

§32. "Und was ist Verstehen? Jedes Enden von Begehren, Enden von Ablehnung, Enden von Unwissenheit. Dieses wird Verstehen genannt."

— [SN 22.23](#)

§33. Wenn man mit Einsicht erkennt,
'alle Gestaltungen sind unbeständig'...
'alle Gestaltungen bereiten Sress'...
'alle Erscheinungen sind Nicht-Selbst' —
wird man von Stress entzaubert.

Das ist der Pfad
zur Reinheit.

— [Dhp 277-279](#)

§34. Dann ging der Ehrw. Khemaka [ein Nichtwiederkehrer], seine Sachen anlehnend, zu den älteren Bhikkhus, und mit Ankunft, tauschte er zuvorkommende Grüße mit ihnen aus. Nach dem Austausch von freundlichen Grüßen und Höflichkeiten, setzte er sich an eine Seite. Als er dort saß, sagten die Älteren zu ihm: "Freund Khemaka, dieses 'Ich bin', von dem Ihr sprecht: Was Ihr als 'Ich bin' besagt? Sagt ihr: 'Ich bin Form', oder sagt Ihr: 'Ich bin etwas anderes als Form'? Sagt Ihr: 'Ich bin Gefühl... Vorstellung... Gestaltung... Bewußtsein', oder sagt Ihr: 'Ich bin etwas anderes als Bewußtsein'? Dieses 'Ich bin', von dem Ihr sprecht: Was Ihr als 'Ich bin' besagt?"

"Freunde, es ist nicht, daß ich sage: 'Ich bin Form', noch ist es, daß ich sage: 'Ich bin etwas anderes als Form'. Es ist nicht, daß ich sage: 'Ich bin Gefühl... Vorstellung... Gestaltungen... Bewußtsein', noch ist es, daß ich sage: 'Ich bin etwas anderes als Bewußtsein'. Im Bezug auf diese fünf Festhalteansammlungen, wurde 'Ich bin' nicht überwunden, auch wenn ich nicht annehme, daß 'Ich das bin'.

"Es ist wie der Duft eines blauen, roten oder weißen Lotus: wenn jemand es den Duft eines Blütenblattes, oder den Duft der Farbe, oder den Duft des Staubfadens nennen würde, würde er dann korrekt sprechen?"

"Nein, Freund."

"Wie würde er es dann beschreiben, wenn er es korrekt beschreiben würde?"

"Als der Duft der Blume: Dieses ist wie er es beschreiben würde, wenn er es korrekt beschreiben würde."

"In dieser Weise, Freunde, ist es nicht, daß ich sage: 'Ich bin Form', noch ist es, daß ich sage: 'Ich bin etwas anderes als Form'. Es ist nicht, daß ich sage: 'Ich bin Gefühl... Vorstellung... Gestaltungen... Bewußtsein', noch ist es, daß ich sage: 'Ich bin etwas anderes als Bewußtsein'. Im Bezug auf diese fünf

Festhalteansammlungen, wurde 'Ich bin' nicht überwunden, auch wenn ich nicht annehme, daß 'Ich das bin'.

"Freunde, selbst wenn ein nobler Schüler, die fünf niedrigeren Fesseln abgelegt hat, hat er immer noch im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen einen anhaltenden übrigen 'Ich bin'-Dünkel, eine 'Ich bin'-Begierde, eine 'Ich bin'-Besessenheit. Aber zu späterer Zeit, bleibt er dabei, sich auf die Erscheinung des Aufkommens und Vergehens, im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen, zu sammeln: 'So ist Form, so sein Entstehen, so sein Verschwinden. So ist Gefühl... So ist Vorstellung... So sind Gestaltungen... So ist Bewußtsein, sein Entstehen, sein Verschwinden.' So er beim sammeln auf das Aufkommen und Scheiden von diesen fünf Festhalteansammlungen bleibt, ist dieser anhaltende übrige 'Ich bin'-Dünkel, die 'Ich bin'-Begierde, die 'Ich bin'-Besessenheit völlig ausgemerzt.

"Gerade so wie ein Stoff, schmutzig, befleckt: Sein Besitzer übergibt es einem Wäscher, der es mit Salzerde, oder mit Lauge, oder mit Kuhmist schrubbt, und dann in klarem Wasser ausspült. Nun, selbst wenn der Stoff rein und fleckenlos ist, hat er immer noch anhaltenden übrigen Duft von Salzerde, oder Lauge, oder Kuhmist. Der Wäscher übergibt es dem Besitzer, der Besitzer steckt ihn weg in einem duftbegossenen Deckelkorb, und seiner anhaltender übriger Duft von Salzerde, Lauge, oder Kuhmist, ist völlig ausgemerzt.

"In der selben Weise, Freunde, selbst wenn ein nobler Schüler, die fünf niedrigeren Fesseln abgelegt hat, hat er immer noch im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen einen anhaltenden übrigen 'Ich bin'-Dünkel, eine 'Ich bin'-Begierde, eine 'Ich bin'-Besessenheit. Aber zu späterer Zeit, bleibt er dabei, sich auf die Erscheinung des Aufkommens und Vergehens, im Bezug auf die fünf Festhalteansammlungen, zu sammeln: 'So ist Form, so sein Entstehen, so sein Verschwinden. So ist Gefühl... So ist Vorstellung... So sind Gestaltungen... So ist Bewußtsein, sein Entstehen, sein Verschwinden.' So er beim sammeln auf das Aufkommen und Scheiden von diesen fünf Festhalteansammlungen bleibt, ist dieser anhaltende übrige 'Ich bin'-Dünkel, die 'Ich bin'-Begierde, die 'Ich bin'-Besessenheit völlig ausgemerzt."

Als das gesagt war, sagten die älteren Bhikkhus zum Ehrw. Khemaka: "Wir haben Ehrw. Khemaka, nicht zum Zwecke ihn zu belästigen, ins Kreuzverhört, nur das [wir dachten] Ehrw. Khemaka sein fähig, des Befreitens Überbringung zu verkünden, sie zu lehren, sie zu beschreiben, sie weiter zu tragen, offen zu legen, sie zu erklären, sie eben zu machen, so wie er sie tatsächlich verkündet hat, gelehrt, sie beschrieben, weiter getragen, freigelegt, sie erklärt, sie eben gemacht hat."

Das ist was der Ehrw. Khemaka sagt. Befriedet, erfreuten sich die älteren Bhikkhus an seinen Worten. Und während die Erklärung gegeben würde, würde der Geist von sechzig und mehr Bhikkhus, durch nicht nichtfesthalten, völlig von Gärungen befreit, so war es des Ehrw. Khemakas.

— [SN 22.89](#)

§35. Während er dort saß, sagte er zum Befreiten: "Herr, 'Rechte Sichtweise, rechte Sichtweise', wird es gesagt. Zu welchem Ausmaß ist da rechte Sichtweise?"

"Im Großen und Ganzen, Kaccayana, ist diese Welt gestützt auf (nimmt als ihr Objekt) eine Gegensätzlichkeit, die von Existenz und Nicht-Existenz. Aber wenn man die Entstehung der Welt mit rechter Einsicht sieht, wie sie wirklich ist, kommt 'Nicht-Existenz' in Bezug auf die Welt einem nicht auf. Wenn man die Beendigung der Welt mit rechter Einsicht sieht, wie es wirklich ist, kommt 'Existenz' in Bezug auf die Welt einem nicht auf.

"Im Großen und Ganzen, Kaccayana, ist diese Welt in Gefangenschaft durch Anhaftungen, Festhalten (Nährstoffen) und Voreingenommenheiten. Aber einer so wie dies wird nicht involviert in der Welt oder hält an diesen Anhaftungen, Festhalten, Fixierungen des Wesens, Voreingenommenheiten oder Obsessionen fest; noch ist er entschlossen auf 'mein Selbst'. Er hat keine Ungewissheit oder Zweifel, dass bloß Stress, wenn (etwas) aufkommt, aufkommt; Stress, wenn (etwas) hinscheidet, hinscheidet. In diesem ist sein Wissen, seine Unabhängigkeit von anderen. Es ist zu diesem Ausmaß, Kaccayana, dass da rechte Sichtweise ist.

"Alles existiert': Das ist ein Extrem. 'Alles existiert nicht': Das ist ein zweites Extrem. Diese zwei Extreme vermeidend, lehrt der Tathagata das Dhamma durch die Mitte: Von Unwissenheit als notwendige Bedingung kommen Gestaltungen. Von Gestaltungen als notwendige Bedingungen kommt Bewusstsein. Von Bewusstsein als notwendige Bedingung kommt Name-und-Form. Von Name-und-Form als notwendige Bedingung kommen die sechs Sinnesträger. Von den sechs Sinnesträgern als eine notwendige Bedingung kommt Kontakt. Von Kontakt als eine notwendige Bedingung kommt Gefühl. Von Gefühl als eine notwendige Bedingung kommt Begierde. Von Begierde als eine notwendige Bedingung kommt Festhalten/Unterhalt. Von Festhalten/Unterhalt als eine notwendige Bedingung kommt Werden. Von Werden als eine notwendige Bedingung kommt Geburt. Von Geburt als eine notwendige Bedingung dann Altern und Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung ins Spiel. So ist die Entstehung dieser gesamten Masse an Stress und Leiden.

"Nun vom rückhaltlosen Schwinden und Beendigung eben genau dieser Unwissenheit kommt die Beendigung der Gestaltungen. Von der Beendigung der Gestaltungen kommt die Beendigung des Bewusstseins. Von der Beendigung des Bewusstseins kommt die Beendigung von Name-und-Form. Von der Beendigung von Name-und-Form kommt die Beendigung der sechs Sinnesmedien. Von der Beendigung der sechs Sinnesmedien kommt die Beendigung von Kontakt. Von der Beendigung von Kontakt kommt die Beendigung von Gefühl. Von der Beendigung von Gefühl kommt die Beendigung von Begierde. Von der Beendigung von Begierde kommt die Beendigung von Festhalten/Unterhalt. Von der Beendigung von Festhalten/Unterhalt kommt die Beendigung von Werden. Von der Beendigung von Werden kommt die Beendigung von Geburt. Von der Beendigung von Geburt dann Altern und Tod, Sorge, Jammer, Schmerz, Bedrängnis und Verzweiflung verschwinden alle. So ist die Beendigung dieser gesamten Masse an Stress und Leiden.

— [SN 12.15](#)

§36. "Bewußtsein ohne Oberfläche, endlos, strahlend rund herum, wurde nicht durch die Erdheit der Erde... die Flüssigkeit von Flüssigkeit... die Feuerheit von Feuer... die Windigkeit von Wind... die Allesheit des Alles erfahren."

— [MN 49](#)

§37. "Gerade so wie wenn ein geschickter Fleischer, oder eines Fleischers Lehrling, eine Kuh getötet habend, sie mit einem scharfen Tranchiermesser so austranchieren würde, ohne die Substanz des inneren Fleisches zu beschädigen, ohne die Substanz der äußeren Haut zu beschädigen, er nur die Hautmuskel, das Bindegewebe und Anhänge dazwischen, zerschneiden, ablösen, abtrennen wurde. Die äußere Haut abgeschnitten, abgelöst und abgetrennt habend, und dann die Kuh mit eben dieser Haut wieder bedeckend, wenn er sagen würde, daß die Kuh mit der Haut verbunden wäre, so wie sie es gewesen ist: würde er rechtens sprechen?"

"Nein, Ehrwürdiger Herr. Warum ist das so? Denn wenn der geschickter Fleischer, oder eines Fleischers Lehrling, eine Kuh getötet habend, sie mit einem scharfen Tranchiermesser so austranchieren würde, ohne die Substanz des inneren Fleisches zu beschädigen, ohne die Substanz der äußeren Haut zu beschädigen, er nur die Hautmuskel, das Bindegewebe und Anhänge dazwischen, zerschneiden, ablösen, abtrennen wurde. Die äußere Haut abgeschnitten, abgelöst und abgetrennt habend, und dann die Kuh mit eben dieser Haut wieder bedeckt, dann ganz gleich wie sehr er auch sagen würde,

daß die Kuh mit der Haut verbunden sei, wie sie war, würde die Kuh immer noch getrennt von der Haut sein."

"Dieses Gleichnis, Schwestern, habe ich gegeben um eine Botschaft zu vermitteln. Die Botschaft ist dieses: Die Substanz des inneren Fleisches, steht für die sechs inneren Träger, die Substanz der äußeren Haut, für die sechs äußeren Träger. Die Hautmuskel, Bindegewebe und Anhänge dazwischen, stehen für Begehren und Erfreuen. Und das scharfe Messer steht für noble Einsicht, die noble Einsicht, welche die Trübungen, Fesseln und Bande dazwischen abschneidet, ablöst und abtrennt."

— [MN 146](#)

§38. "Da ist der Fall, Bhikkhu, daß ein Bhikkhu gehört hat: 'Alle Dinge sind unwürdig des Festhaltens.' Gehört habend, daß alle Dinge unwürdig des Festhaltens sind, weiß er alles direkt. Direkt alles wissend, erkennt er alles. Alles erkennend, sieht er alle Themen [alle Gegenstände] als etwas Gesondertes.

"Er sieht das Auge als etwas Gesondertes. Er sieht Form als etwas Gesondertes. Er sieht Augebewußtsein als etwas Gesondertes. Er sieht Augekontakt als etwas Gesondertes. Und was immer in Abhängigkeit von Augekontakt aufkommt, entweder als Wohl, als Weh, oder als Weder-Wohl-noch-Weh erfahren, auch dieses sieht er als etwas Gesondertes.

"Er sieht Ohr als etwas Gesondertes...

"Er sieht Nase als etwas Gesondertes...

"Er sieht Zunge als etwas Gesondertes...

"Er sieht Körper als etwas Gesondertes...

"Er sieht den Verstand als etwas Gesondertes. Er sieht Gedanken als etwas Gesondertes. Er sieht Verstandbewußtsein als etwas Gesondertes. Er sieht Verstandkontakt als etwas Gesondertes. Und was immer in Abhängigkeit von Verstandkontakt aufkommt, entweder als Wohl, als Weh, oder als Weder-Wohl-noch-Weh erfahren, auch dieses sieht er als etwas Gesondertes.

"Dieses ist wie ein Bhikkhu weiß, dieses ist wie ein Bhikkhu sieht, sodaß Unwissenheit abgelegt ist, und klares Wissen aufkommt."

— [SN 35.80](#)

§39. ""Ein Gefühl von Wohl empfindend, erkennt einer [nach dem Erwachen], daß dieses flüchtig, unergriffen, nicht genossen ist. Ein Gefühl von Weh... Ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh empfindend, erkennt einer, daß

dieses flüchtig, unergriffen, nicht genossen ist. Ein Gefühl von Wohl empfindend, ist einer abgetrennt davon. Ein Gefühl von Weh empfindend... Ein Gefühl von Weder-Wohl-noch-Weh empfindend, ist einer abgetrennt davon."

— [MN 140](#)

§40.

[Upasiva:]

Er, der das Ende erreicht:
Besteht er,
oder ist er für die Ewigkeit
von Unentspanntheit frei?
Bitte, Weiser, legt mir dies dar,
so wie diese Erscheinung für Euch bekannt.

[Der Buddha:]

Einer, der das Ende erreicht,
keinen Standpunkt hat
mit dem jeder sagen würde —
für ihn, dieses nicht existiert.
Wenn alle Erscheinungen damit abgetan,
sind alle Mittel der Sprache
damit auch abgetan.

— [Sn 5.6](#)

§41. "Was denkt Ihr, Anuradha: Seht Ihr Form als den Tathagata an?"

"Nein, Herr"

"Seht Ihr Gefühle als den Tathagata an?"

"Nein, Herr"

"Seht Ihr Vorstellung als den Tathagata an?"

"Nein, Herr"

"Seht Ihr Gestaltungen als den Tathagata an?"

"Nein, Herr"

"Seht Ihr Bewußtsein als den Tathagata an?"

"Nein, Herr"

"Was denkt Ihr, Anuradha: Seht Ihr den Tathagata als in Form seiend?... Anderwärts als Form?... In Gefühlen?... Anderwärts als Gefühle?... In Vorstellung?... Anderwärts als Vorstellungen?... In Gestaltungen?... Anderwärts als Gestaltungen?... In Bewußtsein?... Anderwärts als Bewußtsein?"

"Nein, Herr"

"Was denkt Ihr: Seht Ihr den Tathagata als Form-Gefühl-Vorstellung-Gestaltungen-Bewußtsein an?"

"Nein, Herr"

"Seht Ihr den Tathagata als das, was ohne Form, ohne Gefühle, ohne Vorstellung, ohne Gestaltungen, ohne Bewußtsein ist, an?"

"Nein, Herr"

"Und so, Anuradha, wenn Ihr den Tathagata selbst in diesem gegenwärtigen Leben nicht als Wahrheit oder Realität festnageln könnt, ist es angebracht für euch zu erklären: 'Freunde, der Tathagata, der erhabene Mann, der hervorragende Mann, der Erlanger von hervorragenden Errungenschaften, wenn dargestellt, wird auf andere Weise als in diesen vier Stellungen dargestellt: Der Tathagata existiert nach dem Tod, existiert nicht nach dem Tod, beides, existiert und existiert nicht nach dem Tod, weder existiert noch existiert nicht nach dem Tod.'?"

"Nein, Herr"

Sehr gut, Anuradha. Sehr gut. In Beidem, zuvor und jetzt, ist es nur Streß den ich erkläre, und die Beendigung von Streß."

— [SN 22.86](#)

§42. "Eben so, Vaccha, jede körperliche Form, Mittels welcher jemand den Tathagata beschreiben würde: Diese hat der Tathagata abgelegt, dessen Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleich gemacht, der Grundlage für Entwicklung entzogen, für zukünftiges Aufkommen nicht mehr vorgesehen. Befreit von der Zuordnung durch Form, Vaccha, ist der Tathagata tief, grenzenlos, hart auszuloten, wie die See. 'Wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Beides, wiedererscheinen und nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Werden wiedererscheinen oder nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar.

"Jedes Gefühl... Jede Vorstellung... Jede geistige Gestaltung..."

"Jedes Bewußtsein, mittels der jemand den Tathagata beschreiben würde: Diese hat der Tathagata abgelegt, dessen Wurzel zerstört, einem Palmyrastumpf gleich gemacht, der Grundlage für Entwicklung entzogen, für zukünftiges Aufkommen nicht mehr vorgesehen. Befreit von der Zuordnung durch Bewußtsein, Vaccha, ist der Tathagata tief, grenzenlos, hart auszuloten, wie die See. 'Wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Beides, wiedererscheinen und nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar. 'Werden wiedererscheinen oder nicht wiedererscheinen', ist nicht anwendbar."

— [MN 72](#)

§43. "Befreit, getrennt und losgelöst von zehn Dingen, Bahuna, verweilt der Tathagata mit uneingeschränktem Bewußtsein. Welche zehn? Befreit, getrennt und losgelöst von Form, verweilt der Tathagata mit uneingeschränktem Bewußtsein. Befreit, getrennt und losgelöst von Gefühl... Befreit, getrennt und losgelöst von Vorstellung... Befreit, getrennt und losgelöst von Gestaltung... Befreit, getrennt und losgelöst von Bewußtsein... Befreit, getrennt und losgelöst von Geburt... Befreit, getrennt und losgelöst von Altern... Befreit, getrennt und losgelöst von Tod... Befreit, getrennt und losgelöst von Streß... Befreit, getrennt und losgelöst von Veruntrübung, verweilt der Tathagata mit uneingeschränktem Bewußtsein.

"Gerade so wie rote, blaue und weiße Lotuse im Wasser geboren und im Wasser wachsen, aus dem Wasser auftauchen und unbenetzt vom Wasser stehen, in selber Weise der Tathagata befreit, getrennt und losgelöst von zehn Dingen, mit uneingeschränktem Bewußtsein verweilt."

— [AN 10.81](#)

Worteverzeichnis

Ajaan

(Thai): Lehrer, Mentor.

Arahant

Ein "Würdiger" oder "Reiner", eine Person dessen Geist frei von Trübungen ist, und so nicht für weitere Wiedergeburten vorgesehen ist. Ein Titel für den Buddha und die höchste Ebene seiner Noblen Schüler.

Āsava

Gärungen; Ausflüsse. Vier Qualitäten, Sinnlichkeit, Ansichten, Werden und Unwissenheit, die dem Geist "entfließen" und die Flut (*ogha*) der Runden von Tod und Geburt erzeugen.

Bhava

Werden. Ein Sinn von Identität innerhalb einer bestimmten Welt der Erfahrung. Die drei Ebenen des Werdens sind auf der Ebene der Sinnlichkeit, Form und Formlosigkeit.

Brahmā

Ein Bewohner des höchsten himmlischen Reiches der Form oder Formlosigkeit.

Brahmane

Ein Mitglied der priesterlichen Klasse, welche behauptet die höchste Karste in Indien, abhängig von Geburt, zu sein. In bestimmter buddhistischer Verwendung, bedeutet "Brahmane" auch Arahant, den Punkt transportierend, das Erhabene nicht von Geburt abhängt, sondern von den erlangten Qualitäten im Geist.

Deva (devatā)

Lit. "Strahlender". Ein Lebewesen auf der subtilen Ebene der Sinnlichkeit, Form oder Formlosigkeit, entweder im irdischen oder himmlischen Reichen lebend.

Dhamma

(1) Ereignis, Handlung; (2) eine Erscheinung an sich und für sich; (3) geistige Qualität; (4) Lehrmeinung oder Lehre; (5) Nibbāna (obwohl da Abschnitte sind, die Nibbāna als das Ablegen aller Dhammas beschreibt). Sanskrit-Form: *Dharma*.

Gotama

Des Buddhas Klannamen.

Jhāna

Geistige Vertiefung. Ein Zustand starker Konzentration, gesammelt auf eine einzige Empfindung oder geistiger Haltung.

Kamma

(1) Absichtliche Handlung; (2) das Ergebnis von absichtlichen Handlungen. Sanskrit-Form: *Karma*.

Khandha

Ansammlungen (Aggregate); körperliche und geistige Erscheinungen, so wie diese direkt wahrgenommen werden, das Rohmaterial eines Sinnes von Selbst: *rūpa* — physische Form; *vedanā* — Gefühle von Wohl, Weh oder Weder-Wohl-noch-Weh; *saññā* — Vorstellung, geistige Zuordnung; *saṅkhāra* — Gestaltung, Gedankenkonstruktion; und *viññāṇa* — Sinnesbewußtsein, der Akt Notiz von Sinnesdaten und Ideen aufzunehmen, wenn diese aufkommen. Sanskrit-Form: *Skandha*.

Nibbāna

Lit. die "Ungebundenheit" des Geistes von Begierde, Ablehnung und Verwirrung, und vom gesamten Kreislauf von Tod und Wiedergeburt. So dieser Begriff auch das Auslöschung von Feuer beschreibt, trägt es die Assoziation von Stillung, Kühlen und Friede. Sanskrit-Form: *Nirvāṇa*.

Pāli

Die Sprache des ältesten erhaltenen Kanons von Buddhas Lehren.

Papañca

Versachlichung. Ander mögliche Übersetzung für diesen Begriff enthalten Komplikation, Differenzierung, Elaboration und Auswucherung.

Samyojana

Fessel. Die zehn Fessel, die den Geist an die Runden von Tod und Wiedergeburt fesseln sind (1) Identitätsansichten, (2) Unklarheit, (3) Festhalten an Gewohnheiten und Ausübungen, (4) Sinnesbegierde, (5) Reizung, (6) Begierde nach Form, (7) Begierde nach Formlosigkeit, (8) Dünkel, (9) Rastlosigkeit und (10) Unwissenheit.

Saṅgha

1) Auf der konventionellen (*sammatti*) Ebene, beschreibt dieser Begriff die Gemeinschaften von buddhistischen Mönchen und Nonnen; 2) auf der idealen (*ariya*) Ebene, beschreibt es jene Anhänger Buddhas, Laien oder Eingeweihte, welche zumindest Stromeintritt erlangt haben, die erste Stufe des Erwachens.

Sutta

Lehrreden.

Tathāgata

Literarisch einer der "Authentisch geworden ist (*tatha-āgata*)", oder einer der "wahrlich gegangen (*tathā-gata*)" ist: Ein Beiwort, genutzt im antiken Indien, für eine Person, die das höchste religiöse Ziel erlangt hat. Im Buddhismus beschreibt es üblicher Weise den Buddha, obwohl es

fallweise auch jeden seiner Arahant-Schüler beschreibt.

Vinaya

Die klösterliche Disziplin, deren Regeln und Tradition aus sechs Bänden gedrucktem Text besteht. Des Buddhas eigene Bezeichnung für die Religion die er lehrte, war "Diese Dhamma-Vinaya"