

Über alle Richtungen hinaus

Aufsätze über den buddhistischen Pfad

von Ehrwürdigen
Ṭhānissaro Bhikkhu

Übersetzung ins Deutsche von: ZzE (Ausgabe 02/2016)
Dieses ist ein Geschenk des Dhamma-Dana. Jegliche weiter Verwendung und Verteilung, abseits von
Weitergabe für was immer für Vergütungen, ist damit gegeben.

 [2013-2016](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Inhalt

Inhalt.....	2
Danksagungen.....	3
Zuflucht in den Buddha, das Dhamma und die Saṅgha.....	4
Verloren in Zitaten.....	20
Ein Rundherum-Auge.....	27
Mettā bedeutet Wohlwollen.....	33
Über das Verneinen von Trübungen.....	40
Tugend ohne Anhaftung.....	47
Die Einschränkungen der Uneingeschränkten Haltungen - Die Brahmaviharas auf dem Pfad des Erwachens.....	55
Die Essenz des Dhammas.....	66
Die Mitte des Mittelweges.....	75
Pfeile im Denken - Papañca und der Pfad zum Beenden des Konflikts.....	90
Wörterklärungen.....	106
Abkürzungen.....	108

Danksagungen

Viele Leute haben die früheren Versionen dieser Aufsätze gelesen, und großzügig Anregungen für die Verbesserung gegeben. Im Speziellen möchten ich den Mönchen hier im Kloster danken, wie auch Michael Barber, Bok-Lim Kim, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Xiaoquan Osgood, Dale Schultz, Mary Talbot, und Jane Yudelman. Jedliche Fehler die verbleiben, liegen selbstverständlich in meiner eigenen Verantwortung.

Manche dieser Aufsätze, in früheren Inkarnationen, sind in *Tricycle*, *Shambhala Sun* und dem *Insight Journal* erschienen. Ich möchte mit bei den Bearbeitern dieser Journale, für deren Hilfe, das Geschriebene klare und zusammenhängender zu machen, bedanken. Die Tatsache, daß die Aufsätze ursprünglich für eine unterschiedliche Zuhörerschaft gedacht waren, erklärt die Überlappungen, die stellenweise unter ihnen aufkommen, wie auch die Ungleichmäßigkeit der Sanskrit- und Pālibegriffe: *Karma*, *Dhamma* und *Nibbāna*. Ich hoffe, daß dieses keine Schwierigkeiten bereitet.

Diese und andere Aufsätze über die buddhistische Ausübung sind im Internet auf www.accesstoinsight.org und www.dhammadata.org erhältlich.

Ṭhānissaro Bhikkhu (Geoffrey De Graff)
mettā Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409, U.S.A.
August, 2013

Zuflucht in den Buddha, das Dhamma und die Saṅgha

Wenn Sie die Möglichkeit hätten, den Buddha aufzuwarten, und ihn bitten würden sein Schüler zu sein zu dürfen, hätte er ein paar Dinge von Ihnen erwartet: ehrlich und beobachtend zu sein, ihm gegenüber Respekt zu zeigen, ihm umsichtige Achtsamkeit zu schenken, und das Beste versuchen die Geschicke, die er lehrte, zu meistern. Wenn Sie diese Bedingungen getroffen hätten, hätte er im Gegenzug etwas Verpflichtung gegenüber Ihnen gefühlt Sie sorgfältig anzuleiten, sie zu testen, um sicher zu gehen, daß sie die Anleitungen verstehen, und, am interessantesten, mit dem was er "Schutz in allen Richtungen" nannte, zu versorgen.

Die Idee, daß Lehrer ihren Schülern Schutz bieten sollten, war offensichtlich im alten Indien gewöhnlich. Dieses ist einer der Gründe, warum Leute nach Lehrern suchen würden. Es erklärt auch, warum viele Leute, mit dem Überzeugtwerden, daß der Buddha der Lehrer war, den sie wollten, Zuflucht in ihn, sein Dhamma (seine Lehre) und seine Saṅgha von Mönchen, nehmen würden. Sie wollten den Schutz, der von ihm angeboten wurde, seine Lehre, und jene, die auch mit diesen Lehren lebten.

Die Art von Schutz, die von verschiedenen Lehrern im alten Indien geboten wurde, hing von dem Geschick, welches sie lehrten, und den Gefahren, von denen sie meinten, daß diese Geschicke Schutz bieten wurden, ab. Dieses war nicht einfach eine kulturelle Seltsamkeit aus des Buddhas Zeiten. Forscher haben herausgefunden, daß Leute sehr wahrscheinlich Geschicke dann meistern, wenn sie einen scharfen Sinn von der Gefahr, die vom *Nicht*meistern dieser Geschicke, und von der Sicherheit, die dadurch kommt, wenn die Geschicke völlig gemeistert sind, haben.

In Buddhas Fall, führt das Geschick, das er lehrte, zu der Sicherheit von Nibbāna, frei von den Gefahren des Alterns, der Krankheit und des Todes. Tatsächlich, auch wenn wir über Nibbāna, als *den* Namen für das letztliche Ziel seiner Lehren, denken, war dieser nur einer von vielen Namen, die er diesem Ziel gab. Manche dieser Namen, wie *Unterstand*, *Insel*, *Hafen*, *Sicherheit* und *Zuflucht* selbst, zeigen auf, daß seine Lehren es auf Sicherheit abgesehen hatten. Andere, wie *das Nichtalternde*, *das Nichtverfallende*, *das Darüberhinaus*, *das Todlose*, *das Äußerste*, zeigen, daß diese Sicherheit von außergewöhnlicher Art ist: der äußerste Schutz von jedem und allen Gefahren, die äußerste Zuflucht, die man nehmen würde. Sobald Sie diese Zuflucht erreicht haben, hat

der Buddha seine Verantwortung, Sie in allen Richtungen zu beschützen, mehr als erfüllt, denn er hat ihnen eine Zuflucht aufgezeigt, die über alle Richtungen hinaus geht, ein Schutz der die Beschränktheit von Raum und Zeit überwindet.

Doch wie auch immer, sah der Buddha zwei Arten von Gefahr, innerhalb von Raum und Zeit, welche diese Zuflucht zu erlangen, im Weg stehen können: äußere Gefahren und innere. Die Welt um Sie, ist ein gefährlicher Platz, und Ihr Geist, ein gefährlicher Geist. Äußere Gefahren kommen in Form von anderer Leute Beispiel und Lehren, welche Sie davon abhalten mögen eine Anstrengung zu tun, den Pfad zu Nibbāna zu folgen, auf. Innere Gefahren kommen von Ihrer Gier, Ablehnung und Verwirrung, welche das Begehren den Pfad zu folgen, gänzlich blockieren können.

Tatsächlich sind es diese inneren Gefahren, die Sie empfänglich gegenüber ungeschickten äußeren Einflüssen, um damit zu beginnen, belassen. Wenn Sie angeboren vertrauenswürdig und gut wären, hätten schlechte äußere Umstände keine Macht über Sie. Doch, so wie der Buddha aufzeigte, ist der Geist zu allem fähig. Und auch wenn er ein Meister im Finden von Gleichnissen war, mußte er eingestehen, daß er keine passende Beschreibung dafür hat, wie schnell sich der Geist selbst wenden kann. Liebe kam sich zu Haß wenden, gute Qualitäten in tückische, und selbst "das Zwinkern eines Auges" ist hierzu langsam im Vergleich. Nur wenn geübt, kann der Geist sich seine eigene Zuflucht werden, und nur wenn er einen Sinne von Gewissenhaftigkeit erlangt, die Wahrnehmung, daß seine Handlungen Verletzung erzeugen und das die Schäden durch umsichtige Anstrengung abgehalten werden können, wird er sich willig der Übung unterziehen. Nur wenn er die Gefahren sieht, die er zu erzeugen fähig ist, wird er sich nach äußeren Zufluchten umsehen, unter denen er üben kann.

Dieses ist warum der Buddha, in seiner Fähigkeit als ein verantwortungsvoller Lehrer, seinen Schülern empfahl, nachdem Erlangen eines Sinnes für Gewissenhaftigkeit, Zuflucht in den Buddha, Dhamma und Saṅgha, als den ersten Schritt zum Überwinden von den äußeren und inneren Gefahren, die im Wege der letztlichen Zuflucht von Nibbāna stehen, zu nehmen.

Wenn Ihr, nachdem
zu Buddha, Dhamma
und Saṅgha Zuflucht genommen,
mit rechter Einsicht
die vier edlen Wahrheiten versteht --
Streß,
die Ursache von Streß,

das Überwinden von Streß
und den edlen achtfachen Pfad,
den Weg zur Stillung von Streß:
ist das die sichere Zuflucht,
ist das die überragende Zuflucht,
ist das die Zuflucht,
wo Ihr, wenn sie genommen,
Befreiung erlangt
von allem Leid und Stress.

— [Dhp 190-192](#)

Um Schutz gegen äußere Gefahren, für diese erhabene Zuflucht, zu bieten, offerierte Buddha sich selbst als das was er einen "vorzüglichen Freund" nannte. Durch das Beispiel seines Lebens, und den Inhalt seiner Lehren, ermöglichte er es anderen Nibbāna, als eine erlangbares und begehrenswertes Ziel, zu erkennen. In einem berühmten Austausch mit seinem Schüler Ānanda, auch wenn es großzügig war, zu sagen, daß vorzügliche Freunde das Halbe des Heiligen Lebens ist, erwiderte der Buddha ihm mit Nein: Es ist das ganze. Sicherlich, gegeben die Natur des Pfades zu Nibbāna, konnte der Buddha den Pfad nicht für seine Schüler beschreiten. Er war keine auskömmliche Ursache für deren Erwachen, aber er war eine notwendige. Nur ihn als Beispiel zu habend, und seine Lehren, wurden seinen Schüler einen zuverlässigen Prüfstein, gegenüber dem, was sie als andere Beispiele und Lehren ermessen würden, was menschliche Lebewesen erlangen sollten und können, haben. Ohne diesem Prüfstein, könnten sie leicht zu Beute von Lehren werden, die deren Sicht verringern, und Beute für deren eigener innerer Qualitäten, die sich darüber freuen würden, deren Sichtweite niedrig zu halten. Diesen Prüfstein zu haben, würde es ihnen erlauben, deren Horizont zu erweitern und deren Bestrebungen zu höheren Ebenen anzuheben.

Weil er nicht für immer leben könnte, übte der Buddha seine Schüler so, daß sie vorzügliche Freunde, für nachfolgende Generationen, sein könnten. Dieses ist, warum die Saṅgha, in beiden traditionellen Formen, *klösterlich* und *nobel*, als eine der drei Zufluchten zählt. Die klösterliche Saṅgha, hatte die Lehren am Leben erhalten, und die noble Saṅgha, die Saṅgha der Buddhas erwachter Schüler, Laien wie Eingeweihte, haben des Buddhas Beispiel bis in die heutigen Tage, am Leben erhalten. (der moderne Sinn von *Saṅgha*, als eine Gruppe die meditiert, kann diese Art der Zuflucht nicht bieten, welches dann den weisen Weg ergeben würde, den traditionellen Namen für solch eine

Gruppe, *parisā*, zu übernehmen, um Verwirrung zu verhindern.) Es ist wegen beider Arten von Saṅgha, daß vorzügliche Freunde auf dem Pfad, immer noch mit uns sind.

Was das Dhamma betrifft, so bietet es äußeren Schutz, indem es klar macht, was und was nicht getan werden sollte, wenn Sie dem Pfad zu Nibbāna folgen wollen. Das grundlegende wirkende Prinzip des Dhammas ist, daß Ihre Handlungen, das heißt Gedanken, Worte und Taten, einen Unterschied machen, und das dieser Unterschied von langwierigem Leiden bis langwierigem Glück, und weiter bis zum Glück von Nibbāna, reichen kann, was der Grund ist, warum es über Raum und Zeit, über langwährend hinaus geht.

Deshalb sind die Lehren über Handlungen, oder Karma, so eine zentrale Sache in Buddhas Botschaft. Gegensätzlich dem Glauben, lehrte Buddha keinen Schicksalsglauben. Tatsächlich war er äußerst kritisch gegenüber Schicksalsglauben, den mit Glauben, daß die eigenen Erfahrungen bereits durch die Ursachen der Vergangenheit vorbestimmt sind, verneint Schicksalsglauben, daß Ihre Handlungen in der Gegenwart einen Unterschied machen können. In einer seiner Lehrreden bemerkte er, daß Schicksalsglauben einem ohne Schutz zurück läßt, denn er erlaubt keine Begründung, für selbst den Gedanken, was und was getan werden sollte. Wenn alles vorbestimmt ist, ist da keine Weg zu sagen, daß eine Handlung gut ist und eine andere schlecht. Alles ist einfach so, wie es sein muß.

Des Buddhas Lehren über Karma sammeln sich dennoch auf die Tatsache, daß Ihre Erfahrungen zu einem gewissen Maß von ihren vergangenen Handlungen beeinflusst sind. Tatsächlich, ohne dem Karma Ihrer gegenwärtigen Handlungen, würden Sie ganz und gar nichts erfahren.

So ist des Buddhas Lehre über Karma einer der Wege, wie das Dhamma äußeren Schutz bietet: Sie hebt die Wichtigkeit Ihrer gegenwärtigen Handlungen hervor, für eine Möglichkeit von "soll getan werden" und "soll nicht getan werden", sorgend, und zur selben Zeit eine klare Anleitung gebend, um herauszufinden, wo die Solls und Soll-nichts in jeder Situation liegen. Dieses ist eine Art, wie des Buddhas Dhamma äußeren Schutz in alle Richtungen bietet. Es gibt Ihnen ein Mittel zu unterscheiden, unabhängig von Zeit und Ort, und läßt Sie dann für sich selbst entscheiden, welchen Pfad sie folgen wollen.

Mit der Wahl des Buddhas Pfad zu Glück zu folgen, langfristig und über langfristig hinaus gehend, welches sie auf der äußerlichen Ebene gelernt haben, beginnen Sie Zuflucht auf der innerlichen Ebene zu nehmen. Mit anderen Worten verinnerlichen Sie die Beispiele, die von dem Buddha, dem Dhamma und der Saṅgha gegeben werden, und entwickeln sie in Ihre eigenen

Gedanken, Worte und Taten. Dieses ist eine Form der Zuflucht, mit der Sie sich selbst vor Gefahren, die vom Folgen ungeschickter Handlungen und Gewohnheiten des Geistes kommen, schützen.

Sich die Zuflucht zum Buddha verinnerlichen, bedeutet drei wesentliche Qualitäten, die er verkörperte, zu entwickeln: Einsicht, Mitgefühl und Reinheit. Um dieses zu tun, achten Sie auf das Dhamma als Ratgeber, wie Sie diese Qualitäten in sich selbst fördern. Einsicht, sagt es, kommt von Versuchen Antworten auf Fragen zu finden: "Was, wenn ich es tue, führt zu langfristigem Wohlbefinden und Glück?" Mitgefühl kommt von Erkennen, daß andere Lebewesen sich selbst genau so viel lieben, wie Sie sich lieben, und daß Ihr Glück niemals davon abhängen sollte, ihnen damit Schaden zu verursachen. Auf andere Weise würde es nicht bestehen bleiben. Reinheit kommt aus der Untersuchung der tatsächlichen Ergebnisse von jeder Handlung, vor, während und nach der Handlung, um zu sehen, ob es verursacht wird, verursacht, oder irgend jemanden irgend eine Bedrängnis verursacht hat. Wenn die Handlung ein Grund für Bedrängnis verursacht *werden* wurde, tun Sie es nicht. Wenn sie *nun* eine Bedrängnis verursacht, stoppen Sie sie. Wenn sie eine Bedrängnis verursacht *hat*, sprechen Sie mit einem zuverlässigen Freund darüber, und beschließen diesen Fehler nicht wieder zu tun. Wenn sie keinerlei Leiden verursacht hat, erfreuen Sie sich daran, nichtverletzend zu sein, und setzen Ihre Ausübung von geschickten Handlungen fort.

Die Schönheit dieser grundlegenden Anleitungen für das Kultivieren von Einsicht, Mitgefühl und Reinheit ist, daß sie Ihre Begierde nach wahren Glück einspannen. Aus Buddhas Sicht, muß die Verfolgung von Glück nicht engstirnig und egoistisch sein. Wenn intelligent umgesetzt, kann es zu noblen, ausgedehnten Qualitäten des Geistes führen. Zur selben Zeit zeigen diese Anleitungen, daß die Tugenden des Buddhas, die in Ihnen wachsen, Ihre Begierde nach Glück, nicht mit Verneinen, sondern mit den Ausüben, wahrlich wirkungsvoll zu sein wachsen. Auch wenn diese Ausübung Schlachten mit der Gier, der Ablehnung und Verwirrung, in Ihnen, erfordert, erfordert sie nicht zu verneinen was Sie, tief in sich innen, wirklich wollen: ein Glück dem Sie vertrauen können. Dieses ist, was Ihnen hilft, Ihre innere Zuflucht sicher zu machen.

Die Zuflucht zur Saṅgha zu verinnerlichen bedeutet, die selben drei Qualitäten der Einsicht, des Mitgefühls und der Reinheit, zu entwickeln, den dieses sind Qualitäten, welche die noble Saṅgha entwickelt hat, als sie sich selbst die Zuflucht zum Buddha verinnerlichte. Die noble Saṅgha versorgt auch mit einer Dimension die Überlegenheiten der Ausübung des Dhammas, im Einklang mit dem Dhamma, so wie es der Buddha lehrte, und nicht im Einklang

mit deren vorgefaßten Gedanken, zu zeigen. Mit anderen Worten, Anstelle das Dhamma so zu ändern, daß es mit Ihren Vorzügen zusammen paßt, legen Sie Ihre Vorzüge zur Seite, und berichten sich selbst, um zum Dhamma zu passen. Wenn Sie diesem Beispiel folgen, erlangen Sie eine innerliche Zuflucht des zuverlässigen Verhaltens.

Sie verinnerlichen so auch die Zuflucht zum Dhamma. Alle guten Qualitäten, gelehrt von Dhamma, wenn Sie diese in Ihre Gedanken, Worte und Taten entwickeln, versorgen mit Schutz auf der inneren Ebene. Doch am interessantesten, in diesem Zusammenhang, sind die Lehren, die Buddha speziell, als einen Schutz bietend, zitierte. In einer Lehrrede ([AN 7:63](#)) vergleicht er die Qualitäten, welche der Geist in der Ausübung entwickelt, mit den Bestückungen einer gut verteidigten Grenzlandfestung. In einer anderen ([AN 10:17](#)) führt er zehn äußere Gewohnheiten und innere Qualitäten an, jede davon als einen "Beschützer" nennend. Und in einer weiteren ([Sn 2:4](#)) beantwortet er die Frage über schützende Formeln, mit dem Zitieren von 38 Angewohnheiten und Qualitäten, Dummköpfen abhaltend Nibbāna zu erlangen, als wahrlich wirksame schützende Formeln.

Diese drei Lehrreden, welche diesem Artikel folgen, beschreiben im Detail das Verinnerlichen, um sich selbst Schutz zu geben. Aber als ein Überblick ist es wichtig zu bemerken, daß Schutz alle Aspekte Ihrer Gedanken, Worte und Taten berühren, die Art, wie Sie mit anderen Leuten umgehen, die Art, wie Sie für Ihren Lebensunterhalt sorgen, und die Qualitäten, die Sie in sich selbst, im Umgang mit Ihrem eigenen Geist, entwickeln. Es vermeiden Schaden zu verursachen, während zur selben Zeit Geschicke zu meistern, die Ihnen erlauben, wahrlich hilfreich für andere zu sein, und mit Leichtigkeit für sich selbst zu sorgen. So wie Sie dieses tun, durch Ihre Gedanken, Worte und Taten, *werden* Sie Dhamma. Zuflucht in des Dhamma, auf einer inneren Ebene zu nehmen, erlaubt Ihnen, sich auf sich selbst verlassen zu beginnen.

Euer eigenes Selbst ist
Euer eigene Hauptsäule,
wer sonst könnte Eure Hauptsäule sein?
Mit Euch selbst gutgeübt,
erlangt Ihr die Stütze,
die schwer zu erlangen.

— [Dhp 160](#)

Nur wenn Sie sich durchwegs selbst in der Ausübung des Dhammas, im Einklang mit dem Dhamma, geübt haben, können Sie sich zuverlässig als Ihre eigene Zuflucht dienen. Ihr Geist wird langsamer sich selbst zu wenden, und

neigt sich weniger dazu, Schaden zu verursachen. Dieses ist warum des Buddhas Verfügung, selbst die eigene Zuflucht zu sein, es mit dem Dhamma als Zuflucht gleich setzte, beides mit innerlichen Begriffen festlegend: die Ausübung der vier Arten von rechter Achtsamkeit, welches im Gegenzug als Gegenstand für rechte Konzentration, die anreichernde Größe für den Pfad, handelt.

"Und wie lebt ein Bhikkhu mit sich selbst als Insel, sich selbst als Zuflucht, mit nichts anderes als seine Zuflucht; mit dem Dhamma als seine Insel, das Dhamma als seine Zuflucht, mit nichts anderem als seine Zuflucht? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu gesammelt auf den Körper, an sich und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis im Bezug auf die Welt bändigend. Er verbleibt gesammelt auf Gefühle, an sich und für sich... Geist, an sich und für sich... geistige Qualitäten, an und für sich, verbleibt, begeistert, wachsam und achtsam, Gier und Bedrängnis im Bezug auf die Welt bändigend. ...Jene die nun und wenn ich weg bin, mit sich selbst als Insel leben, sich selbst als deren Zuflucht, mit keiner anderen Zuflucht als deren Zuflucht; mit dem Dhamma als deren Insel, das Dhamma als deren Zuflucht, mit nichts anderem als deren Zuflucht, werden meine führenden Bhikkhus sein: jene die begehrtlich gegenüber der Ausübung sind."

— [DN 16](#)

Sobald der Pfad vollständig verinnerlicht und entwickelt ist, öffnet er die höchste Zuflucht der Todlosigkeit. Der Pfad *verursacht* die Todlosigkeit nicht, wenn das Todlose verursacht wäre, würde es nicht todlos sein, denn es würde streben, wenn die Ursache erschöpft ist. Doch führt die Ausübung des Pfades zum Todlosen, in selber Weise, wie die Straße zum Grand Canyon, den Grand Canyon nicht zu Sein verursacht, doch ihr folgend, bringt Sie sie dort hin. Dieses ist warum der Pfad, Pfad genannt wird: Er bringt Sie dort hin, wo Sie hin möchten.

So kommt die Handlung des Zufluchtnehmens, Alles in Allem, auf drei Ebenen auf: äußerlich, innerlich und auf der Ebene von Nibbāna, über Äußerlich und Innerlich hinaus. Diese drei Ebenen kommen auf zwei verschiedene Arten zusammengefaßt werden: in Begriffen von dem, vor was sie Sie beschützen, und in Begriffen von dem, von was sie abhängig sind, um Sie zu beschützen.

In Begriffen dessen, vor was Sie sie beschützen: Die erste Ebene beschützt Sie von den ungeschickten Handlungen anderer; die zweite Ebene, vor Ihren eigenen ungeschickten Handlungen; und die dritte Ebene, vor den Ergebnissen aller Handlungen, geschickt oder nicht. Letztlich bestehen auch geschickte Handlungen nicht für immer. Sie können mit langfristigem Glück versorgen, aber langfristig ist nicht ewig. Nur wenn Sie die Dimension über Zeit hinaus erreicht haben, sind Sie von den Launen der Zeit völlig befreit.

In Begriffen dessen, von was die drei Ebenen abhängig sind: In der ersten Ebene lernen Sie andere auszuwählen, auf die Sie sich verlassen können. Auf der Zweiten Ebene, lernen Sie sich selbst zuverlässig zu machen, sodaß Sie von sich selbst abhängig sein können. Auf der dritten Ebene entfernen Sie beides, "selbst" und "andere", denn Sie haben etwas gefunden, daß, weil es unbedingt ist, von Nichts und Niemandem abhängig ist.

Sobald Ihr Glück auf diese Weise gesichert ist, können Sie sich auf die Welt einlassen, ohne gegenüber Ihren Gefahren freigestellt zu sein, den Ihr Geist ist frei von den Gefahren, die er sich selbst auftragend gewöhnt war. Und Sie tragen der Welt keine Gefahren auf. Weil Sie niemanden anderen für Ihr Glück benötigen, kann Ihre Beziehung zu anderen rein sein.

Tatsächlich, nun wo Sie ein Mitglied der noblen Saṅgha sind, können Sie anderen ebenfalls eine äußere Zuflucht, in Beispielen von Gedanken, Worten und Taten, bieten.

Auf diese Weise ist der Akt des Zufluchtnehmens nicht nur ein Geschenk für einen selbst. Es ist ein Geschenk, eine Gabe von Sicherheit und Schutz, die sich gegenüber jedem, in jeder Richtung, ausdehnt.

Texte

"So wie die königliche Grenzlandfestung einen Gründungspfahl hat, tief verwurzelt, gut eingebettet, unbewegbar und unerschütterlich, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren: In selber Weise hat ein Schüler der Noblen Überzeugung, ist von des Tathāgatas Erwachen überzeugt: 'Wahrlich, der Befreite ist würdig und rechtens Selbst-Erwacht, vollkommen in Wissen und Verhalten, gutgegangen, ein Kenner des Kosmos, ein unübertroffener Zügler jener Personen, die zu zügeln bereit sind, Lehrer von menschlichen und himmlischen Lebewesen, erwacht, gesegnet.' Mit Überzeugung, als seinen Gründungspfahl, 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. ...

"So wie die königliche Grenzlandfestung, einen Graben, tief wie auch breit, hat, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren: In selber Weise hat ein Schüler der Noblen einen Sinn von Scham. Er fühlt sich beschämt [mit dem Gedanken am Beteiligten] im körperlichen Fehlverhalten, sprachlichem Fehlverhalten, geistigen Fehlverhalten. Er fühlt sich beschämt in schlechte, ungeschickte Handlungen zu fallen. Mit Scham, als seinen Graben, 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. ...

"So wie die königliche Grenzlandfestung eine umschließende Straße, hoch wie auch breit, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, hat: In selber Weise hat ein Schüler einen Sinn von Besorgnis. Er fühlt sich besorgt um [das Leiden kommend von den Resultaten von] körperliches Fehlverhalten, sprachliches Fehlverhalten, geistiges Fehlverhalten. Er fühlt sich besorgt, in böse, ungeschickte Handlungen zu fallen. Mit Besorgnis, als seine umschließende Straße, 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. ...

"So wie die königliche Grenzlandfestung viele Waffen gelagert hat, Speere wie auch Dinge zum Schleudern, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, ausgerüstet, hat: In selber Weise hat ein Schüler der Noblen viel gehört, hat sich behalten, was er gehört hat, hat, was er gehört hat, gelagert. Was immer da Lehren ,vorzüglich am Beginn, vorzüglich in der Mitte, vorzüglich am Ende, sind, in deren Bedeutung und Ausdruck, das Heilige Leben, das gänzlich vollständig und rein ist, ausrufend: deren hat er oft zugehört, sie behalten, besprochen, angehäuft, mit seinem Geist untersucht, und gut, in Begriffen von Ansicht, durchdrungen. Mit Belehrtheit, als seine Waffen, 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. ...

"So wie die königliche Grenzlandfestung innerhalb eine große Arme stationiert, Elefantentruppen, Kavallerie, Wagenlenker, Bogenschützen, einteilende Offiziere, Soldaten der Versorgungstruppen, gewöhnliche Schützen, berühmte Prinzen, Führungshelden, Infanterie und Sklaven, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, ausgerüstet, hat: In selber Weise ist in einem Schüler der Noblen Beharrlichkeit, für das Ablegen von ungeschickten geistigen Qualitäten und sich geschickten geistigen Qualitäten annehmend, aufgekommen, er ist standfest, gefestigt in seiner Anstrengung, seine Pflichten, im Bezug von geschickten Qualitäten, nicht einschränkend. Mit Beharrlichkeit, als seine Arme, 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. ...

"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. ...

"So wie die königliche Grenzlandfestung Festungswalle: hoch und dick und komplett mit Pflaster bedeckt, für den Schutz jener innen, und um jene außen abzuwehren, hat: In selber Weise ist ein Schüler der Noblen einsichtig, bestückt mit Einsicht, die zum Aufkommen des Zieles führt, nobel, durchdringend, zum rechten Ende von Streß führend. Mit Einsicht als sein bedeckendes Pflaster, 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. ...

"Dieses sind die sieben wahren Qualitäten, mit denen er bestückt ist.

"Und welches sind die vier Jhanas, erhöhte geistige Zustände, die mit einem angenehmen Aufenthalt, im Hier-und-Jetzt versorgen, welcher er gewollt, ohne Schwierigkeiten, ohne Mühe, aufbringen kann?

"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.

"Dieses sind die vier Jhanas, erhöhte geistige Zustände, die mit einem angenehmen Aufenthalt, im Hier-und-Jetzt versorgen, welcher er gewollt, ohne Schwierigkeiten, ohne Mühe, aufbringen kann.

"Wenn ein Schüler der Noblen mit diesen sieben wahren Qualitäten bestückt ist, und gewollt, ohne Schwierigkeiten, ohne Mühen, diese vier Jhanas, erhöhte geistige Zustände, die mit einem angenehmen Aufenthalt in Hier-und-Jetzt versorgen, erlangen kann, wird von ihm gesagt ein Schüler der Noblen zu sein, einer der nicht von zunichte gemacht werden kann, vom Bösen nicht zunichte gemacht werden kann."

— [AN 7:63](#)

"Lebt mit einem Beschützer, Bhikkhus, und nicht ohne einem Beschützer. Er leidet, jener, der ohne Beschützer lebt. Und diese zehn Qualitäten erzeugen einen Beschützer. Welche zehn?"

"Da ist der Fall, daß eine Bhikkhu tugendhaft ist. Er verweilt beherrscht, im Einklang mit dem Patimokkha, vollkommen in seinem Verhalten und Bereich seiner Unternehmungen. Er übt sich selbst, die Ausübungsregeln auf sich genommen habend, die Gefahr im geringsten Vergehen sehend. Und die Tatsache, daß er tugendhaft ist... die Gefahr im geringsten Vergehen sehend, ist die Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, hat der Bhikkhu viel gehört, hat behalten, was er gehört hat, hat was er gehört hat aufbewahrt. Was immer Lehren vorzüglich am Beginn, vorzüglich in der Mitte, vorzüglich am Ende sind, welche, in deren Bedeutung und Ausdruck, das Heilige Leben verkünden, das gänzlich vollständig und rein ist: jenen hat er oft zugehört, sie behalten, besprochen, angehäuft, mit seinem Geist untersucht, und in Begriffen von seinen Ansichten, gut

durchdrungen. Und diese Tatsache, daß er viel gehört... in Begriffen von seinen Ansichten, gut durchdrungen hat, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, hat der Bhikkhu vorzügliche Freunde, vorzügliche Gefährten, vorzügliche Kameraden. Und die Tatsache, daß er vorzügliche Freunde, vorzügliche Gefährten, vorzügliche Kameraden hat, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu leicht anzusprechen, bestückt mit Qualitäten, die es leicht machen ihn anzusprechen, geduldig, respektvoll gegenüber Anleitungen. Und die Tatsache, daß er leicht anzusprechen, bestückt mit Qualitäten, die es leicht machen ihn anzusprechen, geduldig, respektvoll gegenüber Anleitungen ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu erfahren in den verschiedenen Angelegenheiten, seine Gefährten im Heiligen Leben einbeziehend, ist kraftvoll, schlagfertig in den Techniken sie einbeziehend, geht daran sie zu tun, oder richtet es ein, getan zu werden. Und die Tatsache, daß er erfahren in... geht daran sie zu tun, oder richtet es ein, getan zu werden, ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu einer, der das Dhamma begehrt, liebenswert in seiner Unterhaltung, höchst erfreuend im höheren Dhamma und höherer Disziplin. Und die Tatsache, daß er einer, der das Dhamma begehrt, liebenswert in seiner Unterhaltung, höchst erfreuend im höheren Dhamma und höherer Disziplin ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, hält ein Bhikkhu seine Beharrlichkeit, für das Ablegen von ungeschickten Qualitäten und für das Annehmen von geschickten Qualitäten, aufrecht. Er ist standfest, solide in seiner Anstrengung, seine Pflichten im Bezug auf geschickte Qualitäten nicht einschränkend. Und die Tatsache, da er seine Beharrlichkeit aufrecht erhält... seine Pflichten im Bezug auf geschickte Qualitäten nicht einschränkend ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu gänzlich zufrieden mit jedem alten Robenstoff, jeder alten Almosenspeise, und alten medizinischen Bedarfsmittel, für das Heilen von Erkrankung. Und die Tatsachen, daß er gänzlich zufrieden mit jedem alten Robenstoff, jeder alten Almosenspeise, und alten medizinischen Bedarfsmittel, für das Heilen von Erkrankung ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu achtsam, höchst sorgfältig, sich erinnernd, und fähig sich in den Geist zu rufen, selbst Dinge, die vor langem getan und gesagt wurden. Und die Tatsache, daß er achtsam, höchst sorgfältig, sich erinnernd, und fähig sich in den Geist zu rufen, selbst Dinge, die vor langem getan und gesagt wurden ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Dann weiter, ist der Bhikkhu einsichtig, bestückt mit Einsicht über das Aufkommen und Dahinscheiden, nobel, durchdringend, zum rechten Enden von Streß führend. Und die Tatsache, daß der Bhikkhu einsichtig, bestückt mit Einsicht über das Aufkommen und Dahinscheiden, nobel, durchdringend, zum rechten Enden von Streß führend ist, ist eine Qualität, die einen Beschützer erzeugt.

"Lebt mit einem Beschützer, Bhikkhus, und nicht ohne einem Beschützer. Er leidet, jener, der ohne Beschützer lebt. Und diese zehn Qualitäten erzeugen einen Beschützer."

— [AN 10:17](#)

"Nicht mit Toren umgehen,
sondern mit den Weisen,
Ehre erweisen jenen, die würdig der Verehrung sind:
Dies ist der höchste Schutz.

Das Leben in einem zivilisierten Land,
Verdienste in der Vergangenheit erwirkt zu haben,
sich in der richtigen Richtung zu bemühen:
Dies ist der höchste Schutz.

Breites Wissen, Geschick,
wohlgemeisterte Disziplin,

wohlgesprochene Worte:

Dies ist der höchste Schutz.

Unterstützung seiner Eltern,
Hilfestellung für die Frau und Kinder,
Gewissenhaftigkeit in der Arbeit:

Dies ist der höchste Schutz.

Geben, Leben in Rechtschaffenheit,
Hilfestellung für die Verwandten,
Taten, die schuldlos sind:

Dies ist der höchste Schutz.

Vermeiden, abstehen vom Bösen;
sich Fernhalten von Rauschmitteln,
wachsam über die Qualitäten des Geistes zu sein:

Dies ist der höchste Schutz.

Respekt, Demut,
Bescheidenheit, Dankbarkeit,
das Dhamma zu passenden Gelegenheiten hören:

Dies ist der höchste Schutz.

Geduld, Offenheit,
Besuch von Weisen,
Diskussion des Dhamma zu passenden Gelegenheiten:

Dies ist der höchste Schutz.

Entsagung, Keuschheit,
die Edlen Wahrheiten sehen,
die Loslösung verwirklichen:

Dies ist der höchste Schutz.

Ein Geist, der, wenn berührt
von den Wegen der Welt,
bleibt unerschüttert, sorgenlos, staublos, sicher:

Dies ist der höchste Schutz.

Überall unbesiegt,
wenn in dieser Weise handelnd,

wandeln die Leute überall in Wohlergehen:
Dies ist der höchste Schutz."

— [Sn 2:4](#)

Verloren in Zitaten

Viele Leute, die nicht viel über die alten buddhistischen Texte wissen, kennen meist einen Abschnitt aus dem Pail-Kanon: dem Teil aus dem Kālāma Sutta ([AN 3:65](#)), der damit beginnt, daß man alten Texten nicht trauen kann.

Zitate dieser Passage kommen in vielen Formen und Gestalten an. Manche von ihnen sind kurze, nett klingende Bissen, so wie diese Nachricht, die auf ein Kuvert, daß ich erhielt, gestempelt war:

Folge deinem eigenen Gefühl für Richtig und Falsch. — The Buddha

Da gibt es auch dieses Desktop-Wallpaper:

Glaube nichts, ganz gleich wer es sagt, selbst wenn ich es sage, wenn es nicht zu deinem eigenen Verständnis oder den gesunder Menschenverstand passt. — The Buddha

Selbst akademische Zitate dieses Suttas, wiedergeben die selbe Botschaft. Hier das gesamte Zitat aus dem Sutta, in einem aktuellen Buch:

"Wenn du für dich selbst weißt, daß diese Dinge heilsam sind... diese Dinge, wenn annehmend und sie einhaltend, zum Wohl und Glück neigen – dann, Kalamas, zu diesen gekommen, solltest du an sie halten."

Wenn man das zusammenfaßt, rechtfertigen diese Zitate die Tendenz, alles was uns lieb ist von den alten Texten herauszunehmen, und den Rest weg zuschmeißen. Da ist keine Notwendigkeit den größeren Kontext, des Dhammas das sie lehren, zu verstehen, scheint Buddha da vermitteln zu wollen. Sie bastelst sich besser Ihr Eigenes zusammen.

Aber wenn Sie einen Blick auf den gesamten Abschnitt im Kālāma Sutta werfen, werden Sie merken, daß diese Zitate nur einen kleinen Ausschnitt des Gesamtbildes vermitteln. Des Buddhas Skeptik gegenüber vertrauenswürdiger Autoritäten dehnte sich nach Innen, gleich wie nach Außen, aus:

"In diesem Fall, Kālāmas, geht nicht nach Hörensagen, nach Legenden, nach Traditionen, nach Schriften, nach bloßen Vernunftgründen, nach logischen Schlüssen, nach Ähnlichkeit, nach Annehmbarkeit durch ergübelte Ansichten, Wahrscheinlichkeit, oder den Gedanken folgend: 'Dieser Weise ist unser Lehrer'"

Bemerken Sie, daß die Teile des Textes, in normaler Schrift, gewöhnlich aus den Zitaten genommen oder verwaschen werden, wenn sie enthalten sind. Wenn Buddha sagt, daß Sie nicht nach bloßen Vernunftgründen, nach logischen Schlüssen, nach Ähnlichkeit, gehen können, meint er damit, daß Sie sich nicht immer trauen können. Wenn er sagt, daß Sie nicht nach Annehmbarkeit durch ergübelte Ansichten (d.h.: was zu dem paßt, was Sie bereits glauben), oder Wahrscheinlichkeit gehen können, meint er damit, daß Sie nicht immer dem gesunder Menschenverstand vertrauen können. Und selbst verständlich, können Sie nicht stets ihrem Lehrer, alten Überlieferungen und Traditionen vertrauen. So, wo *können* Sie dann Ihr Vertrauen platzieren? Sie müssen Dinge, mit Ihren eigenen Gedanken, Worten und Taten, einem Test unterziehen, um tatsächlich zu sehen, ob dies zu Leiden oder zu dessen Ende führen.

"Wenn Ihr für Euch selbst wißt: 'Diese Dhammas sind ungeschickt, diese Dhammas sind tadelnswert, diese Dhammas werden von Weisen kritisiert; diese Dhammas, wenn übernommen und ausgeführt, führen zu Verletzung und Leid', dann solltet Ihr sie ablegen."

"Wenn ihr selber erkennt: 'Diese Dhammas sind geschickt, diese Dhammas sind tadellos, diese Dhammas werden von Weisen gelobt; diese Dhammas, wenn übernommen und ausgeführt, führen zu Wohlergehen und Glück', dann solltet Ihr sie betreten und bei ihnen bleiben."

Das Wort "Dhamma" in dieser Passage bedeutet dreierlei Dinge: Lehre, geistige Eigenschaft und Tat. Lehren sind natürlicher Weise im Zusammenhang mit den Geisteszustand und den Taten, zu denen sie anregen, und so sollten diese an den Resultaten, die sie ergeben, wenn sie umgesetzt wurden, beurteilt werden. Wahres Dhamma ist jenes, daß, wenn umgesetzt, zu einem vollkommenen Wohlergehen führt. Falsches Dhamma, jenes, daß dies nicht tut.

Aber auch im Beurteilen Ihrer eigenen Taten, können Sie Ihre eigenen Ideen, über "was funktioniert", nicht einfach als vertrauensvolle Standards annehmen. Alles in allem könnten Sie sich leicht an Ihre Gier, Ablehnung und Unwissenheit halten, und Ihre Standards zu niedrig ansetzen. Um gegen diese Tendenz zu prüfen, empfahl der Buddha auch, die Ansichten von Weisen in Ihre Bedachtnahme einzubeziehen, sodaß Sie Ihre Standards zu deren Standards heben können.

Wenn Sie nun einen schnellen Zugang zu einer vollkommen vertrauenswürdigen Autorität suchen, mag dieses wie eine Falle klingen: Wenn man nicht weise genug ist, um seinen eigenen Urteilen vertrauen zu können,

wie kann man dann erkennen, wer wirklich weise ist? Aber es ist keine Falle. Es ist einfach der Weg dem wir folgen müssen, wenn wir etwas Geschick entwickeln wollen (Ihre Einschätzung über einen guten Tischler, zum Beispiel, wächst, indem Sie Tischlerei selbst zu meistern beginnen), und der Buddha zeigt auf, daß dieses der Weg ist, wie man auf das Dhamma zugehen sollte: als ein Geschick, daß zu meistern ist. So wie mit jedem Geschick, wächst Ihre innere Empfindsamkeit und Zuversicht, wer nun wirklich weise in dem Geschick ist, nur mit Ihrer Gewilltheit zu lernen.

In der Anleitung wie Sie dieses Geschick erlernen, spricht Buddha nicht mit der Autorität eines Schöpfers, der Ihnen sagt, was Sie zu glauben haben, aber mit der Autorität eines Experten auf diesem Gebiet, einer der aus eigener Erfahrung weiß, was funktioniert und was nicht. Wenn Sie etwas von ihm lernen möchten, wären Sie weise, wenn Sie seine Erfahrungen, wie es am besten zu machen ist, akzeptieren. Das erste Sache, die zu erkennen ist, ist das da andere sind, die die Geschicke schon zuvor gemeistert haben, und das sie einige wichtige Dinge zu lehren haben.

Unter den Dingen, die sie Ihnen lehren, ist natürlich jenes, daß sie von den Weisen vor ihnen gelernt haben, und das geht zurück bis auf Buddha. Manches dieses Wissens, kann mit Wörtern weitergegeben, in eine Liste von Qualitäten gesteckt werden, um nach den Weisen zu sehen und von ihnen zu lernen, doch der Buddha zeigt uns, daß da viel mehr Weisheiten als nur Worte sind. Eine Person, würdig des Respekts, sagt er in [AN 7:64](#), sollte einen Sinn für sieben Dinge haben: das Dhamma, seine Bedeutung, über sich selbst, ausreichend, die passende Zeit und Platz, für soziale Zusammenkünfte, und wie man bestimmte Personen einschätzt.

Was in diese Liste auffallend ist, ist das nur die ersten zwei Qualitäten verbales Wissen behandelt. '*Einen Sinn für Dhamma haben*', bedeutet zu wissen, was Buddha sagte und was nicht; '*einen Sinn für die Bedeutung zu haben*' heißt, zu wissen, wie man des Dhammas schwierige Konzepte und Ideen erklärt: das generelle Prinzip, daß seinen Wert ausdrückt, und die grundlegenden Techniken um dieses umzusetzen. Das sind Dinge, die wir von Dhammareden und Büchern aufnehmen können.

Aber Buddha lehrte nicht in einer "eine Größe passt zu allen Situation" – Technik. Selbst seine abstrakt erscheinenden Prinzipien, sind für gewisse Stufen des Trainings vorgesehen. "Nicht-Selbst", zum Beispiel, ist an manchen Stellen nützlich und an anderen verletzend. Das ist der Grund, warum der Buddha die letzten fünf Glieder dieser Liste anfügte: die Empfindsamkeit, die diese Techniken und Prinzipien in wirkliches Geschick verwandelt.

'*Einen Sinn für sich selbst zu haben*' bedeutet, Ihre eigenen Stärken und Schwächen im Bezug auf Vertrauen, Tugend, Belehrtheit, Großzügigkeit, Einsicht und Schlagfertigkeit zu kennen. Mit anderen Worten wissen Sie, auf welche Qualitäten es wichtig ist sich zu sammeln, und können objektiv einschätzen, wo Sie noch etwas zu arbeiten haben.

'*Einen Sinn für Ausreichend zu haben*' steht primär mit den Erfordernissen für das Leben im Zusammenhang (Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medizin), aber kann auch für Immaterielles angewandt werden, wie etwas weniger Begierde, Anstrengung, Konzentration, oder Nachdenken in deiner Praxis, und auch wenn Sie mehr davon brauchen.

'*Einen Sinn für Zeit zu haben*' bedeutet zu wissen, wann Sie zu zuhören sollten, wann sich etwas erinnern, daß Sie gehört haben, wann zu fragen ist, und wann es an der Zeit ist, hinaus in die Abgeschiedenheit zu gehen und für sich selbst zu praktizieren.

'*Einen Sinn für soziale Versammlungen zu haben*' bedeutet zu wissen, wie man im Umfeld von Leuten, mit verschiedener Vergangenheit und Klassen der Gesellschaft, spricht und sich benimmt.

'*Einen Sinn für die einzelne Person zu haben*' bedeutet zu wissen, wie man beurteilt, welche Leute würdig des Nacheiferns, in deren Bestrebungen nach dem Dhamma, sind, und welche nicht.

Auch wenn wir über diese fünf letzten Qualitäten sprechen können, können wir sie nicht mit Worten darstellen. Sie sind Gepflogenheiten, und der einzige Weg um gute Gepflogenheiten annehmen zu können, ist mit guten Beispielen umgeben zu sein: Leute die schon darin geübt sind, diese Qualitäten, in der Art wie sie leben, zu verkörpern.

Das ist der Grund, darum Buddha, im Bestreben das Dhamma für weitere Generationen einzurichten, nicht einfach nur den Körper einer Lehren hinterlassen hat. Er gründete auch die klösterliche Saṅgha und organisierte es, diese Tradition all dieser sieben Qualitäten, weiterzuführen: in ihrer Gepflogenheit und in ihren Worten. Um sicher zu gehen, das die Standards des Dhammas lange Zeit halten würden, machte er zuerst klar, daß niemand seine Lehren verfälschen sollte.

"Bhikkhus, diese zwei verunglimpfen den Tathāgata. Welche zwei? Jener, der etwas erklärt, was vom Tathāgata weder gesagt noch gesprochen wurde, als vom Tathāgata gesprochen oder gesagt. Und jener, der etwas erklärt, was vom Tathāgata gesagt

oder gesprochen wurde, als vom Tathāgata nicht gesagt oder gesprochen. Diese sind zwei, die den Tathāgata verunglimpfen."

— [AN 2:23](#)

Es ist leicht zu verstehen, warum Buddha dies so stark unterstrich. Er wählte seine Worte mit großer Sorgfalt und wollte, daß jene, die ihn zitieren, dies mit selber Sorgfalt tut. Wiedergabetreue war in seinen Augen ein Akt von Mitgefühl. Er beabsichtigte seine Worte als eine Vorgabe dazu, was nun Dhamma ist und was nicht – alles was mit diesen Worten übereinstimmend, war als Dhamma zu akzeptieren, und alles was nicht dazu paßte, war als nicht Dhamma seiend abzulehnen – und so ist es ganz natürlich, daß er seine Anhänger davor warnte, diese Vorgaben nicht zu trüben. Sonst würden spätere Generationen keinen vertrauensvollen Anleiter, in ihrer Suche nach einem Ende des Leidens, mehr haben.

Und in Ergänzung zum Einrichten von Prinzipien der Untersuchung, was er nun lehrte und was nicht, erstellte er auch Abläufe, wie die Saṅgha Unstimmigkeiten, wenn diese aufkommen, legen sollte.

Um sicher zu gehen, daß das die Bedeutung des Dhammas auch weiter gegeben wird, richtete er das Prinzip ein, daß ein Lehrer offen für Fragen sein sollte. Er wollte nicht, daß diese sich in dem, was wir vielleicht bombastischen nennen würden, einbringen: leere Worte "die Arbeit von Poeten, die Arbeit von Außenseitern, kunstvoll im Klängen, kunstvoll im Ausdruck" Er hielt seine Schüler dazu an, sich auf das Lehren des Beendens von Leiden zu konzentrieren, und hielt sie auch dazu an, diese Lehren zu zerlegen, um deren Bedeutung klar zu machen. Verständnis kommt am Besten auf, wenn da eine Möglichkeit des offenen Dialoges, mit gutem Vertrauen, ist.

Um die Gewohnheiten des Dhammas zu transportieren, kreierte Buddha die ideale Lehrer-Schülerbeziehung, auf dem Modell eines Lehrausbildungsverhältnisses. Man lebt mit seinem Lehrer mindestens fünf Jahre, nimmt sich der Bedürfnisse des Lehrers, als ein Weg des Beobachtens, und um vom Lehrer beobachtet zu sein, in allen Arten von Situationen

Und um der Tatsache nachzukommen, daß sich Ihr Sinn für Beurteilung mit der Zeit entwickelt, drängte der Buddha nicht dazu, einen Lehrer für das ganze Leben anzunehmen. Sie suchen nach jemanden der, so weit Sie es erkennen können, rechtschaffen ist, aber wenn Sie mit der Zeit feststellt, daß diese Rechtschaffenheit ihre Lücken hat, sind Sie frei, sich nach einem neuen Lehrer umzusehen.

Zugleich bemerkte der Buddha bemerkte, daß nicht jeder die Zeit oder die Neigung dazu hat, dieses Ausbildungsverhältnis einzugehen, und so organisierte er eine Arbeitsteilung. Die Mönche und Nonnen, die durch dieses Ausbildungsverhältnis gegangen waren, sollten nicht in Abgeschiedenheit leben, sondern an Plätzen, an denen es Laien frei wäre zu kommen und von den Früchten deren Ausübung zu lernen.

Es ist daher offensichtlich, daß Buddha weder eine saloppe noch eine hochmütige Haltung gegenüber der Erhaltung seiner Worte und Gepflogenheiten hatte. Über die Schwierigkeiten, die er durch das Erkunden des Dhammas kennen gelernt hatte, wissend, vertraute er uns nicht, mit Rücksicht auf unserer Gier, Hass und Unwissenheit, diese für uns selbst zu erforschen. Er wußte, daß wir Hilfe benötigen. Auch wenn ihm klar war, daß seine Lehren eines Tages verschwinden werden, nahm er Veränderung nicht einfach hin, oder vertraute, daß dies stets selbst seinen besten Weg gehen wird. Er etablierte ein großes Sortiment an Sicherheiten, um sicher zu gehen, daß die vertrauenswürdigen Worte und Modelle des Verhaltens, so lange wie möglich überleben würden.

Aber in dem copy & paste Buddhismus, der sich um uns im Westen entwickelt, sind viele dieser Sicherheiten verloren gegangen. Ganz im speziellen ist die Idee des Ausbildungsverhältnisses, eine so zentrale Rolle im Meistern der Gepflogenheiten des Dhammas als ein Geschick, nahezu gänzlich verschwunden. Dhamma-Leitsätze wurden auf vage Generalisierungen reduziert und die Techniken, um diese zu testen, sind entblößt bis auf das Letzte und Minimumfließbandarbeit.

Wir beschwichtigen uns damit, daß die Änderungen, die wir am Buddhismus vorgenommen haben, stets für das Beste sind, daß Buddhismus sich immer selbst etabliert, welche Kultur er auch immer betritt, und wir dem vertrauen können, daß dieser im Westen weise aufgenommen wird. Aber das behandelt Buddhismus wie einen bewußten Handelnder, als eine weise gestaltlose Kraft, die weiß, wie sie sich in einer Umgebung formen muß, um zu überleben. Tatsächlich ist Buddhismus aber kein Handelnder, und er paßt sich nicht an. Er wird angenommen, manchmal, von Leuten, die wissen was sie tun, und manchmal von Leuten, die es nicht wissen. Nur weil gewisse Teile überleben und vorherrschen, heißt das nicht, daß dies das wirkliche Dhamma ist. Es mag einfach anziehend für die Begierden und Ängsten seiner Zuhörerschaft sein.

Offensichtlich sind wir im Westen leichte Zielscheiben für die Idee, daß Buddha wollte das wir uns das Dhamma so kopieren und einsetzen sollten, wie wir das wollen. Viele von uns haben sich an religiösen Autoritäten verbrannt,

und wollen nicht nochmal das Risiko eingehen, sich wieder zu verbrennen. Da ist auch der kulturelle Stolz: Wir bevorzugen es zu denken, daß wir klarer als asiatische Buddhisten sehen können, was in deren Tradition als die wahren Werte zu sehen sind, und was davon als kultureller Müll anzusehen ist. Als hätten wir selbst keinerlei kulturellen Müll. Und woher wissen wir, daß das "bloß Müll" ist? Ein ausgeleierter alter Koffer mag deine Juwelen, wie auch den Schlüssel dazu, enthalten.

Ist ein Designerdhamma, daß was wir wirklich wollen? So wie Buddha bemerkte, eine der natürlichsten Reaktionen auf Leiden ist, nach jemanden zu suchen, der einem gute Ratschläge geben kann, wie man diesen ein Ende macht. Wenn Ihnen die Wahl gegeben wird, würden Sie sich nicht eher auf vertrauensvolle Leitung stützen, um dem Leiden ein Ende setzen, als auf einen "Mach es selbst Bastelsatz" mit vagen Anleitungen und keiner Garantie?

Oder sind da jene, die davon profitieren, wenn Sie diesen Bastelsatz kaufen? Manchmal argumentieren Leute, daß wir in unserer verschiedenartigen postmodernen Welt, einen postmodernen Buddhismus brauchen, in dem eine Interpretation von keinem als falsch kritisiert werden kann. Aber das verkauft die Möglichkeit von völliger Freiheit von Leiden, gegen etwas viel geringeres: Freiheit von Kritik. Und es ignoriert die andere Seite der postmodernen Gleichsetzung: das unsere eingebildeten Wünsche durch das überwältigende Interesse von Institutionen, die etwas von uns wollen, gezeichnet sind. Eine der üblichen Vorgangsweisen der Privatisierung ist uns weniger zu bieten, es aber besser aussehen zu lassen, sodaß wir mehr dafür zahlen werden. Ist es das was hier passiert?

Aber Buddha war nicht so naiv zu glauben, daß wir immer wissen was im besten Interesse für uns ist. Er sah lange zuvor die Postmoderne, und das da genügend Grund zum Misstrauen in beidem ist, den alten Texten, und durch unseren Gedanken, was angemessen erscheint. Und genau genommen tat er dieses Postmoderne etwas besser, indem er eine Lösung zu dem Dilemma anbot. Es wäre eine Schande, wenn wir diese Lösung, für den Verkauf von der Idee sich sein eigenes Dhamma zusammen zu basteln, sterben lassen würden.

Ein Rundherum-Auge

Wir leben in einer Kultur, die Dinge auf markante Sprüche, Schlagworte, abgedroschene Phrasen und leichte Wege, um Dinge herunter zu brechen, reduzieren möchte. Als Ergebnis daraus, wenn wir dem Dhamma begegnen, finden wir ein markante Sprüche Dhamma, Schlagworte und abgedroschene Phrasen Dhamma. Uns wurde gesagt, daß Buddhismus sich auf eine spezielle Ausübung reduzieren läßt, wie Benennen, Achtsamkeit, oder Gedanken von liebevoller Freundlichkeit zu verteilen. Manchmal wurde uns gesagt, daß er nur eine Hand voll grundlegenden Prinzipien lehrt: Loslassen, Gleichmut, Leerheit, Zufriedenheit, Mitgefühl. Wenn dieses alles ist, was wir über das Dhamma wissen, übersehen wir den Umstand, daß es viele Dimensionen hat. Es enthält all diese Dinge, doch enthält es auch mehr als das. Es kann nicht nur auf ein Prinzip reduziert werden.

Wenn Sie sich der Ausübung annehmen, müssen sich wachsam gegenüber all seinen vielen Dimensionen sein: empfindsam nicht nur, wie Sie mit Ihrem eigenen Geist umgehen, sondern auch wie ihr eigener Geist Ihre Beziehung mit anderen Leuten beeinflusst, und den Dingen gegenüber, von denen Ihr Leben abhängig ist. Wenn Sie einschätzen wollen, wie es um Ihre Ausübung steht, und um einen Sinn zu bekommen, welche Lehren wirklich nützlich, auf einzelne Wege, anzunehmen sind, müssen Sie sich die Dinge aus verschiedenen Winkeln ansehen. Gerade so wie dem Buddha nachgesagt wurde, ein "Rundherum-Auge" zu haben, müssen Sie ihren Ausübung von allen Seiten betrachten.

Der Buddha lehrte seiner Stiefmutter, Mahāpajāpatī, diese vielfältige Anschauung, ihr eine Liste von acht Prüfungen gebend, was als Dhamma und Vinaya zählt, und was nicht ([AN 8:53](#)). "Dhamma" bedeutet hier, Lehren, Handlungen und geistige Qualitäten. "Vinaya" bedeutet die gesunde, wirkungsvolle Weise, diese Handlungen und Qualitäten zu disziplinieren. Sie möchten sicher gehen, daß Ihre Handlungen alle acht Prüfungen bestehen, wenn Ihre Ausübung auf dem Pfad bleiben soll.

Die Liste teilt sich in drei Abschnitte. Sie beginnt mit zwei Prinzipien, die sich vorrangig auf das Ziel konzentrieren: Nichtgebehrlich sein und Ungefesselt zu sein. Sie enthält auch zwei Prinzipien, die innere Handlungen behandeln, welche helfen das Ziel zu erreichen: Beharrlichkeit und Zufriedenheit. Und Sie enthält vier Prinzipien, welche die Art regeln, in der sie mit anderen Leuten umgehen, wenn Sie üben: bescheiden sein, Ihren Stolz abstreifen, Zurückgezogenheit findend, und keine Bürde für andere sein. Wenn Sie irgend eine Lehre, Handlung, oder geistige Qualität beurteilen wollen, müssen Sie sie

aus allen diesen drei Blickwinkel betrachten, wenn Sie wissen wollen, ob es das wahre Dhamma ist, oder nicht.

Die Qualitäten des Zieles, Nichtbegehren und Ungefesselt zu sein, sind die ersten in der Liste, um zu zeigen worauf die anderen abzielen. Das ist worum es in der Ausübung geht: Nichtgegehren lernen, zu lernen den Geist von seinen Wegen, mit denen er sich selbst fesselt, zu befreien. Diese zwei Qualitäten sind eng miteinander verbunden. Das Begehren, welches wir für einen Gegenstand der Sinne fühlen, Gegenstände des Geistes einschließend, ist die Fessel, die uns festgebunden hält. Die Gegenstände selbst, schnüren uns nicht nieder. Wir selbst sind jene, die sich in ihnen verhängen, und unser Festhalten ist, was uns gefangen hält.

Dieser Umstand spiegelt das Bild wieder, in dem der Buddha es pflegte über Begehren zu sprechen, die Art wie wir festhalten. Das Wort für Festhalten, *upādāna* gilt nicht nur für das Festhalten von etwas, sondern auch Unterhalt zu nehmen, die Art wie Feuer Unterhalt von seinem Brennstoff nimmt. Im Nähren an Treibstoff, muß das Feuer daran festhalten. Mit dem Festhalten, ist es gefangen. Nur wenn das Feuer los läßt, ist es befreit.

Das Selbe gilt für den Geist: Indem wir lernen, wie wir von unserem Begehren nach sinnlichen Besessenheiten loslassen, und dann auf einer tieferen Ebene, unser Begehren nach Erfahrung von Form und Formlosen Erscheinungen, in starker Konzentration, nur dann sind wir wirklich frei.

Im Folgen dieses Programms, hat die Art unserer Ausübung eine Auswirkung auf andere Leute. Sie haben dieses in Ihre Bedachtnahme aufgenommen, zusammen mit Ihrer Verantwortlichkeit für materielle Dinge, von denen Sie abhängig sind. Dieses ist warum der Buddha auch andere Prüfungen in die Liste aufgenommen hat.

In Begriffen Ihres Umgangs mit anderen Personen, sagt der Buddha, daß das wahre Dhamma Sie lehrt, bescheiden zu sein, Ihren Stolz ablegend, Zurückgezogenheit, so viel sie können, zu finden, und keine Bürde zu sein. Diese Prinzipien wirken gegenseitig verstärkend. Wenn Sie lernen bescheiden zu sein, hilft dieses für Zurückgezogenheit. Mit anderen Worten arbeiten Sie an den Qualitäten des Geistes, um sich selbst zu heilen. Sie stellen nicht zur Schau. Sie versuchen nicht Leute zu beeindrucken. Sie üben aus, weil der Geist wie eine kranke Person ist. Er braucht Medizin, um seine Erkrankung an Gier, Ablehnung und Verwirrung zu heilen. Ausüben ist wie zum Arzt zu gehen, und die Medizin zu nehmen, die er verschreibt. Sie machen es nicht, um irgend jemanden zu beeindrucken. Sie gehen, weil Sie eine Erkrankung eingefangen haben, und sie eine Heilung benötigen.

Diese Prinzipien knüpfen an die verbleibenden zwei, welche direkt mit inneren Haltungen umgehen. Die erste von den Zweien ist Beharrlichkeit: rechte Anstrengung in die Ausübung umsetzen, die Anstrengung geschickte Qualitäten, welche die Gesundheit des Geistes nähren, und das Ablegen von ungeschickten, die ihn erkrankt halten. Diese Anstrengung, in Ergänzung, daß sie zu Nichtbegehren führt, muß auch von jeglichem Nichtbegehren, das Sie auffinden können, Gebrauch machen. Das weil wir alle dazu neigen, unser ungeschickten Qualitäten als unsere Freunde anzusehen, wie unsere Gier, Ablehnung und Verwirrung, und nur mit dem Entwickeln von Begierdelosigkeit für diese, können wird durchblicken, daß deren Freundschaft nicht echt ist.

Die zweite innere Haltung ist Zufriedenheit mit den physischen Bedingungen um Sie herum: die Nahrung, die Sie essen, die Kleidung und die Roben, die Sie tragen, die Unterkunft, die sie haben. Sie erkennen, daß alles was Sie bekommen, genug für die Ausübung ist. Zufriedenheit paßt mit keine Bürde sein und unverstrickt zu sein zusammen, denn wenn Sie genügsam sind, ist da wenig Bedarf eine Bürde für andere Leute zu sein, und auch wenig Grund, sich bei ihnen einzubringen. Wenn Sie stets etwas wollen, suchen Sie nach jemanden, der damit versorgt. Wenn Sie lernen genügsam, mit dem was sie haben, zu sein, ist es leichter in Zurückgezogenheit zu bleiben.

So verstärken sich diese Prinzipien gegenseitig. Sie gleichen auch mögliches Ungleichgewicht aus, welches aufkommen könnte, wenn Sie sich an ein einziges Prinzip halten würden. Zum Beispiel könnte begierdelos sein und genügsam sein, alleine genommen, auslegen, Dinge einfach so sein zu lassen, ohne zu versuchen etwas zu ändern. Doch einfach in völliger Hinnahme herumzuliegen, erreicht gar nichts. Beharrlichkeit gleicht es jedoch aus.

Der Buddha machte eine klare Unterscheidung zwischen materieller Zufriedenheit und Zufriedenheit mit dem Zustand des Geistes. Physische Zufriedenheit ist eine gute Sache, Zufriedenheit mit Ihrer Ausübung, führt zu Selbstgefälligkeit. Einer der vorrangigen Faktoren, der zu seinem Erwachen führte, sagte er, war, daß er es sich nicht erlaubte, mit einem Grad an Geschicklichkeit, den er erreicht hatte, zufrieden zu sein, bevor er nicht das Höchste erreicht hätte. Das ist der Grund, warum er das Bildnis einer Person, dessen Kopf in Flammen steht, als eine passende Haltung gegenüber Ihren ungeschickten Qualitäten, aufzeichnete. Sie regen all Ihre Achtsamkeit und Inbrünst an, um das Feuer schnellstens aus zu machen. Sie können es nicht einfach mit Begierdelosigkeit oder Zufriedenheit beobachten, wenn Ihre Haare in Flammen stehen. Wenn da Probleme im Geist sind, müssen Sie sich so schnell wie möglich deren annehmen.

Da ist auch ein Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und keine Bürde zu sein. Die Lehrrede über die Gepflogenheiten der Noblen ([AN 4:28](#)) führt vier Qualitäten an, beginnend mit Zufriedenheit mit Speise, Bekleidung und Unterkunft. Wissend, daß da vier Bedarfsmittel sind, mögen Sie annehmen, daß Zufriedenheit mit Medizin die vierte Qualität sein würde, aber sie ist es nicht. Die vierte Qualität ist, erfreut am Entwickeln, sich im Ablegen erfreuen. Was passiert mit Medizin? Sich um Ihre Gesundheit zu kümmern, ist ein Teil von keine Bürde zu sein. Da sind viele Regeln für Mönche im Kanon, darüber, welche Medizin und Behandlung erlaubt sind. So viele, daß, als sich Buddhismus von Indien in andere Kulturen bewegte, er indische Medizin mit sich nahm. Von Mönchen nimmt man an, daß sie wissen, wie sie für einander sorgen, wenn sie krank sind, andere pflegen, wenn sie erkrankt sind. Wenn der Körper erkrankt, wird es zu einer Bürde für andere Leute, speziell heute, wo Medizin und Behandlung so teuer geworden sind. Eine unserer Pflichten als Ausübende ist, sicher zu stellen, daß wir gesund bleiben, auch wenn wir die Neigung bekämpfen, begehrtlich für das Perfektionieren des Körpers und wirklich fit zu sein. Das ist eine Art, wie Sie sich um Ausgeglichenheit umsehen müssen, sodaß begnügt und keine Bürde zu sein, dem Mittelweg der Ausgeglichenheit folgen.

Ein anderes Set des Waagehaltens von Qualitäten, ist Zufriedenheit auf der einen Seite, und Stolz ablegen und bescheiden zu sein, auf der anderen. Manche Leute mögen es darzustellen, wie genügsam sie sind. Dieses, sagte der Buddha, ist die Gefahr Zufriedenheit für ein falsches Motiv zu entwickeln. Sie müssen Bescheidenheit entwickeln, und daran arbeiten, jeden Stolz um die Zufriedenheit herum abzulegen. Nochmals, der Grund für Zufriedenheit ist nicht sich darzustellen. Sie ist Medizin für des Geistes Erkrankung. Und wie mit vielen Medikamenten, wenn Sie es missbrauchen, kann es Ihre Erkrankung noch schlimmer machen.

Da sind viele Geschichten aus der Waldtradition, wie Lehrer sicher stellten, daß deren Schüler auf Dinge von allen Seiten sahen, oder in Ajahn Lees Worten, daß Schüler keine Leute sind, mit nur einem Auge. Da ist eine Geschichte von Ajahn Maha Boowa, über seine asketische Praxis, keine Speise nach seiner Almosenrunde anzunehmen. Er war sehr strikt mit sich selbst, im Bezug auf das. Er konnte dennoch mit dem Beobachten nicht helfen, daß andere Mönche, welche das selbe Gelübde, am Beginn der Regenzeit, auf sich genommen hatten, einer nach dem anderen dem Druck von Laien nach gaben, die zu spät kamen und "Bitte nehmt diese Speise an" sagten. Dieser Mönch gab nach, jener Mönch gab nach, doch Ajahn Maha Boowa gab nicht nach, und er war sehr stolz über diese Tatsache. Er blieb bei seinem Gelübde, komme was wolle. Doch

zwei oder drei Mal, während der Regenzeit, während er wartete sein Mahl zu beginnen, seine Schale zurecht gestellt, seine Augen geschlossen, tauchte Ajahn Mun aus dem Nichts auf, mit Speise in seiner Hand, um es in die Schale zu geben: Speise, die von verspätet gekommenen Spendern gebracht worden war. Er tat es nicht oft, sodaß Leute nicht denken würden, er würde falsch zu seinen Gelübden stehen, doch gerade genug, um Ajahn Maha Boowa zu warnen, sich vor Stolz in Acht zu nehmen.

Eine andere Geschichte handelt von Ajahn Chah, den Schaden in seinem Kloster, nach einem Sturm, begutachtend, entdeckend, daß von eine der Hütten das halbe Dach vom Wind weggeblasen wurde. Er fragte den Mönch, der in der Hütte lebte: "Warum richten Sie das Dach nicht?" Der Mönch antwortete: "Ich übe Gleichmut, in der einen Hälfte der Hütte schlafend, die noch überdacht ist." Ajahn Chah sagte: "Das ist der Gleichmut eine Wasserbüffels. Richten Sie das Dach."

Wenn Sie also Ihre Ausübung betrachten, müssen Sie auf sie aus vielen Richtungen blicken. In Ajahn Chahs Fall, zeigte er den Bedarf auf, Zufriedenheit mit der Pflicht von Beharrlichkeit in der Umsicht mit den Früchten anderer Leute Großzügigkeit, auszugleichen. Leute waren gütig genug, Sie mit Speise, Bekleidung und Unterkunft zu versorgen. Sie haben sich um diese Dinge zu kümmern. Sie haben Verpflichtungen. Sie können Ihre Zufriedenheit Sie nicht faul werden lassen, oder Ihre Begierde ungefesselt zu sein, apathisch. Gut acht auf Dinge zu geben, ist Teil keine Bürde zu sein.

Als lebendes menschliches Wesen, sind da viele Dimensionen, für das was wir tun. Unsere Handlungen haben einen Einfluß auf unseren Geist, auf andere Leute, und auf Ihre physische Umgebung. Sie haben Verantwortlichkeiten in all diesen Bereichen. Lernen Sie, diese in Waage zu halten.

Ein allgemeines Missverständnis ist das der Buddha Regeln festlegte, um es Laien recht zu machen, sodaß alles was Laien wollen, Mönche dem gefällig sein sollten. Das war nicht immer der Fall. Da waren viele Fälle, in denen Leute die Mönche in bestimmter Weise benehmen haben wollten, und der Buddha Nein sagte. Wenn Mönche aus ihren Wegen fielen, um lächelnd zu sein, freundlich, und Dienste für Laien vollbrachten, in einer Art, das Buddha meinte, es sei unpassend, nannte er sie "Familien verderbend". Mit anderen Worten, Sie verderben Sie, indem Sie ihnen alle möglichen Ideen über die Regeln der Mönche geben. So abgesehen von dem was Laien wollten, legte Buddha Regeln gegen solch eine Sache fest.

Ajahn Fuang sprach darüber, wie er eine junger Bub, in einem Dorfkloster, zurück in den Tagen, als Dorfmönche dafür gehalten wurden, Ärzte für

Dorfbewohner zu sein, auch wenn da Regeln sind, die Mönchen das Vollbringen solcher Dienste verbieten. Ajahn Fuang verlor den Überblick, wie oft jemand im Dorf in der Nacht krank wurde, und der Abt sich um diese Person kümmern mußte. Ajahn Fuang war der Tempeljunge, der mitziehen mußte und die Medikamente trug. Leute gewohnten sich an diese Art der Dienste von den Mönchen, und die Mönche endeten damit keine Zeit für die Ausübung zu haben. Die Waldtraditionen sind wirklich strikt in dieser Sache. Die Mönche sind hauptsächlich hier, um deren Geist zu reinigen, die Anstrengung fortzusetzen, Begierde los zu werden, und deren Geister zu entfesseln. Wir wollen sie nicht mit Verantwortlichkeiten festbinden, die in den Weg derer vorrangigen Pflicht geht.

Diese ist, warum der Buddha keine Meditationszentren begründete. Er richtete Gemeinschaften ein, die zusammen leben, auf ihre Umgebung achten würden, sich mit Laien wechselwirkend beziehen würden, und zuletzt, um von ihnen für Nahrung abhängig zu sein. Dieses wurde dafür gestaltet, um einen Raum zu schaffen, in dem beide, Laien wie Klösterliche, empfindsam gegenüber allen verschiedenen Dimensionen der Ausübung werden würden. Ein Weg, der aus einem eindimensionalen Gesichtspunkt gut aus sieht, wird in eine multidimensionale Perspektive gestellt, und aus dieser Rundherumperspektive, können Sie sehen wenn da eine Trübung in irgend einem Schatten lauert, wie der Stolz, der mit übermäßig bescheiden und zufrieden sein kommen kann, oder die Faulheit, die sich hinter zufrieden sein oder Begierdelosigkeit verstecken kann.

So erinnern Sie sich, daß der Buddha keine Schlagworte lehrte. Er lehrte eine rundherum Ausübung. Wir ziehen rundherum Nutzen daraus, wenn wir diese vielfältige Dimension im Geist haben.

Mettā bedeutet Wohlwollen

Ajaan Fuang – mein Lehrer, entdeckte einst, dass eine Schlange in sein Zimmer gekrochen war. Jedes Mal, wenn er den Raum betrat, sah er wie sie sich an einen versteckten Platz, hinter einen Kasten, schlängelte. Selbst die Türe tagsüber offen zu lassen, brachte die Schlange nicht dazu, das Zimmer zu verlassen. So lebten sie für drei Tage miteinander. Er war sehr vorsichtig, durch seine Anwesenheit, die Schlange nicht zu erschrecken, oder ihr das Gefühl der Bedrohung zu vermitteln. Doch letztlich, am Abend des dritten Tages, als er in Meditation saß, wandte er sich still in seinem Geist an die Schlange. Er sagte: "Sieh, es ist nicht, daß ich dich nicht mag. Ich habe keinerlei schlechte Gefühle dir gegenüber. Aber unser Geist ist verschieden und dadurch könne schnell ein Missverständnis zwischen uns beiden entstehen. Nun, da ist genügend Platz in den Wäldern, wo du ohne dem Unbehagen, wie du es mit mir gerade hast, leben kannst." Und als er dort sitzend, Gedanken von Mettā gegenüber der Schlange ausströmte, verschwand die Schlange.

Als Ajaan Fuang mir die Geschichte zum ersten Mal erzählte, hielt ich inne und überdachte mein Verständnis von Mettā. Mettā ist ein Wunsch für Glück, wahres Glück, und Buddha hielt an, diesen Wunsch für sich selbst und für alle anderen zu entwickeln: "*Mit Mettā für das gesamte Universum, kultiviere ein grenzenloses Herz*" ([Sn 1:8](#)) Was ist jedoch die emotionale Qualität, die mit dem Wunsch einhergeht? Viele Leute definieren Mettā als "liebevoller Freundlichkeit", und fügen dem ein Verlangen hinzu, für andere da zu sein: sie in Ehren zu halten, sie mit Innigkeit zu versorgen, zu verpflegen und beschützen. Die Idee, Liebe für alle zu empfinden, klingt sehr nobel und emotional zufriedenstellend. Aber wenn Sie anhalten, und über alle Lebewesen in diesem Universum zu denken beginnen, sind da viele von ihnen, wie die Schlange, die mit Argwohn und Angst auf Ihre liebevolle Freundlichkeit reagieren würden. Anstelle sich nach Ihrer Liebe zu sehnen, würden sie lieber alleine gelassen werden. Andere mögen versuchen einen unfairen Vorteil aus Ihrer liebevollen Freundlichkeit zu ziehen, weil sie es vielleicht als ein Zeichen von Schwäche, oder als Einverständnis, für das was sie tun wollen, sehen. In keinem dieser Fälle würde Ihre liebevolle Freundlichkeit irgend jemanden zu wahrem Glück führen. Wenn dieses der Fall ist, sind Sie mit dem Zweifel, ob Buddhas Lehren über allumfassendes Mettā wirklich realistisch oder weise sind, zurückgelassen.

Aber wie ich von Ajaan Fuangs Begegnung mit der Schlange lernte, ist Mettā nicht notwendigerweise eine Haltung von liebevoller Freundlichkeit. Es ist mehr eine Haltung von Wohlwollen anderen Personen zu wünschen, daß es ihnen gut geht, und zugleich ein Einsehen, daß wahres Glück etwas ist, daß

jeder von uns stets für sich selbst herausfinden muß, und es manchmal viel leichter ist, wenn man getrennte Wege geht.

Dieses Verständnis von *Mettā* ist aus dem Pali-Kanon geboren, vorrangig allem, durch das Wort selbst. Pali selbst hat ein anderes Wort für Liebe, *Pema*, wohingegen *Mettā* mit dem Wort *Mitta*, oder Freund, verwandt ist. Der Buddha empfahl niemals die Entwicklung von allumfassendem *Pema*, denn, so wie er bemerkte, kann Liebe leicht zu Haß führen, wenn die Leute die Sie lieben, schlecht von anderen behandelt werden. Er empfahl jedoch die Entwicklung von allumfassendem *Mettā*: Freundlichkeit gegenüber allen. Die Tatsache, daß diese Güte mit Wohlwollen gleichgestellt ist, zeigt sich in den vier Passagen im Kanon, wo Buddha Redewendungen empfiehlt, die man im Geist aufrecht erhalten sollte, um Gedanken von *Mettā* zu entwickeln. Diese Redewendungen beinhalten eine klare Anleitungen, nicht nur die emotionale Qualität, die *Mettā* zugrunde liegt. Sie tragen auch zum Verständnis des Glücks bei, daß erklären warum es weise und realistisch ist, *Mettā* für alle zu entwickeln.

Der erste Abschnitt der Redewendungen enthält einen Abschnitt, in der Buddha Gedanken empfiehlt, um Übelwollen entgegen zu wirken. Diese Redewendung wird täglich in allen Theravada-Gemeinschaften der Welt rezitiert:

"Mögen diese Lebewesen frei von Feindseligkeit sein, frei von Bedrängnis, frei von Sorgen, und mögen sie mit Leichtigkeit auf sich selbst achten."

— [AN 10:176](#)

Beachten Sie die letzte Bemerkung: "Mögen sie mit Leichtigkeit auf sich selbst achten." Sie sagen hier nicht, daß Sie zu jeder Zeit für alle Wesen da sind. Und die meisten Wesen wären glücklicher zu wissen, daß sie sich auf sich selber stützen können, als von Ihnen abhängig zu sein. Ich hörte einmal einen Dhamma Lehrer sagen, daß er nicht gerne in einer Welt ohne Leiden leben würde, denn dann wäre es ihm nicht möglich sein Mitgefühl auszudrücken, welches, wenn man dann darüber nachdenkt, ein extrem selbstsüchtiger Wunsch ist. Er braucht andere, leidende Personen, damit er sich mit dem Ausdrücken von Mitgefühl gut fühlen kann? Eine bessere Haltung wäre: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen es allen möglich sein, mit Leichtigkeit auf sich selbst zu achten." In dieser Form können sie das Glück der Unabhängigkeit und des Selbstvertrauens haben.

In einem anderer Abschnitt von *Mettā*-Redewendungen findet man im *Karaṇīya Mettā Sutta*. Sie beginnen mit dem einfachen Wunsch für Glück:

Glücklich, in Frieden,
mögen alle Wesen glücklich im Herzen sein.
Was immer da für Wesen sind,
 schwach oder stark, ohne Ausnahme,
 lang, groß,
 mittelgroß, kurz,
 fein, grob,
 sichtbar und unsichtbar,
 nah und fern,
 geboren und auf der Suche nach Geburt:
Mögen alle Wesen im Herzen glücklich sein.

Dann aber folgt ein Wunsch, daß alle Wesen von den Ursachen, die sie unglücklich machen, Abstand nehmen sollen:

Lasse niemanden einen anderen betrügen
oder einen anderen verachten irgendwo,
oder durch Wut oder Widerstand
eines anderen Leid erwünschen.

— [Sn 1:8](#)

Im Wiederholen dieser Redewendungen wünscht man nicht nur das alle Wesen Glück haben, sondern auch, daß sie davon abhalten mögen, Taten zu setzen die zu schlechtem Kamma, zu deren eigenem Unglück führen. Sie bemerken, daß Glück von Taten abhängen muß: Damit Leute wahres Glück finden, müssen sie die Ursachen von Glück verstehen und auch dementsprechend handeln. Sie müssen auch verstehen, daß wahres Glück frei von Verletzen ist. Wenn es von etwas abhängt, daß andere verletzt, wird es nicht lange halten. Jene, die verletzt wurden, werden mit Sicherheit alles tun um dieses Glück zu zerstören. Und dann ist da die reine Qualität von Anteilnahme: Wenn Sie jemanden leiden sehen, ist dies schmerzvoll. Wenn Sie nur ein bisschen Einfühlungsvermögen haben, ist es schwer glücklich zu sein, wenn Sie wissen, daß Ihr Glück Leiden für andere bewirkt.

Nun nochmals, wenn Sie Wohlwollen ausdrücken, sagen Sie nicht, daß Sie für sie zu jeder Zeit für sie da sein werden. Sie hoffen, daß die Lebewesen klüger werden, um wahres Glück zu finden und für sich selbst da sind.

Das *Karaṇīya Mettā Sutta* führt weiters aus, daß, wenn Sie diese Haltung entwickeln, Sie diese in selber Weise schützen möchten, wie eine Mutter ihr einziges Kind beschützen würde.

So wie eine Mutter ihr Leben riskieren würde,
um ihr Kind zu schützen, ihr einziges Kind,

ebenso sollte einer ein grenzenloses Herz kultivieren
in Bezug auf alle Wesen.

Manche Personen missverstehen diesen Abschnitt - tatsächlich haben es viele Übersetzer falsch übersetzt - in dem Gedanken, daß Buddha uns erklärt, wir sollen uns allen Lebewesen in selber Weise hingeben, wie eine Mutter sich ihrem einzigen Kind hingeben würde. Aber das ist in Wahrheit nicht das, was er damit sagt. Um darauf einzugehen, erwähnt er das Wort "hingeben" in keiner Weise. Und Anstelle einer Parallele zwischen "das einzige Kind zu schützen" und "alle andere Lebewesen zu beschützen" zu ziehen, zieht er eine Parallele zwischen "das Kind beschützen" und "unser Wohlwollen zu schützen". Dies paßt auch zu den anderen Lehren des Kanons. Nirgendwo erklärt er Leuten ihr Leben weg zuwerfen, um von jeder Gräueltat und Ungerechtigkeit in dieser Welt abzuhalten, aber er ermutigt seine Anhänger gewillt zu sein, selbst ihr Leben für ihre Tugendregeln aufzugeben: *"So wie der Ozean stabil ist und nicht die Gezeitenlinie übersteigt, in selber Weise übersteigen meine Schüler, selbst für den Preis ihres Lebens, nicht die Trainingsregeln, die ich für sie formuliert habe."* — [Ud 5:5](#)

Dieser Vers enthält eine ähnliche Stimmung: Sie sollten dem Kultivieren und Schützen Ihres Wohlwollens zugeneigt sein, um sicher zu gehen, daß Ihre tugendhaften Absichten nicht ins Schwanken kommen. Dies machen Sie, weil Sie niemanden verletzen möchten. Verletzen kann Ihnen sehr leicht passieren, wenn da eine Lücke in Ihrem Wohlwollen ist, daher unternehmen Sie, was immer möglich ist, um diese Haltung stets zu beschützen. Das ist warum, so wie der Buddha gegen dem Ende des Suttas sagt, Sie entschlossen in Ihrer Ausübung dieser Form von Achtsamkeit sein sollen: Die Achtsamkeit sich im Geist zu behalten, daß Sie allen Lebewesen wünschen glücklich zu sein, um sicher zu sein, daß es jederzeit die Bestrebungen informiert, für was immer Sie tun.

Darum hat Buddha auch ganz explizit empfohlen, in Situationen in denen dies sehr wichtig und ganz besonders schwierig ist, Gedanken von Mettā zu kultivieren, um eine geschickte Absicht zu erhalten. Und zwar, wenn andere Sie verletzen, und wenn Sie bemerken, daß Sie andere verletzt haben.

Wenn Sie andere mit ihren Worten oder Taten verletzen - *"Selbst wenn Banditen dabei sind dich wie wild in Teile zu schneiden, Glied für Glied, mit einer Doppelgriffsäge"* - empfahl Buddha den Geist in dieser Weise zu trainieren:

"Unser Geist wird unangetastet bleiben und wir werden kein böses Wort verlieren. Wir werden verständnisvoll bleiben, mit einem Geist von Wohlwollen und keinem inneren Haß. Wir werden dabei bleiben diese Leute mit einem von Wohlwollen getränktem Wesen zu durchdringen und mit ihnen beginnend, setzen wir fort die allumfassende Welt, mit einem Wesen getränkt in Wohlwollen zu durchdringen – überströmend, ausdehnend, unmessbar, frei von Feindseligkeit, frei von Übelwollen."

— [MN 21](#)

Dies ausführend sagte Buddha, formen Sie Ihren Geist so ausgedehnt wie den Ganges, oder so groß wie die Erde, mit anderen Worten, größer als die Verletzungen, die diese Leute Ihnen antun oder anzutun drohen. Er selbst verkörperte diese Lehre als Devadatta nach seinem Leben trachtete. "*Ich lege mich in Mitgefühl gegenüber allen Wesen nieder*" ([SN 4:13](#)), wie er zu Mara meinte, der kam, um über ihn zu spotten, während er sich von einer schmerzvollen Verletzung ausruhte. Wenn Sie diese befreite Haltung in Ihrem Geist, im Angesicht großen Schmerzes, aufrecht erhalten können, wird Ihnen die Verletzung, die andere Ihnen antun mögen, nicht überwältigend erscheinen, und Sie sind weniger dazu geneigt in ungeschickter Weise zu reagieren. Sie stellen damit Schutz für beide, sich selbst und für andere, gegen ungeschickte Handlungen, bereit, denen Sie in anderer Weise zugeneigt wären.

Für die Gelegenheiten, in denen Sie merken, daß Sie andere verletzt haben, empfahl Buddha zu verstehen, daß Gewissenbisse die Verletzung nicht rückgängig machen. Wenn eine Entschuldigung angebracht ist, entschuldigen Sie sich. In jedem Fall beschließen Sie, die verletzende Tat nicht nochmals zu tun. Danach senden Sie Gedanken von Wohlwollen in alle Richtungen aus.

Dies bewältigt mehrere Dinge. Es erinnert Sie an Ihre eigene Güte, sodaß Sie nicht in die Verteidigung Ihres Selbstbildes fallen, Sie zu einer Art Verleugnung über gehen, die abhält einzugestehen, daß irgendeine Verletzung begangen wurde. Es stärkt Ihrer Entscheidung daran festzuhalten, daß Sie entschlossen sind, nicht zu verletzen. Und es drängt Sie dazu, Ihre Handlungen zu untersuchen, um deren wirkliche Auswirkung zu sehen: Wenn eine Ihrer anderen Gewohnheiten verletzend ist, möchten Sie diese ablegen bevor diese weitere Verletzungen verursachen. Mit anderen Worten, möchten Sie nicht, daß Ihr Wohlwollen nur eine ungefestigte, schwammige Idee ist. Sie wünscht es, penibelst auf das Wesentliche, in all Ihren Interaktionen mit anderen, anzuwenden. In dieser Weise wird Ihr Wohlwollen ehrlich. Und es hat auch

einen Einfluß, welches der Grund ist, warum wir von Beginn an diese Haltung entwickeln, um sicher zu gehen, daß es in Ihnen wirklich Gedanken, Wörter und Taten in einer Weise anregt, die zu Glück und Nichtverletzen aller führen.

Zuletzt ist da ein Abschnitt, in dem der Buddha den Mönchen eine Rezipitation, die Wohlwollen für alle Schlangen und anderen schleichenden Wesen verbreitet, lehrt. Die Geschichte erzählt, daß ein im Wald meditierender Mönch, von einer Schlange gebissen wurde und starb. Die Mönche teilten dieses dem Buddha mit, und dieser erwiderte, wenn der Mönch Wohlwollen gegenüber allen vier großen Familien von Schlangen verbreitet hätte, die Schlange ihn nicht gebissen hätte. Danach lehrte Buddha eine schützende Rezipitation, die nicht nur Mettā gegenüber den Schlangen, sondern auch gegenüber allen anderen Wesen ausdrückt.

Ich habe Wohlwollen für die für fußlose Wesen,
Wohlwollen für die für zweifüßige Wesen,
Wohlwollen für die für vierfüßige Kreaturen,
Wohlwollen für die für vielfüßige Kreaturen.

Mögen fußlose Wesen mich nicht verletzen.
Mögen fußlose Wesen mich nicht verletzen.
Mögen zweifüßige Wesen mich nicht verletzen.
Mögen vielfüßige Wesen mich nicht verletzen.

Mögen alle Kreaturen (sata),
alles Lebende (pāṇā),
alles Geborene (bhūtā),
— jedes einzelne und alle —
mit guter Fügung zusammentreffen.
Möge keines von ihnen Schlechtes erfahren.

Unbegrenzt ist der Buddha,
unbegrenzt das Dhamma,
unbegrenzt die Sangha,
Da ist eine Grenze für kriechende Wesen:
Schlangen, Skorpione, Hundertfüßler,
Spinnen, Eidechsen und Ratten.
Ich habe diesen Absicherung getan,
Ich habe diesen Schutz gemacht,
Mögen die Wesen weichen.

— [AN 4:67](#)

Die letzte Bemerkung dieser Darstellung von Mettā gibt Anlaß zur Erwägung der Wahrheit, daß das Zusammenleben oft schwierig ist, speziell zwischen Wesen verschiedener Gattungen, die einander verletzen können, und die glücklichste Methode, die allen gerecht wird ist, sich nicht verletzend, getrennt zu leben.

Diese unterschiedlichen Wege Mettā darzustellen zeigen, daß Mettā nicht notwendigerweise die Qualität von liebevoller Freundlichkeit hat. Mettā ist aus zwei Gründen besser als ein Gedanke von Wohlwollen betrachtet. Der erste ist, daß Wohlwollen eine innere Haltung ist, die man ausdrücken kann, ohne Sorge haben zu müssen heuchlerisch und unrealistisch zu sein. Man erkennt, daß Leute nicht wirklich aufgrund von Fürsorge zu wahrem Glück finden, sondern vielmehr durch ihre eigenen geschickten Handlungen, und das Glück aus Eigenständigkeit erwächst, größer ist, als jenes, das aus Abhängigkeit kommt.

Der zweite Grund ist, daß Wohlwollen eine geschicktere Haltung gegenüber jenen ist, die ungeschickt gegenüber Ihrer liebevollen Freundlichkeit reagieren würden. Möglicherweise sind da Leute, die Sie in der Vergangenheit verletzt haben, und die lieber nie wieder etwas mit Ihnen zu tun haben wollen. So wäre die Intimität von liebevoller Freundlichkeit eher eine Quelle des Schmerzes, als die der Freude, für sie. Auch gibt es Leute, die, wenn sie bemerken, daß Sie liebevolle Freundlichkeit ausdrücken, schnell daraus Nutzen ziehen wollen würden. Weiters sind da draußen zahlreiche Tiere, die sich, durch jede Art des Ausdruckes von Liebe durch einen Menschen, bedroht fühlen würden. In diesem Fall würde ein distanzierterer Sinn von Wohlwollen, daß Sie sich selbst versprechen, niemals diese Leute oder diese Wesen zu verletzen, besser für jeden Beteiligten sein.

Das bedeutet nicht, daß liebevolle Freundlichkeit niemals eine angemessene Ausdrucksweise von Wohlwollen ist. Sie müssen einfach nur wissen, wann es angebracht ist und wann nicht. Wenn Sie wirklich Mettā für sich selbst und andere fühlen, können Sie nicht Ihrem Verlangen nach warmen Gefühlen von Liebe und Innigkeit zulassen, sich unsensibel gegenüber dem zu machen, was nun wirklich ein geschickter Weg ist, um wahres Glück für alle zu fördern.

Über das Verneinen von Trübungen

Das Konzept von Trübungen (*kilesa*) hat einen eigentümlichen Status im modernen westlichen Buddhismus. Wie traditionelle buddhistische Konzepte von Kamma und Wiedergeburt, wurde es von westlichen buddhistischen Lehrern beiseite gelassen. Aber anders als zu diesen Konzepten, bemerken Leute nur selten, daß es fallen gelassen wurde. Entweder wird es nicht bemerkt, oder wenn, wird es als *stets* in den Lehren Buddhas abgelehnt seien, verneint. Wenige westliche Buddhisten erkennen, daß das Konzept immer eine große Rolle im traditionellen Buddhismus gespielt hat.

Die Verneinung von Trübungen ist dann ganz besonders streng, wenn man gleichzeitig erkennt, wie zentral es in der Geschichte der buddhistischen Ausübung war. Eine der grundlegenden Darstellungen des Pfades der Ausübung, im Pali-Kanon ist, daß des Reinigens und Säuberns des Geistes von Trübungen, welche [MN 14](#) als Gier, Ablehnung und Verwirrung anführt. [MN 5](#) enthält eine ähnliche Liste von Trübungen, Gier mit der generelleren Trübung des Begehrens ersetzend. [MN 128](#) enthält eine lange Liste von abgeleiteten Trübungen, so wie Zweifel, Angst, Unaufmerksamkeit, Faulheit und Trägheit, die des Geistes innere Vision verdunkeln, und seine Fähigkeit feste Konzentration zu erlangen. [Dhp 277-279](#), zusammen mit vielen anderen Abschnitten im Kanon, beschreibt den Pfad zur Beendigung von Leiden, als einen Pfad der Reinigung.

In den Jahrhunderten seit Buddhas Zeit, haben Lehrer, die dem Kanon folgten, die Vision übernommen, den Pfad als eine Reinigung zu sehen, den Bedarf bemühend, den Geist von seinen Trübungen zu reinigen, wenn Erwachen aufkommen sollte. In der thailändischen Wildnistradition, zum Beispiel, beschreiben Lehrer die Ausübung von Dhamma, oft als ein Unternehmen die Trübungen zu überlisten, um so den verdunkelnden Einfluß im Geist zu beenden. Auszuüben, sagen sie, ist zu lernen, wie wenig Sie Ihres Geistes Drängen und Ideen trauen können, denn sie sind durch die Trübungen von Verwirrung verdunkelt, dessen Dunkelheit damit Gier, Ablehnung, und alle anderen abgeleiteten Trübungen, zu wachsen erlauben. Nur mit dem Infragestellen des Geistes Drängen und Ideen, können Sie sich selbst von dem Einfluß dieser Trübungen befreien, den Geist völlig rein belassend.

Aber viele moderne westliche Lehrer, voraus ahnend, daß deren Zuhörer ungünstig daraus reagieren würden, mit dem Hören, daß deren Geist getrübt ist, haben dieses Konzept völlig fallen gelassen. Selbst wenn sie die Probleme von Gier, Ablehnung und Verwirrung besprechen, neigen Sie dazu diese nicht

als "Trübungen" zu beschreiben. Das äußerste zu dem sie kommen ist sie "Gifte" zu nennen, deren Quelle sie nicht auf den Geist zurück führen, sondern zu dessen äußeren Bedingungen, und zu dem fehlerhaften Glauben, daß diese Gifte real sind. Erwachen ist aus dieser Sicht, keine Sache des Wegwaschens von Trübungen, sonder des Akzeptierens des Geistes, so wie er ist, erkennend, daß er schon rein ist.

Da sind mehrere Gründe, warum moderne Lehrer es gewisser Maßen korrekt als eine negative Reaktion über die Ideen Trübung, voraus ahnen, und der erste Grund kommt als der modernen westlichen Psychologie. Viele Psychiater haben niedrige Selbstwertschätzung, als die grundlegende Ursache für geistiges Leiden identifiziert, und die Fähigkeit die Stimme über inneren Heuchelei still zulegen, als einen vorrangigen Weg um das Leiden zu beenden, eingeschätzt. Da der Gedanke über Trübungen kritisch gegenüber solchen normalen Geisteszuständen, wie Gier, Ablehnung und Verwirrung, ist, scheint es ungesund zu sein: Eine Ursache für Leiden, anstelle einem Mittel, um Leiden zu einem Ende zu bringen.

Diese Ansicht wird manchmal von historischen Aufrufen zur westlichen kulturellen Geschichte gestützt. Leute, die zum Buddhismus kommen, reagieren oft auf die Lehrmeinung von Erbsünde, welche Ihnen sagt, daß die Natur deren Geists, grundsätzlich eine Verdorbene ist. Eine, von europäischen Romantikern und amerikanischen Transzendentalisten genährte Idee ist, daß das Drängen des Geistes essenziell göttlich in seinem Ursprung, und damit grundsätzlich gut, ist. Eine andere ist die der postmodernen Idee, daß jede Lehrrede über Trübungen oder Verdorbenheit, ein politischer Versuch ist, Macht über andere zu gewinnen, indem man ihnen erzählt, daß deren Geister so getrübt sind, und sie sich selbst daher nicht vertrauen können, geradlinig zu denken, und damit äußere Hilfe brauchen.

Doch die kräftigste Unterstützung für die Idee ist, daß da nichts falsch an Gier, Ablehnung und Verwirrung ist, die aus dem modernen Marketing kommt. Werbung, welches zur durchdringendsten Quelle unserer kulturellen Normen geworden ist, handelt nahezu ausnahmslos mit dem Gedanken, daß Leute deren Gier, Ablehnung und Verwirrung befriedigen sollten. So wurde eine große Menge an Geld aufgewendet, um Leute in Konsumenten zu verwandeln, die gut darüber denken, diese Neigungen zu kultivieren. Das Ergebnis ist, daß Leute es gewöhnt sind, an diesen Neigungen zu frönen, und wurden so dem widerstreben, wenn sie hören, daß sie in gewisser Weise getrübt sind.

Aus diesen Grund ist der Widerstand zu der Idee von geistigen Trübungen so durchdringend, daß selbst wenn westliche Buddhisten des Buddhas eindringlichsten Aussagen, über den Bedarf, die Art wie der Geist getrübt ist, zu

verstehen, begegnen, sie Trübungen, als grundsätzlich unrealistisch seiend, besagen.

Des Buddhas Aussage ist diese:

"Strahlend, Bhikkhus, ist der Geist. Und er ist getrübt durch ankommende Unreinheiten. Die ungeschulte Allerweltperson durchschaut nicht, wie dieses eben gegenwärtig ist. Das ist, weshalb ich euch erkläre: für eine ungeschulte Allerweltperson, ist da kein Entwickeln des Geistes.

"Strahlend, Bhikkhus, ist der Geist. Und er ist befreit von ankommenden Unreinheiten. Der gut geschulte Schüler der Noblen durchschaut, wie dieses eben gegenwärtig ist. Das ist, weshalb ich euch erkläre: für einen gut geschulten Schüler der Noblen, da Entwickeln des Geistes ist."

— [AN 1:51-52](#)

Die moderne Standardaufwartung, im Auslegen dieses Abschnittes, ist sich auf die ersten zwei Sätze, in jedem Absatz, zu konzentrieren. Der erste Satz wird so gelesen, daß die ursprüngliche Natur des Geistes grundsätzlich rein ist. Der zweite Satz wird so gelesen, als zu beinhalten, daß weil Trübungen hereinkommende Besucher sind (das Wort *āgantuka* bedeutet *hereinkommend* und *Besucher*), sie essenziell unwirklich sind. Wenn Sie diese Unwirklichkeit der Trübungen erkennen, sehen Sie, daß diese nie wirklich ein Problem waren.

Doch was diese Abschnitte tatsächlich aussagen, ist etwas völlig anderes: Das der Geist *beides*, strahlend *und* getrübt ist. Da ist nichts über "original" Strahlend seiend, oder das Trübungen unwirklich sind. Letztlich, wie der Buddha in [AN 2:30](#) bemerkt, ist es wegen des Geistes Trübungen, daß er keine Befreiung erlangt. So sind diese Trübungen wirklich genug, und der Geist getrübt genug, um wahre Probleme zu verursachen. Und wie die abschließende Aussage in [AN 1:51-52](#) klar macht, wenn Sie nicht verstehen, wie der Geist strahlend und auch getrübt ist, können Sie ihn nicht wirksam trainieren. Aus Buddhas Sicht, sollte die Idee von Trübungen ernst genommen werden, wenn man den Geist üben möchte, um Befreiung zu erlangen.

Um zu verstehen, was trübend an den Trübungen ist, und was strahlend am Geist ist, ist es lehrreich sich des Buddhas grundlegendste Anweisungen, für das Geistestraining, anzusehen, welche er seinem Sohn Rāhula gab, als diese nur sieben Jahre alt war. Er beginnt damit, Rāhula zu sagen, seine körperlichen, sprachlichen und geistigen Handlungen zu untersuchen, so als würde er sein Gesicht in einem Spiegel betrachten. In anderen Abschnitten das

Kanons (wie etwa [MN 20](#)), benutzt der Buddha das Gleichnis eines Spiegels, um Leute zu beschreiben, deren Gesicht zu untersuchen, um sicher zu gehen, daß sie sauber und rein sind. Der Rückschluß aus des Buddhas Anweisungen an Rāhula zeigt, daß die selbe Botschaft auch hier befördert wird: Was der Buddha lehrt, ist eine Methode der Reinigung.

Hier nun, wie Reinigung erreicht wird: Anstelle einfach mit dem Strom einer Begierde, in Gedanken, Worten und Taten, zu handeln, halten Sie an, um sich selbst über Ihre Handlung, und deren Konsequenzen, zu fragen. Zuerst, bevor Sie handeln, fragen Sie sich welche Ergebnisse Sie von der Handlung voraus ahnen. Wenn Sie irgend ein Leid für sich, für andere, oder für beide voraus ahnen, tun Sie sie nicht. Wenn Sie kein Leid voraus ahnen, können Sie diese durchführen. Doch weil Ihre Vorausahnung vielleicht nahe einem Irrtum sein kann, beenden Sie Ihr fragen hier nicht. Während Sie sich in eine Handlung einbringen, versuchen Sie wahrzunehmen, ob Sie Leid verursacht. Wenn sie es tut, dann stoppen Sie. Wenn Sie es nicht tut, können Sie sie fortsetzen. Letztlich, nachdem die Handlung getan wurde, fragen Sie sich wieder. Wenn Sie bemerken, daß sie Leid verursacht *hat*, wenn es da eine körperliche oder sprachliche Handlung war, gestehen Sie sie jemanden, der erfahrener in der Ausübung ist, als Sie, um beiderseits, die Angewohnheit Ihre Fehler zu gestehen zu entwickeln, und um Rat von der anderen Person zu erhalten, wie man den Fehler in der Zukunft vermeidet. Wenn die Handlung geistig war, ist da kein Bedarf sie zu gestehen, doch sollten Sie einen gesunden Scham, um die geistige Handlung dieser Art, entwickeln. In jedem der Fälle, sollten Sie jedoch beschließen, den Fehler nicht wieder zu begehen.

Wenn die Handlung kein unverzügliches oder späteres Leid verursachte, dann sollten Sie sich an der Tatsache erfreuen und Ihre Ausübung fortsetzen.

Wie der Buddha am Ende der Anweisung feststellt, ist dieses, wie alle Leute in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, gereinigt wurden, sich reinigen, und deren Handlungen in Gedanken, Worten und Taten, reinigen werden.

Diese Anweisungen lehren drei wichtige Lektionen über die Natur von geistigen Trübungen. Die erste, daß Trübung eine Qualität ist, keine innewohnende Natur des Geistes, doch aufgrund der Absichten und Handlungen. Der Buddha wartet die Frage, ob der Geist eine innewohnende Natur hat, oder wenn er eine hat, ob diese Natur grundsätzlich strahlend oder trübe ist, nicht auf. Er zeigt einfach auf, daß die *Handlungen*, die vom Geist kommen, getrübt sind, jedoch von diesen Trübungen gereinigt werden können.

Die zweite Lektion ist, daß Handlungen zu dem Ausmaß getrübt sind, daß sie Leid verursachen. Das Training, welches der Buddha empfiehlt, geht mit zwei grundlegenden Arten um, wie Leid passieren kann: Aus vollkommener Unwissenheit, wenn Sie nicht einmal wissen, daß Ihre Handlungen leidbringend sind, und aus gewollter Unwissenheit, wenn Sie es wissen, aber sich nicht darum kümmern, Sie entscheiden dem Leid, daß Sie verursachen, ein blindes Auge zu schenken. In beiden Fällen, ist die Unwissenheit was verdunkelt und den Geist trübt.

Die dritte Lektion, aus Buddhas Anweisung, bezieht sich auf das Strahlen des Geistes, erwähnt in [AN 1:51-52](#). Im Zusammenhang mit dem Training, Rāhula empfohlen, bezieht sich strahlend auf des Geistes Fähigkeit zu sehen, wenn seine Handlungen getrübt sind, und sich selbst zu üben, in Weisen zu handeln, die ungetrübt und rein sind. Mit anderen Worten, ist des Buddhas Bildnis von Strahlend keine Aussage von der innewohnend Güte oder Reinheit des Geistes. Letztlich, wie der Buddha in [AN 4:199](#) ausführte, drückt die Idee "ich bin gut", genau so viel Verlangen nach Identität aus, wie die Idee "ich bin schlecht". Stattdessen, das Strahlende des Geistes ist einfach seine Fähigkeit Bedrängnis wahrzunehmen, es zu sehen, wie Leid im Bezug auf seine Handlungen steht, und, wenn er willig ist, aufzuhören, an Handlungen teilzunehmen, die Leid verursachen. Wenn der Geist dunkel wäre, wäre es ihm nicht möglich, irgend etwas von dem zu tun.

Diese drei Lektionen zusammen genommen, zeigen wie zentral das Konzept von Trübungen für des Buddhas Lehren sind, den sie stehen direkt mit den grundsätzlichen Lehren in Beziehung, den Vier Edlen Wahrheiten. Weil Trübung eine Angelegenheit von Bedrängnis ist, und weil Bedrängnis eine Art von Leiden und Streß ist, bezieht sich die Tatsache der Trübungen direkt auf die erste Noble Wahrheit: der Tatsache von Leiden. Der Umstand, daß Trübungen durch Handlungen verursacht sind, steht im Bezug mit der zweiten Edlen Wahrheit, daß Leiden von Handlungen des Geistes verursacht sind. Des Geistes Fähigkeit, dieses passieren zu sehen, ist was die vierte und die dritte Noble Wahrheit erlaubt: Das der Geist fähig ist, Qualitäten zu entwickeln, die jegliche Handlung, welche Leiden verursacht, ablegen, und so zum Leiden zu einem Ende bringen kann.

Diese drei Tatsachen zeigen im Gegensatz, wie der generelle westliche Widerstand gegenüber dem Konzept von Trübungen, ein ernstes Hindernis für das Erreichen des Endes von Leiden und Streß ist, und die Vorzüge der Ausübung am Weg, zum Reifen zu bringen. Im Licht dieser zwei Tatsachen, daß Trübung eine Qualität von Handlung, gemessen damit, zu welchem Ausmaß sie Leiden verursacht, ist, wendet sich ein Widerwille, die Idee von Trübung

anzunehmen, in einen Unwillen, Ihre eigenen Handlungen zu untersuchen, um zu sehen, ob diese Leiden verursachen. Dieses ist eine Form von Narzissmus, die es unmöglich macht, die Verbindung zwischen der zweiten und ersten Noblen Wahrheit zu sehen. Wenn Sie es verneinen den Gedanken anzunehmen, daß Ihre Gedanken, Worte und Taten Leiden verursachen, würden Sie nicht fähig sein, die Quelle von Leiden, die aus dem Geist kommt, zu sehen.

Im Licht der dritten Tatsache, daß das Strahlen des Geistes eine Fähigkeit ist, Trübungen zu erkennen, um dagegen etwas zu tun, wendet sich eine Widerwille, die Idee von Trübung anzunehmen, in eine gewollte Unwissenheit, um die eigenen Handlungen und deren Auswirkungen zu übersehen. Dieses ist eine Form der Unterdrückung, die für die Entwicklung der vierten Edlen Wahrheit im Wege steht. Mit anderen Worten, ist der Widerstand gegen die Idee von Trübungen, selbst eine Trübung, Verwirrung, welche die Dunkelheit von anderen Trübungen zusammen hält und diese beschützt, sodaß diese fortsetzen können zu wachsen und zu gedeihen.

Die weitere Tatsache, daß Widerstand gegenüber der Idee von Trübung, eine Form von narzisstischer Unterdrückung ist, kippt die Lager des Argument, gezeichnet von moderner westlicher Psychologie, daß die Idee von geistigen Trübungen ungesund ist, denn selbst im Sprachgebrauch von moderner Psychologie, sind Narzissmus und Unterdrückung, als ungesunde Zustände, anerkannt. Jeder Sinn von Selbstwertschätzung, der auf Narzissmus und Unterdrückung basiert, ist gefährlich und wahnhaft, wohingegen des Buddhas Lehren über Trübungen anbieten, eine gesunde Selbstwertschätzung zu entwickeln. Diese Weise begründet sich auf beidem, einer gesunden Selbstkritik, innerliche Kritik ist nicht immer schlecht, und einer Angewohnheit wert der Abschätzung: das Gewilltsein, von Ihren Fehlern zu lernen. Dem Weg Buddhas zu folgen, entwickelt auch eine gesunde Zuversicht, die Sie mit den Verbesserung, als Ergebnis Ihres Verhaltens, sehen. Diese Form der Selbstwertschätzung und Zuversicht ist nicht nur gut für Sie, sondern auch für alle Leute, die von Ihren Handlungen betroffen sind.

Was das westlich kulturelle Argument gegen die Lehre über Trübungen betrifft, zeigt des Buddhas Anweisung an Rāhula, daß all diese Argumente am Punkt vorbei sind. Den seine Lehren über Trübungen, behandeln keine innewohnende Natur des Geistes, und sind auf keine Weise im Bezug zu der Idee einer Erbsünde. Weil sie auf den Umstand, daß Gier, Begehren, Ablehnung und Verwirrung Leid verursachen, deutet, stellt sie die romantischen/transzendentalen Gedanken in Frage, daß diesen natürlichen und normalen Neigungen, als göttlich inspiriert, vertraut werden kann. Und

weil sie erklären kann, warum der Geist sich selbst üben kann, sein selbstverursachtes Leid, im Lernen dieses zu hinterfragen, zu beenden, ist die Lehre über Trübungen kein Versuch um Kontrolle über irgend jemand zu gewinnen. Sie ist dazu gedacht, ihnen Macht, und Kontrolle über sich selbst zu geben.

In Wahrheit ist des Buddhas Lehre über Trübungen einer der wirksamsten Strategien, den Geist von den Einflüssen der Massenvermarktung und anderen moderner Methoden der Gedankenkontrolle, zu befreien. Wenn Sie lernen, Ihre Gier, Ablehnung und Verwirrung als Trübungen zu sehen, und fähig sind, sich von deren Einfluß zu entziehen, kein keiner diese befriedigen, in einem Versuch Ihre Gedanken und Handlungen zu kontrollieren. Ein Geist ohne Trübungen ist nicht nur von seinen eigenen ungeschickten Einflüssen befreit, sondern auch von den ungeschickten Handelnden, und Trübungen, von allen anderen.

Auch wenn die narzisstische Unterdrückung, der Idee von Trübung, eine durchdringende Dunkelheit in der modernen westlichen Gesellschaft ist, ist sie nicht unausweichlich. Weil es eine Trübung ist, ist es ein hereinkommender Besucher. Ein Besucher der nicht unecht ist, aber er *ist* nicht notwendig. Wenn Sie entscheiden, daß sein Ausbleiben erwünscht ist, können sie ihn zur Türe hinauskomplimentieren. Sie können dann beginnen, den Geist völlig rein zu machen.

Dieses ist, weil des Geistes Potenzial strahlend zu sein, seiner Fähigkeit die Verletzung, verursacht durch seine Handlungen zu erkennen, und die anzuhaltenden Verletzung zu verursachen, immer vorhanden ist. Wenden Sie dieses Strahlen einfach zu irgend einer geistigen Handlung, die versucht die Tatsache von Trübungen zu verneinen, an. Wenn Sie sehen, daß die Verletzung, verursacht durch diese Handlung, zusammen damit, daß sie optional ist, sehen, dann sind Sie viel näher, es los zu werden, und alle anderen Trübungen sind nicht geschützt. Folgen Sie dann diesem Strahlen, bis es Sie selbst zu größerer Klarheit, die mit der völligen Freiheit von Leiden und Streß einhergeht, führt. Wenn Sie die reine Klarheit dieser Freiheit erlangt haben, werden Sie sehen, daß die Gier, Ablehnung und Verwirrung, die ihn verdunkelt haben, wirklich Trübungen waren, denn Sie sind nun in einer Position, zu wissen, was wahre Reinheit wirklich ist.

Tugend ohne Anhaftung

Sīla, ein Begriff der als "Tugend", "Regeln" oder "Angewohnheit" übersetzt werden kann, ist die erste von drei Ausübungen, die zum Ende von Leiden führen. Die andere zwei sind Konzentration und Einsicht. Im Noblen Achtfachen Pfad deckt *Sīla* drei Faktoren ab: Rechte Sprache, Rechte Handlung, und Rechten Lebensunterhalt. Rechte Sprache bezieht das Abstehen Lügen zu erzählen, zertrennlich zu sprechen, grob zu sprechen und Abstehen vom Teilnehmen an unnützen Geschwätz, ein. Rechte Handlung bezieht das Abstehen vom Töten, vom Stehlen, vom Teilnehmen an unerlaubtem Geschlechtsverkehr, ein. Rechter Lebensunterhalt, bezieht das Abstehen von verletzenden und unehrlichen Wegen, sein Leben zu unterhalten, ein.

Doch ist Anhaftung an *Sīla* und *Vata*, welches "Ausübung" oder "Protokoll" bedeutet, eine von den drei Fesseln, die abgelegt sind, wenn alle Faktoren des Noblen Achtfachen Pfades, in voller Reife, zusammen kommen, und einen ersten Blick auf Erwachen abwerfen. Und der Pfad, von diesem ersten Einblick in das Erwachen, zu vollem Erwachen, enthält ebenfalls die Faktoren der Rechten Sprache, Rechten Handlung und Rechtem Lebensunterhalt. Das bedeutet, daß der Pfad die Ausübung von *Sīla* erfordert, der Sie zur selben Zeit von der Anhaftung an *Sīla* befreit.

Wie wird das nun gemacht? Wenn Sie den Pfad als eine Rute durch eine Sandsteinwildnis betrachten, ist dieser Abschnitt dort, wo der Pfad einer beschränkten Reichweite folgt. Auf einer Seite ist ein Haufen von Geröll, daß Ihren Fortschritt blockiert, auf der anderen ein reiner Abgrund in eine Kluft. Das Geröll stellt die Anhaftungen dar, die Kluft, eine Ausübung ohne den Schutz, der mit dem *Sīla*-Faktor des Pfades angeboten wird. Wenn Sie diesen Abschnitt nicht vorsichtig überwinden, würden Sie nicht sicher darüber hinaus kommen.

Ich bin drei verschiedene Antworten zu der Frage, wie die Ausübung von *Sīla*, ohne an *Sīla* festzuhalten, und deren unterschiedliche Aufhängungen, begegnet. Die erste Angelegenheit behandelt, was in der Ausübung von *Sīla*, als Fessel wirken kann. Dieses wiederum hängt von der zweiten Angelegenheit ab, was das Wort *Sīla*, in dem Namen der Fessel "Anhaftung an *Sīla* und *Vata*" bedeutet.

Zwei populäre Antworten zu der Frage, wie *Sīla* ohne Anhaftung auszuüben ist, behandeln beide *Sīla*, in dem Namen der Fessel, als "Regel" bedeutend, aber sie unterscheiden sich in der Auslegung, was in der Ausübung von Regeln als Fessel wirken kann. Die erste Auslegung behauptet, daß die Regeln oft zu beschränkt und eindimensional in der Führung, mit der sie

versorgen, sind: Wenn Sie ihnen zu strikt folgen, schränken Sie sich in Ihrer Fähigkeit ein, auf einer gegebenen Situation, in einer weisen oder mitfühlenden Art, zu erwidern. Diese Auslegung zitiert oft die Beispiele, wo sie behauptet, daß eine weise oder mitfühlende Erwidern, das Brechen einer Regel, abstammend aus dem Sīla-Faktor des Noblen Achtfachen Pfades, beinhalten würde, so wie das Töten von Termiten, die drohen ein Heim zu zerstören, ein Individuum zu töten, das droht viele andere Leute zu töten, eine Behörde zu belügen, die plant eine Person zu misshandeln, die in Ihrer Dachkammer abgesondert ist, oder einen Leib Brot von einer reichen Familie zu stehlen, um ein hungerndes Kind zu nähren. In dieser Auslegung bedeutet das Ausüben von Sīla ohne Anhaftung an Sīla, die Regel gegen das Prinzip von Weisheit und Mitgefühl abzuwägen, gewillt seiend, eine Regel zu brechen, wenn Sie gegen diese Prinzipien laufen.

Die zweite Auslegung stimmt zu, daß die Regeln oft zu eng als Führer für mitfühlende Handlungen sind, doch sieht auch die Gefahr in der Ausübung von Regeln: Der wertende Stolz, der sich um das strikte Annehmen an Regeln entwickeln kann. Entsprechend dieser Auslegung, erzeugt Stolz an Ihren Regeln, einen starken Sinn von Selbst, der Sie hart im Beurteilen andere macht. Es steht auch dem völligen Loslassen im Wege, das zum Erwachen führt. Der Weg um diese Fessel zu vermeiden, sagt sie, ist die Regel in bewußter und vorsätzlicher Weise zu brechen, welches allen Stolz rund um Ihr Verhalten entfernt. Dieses, aus der Sicht des zweiten Auslegungsgesichtspunktes gesehen, ist was das Ausüben ohne Anhaftung an Sīla, bedeutet.

Doch des Buddhas eigene Antwort zu dieser Frage, wie sie im Pali-Kanon aufgezeichnet ist, unterscheiden sich radikal von beiden dieser Auslegungen. Um darauf einzugehen, der Zusammenhang, der seine vorrangige Besprechung dieser Sache (in [MN 78](#)) umgibt, zeigt, das *Sīla* in Sīla-und-Vata, nicht Regel oder Tugend bedeutet. Es bedeutet *Angewohnheit*, denn der Abschnitt bespricht beide, geschicktes Sīla und ungeschicktes Sīla. Mit anderen Worten, die Fessel, die mit dem ersten Einblick auf das Erwachen abgelegt wird, handelt mit Anhaftung nicht nur zu guten, tugendhaften Angewohnheiten an Regeln, sondern auch gegenüber den schlechten Angewohnheiten, die diese Regeln brechen. Und das macht Sinn. Warum würde Festhalten an schlechten Angewohnheiten eine geringere Fessel sein, als das Anhaften von guten?

Zweitens gibt der Buddha an, daß die Gefahr gefesselt an Angewohnheiten zu sein, auf zwei Ebenen aufkommt. In einer, wenn die Angewohnheit ungeschickt ist, stellt die Angewohnheit selbst eine Gefahr für die Person, die sie ausübt, dar. Wenn Sie ungeschickt handeln, schaden Sie denen, sich selbst, und den Lebewesen um sich herum. Die zweite, unabhängig davon, ob die

Angewohnheit geschickt, oder ungeschickt ist, kann Sie an Ihre *Haltung* gegenüber der Angewohnheit, ebenfalls fesseln. Im Einzelnen deutet der Buddha auf zwei gefährliche Haltungen: (a) die Angewohnheit als die Essenz und das Ziel Ihrer Ausübung zu sehen ([Sn 4:9](#)), und (b) einen Sinn von Identität um diese Angewohnheit zu gestalten, es benutzend, um zu definieren wer Sie sind ([MN 78](#)), oder sich gegenüber andere zu verherrlichen ([Sn 4:5](#)).

Des Buddhas Lösung zu beiden Ebenen des Festhaltens ist gedrängt: Bestückt mit der Tugend dieser Regeln, aber nicht gestaltet durch diese Angewohnheiten, zu sein. Mit anderen Worten, Sie folgen den Regeln strikt, aber erzeugen keinen Sinn von Selbst rund um diese.

Die Verstrickungen dieser Erklärung sind es wert heraus gereizt zu werden, denn Sie helfen Ihnen nicht nur zu sehen, wie gewandt des Buddhas Lösung ist, sondern auch wie nachteiligen die anderen zwei Auslegungen sind. Seine Antwort führt Sie über den eingeschränkten Abschnitt hinweg, deren nehmen Sie hinab in die Kluft.

Um sicher zu stellen, daß Sie sich nicht der ersten Gefahr, der Anhaftung an die Angewohnheit, aussetzen, d.h. das Festhalten an ungeschickten Angewohnheiten, bemerkt der Buddha, daß sich alle erwachten Leute durchwegs im Einklang mit den grundlegenden Regel des Pfades verhalten. Dieses ist in Wahrheit, eine der auszeichnenden Eigenschaften eines Erwachten: Das diese niemals beabsichtigt diese Regeln brechen würden. [AN 3:87](#) führt an, daß Erwachte vielleicht manche geringfügigeren Regeln der klösterlichen Disziplin brechen würden, aber was die grundlegenden Regeln des Heiligen Lebens betrifft, ist deren Tugend rein. Und in [Ud 5:5](#) lobt der Buddha Mönche, die gewillt sind, an deren Regeln, selbst wenn dieses ihnen das Leben kosten möge, zu halten.

So sind die Tugendregeln des Noblen Achtfachen Pfades nicht einfach nur ein vorübergehender Standard des Verhaltens, das mit der Erreichen des Erwachens abgelegt wird. Sie sind eine Ausübung, gleich wie sich erwachte Leute verhalten, und um andere anzuhalten, sich ebenfalls so zu verhalten.

Mit dem Ermutigen zu diesen Verhaltensstandards, versorgt Sie der Buddha mit beiden Sicherheiten, auf der äußeren, und auf der inneren Ebene. Auf der äußeren Ebene, wenn Sie seiner Ermutigung folgen, erlangen Sie einen Anteil von der universellen Sicherheit, die aus dem Geben von Sicherheit, universell an alle Lebewesen kommt: Sicherheit in Begriffen von deren Leben, deren Besitztümer, deren Partner und Kindern, deren Zugang zur Wahrheit, und von der, die von rücksichtslosen Dingen, die Sie tun mögen, wenn sie berauscht sind. In dieser Weise vermeiden Sie negatives Kamma zu erzeugen,

welches unnötige Verletzung um Sie herum erzeugen, und unnötige Schwierigkeiten auf Ihren Pfad platzieren würde. Dieses beschützt Sie auch von Reue und Aberkennungen, welche sich sicherlich entwickeln würden, wenn Sie beabsichtigt die Regeln gebrochen haben, um sich einfach selbst zu prüfen, ob Sie an diesen nicht festgehalten haben.

Auf der inneren Ebene erzeugt die Ausübung, im strikten Festhalten an die Tugendregeln, die Bedingungen für Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration, die zur befreienden Einsicht führen. Wenn Sie sich nicht gehetzt oder gewissensgeplagt, darüber andere oder sich selbst verletzt zu habend, fühlen, ist es leichter jeder Zeit achtsam zu sein. Wenn Sie keinen Grund haben, sich in Aberkennungen einzubringen, weil keine Ihrer Handlungen Verletzung verursacht hat, ist es leichter für Ihre Einsicht, die Klarheit und Stabilität von Konzentration zu nutzen, um die Wand der Unwissenheit im Geist zu durchbrechen.

Die Ausübung strikt an den Regeln, mit voller Überzeugung, festzuhalten, nährt Einsicht in zwei Hauptwegen. Um damit zu beginnen: Die Überzeugung, daß diese Tugendregeln die Standards des erwachten Verhaltens sind, drängt Sie der Haltungen zu entgegen, die sonst das Erwachen, als eine Möglichkeit zu tun, was immer Sie, das unerwachte Sie, tun wollen würden, betrachten würde. Wenn Sie glauben, daß Nichtanhaftung an Regel bedeutet, Sie können sie brechen, fördern Sie den Glauben, daß wenn Erwachen kommt, Sie frei sind die Regeln zu brechen, wie sie möchten. Die Ausübung wird in der Zwischenzeit einfach eine Angelegenheit von Ihre Zeit tot schlagen. Die dem unterliegende Unehrlichkeit dieser Haltung, macht es unmöglich die Regeln ernst zu nehmen, oder ihnen zu erlauben Ihre ungeschickten Neigungen wirklich herauszufordern.

Gleichzeitig würde die Ausübung des strikten Einhaltens der Regeln, selbst wenn Sie Ihrem Geist sagen, daß es mitfühlende Motive für das Brechen dieser gibt, alle ungeschickten Neigungen, die gegen die Regeln verstoßen, an die Oberfläche bringen. Wissend, daß Sie den Rationalisierungen von Mitgefühl nicht nachgeben können, sehen Sie, was diese Rationalisierungen sind: Trübungen, die Ihr Verständnis darüber, was in Ihrem Geist vor sich geht, verdecken. Sie sind dazu gedrängt, die Lust, Ablehnung oder Verwirrung, die sich hinter diesen Rationalisierungen verstecken, anzuerkennen. Während der einfache Umstand des Konfrontierens dieser ungeschickten Neigungen nicht immer genug sein mag, um nicht doch für diese zu fallen, ist es ein wichtiger Schritt Ihnen zu helfen, sich vor ihnen zu beschützen, d.h. sie schützen sich selbst vor sich selbst.

Dieser Punkt verstärkt den Kontrast zu der ersten der beiden alternativen Aufwartungen, Sīla ohne Anhaftung auszuüben: Das Brechen von Regeln, wenn Sie glauben, daß Mitgefühl erfordert, dieses zu tun. Entgehen des Buddhas Aufwartung, bedeutet dieser einfache Umstand, daß diese Alternative es Ihnen erlaubt, mit anderen Erwägungen die Regel zu übergehend, reichlich Raum für unehrliche Absichten in ein Motive gleiten zu lassen, welches sich selbst an der Oberfläche als weise und mitfühlende Aufwartung, zu einer außergewöhnlichen Situation, präsentiert.

Die menschliche Geschichte ist übersät mit Beispielen von ungeschicktem Verhalten, die sich selbst als außergewöhnliche Entgegnung für außergewöhnliche Situationen rechtfertigen, auch wenn ein flinker Blick zurück in die Geschichte zeigen würden, daß die Situationen ganz und gar keine außergewöhnlichen waren. Die meisten Kriege sind zum Beispiel von einer weisen und mitfühlenden Strategie, um eine potenzielle zerstörerische Gruppe vom Verursachen von mehr Zerstörung abzuhalten, angeregt. Nun ist das Ergebnis, das jene, die sich selbst als weise und mitfühlend präsentieren, damit enden, damit selbst gleich viel oder mehr Zerstörung verursachen. Warum haben Sie es abgelehnt einen kurzen Blick in die Vergangenheit zu werfen, bevor zu Schaden verursachten? Historiker haben wiederholend aufgezeigt, daß das was als "weise und mitfühlend" durchgeht, im der Originalmotivation oft maskierte Motive hatte, die wenig nobel waren.

So ist es nicht der Fall, daß Festhalten an Regeln Mitgefühl fesselt, es fesselt die Trübungen von Gier, Ablehnung und Verwirrung. Nur wenn Leute bestrebt sind, den Regeln strikt zu folgen, sind Sie dazu gedrängt sich zu umzudrehen, und deren Motive zu hinterfragen, sich nach deren eigenen Trübungen umzusehen, und die Verantwortung für deren Handlungen zu übernehmen, bevor sie versuchen sich den Trübungen und Handlungen von anderen anzunehmen.

Die Ausübung des Festhaltens an den Regeln regt auch die Einsicht von Einfallsreichtum an. Die erste Auslegung mag behaupten, daß die Tugendregeln beschränkt sind, aber tatsächlich drängen sie Sie dazu, Ihren Sinn für die Reichweite von verfügbaren Entgegnungen, zu einer gegebenen Situation, zu erweitern. Wenn Sie an Ihre Versprechen, nicht zu töten, lügen, oder stehlen festhalten, und sie dann einer Person, die andere zu töten droht, gegenüber stehen, müssen Sie sich nach einen Weg umsehen, sie zu stoppen, ohne sie zu töten. Wenn böse Behörden Ihre Dachkammer durchsuchen wollen, sehen Sie nach ob da nicht ein Weg ist sie abzuhalten, ohne zu lügen. Wenn ein Kind hungert, müssen Sie einen Weg finden es zu nähren, der kein Stehlen beinhaltet. Wege gibt es, aber nur wenn Sie die Verantwortung über den

Einfallsreichtum in Ihrer Handlungen übernehmen, werden Sie die Notwendigkeit fühlen, sich nach denen umzusehen. Wenn die menschliche Rase den Einfallsreichtum, der für die Entwicklung von Waffen verwendet wurde, genommen hätte, und ihn Anstelle für das Finden von Wegen um zu überleben, *ohne* andere zu töten, gesteckt hätte, würden wir in einer viel menschlicheren Menschenwelt leben.

Den Regel strikt zu folgen, drängt Sie auch dazu, die Reichweite von Zeit zu erweitern, die Sie nehmen, um die Gewichtung der potenziellen Resultate Ihrer Handlungen zu bedenken. Der Buddha formulierte die Regel wie er es tat, weil er sah, daß über lange Sicht, Handlungen, die gegen die Regeln gehen, letztlich damit enden, mehr Verletzung zu verursachen, als Gutes. Mit dem Befolgen der Regeln, passen Sie Ihre Handlungen mit der Überzeugung an, daß der unmittelbare Nutzen, der aus dem Brechen der Regel kommen mag, Sie nicht blind gegenüber dem Schaden machen sollte, welchen solche Handlungen, über lange Zeit gesehen, verursachen: der Verlauf von vielen Lebenszeiten. Einen potenziellen Mörder zu töten, mag eine kurze Pause von seinen ungeschickten Handlungen bringen, aber es wird einen Strick von Konsequenzen in Bewegung setzen, die letztlich mehr Verletzung erzeugen werden. Das ist warum es das Weiseste ist, ihren Einfallsreichtum, im Abhalten von ungeschickten Verhalten, zu exerzieren, in einer Weise, die es Ihnen auch erlaubt nicht ungeschickt zu sein.

So ist es klar, daß da nichts einschränkendes ist, im Annehmen der Regeln, als Standards des Verhaltens. Mit dem Erweitern Ihres Verständnisses für Ihre Handlungen und deren Ergebnisse, helfen Ihnen die Regeln die Gefahren zu vermeiden, die von niedrigeren und loser Standards des Verhaltens kommen. Sie fördern auch positive Nutzen, so wie die innere Sicherheit von geschärften Einsicht in Ihre Arbeiten mit Ihrem eigenen Geist, und mit der Möglichkeit den Rest der Welt, mit einem vielbenötigten Beispiel, zu versorgen.

Was die zweite Ebene der Gefahr betrifft, jene von Anhaften an Gewohnheiten, Ihrer *Haltung* gegenüber Ihren Angewohnheiten betreffend, packt des Buddhas Aufwartung beide Arten von ungeschickten Haltungen auf einmal an. Mit anderen Worten entgegnet er beidem, der Haltung, daß Ihre Angewohnheiten ein Ende für sich selbst sind, und dem Stolz, der sich um geschickte Angewohnheiten formen kann. Er tut dieses durch sein ständiges Erinnern, daß da viel mehr auf diesen Pfad ist, als geschickte Angewohnheiten, und der vorrangige Wert der Tugendregeln, der Weg wie diese des Pfads höhere Faktoren fördern. Wie er sagte, ist das Glück, gefördert von den Regeln, nur eine kleiner Anteil des Glücks, gefördert durch Meditation ([Iti 27](#)). So Anstelle sich selbst mit den Regeln zufrieden zu geben, sollten Sie sich auf die

Qualitäten des Geistes, erzeugt durch das Einhalten von Tugendregeln, sammeln, die der meditativen Entwicklung von Konzentration und Einsicht gewidmet werden können.

Für die Konzentration sind diese Qualitäten drei: die *Begeisterung*, welche die Anstrengung erzeugt, sich an die Regeln zu halten, die *Achtsamkeit*, die Sie daran erinnert, bei den Regeln zu bleiben, auch in schwierigen Situationen, und die *Wachsamkeit*, die dabei bleibt über Ihre Handlungen zu wachen, sodaß diese tatsächlich mit den Regeln einhergehen. Sich auf diese Qualitäten zu konzentrieren, und sie in Ihre Ausübung von achtsamer Konzentration einzubringen, haben Sie keine Zeit, sich mit Ihren Regeln zu verherrlichen, oder Sie als 'selbst das Ende seiend' anzusehen, den Sie erkennen, wieviel stärker Sie diese drei Qualitäten machen müssen, wenn Ihre Konzentration Fortschritte machen soll.

Zur selben Zeit, wie das Ausüben der Tugendregeln zu folgen, sie dazu drängt, den ungeschickten Motivationen im Geist zu entgegnen, erkennen Sie den Bedarf viel mehr Einsicht entwickeln zu müssen, um völlig frei von diesen zu werden. Auch diese Erkenntnis hält Sie vom Zufriedensein mit Ihren Regeln ab.

Letztlich, wenn Sie Einsicht entwickeln, die das Todlose, die unbedingte Dimension auf der ersten Ebene des Erwachens, sieht, erkennen Sie, daß auch wenn die Tugendregeln hilfreich sind, Ihnen zu erlauben Einsicht zu gewinnen, sie in keiner Weise der gesamte Pfad sind, und nirgends nahe dem Ziel ausgemacht. Weil das Ziel unbedingt ist, wohingegen die Ausübung von Regeln bedingt ist, ist da kein Weg sich wieder rund um die Regeln selbst zu definieren.

Dieses ist wie der erste Einblick auf das Erwachen, durch die Fessel von Anhaftung an Angewohnheiten und Protokolle, für ein Gutes, durch schneidet.

Des Buddhas Aufwartung, die Gefahr von Anhaftung an Angewohnheiten zu lösen, mag nicht einfach sein, aber sie ist elegant und wirkungsvoll. Sie halten sich an die Regeln, um sich selbst vor ungeschickten Angewohnheiten zu schützen, und sie konzentrieren sich darauf, die geistigen Geschicke, entwickelt mit dem Befolgen der Regeln, zu nehmen, und benutzen diese, um den Pfad zu vervollständigen. Weil diese Geschicke nicht anderes sind, als Einsichts- und Konzentrationsfaktoren des Pfades, Rechte Ansicht und Rechte Entschlossenheit, im Falle von Einsicht, und Rechte Anstrengung, Rechte Achtsamkeit und Rechte Konzentration, für den Fall von Konzentration, unterliegt dieses einem einfachen, aber oft übersehenen Punkt: Das die Ausübung von *Sīla*, ohne an *Sīla* anzuhafte, es nicht erfordert sich außerhalb des Noblen Achtfachen Pfades um Anleitung umzusehen. Alles was Sie tun

müssen, ist die Sīla vollständig und strikt, im Zusammenhang mit dem *gesamten* Pfad, zu üben, und Anhaftung an Sīla wird kein Problem sein. In dieser Weise versorgen Sie nicht nur sich selbst mit einem Geschenk, sondern auch die Welt im Ganzen, in Begriffen, von Abwesenheit von Verletzung in Ihrem Verhalten, und dem Edelmut mit dem Beispiels das sie setzen.

Wenn wir des Buddhas Aufwartung mit den zwei anderen Auslegungen vergleichen, Sie anleitend, die Regeln zu brechen, wenn Sie meinen, daß Ihre Motivation so zu tun, mitfühlend ist, und Sie anleitend, die Regeln zu brechen, um jeden Stolz, der über Ihrem Verhalten liegt, abzuschneiden, können wir klar sehen, wie minderwertiger diese Auslegungen sind. Mit dem Konzentrieren auf die Gefahren, die daraus kommen, an den Regeln anzuhafte, lassen Sie sie frei gegenüber beiden Ebenen der Gefahren ausgesetzt, die aus dem Anhaften an Angewohnheiten im Generellen kommen. Auf der einen Seite, empfehlen beide Auslegungen, sich unnützem schlechten Kamma auszuliefern, daß vom Brechen der Regeln kommt. Dieses verletzt nicht nur Sie, sondern auch die Welt im Ganzen, in Begriffen von den direkten Resultaten von Ihren Handlungen, und mit dem bloßgestellten Beispiel, das Sie geben. Auf der anderen Seite, lassen Sie die beiden Auslegungen, dem Stolz gegenüber, ausgeliefert, der daraus kommen kann, daß Sie sich selbst über die Regeln erheben. Dieses ist eine Form des Stolzes, die viel schwieriger abzulegen ist, als der Stolz über das Festhalten an Regeln, denn wenn Sie versuchen ihn abzulegen, stehen Sie den Verletzungen gegenüber, die Sie anderen, mit dem Brechen der Regeln, angetan haben. Einen Sinn von Stolz, über das Nichtverursachen von Leiden, ist leichter abzulegen, als einen Sinn von Stolz, der Verletzung mit einbezogen hat, den die Handlung des Fallenlassens der ersten Sorte von Stolz, läßt sie abgesichert von Reue und Gewissensbissen, während die Handlung des Fallenlassens der zweiten Sorte von Stolz, Sie mit keinerlei Verteidigung zurück läßt.

Wenn Sie also der beschränkte Reichweite des Ausübung von Sīla, ohne Anhaftung an Sīla, gegenüber stehen, erinnern Sie sich, daß nicht jeder Fährtenführer zuverlässig ist. Des Buddhas Anweisungen, den Regeln strikt zu folgen und sich auf die Widmung der inneren Qualitäten, die diese fördern, zu konzentrieren, um Ihre Meditations zu fördern, ist die Führung, die Sie sicher hinüber bringen kann.

Die Einschränkungen der Uneingeschränkten Haltungen - Die Brahmaviharas auf dem Pfad des Erwachens

Die ersten Meditationsanweisungen, die einem Kind, aufgezogen in einer theravada-buddhistischen Familie, konzentriert sich üblicher Weise auf die Ausübung von *Mettā*, oder Wohlwollen. Die Eltern lehren dem Kind Gedanken von Wohlwollen, ein Wunsch für Glück, gegenüber allen Lebewesen, jede Nacht, bevor es schlafen geht, zu verbreiten.

So das Kind älter wird, werden die Anweisungen auf drei andere Haltungen erweitert, welche, zusammen mit *Mettā*, die *Brahmavihāras* genannt werden, sobald diese Haltungen in einer uneingeschränkten Weise entwickelt sind. Der Begriff *Brahmavihāra*, ist eine Zusammensetzung aus zwei Worten: *Brahma*, welches ein Lebewesen auf einer hohen Ebene des Himmels ist, und *Vihāra*, welches literarisch "Verweilstätte" bedeutet, eine Haltung, in der der Geist gewöhnlich verweilt. Die *Brahmavihāras* sind Gewohnheitshaltungen von Lebewesen auf höheren Ebenen der Existenz.

Uneingeschränktes *Mettā* ist die erste von vier Haltungen, und die anderen drei sind uneingeschränktes *Karuṇā*, oder Mitgefühl, ein Wunsch, daß das Leiden und die Ursache des Leidens enden mögen; uneingeschränktes *Muditā*, oder Mitfreude, ein Wunsch, daß das Glück und die Ursache von Glück sich fortsetzen mögen; und uneingeschränktes *Upekkhā*, oder Gleichmut, ein unbefangenes Annehmen, von dem was nicht geändert werden kann.

Diese Haltungen sind uneingeschränkt im Sinne, daß diese sich auf alle Lebewesen, überall, einen Selbst mit eingeschlossen, ohne Voreingenommenheiten, ausdehnen. Weil Menschenwesen nicht auf der Ebene von Brahmas sind, verweilen sie nicht von alleine, in einer uneingeschränkten Weise, in diesen Haltungen. Sie neigen dazu diese stärker für manche Lebewesen, als gegenüber anderen, zu fühlen. Doch können menschliche Lebewesen diese Haltungen, durch bewußte Ausübung, uneingeschränkt einnehmen, und auf diese Weise deren Geist auf höhere Ebenen heben.

Wenn das Kind kein weiteres Interesse an Meditation hat, wird er oder sie *Mettā* oder die *Brahmavihāras* mit Meditation, durch das gesamte Leben hindurch, gleichsetzen. Tatsächlich sind in Thailand, wo die Sprache eine Neigung hat, Worte mit ähnlicher Bedeutung zu verbinden, die Worte *Mettā* und *Bbhāvanā* (Meditation) eine gewohnte Verbindung. Und die Haltung der *Brahmavihāras* sind höchst angesehene, in der gesamten Gesellschaft. Ich

kenne selbst thailändische Christen, die darauf beharren, daß die Brahmavihāras keine speziell buddhistische Lehren sind. Respekt gegenüber den Brahmavihāras, ist Teil ein Thailänder zu sein.

Wenn das Kind weitergehendes Interesse an Meditation *hat*, so es älter wird, versorgen die Brahmavihāras mit dem Rahmenwerk, für was immer für Ausübung, er oder sie, sich spezialisieren mag. Ajahn Mun, dem Gründer der Wildnistradition, spezialisiert auf das Besinnen des Körpers, wird nachgesagt, drei Mal am Tag Zeit geopfert zu haben, die Brahmavihāras zu entwickeln: wenn am Morgen aufwachend, wenn von seiner Nachmittagsrast aufwachend, und kurz vor dem Schalfengehen in der Nacht. Er lehrte einen seiner Schüler, Ajahn Khao, eine Rezitation, die Brahmavihāras ausdrückend, gerichtet an alle Gruppierungen von Lebewesen, in all Richtungen, über den gesamten Kosmos, eine Rezitation, die gut eine halbe Stunde in Anspruch nimmt, um sie zu rezitieren. Ajahn Lee, ein anderer seiner Schüler, der spezialisiert in Atemmeditation war, verbreitete eine andere Rezitation, sich auf die Brahmavihāras konzentrierend, die ähnlichen Umfang an Zeit in Anspruch nimmt, um sie zu rezitieren.

Wenn Sie in den Pali-Kanon blicken, die Quelltexte der Theravada-Tradition, ist leicht sehen, warum den Brahmavihāras so viel Wichtigkeit in der gelebten Tradition gegeben wird, denn die Brahmavihāras sind mit allen drei Aspekten des Pfades zum Beenden von Leiden, Tugend, Konzentration und Einsicht, verbunden.

Für die Tugend, versorgen die Brahmavihāras mit der Motivation. Sie nehmen sich der Tugendregeln deshalb an, weil Sie Mitgefühl ([Ud 2:3](#)) für andere, und weil sie Wohlwollen für sich selbst ([Ud 5:1](#)) haben. Der Buddha lehrte die Brahmavihāras einst einer Gruppe von Nicht-Buddhisten, die sich nicht sicher waren, ob Handlungen über diese Lebensspanne hinaus führen, oder ob dar gar ein Leben nach diesem ist, ihnen erzählend, daß wenn sie im Einklang mit diesen Haltungen ausüben, sie Nichts zu fürchten hätten, wenn Handlungen zu Resultaten über diese Lebensspanne hinaus führen. Wenn da kein Leben nach dem Tod ist, könnten sie sich immer noch selbst als rein, in Begriffen deren Verhaltens, hier und jetzt, ansehen ([AN 3:65](#)). In einem anderen Fall, lehrte der Buddha, daß wenn Sie eine andere Person durch Ihr Fehlverhalten verletzt haben, Sie erkennen sollten, daß Reue Ihre Verletzung nicht ungeschehen machen wird. Anstelle sollten Sie den Fehler anerkennen, beschließen ihn nicht zu wiederholen, und dann die Brahmavihāras, als einen Weg ihren Entschluß zu bestärken , entwickeln ([SN 42:8](#)).

Im Entwickeln von Konzentration, ist die Verbindung mit den Brahmavihāras noch direkter. Der Buddha lehre die Brahmavihāras als

Gegenstände, auf welche sich der Geist sammeln kann, um starke Zustände der Vertiefung, *Jhānas* genannt, zu entwickeln. Eine Lehrrede ([AN 8:63](#)) unterbreitet, daß jeder der Brahmavihāras den gesamten Weg bis zum vierten Jhāna hinauf führt, zwei andere Lehrreden, in Verbindung miteinander gelesen ([AN 4:123](#) und [4:125](#)), lassen annehmen, daß des erste Brahmavihāra nur bis zum ersten Jhāna führen kann, das zweite nur zum zweiten, und so weiter, bis hoch zum vierten. Doch in jedem Fall, da die vier dieser Jhānas als rechte Konzentration, auf dem Noblen Achtfachen Pfad zählen, kann jedes der Brahmavihāras eine beinhaltende Rolle, auf dem Pfad zur Beendigung des Leidens, spielen.

Was Einsicht betrifft, beinhaltet der Kanon zwei Arten von Besprechungen, wie die Konzentration, gegründet auf die Brahmavihāras, als Unterlage für Einsicht wirken können. Die erste Art sammelt sich darauf, wie der Meditierende die Konzentration, die sich aus jedem der Brahmavihāras ergibt, besinnen soll. In zwei Fällen empfiehlt der Kanon wie dieses zu besinnen sei (Wohlwollen als ein Beispiel nehmend): "Man reflektiert über dieses [Zustand der Konzentration] und erkennt: 'Diese Wesensbefreiung durch Wohlwollen ist gestaltet und beabsichtigt. Nun, was immer gestaltet und beabsichtigt ist, ist unbeständig und Gegenstand der Beendigung.'" ([MN 52](#); [AN 11:17](#)). In anderen Fällen, ist die empfohlene Besinnung diese: "Man betrachte was immer für eine Erscheinung da sein mag, die verbunden mit Form, Gefühl, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein ist, als unbeständig, streßreich, eine Krankheit, einen Pfeil, schmerzvoll, ein Elend, Fremd, einen Verfall, eine Leere, Nicht-Selbst" ([AN 4:126](#)).

In beiden Fällen kann das Erkennen, daß diese verfeinerten Zustände von Konzentration unbeständig, streßreich und Nicht-Selbst sind, einen Sinn von Nichtbegehren und Ernüchterung, nicht nur für diese, ergeben, sonder auch für alle gestalteten Dinge. Dieser Sinn für Nichtbegehren kann zu einer Rundumbefreiung führen.

Die zweite Art von Besprechung über die Beziehung zwischen Einsicht und den Brahmavihāras ([SN 46:54](#)), sammelt sich auf die geistigen Qualitäten, die mit der Konzentration, begründet auf den Brahmavihāras, zusammengefügt, über die vier Jhānas hinaus führen können. Diese Qualitäten sind die sieben Größen für das Erwachen, Achtsamkeit, Untersuchung von Qualitäten, Beharrlichkeit, Verzücken, Gestilltheit, Konzentration und Gleichmut, zu einem erhöhten Anschlag gebracht, sodaß diese "abhängig von Zurückgezogenheit, abhängig von Nichtbegehren, abhängig von Beendigung, in Loslassen enden." Ursprünglich werden die sieben Größen für das Erwachen genutzt, um Jhāna aufkommen zu lassen, aber die Tatsache, daß sie in diesem Fall von Nichtbegehren und Beendigung abhängen, bedeutet, daß diese durch die

Besinnung, angeführt in der ersten Art der Besprechung, verfeinert wurden. Mit anderen Worten, die Art von Besinnung, die durch Nichtbegehren zur Befreiung führt. Sie können zum Beispiel einen Zustand von Jhāna, gegründet auf einem der Brahmavihāras entwickeln, und dann, im Licht Ihrer Erkenntnis, daß dieses gestaltet oder streßreich ist, dessen Qualitäten, wie sie tatsächlich gegenwärtig sind, untersuchen, um dieses Wissen auf eine Ebene von Einsicht, wo Sie dann wirklich gewillt sind loszulassen, zu entwickeln.

Entsprechend [SN 46:54](#) können diese, wenn die Brahmavihāras auf diese Weise, zu dem Punkt mit den sieben Größen für das Erwachen, zusammengebracht sind, zu allerletzt von den vier Jhānas, zu noch höheren Zuständen der Konzentration führen. Zum Beispiel kann Mitfreude in dieser Zusammensetzung, über das vierte Jhāna hinaus, zum Zustand der Konzentration führen, der "die Dimension von unendlichem Bewußtsein" genannt wird. Gleichmut kann in dieser Zusammensetzung selbst zu einem Zustand, "Dimension der Nichtsheit" genannt, führen. Doch [SN 46:54](#) fügt, ohne weiterreichende Erklärung, hinzu, daß diese Zusammensetzungen immer noch zu Höheren als diese führen können. Nun, nachdem andere Abschnitte (so wie [MN 118](#)) aussagen, daß die sieben Größen für das Erwachen von Zurückgezogenheit, usw., abhängig sind, auch den ganzen Weg bis zum völligen Erwachen führen können, ist es leicht daraus rückzuschließen, daß wenn diese mit dem Brahmavihāras zusammengebracht sind, diese auch so weit führen können.

So ist es klar, daß Theravada, in seiner gelebten Tradition und seinen Quelltexten, den Brahmavihāras eine große Wichtigkeit gegeben hat, beiderseits, als ein zugrundeliegendes Set von Haltungen, welche von allen menschlichen Lebewesen auszuüben sind, die hoffen deren Geist in ein höher-als-menschliches Glück zu erheben, und als Teil des Pfades der Ausübung, die zum höchsten Glück von allen, Nibbāna, führt.

Doch gegenwärtig hat eine Reihe von westlichen Gelehrten und Meditationslehrern die Behauptung vorgebracht, daß die Tradition die Wichtigkeit der Brahmavihāras unterschätzt hat, und das die Brahmavihāras nicht nur *Teil* des Pfades zu Nibbāna sind. Sie können als der *ganze* Pfad wirken. Alles was Sie zu machen benötigen ist, die Brahmavihāras zu entwickeln, und diese werden Sie den ganzen Weg weiter bis zum Erwachen führen.

Diese Behauptung zieht als seine akademische Grundlage zwei Abschnitte im Kanon heran. Im ersten Abschnitt, der in [DN 13](#) zu finden ist, lehrt der Buddha die Brahmavihāras zwei jungen Brahmas, die ihm gefragt hatten, wie man Vereinigung mit Brahma erlangt. Die Behauptung, auf diesem Abschnitt begründet, sagt aus, daß der Buddha hier die Phrase "Vereinigung mit

Brahma", als ein Synonym für Nibbāna, verwendet. Dieses bedeutet, daß die Brahmavihāras den ganzen Weg entlang, bis zu Nibbāna, führen können. Leute, die diese Behauptung fördern, gestehen zu, daß diese Auslegung ein gutes Maß an *zwischen* den Zeilen lesen bedeutet, denn der Buddha führte nirgendwo ausdrücklich an, daß die Vereinigung mit Brahma ein anderer Begriff für Nibbāna ist. Doch denken diese, daß die Behauptung, mit dem Wissen aus dem Zusammenhang, in welchem der Buddha lehrte, gerechtfertigt werden kann, ein Zusammenhang, dem die Tradition seit langem schon ignorant gegenüber ist, aber welche nun von den modernen Gelehrten wiederentdeckt wurde. Sobald diese Art des Lesens des Abschnittes einmal angenommen wurde, kann der zweite Abschnitt ([Sn 1:8](#)), welchen wir unten untersuchen werden, als dieses unterstützend ausgelegt werden.

Diese Auslegung hat tiefgründige Auswirkungen für jeden, der das Erreichen des Endes vom Leiden möchte. Wenn dieses Wahr ist, würde da kein Bedarf sein, sich um die Besinnung von Unbeständigkeit, Leiden und Nichtselbst zu bemühen, und kein Bedarf sein, sich mit fortgeschritteneren Formen der Größen für das Erwachen auseinandersetzen zu müssen. Wenn es nicht wahr ist, würde jedoch jeder, der dem folgt riskieren, die Möglichkeit, irgend einen der Zustände des Erwachens zu erreichen, in dieser seiner Lebensspanne, verfehlen. So ist es wichtig die Grundlage für diese Auslegung zu untersuchen, sowie seine Schlüssigkeit mit dem Rest des Kanons, um zu sehen, ob das was *zwischen* den Zeilen gelesen, mit dem was *in* den Zeilen anderer kanonischer Lehrreden, welche die Brahmavihāras behandeln, angeführt wird, zusammen paßt, und das Ergebnis zu diesem führt. Wenn es schlüssig ist, ist die Auslegung würdig des Glaubens. Wenn nicht, dann nicht.

[DN 13](#) ist eine lange Lehrrede, die mit einen unüblichen Ereignis beginnt. Zwei junge Brahmanen, verschiedene brahmanische Lehrer zitierend, sind nicht in der Lage sich über den Pfad, der zur Vereinigung mit Brahma führt, deren höchstes religiöses Ziel, einig zu werden. So beschließen sie die Frage dem Buddha vorzubringen, denn sie haben gehört, daß der Buddha behauptet, das Wissen über diesen Pfad zu kennen. Nun, entsprechend der brahmanischen Orthodoxie, ist dieses etwas, was ein guter Brahmane niemals tun würde, denn der Buddha war kein Brahmane, und Brahmanen wurden niemals, um spirituellen Rat, zu Nichtbrahmanen gehen. Dieser Punkt der Orthodoxie hat manche modernen Gelehrten dazu geleitet, daß die gesamte Lehrrede als eine Ironie, und nicht ernst gemeint, sei. Doch ist der Pali-Kanon voll von Brahmanen, die zu Buddha um Rat über spirituelle Angelegenheiten aller Arten, fragen kommen, und viele wurden buddhistische Mönche, oder Laienanhänger, als dem Ergebnis daraus. So scheint es, daß brahmanische Orthodoxie zu

Buddhas Zeiten, nicht immer strikt eingehalten wurde, ein Zeit von der wir wissen, eine von großen spirituellen Umbrüchen, war, und die Begebenheit am Beginn von [DN 13](#), mag keine so fremdartige gewesen sein, wie brahmanische Orthodoxie es aussehen lassen würde.

Mit dem Hören der Frage der zwei Brahmanen, stimmte der Buddha zu, ihnen den Weg zur Vereinigung mit Brahma zu lehren. Er beginnt mit einem undiplomatischen Abwerten der brahmanischen Priesterschaft als Ganzes, sagend, daß deren Tradition nichts besseres seine, als eine Reihe von blinden Leuten, die von einer blinden Person angeführt wird, oder gleich einem Mann, der einen Stiegenaufgang zu einem Palast errichtet, dessen Standort er nicht kennt. Mit anderen Worten hat keiner der Brahmanen-Lehrer, welche den Pfad zur Vereinigung mit Brahma lehren, jemals die Vereinigung mit Brahma erfahren, und so wissen sie nicht worüber sie sprechen.

Der Buddha fangt dann mit seiner Lehrrede über den Pfad an. Er beginnt mit einer genauen Beschreibung der Tugendregeln eines buddhistischen Mönchs, eine Beschreibung, die Wort für Wort eine Beschreibung ist, die in vielen anderen Lehrreden (so wie [DN 2](#) hindurch bis [DN 12](#)) über den Pfad, der zum Erwachen führt, wiedergegeben wird. Der gleich lautende Abschnitt, zu diesem Punkt, schließt die Besprechung der vier Jhānas, gefolgt von den Kräften, die auf Jhānas begründet entwickelt werden können, die Entwicklung von Einsicht in die vier Edlen Wahrheiten, gefolgt von völliger Befreiung im Hier-und-Jetzt, ein. Doch ist in [DN 13](#) diese Auflistung mit einer Auflistung vier Brahmavihāras ersetzt, gefolgt mit einer Aussage, daß wenn diese entwickelt werden, der Meditierende erwarten kann, nach dem Tod, die Vereinigung mit Brahma zu erlangen.

Die traditionelle Auslegung dieser Lehrrede, nimmt es als Gegebenheit: Der Buddha lehrt die zwei Brahmanen, wie man das Ziel ihrer Religion erreichen kann, auch wenn deren Ziel ein minderwertigeres gegenüber Nibbāna ist. In Verbindung mit [DN 2](#) bis [DN 12](#) lesend, ist [DN 13](#) eine offensichtliche Erklärung des Buddhas Überlegenheit gegenüber den Brahmanen. Nicht nur das er den Pfad zu deren Ziel kennt, einen Pfad, den sie selber nicht kennen, kennt er auch den Pfad zu einer überlegeneren Bestimmung, das höchste Ziel von völliger Befreiung im Hier-und-Jetzt.

Die aktuellere Auslegung von [DN 13](#) ist jedoch das diese Lehrrede in Verbindung mit dem *Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad* zu lesen ist, einem brahmanischen Text, dem die Theravada-Tradition seit langem ignorant gegenüber ist. Das *Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad* behauptet, daß diese Brahma-Welten das höchste spirituelle Ziel, die einzige Nach-dem-Todebestimmung, sei, von welcher die Seele nicht mehr zurück kehrt. Der Buddha, im Benützen der

Phrase "Vereinigung mit Brahma" bezieht sich auf diese Brahma-Welten, und übernimmt ebenfalls die Idee, daß diese das höchste Ziel sind, die brahmanische Vorstellung, woraus das Ziel besteht, mit seinen eigenen Ideen ersetzend. Mit anderen Worten, ist er ironisch. Wenn er den Weg zu Vereinigung mit Brahma lehrt, lehrt er tatsächlich den Weg zu Nibbāna. Dieses bedeutet, daß die Brahmavihāras, eigenständig und ohne andere Schritte der Meditation, den ganzen Weg weiter, bis zu Nibbāna, führen können.

Wenn diese Auslegung haltet, dann könnte [SN 1:8](#) vorstellbar als eine Unterstützung für dieses gelesen werden. Diese Lehrrede gibt eine detaillierte Beschreibung, wie das erste Brahmavihāra, uneingeschränktes Wohlwollen, entwickelt wird, gefolgt von diesem Abschnitt:

Nicht eingenommen von Ansichten,
sondern tugendhaft und vollendet in Vision,
Begierden für sinnliche Genüsse bezwungen,
wird man niemals mehr
im Mutterleib liegen.

Die Phrase "niemals mehr im Mutterleib liegen", ist eine Beschreibung des Ergebnisses von vorletztem Erwachen, Nichtwiederkehr genannt. Eine Person, die diese Ebene erlangt, wird nie wieder in der Welt wiedergeboren, und statt dessen in einer der Brahma-Welt, Reine Aufenthaltsorte genannt, in der nur Nichtwiederkehrer geboren werden, und all diese sind für das Erreichen des völligen Erwachens vorbestimmt.

Was Ausübungen, in diesem Abschnitt angeführt, betrifft, nicht eingenommen von Ansichten zu sein, tugendhaft zu sein, vollkommen in Vision zu sein, und Begierden für Sinnliche Genüsse bezwungen zu haben, ist da keine Erklärung, wie dieses im Bezug zu der Ausübung von uneingeschränktem Wohlwollen stehen: Entweder diese passieren automatisch, als Teil der Ausübung, oder müssen zum Vorhergehenden hinzugefügt werden, um die Ebene der Nichtwiederkehr zu erlangen. Die traditionelle Auslegung des Abschnittes übernimmt die zweite Auslegung. So wie die Beschreibung der Ausübung von uneingeschränktem Wohlwollen in dieser Lehrrede, eingeleitet von eine Reihe von Ausübungen ist, die abseits davon getan werden müssen, um die Grundlage für die Ausübung von uneingeschränktem Wohlwollen zu geben, ist die Beschreibung von einer Serie von anderen Ausübungen gefolgt, die gesondert in Ergänzung zu tun sind, um das Erwachen zu erlangen. Doch wenn wir die neue Leseweise von [DN 13](#) annehmen können, dann ist es möglich, daß die andere Auslegung recht haben könnte: Uneingeschränktes Wohlwollen umfaßt automatisch diese Ausübungen.

Das Problem ist jedoch, daß die neue Auslegung von [DN 13](#), drastisch un schlüssig gegenüber vielen anderen Abschnitten im Kanon ist, die ausdrücklich die Einschränkung der Brahmavihāras und der Brahmawelten, zu welchen diese führen, und wo die Vereinigung mit Brahma erreicht wird, aufzeigen.

Um zu Beginnen, zeigt [AN 4:125](#) auf, daß jedes der Brahmavihāras, wenn für sich alleine ausgeübt, zur Wiedergeburt in einer bestimmten Brahma-Welt führt, mit Wohlwollen zu der niedrigsten der vier, dem Abhassarā, oder Strahlende Brahmas, führend, und Gleichmut zu der höchsten, dem Vehapphala, oder Himmelfrucht Brahmas, führt. [DN 1](#) zeigt auf, daß diese Ebenen höher sind, als die Himmel des Großen Brahma, und auch wenn diese nicht mit der Zerstörung des Restes des Universums, am Ende eines kosmischen Kreislaufes, zerstört sind, können die Lebewesen die dort leben, immer noch von dort herausfallen, und anderswo wiedergeboren werden, üblicher Weise in den niedrigen Ebenen der Existenz. Tatsächlich führt [AN 4:125](#) ausdrücklich an, daß eine Person, welche die Brahmavihāras ausübt, ohne ein nobler Schüler zu werden, mit anderen Worten, ohne die erste Ebene des Erwachens erreicht zu haben, nach dem Ausleben der Lebensspanne eines Brahma, in irgend einer dieser vier Brahma-Welten, dann in irgend einem der niedrigsten Reiche des Kosmos wiedergeboren werden kann: In der Hölle, als Tier, oder als hungriger Geist. Aus der Bezeugung dieser Lehrrede, ist es schwierig zu sehen, wie die Erlangung einer der Brahma-Welten, mit der von Nibbāna gleichgesetzt werden kann, welche aus der völligen Befreiung, von Kosmos als Ganzes, besteht.

Die modernen Auslegung behauptet jedoch, daß diese Lehrreden nicht wirklich ernst genommen werden sollten, denn sie waren eine spätere Ergänzung zum Kanon, zusammengestellt von schrifthörigen Mönchen, die des Buddhas Ironiestimme, wenn er sich auf "Vereinigung mit Brahma" und "Brahma-Welten", in diesen Lehrreden wie [DN 13](#) bezog, nicht verstanden haben. Doch da ist keine Bestätigung, daß [DN 13](#) auch nur irgendwie älter oder verbürgter als [DN 1](#) oder [AN 4:125](#) ist, und so ist die Behauptung welche Lehrrede zuerst kam, nichts weiter als eine müßige Spekulation.

Doch zwei andere Lehrreden zeigen klar, daß die Unterschiede zwischen Nibbāna und der Vereinigung mit Brahma, keine unnütze Angelegenheit ist, denn es berührt die langfristigen Konsequenzen von Absichten, die im Moment des Todes gehalten werden. Beide Lehrreden sagen klar aus, daß wenn eine sterbende Person ihren Geist auf irgend eine Brahma-Welt ausgerichtet hat, ihr die Nachteile von diesen Welten erklärt werden sollten, sodaß er seinen Geist auf ein höheres Ziel der Befreiung ausrichten kann.

Die erste Lehrrede, [MN 97](#), gibt diesen Punkt in einer wahrlich ergreifenden Art wieder. Der Brahmane Dhanañjānin, ein vormaliger Schüler Sāriputtas, ist am Sterben, und bittet Sāriputta ihn zu besuchen. Dhanañjānin war als Meditierender nachlässig, und Sāriputta, besinnt mit Ankunft: "Diese Brahmanen sind auf die Brahma-Welten ausgerichtet. Was wäre, wenn ich Dhanañjānin, dem Brahmanen, den Pfad zur Vereinigung mit Brahma lehren würde?" So lehrt er ihm den Weg zur Vereinigung mit den Brahmas, und Dhanañjānin wurde mit dem Streben, tatsächlich in einer Brahma-Welt wiedergeboren. Doch als Sāriputta zu Buddha zurückkehrt, rügt ihm dieser für das Ausrichten Dhanañjānin, im Moment des Todes, auf ein minderwertiges Ziel, wo er ihn doch auf ein höheres ausrichten hätte können.

Dies wirft natürlich die Frage auf, warum der Buddha seine Besprechung mit den zwei jungen Brahmanen über dieses mindere Ziel beschränkt, und gleichzeitig Sāriputta, genau die selbe Sache machend, gerügt hat. Diese Frage entzieht sich jedoch einem entscheidenden Unterschied: Sāriputtas Anweisungen waren Dhanañjānin letzte Möglichkeit Dhamma in dieser Lebensspanne zu hören, wohingegen der Buddha, als die jungen Brahmanen lehrend, sein Wissen über den Weg zu der Brahma-Welt genutzt haben könnte, um sie dazu zu führen, wieder zu ihm, für mehr Anweisungen für höhere Erlangungen, zurückzukehren.

Die zweite Lehrrede ([SN 55:54](#)) erklärt warum die Brahma-Welten eine minderwertigere Erlangung sind. In dieser Lehrreden bittet des Buddhas Cousin, Mahānāma den Buddha um Anweisungen, wie man eine weise Person, die am Streben ist, unterweisen sollte. Der Buddha erwidert, daß wenn die strebende Person geplagt von Sorgen über ihre Familie ist, sie erinnert werden sollte, daß ihre Sorgen, der Familie, an diesem Punkt, nicht helfen, und sie von den Sorgen loslassen sollte. Wenn sie auf menschliche Sinnesvergnügen fixiert ist, sollte ihr erzählt werden, daß die menschlichen Sinnesvergnügen Nichts gegenüber dem Vergnügen der Himmel der Sinnlichkeiten sind, und sie ihren Geist Anstelle auf diese ausrichten sollte. Wenn sie auf die Vergnügen der Himmel der Sinnlichkeiten fixiert ist, sollte ihr gesagt werden, daß selbst diese minderwertige Vergnügen gegenüber jener der Brahma-Welt sind, und sie ihre Gedanken besser auf diese richten sollte.

Wenn die sterbende Person auf die Brahma-Welt fixiert ist, sollte ihr gesagt werden, daß selbst die Brahma-Welt "unbeständig, vorübergehend und in Identität einbezogen" ist. Mit anderen Worten ist die Brahma-Welt instabil, und die Lebewesen, die dort geboren werden, haben immer noch einen Sinn von Identität mit den fünf Festhalteansammlungen: Form, Gefühl, Vorstellung, Gestaltungen und Bewußtsein. Weil diese Identifikation eine Fessel ist, die

selbst mit auf der ersten Stufe des Erwachens abgeworfen wird, sind die Brahma-Welten minderwertiger als diese Ebene der Erlangung. Aus diesem Grunde sollte der strebenden Person gesagt werden, sich auf die Beendigung von Identifikation zu sammeln. Wenn sie das, in dem Moment wenn sie stirbt, tun kann, dann ist ihre Befreiung, auch wenn sie eine Laienperson ist, in keiner Weise minderwertiger als die eines Mönchs, dessen Geist befreit ist.

Diese zwei Lehrreden zeigen klar, daß der Buddha die Wiedergeburt in einer Brahma-Welt als ein minderwertigeres Ziel gegenüber Nibbāna ansah. Und da die Unterscheidung zwischen Nibbāna und der Brahma-Welt so eine ernsthafte, Leben-und-Tod-Sache, ist, ist es unwahrscheinlich, daß der Buddha es wollte, darüber ironisch zu sprechen, und damit die Unterscheidung, als er mit zwei Brahmanen in [DN 13](#) sprach, trübend.

Die Einschränkungen der Brahma-Welten, sind direkt mit der Einschränkung der Brahmavihāras als Pfad verbunden. Diese Verbindung wird speziell klar, wenn man [SN 55:54](#) liest, die Lehrrede gerade zuvor zitiert, in Verbindung mit [AN 4:178](#). Diese zweite Lehrrede zeigt auf, daß es möglich ist, einen Zustand von Konzentration, begründet auf den Brahmavihāras zu entwickeln, und dennoch keine Interesse daran findet, der Identifikation ein Ende zu machen. Dieses zeigt, daß die Brahmavihāras alleine nicht genug sind, um ein Interesse aufkommen zu lassen. Etwas zusätzliches wird in diesem Zustand der Konzentration benötigt, wie die Besinnung auf Unbeständigkeit, Streß und Nichtselbst, um das Interessen aufkommen zu lassen, das benötigt wird, um Identifikation ein Ende zu machen.

Eine weite Lehrrede, [MN 106](#), macht einen ähnlichen Punkt klar, daß es nicht es nicht möglich ist, einen starken Zustand von Gleichmut, in den höheren Ebenen von Konzentration zu entwickeln, und dennoch an diesen Gleichmut anzuhaften. Nur wenn da ein Entschluß hinzugefügt wird, keinen Sinn von Identifikation um den Gleichmut zu gestalten ([MN 137](#)), kann ein Festhalten abgelegt werden.

So ist es augenscheinlich, daß die uneingeschränkten Haltungen der Brahmavihāras, deren Einschränkungen haben. Für sich alleine können sie nicht zum Erwachen führen. Als eine Ausübung können sie, allein für sich, kein Nichtbegehren gegenüber Identifikation mit sich bringen, und so nur zu minderwertigeren Zielen, in denen Identifikation ebenfalls anwesend ist, führen.

Dieses bedeutet, daß die neue Auslegung von [DN 13](#) ein unzuverlässiger Führer für die Ausübung ist. Es bedeutet auch, daß der abschließende Abschnitt in [Sn 1:8](#), in der traditionellen Weise, als eine Liste von Qualitäten, die

in Ergänzung zu den Brahmavihāras zu entwickeln sind, wenn die Konzentration, begründet auf den Brahmavihāras, zu irgend einem Zustand des Erwachens führen soll, auszulegen ist.

Mit anderen Worten ist die traditionelle Gewichtung der Brahmavihāras, als ein Pfad zum Erwachen, weder zu gering noch zu hoch. Die Brahmavihāras können als Teil des Pfades zum Erwachen wirken, aber nur als Teil. Das selbst die erste Ebene des Erwachens erlangt werden können, müssen Sie andere Ausübungen einbeziehen, um die Ernüchterung und das Nichtbegehren herbeizuführen, die zur völligen Befreiung führen.

Die Essenz des Dhammas

Die strikteste Bestückung von Buddhas Lehren ist die Art, wie er die Wesenhaftigkeit von Dingen in Frage stellt, und im speziellen Dinge, welche die Leute allgemein, als einen Wesen haben erachten. Das führende Beispiel ist unser Sinn von einem Selbst. Die meisten Leute haben einen Empfinden, daß da etwas Wesentliches in dem ist, daß sie als das wahre Selbst betrachten. Aber dieser Sinn, zeigt der Buddha auf, ist nichts mehr als eine Gestaltung. Es ist das Ergebnis des Festhaltens an stofflichen Gegenständen, so wie dem Körper, oder an geistigen Aktivitäten, wie Gefühle, Vorstellung, Gedankengestaltungen und Bewußtsein, von denen nicht irgend etwas Wesen oder Essenz hat.

In einem berühmten Abschnitt ([SN 22:95](#)) vergleicht er körperliche Erscheinungen mit Klumpen von Schaum, einem Strom hinunter fließend, Gefühle als Blasen, verursacht vom Regen auf dem Wasser, Vorstellung als ein Trugbild, Gedankengestaltungen als den Stamm einer Bananenstaude, leer von Kernholz, und Bewußtsein als ein Zauberstück. Er bemerkt, daß all diese Dinge, welche *Ansammlungen* genannt werden, leer, nichtig, und ohne Wesen oder Essenz sind. Der Zweck dieser Art von Besinnung ist, einen Sinn von Ernüchterung und Nichtbegehren, gegenüber diesen Dingen, zu verursachen, und dieses mit der Erweiterung für jeden Sinn von Selbst, der darum errichtet wird, sodaß der Geist von all dem ablassen kann, und Befreiung findet.

Der Buddha empfiehlt eine ähnliche Aufwartung gegenüber unserem Sinn für Welt. Auch dieses, sagt er, wird am Besten als Gestaltung, begründet auf Berührung an den sechs Sinnen, den Geist als den sechsten ergänzend, zusammen mit Gefühlen, die auf Berührung begründet aufkommen, was alles ständig zerfallend ist, erachtet ([SN 35:82](#)). Es ist alles leer von einem Selbst, oder Selbst zugehörig ([SN 35:85](#)). Nochmals, der Zweck dieser Besinnung ist einen Sinn von Ernüchterung und Nichtbegehren, für jeglichen Sinn von Welt, zu verursachen. Dieses kann dann auch zur Befreiung führen.

Über die Jahrhunderte hindurch haben sich Leute an der radikalen Natur dieser Besinnungen gestoßen, und viele sind zu dem Ergebnis gekommen, daß der Buddha ein völliger Anti-Substantialist oder Anti-Essentialist ist: Einer der abstreitet, daß da irgend ein Wesen oder eine Essenz in irgend etwas ist. Aus diesem Rückschluß folgt der weiter Rückschluß, daß des Buddhas Dhamma, oder Lehren, auch leer einer Essenz sind. Abseits von dem dem Kernprinzip, daß nichts irgend eine Essenz hat, halt diese Ansicht. Da ist keine unveränderliches Wesen oder Essenz, um festzulegen, was Dhamma ist, und was nicht.

Seit jeher wurde diese Ansicht vorgeschoben und benutzt, um Veränderungen im Dhamma, über den Verlauf der Zeit, zu rechtfertigen. Speziell nun, wo Leute im Westen ein Interesse am Dhamma gefunden haben, haben viele behauptet, daß diese Ansicht nicht nur eine Ansicht ist. Es ist eine eingerichtete Wahrheit, welche die kreativen Änderungen unterstützt, von denen sie denken, daß das Dhamma diese benötigt. Letztlich, sagen sie, vergegenständlicht das Dhamma Veränderung, und so ist der echte Weg das Dhamma auszudrücken, es zu fördern, was immer wir als positiv daran zu verändern sehen mögen.

Weil diese Ansicht eine enorme Auswirkung darauf hat, wie das Dhamma in der modernen Welt gelehrt und verstanden wird, ist es wert umsichtig diese Behauptungen, genutzt um dieses zu unterstützen, zu untersuchen, um zu sehen, ob diese tatsächlich im Einklang mit dem Dhamma sind. Denn wenn das Dhamma andererseits wirklich eine Essenz hat, riskieren wir etwas von wesentlichem Wert zu verlieren, wenn wir es verändern.

Da sind drei grundlegende Behauptungen für ein essenzfreies Dhamma. Die erste, welche im antiken Indien entstand, stammt von des Buddhas Lehren über bedingtes Mitaufkommen, seiner Landkarte, die Ursachen vom Leiden, und wie diese zu einem Ende gebracht werden können, zeigend. Aus dieser Lehre schließt die Behauptung zurück, daß alle Dinge in Abhängigkeit von Bedingungen existieren. Weil deren Bestehen bedingt von anderen Dingen, die sich ständig ändern, ist, ist dieses Bestehen nicht eigenständig. Weil es allen Dingen an innewohnendem Bestand fehlt, so die Theorie, haben sie keine eigene Natur oder Wesen. So gegeben, daß des Buddhas Dhamma, bedingt durch Voraussetzungen, ins Bestehen gekommen ist, ist es ebenfalls leer eines Wesens.

Die zweite Art von Behauptung kommt aus der westlichen postmodernen Akademiephilosophie. Sie begründet sich darauf, daß kein Wort oder Sprache auf irgend etwas außerhalb der Sprache deuten kann, denn jeder Worts Bedeutung, ist vollkommen von seine Beziehung zu anderen Worten, und den Regeln der Grammatik in der Sprache, festgelegt. Als Ergebnis kann kein Wort auf irgend eine unveränderliche Essenz deuten, denn die Beziehung unter den Worten verändert sich stets. Weil des Buddhas Dhamma aus Worten zusammengesetzt ist, kann es nur auf andere Worte deuten, und nicht auf irgend ein Wesen, oder eine Essenz. Es muß sich jedes Mal ändern, wenn es eine andere Person beschreibt.

Die dritte Art von Behauptung, stammt wie die zweite, von gegenwärtigen akademischen Ansichten ab, und speziell vom wissenschaftlichen Studium des Buddhismus, als eine Kraft in der menschlichen Geschichte. Eine der

grundlegenden Voraussetzungen dieses Feldes des Studiums ist, daß soziale Kräfte immer neue Identitäten und Formen, als Erwiderung auf sich verändernde Bedingungen in deren Umfeld, annehmen. Um diesen Kräften eine angemessene und unvoreingenommene Behandlung zu geben, muß man alle ihre Erscheinungen, als gleich zulässig seiend, annehmen. Ein Versuch, eine grundlegende Essenz in irgend einer sozialen Kraft zu finden, bedeutet in das, was man "essentialistische Täuschung" nennt, zu fallen, den dieses wurde einen Ausdruck, von dieser Kraft in der Geschichte, gegenüber anderen bevorzugen. (Denken sie zum Beispiel daran, wie gegenstandslos es wäre, die letzten 150 Jahre der amerikanischen Geschichte, im Festlegen einer bestimmten politischen Position, als "essenziell Republikanisch" oder "essenziell Demokratisch", zu beschreiben.) Weil Buddhismus eine soziale Kraft ist, hat er keine grundlegende Essenz. Dhamma ist was immer ein selbsternannter Buddhist sagt, daß es dieses ist. Keine einzige Weise des Festlegens oder Ausdrückens des Dhammas ist gültiger als die andere.

Selbst wenn die späteren zwei Arten von Behauptungen, deren Voraussetzung aus gegenwärtigen akademischen Ansichten außerhalb der buddhistischen Tradition nehmen, stammen einiger derer Kräfte aus dem Inneren der buddhistischen Gemeinschaft, von deren Neigung zu diesen Behauptungen der ersten Art, welche aus dem Inneren der Tradition selbst stammt. Zu sagen, daß Sprache und soziale Kräfte ohne Essenz sind, ist einfach das Prinzip, nach welchem alle bedingten Dinge ohne eine Essenz sind, auszudehnen. Aus diesem Grund wird uns gesagt, daß Buddhisten das Prinzip, wonach das Dhamma ebenfalls ohne Essenz ist, als Teil ihrer Anerkennung des Dhammas, übernehmen sollten. Da sind wirkend keinerlei Einschränkungen, wie stark es sich verändern kann, und immer noch Dhamma ist.

Es ist jedoch wert zu bemerken, daß zumindest eine Stimme, aus dem inneren der buddhistischen Tradition stammend, mit dieser Ansicht nicht einverstanden wäre: Der Buddha selbst, so wie es in den Pali-Lehrreden, unseren ältesten übriggebliebenen Aufzeichnungen seine Lehren, aufgezeichnet wurde. Aus seiner eigenen Erklärung heraus, war der Buddha kein völliger Anit-Essenzialist. Ein wichtiger Aspekt von Weisheit, so bemerkt er, ist zu erkennen, daß gewisse Dinge eine Essenz haben, und andere nicht, und klar zu verstehen, was was ist.

Jene, die Unwesentliches
als Wesentlich ansehen
und Wesentlich als nicht-,
zum Wesentlichen nicht kommen,
sich in falschen Entschlüssen ordnend.

Aber jene, die Wesentliches,
als Wesentlich erkennen,
und Unwesentliches als nicht-
kommen zum Wesentlichen,
sich in rechten Entschlüssen platzierend.

— [Dhp 11-12](#)

Die gesamte Angelegenheit seiner Lehren war es, Leuten zu helfen zu der Essenz zu kommen, und so mußte er sie lehren, unterscheiden zu können, was Essenz war, vom dem was dieses nicht war. Nun bedeutet das Pali-Wort für Essenz, *sāra*, auch Kernholz: Der Teil eines Baumes, der am nützlichsten und wertvollsten ist, weil er auch das beständigste und unempfindlichste gegenüber Veränderung ist. Wenn Buddha also etwas als Essenz anerkennt, meint er nicht nur, daß es unempfindlich gegenüber Veränderung wäre, sondern auch, daß es einen hohen und bleibenden Wert hatte. Und auch wenn er erkannte, daß seine Lehren des Dhammas nicht für immer bestehen würden ([SN 20:7](#)), hielt es es aufrecht, daß solange die Lehren bestehen bleiben, diejenigen, die ihnen folgen würden, zu etwas von Essenz kommen würden. Dieses Etwas ist Befreiung.

Eine Lehrrede im Kanon, [AN 4:245](#), legt diese Befreiung, als eine Befreiung, berührt mit dem rechten Beenden von *Dukkha*, Leiden oder Streß, fest. Zwei andere Lehrreden, [AN 8:83](#) und [AN 10:58](#), führen an, daß alle Dhammas Befreiung als deren Essenz haben. Eine vierte Lehrrede, [AN 9:14](#) besagt das Selbe über alle Gedanken und Beschlüsse: Sie haben Befreiung als deren Essenz. Mit andern Worten, das Ausmaß mit welcher jegliche Erscheinung, oder geistiges Vorkommnis, eine Essenz, bedingt von dem Ausmaß zu welchem es zu Befreiung führt, hat.

Die ausführlichste Besprechung über Befreiung als die Essenz des Dhammas, kommt in [MN 29](#) und [30](#) vor, zwei Lehrreden, welche das Bildnis von Kernholz und Essenz, mit dem Vergleichen von unterschiedlichen Aspekten des Lebens eines Mönchs, mit den verschiedenen Teilen eines Baumes, untersucht. Materieller Gewinn, Anerkennung und Berühmtheit, sind wie die Zweige und Äste, Vollkommenheit in Tugend, ist wie die äußere Rinde, Vollkommenheit in Konzentration, ist wie die innere Rinde, während Wissen und Vision, die verschiedenen Kräfte, mit starker Konzentration einhergehend, wie das Splintholz sind.

[MN 29](#) und [30](#) stehen nicht ausdrücklich zu Sache, aber wenn wir deren Bildnis des Baumes, mit der Aussage über Essenz in [AN 8:83](#) und [10:58](#)

vergleichen, können wir rückschließen, daß materieller Gewinn, Tugend, Konzentration, wie Wissen und Vision, wenn als das Ende, an und für sich, angenommen, keine Essenz haben, gerade so wie Zweige, usw., wenn sie vom Baum entfernt werden, jede Verbindung mit dem Kernholz verlieren. Wenn sie jedoch am Baum bleiben und das Kernholz nähren, dann sind sie, in diesem Ausmaß, mit der Essenz des Dhammas in Verbindung.

Was das eigentliche Kernholz des Dhammas betrifft, legen [MN 29](#) und [30](#) dieses in zwei Weisen fest, als "nicht-gelegentliche Befreiung" und "unerschütterliche Wesens-Befreiung".

Diese zwei Weisen des Beschreibens von Befreiung, geben grundlegend selbe Aussage, daß die Befreiung, die als Essenz des Dhammas zählt, nicht der Veränderung unterliegt. Die erste Beschreibung hebt hervor, daß diese Befreiung, einmal erlangt, unabhängig von einzelnen Begebenheiten ist. Sie steht außerhalb der Zeit, und so kann keine Veränderung der Zeit sie erreichen.

Die zweite Beschreibung stellt eine Theorie, genutzt zu Buddhas Zeiten, um die Veränderungen in der Natur, in der körperlichen Welt und innerhalb des Geistes, dar. Die Theorie ist, daß ein körperliches oder geistiges Vorkommnis aufkommt, wenn eine grundlegende Beschaffenheit (*dhātu*) "gereizt" wird. Feuer passiert, wenn die Feuerbeschaffenheit gereizt wird, Wind stürmt, wenn die Windbeschaffenheit gereizt wird, jedes Vorkommnis, verursacht durch Reiz, endet, wenn der Reiz aufhört. Dieses bedeutet, daß alles was durch einen Reiz ausgelöst wird, an einem Punkt, zur Beendigung bestimmt ist. Jedoch zu sagen, daß die Befreiung, die mit dem Erwachen kommt, ungereizt ist, bedeutet, daß sie auf keine Weise durch Reiz bedingt ist. Sie ist nicht Gegenstand von Bedingungen. Steht außerhalb von Zeit, steht außerhalb der Möglichkeit des jemals zu enden.

Dieses ist warum der Weg zur Befreiung vom Leiden und Streß nicht die *Ursache* der Befreiung genannt wird, sonder der *Pfad* zur Befreiung. Der Pfad ist keine Bedingung, die dem Bestehen von Befreiung unterliegt, sondern er führt dort hin. Der Buddha selbst führte dieses ausdrücklich an, als er den Pfad mit einer verwachsenen Straße durch den Urwald verglich, und Befreiung mit einer antiken, abgelegenen Stadt, am Ende der Straße ([SN 12:65](#)). Die Straße verursacht die Stadt nicht, aber wenn freigelegt, erlaubt sie es Leuten die Stadt zu betreten und wieder zu besiedeln.

Ein wichtiger Schritt für das Folgen der Straße zur Befreiung, ist das Ablegen Ihres Sinnes von Selbst und der Welt. Das ist warum sich der Buddha so sehr in seine Lehrstrategie darauf konzentrierte, zu zeigen wie unser erzeugter Sinn von Selbst und der Welt ohne Essenz ist. Um sich die Worte von

[Dhp 11-12](#) auszuborgen, zeigte er Leuten auf, was Unwesentlich ist, sodaß sie es ablegen, und am Wesentlichen ankommen wurden.

Doch führte ihm diese Strategie dazu, sich in Selbstwidersprüchen zu verstricken? Mit dem Infragestellen der Essenz des Selbsts und der Welt, stellte er da versehentlich auch die Möglichkeit in Frage, daß das Dhamma irgend eine Essenz haben könnte? Die Pali-Lehren enthalten keine Aufzeichnungen darüber, ob dem Buddha eine Frage wie diese gestellt wurde, aber sie enthalten genügend Information darüber, wie er Befreiung beschrieb, um zu zeigen, daß die drei Arten von Anti-Essenzialismusbehauptungen keine Kraft gegen seine Erklärung mit sich tragen, daß Befreiung die Essenz des Dhammas ist.

Im Bezug auf die erste Art von Behauptung können wir sehen, daß Befreiung nicht von Bedingtem Mitaufkommen verursacht wird, es wird nur dann erfahren, wenn bedingtes Mitaufkommen endet ([SN 12:2](#)). Wenn erlangt, wird Befreiung unabhängig von den Ansammlungen und den Sinnesträgern, die mit dem Rohmaterial für unseren Sinn von Selbst und der Welt versorgen, erkannt. Auch wenn es als eine Art von Bewußtsein wahrgenommen wird ([DN 11](#)), ist dieses Bewußtsein, anders als das gewöhnliche Sinnesbewußtsein, nicht über die sechs Sinnesträger ([MN 49](#)) erkannt. Weil es außerhalb von Raum und Zeit liegt, fällt dieses Bewußtsein nicht unter die Ansammlung des Bewußtseins, welche nur aus den bedingten Arten von Bewußtsein, erfahren in Begriffen von Raum und Zeit, passend ist: nahe und fern; vergangen, gegenwärtig oder zukünftig ([SN 22:59](#)). Befreiung wird auch als die höchste Wonne erfahren, aber diese Wonne wird nicht als Gefühl eingeteilt ([SN 36:19](#)).

Weil Befreiung außerhalb der Ansammlungen und Sinnesträger liegt, ist es nicht Gegenstand von Buddhas Beschreibung der Ansammlungen und Sinnesträger, als ohne Essenz zu sein. Dieses bedeutet, daß die erste Art von Behauptung den Test, gegeben mit [Dhp 11-12](#), nicht Stand hält, da sie nicht erkennt, was Essenz ist, und was nicht.

Ähnlich hätte der Buddha auch nicht der Voraussetzung, der zweiten Art von Behauptung unterliegend, zugestimmt, daß das Dhamma nicht mehr als Sprache ist, und das die Sprache zu nichts anderem als sich selbst deuten kann. So wie er aufrecht hält, führt das Reich von allem was beschrieben werden kann, nicht über die sechs Sinne hinaus ([SN 35:23](#)). Jedoch ist es möglich die Dimension, in der die Erfahrung der sechs Sinne endet, zu erfahren ([SN 35:117](#)). Aufgrund der Einschränkungen von Sprache, können wir nicht sagen, daß da irgend etwas in dieser Dimension verbleibt, oder nicht verbleibt (oder beides, oder weder noch). Aber das Dimension selbst besteht, man kann so viel dazu sagen, um anzuzeigen, daß es keine Unmöglichkeit ist.

"Da ist die Dimension, Bhikkhus, wo weder Erde, noch Wasser, noch Feuer, noch Wind ist; weder Dimension von endlichem Raum, noch Dimension von unendlichem Bewußtsein, noch Dimension von Nichtsheit, noch Dimension von weder Vorstellung noch Nichtvorstellung; weder diese Welt, noch die nächste, noch Sonne, noch Mond. Und dort, sage ich Euch, dort ist weder Kommen, noch Gehen, noch Bleiben, weder Vergehen noch Aufkommen: uneingerichtet, unentfalten, ohne Unterstützung [Geistesgegenstand]. Diese, genau diese, ist das Ende von Streß."

— [Ud 8:1](#)

Tatsächlich wäre das Beenden des Leidens nicht möglich, wenn diese Dimension nicht bestehen würde ([Ud 8:3](#)), und das Dhamma würde als Ganzes unnütz sein. Aber eine der Erkenntnisse mit dem Erlangen dieser Dimension ist, daß es andererseits über den Einschränkungen liegt, die Sprache zu beschreiben vermag ([DN 15](#)).

Sprache beschreibt Dinge nicht nur. Sie kann auch dazu verwendet werden, Handlungen zu verursachen. Dieses ist wie Buddha die Sprache im Bezug auf die Befreiung vorrangig benutzte, um Leute dazu zu bringen in einer Weise zu handeln, die zu einer Erfahrung von Befreiung, für einen selbst, führt. Dies ist warum er so oft über Befreiung spricht. Doch so tuend, machte er starken Gebrauch von Metaphern, Paradoxen und Widersprüchen, darauf ausgerichtet, was Befreiung *nicht* ist, um zu zeigen, daß es nicht passend in Worte gefaßt werden kann.

Was dieses bedeutet ist, daß der Buddha eine Reichweite von Erfahrungen behauptete, die außerhalb des Horizonts von postmodernen Theorien und Sprache liegen, welche auf der Annahme beruhen, daß Wahrnehmung außerhalb von Zeit und Raum unmöglich ist. Doch können postmoderne Theorien keine Beweis anbieten, daß ihr Annahme wahr ist, und das ist warum deren Behauptungen keine Kraft gegenüber Buddhas Behauptungen haben. Es mag sein, daß er nicht in der Lage ist sie zu überzeugen, wenn er behauptet, daß das Wort *Befreiung* sich auf etwas bezieht, daß außerhalb deren Reichweite der Erfahrung liegt, doch deren Behauptungen gegen ihn, können seine Behauptungen nicht außer Kraft setzen. Die Angelegenheit muß mit anderen Mittel bereinigt werden.

Eine ähnliche Aufwartung hält für die dritte Art von Behauptung. Wenn Akademiker über Buddhismus und der Buddha über Dhamma spricht, sprechen diese über zwei verschiedene Dinge. Buddhismus ist für die meisten

Gelehrten eine Erscheinung der Sozialgeschichte, Dhamma ist für den Buddha Befreiung und der Pfad zur Befreiung.

Der Buddha gestand bereitwillig ein, daß selbst wenn Befreiung nicht von der Zeit berührt wird, seine Lehren über den Pfad zur Befreiung, mit der Zeit, vernachlässigt und mit anderen ersetzt werden würden. Aber er erachtete diese Tatsache nicht als eine erfreuliche. Er verglich die Veränderung an den Lehren mit den Veränderungen an einer Trommel, dessen hölzerner Körper jedes Mal, wenn er springt, mit Dübel repariert wird, bis zu dem Punkt, wo der Körper fort ist, und nichts als Dübel übrig bleiben ([SN 20:7](#)). Gerade so wie eine Trommel aus Dübel unnütz für das Herbeirufen von Leuten aus der Ferne sein würde, in selber Weise würde "Ersatz-Dhamma" (*saddhamma-paṭirūpa*) wirkungslos für das Anleiten zur Befreiung sein.

Nochmals, dieses sind wichtige Behauptungen, und sie erheben wichtige Fragen: Erlangte der Buddha tatsächlich Befreiung? Führen seine Lehren tatsächlich dort hin? Hat er Recht, in dem er sagt, andere Pfade tun das nicht? Die geschichtliche Methode, auch wenn sie uns viele andere nützliche Dinge über Buddhismus gelehrt hat, ist unfähig diese Fragen zu beantworten, welche, wenn Sie sie genau betrachten, höchst essenzielle sind, die jeder der sich mit den Beenden von Leiden befaßt, das Dhamma fragen sollte. Um das Bildnis des Baumes zu übernehmen, sind Akademische Beschreibungen der Geschichte von Buddhismus bestenfalls das Erlangen von den Zweigen und Ästen. So wie es unmöglich ist, von des Baumes Ästen aus zu sagen, ob der Stamm Kernholz enthält oder nicht, ist es unmöglich historische Methoden zu verwenden, um zu wissen ob der Buddha recht hatte oder nicht, daß das Dhamma eine Essenz hat, und seine Lehren in dieser Essenz, zu dem Ausmaß, daß diese wirklich zur Befreiung führen, teilen. So wie Sprachphilosophen, die in keiner Position sind sagen zu können, ob daß Wort *Befreiung* aus Buddhas Mund, über Sprache hinaus deutet, sind Historiker in keiner Position zu sagen, ob der Buddha tatsächlich Befreiung fand oder nicht. Die Regeln der Geschichtsmethoden haben keinerlei Kraft gegen die Behauptung die er aufstellte.

Wenn Sprachwissenschaftler und Historiker die Einschränkungen deren Methoden nicht erkennen, und behaupten, daß das Dhamma keine Essenz hat, führen sie damit Schaden herbei, sich selbst und andere von Testen des Dhammas in der Ausübung zu entmutigen, um zu sehen ob des Buddhas Behauptungen über seine Essenz wahr sind.

Wenn wir also die drei Arten von Behauptungen untersuchen, die das Dhamma keine Essenz habend aufrecht halten, finden wir heraus, daß sie keine Verbindung mit den ursprünglichen Lehren des Buddhas haben und tatsächlich der Ausübung im Wege stehen. Aus des Buddhas Anschauung, *können*

Gedanken und Erscheinungen innerhalb der Welt der Bedingungen eine Essenz zu dem Maße haben, daß sie auf die Dimension außerhalb deuten. Dieses ist warum seine dritte Edle Wahrheit, das völlige Beenden von Leiden, eine Wahrheit ist, und warum das Halten an dieser Wahrheit ein essenzieller Teil der Ausübung ist. Wenn sie, im Einklang mit dem anti-essenzialistischen Behauptungen verneinen, daß die Edlen Wahrheiten diese Art von Essenz haben können, dann sperren Sie die Möglichkeit, jemals Befreiung zu erlangen, weg.

Sicherlich bedeutet der bloße Umstand, daß die Pali-Lehrreden diese Behauptungen über den Buddha und seinen Lehren machen, nicht das diese wahr sind. Aber sie stellen eine Herausforderung auf: Können Sie beweisen, daß sie es nicht tun? Wenn Sie in des Buddhas Worten nicht nach dem Kernholz suchen und Anstelle die Lehrreden einfach als alte Texte, begrenzt von Ihren Ansichten über Sprache und Geschichte sehen, sind Sie frei deren Herausforderung zu ignorieren.

Aber wenn Sie sich um Kernholz umsehen, nach etwas mit Essenz suchen, dann würden Sie weise sein, diesen Herausforderungen, aufgeworfen von Buddha, in der einzigen passenden Weise zu entgegnen: Indem Sie das Dhamma, in Ihrem Leben, einem Test unterziehen. Diese Mittel eröffnet Ihnen selbst die Möglichkeit, daß Essenzialismus nicht immer ein Trugschluß ist, und daß das Dhamma eine Essenz haben möge, die Ihren Sinn von Selbst und Welt übersteigen. Nur mit dem Erweitern Ihres Horizont werden sie die Möglichkeit haben, zu sehen, ob da mehr zu dieser Essenz ist, als bloße Worte.

Die Mitte des Mittelweges

In seiner ersten Lehrdarbietung stellte der Buddha seine Pfad der Ausübung als einen Mittelweg vor, der zwei Extreme vermeidet: Eine Hingabe zu Sinnesvergnügen im Zusammenhang mit Sinnesbegehren, und eine Hingabe zu Selbstbedrängnis. An der Oberfläche lassen diese Aussagen den Mittelweg so klingen, als würde er ein sanfter Zwischenpunkt, auf dem zusammenhängenden Ganzen, zwischen Wohl und Weh sein. Aber wenn Sie im Kanon weiter über den Mittelweg lesen, werden Sie erkennen, daß diese Mittigkeit viel umfassender als dieses ist.

Um damit zu beginnen sind da Zeiten, in denen der Buddha empfiehlt angenehme Ausübungen zu betreiben, und andere, in denen er schmerzvolle Ausübungen empfiehlt. Da sind auch Zeiten in denen er von der Mittigkeit seines Mittelweges in völlig anderen Begriffen spricht. Wenn er eine der fortgeschritteneren Stufe des ersten Faktors des Pfades, rechte Ansicht, bespricht, beschreibt er es als eine Anschauung, die Fragen vermeidet, die entweder einer weder/oder Erwidern erfordern, in denen das *Weder* wie auch das *Oder* sie in Angelegenheiten verstrickt, die Sie von der Aufgabe, dem Leiden und Streß ein Ende zu setzen, abbringen. Dieser Aspekt des Pfades ist in diesem Sinn mittig, da er genau durch die Mitte von solchen Fragen schneidet, und beide Alternativen zu Seite wirft.

Das bedeutet, daß der Buddha seine Worte vorsichtig wählte. Der Pfad *liegt* nicht unbedingt *zwischen* zwei Extremen. Er *vermeidet* zwei Extreme. Doch in welche genaue Richtung, um sie zu vermeiden, dieses geht, hängt, um es herauszufinden, von der Einsicht jedes Ausübenden ab. Manchmal vermeiden Sie Extreme im Finden eines Punktes der Mäßigung auf einem zusammenhängenden Ganzen, das zwischen diesen läuft: ein Punkt, der nicht immer genau in der Mitte bleibt, und der sich unerwartet verschieben kann. Manchmal vermeiden sie Extreme, indem Sie das zusammenhängende Ganze gänzlich vermeiden. Des Buddhas Mittelweg hat Mitten beider Arten.

Im Auffinden und Aussortieren der verschiedenen Mittigkeiten des Mittelweges, müssen Sie Ihre Einsicht in selber Weise benutzen, wie Sie das Meistern eines körperlichen Geschickes meistern. Um damit zu beginnen, müssen Sie einsehen, wo es auf dem zusammenhängenden Ganzen von zu viel zu zu wenig verläuft, und welches Ausmaß der Ausübung genau richtig ist. Zu wenig der Ausübung macht keinen Unterschied in Ihrer Umsetzung, zu viel Ausübung laugt sie einfach aus, ohne Ihre Geschicke verbessert zu haben. Diese Art der Mitte, liegt auf dem zusammenhängenden Ganzen, gemessen an

Zeit. Genau so wichtig, und oft wichtiger, müssen Sie einsehen, auf welche Angelegenheiten sie sich konzentrieren, während Sie ausüben, und welche Sie ignorieren. Dieses bezieht das Finden einer Mitte ein, die außerhalb des gesamten zusammenhängenden Ganzen liegt. Wenn Sie zum Beispiel ein schneller Schwimmer werden wollen, müssen Sie sich darauf konzentrieren stets eine gute Form, während der gesamten Zeit im Wasser, aufrecht zu erhalten, und die Frage ignorieren, ob Ihnen eine rote oder gelbe Badebekleidung Sekunden abwerfen wird. Im Erkennen, daß weder rot noch gelb einen Einfluß auf Ihre Geschwindigkeit haben, schneiden Sie genau durch die Mitte dieser Angelegenheit durch und sind damit fertig.

Der Buddha selbst sah die Parallelen zwischen dem Pfad der Ausübung, die zum Ende von Leiden führt, und die Ausübung, die im Meistern eines körperlichen Geschickes eingebracht wird. Im Erklären des Pfades zog er oft Gleichnisse aus verschiedenen Weisen wie Köche, Zimmerleute und Bogenschützen auszuüben hätten, wenn Sie deren Fähigkeiten verfeinern würden. Der größte Unterschied ist natürlich, daß während körperliche Geschicke eine große Menge an Konzentration und Einsicht erfordern, der Pfad noch mehr davon tut. Einst stoppte des Buddhas Begleiter Ānanda während seine Almosenrunde, um eine Gruppe von jungen Prinzen beim Üben des Bogenschießens zu beobachten. Mit dem Zurückkehren zu Buddha, drückte er Erstaunen über die Genauigkeit deren Zieles aus. Der Buddha erwiderte:

"Was denkt Ihr, Ānanda? Was ist schwieriger zu tun, schwerer zu meistern, Pfeile durch ein kleines Schlüsselloch zu schießen ohne zu fehlen, einen nach dem anderen, oder ein Pferdehaar zu nehmen und in sieben Stränge zu spalten, und eine Spitze mit der andern Spitze aufzuspießen?"

"Dieses, Herr, ist schwieriger zu tun, schwerer zu meistern: Ein Pferdehaar zu nehmen und in sieben Stränge zu spalten, und eine Spitze mit der andern Spitze aufzuspießen."

"Und diese, Ānanda, durchdringen was noch schwerer zu durchdringen ist: jene die durchdringen, so wie es tatsächlich ins Entstehen gekommen ist 'Dieses ist Streß'; die durchdringen, so wie es tatsächlich ins Entstehen gekommen ist 'Dieses ist der Ursprung von Streß'... 'Diese ist die Beendigung von Streß'... 'Dieses ist der Pfad der Ausübung, der zur Beendigung von Streß führt.'"

— [SN 46:45](#)

Mit anderen Worten ist der Pfad zum Ende von Leiden ein Geschick, so wie Bogenschießen, der ein genaues Ziel erfordert, aber die Ebene der Einsicht, die zum Entwickeln dieser Genauigkeit erforderlich ist, ist von viel höherer Ordnung.

Wenn wir so die verschiedenen Mitten des Mittelweges verstehen, beide, jene die auf dem zusammenhängenden Ganzen sind und jede die ab davon sind, ist es nützlich sich die Mitten, ersehen im Meistern von körperlichen Geschicken, im Kopf zu behalten.

Zwei Arten von Mitten

Die Mitten des Mittelweges, die auf einem zusammenhängenden Ganzen liegen, stehen so mit der Ausübung von Mäßigung in Verbindung. Jene, die abseits von jedem zusammenhängenden Ganzen liegen, stehen mit der Ausübung von passender Aufmerksamkeit in Beziehung. Auch wenn sich diese zwei Ausübungen auf verschiedene Aspekte des Pfades sammeln, haben sie wichtige Ausstattungen gemeinsam. Beide vermeiden die Extreme der Hingabe zu Schmerz und zu Sinnesvergnügen nicht mit dem Vermeiden von Weh und Wohl, sondern indem Sie Weh und Wohl als ein Werkzeug benutzen, wenn immer passend, um den Geist zu helfen seine ungeschickten Qualitäten abzulegen.

Mit anderen Worten behandelt die Ausübung weder Wohl noch Weh als etwas Schlechtes an sich. Anstelle behandeln sie beide, Wohl und Weh, als ein Mittel zu einem höheren Ende. Sie unterscheiden sich einfach in der Art wie sie Wohl und Weh als Werkzeug benutzen. Mäßigung nutzt Weh, wenn erforderlich, als eine Rute für Gewissenhaftigkeit, und Wohl als eine Unterstützung für Leben und für körperliche wie geistige Gesundheit. Passende Aufmerksamkeit ermutigt Sie das Wohl von starker Konzentration zu entwickeln, um zu helfen Sie von den Anhaftungen an Sinnesvergnügen abzubringen. Dann ermutigt es Sie die geistige Standhaftigkeit, versorgt durch die Konzentration, zu nutzen, um umsichtig auf die Erfahrung von Weh zu achten, bis Sie Begierdelosigkeit dafür entwickeln. Es erlaubt Ihnen, im Gegenzug, den Geist von allem Leiden und Streß zu befreien.

Um also so die Einsicht zu entwickeln, die zu dieser Freiheit führen kann, müssen Sie mit beiden Arten von Mitten üben: mit jenen die Mäßigung beinhalten, und mit jenen, die passende Aufmerksamkeit beinhalten.

Die Mitten von Mäßigung

Die Ausübung von Mäßigung, mit welcher Sie versuchen einen idealen Punkt der Ausgewogenheit auf einem zusammenhängenden Ganzen, und zwei Extremen zu finden, ist stets vorrangig mit den Faktoren des Pfades, im Bezug zu Tugend und Konzentration, in Verbindung, auch wenn Einsicht eine erforderliche Rolle im Verwalten dessen, wie es getan wird, spielt.

Zum Beispiel mit Tugend: Wenn wir die Tugendregeln, empfohlen vom Buddha (nicht beabsichtigt töten, stehlen, unerlaubter Geschlechtsverkehr, lügen, oder Berausungsmittel nehmen) nehmen, und mit den Tugendregeln, gelehrt von anderen Besinnlichen Schulen seiner Zeit vergleichen, finden wir heraus, daß des Buddhas Tugendregeln zwischen zwei Extremen liegen. Auf der strikten Seite lehrten die Jains das alle Tätigkeiten, beabsichtigt oder unbeabsichtigt, verletzend sind, und daß der einzige nichtverletzende Kurs für Handlungen Einschränkung wäre, und sich letztlich hinzulegen und zu Tode zu fasten. Zu dem anderen Extrem lehrten Ājīvakas und Lokāyatas, daß Handlungen keine Auswirkungen, auf das was in der Welt passiert, haben, und so ist da kein Weg den Sie gehen können, um irgend jemanden zu helfen oder zu verletzen. Aus diesem heraus behaupteten sie, daß die ganze Idee von moralischem Scham eine bloße soziale Übereinkunft ist, und daß da keinerlei Platz für Einschränkungen Ihres Verhaltens ist. Des Buddha Beharrlichkeit, das Handlungen Auswirkungen haben, das Verletzung real ist, und das Sie sich konzentrieren müssen nicht *beabsichtigt* Verletzung zu verursachen, ist der Mittelpunkt zwischen diesen zwei Extremen.

Doch es ist wichtig zu bemerken, daß die Mäßigung der Tugendregeln, gelehrt von Buddha, nicht bedeutet, daß diese in einem mittleren Weise eingehalten werden sollen, manchmal ihnen folgend, manchmal nicht. Der Buddha betonte, daß die Ausübung von Tugendregeln beste Ergebnisse dann gibt, wenn Sie sie im Umgang mit allen Lebewesen, in allen Situation, zu jeder Zeit, einhalten. Er drückte Hochachtung für jede Mönche aus, die deren Tugendregeln selbst wenn sie ihr Leben kosten, einhalten würden ([Ud 5:5](#)). Nur wenn Sie diesen Grad an Hingabe zu den Tugendregeln zeigen, können dieses jedes ungeschickte Wirken im Geist, welches sonst versteckt hinter Ihren Ausreden für das Nichteinhalten von ihnen, in der einen oder anderen Situation, freilegen.

So auch wenn die Tugendregeln gemäßigt in deren Striktheit sind, ist die Hingabe nach der sie rufen, ein Extrem. Dieses ist eine Weise, in welcher der Mittelweg kein mittelmäßiger Weg ist. Er ist beides, gemäßigt und radikal zu selben Zeit.

Mäßigung und Konzentration

Ein ähnliches Prinzip gilt auch für die Mäßigung in Konzentration: Sie müssen radikal hingebungsvoll sein, um eine Ausgewogenheit des Geisteszustandes zu entwickeln. Hier ist der Punkt der Mäßigung jedoch keiner auf einem zusammenhängenden Ganzen mehr. Anstelle müssen sie einen Punkt der Ausgewogenheit auf verschiedenen Abläufen zugleich finden.

Das zusammenhängende Ganze, sich von Hingabe zu sinnlichem Frönen zur Hingabe zur Selbstbedrängnis erstreckend, steht mit der Ausübung am direktesten, im Bedarf Mäßigung, in der Menge der Nahrung die sie essen, zu üben, in Verbindung. Die Pfadfaktoren, bezogen auf Konzentration, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration, zielen darauf ab eine stabiles Ganzkörperbewußtsein zu entwickeln, das einen gesunden Körper, der weder zu geschwächt vom zu wenig essen, noch gedrückt von zu viel essen, erfordert. Sich selbst zu quälen, indem Sie zu wenig essen, entzieht Sie der Energie, die Sie dafür benötigen eine gute Ganzkörpersammlung zu erhalten, an zu viel Essen frönen, wird Ihren Körper schwer und aufgerührt machen. Wie ein Athlet oder Soldat, müssen Sie beides vermeiden, Nahrung zu hassen und sie, für ihren Geschmack und die Empfindung von Fülle, zu lieben. Anstellen müssen Sie sie vorrangig als Treibstoff ansehen, um den Körper leicht wie auch stark, zur selben Zeit, zu halten.

Was den Zustand des Geistes in Konzentration betrifft, liegt es auf dem Mittelpunkt, auf einem zusammenhängenden Ganzen, zwischen zwei anderen Extremen: Zustände des Geistes, die zerstreut und hyperaktiv sind, und jene die erstarrt und unwachsam sind. Um diesen Mittelpunkt zu finden, welcher über die Zeit unterschiedlich sein wird, müssen Sie die Größen für das Erwachen entwickeln, in einer Art, die Sie von beiden Extremen weg bewegt. Wenn der Geist träge ist, bewegen Sie ihn dazu, drei Qualitäten zu entwickeln. Die erste ist die Fähigkeit zu untersuchen, was in ihrem gegenwärtigen Geisteszustand geschickt und was ungeschickt ist: Dieses wird *Untersuchung von Qualitäten* genannt. Wenn Sie eine Anstrengung unternehmen das zu entwickeln was geschickt ist, und abzulegen was es nicht ist, wird dieses *Beharrlichkeit* genannt, bis dann der Körper und Geist mit einem Sinn von Erfrischung genährt sind, welches *Verzücken* genannt wird. Andererseits, wenn der Geist zu sehr aufgebracht ist, konzentrieren Sie sich nicht auf diese Faktoren, sondern auf ein anderes Dreieriset: Gelassenheit, Konzentration und Gleichmut. Der einzige Faktor, der immer passend ist, ist Achtsamkeit, den sie erinnert, sich um den Geist zu kümmern und abzuwägen, welcher der anderen Faktoren zu jeder Zeit notwendig sind.

Ein anderes zusammenhängendes Ganzes erfordert Mäßigung im Bezug auf die Angelegenheit, wieviel Druck Sie einsetzen, um sich auf den Gegenstand der Konzentration zu sammeln. In des Buddhas Gleichnis ist es wie eine Wachtel in Ihrer Hand halten. Wenn Sie sie zu fest halten, wird sie sterben. Wenn Sie sie zu locker halten, fliegt sie weg ([MN 128](#)).

Sowie sich Konzentration auf die Ebene von Jhāna entwickelt, die Vertiefung, welche rechte Konzentration darstellt, werden Sie sehen, daß die Größen Verzückung und Gelassenheit zu extrem intensiven Gefühlen von Wohl führen können. Diese Gefühle zählen nicht als Sinnesvergnügen, so sie nicht von äußeren Sinnen abhängig sind. Anstelle werden sie als Vergnügen an Form eingestuft: das Empfinden von Wohlsein, welches vom vollständigen Bewohnen Ihres inneren Sinnes der Form des Körpers kommt. Aus diesem Grund sind diese Gefühle keine, die zu vermeiden benötigt werden. Tatsächlich ist die Fähigkeit, diese gewollt zu betreten, ein wichtiger Teil des Meisterns von Konzentration, denn es nährt Ihre Fähigkeit auf dem Pfad zu bleiben. Doch auch hier müssen Sie Mäßigung ausüben. Wenn Sie auf den raueren Ebenen von Wohl, auf den anfänglichen Stufen von Jhāna, stecken bleiben, halten Sie sich davon ab, ausgeglichene Stabilität von höheren Stufen zu erreichen, in denen Wohl und Verzücken verschwinden, und eine Ausgeglichenheit von reinem Gleichmut zurücklassen.

Die Konzentration, die sich aus dem Folgen dieser Anweisungen ergibt, ist ausgewogen und gemäßigt, stabil wie auch bewußt. Doch die Hingabe die sie erfordert, ist Extrem. Der Buddha empfahl, sie zu jeder Zeit und in allen Situationen zu entwickeln. Hier nochmal, die Mäßigung des Pfades, hat seine radikale Seite.

Einsicht und Mäßigung

Auch wenn sich die Angelegenheit der Mäßigung vorwiegend auf die Teile des Pfades konzentrieren, die mit Tugend und Konzentration umgehen, erfordern diese, daß Sie Einsicht benutzen. Letztlich spielt Einsicht eine notwendige Rolle, um den Wert von Mäßigung in vorhinein zu erkennen. Mäßigung anzuerkennen, nicht zu sprechen davon es zu meistern, erfordert einen hohen Grad an Intelligenz, jene Intelligenz, die im Hinausjagen von Extremen benutzt wird. Einsicht ist auch erforderlich, um Sie mit wirkungsvollem Grund zu versorgen, Emotionen zu widerstehen, die Sie in auf einen Abseitskurs werfen. Ohne diese Art von Einsicht, ist es viel zu einfach, daß sie vorwärts treiben, wenn Sie sich begeistert fühlen, oder absinken, wenn Ihre Begeisterung schwindet, was Sie zu einer Zeitverschwendung leitet, indem Sie zwischen zwei fruchtlosen Extremen vor und zurück schwingen.

Einsicht spielt auch eine Rolle im Erlangen eines Sinnes wie die Energie des Geistes und die Erfordernisse der Ausübung am verändern bleiben, speziell in der Ausübung von Konzentration, sodaß Sie herausfinden können, wo auf dem zusammenhängenden Ganze, zu jeder Zeit, der Mittelpunkt der wirkungsvollsten Mäßigung liegt. Zum Beispiel können Sie beobachten, wie sich die heutigen Notwendigkeiten, von den gestrigen unterscheiden, und, wie ein Schwimmer, der seinen Körperzustand ersehen kann, wenn er seine Runden schwimmt, damit herauszufinden, ob Ihre Konzentration heute mehr oder weniger Energie bedarf.

Einsicht hilft Ihnen auch, um zu bemerken wann Sie im Einklang mit Ihrem Vergnügen üben können, und wann sie mit Schmerzen üben müssen. Wenn Sie sehen, daß das Leben, zusammen mit Ihren Vergnügen, ungeschickte Qualitäten im Geist fördert, müssen Sie den Mittelpunkt der Mäßigung in Richtung Schmerz verschieben: mehr Stunden sitzen, mit weniger Nahrung und Schlaf auskommen, Gehmeditation für lange Zeitspannen ausüben. Wenn das Arbeiten mit Schmerz seine Arbeit getan hat, kann der Mittelpunkt der Mäßigung in die Richtung von unschädlichen Vergnügen zurück gleiten ([MN 101](#)).

Ein Beispiel der Harmlosigkeit von Vergnügen ist das Wohl, daß von der Schönheit der Wildnis kommt, wo Sie Zurückgezogenheit finden können, die Konzentration nährt. Gegenwärtig neigen wir dazu, die Idee, daß Wildnis schön ist, als garantiert anzusehen, und vergessen, daß die menschliche Kultur nur gegenwärtig dazu gekommen ist, Wildnis in einem positiven Licht zu sehen. Für Jahrtausende, seit dem Beginn von Landwirtschaft, war Wildnis etwas unter Nötigung Ertragenes, das zu züchtigen war. Nur mit der Industrierevolution sind Leute generell dazu gekommen, Wildnis als einen Platz zum Entspannen anzusehen. Der Pali-Kanon war seiner Zeit, in diesem Bezug, weit voraus. Er enthält die frühesten Gedichte, die Schönheit der wilden Natur zu rühmend, diese Schönheiten als als grundsätzliches Wohl und als einen ideale Begebenheit behandelnd, um selbst höheres Wohl eines gutkonzentrierten Geistes zu finden. Die Fähigkeit, dieses Wohl zu schätzen, und zu erkennen, daß diese Wertschätzung eine gesunde Hilfe auf dem Pfad ist, erfordert scharfe Einsicht.

Was dieses Vergnügen als gesund ausmacht, ist der Zweck für den sie genutzt werden, ein Punkt, der gleich zu dem mehr alltäglichen Wohl aus Nahrung, Bekleidung, Unterkunft und Medizin paßt. Mönchen ist es vorgeschrieben, daß sie jeden Tag darüber wiederbesinnen, warum sie diese Unterstützung für den Pfad benötigen, und um sie selbst daran zu erinnern, diese strikt für diesen Zweck zu verwenden, um davon abgehalten zu werden,

von diesen, mit dem Vergnügen welches diese Dinge mit sich bringen, fort getrieben zu werden. Die Besinnung über Nahrung, zum Beispiel, gibt Anleitung wie man den Punkt der Mäßigung findet, indem man den Zweck des Essens immer im Geist behält:

"Und wie kennt ein Bhikkhu Mäßigung im Essen? Da ist der Fall, daß ein Bhikkhu, es passend erwägend, seine Nahrung nicht verspielt einnimmt, nicht für Berausung, nicht um Masse anzulegen, nicht zur Verschönerung, sonder einfach für das Überleben und Fortbestehen dieses Körpers, für das Beenden dessen Bedrängnis, für die Unterstützung des Heiligen Lebens, denkend: 'Ich werde alte Gefühle [aus Hunger] zerstören, und keine neuen Gefühle [aus Überessen] erzeugen. So werde ich mich selbst erhalten, tadellos sein, und in Behagen leben.'"

— [AN 4:37](#)

So zeigt die Rolle von Einsicht im Ausrichten der Mäßigung in Tugend und Konzentration, daß der Pfad, im Vermeiden der Extreme der Hingabe zu Sinnesvergnügen und Hingabe zu selbstbedrängendem Schmerz, es nicht erfordert Wohl und Weh zu vermeiden. Er lehrt Sie *Hingabe* zu den beiden zu vermeiden. Mit anderen Worten sieht er Wohl und Weh nicht etwas Schlechtes, oder etwas Gutes, an sich und für sich, an. Anstelle nutzt er beide als ein Werkzeug, wenn immer angemessen, für ein höheres Gutes: den Geist von seinen ungeschickten Qualitäten zu reinigen. Dieses erfordert, daß Sie Ihre Einsicht nutzen, um zu sehen, wann diese Werkzeuge am besten genutzt werden und wann Sie sie zur Seite legen, indem Sie untersuchen, auf jeder Stufe des Pfades, da wo der Punkt der wirkungsvollen Mäßigung liegt.

Die Mitten der passenden Aufmerksamkeit

Wenn Einsicht sich zu der größeren Frage des Verständnisses des Rahmenwerkes der Ausübung wendet, mit anderen Worten, wenn sie sich auf den Ablauf von Einsicht selbst konzentriert, ist seine Mittigkeit nicht länger ein beweglicher Punkt auf einem zusammenhängenden Ganzen. Es wird zu einer Reihe von Punkten abseits des zusammenhängenden Ganzen. In Fällen wie diesen, ist die Mittigkeit des Pfades weniger eine Angelegenheit von Mäßigung, sondern mehr eine von *passender Aufmerksamkeit*: Wissend auf welche Fragen sich zu einem bestimmten Zeitpunkt zu sammeln, und welche in der Mitte zerschneiden und auf die Seite legen.

Diese Fragen auf die Aufmerksamkeit zu richten ist, sind jene, die sich um die Pflichten, passend für die vier Edlen Wahrheiten, drehen: wie man Leiden

versteht, wie man seine Ursache ablegt, wie man die Beendigung von Leiden verwirklicht, und wie man den Pfad zu dieser Beendigung entwickelt. Das Sammeln auf Leiden zeigt wieder, daß eine Hingabe zu Schmerz und Sinnesvergnügen zu vermeiden, nicht bedeutet Schmerz und Vergnügen gänzlich zu vermeiden. Sie lernen mit dem Schmerz des Leidens zu sitzen, sodaß sie ihn wirklich verstehen können, sie entwickeln die Faktoren auf dem Pfad, welche die nicht sinnlichen Vergnügen von starker Konzentration beinhalten, die es Ihnen erlauben mit Schmerz zu sitzen, ohne das Gefühl zu haben, davon fortlaufen zu müssen, in die Richtung von Sinnesvergnügen. Dieses ist was Ihnen erlaubt die Pflichten passend gegenüber allen Edlen Wahrheiten zu erfüllen, und damit das Ende von Leiden erreichen.

Um auf den Fragen im Bezug auf die Edlen Wahrheiten gesammelt zu bleiben, müssen Sie jedoch lernen, wie Sie alle Fragen, die an Angelegenheiten festhalten, welche dem Umsetzen der Pflichten, passend zu diesen Wahrheiten, in den Weg gehen würden, zur Seite legen. Dieses ist wo die Mittigkeit von passender Aufmerksamkeit seine radikale Seite zeigt, denn es schneidet durch die Mitte von vielen Fragen, die Leute sich normalerweise über sich selbst, und die Welt um sie, fragen.

Diese unangemessenen Fragen mehren sich in Feinheiten, sowie sie entlang des Pfades Fortschritte machen, doch sie alle reduzieren sich auf zwei Arten des Festhaltens, die sich direkt um die Ausübung des Pfades entwickeln können: Festhalten an der Ausübungen des Pfades, als wäre das Ziel des Pfades, und Festhalten an einem Sinn von Identität, gestaltet rund um diese Ausübungen. Die Erfordernis, diese zwei Arten von Festhalten zu vermeiden, und der Bedarf, zur selben Zeit den Pfad der Ausübung zu entwickeln, welches das Aufkommen dieser riskiert, steht im Bezug zu einem Konzept, zentral in des Buddhas Untersuchung von Streß und Leiden, für welches der Pfad für ein Beenden entworfen ist. Das Konzept ist *Werden*.

Fragen des Werdens

Werden ist ein Sinn von Identität in einer bestimmten Welt der Erfahrung. Werden dieser Art kann für eine ganze Lebensspanne, oder innerhalb des Geistes, für flüchtige Momente der Zeit, andauern. In jedem Fall verbinden sich beides, Identität und der Sinn über die Welt, um eine bestimmte Begierde. Die Identität bezieht sich auf die Begierde auf zwei Arten: als das Selbst, welches den Gegenstand der Begierde erfahren möchte, wie auch das Selbst, welches die Kräfte entwickeln möchte (oder bereits hat), die diesen Gegenstand aufbringen werden. Andere Aspekte über sich selbst, sind für dieses bestimmte Werden unwichtig.

Ein Sinn über die Welt, im Bezug auf die Begierde, ist auch aus zwei Dingen zusammen gesetzt: jene Aspekte von Welt, die helfen werden die Begierde zu erfüllen, und jene die drohen der Erfüllung im Wege zu stehen. Alles unwichtig gegenüber der Begierde, würde nicht zu dem einzelnen Sinn von Welt zählen.

Zu Beispiel angenommen Sie wollen Wasser trinken. Das Selbst im Werden, welches sich um die Begierde zusammenfügt, setzt sich aus geistigen Handlungen zusammen, die hoffen einen Durst zu löschen, und die Teile Ihres Körpers und Geistes, die im Finden des Wassers, das sie wollen, einbezogen sind. Andere Aspekte über sich selbst, so wie Ihr Aussehen, oder Ihre musikalischen Fähigkeiten, werden in diesem bestimmten Werden unwichtig sein. Die Welt dieses Werdens werden aus Teilen der Welt zusammengesetzt sein, die sie entweder mit Wasser versorgen, oder Ihnen im Wege stehen, es zu bekommen. Wenn Sie nahe einem Strom in den Bergen sind, würde die Wüste, auch wenn sie immer noch in der Menschenwelt existiert, in keiner Weise als Welt in diesem Werden zählen.

Abläufe des Werdens können gleichzeitig auf vielen Ebenen, kurzfristig wie auch langfristig, operieren. Die Tatsache, daß sie ein menschliches Wesen in dieser Menschenwelt sind, ist ein Werden, welches sich aus der Begierde ergab, die im Geist aufkam, als Sie Ihr letztes Leben verließen. Innerhalb diesem großen Werden, sind da viele kurzfristige Werden, die sich um einzelne Begierden, im Bezug auf die Möglichkeiten in der körperlichen Welt, zusammenfügen. Da ist auch noch viel mehr flüchtiges Werden, das vollkommen geistig ist, sowie sie sich eine Begierde erdenken, und die Rolle eines Denkers, der eine Gedanken denkt, annehmen, oder die eines Handelnden in der Welt ihrer Gedanken. Diese Ebenen des Werdens sind unwichtig, insofern da körperliche Ebene des Werdens geistige anregen können, und rein geistiges Werden den Samen für das Werden auf der Ebene der körperlichen Welt für kurze Zeiträume, oder für ganze Lebzeiten formen kann.

Der Ablauf des Werdens steht im Bezug auf die Angelegenheit von Leiden und Streß, denn jede Begierde, die zu Werden führt, ist auch die Ursache von Leiden. Um Freiheit von Streß zu erlangen, ist es erforderlich allen Begierden, die zu Werden führen, ein Ende zu machen. Der Buddha erkannte diese Begierden als in drei Einteilungen fallend. Die ersten zwei sind intuitiv: Sinnesbegehren und Begierde nach werden selbst. Die dritte, die Begierde allen bestehenden Werden ein Ende zu setzen, ist nicht intuitiv, aber sie kann damit erklärt werden, daß jede Handlung ein Werden zu zerstören, es erfordert, eine Identität, errichtet um diese Begierde, die es zerstört sehen möchte, erfordert. Dieses wiederum formt Samen für neues Werden.

Auch wenn diese dritte Art von Begierde als Ursache des Werdens erklärt werden kann, präsentiert es ein strategisches Problem für jeden Pfad der Ausübung, auf Beenden von Streß und Leiden abzielend: Wie erlaubt man Werden zu beenden ohne in eine Begierde für das Zerstören des Werdens verstrickt zu werden. In [Iti 49](#) präsentiert der Buddha seine Lösung zu diesem Problem, als einen Mittelweg zwischen der Begierde nach Werden und der Begierde jedes bestehende Werden zu beenden. Dieser Mittelweg ist es, das was ins Entstehen gekommen ist, einfach als das was ins Entstehen gekommen ist, zu betrachten.

[Iti 49](#) gibt weitere Erklärung was dieses bedeutet, doch andere Abschnitte des Kanons, den Pfad betreffend, zeigen, daß diese Aufwartung eine Zweistufenstrategie erfordert. Die erste Stufe ist Tugend, Konzentration und Einsicht zu nutzen, um einen stabilen Zustand von Konzentration zu erlangen, ein gelassener Zustand des Werdens, der es Ihnen erlaubt die Abläufe des Geistes, so wie sie passieren, zu beobachten, oder mit anderen Worten von [Iti 49](#), so wie sie ins Entstehen gekommen sind. Die zweite Stufe ist Einsicht, gegründet auf diesem stabilen Werden, zu nutzen, um diese Abläufe, ohne einen Bezug auf ein "Selbst" oder eine "Welt" (oder "Nichtselbst" oder "Nichtwelt"), als einen Zusammenhang für diese Abläufe, zu beobachten. Mit anderen Worten beobachten sie diesen Ablauf einfach als einen Ablauf ohne Bezug auf die Frage, ob da ein Selbst ist, oder nicht, welches den Ablauf beobachtet, oder im Bezug auf die Frage, ob da ein Selbst oder eine Welt hinter ihnen steht oder nicht.

Zuerst wird diese Art von Einsicht auf alle Abläufe im Außen angewandt, für jene, die das Erhalten von Tugend, Konzentration und Einsicht einbeziehen. Letztlich wird es auch für diese Abläufe angewandt. Dieses führt dann zur Begierdelosigkeit gegenüber allen Abläufen, an dessen Punkt die Begierden nach Werden einfach von alleine enden. Dieses ist das Ende von allem Leiden und Streß.

Die zwei Stufen von Einsicht

Im Zusammenhang mit dieser Zweistufenstrategie, ist die Rolle von passender Aufmerksamkeit, die Mittigkeit von Einsicht, die außerhalb des zusammenhängenden Ganzen liegt, die Aufmerksamkeit weg von allen unnötigen und ungeschickten Empfindungen eines Selbst oder über die Welt, die dieser Strategie in den Weg gehen, zu wenden. Zum Beispiel benötigt die erste Stufe, die Ausübung von Tugend und Konzentration, einen hohen Grad an Selbstwertschätzung und Gewissenhaftigkeit, welche beide einen gesunden Sinn von Selbst erfordern. So stellt passende Aufmerksamkeit, auf dieser

Ebene, den Sinn von Selbst nicht in Frage. Doch jede Begierde Ihren Grad von Tugend oder Konzentration, mit dem von anderen zu vergleichen, ist schädlich für Ihre Ausübung, und so sammelt sich passende Aufmerksamkeit darauf, die Aufmerksamkeit von diesen Fragen, die ein Vergleichen von einem Selbst mit anderen einbezieht, wegzuwenden. Sie sind hier um Ihre eigenen ungeschickten geistigen Qualitäten zu heilen, und so ist die Frage ob Sie besser oder schlechter als andere sind, wirklich nicht Ihre Angelegenheit.

Aus diesen Grund warnt Sie die Mittigkeit von Einsicht auf dieser Stufe zum Beispiel, daß Sie sich nicht selbst erheben oder andere herabsetzen, wie zufrieden Sie mit geringen materiellem Gewinn sind, oder wie viel Sie sich über die Ausübung erfreuen ([AN 4:28](#)). Und sie warnt Sie, sich selbst nicht über andere Leute zu erheben, deren Grad an Konzentration niedriger ist als Ihrer ([MN 111](#)).

So behandelt auf dieser Stufe die Mittigkeit von Einsicht nur das Werden, das Ihrem Pfad entgegensteht, während es jene anregt, die notwendig sind, um den Pfad weiter fortzusetzen.

Auf der zweiten Stufe von Buddhas Strategie, schneidet Einsicht jede Art des Werden ab, aber auch hier handelt es wieder auf dem Mittelpfad. Die Mitte hier liegt darin, Ihre Aufmerksamkeit von allen Fragen, betreffend der Natur oder des Bestehen eines Selbst oder Welt, den Ablauf im Geist umgebend, weg zu wenden.

Der Mittelpfad, der durch diese Fragen schneidet, ist ein Verständnis des Ablaufes, der zum Leiden und Streß führt, ihn einfach als Ablauf anzusehen. Der formale Name des Musters von diesen Abläufen ist Bedingtes Mitaufkommen (*paṭicca samuppāda*).

Auch wenn Bedingtes Mitaufkommen eine Lehre ist, die selbst der Buddha als unübersichtlich und zusammenhängend bezeichnet, ist seine Mittigkeit als eine Form von Weisheit leicht zu erklären: Es gibt keinerlei Bezug zum Bestehen oder Nichtbestehen eines Selbst oder Welt, als einen Zusammenhang für den Ablauf, der zu Leiden und Streß führt. Tatsächlich zeigt es, wie jeder Sinn von "Selbst" oder "Welt" ein Nebenprodukt von diesen Abläufen ist. Auf diese Weise, Anstelle diesen Ablauf in den Zusammenhang mit einem Selbst oder einer Welt zu bringen, versorgt Bedingtes Mitaufkommen mit dem Zusammenhang, wie Ideen von Selbst und Welt, als ein Ergebnis dieses Ablaufes, der zu Leiden und Streß führt, einherkommen.

So tuend, zeigt es wie man den Ablauf des Geistes in solch einer Weise betrachtet, daß es letztlich zu einem Sinn von Begierdelosigkeit gegenüber jeden Sinn von Selbst und Welt führt, und im so Tun, zu völliger Befreiung von

Werden, völliger Befreiung von allem Leiden und Streß.

Mehrere Lehrreden führen Fragen an, die durch die Mitte schneiden, wenn Sie die Vorstellungsweise von Bedingtem Mitaufkommen übernehmen. Manche dieser Fragen decken die Angelegenheit über die Natur von Selbst ab. Zum Beispiel:

"Ist der Körper das Selbe wie die Seele, oder ist der Körper in Ding und die Seele etwas anderes?"

— [SN 12:35](#)

"Ist Streß selbstgemacht, oder ist jener der ihn erzeugt ein anderer von dem der ihn erfährt?"

— [SN 12:17](#)

"Sind Wohl und Weh selbstgemacht, oder ist Gefühl eine Sache und jener der es erfährt etwas anderes?"

— [SN 12:18](#)

Andere Fragen, durch die Mitte von Bedingten Mitaufkommen schneidend, decken Angelegenheiten, die Natur und das Bestehen der Welt betreffend, ab:

"Existiert alles? Existiert es nicht?"

— [SN 12:15](#)

"Ist alles eine Einheit? Ist es eine Vielzahl?"

— [SN 12:44](#)

Wenn Einsicht fähig ist diese Fragen, oder ähnliche, solche wie ob das Selbst existiert oder nicht ([SN 44:10](#); [MN 2](#)), diese Fragen zur Seite legt, kann es einen Punkt von Gleichgewicht, Nichtgestalten (*atammayatā*) genannt, erreichen, wo all die Angelegenheiten des Werdens weg fallen. Es ist auf diese Weise, daß des Buddhas Mittelweg durch die Mitte der Herausforderung, aufgeworfen von Begierde nach Werden und der Begierde nach Nichtwerden, schneidet, den Erfahrungen von allen Werden, das Werden des Pfades inbegriffen, erlaubend wegzufallen, völlige Befreiung zurück läßt.

Befreiung vom Ort

Eine Ausstattung von dieser Befreiung ist, daß sie völlig entzogen von einem Ort ist, körperlich wie auch geistig. Letztlich ist Ort eine Sache von Arten von Selbst in Welten, welche wiederum Angelegenheiten des Werdens sind. Wenn der Geist frei von Werden ist, ist Ort nicht länger eine Angelegenheit, denn da ist kein Sinn einer Welt, in welcher er sein könnte, und keine Sinn von Selbst, das sich irgendwo aufhält. Dieses ist wie die verschiedenen Mitten des Mittelweges, die Mitten der Mäßigung und die Mitten von passender Aufmerksamkeit, den Geist darauf vorbereiten, durch eine der letzten Mitten, auf dem Pfad begegnend, hindurch schneiden: Die Angelegenheit des Bewegens oder Bleibens auf der Stelle. Solange Ort eine Angelegenheit ist, ist da kein Weg durch die Mitte dieser Frage. Der Geist ist immer damit konfrontiert, die eine oder andere Seite zu wählen: Dort zu bleiben wo er ist, oder anderswo hinzugehen. Dieses bedeutet, daß er immer einen Kurs von Handlungen wählen muß. Er ist immer noch nicht frei. Aber wenn Ort nicht länger eine Angelegenheit ist, ist die Frage wohin zu gehen, oder zu bleiben, in der Mitte durch geschnitten, und völlige Befreiung ist gefunden.

Das ist warum vom Bewußtsein jener, die völlig erwacht sind, gesagt wird, nirgendwo eingerichtet zu sein ([SN 22:87](#)), jedoch überall befreit ([Dhp 348](#)). Weil diese Befreiung so vollständig ist, ist da keine Bedachtnahme mehr, wer diese Befreiung erfährt, oder wo. Der Umstand von Befreiung für sich, ist völlig genug

Ein bewegendes Ziel durchbohren

Es ist wert zu bemerken, daß die Zahl von Lehrreden, ausdrücklich mit den Mitten des Bedingten Mitaufkommens umgehend, acht, mehr als zwei mal größer ist, als die drei, die sich ausdrücklich mit dem Mitten des Pfades als ganzes auseinander setzen. Die Tatsache ist offensichtlich im Bezug zu dem Umstand, daß die Angelegenheiten von passender und unpassender Aufmerksamkeit undruchschaubarer sind und eine große Anzahl von Fallgruben darstellen, als die Angelegenheiten der Mäßigung.

Doch was vielleicht noch mehr bemerkenswert ist, ist das die gesamte Zahl von beiden Arten von Lehrreden, sehr klein ist, wenn man sie mit der üppigen Zahl der Lehrreden vergleicht, die der Kanon enthält. Der Kanon bespricht die Angelegenheiten der Mitten des Mittelpfades nur sehr selten. Das mag deshalb sein, da auch wenn diese nicht ausdrücklich die Mitten des Buddhas Pfad anführen, sie diese ohne Erwähnung behandeln. Die Angelegenheit der Mäßigung zum Beispiel, liegt im Hintergrund von jeder Besprechung des Pfades, ob Angelegenheiten der Tugend, oder Angelegenheiten der

Konzentration behandelnd. Passende Aufmerksamkeit liegt im Hintergrund jeder Besprechung, welche irgend eine der vier Edlen Wahrheiten abdeckt.

Aber wichtiger ist, daß die kleine Anzahl von Lehrreden, die ausdrücklich dem Mittelweg gewidmet sind, auch damit in Verbindung stehen, daß nur so viel über die Mittigkeit mit Worten gesagt werden kann. Die meisten Angelegenheiten, welche die Mittigkeit des Pfades umgeben, können nicht mit dem Denken in Auszügen darüber geregelt werden, sondern im Umgang mit den detaillierten Auf und Abs, denen Sie in Ihrem eigenen Geist begegnen. Die Herausforderung die vielen Mitten des Mittelpfades zu finden, welche es oft einbeziehen, zu versuchen das Zentrum eines herumwandernden Zieles zu durchbohren, übt und schärft Ihre Einsicht, sodaß es das Ende des Leidens dort finden kann, wo es am meisten zählt: nicht im Auszug, sondern in der Mitte Ihres eigenen Geistes und Herz.

Pfeile im Denken - *Papañca* und der Pfad zum Beenden des Konflikts

In einem bemerkenswerten Stück Poesie ([Sn 4:15](#)), beschrieb Buddha einst das Gefühl von *Samvega* (Terror oder Schauern) daß ihn dazu anregte nach einer Beendigung des Leidens zu suchen.

Erzählen werde ich
wie ich
 Samvega erfuhr.
Die Leute zappelnd erkennend
wie Fische in einer Wasserpfütz',
im Wetteifer mit einander —
 Sah ich's, und,
 Angst kam in mir auf.
Die Welt ist gänzlich
 ohne jede Substanz.
Alle Richtungen waren
 verworfen und abgeschnürt.
Einen Zufluchtsort mir erhoffend,
erkannte ich nichts, das nicht für Klage offen war.
Letztlich nicht anderes sehend
dem Wetteifer gleich,
Unzufriedenheit ich empfand.

Anstelle jedoch das Problem damit zu lösen, nach einem großen Ruder für sich und seine Gefährtenfische zu suchen, suchte er im Innen, um herauszufinden, warum Leute überhaupt Fische werden wollen würden. Was er vor fand war ein Pfeil, eingebettet in seinem eigenem Herz:

Und dann erkannte ich
hier einen Pfeil,
 zu sehen so schwer,
 eingebettet im Herz.
Von diesem Pfeil überkommen
man in alle Richtungen läuft.
Ihn jedoch einfach herauszuziehen,
 Ihr weder lauft,
 noch sinkt.

Dieser Pfeil hat viele Namen im Palikanon (die älteste verbliebene Aufzeichnung Buddhas Lehren) und einer von ihnen ist *Papañca*. *Papañca* ist eine Art des Denkens, das Konflikte in jenen verursacht, die so denken, und sie dann zu Konflikten mit Leuten im Außen führt.

Als Wort ist *Papañca* bekanntlich schwer zu übersetzen. So wie ein Gelehrter einmal bemerkte, hat dieses Wort über die Jahrhunderte, unter den indischen Buddhisten, ständig seine Bedeutung verändert. Das einzige Gleichbleibende dabei war, daß es etwas Negatives sei. Gelehrte, im Versuch die spezifische Bedeutung im Pali Kanon zu entziffern, sind daran gegangen, es von seiner verbalen Wurzel der Herkunft abzuleiten, um letztlich dem Problem auf zulaufen, daß es keine klare Wurzel gibt, auf die man sich einigen könnte.

Manche haben angenommen, daß *Papañca* von der Wurzel 'pad', oder Fuß, abstammt und so etwas wie "Behinderung" bedeuten soll. Manche haben angenommen, daß *Papañca* im Zusammenhang mit der Wurzel 'pac' steht, was kochen bedeutet und das es so etwas wie "aufkochen" (bildlich und sarkastisch) bedeutet. Andere haben vorgeschlagen, daß es von der Wurzel 'pañc', oder Fünf, kommt und sich damit auf die "fünfer" Neigung der Upanishads, welche die Welt als eine Entwicklung eines Prozess aus der Multiplikation von fünf Merkmalen sehen, bezieht. Wieder andere bemerkten, daß die Wurzel 'pañc' auch "streuen" oder "ausdehnen" bedeutet und schlugen vor, daß *Papañca* "Konzeptionelles Ausufernd" bedeuten sollte. Mit der letzten Auslegung war es, hat das Wort den Wortschatz der modernen Meditierenden erreicht hat, um Bezug auf Zeiten herzustellen, in denen sich ein Meditierender, plötzlich von Gedanken, die sich im Kreis drehen, in einem Schwall und schnell aufkommend, außer Kontrolle geratend, überrollt sieht.

Auch wenn einige dieser Darstellungen zu der Art, wie *Papañca* in den letzten Jahrhunderten benutzt wurde, passen, ist keine in Einklang, mit der Art wie der Buddha dieses Wort im Pali Kanon tatsächlich benutzte. Er beschrieb *Papañca* nicht als ein Hindernis für einen Prozess, sondern behandelt es als eine Quelle für Konflikt und Schmerz ([MN 18](#); [DN 21](#)). Auch beschreibt er *Papañca* nicht als Sarkasmus. Was das "Fünfern" betrifft, so haben die Upanishads noch viele andere Zahlen in Ergänzung zur Fünf, um dieses Theorie über die Entwicklung der Welt zu festigen, verwendet, und auch der Buddha benütze Fünf oft als Zahl der Auflistung, sodaß da nichts innewohnend Nichtbuddhistisches, oder falsches, im Verwenden von "Fünfern" ist. Und das Problem mit *Papañca* ist weniger die Anzahl oder Vielfalt des Denkens, als die Art von geistigen Bemerkungen (Unterscheidungen und Konzepte), die es benützt. Das ist ein Punkt, den Buddha immer wieder anspricht. Die Unterscheidungen und Konzepte von *Papañca* sind die Ursache für Konflikte ([MN 18](#); [DN 22](#)).

Also besser als zu versuchen das Wort *Papañca* aus seiner Etymologie heraus zu verstehen, scheint es nützlicher zu sein, es durch die Arten von geistigen Merkmalen, die es von Denken im Generell unterscheidet, zu verstehen. Und zu diesem Punkt ist der Pali Kanon sehr eindeutig. Der Buddha zeichnet in [Sn 4:14](#) (das Gedicht, das die Übersetzer des Kanons direkt vor die Erklärung von Saṃvega platzierten) auf, daß die Wurzel der Einteilung in *Papañca* die Vorstellung "Ich bin ein Denker" ist. Mit anderen Worten kommt *Papañca* dann auf, wenn Ihre Denkweise Sie, den Denker, als Objekt her nimmt. Und wie wir sehen werden, erfordert dieses Objekt andere Objekte um zu überleben. Das ist der Grund warum "Versachlichung" als die beste Übersetzung erscheint. Es kommt aus der Behandlung von einem selbst und der Welt um sich als Objekte, und weniger als ein Ereignis oder einen Ablauf, daß diese Vorstellungen, innere und äußere Konflikte verursachend, aufkommen.

Der Kanon beinhaltet mehrere Listen dieser Vorstellungen und an jeder Stelle führt er an, daß diese den Geist in Konflikte und Schwierigkeiten verwickeln. Zum Beispiel listet [AN 4:199](#) achtzehn "Begierde-Verbalisierungen", die von dieser Vorstellung kommen, Verbalisierungen, die den Geist in Begierde verwickeln:

"Da '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."

[MN 2](#) führt 16 Fragen an, die aus dem Gedanken "ich bin" erwachsen:

"'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?'"

[MN 2](#) führt dann weiter zu den sechs Ansichten, die durch diesen Fragen aufkommen und den Geist fesseln:

"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"

Diese Wege des Denkens qualifizieren sich alle als Versachlichung, so ihre Einteilungen, Selbst/Nicht-Selbst, Existenz/Nicht-Existenz, hier/dort, von dem geistigen Bemerkten "Ich bin" herrühren. Der Umstand, daß sich der Grund, der dieses geistige Unterscheidung umringt, sich so schnell vermehren kann und so weit strömt, ergibt etwas Neigung zur Idee, daß *Papañca* Ausdehnung oder Wuchern bedeutet. Wie auch immer, kann sich auch befreiende Einsicht ausbreiten, wie wenn da die Einsicht in eine der Ursachen des Leidens, schnell zur Einsicht in die anderen Ursachen des Leidens führt. So ist es vielmehr die Frage, was es mit dem Gedanken "Ich bin" oder "Ich bin der Denker", welche dann zu Arten des Denkens führt, die innere und äußere Konflikte verursachen, auf sich hat.

Die Antwort liegt in Buddhas Erklärung, was es bedeutet ein Lebewesen zu sein. Der Akt eine Identität als Lebewesen anzunehmen, ist vornehmlich ein geister Akt. Mit anderen Worten ist es, weil Sie Begehren, Verlangen, Lust oder Begierde nach etwas haben, mit dem Sie sich identifizieren können ([SN 23:2](#)). Mit dem Identifizieren damit, werden Sie daran gebunden. Das ist was Sie zu einem Lebewesen macht. Ihre Auswahl, was Sie begehren, formt den Typ des Lebewesen, das Sie sind. Dieser Ablauf passiert auf beiden Ebenen, der groben Ebene, in dem Ereignis das vom Tod zur Wiedergeburt führt, und auf der feinen Ebene, wie sich die Wahrnehmung einer Identität, in einer Moment-für-Moment-Weise im Geist, in eine andere häutet.

Zum Beispiel identifiziertest Sie sich als der Denker, der nach weiterführender Existenz begiert, als Sie Ihren letzten Körper verlassen haben. Mit dem Niedergang dieses Körpers, führte die Begierde geboren aus der Wurzel der Versachlichungsbemerkungen zu Ihrer gegenwärtigen Geburt ([SN 44:9](#)). Ihr fortgesetztes verlangen, hier zu bleiben, erhält Ihre gegenwärtige

Identität. Auf der feinen Ebene, identifizieren Sie sich, auf Ihrer Suche nach Vergnügen, mit dem Verlangen nach bestimmten Genüssen, wie auch den Bereich Ihres Bewußtseins, daß Sie, als "Ich bin das", für die Suche nach diesen Genüssen, kontrollieren kann.

Die Handlung eine Identität anzunehmen, erfordert auf beiden Ebenen, körperlich wie auch geistig ([SN 12:64](#)), die Suche nach Nahrung, da Sie, wenn Sie keine Nahrung dafür finden, diese Identität nicht aufrecht erhalten können. Tatsächlich ist die Notwendigkeit der Nahrung zum Fortbestand, eine Charakteristik aller Lebewesen ([AN 10:27](#)). Dieser Umstand ist so zentral in Buddhas Lehren, daß dies der erste Punkt täglichen Erinnerungsreihe für Novizenmönche und Nonnen ist. Es ist auch der Umstand der zeigt, warum die geistigen Bemerkungen von Versachlichung zu Konflikten führen. Als ein Lebewesen, daß nach Nahrung sucht, benötigen Sie eine Welt, die Sie mit dieser Nahrung versorgt. Ohne eine Welt die Sie mit Nahrung versorgt, könnte Ihre Identität als Lebewesen nicht anhalten.

Aus der Beobachtung was es bedeutet ein Lebewesen zu sein, entspringt die buddhistische Auffassung von "werden/bekommen", eine Wahrnehmung von Identität in einer bestimmten Welt der Erfahrung. Ihre Wahrnehmung wer Sie sind, muß eine Welt bewohnen, die Sie für Ihre Begierden, um die Sie sich definieren, sorgen kann. Dies paßt zu beiden, der äußeren, physischen Ebene und der inneren, psychologischen Ebene. Das ist der Grund warum Ansichten und Fragen der Versachlichung nicht nur umfassen wer Sie sind, sondern auch wo Sie sind, wo Sie hergekommen sind und wohin Sie gehen.

Äußerlich, als ein menschliches Wesen mit menschlichen Begierden, bewohnst Sie die selbe physische Welt, die selbe Wasserpfüte, wie andere menschliche Wesen. Wenn Sie in Maßstäben der Versachlichung denken, und nach Nahrung in der menschlichen Pfütze suchen, kommen Sie unweigerlich mit anderen Lebewesen, die die selbe Pfütze nach der selben Nahrung durchsuchen, in Konflikt. In Maßstäben von Unterscheidungen der Versachlichung zu denken, bringt die Begierde in Ihnen hervor, jene Quellen von Nahrung in der Pfütze zu suchen, die Ihnen lieb sind, und jeder der diese Quellen blockiert als unlieb. Aus dieser Unterscheidung erwächst Neid und Geiz, Feindschaft, Gewalt, Rivalität und Übelwollen (DN 22). Diese Haltungen wiederum führen zu der Gewalt von "Hieb- und Stichwaffen, mit Argumenten, Auseinandersetzungen, Streit, Bezichtigung, zertrennlichem Geschichtenerzählen und unwahrer Worte, aufzunehmen" ([MN 18](#)).

Was den inneren Konflikt, der aus der Versachlichung verursacht wird, betrifft, wenn Sie eine einzelne Begierde betrachten, sind nur wenige Teile der äußeren Welt hierfür ausschlaggebend. Ihre psychologische Welt ist um, was

immer Ihre Begierde stillt, gestalten, eingehend mit dem was immer dieser Stillung im Wege steht. Wenn Sie etwas Eis wollen, sind Sie nur daran interessiert wo Sie es bekommen können und was immer dem in den Weg kommen mag. Alles andere ist entweder passiv ignoriert oder aktiv abgeblockt. Ihre wechselwirkende Wahrnehmung von Selbst, ist durch die Fähigkeit oder Unfähigkeit, Hemmnisse zu überwinden und Stillung Ihrer Begierde, in der von Ihnen definierten Welt, zu finden, festgelegt. Wenn Sie zum Beispiel Eis möchten, ist Ihr Körper und Ihr finanzieller Status bedeutend. Ihr Aussehen, es sei denn Sie planen es zu nutzen, um einer geringeren Preis zu bekommen, ist es nicht. Das ist der Grund warum wir physisch mit anderen Leuten in der selben Welt leben können, jedoch in völlig anderen psychologischen Welten. Dies ist auch der Grund warum wir unsere innere Wahrnehmung über *was* und *wo* wir sind, von Moment zu Moment verändern können.

Wenn da eine Welt wäre, die allen Lebewesen all die Nahrung bieten könnte, die sie verlangen, würde Versachlichung nicht wirklich ein Problem darstellen. Aber unsere Begierden sind so unsättigbar, daß es, so wie Buddha sagte, selbst wenn es Goldklumpen regnen würde, dieses nicht genug wäre, um unsere Begierde zu befriedigen ([Dhp 186](#)). Das ist der Grund warum der Konflikt zwischen den Fischen, in Buddhas Vergleich, nie mit der Suche nach einer größeren Pfütze ausgeräumt werden kann, da keine Pfütze das Wasser zur Verfügung stellen könnte, das wir uns erwünschen würden. Als Ergebnis führt Versachlichung unweigerlich zu äußeren Konflikten.

Auch innere Konflikte folgen unweigerlich aus dem Gedanken "Ich bin der Denker", da Sie sich mit dem Festlegen gleichzeitig selbst einschränken ([SN 22:36](#)). Das mag widersprüchlich erscheinen, da Teile Ihrer Wahrnehmung, wer Sie sind, sind Entschlüsse, die Sie um die Fähigkeiten entwickeln, um die Einschränkungen zu umgehen, die zum Erreichen Ihrer Wünsche im Wege stehen. Aber auf diese Weise handelnd, ignorieren Sie die Einschränkung, die aus dem Gefühl des Bedarfs nach Begierde, hervorgeht. Direkter gesagt, schränken Sie sich mit der Vorgabe, Nahrung finden zu müssen, selbst ein. Das bindet Sie an die Bedingungen, die Art der Nahrung umgebend, nach der Sie verlangen. Wenn Sie physische Nahrung wollen, müssen Sie aller Bedingung, die erforderlich sind, um diese Nahrung zu finden, stellen und alle bekämpfen, die die selbe Nahrung suchen. Sie müssen sich mit einem physischen Körper identifizieren, der physische Einschränkungen hat. Selbst wenn Ihr Ziel erlesenerer Art der Nahrung ist, so wie der Genuß und die Freude, die von verfeinerten Zuständen der Konzentration kommen können, laufen Sie dennoch in die Tatsache, daß Konzentration bedingt ist und unweigerlich endet.

Wenn diese die einzigen Formen von erreichbarem Glück wären und wenn es für uns keine Abhilfe gäbe und wir eine Identität als "Lebewesen" annehmen müßten, um Glück zu finden, müßten wir diese Konflikte einfach hinnehmen, und so gut wie nur möglich kämpfen. Aber Buddha entdeckte eine andere Form des Glücks, Nibbāna, daß dann erfahrbar wird, wenn die Wahrnehmung der sechs Sinne endet. Dieses Glück erfordert kein Annehmen einer Identität, ist keinen Bedingungen unterworfen, ist vollkommen frei von Hunger und somit frei von Konflikten. Es ist so unversachlicht, daß Sie sich, wenn es erreicht ist, nicht mal fragen würden, ob etwas übrig ist oder nicht, oder beides oder keines ([AN 4:173](#)), da das leidige Konzept "übrig" oder "nicht übrig" auch von dem Gedanken "Ich bin der Denken", vom sein oder nicht sein oder was mit der Errungenschaft übrig gelassen ist, aufkommen würde. Eine Person die Nibbāna erreicht hat, hat kein Verlangen, Begierde, Lust oder Wunsch nach irgend etwas mehr und kann damit nicht mehr als "Person" oder "Lebewesen" beschrieben werden ([SN 22:36](#)). Das ist der Grund warum Buddha sagte, das ein Arahat nach dem Tod weder als existent, nicht existent, beides oder nichts davon, bezeichnet werden kann, da alles was nicht beschrieben werden kann, auch nicht passend mit diesen Ausdrücken eingeteilt werden kann ([SN 22:86](#)). Doch *kann* die unversachlichte Dimension als ultimatives Glück beschrieben werden ([Dhp 203](#)). Mit anderen Worten ist es nicht nur vollkommen frei von Leiden und Stress, und nach der Erfahrung dessen, können Sie auch zurück in die Welt der sechs Sinne kehren, und darüber sprechen. Das ist die Dimension in der alle Konflikte enden.

Offensichtlich erfordert das Berühren dieser Dimension, daß Ablegen der Versachlichung und im speziellen die Formen der Versachlichung, die im Wege stehen, den Pfad zum Ende der Versachlichung zu folgen. Wenn Sie sich zum Beispiel als schlecht beschrieben, ist da keine Möglichkeit, wie Sie sich helfen können aus der misslichen Lage Ihres Leidens zu kommen. Sie würden Hilfe von Außen benötigen, um Ihre innewohnende Schlechtigkeit zu überwinden. Wenn Sie, um dieses Problem zu umgehen, auswählen sich selbst als grundsätzlich gut zu beschreiben, laufen Sie auch in ein Problem: Wenn Sie grundsätzlich gut sind, wie kann Ihnen diese grundsätzliche Güte erlauben, dem Druck zu unterliegen, sich in ungeschickter Weise zu verhalten, führt zu Leiden? Und wenn innewohnende Güte etwas ist, daß man verlieren kann, was schützt Sie davor es nicht wieder zu verlieren, nachdem Sie es wieder angenommen haben?

Es ist also ein notwendiges Geschick auf dem Pfad zu wahren Glück, Schritt für Schritt zu lernen, in einer Weise zu denken, die Unterscheidungen der Versachlichung vermeidet. Das erfordert einen radikales Abwenden von der

Art wie Leute und Religion gewöhnlich denken. Um zu beginnen, würde es bedeuten über Erfahrungen so zu denken, daß kein "Ich bin" enthalten ist, es ohne jeglichen Bezug zu einer Sache, die hinter dieser Erfahrung stecken mag, weder in der Welt "da draußen" noch der Erfahrende "da drinnen". Anstelle würden Sie direkt auf den Ablauf von Erfahrung einfach als Erfahrung achten, und diese nur in Ausdrücken von anderen Abläufen erklären, die direkt erfahren werden können.

Die moderne Philosophie hat einen Ausdruck für das Denken in dieser Art: radikale Phänomenologie. Der Ausdruck "Phänomenologie" ist etwas abschreckend, aber vielleicht hatten Sie, als Sie klein waren, einen ersten Geschmack, auf was es sich bezieht. Irgendwann in Ihrer Kindheit haben Sie vielleicht einmal angehalten, um nachzугrübeln, ob Ihre Erfahrung von Blau wohl die selbe wie die Erfahrung von Blau einer anderen Person ist. Sie und andere Leute können auf das selbe Objekt zeigen und einig sein, daß es blau ist, aber Sie können nicht in deren Erfahrung von Blau einsehen, um nachzusehen, ob deren Blau gleich aussieht, als es für Sie erscheint. Gleichermaßen können andere auch nicht prüfen, ob Ihre Erfahrung von Blau die selbe ist wie deren. Und keiner von beiden kann aus der Erfahrung heraus, um nachzusehen, wie das Blaue des Objekt den "tatsächlich" aussieht. Sie müssen Ihren Sinn von Blau einfach als Erscheinung akzeptieren und es so belassen. Das ist Phänomenologie. Formaler ausgedrückt, ist es die Analyse wie Erfahrung direkt als Erscheinung erfahren wird, ohne die Frage einzubeziehen, ob da nun eine Welt "da draußen" oder ein Selbst "da drinnen", welche hinter dieser Erscheinung steckt, sind. Sie betrachtet die Erfahrung "aus dem innen", während es die geringst möglichen Annahmen darüber macht, was außen oder dahinter steckt.

Diese Art der Analyse würde doch eher eine unnütze Angelegenheit sein, wie Sie Blau erfahren, ist wohl selten ein Thema, wenn es nicht so wäre, daß Schmerz und Leiden ebenfalls Phänomene sind, die ja tatsächlich ein Problem *sind*. Und es ist genau hier, auf das Buddha seine Aufmerksamkeit richtete. Er fand heraus, daß, wenn man die phänomenologische Auffassung übernehmend, dem Problem des Leiden folgt, man Leiden ein Ende setzen kann. Das ist der Punkt wo seine Lehren von der modernen Phänomenologie abweichen. Er übernimmt diese Perspektive nicht einfach für den Zweck des Untersuchens und Beschreibens der Erfahrung von Erscheinungen. Er wendet diese Anschauungsweise an, um Faktoren zu manipulieren, die direkt für die Erfahrung gegenwärtig sind, um eine völlige Heilung von dem Problem der direkten Erfahrung (Leiden und Stress) anzubieten.

Buddha hatte zwei Namen für die Art zu Denken, die sich einer nichtversachlichten Sichtweise annimmt. Eines ist Bedingtes Mitaufkommen (*paticca samuppāda*): ein Abfolge von Faktoren, die alle direkt erfahren werden können, welche zu der Erfahrung von Leiden führen. Die Natur dieser Abfolge ist, daß die Faktoren selbst dazu genutzt werden können, um die Abfolge zum Pfad der Beendigung des Leidens zu führen: zu einem Punkt wo sich all diese auflöst. Dieses Ursachenprinzip, daß beiden Abläufen zu Grunde liegt, der Verursachung von Leiden und der Auflösung von Leiden, nannte Buddha *diese/jene Bedingtheit (idappaccayatā)*. Dieser Name zentriert sich auch die Tatsache, daß alle Bedingungen im Ablauf dieses Ereignisses direkt offensichtlich, für die Wahrnehmung als "dieses" oder "jenes", sind. Sie brauchen diese Abfolge, mit keinerlei dahinter Annahme, was hinter der Erfahrung liegt, erklären: weder einer Welt "da draußen" oder einem Selbst "da drinnen". Alles in dieser Abfolge kann mit dem was eben gerade in der Abfolge ist, erklärt und manipuliert werden.

Um jedoch diese Art der Anschauung übernehmen zu können, muß der Geist vorgerichtet werden. Das ist der Grund warum Buddha das Bedingte Mitaufkommen nicht an völlige Beginner am Pfad lehrte. Stattdessen lehrte er ihnen zuerst die Unterscheidungen der Versachlichung auf eine geschickte Art zu nutzen und dies würde sie für den Zustand vorbereiten, in dem sie keinerlei weiteren Gebrauch, in diesen Begriffen zu denken, mehr haben.

Mit an deren Worten ist Versachlichung nicht immer eine negative Sache. Auch wenn es unweigerlich zu gewissen Graden von Konflikten führt, sind diese Konflikte manchmal für Ihre Ausübung zur Beendigung des Leidens, strategisch notwendig. Auf der äußeren Ebene sind diese an Leute gebunden, die Sie davon abhalten wollen, dem Pfad zu folgen. Sie benötigen eine starke Wahrnehmung von Selbst, um ein Gefühl der Notwendigkeit, im Angesicht dessen, was sie Ihnen an Hindernissen in den Weg legen mögen, zu erhalten.

Gleichermaßen sind auch auf der inneren Ebene einige Formen der Versachlichung als geschickte Antriebe im Kampf, mit den ungeschickten Trieben, hilfreich. Um hier auszuführen, kann Ihnen eine gesunde Versachlichung helfen, Emotionen zu bekämpfen, die Ihnen drohen, Sie vom Pfad wegziehen. Wenn Sie in Ihrer Ausübung entmutigt fühlen, kannst Sie einen Gedanken fassen, was Sie sind und zu was Sie fähig sind, um sich selbst eine Ermutigung zu geben: "Andere Leute können das Erwachen erlangen. Warum dann nicht auch ich?" ([AN 4:159](#)) Wenn Sie sich verlockt sehen den Pfad zu verlassen, können Sie den Gedanken 'was Sie sind', und 'zu was Sie werden' wenn Sie auf Ihren alten Wegen oder schlimmeren zurückkehren, verwenden, um sich daran zu erinnern, was Ihnen an Leiden in Aussicht steht, wenn Sie

aufgeben. Sie können den Gedanken über was Sie sind, auch als Erinnerung für Liebe und Sorge Ihnen selbst gegenüber verwenden, was Sie zum Ausüben an erster Stelle anregt ([AN 3:40](#)).

Buddha empfahl den Nutzen der Versachlichung auch um, wie er es ausdrückte, eine Person mit einem Gefühl für sich selbst (*attaññu*), zu werden: Die Fähigkeit einzuschätzen, wie weit Sie im Entwickeln der notwendigen Qualitäten, die auf dem Pfad benötigt werden, sind (wie Überzeugung, Tugend, Lernfähigkeit, Großzügigkeit, Einsicht und Geistesgegenwertigkeit), um an diesen Stärken arbeiten zu können, und Ihre Kraft dort zu sammeln, wo es Ihnen noch immer fehlt ([AN 7:64](#)).

Wie auch immer, ist die von Buddha am häufigsten beworbene Versachlichung als Teil des Pfades, aus seinen Lehren über die Wiedergeburt. Wenn Sie Wiedergeburt und die Macht der Handlungen, die die Wiedergeburt beeinflussen, als Arbeitshypothese übernehmen, gibt Ihnen dieses eine nützliche Perspektive auf die Entscheidungen, die Sie stets treffen. Wenn Sie an die Möglichkeiten denken, wo überall Sie, Leben für Leben, im Leiden und Streß hindurchwandern müßten, und wie viel Leiden Sie erwarten werden, wenn Sie nicht den Pfad der geschickten Handlungen, der zur Befreiung führt, wählen, sind Sie mehr dazu geneigt den geschickten Weg einzuschlagen und bei ihm zu bleiben ([MN 60](#)). Auch über das Allvorhandensein von Langzeitleiden zu reflektieren, hilft den notwendigen Grad von *saṃvega* einzubringen, um Ihnen Nachdruck in Ihrer Ausübung zu geben ([AN 5:57](#)).

Da gibt es sogar eine Lehrrede, wo Buddha diese Art der Besinnung nutze um dreißig Mönche zu vollem Erwachen zu bringen, daran erinnernd, in vielen vorhergegangenen Geburten gewöhnliche Tiere und Menschen, Gesetze gebrochen, gefangen worden zu sein, daß sie mehr Blut durch das Abschneiden ihrer Köpfe gelassen haben, als da Wasser in allen Ozeanen ist ([SN 15:13](#)). Dies wäre ein sehr effektiver Gebrauch von Versachlichung, um die Mönche dazu zu bringen die Nachteile von Versachlichung zu sehen, sodaß sie die Versachlichung, die zu weiteren Wiedergeburten führt, ablegen.

Doch empfahl Buddha in den meisten Fällen Versachlichung, hauptsächlich in den frühen Stadien des Pfades, zu nutzen, und Arten des Denkens zu entwickeln, die Unterscheidungen der Versachlichung vermeiden, für die höheren Stadien des Pfades.

Dieses Muster folgt auch Buddhas eigener Ausübung, in der Nacht seines Erwachens. Das erste Wissen, daß er in dieser Nacht erreichte, war eine Antwort auf eine Frage von Versachlichung: War er in der Vergangenheit? Was war er in der Vergangenheit? Wo kam er her? Dieser Frage in der Klarheit seines

konzentrierten Geistes nachjagend, erlangte er das Wissen über seine früheren Geburten. Das zweite Wissen, das er in dieser Nacht erlangte, das von Themen des Sterbens und Wiedergeborenwerden in verschiedenen Welten des Kosmos handelte, war auch eine Form von Versachlichung. Doch das dritte Wissen, daß er in dieser Nacht erlangte, das Wissen, daß ihm zu vollkommenen Erwachen führte, hatte jede Versachlichung abgeworfen. Dieses Wissen kam zu ihm, nachdem er über das enorme Leiden von fortwährender Wiedergeburt und Wiedertod besinnte, welches er mit dem zweiten Wissen eingesehen hatte, und er sah damit einen Bedarf, die Befreiung aus diesem zu erlangen. Im Abschnitt der Suche nach einer Flucht, begann er die Einteilungen der Versachlichung loszulassen, und beobachtete Geburt und Tod einfach als Ablauf, ohne darauf einzugehen, für wem das passiert oder wo. Diese ermöglichte ihm die Ursache von Geburt und Tod zu verfolgen, als Ereignisse wie sie direkt in seinem Bewußtsein in der Gegenwart aufkamen ([SN 12:10](#)). Hier war es ihm nun möglich die Unwissenheit, die diesen Ereignissen unterliegen, abzulegen und damit die Befreiung zu erreichen.

Bedingtes Mitaufkommen ist eine Beschreibung der Abfolgen von Gedanken und Erkundungen denen Buddha folgte, um vom zweiten Wissen zum dritten Wissen in dieser Nacht zu kommen. Wenn auch eine nur ansatzweise Erklärung des Bedingten Mitaufkommens zumindest ein Buch erfordern würde, reicht es für uns hier einfach auf die Liste von Faktoren dieses Ablaufes zu sehen. In der nach vorne gerichteten Reihenfolge sind dies: Unwissen, Gestaltung, Bewußtsein, Name und Form, die sechs Sinnes Basen, Kontakt, Gefühl, Verlangen, Festhalten, Werden, Geburt, und dann all das Leiden, daß der Geburt folgt, wie Altern, Tod und Trauer. Was strikt an dieser Reihenfolge ist, ist daß keiner der Faktoren, selbst in detaillierten Erläuterungen ([SN 12:2](#)) in keiner Weise die Begriffe von "Ich bin", so wie "meine Geburt" oder "meine Begierde" behandelt. Der Begriff "Lebewesen" kommt erst mit dem Ende dieser Reihenfolge, in der Erklärung des Faktors Geburt, auf.

Das bedeutet, daß die Abfolge von Bedingtem Mitaufkommen in Begriffen ausgedrückt wird, die Einteilungen der Versachlichung umgehen. Dennoch kann diese Sequenz benutzt werden um das Aufkommen von Einteilungen zu erklären. Wie [Sn 4:11](#) aufzeigt, entspringen die Einteilungen der Versachlichung aus der Aktivität von Vorstellung. Ausführliche Erklärungen von Bedingtem Aufkommen im Kanon zeigen, daß Vorstellung an zwei Punkten dieser Abfolge eine Rolle spielen: vor dem Sinneskontakt, im Faktor Gestaltung ([SN 12:2](#)); und nach dem Sinneskontakt, auf Fühlen folgend ([MN 18](#)). Wenn diese Vorstellungen von Unwissenheit bedingt sind, dann können diese die Auffassung "Ich bin der Denker" in den Sinneskontakt hinein interpretieren,

noch bevor die Berührung passiert, und diese können sich, an was immer für ein Gefühl aufkommen mag, nähren, diese Ansichten und Verbalisierungen hervorrufen, die diese Unterscheidungen der Versachlichung verursachen, und sie noch umgarnen. Das ist der Grund, warum diese Endlosschleife des Bedingten Mitaufkommens, in der ein Faktor einen anderen Faktor bedingt und dieser wieder rücklaufend bedingt, keinerlei äußere Hilfe benötigt um endlos Fortzulaufen. Die Faktoren sind wechselwirkend fördernd.

Doch kann dieser Umstand auch benützt werden, um Bedingtes Mitaufkommen, von innen heraus zu beenden. Wenn die Unwissenheit, die dem Bedingten Mitaufkommen unterliegt, selbst mit Wissen über das Bedingte Mitaufkommens ausgetauscht wird, drehen sich die Faktoren zu Faktoren des Pfades. Der Akt der Aufmerksamkeit und Absicht, welche unter Name - und - Form fallen, kann dazu genutzt werden die Vorstellungen von der Versachlichung weg zuwenden, und in dieser Weise bricht die Sequenz, die gewöhnlich zum Bekommen und Leiden führt, zusammen. Die Auffassung ein Wesen zu sein ist abgeworfen und eine Auffassung von Welt, ist nicht länger notwendig, um mit Nahrung zu versorgen.

Letztlich muß auch der Ablauf des Bedingten Mitaufkommens, wie auch die dieses/diese Bedingtheit, abgelegt werden. Alles zusammen sind sie nicht das letztliche Ziel. Sie formen einfach den Pfad zum Ziel. Vollkommene Freiheit von Versachlichung kommt nur auf, wenn alle Abläufe zu einem Ende gekommen sind ([MN 18](#)). Aber zu lernen, wie man in Maßstäben von Abläufen denkt, ist der effektivste Weg, um diese unversachlichte Freiheit zu erreichen.

Da die Angewohnheit des Versachlichen, tief mit dem alltäglichen Denken verfilzt ist, ist das Lernen, in Maßstäben von Abläufen zu denken, gegen den Strich. Sie sind es so gewohnt die Rolle eines Wesens einzunehmen und nach Nahrung zu suchen, daß es schwierig ist, aus diesem Muster auszubrechen. Das ist der Grund warum Leute seit Buddhas Zeiten versucht haben, Bedingtes Mitaufkommen in Unterscheidungen von Versachlichung zu bekommen. Das zu erlauben, würde die Lehren des Bedingten Mitaufkommens unwirksam machen, und deshalb bekämpfte Buddha stets jeden Versuch, Bedingtes Mitaufkommen in einen Zusammenhang mit diesen Einteilungen zu bringen, solange er am Leben war.

Eine Lehrrede ([SN 12:12](#)) erzählt von einem Mönch, der einen Handelnden in der Abfolge lesen wollte, und fragte zu jedem Faktor der Reihenfolge: "Wer tut daß?". Wenn Buddha zum Beispiel sagte, daß Fühlen zu Begehren führt, fragte der Mönch: "Wer begehrt?" Buddha antwortete, daß er "Begehren" sagte, und die Frage "Wer begehrt?" ungültig sein. Die passende Frage ist: "Von was als erforderliche Bedingung, kommt Begehren?". Die Antwort ist "Fühlen". Und

so die ganze Reihe hinunter.

Eine andere Lehrrede ([SN 12:35](#)) erzählt von einem Mönch, der die Frage erheben wollte, ob da jemand ist, dem die Faktoren der Reihenfolge passieren. Er fragte zum Beispiel: "Was ist das Begehren, Herr, und wessen ist das Begehren?" Wieder antwortete Buddha, daß die Frage ungültig sein, aber führt dann fort, daß diese Frage eine andere Weise der Frageweise sein, die er empfohlen hatte zur Seite zu legen: "Ist die Seele das selbe wie der Körper, oder ist die Seele etwas und der Körper etwas anderes?" Mit anderen Worten ist da etwas das den Körper besitzt (oder das Begehren, oder einen anderen Faktor der Reihenfolge), oder ist da nichts? Diese Arten der Fragen, sagte Buddha, würden es unmöglich machen, das heiligen Leben zu praktizieren. Er erklärte nicht warum, doch ist der Grund recht eindeutig: Im Versuch hinter die Reihenfolge zu blicken und sich mit Fragen befassen, die Unterscheidungen von Versachlichung verwenden, betrachten Sie die Faktoren der Abfolge nicht passend. Sie versuchen um sie herum zu spähen. Nur wenn Sie direkt auf diese Faktoren sehen und sich direkt mit ihnen auseinandersetzen, können Sie ihnen ein Ende machen, und damit einem Ende des Leidens erreichen.

Die Bemühungen Unterscheidungen der Versachlichung in das Bedingte Aufkommen hineinzulesen, endete auch nicht nach dem Dahinscheiden von Buddha. In den darauf folgenden Jahrhunderten ließen sich viele buddhistische Philosophen in langen Debatten über den Zeitrahmen, in welchem diese Faktoren passieren, ein. Passieren diese alle auf einmal? Sind sie über die Zeit, wie etwa eine Lebensspanne, verteilt? Oder sind sie über mehr als eine Lebensspanne verteilt? Doch diese Frage zu stellen, ist der Versuch die Abfolge des Bedingen Mitaufkommens in eine Bezugssystem von Welten, in denen Wesen geboren werden, zu bringen. Die Abfolge selbst, gibt jedoch keinen Anhalt zu einem Zeitrahmen, und kann somit für jeden Zeitrahmen angewendet werden. Genau genommen erklärt dies, wie Zeitrahmen die Einteilung von Gedanken erschafft, und wie man Freiheit von der Einschränkung von Zeit und anderen Dimensionen der Welt bekommt ([Iti 63](#)).

Gleiches passierte, als die Idee, daß Buddhas Lehre über Nicht-Selbst eigentlich eine Lehre von Kein-Selbst (daß da kein Selbst ist) sein, halt bekam und Bedingtes Mitaufkommen als Erklärung wie Erfahrung in Abwesenheit eines Selbst ablaufen kann, diente. Jedoch war auch das ein Auferlegen, von Unterscheidungen der Versachlichung, in das Bedingte Entstehen. So wie [MN 2](#) heraus zeichnet, ist der Glaube "Ich habe kein Selbst" in gleicher Weise eine Fessel, wie der Glaube "Ich habe ein Selbst". Beider Glauben qualifiziert sich als eine Form der Versachlichungen, da diese Fragen beantworten, was aus Unterscheidungen der Versachlichung entspringt: "Ich bin? Ich bin nicht?" Nur

wenn Sie dieses Thema vollkommen abwerfen, und sich direkt auf die Faktoren des Bedingten Mitaufkommens, so wie sie tatsächlich aufkommen, konzentrieren, können Sie die inneren und äußeren Konflikte, die aus der Versachlichung stammen, vermeiden.

Die Neigung, Einteilungen der Versachlichung in das Bedingte Mitaufkommen hinein interpretieren zu wollen, dauern bis heute an. Moderne Materialisten, die die Idee eines Selbst oder einer Seele im Körper ablehnen, und bevorzugen die geistigen Ereignisse mehr als einen Nebeneffekt eines biochemischen Prozesses zu sehen, interpretieren Bedingtes Mitaufkommen, mit seinem Fehlen eines Bezuges auf Selbst, gleichartig wie deren Idee. Doch ignoriert dies einen riesigen Abgrund, der die Faktoren des Bedingten Mitaufkommens, und der materialistischen Weltanschauung, trennt.

Um hier zu Beginnen, handelt die materialistische Ansicht mit Unterscheidungen der Versachlichung. Sie identifiziert eine Person als ein existierendes Wesen in einer bestimmten Welt. Es nimmt die physische Welt "da draußen" als wahr an und behauptet, daß der Prozess des Körpers durch Leute oder Instrumente "da draußen", als wahre Ursachen für das, was direkt vom Bewußtsein erfahren wird, gemessen werden kann. Was die Ereignisse betrifft, wenn diese direkt im Bewußtsein erfahren werden, bezieht die materialistische Sichtweise dieses, als ein vollkommen subjektives Gebiet, in der die Idee der Verursachung innerhalb des Bewußtseins, als völlige Illusion gehalten wird. Zum Beispiel: Sie mögen denken, daß Sie eine Art der Handlung gegenüber eine anderen auswählen, jedoch war diese Wahl tatsächlich von der Chemie Ihres Körpers vorbestimmt. Was Sie tatsächlich *sind*, ist dahingehend limitiert, was Leute außen, zusammen mit ihren Instrumenten, messen können. In Begriffen der alten Debatte aus Buddhas Zeit, beinhaltet Materialismus, daß Körper und Geist das selbe sind. Wenn der Körper stirbt, war es das.

Was das, entgegen der Phänomenologie, welche die Erfahrungen von innen her betrachtet, bedeutet ist, daß Materialismus von Außen betrachtet und versteht damit die Aspekte des Bewußtsein nur soweit als real, als sie von Außen erklärt werden können. Dies bringt Materialismus in eine eigenartige Position. Zum Einen, da sie daran festhalten, daß Bewußtsein bloß ein chemischer Nebeneffekt ist, stellen Sie die Idee in Frage, daß Bewußtsein eine exakte Sichtweise der Welt außen haben kann, und „Alles in Allem, wie kann das Vorkommenis einer chemischen Prozesses garantieren, daß es wahres Wissen über irgend etwas transportiert? Und auf der anderen Seite behaupten sie, daß ihr Wissen, über diesen Prozess, eine geprüfte Tatsache ist. Woher kommt dieses Wissen, wenn es nicht aus der Welt außerhalb ihres Bewußtseins kommt? Und wenn sie dieses Wissen zu uns, mit ihren Schriften, weiter

transportieren, woher kommt es, wenn nicht aus ihren Bewußtsein, dessen Realität und Fähigkeit zu wissen, sie in Frage stellen?

Bedingtes Mitaufkommen nimmt jedoch eine sehr unterschiedliche Position ein. Anstelle einen Standpunkt einzunehmen, ob die Seele das Selbe wie der Körper sein, oder etwas anderes, erklärt es Erfahrung im Maßstab eines Ablaufes "genau hier". Zum Beispiel sieht es die Erfahrung der Welt "da draußen", welches Buddha mit dem Ablauf der sechs Sinnessphären ([SN 35:82](#)) gleichsetzte, als ein Ergebnis eines geistigen Ablauf wie Unwissenheit und Gestaltungen, so wie sie umgehend erfahren werden. Und auch im Hinblick der Erfahrung eines materiellen Körpers, zeigt Bedingtes Mitaufkommen auch hier, daß es von einem geistigen Ablauf abhängig ist. Selbst die Geburt dieses Körpers beschreibt es in einer unversachlichenden Form, nicht als eine Seele, unabhängig vom Körper, erfordernd, jedoch als ein Ergebnis aus der Handlung von Begehren und Festhalten, welche Handlungen von Bewußtsein nähren und gleichzeitig an Handlungen des Bewußtsein laben, so wie sie von der einen Erfahrung eines Lebens "genau hier" im Bewußtsein, zu der Erfahrung des nächsten Lebens ([SN 44:9](#)), ebenfalls "genau hier" verlaufen.

Mit anderen Worten ist Bewußtsein, aus der Sicht von Bedingtem Mitaufkommen, nicht ein bloßes Ergebnis aus einem physischen Prozess. Es ist was es erlaubt eine Wahrnehmung eines physischen Ablaufes aufkommen zu lassen. Zur selben Zeit sind es Begehren und Festhalten, aus Handlungen des Bewußtseins, die Handlungen des Bewußtsein zulassen, um diese Prozesse in einem neuen Körper zu erfahren, nachdem der alte stirbt.

Wichtiger jedoch, konzentriert sich Bedingtes Mitaufkommen hauptsächlich auf das Problem, daß nicht von Leuten mit Instrumenten "da draußen" gemessen werden kann: nämlich auf das Problem Leiden. Keiner Außen kann Ihren geistigen Schmerz messen. Sie mögen einen bestimmten physischen Ablauf, der mit dem Schmerz einhergeht, kennen, doch nur wenn Sie ihnen den Schmerz mitteilen. Der tatsächliche Schmerz ist eine phänomenologische Angelegenheit.

Zur selben Zeit behandelt Bedingtes Mitaufkommen Leiden als ein Problem, daß in einer phänomenologischen Weise geheilt werden kann: nicht durch eine Manipulation eines biochemischen Prozesses, der nicht direkt erfahren werden kann (Sie können nicht wahrnehmen, welche Chemikalien sich in Ihrem Hirn verbinden), jedoch mit geistigen Faktoren wie Absicht, Aufmerksamkeit und Vorstellung, welche direkt erfahren werden *können*, oder wie Buddha in [MN 18](#) sagte, "darstellend", als ein Schritt in einem Ablauf. Das ist eine Umstand von großer Konsequenz. Das Hauptproblem von Erfahrung, eben das Leiden, welches vom Begehren, Festhalten, Werden und Geburt, in

einen eingegrenzten Pfütze nach der anderen, kommt, wird von Faktoren die direkt in der Erfahrung anwesend sind verursacht, und kann auch von Faktoren, direkt anwesend in der Erfahrung, gelöst werden, ohne außerhalb der direkten Erfahrung, auf materielle oder nichtmaterielle Gründen dahinter versteckt, zu blicken.

Das ist warum die bekannteste Gedichtsammlung Buddhas, der *Dhammapada*, mit diesen Zeilen beginnt:

Phänomene sind
vom Herz vorbestimmt,
beherrscht vom Herz
gemacht vom Herz

Es ist direkt im Herzen, direkt im Bewußtsein, wo Ursache und Lösung des Pfeils des Leidens gefunden werden können. Ein wichtiger Teil der Lösung ist zu bemerken, daß die Unterscheidungen und Vorstellungen der Versachlichung, ein hauptsächlich Grund des Leides, mit dem Verursachen von inneren und äußeren Konflikten, ist. Auch wenn diese Unterscheidungen und Vorstellungen ihren Nutzen haben mögen, müssen sie letztlich abgelegt werden. Und die beste Art diese abzulegen ist, sie aus einer Perspektive dieser Art des Denkens zu betrachten, die Unterscheidungen und Vorstellungen als Handlungen, als einen Ablauf beobachten, ohne sie anzunehmen. Sie in dieser Weise zu betrachten, läßt Nichtbegehren für diese aufkommen, und durch Begierdelosigkeit Enden diese. Das ist die Rolle, die Bedingtes Mitaufkommen spielt. Seine Sichtweise drängt zu einer radikalen Umorientierung, wie man Erfahrungen betrachtet; eine Lektion, die zu Buddhas Zeiten schwer zu lernen war und auch noch heute schwer zu lernen ist. Aber der Nutzen, der aus diesem Erlernen dessen kommt, in einer Weise, die vollkommene Freiheit von Leiden bringt, vergütet die eingeschlossenen Schwierigkeiten bei weitem.

Wörterklärungen

Ajaan (Thai): Lehrer, Einweiser. Pāli form: *Ācariya*.

Arahant: Ein "Würdiger" oder "Reiner", eine Person, dessen Geist frei von Türlungen ist, und daher nicht mehr für weiter Wiedergeburten vorgesehen ist. Ein Titel für den Buddha und die höchste Ebene seiner Noblen Schüler: *Arhat*.

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 Arahat, den Punkt transportierend, das Erhabenheit nicht von Geburt abhängt, sonder von den erlangten Qualitäten im Geist.

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*.

Jhāna: Geistige Vertiefung. Ein Zustand von starker Konzentration, frei von Sinnlichkeit und ungeschickten Gedanken, sich auf eine einzige körperliche Empfindung oder geistige Erscheinung sammelnd, welche dann erweitert wird, um die gesamte Weite des eigenen Bewußtseins zu erfüllen. Jhāna ist eine Synonym für rechte Konzentration, der achte Faktor des Noblen Achtfachen Pfades. Sanskrit-Form: *Dhyāna*.

Kamma: Absichtvolle Handlung. Sanskrit-Form: *Karma*.

Nibbāna: Literarisch, die "Ungebundenheit" des Geistes von Begehren, Ablehnung und Verwirrung und von den gesamten Runden von Tod und Geburt. So der Begriff auch das Erlöschen von Feuer beschreibt, trägt es die Nebenbedeutung von Stillung, Kühlen und Friede. "Völliges Nibbāna" beschreibt in manchen Zusammenhängen die Erfahrung des Erwachens, in anderen das letztliche Dahinscheiden eines Arahats. Sanskrit-Form: *Nirvāṇa*.

Pāli: Die Sprache des ältesten erhaltenen Kanons von Buddhas Lehren.

Pāṭimokkha: Der grundlegende Codex von Regeln für Mönche und Nonnen. Der Mönches Codex enthält 227, der Nonnens 311 Regeln.

Samvega: Ein Sinn von überwältigendem Schaudern oder Bestürzen über die Sinnlosigkeit des Lebens, wie es normalerweise gelebt wird.

Saṅgha: Auf der konventionellen (*sammati*) 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: Lehrrede. Sanskrit-Form: *Sūtra*.

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 Arahat-Schüler beschreibt.

Vinaya: Die klösterliche Disziplin, deren Regeln und Tradition aus sechs Bänden gedrucktem Text besteht.

Abkürzungen

Die Referenzen sind zu Texten aus dem Pali-Kanon:

AN	Anguttara Nikaya
Dhp	Dhammapada
DN	Digha Nikaya
Iti	Itivuttaka
MN	Majjhima Nikaya
SN	Saṃyutta Nikāya
Sn	Sutta Nipata
Ud	Udana