

**AUSGEWÄHLTE LEHRREDEN AUS
DER „ANGEREIHTEN“ UND
„GRUPPIERTEN“ SAMMLUNG**

Band 2

**Herausgeber
Buddhistisches Seminar 95463 Bindlach**

Inhaltsverzeichnis

Wenn drei Dinge nicht wären... (A X,76).....	934
Die sieben Schwimmenden (A VII,15)	1039
Vom Eintritt in die Heilsströmung (S 25)	1073
Das Gleichnis von den zwei Pfeilen (S 36,6)	1119
Lässiger und strebender Heilsgänger (S 55,40).....	1142
Elf Meilensteine zum Nibbāna (A XI,2)	1165
Aufbau und Ausbau neuer Wahrnehmungen (A X,60)	1209
Die Veränderung der Wahrnehmung durch Veränderung der Grundbefindlichkeit (S 48,40).....	1239
Das Gleichnis vom Goldläutern (A III,102-103).....	1273
Das Treibholz (S 35,200)	1305
Gib mir bitte einen Aufschwung (S 35,95).....	1328
Mag auch der Körper krank sein... (S 22,1)	1341
Über das Abtragen und Auflösen von Karma (A III,101, A X,208, A IV,195).....	1359
Milde und Strenge in der Unterweisung (A IV,111).....	1416
Das Gleichnis von der uneinnehmbaren Festung (A VII,63).....	1427
Weltliche Armut – verglichen mit Armut an heilsamen Eigenschaften (A VI,45).....	1460
Wie könnte ich anderen antun, was ich selber nicht mag? (S 55,7)	1474
Vier Arten des Gebens als Grundlage der Eintracht (A IV,32, A VIII,24 u.a.).....	1499
Fürsorge für mich oder für andere? Das Gleichnis vom Bambusartisten (S 47,19)	1547
Der elffache Segen der Übung in unbegrenzter Liebe (A XI,16)	1568
Fünf Weisen, Groll zu überwinden (A V,162)	1581
Urteilt nicht die Menschen ab (A VI,44).....	1608
Die erste Vorbedingung für den Weg in die Freiheit (A V,22).....	1630
Zehn verschiedene Weisen, mit Sinnendingen umzugehen (A X,91).....	1650

Segensreiche Eigenschaften für Hausleute (A VIII,54)	1690
Die bekehrte Schwiegertochter oder sieben Fraueneigenschaften (A VII,59)	1716
Lebensgrundsätze (S 11,11)	1731

„WENN DREI DINGE NICHT WÄREN...“
„Angereichte Sammlung“ (A X,76)

1. Die Endlosigkeit des Samsāra:
Immer wieder Geborenwerden - Altern - Sterben
(*jāti - jarā - marana*)

Drei Erscheinungen gibt es in der Welt, ihr Mönche. Wenn diese nicht wären, nicht brauchte dann der Vollendete in der Welt zu erscheinen, der Geheilte, Vollkommen Erwachte. Und nicht brauchte dann die vom Vollendeten verkündete Wahrheit und Wegweisung in der Welt zu leuchten! Welche drei Erscheinungen sind das? Geborenwerden, Altern und Sterben.

Wenn diese drei Erscheinungen in der Welt nicht anzutreffen wären, dann brauchte der Vollendete nicht in der Welt zu erscheinen, der Geheilte, Vollkommen Erwachte. Und nicht brauchte dann die von dem Vollendeten verkündete Wahrheit und Wegweisung in der Welt zu leuchten!

Da aber nun, ihr Mönche, diese drei Erscheinungen in der Welt anzutreffen sind, darum eben erscheint ein Vollendeter in der Welt, ein Geheilter, vollkommen Erwachter. Und darum leuchtet die von dem Vollendeten verkündete Wahrheit und Wegweisung.

Diese Aussage steht geradezu über der gesamten buddhistischen Heilslehre, denn hier nennt der Erwachte den Grund des Kommens und Lehrens aller Erwachter: Geborenwerden, Altern und Sterben, kurz: das Leiden.

Der Erwachte will denen, welche seine Lehre hören und seiner Wegweisung folgen, helfen, dass Geborenwerden, Altern und Sterben überwunden werden, dass es diese Drei nicht mehr gebe.

Was aber soll das heißen, wenn es mehr sein soll als das Ende im Nichts, mehr auch als ein schönes Märchen und mehr als die von christlich-theologischer Seite lange Zeit gehörten und heutzutage verstummenden Versprechen vom „ewigen Leben“?

Wenn der moderne Mensch diese Fragen und Zweifel hegt, dann muss er sich aber auch die Frage stellen, wie weit er denn die Existenz kenne. Er kennt etwas vom äußeren Menschenleben, wenig vom inneren. Außerdem sieht er Tiere und Pflanzen und diesen im Raum ausgedehnten Kosmos. Aus diesen seiner Bewusstseinslage zugänglichen Eindrücken hat sich der „gesunde Menschenverstand“ ein Bild gemacht darüber, was wohl Existenz und Leben sei. Die Tatsache, dass er diese ihm bekannte dreidimensionale Ausdehnung mit ihrem Inhalt als „das Universum“ bezeichnet, bedeutet, dass er andere Existenzdimensionen nicht ahnt und von sich aus auch keinen Zugang dazu hat. Darum ist in seinem Bild von der Existenz kein rechter Platz für die Verheißung der Er wachten, dass Geburt, Altern und Sterben überwunden werden könne und dass in der Aufhebung von Geborenwerden, Altern und Sterben nicht das Nichts liege, sondern die Aufhebung alles Leidens, das vollendete Wohl und Heil, also eine Unverletztheit, die unverletzbar bleibe. Es ist natürlich, dass der moderne Mensch solche Verheißung mit seiner Weltanschauung nicht vereinbaren kann und sie ignoriert.

Blicken wir auf den, der diese Verheißung in aller Ernsthaftigkeit ausspricht. Der Erwachte bezeichnet sich nicht als „Gott in Ewigkeit“, der als Schöpfer und Richter von oben her bestimmt, was zu sein habe und was nicht zu sein habe, vielmehr bezeichnet er sich als einen, der bei seiner Geburt ähnlich wie auch wir weder vollendet noch erwacht war, sich aber dann vier Eigenschaften erworben hat: Tugend, Herzenseinigung, Weisheit, Erlösung, und dadurch aus dem Daseinstraum erwachte. Danach hat er persönlich Tausenden seiner Nachfolger durch Vorbild, Anleitung und Belehrung zu den gleichen Entwicklungen verholfen, und ihnen sind in den inzwischen

verstrichenen zweieinhalbtausend Jahren ungezählte Menschen in dieser Entwicklung gefolgt.

Wenn es um das eine und einmalige Leben ginge, das der moderne Mensch nur kennt und an das er glaubt, dann würde der Erwachte – wie er zu Beginn der Rede sagt – sich selbst und die Heilssucher nicht bemühen; denn wenn diesem gegenwärtigen Leben in wenigen Jahren oder Jahrzehnten der Untergang in das Nichts folgte, dann würde sich dafür keine große Anstrengung lohnen. So lächelte der Erwachte über manche damaligen Asketen, die da einerseits lehrten, dass die Existenz mit dem Fortfall des Leibes im Tode endgültig beendet sei, und die andererseits dennoch sich selbst und ihren Anhängern mancherlei erschwerende Regeln und Lebensführungsformen auferlegten: „Was für einen Zweck hat es dann, sich dieses Leben zu erschweren?“ Wenn mit diesem Leben die Existenz endgültig beendet wäre, dann gäbe es nichts Besseres zu tun, als so schön und leicht wie möglich in Eintracht und Freundschaft mit den Mitwesen dieses Leben zu genießen. Existenz ist aber sehr anders.

Nachdem der Erwachte noch vor Beendigung der ersten Hälfte seines achtzigjährigen Lebens sein Herz durch fortschreitende Gewöhnung an weltlose Entrückungen vollkommen befreit hatte von weltlichem Hangen, gereinigt hatte von allem Begehren der Sinnesdränge, geklärt von allen Schlacken, so dass es völlig unverletzbar und willfährig geworden war, da überblickte er - und hier folgt sein Bericht (z.B. M 77):

Ich erinnerte mich an viele frühere Leben: zuerst an ein vorheriges Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig, an dreißig, an vierzig, an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an tausend Leben, dann an hunderttausend Leben, dann an die Zeiten während mancher Weltenentstehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenvergehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenentstehungen-Weltenvergehungen.

Dort war ich, jenen Namen hatte ich, jener Familie gehörte ich an; so war mein Stand, so mein Beruf. Solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende; dort verschieden, trat ich anderswo wieder ins Dasein. Da war ich nun, diesen Namen hatte ich, dieser Familie gehörte ich an, dies war mein Stand, dies mein Beruf. Solches Wohl und Wehe habe ich erfahren, so war mein Lebensende; dort verschieden, trat ich hier wieder ins Dasein. So erinnerte ich mich mancher verschiedenen früheren Daseinsform mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.

Dieses Wissen hatte ich als erstes errungen, den Wahn durchbrochen, Wahrwissen gewonnen, die Nebel aufgelöst, den Klarblick gewonnen.

Gleichwie etwa, wenn ein Mann von seinem Aufenthaltsort nach einem anderen Ort ginge und von diesem Ort wieder zu einem anderen Ort und von dort nach seinem eigenen Ort zurückkehrte, dann sich erinnern könnte: „Ich bin von meinem Ort nach jenem Ort hingegangen; dort habe ich so gestanden, gesessen, habe so gesprochen und geschwiegen, mich so und so verhalten; von jenem Ort bin ich nach einem weiteren Ort gegangen. Da habe ich das und das getan, dort gesessen, das gesprochen. Dann bin ich von dort wieder nach hier zurückgegangen“ - ebenso nun auch erinnerte ich mich an viele verschiedene frühere Leben mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.

Diesen Überblick hatte der Buddha bei der Erwachung erstmals gewonnen. Ebenso sah er die früheren Leben anderer und wo sie entsprechend ihrem Wirken wiedergeboren werden würden. Von da ab im Lauf der fünfundvierzig Jahre seiner Lehrtätigkeit stand ihm dieses Wissen ununterbrochen zur Verfügung. Er wusste, welche Taten welche Ernte nach sich ziehen.

Der Buddha sagt, dass die Möglichkeit solcher Rückerinnerung und Vorausschau potentiell jedem Menschen gegeben ist, denn zum Menschen gehört das seelische Element, das nicht

dem Gesetz des Körpers unterstellt ist, das also nicht mit dem Körper stirbt. Das Seelische wird zwar im Lauf jedes Lebens unter dem Einfluss neuer Ideen, Anschauungen und Maßstäbe für das, was nützlich und heilsam oder schädlich und unheil- sam sei, mehr oder weniger verändert; es überdauert aber den Körper, und bei Zusammenbruch des Körpers steigt es aus ihm aus wie ein Mann aus einem Auto. Auch mit dem neuen Kör- per entsteht das Seelische nicht und wird nicht geboren, son- dern es ist schon da – ist immer da, solange der Heilsstand nicht erreicht ist.

Dieses überlebende Element, das wir „die Seele“ nennen mögen, wenn wir uns über seinen rieselnden Unbestand klar sind, ist am Menschen das Wollende, Wissende, Denkende, Fühlende, wie überhaupt das Lenkende und Bewegende, wäh- rend der Körper nur ein bewegtes Werkzeug, das Instrument zur sinnlichen Wahrnehmung ist. Auf dieses überlebende Ele- ment verweist der Erwachte mit seiner Aussage in unserer Lehrrede:

2. Anziehung, Abstoßung, Blendung
(rāga, dosa, moha) sind die Ursache für
Geborenwerden, Altern und Sterben

Darüber sagt der Erwachte:

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ist es unmöglich, dass Geborenwerden, Al- tern und Sterben aufhört. Welche drei Eigenschaften sind das?

Ohne das (unwillkürliche) Hingezogensein (rāga - „Gier“) zu den einen Dingen abgetan zu haben, das (unwillkürliche) Abgestoßensein von den anderen Din- gen abgetan zu haben (dosa - „Hass“) und ohne die (unwillkürliche) Blendung/Faszination (moha) abge- tan zu haben - ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Geborenwerden, Altern und Sterben zu überwinden.

Mit dem Hinweis auf Anziehung, Abstoßung und Blendung lenkt der Erwachte über zu etwas, das wir beeinflussen können. - So wie der Fluss von Erscheinen und Entschwinden, von Geborenwerden, Altern und Sterben beschrieben wird, sehen wir keine Möglichkeit, diesen Fluss zu beendigen, sondern sehen uns ihm machtlos ausgeliefert. Wir sind in diesem Fluss nicht Handelnde, Bewegende und Lenkende, wie wir oft zu sein glauben, sondern sind in den Fluss der Existenz geworfen, sind in diesem Fluss erschienen, und diese Strömung der ununterbrochen herantretenden und entschwindenden Erscheinungen fließt unhemmbar auf das Sterben hin, dem neues Geborenwerden folgt, und so fort.

Aber nun sagt der Erwachte, dass diese Strömung bedingt sei durch Anziehung, Abstoßung und Blendung, die schon durch ihre Bezeichnung als negativ, als übel, als Krankheiten ausgewiesen sind. Mit diesen Krankheiten zusammen besteht der Fluss des Geborenwerdens, Alterns und Sterbens; wo aber diese drei Krankheiten aufgehoben sind, da sei auch - sagt der Erwachte - Geborenwerden, Altern und Sterben, das Kommen und Gehen völlig aufgehoben, sei nicht vorhanden. Da sei Sicherheit und Heil.

Wer auch nur einige der überlieferten Reden des Erwachten gelesen hat, der weiß, dass Anziehung, Abstoßung, Blendung (auch vergrößernd bezeichnet als Gier, Hass und Verblendung) immer wieder als die Grundübel oder Krankheiten des Herzens (*citta*) bezeichnet werden und dass der Geheilte, der „Heilige“, davon völlig genesen ist und eben darum auch von der unaufhaltsamen Strömung des Erscheinens und Entschwindens völlig befreit ist. Der Geheilte ist selbstständig, ist autonom in der ursprünglichen Bedeutung dieses Begriffs. Darum zielen alle Ratschläge und Anleitungen des Erwachten darauf hin, dem Einsichtigen die Wege zu zeigen, die aus dieser dreifachen Krankheit Schritt für Schritt herausführen bis zu ihrer vollkommenen Überwindung.

Anziehung, Abstoßung und Blendung sind Eigenschaften, die wir manchmal deutlicher, manchmal weniger deutlich in

uns erkennen und die wir manchmal stärker beeinflussen, mindern oder zurückhalten können, manchmal weniger je nach der zur Verfügung stehenden Vernunft und Nüchternheit.

Jeder aufmerksame Mensch erfährt und erkennt bei sich selbst mit unzweifelhafter Deutlichkeit, dass „in ihm“ wenigstens zwei Instanzen sind, die seine Erlebnisse beurteilen und sein Tun und Lassen bestimmen wollen. Die eine ist die Stimme der Triebe, die Stimme von Anziehung und Abstoßung, die andere die der Einsicht oder der Vernunft.

Von diesen beiden den Willen des Menschen bestimmenden und bewegenden Instanzen: Vernunft und Triebe, achtet ganz offensichtlich nur die erstere, die Vernunft, mehr oder weniger darauf, dass der Mensch durch sein Tun und Lassen weder das eigene Leben, seine eigene Gesundheit gefährde noch anderen Menschen Schwierigkeiten bereite. Dagegen ist das Verlangen der Triebe allein auf nichts anderes als auf Befriedigung aus, d.h. auf das Begehrte und die Vermeidung des Entgegengesetzten. Die Gier will das Begehrte ganz unabhängig davon, ob die gegenwärtigen Umstände es überhaupt ermöglichen oder nicht und ob der Begehrende oder der Mitmensch dadurch zu Schaden kommen oder nicht. Die Triebe mit Anziehung und Abstoßung sind ein blindes Gefälle, und nur die dauernde mehr oder weniger deutliche Mitsprache und Mitbestimmung der Einsicht oder Vernunft bewirkt die Vermeidung der größten Gefahren, Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten.

Anziehung - Abstoßung

Ein jeder Trieb ist ein innerer spürbarer Drang oder Zug nach einem bestimmten Erlebnis - das ist die „Gier“-Seite oder seine Anziehung - und ist damit zugleich in Bezug auf das dem angestrebten Erlebnis Entgegengesetzte ein ebenso starkes Widerstreben und Abgeneigtheit - das ist seine „Hass“-Seite oder Abstoßung.

Der Erwachte vergleicht die Triebe mit einem schief gewachsenen Baum, der eben wegen seiner schiefen Lage mit

einem schweren Gewicht der einen Seite zugeneigt (Anziehung, Gier) und von der entgegengesetzten Seite fortgeneigt ist (Abstoßung, Hass), der sich darum viel schwerer aufrecht halten kann als ein nach keiner Seite geneigter, senkrecht stehender Baum.

Jeder Trieb ist ein dauerndes schmerzliches Spannungsgefälle, eine Unerlöstheit im Mangelzustand, die wir nur wegen des Dauerzustands meist nicht bemerken. Erst bei der Begegnung mit Erscheinungen spüren wir das Verlangen („Gier“) und die Befriedigung oder Nichtbefriedigung. Und ebenso spüren wir bei der Begegnung mit den verborgenen Anliegen entgegenstehenden Erscheinungen bei uns die Regungen von Ablehnung (den „Hass“). Unter „Anziehung“ und „Abstoßung“ verstehen wir also normalerweise die akuten Anwandlungen, die nach der Begegnung mit Erscheinungen - auch Menschen - in uns aufkommen; diese aber sind die Folge der Triebe, jenes dem Menschen beständig innewohnenden Neigungsgefälles, eines unbewussten Hungers nach den tausendfältigen Erlebnissen. Diese unbewusste Erlebnis-süchtigkeit ist eine immerwährende und darum wenig registrierte Not, aus welcher der Mensch nur gelegentlich durch eine befriedigende Begegnung befreit wird, wenn genau die ersehnten Erlebnisse eintreten. Ebenso erscheint die Abstoßung dann, wenn ein der inneren Sucht entgegengesetztes Objekt die Triebe berührt.

Wo befinden sich die Triebe und mit ihnen Anziehung und Abstoßung (*rāga* und *dosa*)? In den Reden lesen wir immer wieder, dass es drei Gefühle gibt: Wohlgefühle, Wehgefühle und Weder-Weh-noch-Wohlgefühle. Weiter wird gesagt, dass diese drei Arten von Gefühlen achtzehnfach sind, weil sie an sechs Stellen des Körpers erlebt werden, nämlich bei den fünf Sinnesorganen, den Augen, Ohren, der Nase, der Zunge und dem Körper im Ganzen als Tastorgan und zusätzlich am Geist. Diese sechs machen zusammen den gesamten unseren Augen erscheinenden Körper aus, der als ein aus Knochen, Fleisch, Nerven usw. bestehendes Instrument erlebt wird, das durch

vegetative Vorgänge in Gang gehalten wird.

Diesem sichtbar bestehenden Körper wohnen die Triebe unsichtbar ebenso inne, ihn ganz und gar durchdringend, wie der Magnetismus einen Eisenmagneten unsichtbar ganz und gar durchdringt. Und ganz ebenso wie ein Eisenstab von sich aus völlig neutral und willenlos ist, aber wenn ihm Magnetismus innewohnt, eben dadurch geradezu „Anliegen“ bekommt, einen „Willen“ bekommt und nun mit dem einen Pol anzieht, mit dem anderen Pol abstößt - ganz ebenso sind Anziehung und Abstoßung Kräfte, welche den gesamten Körper durchziehen und damit in den Sinnesorganen die Anliegen ausmachen, die Empfindlichkeit ausmachen, das Wollen ausmachen.

So wohnt z.B. dem Auge ein Drang („Gier“) zum Sehen inne. Es ist also nicht, wie aus Unkenntnis angenommen, ein neutrales Auge, das sehen kann, sondern ist ein „Luger“, der sehen will: Gier; und wenn er längere Zeit nichts sieht, dann meldet sich sein Unbefriedigtsein: das ist das Abgestoßensein, die Hassseite. - Aber nicht nur das Sehewollen an sich wohnt dem Auge inne, sondern auch noch besonderer Geschmack: die Gier nach bestimmten Formen (frisch, blühend). Und wenn stattdessen das Gegenteil vor Augen tritt (verwelkt, verwest), dann meldet sich wiederum das Abgestoßensein, die Hassseite z.B. als Ekel. So ist es mit allen Sinnesorganen.

Die körperlichen Sinnesorgane allein sind nur Werkzeuge, aber die ihnen innewohnenden Triebe mit Anziehung und Abstoßung, Gier und Hass, werden darum „Dränge, Lenkkräfte“ (*indriya*) genannt, weil sie auf ganz Bestimmtes aus sind und vom Gegenteil abgestoßen werden. Der Erwachte vergleicht sie mit sechs Tieren an sechs verschiedenen Stricken, deren jedes sein geliebtes Ziel hat, dieses anstrebt. Die Stricke, die die Tiere halten, sind in einem Knoten zusammengefasst. Das am meisten lungernde Tier reißt die anderen mit sich gegen deren Willen. Wenn es an seinem Ziel befriedigt ist, verliert es für einige Zeit seine Kraft und wird dann von den anderen, den jeweils am stärksten süchtigen Tieren zu deren Ziel mitgerissen. So besteht das Leben des Menschen darin, dass immer nur

der am stärksten dürstende Trieb zu einer kurzen Befriedigung kommt und dann von einem anderen der sechs Kräfte (*indriya*) herumgerissen und gelenkt wird, um zu dem ihm Angenehmen hin und von dem ihm Unangenehmen fortzukommen. Anziehung und Abstoßung sind die zwei Seiten eines Triebes, einer Geneigtheit, einer Tendenz, die von dem ihr Angenehmen angezogen und von dem ihr Unangenehmen abgestoßen ist.

Darum haben diese den sichtbaren Fleischkörper (*rūpa-kāya*) ganz und gar durchdringenden Tendenzen ebenfalls Körperform, bilden den unsichtbaren Anliegenskörper, Wollens- oder Empfindungssuchtkörper, der darum „*nāma-kāya*“ (Nennungs-, Bewertungskörper) heißt, weil er allein es ist, welcher die gesamten zur Berührung kommenden Dinge überhaupt erst empfindet und nach seinem „Geschmack“ bewertet und beurteilt als angenehm oder als unangenehm. So kommt also die ursprüngliche Bewertung und Beurteilung der bei den Sinnen zur Berührung kommenden Formen, Töne, Düfte usw. allein von den den sechs Sinnen innewohnenden Trieben. Diese Bewertungen äußern sich als Gefühl: als Wohlgefühl, Wehgefühl oder Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Darum vergleicht der Erwachte (M 146) den von dem Wollenskörper durchtränkten Fleischkörper mit dem von Öl durchtränkten Docht einer Lampe: So wie nicht der Docht selbst, sondern das Öl im Docht erst das Licht gibt, so kann der Fleischkörper selbst nichts empfinden, sondern nur der ihn durchtränkende Empfindungssuchtkörper, der sich in Anziehung und Abstoßung, „Gier und Hass“, äußert.

In jedem Augenblick werden Formen/Farben, Töne, Düfte, Schmeckbares, Tastbares wahrgenommen und werden als wohltuend oder schmerzlich oder gleichgültig empfunden, und in jedem Augenblick ordnet der Geist dieses Wahrgenommene in sein Gesamtwissen ein und erzeugt zugleich ein Hinstreben zu dem Angenehmen und ein Fortstreben von dem Unangenehmen. Diese Erlebniskette zieht sich durch den ganzen Tag vom morgendlichen Erwachen an bis zu den Träumen der Nacht - das ganze Leben hindurch. Es ist wie ein Prasselregen

von anbrandenden Einflüssen, Eindrücken, von harten und sanften, von ersehnten und gefürchteten, und jede dieser Begegnungen löst Gefühle aus: Wohlgefühle, Wehgefühle, dunkle und helle Gefühle. Und diese fünffachen sinnlichen Eindrücke folgen einander so eng und rasch, dass jedem der aufkommenden Gefühle das nächste folgt, ehe es abgeklungen ist.

Das ist der den meisten Menschen bekannte Lebensinhalt, aber so betrachtet der Mensch sein Erleben nicht; er sieht nicht bei sich die aufbrandenden Gefühle, sondern er nennt die von außen kommenden Dinge bei Namen: „Das ist mein Partner, das sind meine Kinder, das sind im Beruf meine Vorgesetzten und Mitarbeiter, das meine Freunde und Nachbarn. Von den einen erfahre ich mehr Freude, von den anderen mehr Ärger.“ So und ähnlich werden die innen als Wahrnehmung stattfindenden Erlebnisse nach außen „projiziert“, wird eine Welt konstruiert von angenehmen Dingen, die teils erreichbar sind, teils unerreichbar bleiben, und von schmerzlichen Dingen, die man teils fliehen kann, teils hinnehmen muss, und man glaubt zu wissen, dass diese Erlebniskette mit dem Sarg enden werde. Das ist das Leben, das die Menschen ununterbrochen in Atem hält, das Angenehme zu erraffen, das Unangenehme zu vermeiden. Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Gegenstände sehen, die Ohren immer etwas hören usw. Ununterbrochen geschehen Eindrücke, und man nimmt Stellung zu dem Erlebten. An diese automatische Rezeption und Reaktion sind viele so gewöhnt, dass sie gar kein anderes Leben ihrer Person kennen und darum ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird - wenn „nichts los ist“. Aus den sinnlichen Tendenzen heraus werden die tausend Dinge der sinnlichen Wahrnehmung wegen ihrer bestimmten Formen/Farben, Töne, Düfte, Geschmäcke, Tastbarkeiten und Temperatur begehrt.

Wer bei sich selbst auf diese auf die fünf Sinnesgebiete gerichteten Begehungen achtet, der sieht, wie weit sein Leben davon bewegt ist. Erotik und Geschmäckigkeit sind Hauptbereiche des sinnlichen Begehrens, jedoch durchaus nicht die

einzig. Die sinnlichen Triebe sind es auch, die vorwiegend großen Wert auf „schöne“ Kleidung, Wohnung, Gebrauchsgegenstände usw. legen lassen.

Während die sinnlichen Triebe mit ihrem Angezogensein von bestimmtem Sinnlichem und ihrem Abgestoßensein von bestimmtem Sinnlichem (*kāma-rāga*) auf das mit den fünf Sinnen Wahrnehmbare, also den zu sich gezählten Körper und die Außenwelt, gerichtet sind, betrifft das Seinwollen (*bhava-rāga*) das sogenannte „Ich“, das, was man als Zentralpunkt der Gefühle erlebt. Dieses Icherlebnis ist bei dem normalen Menschen weitgehend abhängig von der Resonanz der Mitwesen auf ihn. Der Mensch braucht die als „außen“ erscheinende, seine Ichheit scheinbar bestätigenden Erlebnisse, möchte aus den Gesten, Worten und dem Verhalten der Mitwesen immer wieder in allen Variationen die Bestätigung seines Ich erfahren.

Ferner nennt der Erwachte die Tendenzen nach Anschauung, das Angejochtsein an Orientierung (*ditthi-yoga*) und das Angejochtsein an Wahn (*avijjā-yoga*). Als reißende Fluten (*ogha*) bezeichnet der Erwachte diese Tendenzen, weil wir durch sie und durch die von ihnen veranlassten Gefühle keine Ruhe haben, immer im Aufbruch und in Bewegung sein müssen, immer zu den Gegenständen unserer Bedürfnisse hingerrissen werden, aufgewühlt und vorangetrieben wie das Wasser von der Gewalt einer reißenden Strömung.

Blendung

Das Gefallen oder Missfallen auf Grund der Triebe lässt den Menschen bestimmte Dinge bevorzugt bewusst werden. Diese Hervorhebung bestimmter Wahrnehmungen durch Anziehung und Abstoßung bewirkt, dass wir andere Dinge, die den Süchten weder positiv noch negativ entsprechen, nicht wahrnehmen. Blendung bedeutet also einmal leuchtkräftige Wahrnehmung von Dingen, die den Trieben stark ent- oder widersprechen, und zum anderen Nichtwahrnehmung solcher Dinge,

durch deren Erleben wir ein ganz anderes Weltbild entwickeln würden, als es uns der triebhörige Geist vorgaukeln will. Ein Beispiel mag dies verdeutlichen:

Wer nachts mit dem Auto über eine Landstraße fährt, mag manchmal beobachtet haben, wie ein Hase in den Lichtkegel seines Scheinwerfers geriet und dadurch sehr gefährdet war, besonders dann, wenn er seinen Blick auf die Scheinwerfer richtet. Blickt der Hase in das Licht der Scheinwerfer, dann kann er nur den erhellten Teil der Straße in Form des Lichtkegels sehen. Dieser Kegel verjüngt sich auf den Scheinwerfer zu, und dieser Scheinwerfer befindet sich - über den Rädern. Für den Hasen, wenn er nicht sehr gewitzigt und erfahren ist, gilt nur der Lichtausschnitt als begehbare Wirklichkeit. Er ist geblendet durch den grellen auf ihn fallenden Lichtschein. Alles außerhalb des Lichtkegels Liegende ist für den Hasen zu einer dunklen schwarzen Wand geworden, zu einer undurchdringlichen Mauer.

Der Lichtkegel gilt in unserem Leben für das Aufleuchten der den Sinnesdrängen unverzichtbaren Sinneseindrücke: die Blendung. Durch dieses bevorzugte Wahrnehmen jener Sinneseindrücke kann er alle anderen transzendenten Wirklichkeiten, die in ihm und um ihn herum sind, nicht wahrnehmen, hat sie von Geburt an nicht wahrgenommen, kann sie darum nicht ahnen und nicht mit ihnen rechnen - ganz ebenso wie der Hase durch die helle Beleuchtung eines Ausschnitts der Straße alles andere nicht mehr sieht und nicht damit rechnet. Und so wie ein unerfahrener Hase nur mit dem Sichtbaren rechnet und deshalb auf die blendenden Scheinwerfer und die tötenden Räder zuläuft, so - sagt der Erwachte - läuft der Mensch, der nur mit der durch Anziehung und Abstoßung bevorzugten sinnlichen Wahrnehmung rechnet und daraus sein Weltbild bezieht, immer wieder auf Tod und Untergang zu und auch innerhalb jedes Lebens von Enttäuschung zu Enttäuschung. Dieses sah der Erwachte in der zweiten Phase seines Erwachens, die er beschreibt:

Mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, die menschl-

chen Grenzen übersteigenden, sah ich die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen: gemeine und edle, lichte und dunkle, glückliche und unglückliche. Ich erkannte, wie die Wesen je nach dem Wirken wiedererscheinen: Diese lieben Wesen sind da in Taten dem Schlechten zugetan, in Worten dem Schlechten zugetan, in Gedanken dem Schlechten zugetan; sie tadeln die Heilsgänger, achten Verkehrtes, tun Verkehrtes.

Nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt.

Jene lieben Wesen aber sind in Taten dem Guten zugetan, in Worten dem Guten zugetan, in Gedanken dem Guten zugetan, tadeln nicht die Heilsgänger, achten Rechtes, tun Rechtes. Nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf gute Lebensbahn, in selige Welt.

So sah ich mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, die menschlichen Grenzen übersteigenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen: gemeine und edle, lichte und dunkle, glückliche und unglückliche. Ich erkannte, wie die Wesen je nach dem Wirken wiedererscheinen.

Wir sehen, dass diese Bewusstseinsweiterung eine ganz andere Art des Durchblicks gewährt als die erste. Der erste Durchbruch bestand in der Erweiterung des Gedächtnisses über seine früheren Leben und Erlebnisse, soweit er sich zurückerinnern wollte. Der zweite Durchbruch aber besteht in der Klärung seines Blicks, seines Auges, so dass er nun gegenwärtige Erscheinungen sehen kann, die dem normalen körperlichen Sehwerkzeug nicht zugänglich sind. Diese Fähigkeit, von welcher mehr oder weniger bruchstückhaft in den tieferen Schichten aller Religionen die Rede ist, wird meistens als das „feinstoffliche“ Auge, das heißt: das zartere, feinere, tiefere Auge bezeichnet, weil es das Seelische erfährt, die Triebe der Wesen mit Anziehung und Abstoßung sieht.

Wo wir also einen Menschen „sterben“ sehen, d.h. den Körper hinfallen und still werden sehen, indem Atem und

Herzschlag aufhören, da sieht der Erwachte - und viele andere dazu Befähigte - das eigentliche Wesen, das sich des Körperwerkzeuges bedient, es gelenkt und bewegt hat, aussteigen und umziehen, die Szene wechseln. Was für unser Auge das Ende eines Menschen ist, das sieht ein solches Auge als Weiterwanderung.

Was der Erwachte als ein „Wesen“ bezeichnet, das Körperwerkzeuge ablegt und wieder andere anlegt und ablegt und weiterwandert und das er bezeichnet als „gemein oder edel, als licht oder dunkel“, das ist die Gesamtheit der Triebe, des Charakters der Wesen. Wir sagen „Triebe“, weil sie das Treibende sind, weil sie den Menschen treiben, dies und das zu tun. Ebenso sprechen wir von dem „Motivhaushalt“ eines Menschen. Das Motivierende bedeutet wiederum das Bewegende, Lenkende. Das alles sind innere seelische Kräfte; sie machen geneigt und sind gefühlsmäßig bestrebt, so oder so zu tun. Wenn wir etwas als das Eigentliche oder Wesentliche des Menschen bezeichnen wollen, dann ist es dieses. Und dieser Motivhaushalt oder Charakter kann qualitativ sehr, sehr unterschiedlich sein, eben wie der Erwachte es nennt: gemein und edel, licht und dunkel. Aber diese Triebe entstehen nicht und vergehen nicht mit dem Körper, sondern nach einem anderen Gesetz. Ohne bestimmte geistige Übungen können sie nicht endgültig und insgesamt aufgelöst werden. Darum die unübersehbar lange Daseinswanderung. So sieht der Erwachte, wie die Wesen in diesem Leben mittels des gegenwärtigen Körperwerkzeugs übel oder gut gewirkt und gehandelt haben in Taten, Worten und Gedanken, dadurch eben gemein oder edel geworden sind und nun nach Verschleiß des Körpers die entsprechende neue Daseinsform erlangen.

Der Erwachte berichtet, dass es die rückerinnernde Schau über ungezählte Leben und durch viele Weltperioden hindurch auch schon in viel früheren Zeiten in den religiösen Kreisen Indiens gab. Abgesehen davon, dass in sehr unregelmäßigen und zum Teil unmessbaren Zeitabständen auch immer wieder „Vollkommen Erwachte“ erschienen, also die einzigen Wesen,

welche sich die universale Bewusstseinsweise in ihrer Vollständigkeit und vor allem daraus die Befreiung erwarben - abgesehen davon haben immer wieder große und reine Geister zu dieser rückerinnernden Schau vergangener Lebensformen gefunden. Durch dieses auch im Hinduismus verbreitete religiöse Phänomen, gespeist noch durch ungezählte, zu allen Zeiten bis auf den heutigen Tag immer wieder auftretende sporadische Fälle von teilweiser Rückerinnerung, geht durch fast das gesamte Asien das raunende Wissen von der Fortexistenz als der natürlichen Daseinsweise.

Diese drei Erscheinungen: Geborenwerden, Altern und Sterben zu beseitigen, die mit allen menschlichen Mitteln - mit Chemikalien, Atombomben, Veränderung der körperlichen Erbanlagen - nicht ausgelöscht werden können und die auch alle Priester und Weisen der vor- und nachbuddhistischen Religionen zu überwinden sich vergeblich bemüht hatten - darum erscheinen Vollendete.

Wo nun Geborenwerden samt Altern und Sterben als nur eine beginnende, ablaufende und endende Episode innerhalb eines unvergleichlich großen Ganzen durchschaut und erkannt wird, da bleibt kein Unterschied mehr übrig zwischen einem so verlaufenden Menschenleben und jedem einzelnen darin aufkommenden Erlebnis, denn auch jedes Erlebnis tritt aus einer vom Menschen uneingesehenen Zukunft an ihn heran, hat seine Entwicklung innerhalb einer kürzesten, kurzen oder längeren Zeit und endet, „stirbt“ immer mit der „Geburt“ des folgenden Erlebnisses.

Ganz in diesem Sinn sagt der Erwachte, dass auch Weib und Kind, Haus und Hof, Gold und Silber dem Geborenwerden, dem Altern, dem Sterben unterworfen sind (M 26). - „Gold und Silber“ ist der Geburt unterworfen. - Darin zeigt sich, dass die drei Strukturmerkmale nicht nur für Lebewesen gelten, sondern für alles, was als Erlebnis begegnet: wann ich an Geld und Gut komme, dann ist das für mich „geboren“; wann mir ein Freund oder ein Feind erstehen oder wann ich

eine Frau heirate, dann sind diese für mich „geboren“. Und diese Begegnungen oder Verbindungen wahren ihre Zeit und zehren mit jedem Tag von der ihnen zukommenden Dauer, „altern“ also und enden spätestens mit dem Ende meines gegenwärtigen Lebens, enden oft auch vorher. Jedes nebensächliche oder zentrale Erlebnis wird mir geboren, altert und stirbt, sei es ein freundlicher Brief oder eine Schreckensnachricht oder ein Streit oder eine glückliche Stunde: ununterbrochen kommt etwas an, begegnet etwas, wird etwas erlebt, währt seine Zeit, entwickelt sich so oder so und - ganz gewiss - endet irgendwann. Und so ist mein jetziges Menschenleben auch ein „Erlebnis“, ein in der Alterung begriffenes Erlebnis, nach dessen Ende weitere Erlebnisse folgen, solange das währt, was der Erwachte Wahn (*avijjā*) nennt. Mit letzter Deutlichkeit zeigt der Erwachte, dass das, was nach seiner Oberfläche wie Leben und Dasein aussieht, in Wirklichkeit eine ununterbrochene Strömung von ankommenden und schon weiterziehenden Erscheinungen ist, eine alles einebnende Strömung von Wahrnehmungen, Bewusstwerdungen in ununterbrochener Folge. -

Alles, ihr Freunde, ist dem Geborenwerden unterworfen, dem Altern und dem Sterben unterworfen.

Was aber heißt „alles“?

*Der Luger und die Formen
der Lauscher und die Töne
der Riecher und die Düfte
der Schmecker und die Säfte
der Taster und das Tastbare
der Geist und die Dinge.*

Dies alles, ihr Freunde, ist dem Geborenwerden unterworfen, dem Altern und dem Sterben unterworfen. (S 35,33)

Hier sind die fünf Sinnesorgane genannt einschließlich der ihnen innewohnenden Triebe samt dem Geist, dem Denker als sechstes. Diese machen zusammen das aus, was wir als „Ich“ deuten. Das als außen Erfahrene: Formen, Töne usw. machen

zusammen das aus, was wir als „Welt“ deuten. Und alles dieses ist in ununterbrochener, teils unscheinbarer, teils plötzlicher und starker Wandlung begriffen.

Geborenwerden, Altern und Sterben - diese dreigliedrige Struktur - eignet jeglicher Existenzform aller Wesen, einschließlich der wie immer beschaffenen Geistwesen. Und nur, weil die Wesen sich durch das jeweilige Erscheinen so faszinieren lassen, hinreißen und abstoßen lassen, darum ist der Geist auf das Jeweilige gerichtet, und darum lässt er das Vorherige fallen, und wegen dieses Vergessens des Vorherigen erscheint ihm die Geburt als erster Anfang, obwohl sie nur Fortsetzung in variiert Form ist. Ebenso muss ihm als Ende erscheinen, was nur Weiterfließen ist. Und wegen der gleichen Faszination durch die jeweils erscheinenden Dinge sieht ein solcher Geist nicht den unterschwellig durchgängigen Strom des hinreißenen Durstes von Anziehung und Abstoßung, der diese wechselnde Erscheinungsfolge bewirkt.

Alles fließt - aber die Faszination hält fest, sie verbindet und verkittet, schafft für eine Zeitlang den Eindruck von „Sein“, wo doch immer nur neues Werden ist, und sie bewirkt auch die Täuschung, dass mit der Vernichtung des Körpers das „Sein“ aufhöre und ewiges „Nichts“ begänne. Der Erwachte aber sagt, dass das Leben kein „Sein“ und der Tod kein Untergang im Nichts ist, sondern beides ein ununterbrochenes Werden im ununterbrochenen Heranfließen und Fortfließen, und dieses Fließen kann aus sich selbst kein Ende finden, weil der unbelehrte Mensch durch seine Faszination, seine Blendung diese Strömung selbst in Gang hält und fortsetzt.

Weil es sich so verhält, darum erscheinen Vollendete in der Welt, und darum leuchtet zeitweilig in der Welt das vom Vollendeten erfahrene und dargelegte Gesetz zur Beseitigung und Überwindung von Geborenwerden, Altern und Sterben durch Überwindung von Anziehung, Abstoßung und Blendung. Wie dies geschieht, nennt der Erwachte mit den folgenden drei Eigenschaften.

3. Glaube an Persönlichkeit Daseinsbangnis,
Überschätzung des Begegnungslebens
erhält Anziehung, Abstoßung, Blendung

Ohne aber drei weitere Eigenschaften abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Anziehung, Abstoßung und Blendung zu überwinden. Welche drei?

Ohne den Glauben an Persönlichkeit, ohne die Daseinsbangnis und Daseinsorge abgetan zu haben und ohne die Auffassung aufgegeben zu haben, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, ist es unmöglich, das Geborenwerden zu überwinden, das Altern zu überwinden, das Sterben zu überwinden.

Der Zusammenhang der ersten beiden Dreieiten ist klar: Weil die Wesen, von ihren Trieben getrieben, in Anziehung, Abstoßung und Blendung befangen, dem unheimlichen Kreislauf der Erscheinungen ausgeliefert sind: Geborenwerden, Altern und Sterben, und weil dieser Kreislauf, dieser geschlossene Ring von Bedingungen, ohne einen Anstoß außerhalb seiner Dimension nicht beendet werden kann, darum lehren Vollendete. Sie haben die Dimension der Wahrscheinungen überstiegen, haben zur Beendigung des Zwangslaufs, haben zur Freiheit von allen Dimensionen hingefunden und können den Anstoß geben, der dort, wo er empfangen und aufgenommen wird, auch den Prozess einleitet, der zur Erwachung und Vollendung führt.

Die Wirkung des Anstoßes besteht darin, dass den Wesen, die ihn ganz aufgenommen haben, durch die Mitteilungen und die Übungsanleitungen der Erwachten immer deutlicher wird, dass die gesamte Kette der Erscheinungen, die wir „Leben“ nennen - dieser Wechsel und Wandel zwischen Geborenwerden, Altern und Sterben, zwischen fortgesetztem Verschwinden und Erscheinen - eine große, große Blendung ist, bedingt durch die eingewöhnten Zuneigungen und Abneigungen, die

inneren Triebe, Anziehung und Abstoßung. Daraus folgt, dass mit der allmählichen Auflösung von Anziehung und Abstoßung auch die leidensvolle und ziellose Folge des Geborenwerdens, Alterns und Sterbens aufgelöst wird und anstelle von Angst und Leiden jene Heilsentwicklung beginnt und allmählich fortschreitet bis zu einer unermesslichen, einer unnennbaren Freiheit und Befreiung in der Erwachung. Das ist der Zusammenhang der ersten beiden Dreiheiten.

Aber nun nennt der Erwachte mit der dritten Dreiheit drei Verstrickungen des Menschen und sagt, dass nur die Befreiung von ihnen zur endgültigen Minderung bis Auflösung von Anziehung, Abstoßung und Blendung und damit zur Erwachung führen könne.

Diesen ersten drei Verstrickungen und vor allem der ersten kommt eine Schlüsselstellung zu insofern, als nach ihrer Auflösung kein Stillstand mehr eintreten kann in der weiteren Minderung bis Auflösung aller übrigen (insgesamt zehn) Verstrickungen, denn die erste bildet die Grundlage für alle übrigen.

Erste Verstrickung: Glaube an Persönlichkeit
(*sakkāyaditthi*)

Die erste Verstrickung ist die Befangenheit des Geistes und Gemüts in der Vorstellung, ein Ich in einer Welt zu sein. Der Geist kommt zu dieser Vorstellung, da er sich mit dem, was die Triebe, die Sinnensüchte wollen, identifiziert.

Der Erwachte sagt (M 102, D 1 u.a.), es gehe darum, der sechs auf Berührung gespannten Süchte (*phassāyatana*) Aufsteigen, Verschwinden und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß zu verstehen, weil man sich dann ganz sicher von ihnen ablöst.

Diese sechs auf Berührung gespannten Süchte sind:

Die Sucht des Lugers nach Berührung durch Formen.

Die Sucht des Lauschers nach Berührung durch Töne.

Die Sucht des Riechers nach Berührung durch Düfte.

Die Sucht des Schmeckers nach Berührung durch Schmeckbares.

Die Sucht des Tasters nach Berührung durch Tastbares.

Die Sucht des Denkers nach Berührung durch Gedanken.

Hier ist nicht von körperlichen Werkzeugen: Augen, Ohren usw. die Rede, sondern von inneren drängenden Wollensrichtungen, von Tendenzen, Neigungen nach sinnlicher Wahrnehmung: Luger, Lauscher usw. Das sechsfältige Interesse nach fünffacher sinnlicher Wahrnehmung und sechstens der Drang nach Verarbeitung und Verwertung dieses Wahrgenommenen mit dem Geist als sechstes wird als „*āyatana*“ (Sucht, Drang, Spannung) bezeichnet. Diesem Begriff liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich ausstrecken“, ein Ziel haben, darauf aus sein, genauso wie das Wort „Tendenz“ - abgeleitet von *tendere* - „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung durch die fünf äußeren Erfahrungsbereiche und werden als Verlangen und Sehnsucht empfunden.

Durch die Berührungssüchte in den Sinnesorganen (der berührungshungrige Luger, Lauscher usw. wird als zum Ich gezählt bezeichnet - *ajjhattika-āyatana* - von K.E.Neumann als „Innengebiet“ übersetzt) kommt zwangsläufig das früher gewirkte und bei der Berührung als außen Empfundene (*bahiddha āyatana* - von K.E.Neumann als „Außengebiet“ übersetzt: Formen, Töne usw.) zur Berührung. Die Beschreibung des Erwachten für das Zustandekommen der Wahrnehmung lautet: „Der drei Zusammensein ist Berührung.“ Das heißt, wenn der „Luger“ (1) zur Erfahrung (3) einer Form (2) gekommen ist - wenn also nicht zur gleichen Zeit Erfahrungen anderer Sinnesdränge stark engagieren - dann hat die Berührung des Lugers stattgefunden, die Berührung jener Triebe, die das Werkzeug, das Auge, Ohr usw., empfindungssüchtig und empfindlich, eben zum Luger, Lauscher usw., machen. Die

Sucht nach Formen in den Augen ist berührt worden und äußert ihr Urteil als Gefühl:

Durch Berührung bedingt ist Gefühl, sagt der Erwachte.

Und zwar Wohlgefühl, wenn das Gesehene dem subjektiven Geschmack des Lugers entspricht, und Wehgefühl, wenn es ihm widerspricht, und mehr oder weniger neutrales Gefühl, wenn das Gesehene dem Luger gleichgültig ist.

Dann sagt der Erwachte in der 3. Person Einzahl:

Was man fühlt, das nimmt man wahr.

Das bedeutet, dass nun die von dem Luger erfahrene („gesehene“) Form und das vom Luger dazu gegebene Gefühl, also beides zusammen, dem Geist gemeldet wird, so dass jetzt die Person um eine angenehme oder unangenehme Form weiß. Das heißt: Mit Gefühl und Wahrnehmung, die in den Geist eingetragen werden, ist der Eindruck einer fühlenden Person („man“) entstanden, die das gefühlte Objekt erlebt: „Ich, der ich das und das Angenehme will und das und das Unangenehme nicht will, ich sehe dieses und jenes, das mir gefällt oder missfällt.“ Das Pāliwort für „Wahrnehmung“ heißt „*saññā*“ und das Verb (*sañ-jānāti*), wörtlich „zusammenwissen“. Es ist ein Wissen von zweierlei: von dem „äußeren“ Gegenstand und von dem „persönlichen“ Geschmack. Dass dieses „Wissen“ nur zustande kam, weil die in den Sinnesorganen und im Geist wohnenden Dränge berührt worden sind, wird nicht bemerkt und gewusst. Das ist die Ursache dafür, dass wir fast ununterbrochen den Eindruck haben, als ob „wir“ mittels der Sinnesorgane unseres Körpers „eine Außenwelt“ erlebten durch Sehen, Hören usw., dass also „die Welt“, die „wir“ wahrnehmen, „um uns herum“ sei, dass wir also eine in „Innen“ und „Außen“ gespaltene Welt erleben.

Das Ich-bin-Vermeinen entsteht allmählich. Man kann bei jedem Menschenkind beobachten, dass es in den ersten Jahren nicht „Ich“ sagt, es merkt nur, dass etwas der Zunge wohltut, dass etwas sich schön anhört, und es sieht gern das lächelnde Gesicht der Mutter. Das sind die Empfindungsantworten der

Anliegen, der Triebe, die einem Magnetismus gleich mit Anziehung und Abstoßung auf das reagieren, was an die Sinnesorgane herantritt. Nur deshalb, weil die sehr verschiedenen Sinnensüchte in den Sinnesorganen ihre Empfindungen und Wahrnehmungen an den Geist weitergeben und der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordners der Eindrücke hat, vergisst er bei allen normalen Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für die fünf sehr verschiedenen Interessen- und Geschmacksfelder ist: er identifiziert sich mit den jeweils ankommenden Meldungen so, als ob sie von ihm kämen. Und so beginnt das Kind im 2.-4. Lebensjahr „ich“ zu sagen. Es entsteht die Ich-bin-Behauptung, die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl sie die Summe der sechs auf Berührung gespannten Süchte ist. Diese im Geist imaginierte Person will ihre Anerkennung als Ich, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt sein usw. Und so befestigt sich in einem solchen Geist noch immer mehr der Ich-bin-Gedanke, und von daher rührt bei den sich bietenden Gelegenheiten im Umgang mit anderen die Neigung, das vermeintliche Ich-selbst mit seinen Ansprüchen zu behaupten, sich als ein selbstständiges Ich neben oder womöglich über andere zu stellen.

Dieses durch die Triebe bedingte Ich-bin-Denken befestigt nun auch von der Anschauung her den Triebhaushalt. Wer da glaubt, ein Ich zu sein, der denkt normalerweise im triebmehrenden Sinne, wenn er auch immer wieder auf vordergründiges Wohl verzichtet, um zukünftiges Wohl nicht zu gefährden, wozu auch die Beachtung der Interessen anderer gehört.

Wenn es das gäbe, dass ein Mensch ohne Triebe geboren würde, dann wäre ihm alle Wahrnehmung gleich gültig, er würde sie kaum registrieren, geschweige sich merken. Dann könnte gar nicht der Gedanke aufkommen „ich bin“. Nur der Wunsch, durch die Sinne zu erleben und möglichst Wohl zu erleben, bringt den Geist, der vorzugsweise im Dienst der Triebe arbeitet, dazu, Erlebnisse zu speichern und zu koordinieren und so sich als Erleber gegen das Erlebte abzugrenzen.

Der Erwachte vergleicht die sechs unterschiedlichen Interessen, die Anliegen der Wesen mit sechs unterschiedlichen Tieren (S 35,206). Jedes Tier ist am Ende eines Stricks angebunden, das andere Ende der sechs Stricke ist zu einem Knoten gebunden. Nun zerrt jedes Tier zu seinem Interessengebiet; welches Interesse zur Zeit am stärksten ist, welchen Trieben größere Kraft innewohnt, die ziehen und reißen die anderen mit sich.

Im Geist spielt sich der Kampf der unterschiedlichen Interessen der sechs Tiere ab. Der Mensch möchte z.B. am Abend gern dies oder das sehen oder hören (Fernsehen, Theater, Kino, Freunde besuchen oder still für sich lesen und nachdenken), aber gleichzeitig ist etwas Wichtiges zu erledigen, dessen Versäumnis großen Schaden und Peinlichkeit mit sich bringen würde. In einem solchen Fall hat man den Eindruck, dass man im Geist hin und her überlege, ob man auf das Angenehme verzichtet, um den Schaden durch Versäumnis der wichtigen Sache zu vermeiden, oder ihn in Kauf nimmt, weil man auf das Angenehme nicht verzichten will. Man hat den Eindruck, dass man im Geist entscheide, aber in den allermeisten Fällen entscheidet die Wucht der stärksten Triebe. Der Geist ist nur die Stätte, wo die Entscheidung fällt. Wie bei einer Waage mit etwas ungleichen Gewichten, die noch hin und her schwankt und bei der doch schon feststeht, dass hernach die Waagschale mit dem größeren Gewicht unten sein wird, so geht es den Wesen mit den sechs Drängen: In der Regel entscheiden die stärksten Dränge, doch immer sagt der Geist im sklavischen Dienst dieser Dränge: „Ich werde, Ich will, Ich entscheide.“

„Ich“ ist Einbildung, ist ein illusionärer Name für die Summe von Bedürfnissen, Bezügen. Der Ich-Gedanke ist die schlimmste Falle Māros, der Verkörperung des Übelen, weil er die Menschen im Gefängnis ihres Körpers hält; und die Aufhebung des Persönlichkeitsglaubens ist der Schlüssel zur Freiheit. In diesem Sinn sagt *Shantideva*, ein indischer Mystiker des Mittelalters:

*Was alles an Missgeschicken in der Welt ist,
so viele Leiden und Schrecknisse es gibt -
sie alle kommen von der Annahme eines Ich.*

Die Aussage des Erwachten: *Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst* bezieht sich auf die ganze Existenz, d.h. auf die fünf Zusammenhäufungen, in denen das enthalten ist, was eben als Zusammenspiel von Sinnesdrängen und Geist geschildert wurde:

Die ständig durch Denken etwas veränderten Sinnesdränge mit ihren Anziehungen und Abstoßungen durchziehen den grobstofflichen Körper, die sogenannte Form. Bei der Berührung der zum Ich gezählten Form mit Form, die als „außen“ gedeutet wird (1. Zusammenhäufung) werden die Triebe berührt und äußern ihre Anziehung oder Abstoßung als Gefühl (2. Zusammenhäufung), was als gefühlsbesetzte Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird. Durch diese Eintragungen steigt als zum „Ich“ gehörend empfundene Aktivität auf (4. Zusammenhäufung), nimmt Stellung zu dem Wahrgenommenen, indem frühere Erfahrungen des Geistes mit dem neu Eingetragenen in Beziehung gesetzt und beurteilt werden, und es entsteht eine neue Gewöhnung, ein neues Programm bzw. das alte wird verstärkt: die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna* - 5. Zusammenhäufung) ist ernährt, auf neuen Wegen oder auf verstärkten alten Wegen nach Wohlerfahrung zu suchen. Entsprechend diesem Programm lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche den Körper, um zu Wohl zu kommen, und der Geist denkt bei diesem automatisch ablaufenden Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen: „Ich fühle, ich halte dies für besser als das, ich entscheide mich darum nach reiflicher Überlegung für dieses Bessere, und ich werde in Zukunft so und so vorgehen, und ich bin gewohnt, so und so zu denken, zu reden und zu handeln“, obwohl da nur diese fünf ineinandergreifenden Prozesse ablaufen, diese fünf Zusammenhäufungen, deren blitzschnell ineinander greifendes Zusammenspiel den Eindruck

„Ich bin in der Welt“ erweckt.

Je mehr wir ergreifend, hoffend und wünschend in dieses Zusammenspiel verstrickt sind, um so mehr empfinden wir den ständigen Entstehens-Vergehensfluss als eigen und sind leidvoll betroffen über Veränderungen, die den Trieben zuwiderlaufen, erkennen nicht die bedingte, unabhängig von unseren Wünschen ablaufende Geschobenheit - eben die Nichtlichkeit, Nichtmeinheit, - und das heißt Nichtlenkbarkeit des Ablaufs der fünf Zusammenhäufungen.

Aber wenn der Mensch durch die Belehrung eines Erwachten oder eines, der von ihm belehrt wurde, erfährt: „Sieh, die Triebe sind nicht Ich. Es sind angewöhnte Geschmäcke, die im Leiden halten“, dann gewinnt er durch den Hinblick auf die Triebe in den Sinnesorganen Abstand von ihnen, kann sie nicht mehr als Ich und Mein ansehen, erkennt sie als angewöhnten Ballast, der dauerhaftes Wohl verhindert.

Solange der Mensch auf die Rieselkette der Erscheinungen setzt und durch ichvermeinendes Denken die Triebe erhält und erschüttert ist durch das Schwinden, den Untergang der Erscheinungen und sich nicht von ihnen abwendet, so lange gibt es Triebe mit Anziehung, Abstoßung und Blendung und wird damit Geborenwerden, Altern und Sterben erfahren. Die Triebe sind der Bauplan und das Kernelement des nächsten Körpers. Wenn Anziehung zu tierischen, gespensterhaften Dingen besteht, wird ein Dasein in solcher Welt erlebt. Wenn Anziehung besteht zu Höherem, dann wird höhere Welt erlebt, aber nicht Befreiung. Solange Wollen, die Triebe, bestehen mit Anziehung, Abstoßung, Blendung, so lange sind sie das *perpetuum mobile passionis*, das unaufhörliche Leidenskontinuum, und der Glaube an Persönlichkeit, die Identifikation mit den Trieben, ist die Ursache dafür, dass die Aufhebung des *perpetuum mobile passionis* nicht betrieben wird.

Zweite Verstrickung: Daseinsbängnis und -Sorge (*vicikicchā*)

Durch die Ich-Annahme ist das Daseinsgefühl bei allen Menschen von einer meistens unbewussten, oft aber über die Bewusstseinschwelle dringenden Ungeborgenheit und Unsicherheit, von existentiellen Sorgen durchzogen. Sie wollen Angenehmes erleben und fürchten Unangenehmes, sie wollen „sich“ in voller Funktion erleben und fürchten das Nachlassen ihrer Kräfte, und bewusst oder untergründig besteht Angst vor dem kommenden ganz sicheren Tod. Und vor allem beklemmt den weiterblickenden Menschen eine tiefe Ungewissheit, ein Zweifeln über das Woher und Wohin und Warum dieses Daseins.

Der Erwachte vergleicht diese Situation des normalen, von der Daseinsunsicherheit und dem bängigen Gefühl der Ungeborgenheit bewusst oder unbewusst begleiteten Menschen mit einem Mann, der mit seinem ganzen Vermögen durch eine fremde, gefährliche Wildnis zieht, in der er jeden Augenblick einen Überfall auf Leben und Gut zu befürchten hat.

Dritte Verstrickung: Das (sittliche) Begegnungsleben als das Höchste ansehen (*sīlabbataparāmāsa*)

Dem gesamten Erleben gegenüber sind *drei* sehr verschiedene Haltungen des Menschen zu erkennen.

Es ist einmal die Haltung des modernen westlichen Menschen, der aus dem naturwissenschaftlichen moralisch indifferenten Weltbild keine Aufforderung zu einem sittlich hochherzigen Verhalten entnimmt und sich von modernen Psychologen gar gewarnt sieht vor jeglicher Verdrängung von Aggression und sinnlichen Bedürfnissen. Ein solcher bemüht sich, sein „kurzes Leben spontan und kreativ voll zu genießen“, also sich gegenüber der Umwelt durchzusetzen, um selbst nicht zu kurz zu kommen. Er hat kein bewusstes Streben nach Rück-

sicht, Hilfsbereitschaft, Wohlwollen und Nachsicht mit den Mitlebenden, sondern folgt mehr oder weniger bewusst und gewollt seinen Tendenzen und Neigungen, die zwar meistens nicht extrem übel und verbrecherisch, aber auch nur selten sozial einigend, förderlich und erhellend sind - die heute allgemein übliche Haltung, aus welcher die spürbar zunehmende Dunkelheit und Kälte der zwischenmenschlichen Beziehungen hervorgeht, die, wenn sie fortschreitet, zu Abwehr und Angriff aller gegen alle führt.

Eine *andere* Haltung ist die des ebenfalls weltgläubigen, aber im besten Sinne des Wortes „humanen“ und hochherzigen Menschen, der entweder aus halb bewussten inneren Empfindungen und Neigungen oder bewusst aus gewonnenen Einsichten immer nur die erhellende und sanfte Begegnung mit den Mitwesen anstrebt und zu pflegen sich bemüht in der Zuversicht, dass auf diesem Weg auf jeden Fall in seiner engeren Umgebung mehr Harmonie, Wärme, Helligkeit und Vertrauen erwachsen und bestehen und dass, je mehr Menschen den gleichen Weg beschreiten, um so sicherer daraus allgemeine Ordnung, Wohlfahrt und zwischenmenschliche Harmonie hervorgehen.

Die *dritte* Haltung ist die des vom Erwachten über den Gesamtzusammenhang Belehrten, der die „Welt“ durchschaut als eine reißende Strömung von Wahrnehmungsszenen, als eine vom Wahn geschaffene Flucht von Blendungserscheinungen. Er weiß, dass diese Szenenfolge denjenigen, der der Blendung nicht widerstrebt, gerade vom Erwachen zum Wahren und Wirklichen zurückhält, von der Genesung zum endgültigen Heil und Wohl zurückhält. Er weiß, dass diese machtvoll andringende Strömung einzig gespeist ist aus seinen bisherigen Taten und dass diese Strömung ganz sicher allmählich verebben und versiegen muss, wenn er nun nicht mehr ergreift. Mag der Fluss der Erscheinungen noch ununterbrochen begegnen, so ist der Mensch mit dieser dritten Haltung, soweit ihn sein größeres Wissen leitet, doch *kein* Begegnender mehr. Er hält sich zurück, stellt keine Ansprüche mehr an die Erscheinung,

lässt los. Mag er auch aus der bisherigen Gewohnheit und vom Durst gerissen, bei vielen der Szenen doch wieder ergreifen, so hat er dennoch in der tiefsten, verborgenen Wurzel seiner Willensbildung die Bindung an das Begegnungsleben endgültig aufgehoben.

Der Pālibegriff für diese dritte aufzugebende Verstrickung wird oft übersetzt mit „Sich Klammern an Riten und Regeln“ oder „Sich Klammern an Tugendwerk“. Der Begriff *sīla-vata* bedeutet aber nicht „Riten und Regeln“, eher schon, wie K.E. Neumann übersetzt, „Tugend-Werk“, auch im Sinne von „Tugend-Gelübde“ oder „-Vorsatz“ (s. M 57 „Der Hundelehr-ling“). Die weitere Benutzung von *vata* zeigt, dass darunter auch „Gewöhnung“, „Praxis“ verstanden wird. Darum müsste, wer *sīla* mit „Tugend“ übersetzt, *sīlabbata* mit „Tugendwerk, Tugendpraxis“ übersetzen. Wem das aber durchaus nicht als eine Verstrickung erscheinen will, der weicht aus, indem er übersetzt „Sichklammern an Riten und Regeln“. *Parāmāsa* (meistens übersetzt mit „Sichklammern“) bedeutet, das Begegnungsleben „als das Höchste (und Letzte) einschätzen“; bedeutet also, nicht darüber hinauszugehen. Wegen der empfundenen existentiellen Daseinsbangnis und der dadurch bedingten Überlegung: „Wie komme ich in diesem Leben zu Wohl, und was kann ich tun, dass es mir auch im nächsten Leben gut geht“, suchen die Menschen nach höheren Wegweisungen in den Religionen und freuen sich, wenn sie die in allen Religionen genannten Tugendregeln erfüllen: „Es hat mich Anstrengung gekostet, aber jetzt bin ich tugendhaft, führe ein untadeliges Leben, mir kann eigentlich nichts mehr passieren, denn ich habe gut vorgesorgt.“

Aber wer verstanden hat, dass in der *Begegnung* und mit der Begegnung, mit der harten, rohen wie mit der sanften, hellen, keine Sicherheit und kein Heil endgültig erreichbar ist, dass alle Begegnung zum Wahnbereich gehört, aus dem es zu erwachen gilt – der fasst den weitreichenden und tiefen Sinn dieses Begriffs. An dieser oder jener Begegnungsweise festhalten, und sei es die beste, tugendhafteste, also selbst ein Begeg-

nender bleiben wollen, das ist die Verstrickung, mit welcher man nicht über den Begegnungsbereich hinaus, aus dem Strom der Wahnträume herauskommt.

Diese drei Eigenschaften – eigentlich ist es nur Glaube an Persönlichkeit, die zwei weiteren Verstrickungen sind Folgeerscheinungen und eng an den Glauben an Persönlichkeit geknüpft – sind nach der Aussage des Erwachten die Grundursache für Anziehung, Abstoßung und Blendung. Wie ist das zu verstehen?

Bisher haben wir gesehen, dass die Triebe das Ich-bin-Gefühl erzeugen: Wenn ein Trieb berührt wird und sein Gefühlsurteil dem Geist meldet, dann sagt der gefühlsgeblendete Geist: „Ich mag das“, „Ich mag das nicht“. Dabei hat es nur dem jeweiligen Trieb gefallen oder missfallen. Wenn kein Trieb wäre, wäre keine Ich-Empfindung, keine Ich-Anschauung. Die Summe der Triebe ist die Summe der Ich-Identifikationen. Insofern sagt der Erwachte, dass die Triebe die Ich- und Meinmacher sind. Die von den Trieben ausgehenden Nöte empfindet der Mensch als seine eigenen. Das von den Trieben ausgehende Wohl bei vorübergehender Erfüllung empfindet er als sein eigenes.

Nun zeigt der Erwachte: Der so entstandene blinde Glaube an das, was die Gefühle suggerieren: „Ich bin“ muss erst aufgehoben werden, ehe die Triebe aufgehoben werden können. Die Triebe erzeugen im Geist die Ich-bin-Anschauung (*sak-kāyaditthi*)¹⁶, und die Ich-bin-Anschauung ist die Ursache dafür, dass ein Mensch nicht wollen kann, die Gesamtheit der Triebe aufzuheben. Da er sich eins mit den Trieben fühlt, hätte er bei dem Gedanken, die Triebe aufzuheben, das Empfinden, sich selbst aufzuheben, das aber heißt: er selber würde vernichtet.

Der Erwachte zeigt, dass der in seinen Trieben lebende Mensch seine Situation gar nicht richtig erfassen kann. Die

16 und weil die Ich-bin-Anschauung den Erleber von der erlebten „Welt“ abgrenzt, zugleich auch die Weltgläubigkeit.

Sinnenerfahrung sagt ihm: „Wohl tut das“, obwohl es an sich wehtut. Nach dem Maßstab der Er wachten, die alle Leiden aller Grade auf ewig hinter sich und unter sich gelassen haben, herrscht in der Sinnensuchtwelt unmittelbarer, ununterbrochener Schmerz - auch in den Augenblicken der Befriedigung, denn was wir als „Befriedigung“ empfinden, das sehen die Geheilten, Genesenen, Er wachten als Kratzen an, als Reißen und Versengen von juckenden Aussatzwunden. Die Sinnesdränge lauern auf Befriedigung, sie sind ein permanenter Mangel und Sog und verursachen damit ein dauerndes Mangelgefühl, Minusgefühl, Wehgefühl, Leiden, das jedoch wegen der fast ununterbrochenen Dauer als normaler Seinszustand empfunden wird, wie beim Aussatzkranken das permanente Jucken zu seinem gewohnten Erleben geworden ist.

Aber das schlimmste Übel der sinnlichen Triebe ist, dass die Süchtigkeit desjenigen, der die Wahrheit nicht kennt, immer mehr zunimmt. Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit und verstärkt die Süchtigkeit.

Solange der Mensch in seinem Geist auf die Rieselkette der Erscheinungen setzt und erschüttert ist durch das Schwinden, durch den Untergang der Erscheinungen – und sich nicht von ihnen abwendet, so lange kann Gier, Hass, Blendung nicht weichen und damit nicht Geborenwerden, Altern und Sterben.

Der Erwachte sagt also in unserer Lehrrede: Geborenwerden, Altern und Sterben ist bedingt durch etwas Seelisches, das nicht zur sichtbaren Welt und zum sichtbaren Ich gehört, und dieses Seelische ist seinerseits bedingt durch den Glauben an Persönlichkeit. Somit besteht und wird erhalten durch die Auffassung im Geist, dass ein Ich einer Welt gegenüberstünde, ein großes seelisches Kraftzentrum, Zuneigungen zu bestimmten Dingen und Abneigungen gegenüber anderen, die die Erscheinung von Form entwerfen, die geboren wird, altert und stirbt. Das nennt man einen magischen Zusammenhang: Alle Freude, alle Schmerzen gehen vom Geist aus, sind durch den Geist bedingte traumhafte, faszinierende Erscheinungen.

4. Nicht auf die Herkunft achten,
dem falschen Weg folgen und Hängen des Gemüts
am Gewohnten sind die Ursache für den Glauben
an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und die
Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei
das Höchste

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, den Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und Daseinsorge zu überwinden und die Auffassung zu überwinden, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste. - Welche drei Eigenschaften sind das? Nicht auf die Herkunft achten, Befolgen des falschen Weges, Hängen des Gemüts am Gewohnten. - Ohne das Nichtachten auf die Herkunft, das Befolgen des falschen Weges und das Hängen des Gemüts am Gewohnten, ohne diese drei Verhaltensweisen abgetan zu haben, ist es unmöglich, den Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und Daseinsorge zu überwinden und die Auffassung zu überwinden, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste.

Nicht auf die Herkunft achten (*ayoniso manasikāra*)

Wer seinen Blick vorwiegend auf die mit den Sinnen des Körpers wahrnehmbare Welt richtet, der erfährt immer nur die sichtbaren Dinge einschließlich der lebendig erscheinenden bewegten menschlichen Körper. Da man aber mit den Sinnen nie die unsichtbaren inneren Kräfte des Wollens und die seelischen Vorgänge: Gefühl, Wahrnehmung und Denken sehen kann, von welchen der Körper bewegt und eingesetzt wird, so muss er den sichtbar bewegten Körper als sich selbst bewegend, sich selbst veranlassend ansehen. Das bedeutet, dass er alle geistig-seelischen Kräfte, Gefühl und Wahrnehmung,

Denken und Wollen, als vom bewegten Körper selbst erzeugt ansieht, wie viele Naturforscher wegen ihrer einseitigen Beobachtung tatsächlich glauben. Wir haben es hier unter anderem mit dem Dogma zu tun, dass die Gehirnzellen des Körpers etwas ganz anderes, nämlich Bewusstsein, Geist erzeugen. Wenn ein so urteilender Mensch dann später diesen Körper unbeweglich und kalt auf dem Totenbett oder im Sarg sieht, dann muss er den ganzen Menschen für vernichtet halten. In dieser einseitigen, vordergründigen Beobachtung, die nur die äußere Seite der Tatbestände des Lebens in den Blick nimmt, liegt der Grund für das Dogma von der Vernichtung des Menschen.

Als „Nicht auf die Herkunft achten“ bezeichnet der Erwachte nicht nur die platte sinnliche Vordergründigkeit des Menschen, sondern auch jegliches weltanschauliches Fragen, das durch eine perspektivische Sicht bedingt ist: Wer ein Ich annimmt, ohne zu fragen, wie die Auffassung, dass es ein Ich gebe, zustande kommt, der muss nach Vergangenheit und Zukunft dieses Ich fragen. Er hat Bezweifelbares zur Grundlage gemacht, geht von unerwiesenen Voraussetzungen aus, welche durch die auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit als wahnhaft enthüllt werden würden. Ein solches Fragen bewegt sich in einem ausgefahrenen Hohlweg: immer wieder dieselben unbewiesenen, wahnhaften Voraussetzungen führen das Denken immer wieder dieselben wahnhaften Wege.

Darum sagt der Erwachte, dass solche Ansichten (*ditthi*) eine ausweglose Sackgasse, einen Hohlweg bilden, dass man sich mit ihnen in öder Wüste befindet, mit ihnen bald dahin, bald dorthin gezerrt wird und gefesselt ist (M 2) und nicht befreit werden kann.

Dagegen bedeutet auf die Herkunft (*yoni*, wörtlich „Schoß“) gerichtete Beobachtung: die Triebe mit Anziehung und Abstoßung bei sich spüren und beobachten, erkennen, wie sie Gefühle auslösen, die den Geist blenden, wodurch die Triebwucht noch verstärkt wird. Wir können es in unserem Leben bei uns beobachten, dass nicht der Leib die Triebe be-

wegt und lenkt, sondern dass die Triebe über den Geist den Leib bewegen und lenken, dass die Triebe also dem Leib vorgeordnet sind. Da aber der Leib die Triebe, diese unbewussten Zu- und Abneigungen („Erlebnisspannungen“), weder bewegt noch lenkt noch sonst beeinflusst, sondern nur das Werkzeug als Empfänger und Sender in der leiblichen Dimension darstellt, so kann auch der Wegfall des Leibes auf die Tendenzen keinerlei Einfluss ausüben.

Die Aufmerksamkeit auf die alleinige Beeinflussung der Triebe durch geistige Bewertung (*Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz*) wird in Vollkommenheit gewonnen durch die Belehrung seitens eines Erwachten oder eines, der die Heilslehre des Erwachten verstanden hat. Davon handelt die übernächste Dreierfolge dieser Rede.

Dem falschen (abwärts führenden) Weg folgen
(*kummagga sevana*)

Die Aufmerksamkeit auf Vordergründiges, die Nichtbeachtung der Herkunft der Erscheinungen, veranlasst den Menschen zu triebmehrendem Denken, dem bald abwärts führendes Reden und Handeln folgt. Das drückt der Erwachte aus, wenn er sagt (A I,2):

*Nichts führt so sehr dazu,
dass die unheilsamen Dinge sich mehren
und die heilsamen Dinge sich mindern,
wie die Betrachtung der vordergründigen Dinge.*

Vordergründig, nicht auf die Herkunft gerichtet, ist die Betrachtung dann, wenn wir bei den verlockenden oder abstoßenden Dingen nichts anderes betrachten als eben das verlockende oder abstoßende Bild. Dann blicken wir mit dem getrübbten Auge der Leidenschaften und denken an die momentane Annehmlichkeit oder Unannehmlichkeit, die aus der betreffenden Sache hervorgeht, und denken nicht daran, dass mit

jeder vordergründigen Betrachtung die verborgen im Herzen liegende und manchmal in ganzer Wucht sich meldende Leidenschaft wieder einen Grad stärker geworden ist. Dieser eine Grad der Verstärkung ist fast nicht zu merken, ist nur ein „Sandkörnchen“. Aber die Häufigkeit solcher Betrachtung macht diese Leidenschaft immer stärker, immer kraftvoller. Und damit gewinnt sie den zwingend drängenden, ja, hinreißenden Charakter, und der Mensch muss so handeln, wie er im Augenblick getrieben wird, obwohl er oft schon im nächsten Augenblick oder in baldiger Zukunft mit Schrecken vor den schmerzlichen Folgen dieser Handlung steht.

Jeder Gedanke ist in irgendeinem Sinne ein Urteil, eine Bewertung, und jede Bewertung ist ein Sandkörnchen auf eine der vielen inneren Willenswaagen. Und jeder Wille beeinflusst das Reden und Handeln. - Und alles Reden und Handeln hat Folgen: Folgen für den Täter, Folgen für seine Umgebung, Folgen für den „Weltlauf“.

Streit und Frieden in meiner Familie, Krieg und Frieden in meiner Welt und das spätere Leben in untermenschlicher und übermenschlicher Welt - sind letztlich zusammengeriselt durch die Sandkörnchen der bewertenden Gedanken.

Die Triebe äußern sich zuerst als Wunschgedanken, als ein mehr oder weniger leises oder starkes Verlangen, so und so tun zu wollen, haben zu wollen, sein zu wollen. Und je mehr wir diese Gedanken pflegen, bejahen, um so stärker werden die Wünsche.

*Unsere Wünsche sind wie kleine Kinder;
je mehr man ihnen nachgibt,
um so anspruchsvoller werden sie. (chinesisch)*

Und schließlich werden sie übermächtig, ohne dass man es bemerkt. Darum klagt die christliche Mystikerin *Therese von Avila*:

*Um die Gewohnheiten unserer Natur
ist es etwas Entsetzliches.*

*Da werden allmählich aus
unbedeutenden Dingen unheilbare Übel.*

Weil es ein Gesetz ist, dass durch wiederholtes erfreutes oder positiv bewertendes Bedenken der sinnlich als angenehm empfundenen Dinge die Sucht nach diesen immer größer wird - die größere Sucht wiederum eine häufigere Begegnung und Genuss dieser Dinge fordert, um einigermaßen befriedigt zu sein - die Hingabe an den Genuss den Menschen immer weniger fähig macht, im Existenzkampf zu bestehen - und der Mensch wegen seines starken Drangs nach Befriedigung nächstblind und rücksichtslos wird, gar keinen Blick mehr hat für die Bedürfnisse der Mitwesen - darum warnt der Erwachte immer wieder davor, sich dem sinnlichen Begehren hinzugeben, wie folgende Gleichnisse zeigen:

Der Erwachte schildert (It 109) einen Schwimmer im Fluss, der sich genussvoll der Strömung überlässt (ein Bild für die tagtägliche Befriedigung der Sinne). Aber die Strömung trägt ihn abwärts. Am Ufer steht ein Mensch, der warnend ruft, dass dieses Spiel, vom Wasser sich treiben zu lassen, im Augenblick zwar schön sein möge, dass der Strom aber weiter unten in einen gefährlichen See münde:

Gleichwie da, ihr Mönche, ein Mensch vom Wasser eines Flusses, das ihm verlockend, erfrischend und angenehm erscheint, flussabwärts getrieben würde. Ihn aber sähe ein am Ufer stehender weitblickender Mann und spräche zu ihm: „Höre, die abwärts treibende Strömung des Flusses erscheint dir angenehm und erfrischend, aber dort unten ist ein See mit Wellen, mit Strudeln, Krokodilen und Alligatoren. Wenn du dahin gelangst, kommst du zu Tode.“

Auf diese Warnung hin rudert nun dieser Mensch mit Händen und Füßen gegen den Strom.

Dies ist der Sinn des Gleichnisses:

Die Abwärtsströmung des Flusses ist ein Gleichnis für den (aus Unkenntnis der Gefahr von Befriedigung zu Befriedigung immer stärker werdenden) Durst nach den angenehmen Sin-

nendingen.

Dass das Wasser als angenehm und erfrischend empfunden wird, ist ein Beispiel dafür, dass die den Sinnesorganen des Körpers inwohnenden Süchte nach Berührung befriedigt worden sind.

Der tiefe See (in dessen Strudeln der Schwimmer versinkt) ist ein Gleichnis für die fünf untenhaltenden Verstrickungen (Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, das (sittliche) Begegnungsleben als das Höchste ansehen, Sinnensucht und Antipathie bis Hass).

Die Wellen sind ein Gleichnis für Zorn und Verzweiflung.

Krokodile sind ein Gleichnis für ungezügelter Essen.

Alligatoren sind ein Gleichnis für die Sexualität.

Gegen den Strom rudern ist ein Gleichnis für das Überwinden der Sinnensucht.

Mit Händen und Füßen rudern ist ein Gleichnis für den Einsatz von Tatkraft.

Der am Ufer stehende weitblickende Mann ist ein Gleichnis für den Erwachten.

Laut M 19 gibt der Erwachte ein ähnliches Bild für die Gefahr der Sinnlichkeit wie das des Schwimmers, der sich von der Strömung abwärts treiben lässt. Er spricht da von einer Gazellenherde, die in einem Wald lebt, von dem aus ein Weg durch die Landschaft allmählich abwärts (*kummagga*) in einen Sumpf führt.

Ein Wilderer (Gleichnis für Māro, der alle Wesen ins Verderben führen will) entdeckt diese Herde im Wald und will sie in seinen Besitz bringen. Er hat zwei abgerichtete Ködertiere, die die Herde aus dem Wald heraus auf den abwärts führenden Weg in den Sumpf locken sollen. Das eine Ködertier gilt für die Befriedigungssucht (*nandirāga*), die bei dem Unbelehrten von Befriedigung zu Befriedigung zunimmt, und das andere Tier gilt für Wahn (*avijjā*), durch den der Genießende an die Perspektive Ich-Umwelt gebunden ist und durch den er, blind für die Gefahren der Sinnensucht, nur die Möglichkeiten der

wohltuenden Befriedigung sucht und pflegt.

An anderer Stelle (A VII, 15) vergleicht der Erwachte die Menschen im Samsāra mit Schwimmern im endlosen Ozean. Solange die Schwimmer zurückdenken können, sind sie im Wasser und sind nur bemüht, sich an der Oberfläche zu halten.

Da vergleicht nun der Erwachte den ersten Schwimmer, den Menschen, der hemmungslos seinen Trieben folgt, den Tugendlosen, mit dem Untergegangenen. Der Erwachte sagt: *Die Leichtsinnigen sind den Leichen gleich (Dh 21)*. Denn ganz ebenso wie man im Ozean keinen Halt hat, sondern eben nur mit ununterbrochener Bewegung sich an der Oberfläche und damit am Leben halten kann, ganz ebenso verliert jeder Mensch, der sich im praktischen Leben gehen lässt, sich nicht zusammennimmt, nicht auf sich Acht gibt, den tauglichen (tugendlichen) Umgang mit den Mitmenschen und hat schließlich damit Menschentum verwirkt, sinkt unter das Menschentum.

Vom zweiten Schwimmer sagt der Erwachte, dass er erst noch oben schwimmt, aber danach doch wieder absinkt. Er erklärt, dass dies ein Mensch ist, der zunächst - sei es durch die Gepflogenheiten der Familie, in welcher er heranwuchs, sei es durch den allgemeinen Kulturstand, in dem er lebt - die Auffassung hat:

Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut ist Scham und Scheu gegenüber Üblem, und dazu Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.

Weil ihm aber äußere Genüsse wichtiger sind als tugendliches Verhalten, vergisst er seine Ansichten und lässt um der erwünschten Freuden willen die Tugendregeln außer Acht, und darum „versinkt“ er, geht den abwärts führenden Weg in falsche Anschauung und Untugend, was ihn nach dem Tod in untermenschliche Bereiche führt. Das ist das Befolgen des falschen Wegs, die zweite der drei Eigenschaften, die es unmöglich macht, den Glauben an Persönlichkeit und die weiteren Verstrickungen aufzuheben.

Hängen des Gemüts am Gewohnten (*cetaso linatta*)

bedeutet: der Mensch will in seinem Geist nur über das nachdenken, nur das pflegen, was er bisher mit den Sinnen aufgenommen oder durch Anstrengung erreicht hat. Diese Charaktereigenschaft ist oft die Folge davon, dass die Wesen viele Leben lang nur auf den vordergründigen Bahnen ihres Denkens, Redens und Handelns zu bleiben gewohnt sind und sich eine Umgebung wählen, die ebenfalls, am Vordergründigen hängend, nur dem Gewohnten nachgeht, so dass sie, auch wenn sie allein sind, keinen Ansporn spüren und pflegen, das Gewohnte zu durchbrechen, um Leidvollem zu entgehen. Inaktiv und geistig unbeweglich bleiben solche Menschen oft im Gefängnis der Tradition: „Mein Urgroßvater, Großvater und Vater haben dies erlitten, und mir steht es auch bevor. So ist das Leben nun einmal. Man muss es nehmen, wie es kommt.“

Einer relativ heilsamen Tradition folgten seinerzeit Dorfleute, die zum Erwachten kamen (S 55,7) und sagten, sie wollten nicht auf ihr Leben im Haus mit seinen gewohnten Pflichten und Genüssen verzichten, aber nach dem Tod wollten sie in himmlische Welt empor gelangen, um auch dort weiterhin zu genießen; ob der Erwachte ihnen den Weg dahin zeigen könne. Darauf nennt der Erwachte ihnen die fünf Tugendregeln in dem Wortlaut: „Ich möchte nicht des Lebens beraubt werden, nicht bestohlen werden usw., und so möchten es auch andere nicht. Wie könnte ich einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist.“

- Diese Dorfleute mochten nicht ihr gewohntes Denken und Anstreben von bestimmten Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen lassen. Sie waren sich zur Zeit ihres Besuchs nicht der Unsicherheit des Daseins bewusst, des Leidens durch immer wieder Geborenwerden, Altern und Sterben, suchten nicht nach endgültiger Sicherheit und waren nicht bereit, ihr bisheriges Leben eventuell verändernde Wahrheiten aufzunehmen.

Selbst für diejenigen, die die Gewöhnung an das Leben im Haus durchbrochen haben wie etwa die Mönche zur Zeit des

Erwachten, ist die Neigung, am einmal Erreichten und Liebgewordenen hängen zu bleiben, eine große Gefahr, wie es der Erwachte schildert (M 30):

Da ist einer vom Vertrauen bewogen, aus dem Haus in die Hauslosigkeit gegangen: „Versunken bin ich in Geborenwerden, Altern und Sterben, in Wehe, Jammer und Leiden, in Gram und Verzweiflung, in Leiden versunken, in Leiden verloren! O dass es doch möglich wäre, dieser ganzen Leidensfülle ein Ende zu machen!“ Mit solcher Gesinnung hat er das Weltleben verlassen und erlangt Almosen, Ehre und Ruhm. Diese Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm erfreut ihn, und er wird voller Willensregungen. Er brüstet sich dieser Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm und verachtet die anderen: „Ich bin beliebt und berühmt, diese anderen Mönche aber sind unbekannt, unbedeutend.“ Die Erreichung weiterer Ziele aber, die höher und erlesener sind als die Erlangung von Almosen, Ehre und Ruhm, ersehnt und erkämpft er nicht, er hängt am Gewohnten (olīna-vuttika), ist träge und schlaff.

Selbst wenn ein Mönch Tugend (*sīla*), Herzenseinung (*samādhi*) und übersinnliches Sehen (*ñānadassana*) gewonnen hat, kann er noch der Gefahr erliegen, am Erreichten hängen zu bleiben, sagt der Erwachte in dieser Lehrrede (M 30). Erst der Einbruch durch die Seligkeit weltloser, außersinnlicher Entrückungen stellt alles bisher gewohnte Wohl weit in den Schatten, so dass der Erleber mit diesem Reifegrad an keinem früheren sinnlichen, übersinnlichen und keinem geistigen Wohl mehr hängen kann.

Um seine seelischen Regungen zu beobachten und durch Bedenken in die heilsame Richtung zu lenken, bedarf es immer wieder einer Überwindung. Immer wieder muss sich der Übende vor Augen führen, dass Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit *zu eigener und anderer Beschwer führen*, dass diese Gemütsverfassungen langfristig ein Vorwärtkommen unmöglich machen.

Ist ein Mensch darüber aber gar nicht belehrt, dann sieht er

keinen Grund, seine Gewöhnung, mit diesen drei Gemütsverfassungen zu leben, zu verändern, soweit sie nicht allzu sehr von der Norm abweichen und Mitmenschen nicht allzu sehr verärgern. Er ist sein Leben, so wie er es lebt, im Auskosten von Genüssen, Antipathien und Rücksichtslosigkeiten gewohnt, schaut auf das, was er äußerlich besitzt und erreicht hat - und ist mit dieser Blickrichtung natürlich unfähig, Höheres anzustreben.

Erst dann, wenn ein Mensch seiner Triebe gewahr wird, auf sie als die Herkunft seines Schicksals aufmerksam wird und sie auf Grund eines höheren Maßstabs umzulenken versucht, den falschen Weg aufgibt und immer wieder seine Trägheit überwindet, aufbricht, sich reckt, nach der Möglichkeit endgültiger Sicherheit und Freiheit Ausschau hält, erst dann kann er auf die Wegweisung des Erwachten aufmerksam werden, die die Möglichkeit bietet zu erkennen, dass die Annahme von Ich und Welt Illusion ist.

Die weiteren vom Erwachten in unserer Lehrrede genannten Eigenschaften kennzeichnet eine immer größere Triebhaftigkeit und damit Unfähigkeit zu geistigem Überblick und Durchblick. Die Möglichkeit, die drei Verstrickungen aufzuheben und damit Anziehung, Abstoßung, Blendung und damit das Leiden des Immer-wieder-Geborenwerdens, Alterns und Sterbens, rückt in immer größere Ferne.

5. Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit sind die Ursache für
die Nichtbeachtung der Herkunft,
Befolgen des falschen Wegs,
das Hängen des Gemüts am Gewohnten

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Nichtbeachtung der Herkunft, Befolgen des falschen Weges, das Hängen des Gemüts am Gewohnten zu überwinden. Welche drei Eigenschaften sind das? Erinnerung des

Falschen, Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit. Ohne diese drei Eigenschaften: Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit abgetan zu haben, ist es unmöglich, Nichtbeachtung der Herkunft, Befolgen des falschen Weges, das Hängen des Gemüts am Gewohnten zu überwinden.

Erinnerung des Falschen
(*mutthasaccam = muttha-sati-ya*)

Das Pāliwort, das wir hier übersetzt haben mit „Erinnerung des Falschen“ setzt sich zusammen aus *muttha-sati-ya*. Das Substantiv *sati* ist abgeleitet von dem Verb *sarati* = „er erinnert sich“. *Muttha*, Partizip Perfekt von *mussati*, bedeutet wörtlich „falsch“ und hängt auch mit *musā*, Täuschung, zusammen: Erinnerung an das Falsche, Täuschende und damit Vergessen des Richtigen, Wahren.

Wir Menschen haben bekanntlich ein sehr unterschiedlich gutes oder schlechtes Gedächtnis. Von Natur behält der Mensch hauptsächlich das im Gedächtnis, was ihn am stärksten angenehm oder unangenehm berührt: das Beglückende und das Entsetzliche. Da er aber ununterbrochen weitere Sinnesindrücke durch alle Sinne gewinnt, so tritt immer wieder neues Erfreuliches oder Unangenehmes in sein Bewusstsein, wodurch zugleich andere Dinge aus dem Bewusstsein verdrängt werden. Je mehr ein Mensch seine Aufmerksamkeit von den gefühlsstärksten Eindrücken in Anspruch nehmen lässt, von jenen, die seine Tendenzen am stärksten berühren, um so schlechter erinnert er sich der mehr nüchternen wahreren Dinge, wie der Einsichten in geistig seelische Zusammenhänge.

Erinnerung des Wahren bedeutet auch die Erinnerung an das, was einem für eine zielgerichtete Lebensführung wesentlich ist. Angenommen ein Mensch weiß, dass er unter schlechtem Einfluss ans Trinken kommt, was er im Grunde nicht will. Wenn er trotzdem der Verlockung folgt, so ist die Erinnerung

an das Verlockende, das Täuschende stärker – und das schon früher durch solche Einflüsse erfahrene Leid vergisst er oder schiebt es beiseite.

Im Geist eines solchen Menschen herrscht das genussorientierte Weltbild vor, das vordergründige Wissen, die vordergründige Erinnerung an das erlebte Wohl der Triebbefriedigung oder auch Abneigung, Hass gegenüber Menschen, die ein Wohl, das ihm in Aussicht zu stehen schien, verhindern oder durchkreuzen, und alles andere tritt davor zurück. Wenn ein solcher Mensch sich überhaupt an Einsichten in geistig-seelische Zusammenhänge erinnert, dann schiebt er diese etwa mit dem Gedanken beiseite: „Heute will ich genießen; was morgen ist, kümmert mich nicht.“ „Einmal ist keinmal.“ Mit diesem Hinblick auf das gegenwärtig Wohltuende ist er „ungebändigten Herzens“, wie es der Erwachte (M 36) beschreibt:

*Da entsteht einem unbelehrten Weltgänger ein Wohlgefühl.
Vom Wohlgefühl berührt, wird er wohlbegierig und
verfällt der Wohlsüchtigkeit.*

Er sieht keinen tieferen Lebenssinn und sammelt darum seinen Geist nicht auf Nah- und Fernziele, wie sie die Weisen empfehlen. Er unterscheidet nicht zwischen heilsam und unheilsam, sondern nur zwischen angenehm und unangenehm im sinnlichen Bereich.

Es kann auch sein, dass ein Mensch zeitweise von Leidenschaft, Abneigung oder Rachedgedanken getrieben wird und von der Gegenwärtigkeit dieser Trugbilder, die er selber geschaffen hat, so erfüllt ist, dass in seinem Denken kein Raum mehr für die Betrachtung geistig-seelischer Zusammenhänge ist. Der Sturm kann sich nach einiger Zeit legen, und er kann sich wieder des Wahreeren erinnern, aber zu der Zeit, in der die Erinnerung des Trugs, des Falschen akut ist, liegen ihm Gedanken an frühere bessere Anschauungen fern, und er ist unfähig, auf die Herkunft der Dinge, auf innere Vorgänge zu achten.

Unbesonnenheit (*asampajañña*)

Das Gegenteil *sampajañña* (Verb *pajānāti* = wissen, klar sehen) wird meistens übersetzt mit „Klarbewusstsein“. Eine bessere Übersetzung ist „weise im Blick haben“. Erinnerung des Wahren und Weise-im-Blick-Haben (*sati, sampajañña*) sind zwei Begriffe, die in den Lehrreden meist zusammen genannt werden. Wer sich erinnert: „Ich hatte Einsichten, die erlösen mich“, der kämpft darum, sie sich wieder heranzuholen und sich gegenwärtig zu halten, weise im Blick zu behalten.

Die entgegengesetzte Haltung ist die der Unbesonnenheit, das Wahre, Wesentliche, für einen Wichtige „nicht weise im Blick haben“.

Statt zu wissen: „Jetzt ist in mir Begehren aufgekommen, ein Verlangen nach dieser Sache, ein Vakuum, ein inneres Ungenügen. Dieses ist bedingt: Bei Berührung der Triebe durch von außen Herantretendes sind jetzt diese und jene Gefühle und Wahrnehmungen entstanden, auf die ich so und so reagiere“, statt also bei sich selbst zu sein, ist sein Bewusstsein ausgefüllt von den durch den Luger erfahrenen Formen, den durch den Lauscher erfahrenen Tönen usw. samt den daher kommenden Gefühlen. Beim Erleben von Formen, Tönen usw., die dem Begehren entsprechen, wird ihm wohl zumute. Durst kommt auf, sein ganzes Denken kreist darum, und er tritt an diese Formen heran, um damit seine Dränge zu befriedigen. Bei Nichterfüllung wird er enttäuscht, ist darüber traurig, wütend, beleidigt; und bei vorübergehender Erfüllung ist er erfreut, beglückt. Immer aber wird er herumgejagt von den Sinneseindrücken und Gefühlen, ohne zu merken, dass er herumgetrieben und herumgejagt wird. Er merkt gar nicht die Wucht seiner Triebe, sondern achtet nur auf die angenehmen oder unangenehmen äußeren Dinge. Ein solcher lebt darum nicht ein kontinuierliches Leben, sondern er lebt in einem abgerissenen Nacheinander, Situation um Situation. Er achtet nicht auf den Zusammenhang zwischen Trieben und Erlebnis-

sen, sondern sein Gedächtnis liefert ihm nur eine unzusammenhängende Reihe von mehr oder weniger angenehm oder unangenehm hervorstechenden Einzelerlebnissen.

Darum kann er nicht besonnen Lebensziele verfolgen, unbesonnen folgt er seinen Wünschen und gibt damit die nüchterne Einschätzung seiner Situation preis, die ihn vor Maßlosigkeit und Hemmungslosigkeit bewahren kann. Je stärker ihn das Begehren zur Befriedigung drängt, um so rücksichtsloser strebt er die Erfüllung an, da der Befriedigung verheißende Gegenstand allein sein Denken ausfüllt, und so leiden die zwischenmenschlichen Beziehungen. Spannungen, Anklagen, Streit führen zur Auflösung von Freundschaften und Partnerschaften.

Seelische Verstörtheit, Geistesverwirrung
(*cetaso vikkhepa*)

Die Folge des Verfalls an die Sinnensucht schildert der Erwachte (M 36) mit den folgenden Sätzen, die der Wohlsüchtigkeit folgen:

Das Wohlgefühl vergeht, und durch dessen Schwinden entsteht Wehgefühl. Von diesem Wehgefühl berührt, wird er traurig, gebrochen, er jammert, schlägt sich stöhnend die Brust, fällt der Verzweiflung anheim.

Diese innere Verzweiflung mit ihren Auswirkungen schildert der Gesprächspartner des Erwachten, *Saccako* (M 36), als Nichtbändigung des Herzens mit den Worten:

Vom Wehgefühl getroffen, wird da einer vom Schlag gerührt oder das Herz zerspringt oder heißes Blut quillt aus dem Mund, oder er fällt der Geistesverwirrung (vikkhepa) anheim.

Dadurch, dass sich ein Mensch dem empfundenen weltlichen Wohl ganz und gar hingibt, wird er durch dessen Verlust von Schmerz überwältigt. Wenn der Schmerz durch keine sachlich-nüchterne Überlegung gemildert wird, dann wird er verstört,

geistesverwirrt.

Eine solche Geistesverwirrung durch erfahrenes Leid schildert der Erwachte in einer anderen Lehrrede (M 87 „Was einem lieb ist“) an einigen Beispielen:

Weil einem etwas (Vergängliches) lieb ist, erwächst (bei dessen Verlust) Kummer, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung, durch Anhänglichkeit entstanden. Vor einiger Zeit war hier in Sāvatti einer Frau die Mutter gestorben - der Vater gestorben - war der Bruder, die Schwester gestorben - war der Sohn, war die Tochter gestorben - war der Mann gestorben. Durch deren Tod irrsinnig, geistesverstört geworden, lief sie von Straße zu Straße und schrie: „Habt ihr nicht meine Mutter...meinen Mann gesehen?“ Dadurch, dass einem etwas (Vergängliches) lieb ist, erwächst (bei Verlust) Kummer, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung, durch Anhänglichkeit entstanden.

Eines Tages war hier zu Sāvatti eine Frau zu Verwandten ins Haus gekommen, und die Verwandten verboten ihr, mit ihrem Mann zu leben, wollten sie einem anderen vermählen. Sie aber beschwor ihren Mann: „Diese Verwandten reißen mich fort von dir und wollen mich einem anderen vermählen!“ Da gab der Mann seiner Frau den Tod und entlebte sich selbst: „Gestorben werden wir beisammen sein.“ Dadurch, dass einem etwas (Vergängliches) lieb ist, erwächst (bei Verlust) Kummer, Jammer, Leiden, Gram und Verzweiflung, durch Anhänglichkeit entstanden.

Und der Erwachte sagt an anderer Stelle von einem solchen durch seine Triebe vom Gefühl überwältigten Menschen (M 38):

Was für ein Gefühl er auch fühlt, Wohl, Weh oder weder Weh noch Wohl, in diesem Gefühl lebt und webt er und klammert sich daran.

Dadurch wird der Mensch zum Spielball seiner Triebe, seiner Gefühle. In einem solchen Zustand kann er unmöglich seinen seelischen Zustand beobachten und lenken. Denn er ist ausge-

füllt von der Erinnerung an falsche, täuschende Erscheinungen und unbesonnen ihnen verfallen.

*Wer Formen unbesonnen sieht,
nur achtend auf den lieben Gegenstand,
mit aufgeregtem Herzen fühlt
er da und klammert sich daran.*

*Dem schwellen die Gefühle an,
vielfältig durch die Form erzeugt;
vom Schau 'n nach außen, Heftigkeit
zerschlagen wird ihm ganz das Herz. (S 35,95)*

6. Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger,
Abneigung gegen das Hören der Heilslehre
und Neigung zu abfälligem Urteil
sind die Ursache für Erinnerung des Falschen,
Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit zu überwinden. Welche drei Eigenschaften sind das? Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre und Neigung zu abfälligem Urteil.

Ohne die Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, ohne die Abneigung gegen das Hören der Heilslehre und die Neigung zu abfälligem Urteil aufgegeben und abgetan zu haben, ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit und seelische Verstörtheit zu überwinden.

Vor dem großen Herzensweh, das die Folge der unbesonnenen

Hingabe an die täuschenden Erscheinungen, an das Augenblickswohl ist, kann den Menschen nur die religio, die Rückverbindung mit weiträumigeren Maßstäben, den Menschen bewahren: der Hinweis auf eine übersinnliche Ordnung der Dinge.

Die Religionen sind stets hervorgegangen aus der Erfahrung solcher Geister, die die normale menschliche Natur überschritten haben, die die Schleier zwischen Diesseits und Jenseits unterschiedlich weit gelüftet und dadurch von jenseitigen, größeren Weiten und Möglichkeiten des Daseins erfahren haben. Sie haben sich freigemacht von den Trieben der Sinnlichkeit und dabei das Zusammenspiel und Gegenspiel von Trieben und Geist am eigenen Leib schmerzlich, aber sieghaft erfahren. Sie gewannen Einblicke in geistige Gesetzmäßigkeiten, die der Erwachte formuliert in dem Satz (D 27): *Eine Ordnung, ein Gesetz besteht zuhüaupten der Wesen, hier schon und in der anderen Welt.*

Es ist das Gesetz, das in der christlichen Religion das Saat-Ernte-Gesetz genannt wird: „Was der Mensch sät, das wird er ernten.“ Diese Ordnung, dieses Gesetz von Saat und Ernte (Karma), dem wir unterstehen, ist unausgesprochen oder ausgesprochen in allen Religionen enthalten:

Wie der Mensch heute in seinem Geist denkt und bewertet, danach wird morgen sein Herz, sein Charakter sein und damit sein Tun und Lassen an seiner engeren und weiteren Umwelt, und das bewirkt übermorgen die karmische Ernte: Gesundheit oder Krankheit und freundschaftliche oder gereizte Reaktion der Umwelt und entsprechende Wiedergeburt in menschlichen, übermenschlichen oder untermenschlichen Daseinsformen.

Wenn das Wirken eines Menschen im Lauf eines Lebens langsam dunkler und übler wird, weil sein Herz allmählich an Hochsinnigkeit verliert und an Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit zunimmt, dann führt dieses dunklere Wirken allmählich auch zu dunkleren Wirkungen, zu dunkleren, trübeeren, schmerzlicheren Erlebnissen.

Wenn das Wirken eines Menschen im Lauf seines Lebens allmählich besser und heller wird, weil Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit in seinem Herzen allmählich abnehmen, dann wird ein solcher Mensch aus solchem helleren Wirken allmählich auch immer hellere Wirkungen erfahren.

Dem Gesetz von Saat und Ernte, der karmischen Ordnung, die der Erwachte so vollständig aufgedeckt hat, entspricht auch ganz der Rat von *Jesus*, wenn er zum Beispiel sagt:

„Alles, was ihr wollt, das euch die Leute tun sollen, das tuet ihnen auch. Das ist das Gesetz und die Propheten.“ (Matth. 7,12)

Mit „dem Gesetz“ drückt er aus, dass dieser gesetzliche Zusammenhang der Existenz innewohnt. Man muss sich ihm fügen, sonst gibt es Wirrsal und Leiden. Mit seinem Hinweis auf die Propheten will *Jesus* sagen, dass auch diese in früheren Zeiten in größeren Zeitabständen erschienenen Propheten (s. Altes Testament) immer schon von dem gleichen Gesetz sprachen.

Das Gesetz von Saat und Ernte, dass der Mensch in dem gleichen Maß, wie er die Mitwesen fürsorglich und wohlwollend oder nächstenblind und rücksichtslos behandelt, in dem gleichen Maß auch im Lauf der Zeit die entsprechende Behandlung von seiner Umwelt erfährt, wird von Christen oft als „Gottes Wille“ bezeichnet. Im alten China nennt *Konfutse* es „den Willen des Himmels“, und *Laotse* nennt es „das himmlische Gesetz“.

Aber ein Mensch, der Weise nicht aufsuchen und ihre Lehre nicht hören mag, der beraubt sich dieser Kraftquelle. Das Wenige, das er gehört oder gelesen hat, vergisst er sofort wieder über dem Jagen nach dem Angenehmen und der Flucht vor dem Unangenehmen, zumal wenn er das, was er aufgenommen hat, auch noch abfällig beurteilt.

Der Erwachte verheißt geistigen Stumpfsinn demjenigen, der es unterlässt, den Kennern der Zusammenhänge zuzuhören

oder sie zu befragen:

Da ist irgendeine Frau oder ein Mann einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und fragt nicht: "Was ist heilsam, o Herr, was ist unheilsam? Was ist zu tadeln und was ist nicht zu tadeln? Was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben? Was kann mir, indem ich es pflege, lange zum Unheil und Leiden gereichen? Und was kann mir, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil gereichen?"

Da lässt solches Wirken, also angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes abwärts geraten auf üble Bahn zur Tiefe hinab, in höllisches Dasein; oder aber wenn man nicht dorthin gelangt, sondern wieder Menschentum erreicht, wird man, wo man da neugeboren wird, stumpfsinnig sein. (M 135)

Die Anschauung des Menschen über das, was ihn zu Wohl oder Wehe führt, ist der Lenker seines Denkens, Redens und Handelns und damit der Erlebnisse. Und diese für alle Wesen so wichtige Anschauung bilden sich die meisten Menschen vorwiegend unter dem Zwang ihrer Triebe, obwohl sie solche richtige und taugliche Anschauung nur von den Weisen bekommen können, zu denen sie sich hingezogen fühlen. Nur bei ihnen kann man Auskunft darüber bekommen, was das Leben im Ganzen bedeutet, was etwa vor der Geburt war und nach dem Tod sein wird und durch welches Verhalten man allen Schmerzen, Qualen und Ängsten entrinnen kann.

Für solche Auskünfte war in der indischen Welt, besonders der damaligen Zeit, viel mehr Gelegenheit gegeben als heutzutage bei uns. Wer über das indische Straßenbild in Dorf und Stadt auch nur etwas gesehen oder gehört und gelesen hat, der weiß, dass man dort neben den Mengen der im Haus lebenden Männer und Frauen auch immer wieder vereinzelt Geistlichen, Asketen und Pilgern begegnet, also Menschen, die entweder aus Beruf oder aus innerer Berufung sich um ein Wohl und Heil bemühen und bekümmern, das über den Tod hinaus wirk-

sam ist. - Und ähnlich konnte man im Mittelalter bis hoch in die Neuzeit hinein auch hier im Westen vereinzelt Mönchen und Geistlichen begegnen, die ebenso wie die Asketen in Indien schon durch ihr Gewand gekennzeichnet waren. Hier sagt der Erwachte nun: Wer einem solchen Menschen begegnet und gar nicht daran denkt, eine Frage über das Leben zu stellen, und durch diese Begegnung auch nicht zum Nachdenken dazu angeregt wird, später Fragen zu stellen, dessen Geist kreist nur um vordergründige Dinge, er ist eingefangen in seinen Diesseitsfragen, wie er dieses und jenes Begehrte erlangen könne. Er sieht zwar Menschen, die sich mit tiefergehenden Fragen beschäftigen, aber er benutzt nicht den Anlass, sie zu fragen. Er übersieht sie und bleibt in seinem kleinen Zirkel. Vernichtend heißt es über solche Menschen in der indischen Spruchsammlung *Subhāsitarṇāva*:

*Haben wir nicht, wie sich's gehört,
in Verehrung die Weisen befragt,
wie die Kette der Wiedergeburten zu sprengen
sei, haben wir auch keine Tugenden angehäuft,
die imstande wären, uns die Flügel der Him-
melstür zu öffnen,
so waren wir weiter nichts als die Axt, die un-
serer Mutter Jugendbaum fällt.*

Wer sich nicht von Weiterreichendem, Höherem bewegen lässt, wer seinen Geist gewöhnt, nur die vordergründigen, weltlichen Ziele in diesem Leben - vom platten Genießen bis zur „hohen“ Politik oder der „Weltverbesserung“ - immer wieder zu bedenken, dessen Geistesstruktur wird unfähig, weiträumige Zusammenhänge zu sehen und zu fassen, er denkt nur von heute auf morgen: Geld mehr oder weniger; Ansehen mehr oder weniger; Macht mehr oder weniger usw. Für die Lenkkräfte zum Heileren hat er keinen Blick, er geht nach angenehm und unangenehm; weder will er sich über das Dasein als Ganzes orientieren, noch fragt er nach späterem Erge-

hen.

Neigung zu abfälligem Urteil (*upārambhacittata*)

Als dritte Eigenschaft der Menschen, die keine Lust haben, die Weisen aufzusuchen und ihre Lehre zu hören, wird in unserer Lehrrede genannt: die Neigung zu abfälligem Urteil.

Wir erinnern uns des Ausspruchs von *Laotse*:

*Hört der Hochsinnige von
dem himmlischen Gesetz,
so wird er ergriffen.
Hört der Mittelmäßige davon,
so schwankt und zweifelt er.
Hört es der gewöhnliche Mensch,
so lacht er darüber.*

Weil der gewöhnliche Mensch alle Erfahrungen von tieferen Lebenszusammenhängen, etwa vom Gesetz von Saat und Ernte, überspielt hat durch die Hingabe an gröbere, aufreizendere, sinnliche Erlebnisse, darum setzt er nur auf diese und spottet über Aussagen, die aus einem ihm unzugänglichen Bereich kommen, wie es heutzutage religiös Strebende von ihren Mitmenschen zu hören bekommen, wie z.B. „Ich habe viele Menschen operiert und keine Seele gefunden“, „Religion ist Opium für das Volk“, „Vom Tod ist noch keiner zurückgekommen“, „Ich glaube, was ich mit den Sinnen erlebe. Alles andere ist Spekulation“, „Man lebt nur einmal.“ Die Überzeugung eines Menschen von der Unauslöschlichkeit des Lebens ist auf keinem anderen Weg zu gewinnen als durch das Hören oder Lesen von jenen inneren Kräften, die die Existenz begründen, und von der dadurch angeregten Aufmerksamkeit auf das eigene seelische Triebwerk, auf den *eigenen Zeugungs- und Machtbereich*, wie es der Erwachte ausdrückt (*D 27 - yoniso manasikāra*). Menschen, die sich ausschließlich mit der „Welt“ im Näheren und Ferneren auseinandersetzen, mit dem Außen, können die nach innen gewandten Menschen nicht

verstehen und kommen von daher zu abfälligem Urteil. Auch die Erwachten und ihre Mönche waren seinerzeit solchen Urteilen ausgesetzt. Von den Mönchen des Erwachten sagten einst manche Zeitgenossen (M 50):

„Da kommen sie ja, diese kahlköpfigen Mönche, diese dunkelhäutigen, niedrigen Abkömmlinge, geboren aus den Füßen Brahmas, behaupten: „Wir sind Meditierende, wir sind Meditierende!“, und mit hängenden Schultern, hängenden Köpfen und schlaffer Haltung meditieren sie, grübeln, denken nach und überlegen. So wie eine Eule, die auf einem Ast auf eine Maus wartet, meditiert, grübelt, nachdenkt und überlegt, oder wie ein Schakal, der am Flussufer auf Fisch wartet, meditiert, grübelt, nachdenkt und überlegt, oder wie eine Katze, die neben einem Türpfosten oder einem Abfallkorb oder einem Abfluss steht, meditiert, grübelt, nachdenkt und überlegt, ebenso behaupten diese kahlköpfigen Mönche, diese dunkelhäutigen, niedrigen Abkömmlinge, geboren aus den Füßen Brahmas: „Wir sind Meditierende“, und mit hängenden Schultern, hängenden Köpfen und schlaffer Haltung meditieren sie, grübeln, denken nach und überlegen.“

Und die Menschen, die damals starben, gelangten beim Versagen des Körpers nach dem Tod zumeist abwärts, auf schlechte Fährte, in Verderben und Unheil.

Sie verbauten sich durch ihre abfälligen Urteile für lange Zeiten hindurch den Zugang zum Verständnis höherer Wahrheiten und damit zur Verbesserung ihrer Existenz.

7. Spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit und Untugend sind die Ursache für Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre und Neigung zu abfälligem Urteil

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, die Abneigung

gegen den Besuch der Heilsgänger, die Abneigung gegen das Hören der Heilslehre und die Neigung zu abfälligem Urteil zu überwinden.

Welche drei Eigenschaften sind das? Spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit und Tugendlosigkeit.

Ohne spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit und Tugendlosigkeit abgetan zu haben, ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Abneigung zum Besuch der Heilsgänger, Abneigung zum Hören der Heilslehre und Neigung zu abfälligem Urteil zu überwinden.

Spontane Gefühlserregung (*uddhacca*)

Durch spontane Gefühlserregungen, durch entzückende, beglückende wie auch widerwärtige und schmerzliche, deren Überschwang von *Goethe* beschrieben wird als „himmelhochjauchzend/zu Tode betrübt“, gerät der Mensch aus der Fassung, reagiert und handelt spontan aus dem Erregtsein heraus. Das Pāliwort *uddhacca* bedeutet hochgetragensein, emporgewirbelt sein. Der Erwachte sagt (S 46,53): *Zu einer Zeit, in der das Herz erregt ist, da ist es nicht leicht zu beschwichtigen, gleichwie ein großes Feuer nicht leicht eingedämmt werden kann.* Oder er vergleicht die Erregtheit und Unruhe (vierte Hemmung) mit einem Menschen, der sich in der Sklaverei befindet (M 39) und darum nicht nach eigenem Gutdünken, sondern nach den Befehlen des Herrn leben und arbeiten und seine Interessen zurückstellen muss, d.h. er ist Sklave seiner Triebe und der durch sie verursachten Gefühle und kann zu der Zeit nicht der Wirklichkeit gemäß sehen. Wie die klare Sicht durch die Gefühlserregtheit zunichte gemacht wird, schildert der Erwachte (S 46,55 = A V,193):

Zu einer Zeit, in der man mit einem Gemüt verweilt, das von Erregung und Unruhe umspinnen, von Erregung und Unruhe

erfüllt ist und in der man nicht wirklichkeitsgemäß erkennt, wie man der aufgestiegenen Erregung und Unruhe entrinnt, zu einer solchen Zeit erkennt und sieht man weder wirklichkeitsgemäß das eigene Heil noch das Heil anderer noch das gemeinsame Heil; und selbst die Texte, die man lange Zeit auswendig gelernt hat, fallen einem nicht ein, geschweige die nicht auswendig gelernten.

Gleichwie etwa, wenn in einem Teich das Wasser vom Wind aufgerührt, bewegt ist und Wellen schlägt: da könnte auch ein scharfsehender Mann, der darin sein Spiegelbild betrachten wollte, es nicht wirklichkeitsgemäß erkennen und sehen.

Wenn der Mensch von äußeren Ereignissen bewegt, „himmelhochjauchzend/zu Tode betrübt“ ist, dann ist er von ihnen völlig in Anspruch genommen, dann kreist sein Denken nur darum, und er kann keine Lust empfinden, Heilsgänger zu besuchen und von ihnen die Lehre zu hören oder entsprechende Schriften zu lesen, er würde von ihnen gelangweilt sein, weil er innerlich nicht neutral und sachlich ist, sondern gefühlsmäßig stark erregt und bewegt ist.

Zügellos (asamvara) und tugendlos (dussīla)

In höchster Erregung ist der Mensch zügellos, d.h. je mehr die Triebe stark gefühlsbesetzte Erscheinungen, starke Blendungen in den Geist hineingeben, um so weniger erfährt der Geist von denjenigen Berührungen der Triebe, die nur wenig Gefühl ausgelöst haben, und steht um so mehr im Dienst der starken Triebe, und das bedeutet, er erhebt keinen Einspruch, wenn die Triebe ihn zügellos und tugendlos werden lassen, ihn hinreißen zu Aggressionen, Zorn, Wut und verletzenden Worten. Er lässt ihnen freien Lauf.

Wir können einem solchen Menschen nachfühlen, dass er keine Lust hat, Heilsgänger aufzusuchen und die Lehre zu hören, wie der Erwachte sagt:

*Nicht merkt der Zorn'ge auf sein Heil,
die Wahrheit mag er nicht verstehn,*

wenn Finsternis und Blindheit herrscht,
wo Zorn den Menschen niederzwingt. (A VII,60)

Wenn durch die Stärke der Triebe die Kontrolle und Zügelung durch den Geist fortfällt, dann lebt der Erregte ganz nach seinen Trieben und gerät dadurch in den Interessenbereich der Mitwesen hinein. Der Erwachte nennt ganz unabhängig von dem jeweiligen Kulturstand fünf Tugendregeln, feste Grenzen, innerhalb welcher ein geordnetes Leben mehr oder weniger gesichert ist, durch deren Übertretung aber Ängste und Schmerzen hier und drüben erlitten werden, die Gesellschaftsordnung zusammenbricht und damit Chaos herrscht.

Die fünf Tugendregeln sind:

1. Nichttöten.
2. Nicht Ungegebenes nehmen.
3. Nicht in die Partnerschaftsverhältnisse anderer einbrechen oder Minderjährige verführen.
4. Keine trügerischen, verleumderischen Aussagen machen.
5. Keine berauschenden, die Selbstkontrolle verhindernden Mittel nehmen.

Es handelt sich hier wirklich nur um die fundamentalsten Ratschläge, deren Befolgung auch außerhalb aller religiösen Wegweisung, allein schon zur Aufrechterhaltung eines geordneten und ungefährdeten Zusammenlebens erforderlich ist. Eine Lebensführung ohne diese fünffache Zurückhaltung, welcher der hemmungslos seinen Wünschen folgende Mensch ergeben ist, wird in den Lehrreden als ein Leben *in fünf schrecklichen Gefahren* bezeichnet (A V,174). Nicht nur, dass er andere gefährdet, er zieht schon in diesem Leben Strafe und Verfolgung auf sich, und nach dem Tod sinkt er unterhalb des Menschentums, erfährt die Ernte seines Wirkens.

Es ist selbstverständlich, dass einem solcherart von seinen Trieben Gejagten der Sinn nicht danach steht, Heilsgänger zu besuchen und ihre Lehre zu hören, die durch Zügelung der Triebe Wohl verheißt in diesem und im nächsten Leben.

8. Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit sind die Ursache für Erregtheit, Zügellosigkeit und Untugend

Ohne aber drei Eigenschaften aufzugeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Erregtheit, Zügellosigkeit und Untugend zu überwinden. - Welche drei Eigenschaften sind das? Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit.

Ohne Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit abgetan zu haben, ist es unmöglich, Erregtheit, Zügellosigkeit und Tugendlosigkeit zu überwinden.

Vertrauen / Vertrauenslosigkeit (*assaddhā*)

Mit Vertrauen ist nicht das weltliche Vertrauen gemeint. Es gibt einfältige Menschen, die noch nicht viel Übles erfahren haben oder das Erfahrene vergessen haben. Sie schenken jedem, der ihnen begegnet, blind Vertrauen und können dadurch Verluste erleiden. Davon rät der Erwachte ebenso ab wie von grundsätzlichem Misstrauen. Gemeint ist hier vielmehr ein gewisses Vertrauen zu den Lehren (Vertrautsein mit den Lehren), die von dem nicht sofort Einsehbaren handeln, nämlich von den karmischen Zusammenhängen, vom Weiterleben nach diesem Leben und von jenseitigen Daseinsformen und von der Möglichkeit der endgültigen Befreiung von allem Wechsel und Wandel und Leiden. Das Vertrauen gleicht im Grunde dem, was der christliche Apostel *Paulus* unter „Glauben“ versteht, wenn er sagt:

Es ist aber der Glaube eine gewisse Zuversicht darauf, worauf man hofft, und ein Nichtzweifeln an dem, das man nicht sieht. (Hebr.11,1)

So versteht auch der Erwachte das Vertrauen: Obwohl man das

Jenseits nicht sieht, hat man doch ein Empfinden, eine Ahnung, dass man nicht mit der Geburt in diesem Körper angefangen hat da zu sein, dass diese Geburt nur ein Auftauchen aus etwas anderem ist, wo man früher war, und dass man ebenso den Tod nicht einfach als Vernichtung, als das radikale Ende sieht, sondern nur als das Ende der gegenwärtigen Episode, dass es dann weitergeht entsprechend den inneren Qualitäten.

Der Erwachte sagt, dass das innere Vertrautsein mit der Unsterblichkeit des Daseins keine Einbildung ist, sondern einen realen Grund hat. Er wisse aus eigener Erinnerung und aus leibhaftiger Erfahrung, dass wir alle - ob wir es erinnern oder nicht, ob wir es glauben oder nicht - schon in allen Daseinsformen viele, viele Male gewesen sind. Jeder von uns hat schon alle Leiden, alle Freuden der verschiedenen Daseinsformen unendliche Male erlebt. Und da unterscheidet sich der geistige Mensch von dem sinnlichen dadurch, dass er von dieser Wanderung noch leise, unterschwellige Erinnerungen mitbringt in dieses Leben und sich darum im vertrauten Klima fühlt, wenn er im jetzigen Leben von der Fortexistenz des Seelischen hört, während der nur von dem vordergründig Sinnlichen lebende Mensch diese feinen Erinnerungen bald mit den neuen starken Sinneseindrücken überdeckt hat und darum nur das gegenwärtige Leben gelten lässt.

Er hat keine Ahnung, kein Gefühl für die geistige, „jenseitige“ Dimension unseres Lebens, rechnet nur mit dem Diesseitigen und sieht keinen Grund, seine Tendenzen zu zügeln, sich um Tugend zu bemühen.

Engherzigkeit/Geiz (*avadaññuta*)

Er sieht sein gegenwärtiges „Ich“ als das Ganze, als „sein Leben“, als „sein Dasein“ an, und darum unternimmt er zur Sicherung, zur Erhaltung und zum Wohl dieses „Ich“, dieses Ganzen, alles, was nach seiner Auffassung dazu dienlich ist. Das Ich ist ihm wie eine Festung, die dauernd gefährdet ist

und darum verteidigt und gesichert werden muss, und darum zieht er an sich heran und ergreift, was ihm nur irgend dazu geeignet und erforderlich erscheint. Darum ist er auf Nehmen, auf Vermehren eingestellt und nicht aufs Geben. Diese Einstellung ergibt sich zwangsläufig aus der üblichen Auffassung vom „Ich“.

Alle Weisen der Welt jedoch sagen von diesem Ich übereinstimmend, dass gerade dieses An-sich-Reißen und Erraffen und Für-sich-haben-Wollen, das der Sicherung dienen soll, der Quell aller Unsicherheit und alles Leidens ist. Der in dieser Weise um Sicherung bemühte Mensch achtet nicht der Mitwesen. Er hat den Blick hauptsächlich auf sich selbst, auf die eigene Interessensphäre gerichtet und verfolgt nur die vor Augen liegenden Objekte seines Begehrens, ohne zu erkennen, dass ihr Erlangen weitgehend vom Gewähren der Mitwesen abhängt.

Wenn er anderen etwas geben soll, sieht er nicht auf die Bedürfnisse des Nächsten, sondern nur auf die Minderung seines Besitzes. Er sieht ihn besorgt abbröckeln. Wenn auch die Minderung nur ganz gering ist und sein verbleibender Besitz noch riesengroß, er fürchtet doch den Verlust. Da er nur an das vor Augen Liegende denkt, so muss er denken: „Was ich gebe, das habe ich weniger“, deshalb ist er geizig, kleinlich und engherzig. Wer engherzig nur sich selber und sein vordergründiges Wohl im Blick hat, zerstört das wechselseitige Verhältnis von Geben und Nehmen der Menschen untereinander und schafft ein kaltes, enges, verfinstertes, geradezu gespenstisches Gemüt, welches sich alles Weite und Großzügige versperrt und verdunkelt. So sagt *Robert Saitschick*:

Der Geiz vernichtet die Seele und erfüllt sie mit einem undurchdringlichen Dunkel, so dass sie das Sonnenlicht nicht mehr ertragen kann. Der Geizige verrennt sich allmählich in den dumpfsten Winkel, wohin kein einziger Strahl dringen kann: nur der Geizige kann dort aushalten, wo jeder sonst ersticken müsste, denn bei ihm hat die Natur alles verkehrt.

Die Absichten, die sich anfangs zu seiner Habgier noch gesellt haben mögen, hören bald auf, Absichten zu sein, und treten ganz in den Dienst der verkrümmten Triebe der Selbstliebe. Es ist die Liebe eines zusammengeschrumpften Ich zu seiner eigenen Zusammenschrumpfung, die Neigung zum Modrigen und Toten, der Hass gegen alles Weite, Große, Uneigennütziges und Lebendiges; es ist eine gesteigerte Liebe zum Unterirdischen und Erstickenden, zugleich eine geheime Furcht vor dem folgenden Tag und vor dem möglichen Zusammentreffen von Verhältnissen. Welch einseitige Energie und Feigheit liegt in dieser leidenschaftlichen Liebe zum Geld.

Trägheit (*kosajja*)

Wer keine aus dem Jenseits hineinragenden Maßstäbe gelten lässt und auch für die Mitmenschen keinen Blick hat, nur seinen vordergründigen Tendenzen lebt, der amüsiert sich mit müßigem Herumtreiben, vertut die Zeit mit Nichtigkeiten. Den Trieben nachgehen, die Pflichten beiseite schieben, ohne an die Folgen zu denken - das ist Trägheit, wie ein deutsches Sprichwort sagt:

*Der Faulen Werktag ist immer morgen,
sein Ruhetag heute.*

Und

Komm ich heut' nicht, komm ich morgen.

Ein weiteres Sprichwort zeigt, wohin eine solche Haltung führt:

Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Und Gellert sagt:

*Der Mensch zu Fleiß und Arbeit träge,
fällt auf des Müßigganges Wege
leicht in das Netz des Bösewichts.*

Auch in den buddhistischen Texten finden wir die Trägheit beschrieben:

„Es ist zu kühl, es ist zu schwül, es ist zu spät“, so hört man gern; doch weil der Mensch so lässig geht, entfliehn die Stunden flugs dahin. (D 31)

*Zur Zeit des Aufstehens gerne säumen,
jung, kräftig, doch der Faulheit hingegeben,
in der Gesinnung voller Trägheit:
nicht findet Fauler rechte Pfade. (Dh 280)*

*Gewohnt an Schlaf, Geselligkeit,
nicht aufstehn und voll Faulheit sein,
im Zorn alleine raschen Sinns,
so kennt man Knechtes Angesicht. (Sn 96)*

9.

Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn, schlechter Umgang sind die Ursache für Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit zu überwinden. - Welche drei Eigenschaften sind das? Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn und schlechter Umgang. Ohne Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn und schlechten Umgang aufgegeben zu haben, ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz und Trägheit zu überwinden.

Ehrfurcht (*ādariya*),
Ehrfurchtslosigkeit (*anādariya*)

In dem deutschen Begriff Ehrfurcht liegt zweierlei: Verehrung und Furcht. Man verehrt etwas Verehrungswürdiges, das heißt

Größeres, Edleres, Reineres, als was man selber ist und was man als Höheres anerkennt. Wenn man durch ein leuchtendes Vorbild auf das Größere aufmerksam wird, dann scheut man angesichts dessen davor zurück, seinen gewohnten niederen Neigungen zu folgen. So regt das Vorbild uns an, unseren eigenen gewohnten Standort im Niederen zu verlassen. In den buddhistischen Texten werden Ehrfurcht und Verehrung hauptsächlich gegenüber dem Erwachten und seinem Orden erwähnt. Zum Beispiel: Der Hausvater *Potaliyo*, der sich asketisch dünkte, sagte nach der Belehrung durch den Buddha: *Was bin ich, und was ist der Orden des Geheilten, in dem ganz und gar jeder Verkehr abgeschnitten wird?* (das heißt, jede triebbedingte Nach-außen-Wendung aufgehoben ist). Er vergleicht also sein Verhalten mit der Haltung der echten Mönche, zu denen er jetzt ehrfürchtig aufblickt und ihren höheren Standpunkt anerkennt. (M 54)

Dem vertrauend ergebenden Nachfolger, der im Orden des Meisters sich ernsthaft übt, geht die Zuversicht auf: *Meister ist der Erhabene, Nachfolger bin ich. Der Erhabene weiß, ich weiß nicht.* (M 70) Oder die Mönche sagen: *Wer sind wir, und wer sind die Erfahrer der Wahrheit?* und sie erkennen an: *Vom Erhabenen stammt unser Wissen, vom Erhabenen geht es aus, auf den Erhabenen geht es zurück.* (M 68)

Diese Textstellen und viele andere zielen auf eine direkte oder indirekte Verehrung des Erhabenen als des höchsten Wesens oder eines ihm entsprechenden Heiligen. *Verehrung dem Erhabenen (namo tassa bhāgavato)* heißt es in der buddhistischen Verehrungsformel. Ihm beugt man sich (*namati*), ihm fügt man sich, zu ihm blickt man auf, zu den Überwindungen und Befreiungen, die ein Erwachter als erster und in vollkommener Weise verwirklichte.

Jeder Mönch wird ein *Ehrwürdiger* genannt, weil er all den Dingen entsagt hat, an denen der Erdenmensch so hängt. Und er hat als Mönch den Vorsatz gefasst, diese Fesseln auch innerlich zu überwinden. So ist jeder Mönch für den im Haus Lebenden verehrungswürdig, allein schon wegen des guten Wil-

lens.

Der Ehrfurchtslose hat jedoch kein Gespür für das Höhere, Feinere, geschweige dass er Mönche verehren kann, die die Sinnensucht überwinden wollen, die die Freiheit von allen Trieben anstreben. Er mag Zeuge sein einer ehrfurchtgebietenden Tat, z.B. dass einer in den Tod geht, um das Leben anderer zu erhalten oder um höheren Wohls willen Verlockungen widersteht - aber er versteht das Motiv einer solchen Handlung gar nicht, weil ihm selber solche Motive fern liegen und er sie darum bei anderen nicht erkennen kann. Ein der Ehrfurcht Fähiger dagegen ist erschüttert, ergriffen von einem Opfer, von zutage tretender Güte und Ablösung, die ganz selten vorkommen, die einem selbst unmöglich sind und zu deren Verständnis man gerade noch fähig ist. Der Ehrfurchtslose ist nicht *ergriffen bei ergreifenden Dingen* (A IV, 113). Er spottet über Menschen, die sich einen weltlichen Vorteil entgehen lassen, freiwillig auf das, was er Wohl nennt, verzichten.

Widerspenstigkeit / Eigensinn (*dovacassa*)

Und weil der Ehrfurchtslose keinen Sinn hat für die Größe und Reinheit anderer, ihre innere Überlegenheit nicht anerkennt, sondern sie für „verrückt“ hält, mag er sich von ihnen nicht belehren lassen, ist *widerspenstig* und *unlenkbar*, auch bei solchen, die ihm nahe stehen und ihn zum Guten zu beeinflussen suchen. Damit gibt es für ihn niemanden, der ihn daran erinnern könnte oder ihm eine Ahnung vermitteln könnte, dass es ein Gesetz von Saat und Ernte gibt, dem alle Wesen untertan sind (*Ein Gesetz steht über den Wesen, hier schon und in der anderen Welt - D 27*) und dass der Mensch eine *weltüberlegene Fähigkeit* besitzt, mit der er sein Welterlebnis verbessern und gar übersteigen kann. (M 96) Er will seinen Neigungen folgen und nicht ein Gesetz beachten oder sich nach Vorbildern richten - weil er sie nicht als weitblickender und edler erkennt.

Schlechter Umgang (*pāpamittatā*)

Mit dieser Unlenkbarkeit und Starrsinnigkeit isoliert er sich von allen gutmeinenden Menschen, beraubt sich der Möglichkeit des Kontakts mit guten Freunden, ist angewiesen auf den Umgang mit Menschen, die er bei seinen vordergründigen Befriedigungen trifft und die ihm so lange Gesellschaft leisten, als er für sie von irgendeinem Nutzen ist, die wie er egoistisch und selbstsüchtig keiner tieferen Empfindung für Höheres fähig sind. Von solchen Freundschaften sagt der Erwachte (D 31), dass solche schlechten Menschen, selbst wenn sie sich als Freund ausgeben, doch als Feinde zu betrachten sind:

Vier Fälle sind es, wo der Gefährte nach abwärts als Feind zu merken ist, der sich als Freund gibt:

Berauschende Getränke oder andere, die Vernunft und Selbstkontrolle hemmenden Mittel zu genießen, da kommt er mit.

Müßig sich auf der Straße herumtreiben, ist ihm recht.

Gemeinschaftsvergnügungen besuchen gehen, da schließt er sich an.

Der Spielleidenschaft sich hingeben, dazu ist er Gefährte.

Das sind die vier Fälle, wo der Gefährte nach abwärts als Feind zu merken ist, der sich als Freund gibt.

*Mit schlechtem Freunde schlecht gesellt,
in schlechter Übung, schlechtem Brauch:
Aus diesem Dasein, jener Welt,
aus beiden gräbt man sich zugrund.*

Wir erkennen, wie Ehrfurchtslosigkeit, Unbelehrbarkeit und schlechter Umgang jegliches etwa noch vorhandenes Vertrauen zunichte machen. Ein solcher ist nach einem Gleichnis des Erwachten wie eine Lotospflanze, die im Wasser entsteht, im Wasser sich entwickelt und auch mit ihrem Haupt immer unter dem Wasserspiegel bleibt und nur aus dem Wasser ihre Nahrung aufsaugt. Das Wasser ist hier ein Gleichnis für die sinnliche Wahrnehmung. Wer über nichts anderes nachdenkt, nichts

anderes „aufsaugt“ als die angenehmen und unangenehmen sinnlichen Eindrücke und wie er die angenehmen Sinneseindrücke gewinnen, die unangenehmen vermeiden kann, der ist so ausschließlich mit ihnen beschäftigt, dass er nur diese und damit auch nur die irdischen Gesetze kennt. Der Rest an Vertrauen in Jenseitiges, mit dem er vielleicht in dieses Leben eingetreten ist, ist ihm durch seine Ehrfurchtslosigkeit, Unlenkbarkeit und seinen schlechten Umgang verloren gegangen.

10. Gewissenlosigkeit, keine Scheu
vor üblen Folgen haben und Leichtsinn
sind die Ursache für Ehrfurchtslosigkeit,
Unbelehrbarkeit und schlechten Umgang

Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ihr Mönche, ist es unmöglich, Ehrfurchtslosigkeit, Unbelehrbarkeit und schlechten Umgang zu überwinden.

Welche drei Eigenschaften sind das? Gewissenlosigkeit, keine Scheu vor üblen Folgen haben und Leichtsinn. Ohne Gewissenlosigkeit, den Mangel an Scheu vor üblen Folgen und Leichtsinn abgetan zu haben, ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Ehrfurchtslosigkeit, Unbelehrbarkeit und schlechten Umgang zu überwinden.

Mit diesen drei Eigenschaften: Gewissenlosigkeit, keine Furcht vor üblen Folgen haben sowie Leichtsinn sind wir beim geistig und moralisch tiefstmöglichen Stand eines Menschen angelangt.

Gewissenlosigkeit (*ahiri*),
keine Scheu vor üblen Folgen (*anottappa*)

Zwei Eigenschaften, sagt der Erwachte, beschirmen die Welt:

Gewissenhaftigkeit, Scham und Scheu. Er gibt ein Gleichnis: Eine Festung hat außerhalb der sie völlig umschließenden Mauer einen tiefen Festungsgraben, auf welchen die Bewohner der Festung von der Mauer aus herabblicken können. In diesen breiten und tiefen Graben, der Feinde aufhalten soll, wurden früher alle Arten von Ausscheidungen geleitet, Abfälle und Unrat hineingeworfen. So wie dieser Graben von den Bewohnern oben auf der Festung als tief unter ihnen befindlich und als abstoßend empfunden wird, so empfindet ein edler, gewissenhafter Mensch, der vorwiegend aus guter Herzensart lebt, Abscheu vor ihm unwürdig erscheinenden Herzensregungen und Taten. Er würde sich, wenn er dem in ihm aufgestiegenen Üblen folgen würde, als auf niedrigster Ebene, weit unter seinem normalen sittlichen Niveau stehend empfinden. So ist Scham die akute Anwandlung eines lauterer gewissenhaften Gemütes auf eine unlautere Absicht, ist der Ausdruck dafür, dass der Mensch höhere Ansprüche an sich stellt, ein höheres Sollen anerkennt und ihm folgen will.

Bei starker Leidenschaft ist auch ein sonst edler Mensch fähig, die Gewissensstimme, die Scham bei Üblem, zu übertönen. Deshalb nennt der Erwachte mit der Scham zusammen die Scheu vor unerwünschten, üblen, peinlichen Folgen. So wie die Festung auf ihrer hohen Rundmauer einen rundum verlaufenden Gang hat, von welchem aus man weit ins Land hineinsehen und die Feinde und die von ihnen drohenden Gefahren rechtzeitig erkennen kann - so weiß der Kenner der Lehre um die karmischen Folgen von üblem Tun. Er scheut (*ottappa*) die unerwünschten peinlichen, üblen Folgen und den Tadel der Weisen und unterlässt aus Furcht davor übles Wirken. Diese zwei Dinge halten den Menschen zurück: Scham vor Üblem aus innerer Lauterkeit oder der Gedanke: „Übeltun bringt mir Schaden.“

Wir sehen, dass der Erwachte zuerst die edlere Kraft einsetzt, die Scham. Es ist edler und heller, wenn der Mensch das Üble lassen kann in dem Gedanken und Empfinden, dass es seiner unwürdig ist, so zu leben, aber dennoch ist es viel bes-

ser, aus Furcht und Scheu (*ottappa*) vor den üblen Folgen alles üble, dunkle Tun zu unterlassen, als es zu tun, wenn nicht schon die Scham es verhindert.

Ebenso empfiehlt der Erwachte (M 54), dass der Nachfolger, sobald ihn die üblen Weisen des Redens und Handelns ankommen wollen, sich als erstes sagen möge, dass er bei solchem Tun sich selbst tadeln müsse und erst als zweites an die üblen Folgen denken möge, die darin bestehen, dass die edleren und weiseren Menschen in seiner Umgebung ihn tadeln oder sich von ihm zurückziehen, und dass er mit solchen Befleckungen des Herzens üble Laufbahn einschlage, auch in den folgenden Leben. *Wem Vertrauen, Scham, Scheu und Tugend fehlen, verfällt der Hölle*, sagt der Erwachte (A IV,212).

Leichtsinn (*pamāda*)

Aus Gewissenlosigkeit und der Abwesenheit von Furcht vor üblen Folgen erwächst zwangsläufig der Leichtsinns. Im Augenblick aufgehen, jeder Ablenkung folgen: das ist Leichtsinns. Wie ein Blatt vom Wind bald hierhin, bald dorthin geweht wird, ohne Plan, ohne Ziel, so ist der Leichtsinnsige. Er kann keinem Ziel treu bleiben, kann nicht dem Weg einer religiösen Wegweisung beharrlich folgen, kann auch nicht mit Ausdauer gute Sitten anstreben. Die alten Inder erfassten das Gefährliche des Leichtsinns:

Der Leichtsinnsige vermag nichts für sich zu tun, wie sollte er für andere etwas zu tun vermögen? Daher kommt es, dass der Leichtsinnsige sicher alle Angelegenheiten zunichte macht.

(*Mahābhārata XII, 5060-5061*)

Leichtsinn ist der ärgste Feind, Leichtsinns ist das ärgste Gift, Leichtsinns ist der Räuber an der Burg der Erlösung, Leichtsinns ist der Weg zur Hölle. (*Subhāsitarṇāva 270*)

Der Erwachte sagt: *Den Leichtsinnsigen trifft Leiden*, sei es in diesem Leben –

*Da geht ein Tugendloser, von Tugend abgewichen durch seinen
Leichtsinn großem Verlust an Vermögen entgegen (D 33)*

oder nach diesem Leben, wie es in M 130 geschildert wird, wo
der Richter der Verstorbenen zu einem gerade Gestorbenen
sagt:

*Lieber Mann, aus Leichtsinne hast du nicht günstig gewirkt in
Taten, Worten und Gedanken. Da wird man dir, lieber Mann,
eben nun so begegnen wie einem Leichtsinningen.*

Leichtsinn, Gewissenlosigkeit, keine Scheu vor üblen Folgen,
auch nicht vor solchen, die deutlich vorhersehbar schon in
diesem Leben zu leidigem Erleben führen, sind wahrlich die
niederste Wurzel alles Übels. Ein solcher macht sich kein Ge-
wissen daraus, Lebewesen umzubringen, zu stehlen, in andere
Ehen einzubrechen und Minderjährige zu verführen, andere
durch trügerische Rede zu verleumden und sich zu berauschen.
Er lebt leichtsinnig nur dem Augenblick und seinem Vergnü-
gen. Er bedenkt nicht die Folgen in diesem Leben, dass er
gefasst und bestraft werden könnte, geschweige dass er an die
Folgen im Jenseits dächte. Mit einem solchen Verhalten berei-
tet er sich den Weg nach abwärts in dunkles Erleben hinein.

Zum Abschluss des bisherigen Teils der Lehrrede mag hier
ein Überblick über die gesamten zehnmal drei Eigenschaften
folgen:

1. Wenn Geborenwerden, Altern und Sterben nicht wären,
dann wäre das Erscheinen eines Vollendeten nicht notwendig.
2. Wenn Anziehung (Gier), Abstoßung (Hass) und Blendung
nicht wären, dann wäre nicht Geborenwerden, Altern und
Sterben.
3. Wenn Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis/Daseins-
sorge und die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei
das Höchste, nicht wären, dann wären auch nicht Anziehung,
Abstoßung, Blendung.
4. Wenn Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg

Folgen, Hängen des Gemüts am Gewohnten nicht wären, dann wären auch nicht Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis/-Daseinsorge und die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste.

5. Wenn Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit, seelische Verstörtheit/Geistesverwirrung nicht wären, dann wären auch nicht Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg Folgen, Hängen des Gemüts am Gewohnten.

6. Wenn Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, Neigung zu abfälligem Urteil nicht wären, dann wären auch nicht Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit, seelische Verstörtheit/Geistesverwirrung.

7. Wenn spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit, Untugend nicht wären, dann wären auch nicht Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, Neigung zu abfälligem Urteil.

8. Wenn Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit nicht wären, dann wären auch nicht spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit, Untugend.

9. Wenn Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn, schlechter Umgang nicht wären, dann wären auch nicht Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit.

10. Wenn Gewissenlosigkeit, Abwesenheit von Scheu vor üblen Folgen, Leichtsinne nicht wären, dann wären auch nicht Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn, schlechter Umgang.

Und nun beschreibt der Erwachte in unserer Lehrrede nach einem Rückblick auf die genannten üblen Eigenschaften – nämlich wie der durch Gewissenlosigkeit und Unbesorgtheit vor üblen Folgen Leichtsinne und der mit allen sich daraus

ergebenden dunklen und hinderlichen Eigenschaften Behaftete nicht das Immer-wieder-Geborenwerden, Altern und Sterben aufheben kann – die Folgen, die sich aus dem Nicht-Abgetanhaben der üblen Eigenschaften ergeben. Die üblen Eigenschaften abgetan haben, bedeutet letztlich immer, die entgegengesetzten positiven Eigenschaften erworben haben, weshalb die Überwindung der zehnmal drei üblen Eigenschaften im Folgenden unter dem positiven Aspekt betrachtet wird: dem Erwerb der 10 mal 3 guten Eigenschaften.

1. Freisein von Anziehung, Abstoßung, Blendung
macht fähig zur Aufhebung von
Immer-wieder-Geborenwerden, Altern und Sterben

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Geborenwerden, Altern und Sterben aufzuheben.

Welche drei Eigenschaften sind das? Anziehung, Abstoßung, Blendung.

Wenn diese drei Eigenschaften: Anziehung, Abstoßung, Blendung abgetan sind, ist man fähig, Geborenwerden, Altern und Sterben zu überwinden.

Die Triebe mit Anziehung und Abstoßung erzeugen einen Körper. Ein Körper ohne Triebe, ohne Anziehung, Abstoßung, Blendung kann nicht wiedergeboren werden und damit altern und sterben. Anziehung, Abstoßung, Blendung sind die Antriebe des sogenannten „Lebens“, sind die Bedingung für immer erneutes Geborenwerden, Altern und Sterben. Der Geheilte hat Anziehung, Abstoßung und Blendung aufgehoben und damit Geborenwerden, Altern und Sterben. Von ihm wird ausdrücklich gesagt, dass er in sechs erhabenen, unwankbaren Zuständen verweilt (D 33 VI, A IV, 195), indem alle Eindrücke durch die fünf Sinne und sechstens durch das Denken ihn in keiner Weise mehr treffen können, weil die Triebe als der Resonanzboden aufgehoben sind. Natürlich weiß er in seinem

Bewusstsein, was geschieht, aber es bewegt ihn nicht triebhaft, er empfindet es als Losgelöster (*visamyutta*).

Diese Tatsache der Freiheit von Treffbarkeit drückt der Erwachte in einem Gleichnis (S 12,64) aus, indem er fragt:

Wenn da die Sonne durch das östliche Fenster in ein Haus hineinschaut, wo trifft dann ihr Strahl auf? –

Darauf sagen die Mönche: An der gegenüberliegenden Innenwand des Hauses.–

Dann fragt der Erwachte: Wenn da aber keine Innenwand ist, wo trifft dann die Sonne auf?–

Darauf sagen die Mönche: Auf den Fußboden des Hauses.

So geht das Fragen des Erwachten weiter, bis die Mönche zuletzt sagen müssen: *Da treffen die Sonnenstrahlen nirgends mehr auf.*

Mit diesem „Auftreffen“ ist die sechsfache Berührung des Wollenskörpers gemeint. Da dieser aber beim Heilgewordenen ganz aufgehoben ist, so können die „Sonnenstrahlen“, das sinnlich Wahrgenommene, keine Gefühlsresonanz auslösen. Das eben bedeutet die Unverletzbarkeit des Heilgewordenen, das ist das Wesen des Heilsstands. Einem solchen, der in einer hellen, heilen, von allen Trieben befreiten Erhabenheit weilt, ist der Körper, den er als Überrest aus früherer krankhafter Verfassung in Anziehung, Abstoßung und Blendung noch mit sich herumträgt, nur die letzte Last; er könnte sie jeden Augenblick freiwillig endgültig ablegen, will jedoch anderen Heilsuchern so lange behilflich sein, als sein Körper es zulässt. Wird aber der Körper durch fremde Einflüsse zerstört, so erfährt er damit vorzeitige Befreiung von der letzten Last. Der Erwachte sagt (S 12,25):

Wenn hier Körper, Sprechwerkzeug, Geist ist, dann entsteht hier auch wegen der gesamten körperlichen, sprachlichen, geistigen Absichten Wohl und Wehe.

Nach dieser Aussage sind die Werkzeuge und ihre Aktivität untrennbar, und das heißt: Es gibt keinen Körper ohne körper-

lichen Aktionsdrang; es gibt kein Sprachwerkzeug ohne den Aktionsdrang zum Sprechen, und es gibt keinen Geist ohne den Drang zum Denken.

Wir wissen aber, dass der von Anziehung, Abstoßung, Blendung Geheilte und Befreite nicht mehr den geringsten Drang zu körperlicher, sprachlicher oder geistiger Aktivität hat. Und da er nicht den geringsten Drang zu dieser dreifachen Aktivität hat, so gilt vom Geheilten nicht das Wort: *Wenn hier Körper ist, wenn hier Sprechwerkzeug ist, wenn hier Geist ist*, bei ihm sind diese drei Werkzeuge nicht da. Wie soll das verstanden werden?

Ein Mensch, der sich in einem Gespräch mit einem Geheilten, mit einem Triebversiegten (*arahat*) befindet, mag den Eindruck haben, dass da ein „Ich“ körperlich vor ihm stehe und mit ihm spreche, aber der Geheilte selber kann so nicht mehr erleben, erfahren, empfinden, wenn er auch uns Wahnbefangenen gegenüber sich in unserer Sprache ausdrücken mag. Wir müssen das richtig verstehen, müssen uns hinrecken zu jener ganz anderen Wahrheit und Wirklichkeit der Geheilten, der Weltüberwinder. Die „Sonnenstrahlen“ können nirgends mehr auftreffen. Die Geheilten haben das Samsāraresetz, dem wir unterliegen, aufgehoben, sind davon frei, weil sie sich abgelöst haben von der triebbedingten Verbundenheit mit allen fünf Zusammenhäufungen.

Das zeigt der Erwachte in einem anderen Bild: Da ist ein großer See. Man kann die Fische im Wasser sehen, wie sie dahinziehen oder stillstehen. Man kann auf dem Grund den Sand, die Muscheln und das andere Getier sehen. Dieser ganze See mit all seinem Inhalt gilt für die Existenz, gilt für den Samsāra mit allen seinen Stationen, den höchsten Geistern, Göttern, Menschen, Tieren, Dämonen, kurz: er gilt für die fünf Zusammenhäufungen, nämlich die Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Aktivitäten und die programmierte Wohlerfassungssuche. Wir alle schwimmen in diesem Samsāra-See. Aber der Geheilte wird verglichen mit einem Mann, der am Ufer des Sees steht, unerreichbar vom „Wasser“. Er häuft keine fünf

Zusammenhäufungen mehr zusammen, er „hat“ keine fünf Zusammenhäufungen, keine Form, keinen Körper, keine Gefühle.... Das wird immer wieder ausdrücklich betont. Er kann sich mit den Zusammenhäufungen nicht mehr identifizieren, sie gehen ihn nichts mehr an. Darum ist auch „hier“ nicht mehr Körper, und darum ist auch kein körperbedingtes Wohl und Wehe. Ihn trifft nichts, was den Körper trifft. Sein Zustand ist ganz unabhängig von den fünf Zusammenhäufungen in heller, erhabener Unantastbarkeit.

Das zeigt: Unser Leben in unserer Welt, wie wir es erfahrend erleben, ist nicht die einzige Wirklichkeit, ist vielmehr eine bedingte, durch bestimmte Bedingungen erscheinende Wirklichkeit, die nur mit den Bedingungen steht und fällt.

Diese Bedingung heißt „Wahrnehmung“, denn Leben und Erleben ist Wahrnehmen, und Wahrnehmen ist Erleben. Und nur vom Erleben, vom Wahrnehmen haben wir die Welt mit allen Freuden und Leiden und Ängsten. Das erfahren wir schon durch jeden Traum. Wir sagen zwar von einem Traum: „Er hat keine Wirklichkeit, er liefert eine Scheinwelt, die aus Traumbewusstsein besteht: Mag auch einer während des Traumes echt zu erleben glauben, dass er mit seinem Wagen gegen einen Baum fährt, Arme und Beine bricht und große Schmerzen fühlt – sobald er erwacht, wird er wissen, dass Wagen und Landschaft und die gebrochenen Glieder samt den Schmerzen ‚nicht wirklich‘ waren, denn sein Körper liegt mit heilen Gliedern im Bett.“

So mag einer sagen, aber er darf dabei nicht vergessen, dass er so erst nach seinem „Erwachen“ sagen kann, d.h. nachdem die aus Traumwahrnehmung gesponnene Szenerie geistig überstiegen, transzendiert ist und die ganz andere Wahrnehmung aufgekommen ist. Hätte er aber diese Traumsphäre nicht überstiegen – wie sollte er nicht weiterhin leiden unter den gebrochenen Gliedern?

Die „Heiligen“, die Geheilten, die als „Erwachte“ bezeichnet werden, blicken aus ihrer Wachheit auf uns, in unserer Wahn-Wahrnehmung Befangene, ganz ebenso, wie wir auf

träumende Schläfer blicken, die sich angstvoll von irgendetwas abwenden oder zornig gegen etwas hinwenden. Für die Geheilten ist alles das, was uns bewegt und quält, ganz ebenso „nicht da“, wie für uns alles das „nicht da“ ist, was Träumende oder im Fieber-Delirium sich Befindende bewegt und quält. Die Geheilten sind aus unserer Wahrnehmung, in welcher befangen, wir „Wirklichkeiten“ träumen, ganz ebenso erwacht, wie wir morgens aus nächtlichen Träumen erwachen. Für die Geheilten ist unsere „Wirklichkeit“ so relativ und bedingt, wie für uns die Wirklichkeit der Träumenden relativ und bedingt ist.

Die Welt, die wir erleben, ist wahrnehmungshafte, relative Wirklichkeit und Wirksamkeit, bedingt durch die Beschaffenheit der Triebe unseres Herzens.

Wir werden von der Dynamik der Sinnensucht getrieben und von der dadurch bedingten lebenslänglichen Kette der Begegnungswahrnehmungen mit ihrem Wohl und Wehe ununterbrochen getroffen, und das ist es, was wir „das Leben“ nennen. Dieses so verstandene Leben nennt der Erwachte „*avij-jā*“, das wird meistens übersetzt mit „Nichtwissen“, aber darunter muss verstanden werden der Wahn des Träumenden, der seinen Traum für letzte Wirklichkeit hält und der darum an den begegnenden Gestalten ununterbrochen operiert mit Planen, Reden und Handeln, und der daraus – wie auch aus dem Planen, Reden und Handeln der ihm begegnenden Traumgestalten – sein lebenslängliches „Wohl und Wehe“ erfährt.

2. Freisein von Glaube an Persönlichkeit,
Daseinsbangnis, der Auffassung, das (sittliche)
Begegnungsleben sei das Höchste, macht fähig zur
Aufhebung von Anziehung, Abstoßung, Blendung

*Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig,
Anziehung, Abstoßung, Blendung aufzuheben. Welche
drei Eigenschaften sind das? Glaube an Persönlich-*

keit, Daseinsbangnis, die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste. Wenn diese drei Eigenschaften, Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, abgetan sind, ist man fähig, Anziehung, Abstoßung und Blendung aufzuheben.

Nur wenn einer denkt oder empfindet „ich bin einer“, dann sucht er dieses Ich zu mästen, zu verteidigen, zu retten. Wer aber in Augenblicken tiefer Ruhe das seelenlose Auf- und Absteigen der fünf Zusammenhäufungen betrachtet und erkennt, dass die fünf Zusammenhäufungen nach ihrem eigenen Gesetz vor sich gehen und dass darin gar kein Ich ist, für dessen Anerkennung und Wohl zu sorgen und zu kämpfen wäre (Aufhebung der ersten Verstrickung), der entzieht den Trieben und damit den Anziehungen und Abstoßungen, die je einzeln dem Geist suggerieren: „Ich möchte dies, ich möchte jenes nicht“, ihre Daseinsberechtigung.

Dieser Klarblick bewirkt, dass für die blitzaugenblickliche Zeit seiner Anwesenheit dieses ganze Gefängnis, dieses aus den fünf Zusammenhäufungen gebildete – eingebildete – unermessliche Samsāralabyrinth nicht „da“ ist, eliminiert ist, wie nie gewesen ist. Für diesen Augenblick, in diesem Klarblick ist *das Tor zum Nirvāna einen Spalt breit geöffnet* gewesen, ist das Todlose, das Unverstörbare, die einzige Sicherheit in dieser Wildnis für einen Augenblick erfahren worden - eine zeitliche Erlösung (*samayam vimutti - A X,75*).

Der Erwachte sagt: *Im Anblick des Todlosen tauchen alle Dinge unter. (A X,58)* Dass im Anblick des Todlosen alle Dinge, alle Erscheinungen, die immer nur vorüberrieselnden, haltlosen, untergetaucht sind, wie nie vorhanden gewesen, das hat ein so Übender erfahren. Mit dieser beseligenden Erfahrung, dass es das gibt, geht zugleich die Erkenntnis auf, dass alles andere, die gesamte Weltlichkeit, nur aus Zerbrechlichem, nur aus Wahn, besteht. Und wie ein Schiffbrüchiger, im Ozean

schwimmend und sich hochreckend, in der Ferne die rettende Küste sieht und mit aller Kraft auf geradem Weg auf diese Küste zuschwimmt - so ist der Erfahrer jenes Friedens außerhalb aller rieselnden Weltlichkeit endgültig umgewendet, endgültig in die Anziehung des Heils gelangt, endgültig abgewandt von allem Gewordenen, Bedingten, Zerbrechlichen, Toten und endgültig zugewandt dem Todlosen als dem wahren Wohl. Er fühlt sich nicht mehr dem Leiden ausgeliefert, fühlt sich frei von aller Daseinsbannung (zweite Verstrickung), sieht sich endgültig dem Heil näherkommen. Er kann kein Verhalten, keine Begegnung, und sei es die hochsinnigste und edelste, für das Höchste halten (dritte Verstrickung), kann in keiner Entwicklungsstufe, die dem Entstehen/Vergehen ausgesetzt ist, beharren wollen, kann keinen Trieb, keine Anziehung und Abstoßung mehr mit Besonnenheit als positiv bewerten, sich mit ihnen identifizieren, und dadurch ist ihnen die Lebenskraft entzogen. Ihre vollkommene Aufhebung ist zwar noch nicht erreicht, aber die Triebe sind endgültig verurteilt, weil sie als im Leiden haltend gesehen werden. Mit Besonnenheit kann ein solcher den Trieben nicht mehr folgen. Er gibt allem durch sie Entworfenen den Stempel: „Verloren, Gefahr, Mörder.“ Dadurch kann kein Trieb verstärkt werden, alle müssen sie allmählich abnehmen.

Gerhard Tersteegen wählte als Gleichnis für die leicht reizbaren Triebe eine zu bewachende Schafherde und stellt sich selber als Hirte außerhalb dieser Herde:

Ich hab ein Hirtenamt: Begierde und Gedanken sind meine Schafe, drauf mein Auge stets muss sehn; ich halte sie in Eins gesammelt in den Schranken, dass sie zerstreuet nicht auf fremde Weide gehen. (Blumengärtlein I, Nr.401)

So wie der Hirt auf der Weide die genussstüchtigen Schafe zusammenhält, die dazu neigen, sich hierhin und dorthin zu zerstreuen, um auf fremden Weiden Bäume, Büsche und Pflanzungen abzufressen, so erkennt das Hirtenamt „Weisheit“: „Kein dauerhaftes Wohl, nur Leiden, sofortiges oder zukünfti-

ges Leiden ist gewiss beim Grasen der Triebe auf ‚fremder Weide‘, durch das Aufsaugen der Außenobjekte seitens der Sinnesdränge.“

Der Erwachte unterscheidet zwischen der Einsicht in die Nicht-Ichheit (Aufhebung der ersten Verstrickung „Glaube an Persönlichkeit“ - der Aufhebung der Bande des Wahns) und der Aufhebung der achten Verstrickung: des gemüthften Ichbin-Empfindens. Es ist ein allmählicher Prozess von der Anerkennung der Tatsache der Nicht-Ichheit bis zu ihrem durchgängigen Erleben, geführt von der rechten Anschauung über die Leidhaftigkeit der Triebe und des durch sie Entworfenen; wie der Erwachte sagt (A VIII,46):

Wenn der Mensch die Leidhaftigkeit der fortgesetzten Veränderung erkennt und bei diesem von der programmierten Wohlsuche geführten Körper die Vorstellung der Nicht-Ichheit beharrlich übt, die ichmachenden und meinmachenden Vorstellungen im Geist aufgelöst hat und alle triebhafte Bewegtheit überwunden hat, so bringt das höchsten Lohn und höchsten Segen und mündet im Todlosen.

Und in S 12,15 sagt der Erwachte:

*Wenn man da aber nicht herantritt, nicht ergreift, nicht sich aneignet, nicht sich dahin richtet und
„Hier ist gar kein Ich,
Leiden ist alles, was immer entsteht,
Leiden ist alles, was immer vergeht“ -
in diesem Wissen nicht mehr zweifelt im Besitz des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens - das ist rechte Anschauung.*

Mit jedem neuen Bezug, den ein Mensch zu irgendwelchen Gegebenheiten der Umwelt sich aneignet oder sich abeignet, ist an beiden Enden des Bezugs eine Veränderung eingetreten: durch die Aneignung eines neuen Bezugs ist nicht nur irgend ein Gliedstück der gewirkten Welt mehr als bisher für den Menschen bedeutungsvoll und zugehörig geworden, sondern

zugleich ist er selbst, sein - ebenfalls gewirktes - Ich in demselben Maß umfangreicher und insofern schwerer, lastender, beziehungsreicher geworden. Diesen Vorgang empfindet man noch deutlicher, wenn er sich in umgekehrter Richtung, nämlich als das Aufgeben einer Beziehung vollzieht: Irgendeine Gegebenheit, welche einem bisher mehr oder weniger unentbehrlich oder doch wichtig erschien, nun als nur immer rieselnd und leidvoll zu durchschauen, so dass jede Zuwendung dazu und jedes Haften daran restlos und spurlos schwindet - das wird als eine deutliche Erleichterung empfunden, und um denselben Grad ist man nun auch weniger verletzbar.

Wenn der Glaube an ein Ich aufgehoben ist, dann wird bei ruhiger Überlegung nur festgestellt: „Den Trieben gefällt es und missfällt es, nicht *mir* gefällt es und missfällt es.“ Triebe, Gefühl, Wahrnehmung, Durst und Absicht werden dann als ein fremder, ohne eigenes Zutun ablaufender Mechanismus betrachtet, und damit wird ihnen allmählich ihre Kraft entzogen. Je weniger kraftvoll die Triebe sich melden, um so mehr kann sich der rechte Anblick durchsetzen, und das Gemüt, die Gefühlsseite des Geistes, empfindet Freude daran, wenn der rechte Anblick gegenwärtig ist. Ein solcher ist, wie der Erwachte ausdrückt, vom schwachen Schwimmer zum starken Schwimmer geworden (M 64), der das Meer des Begehrens kreuzen und zum heilen Ufer gelangen kann.

3. Beachtung der Herkunft,
dem rechten Weg folgen,
Nichthängen des Gemütes am Gewohnten
machen fähig zur Aufhebung des Glaubens
an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, der Auffassung,
das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind

das? Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg folgen, Hängen des Gemüts am Gewohnten. Wenn diese drei Eigenschaften, Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg folgen, Hängen des Gemüts am Gewohnten abgetan sind, ist man fähig, Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, aufzuheben.

Um den Glauben an Persönlichkeit und die von ihm abhängigen Verstrickungen aufheben zu können, muss also ein Mensch erstens auf die Herkunft der Dinge achten, d.h. den Blick nicht vorwiegend auf die äußeren Erscheinungen gerichtet halten, sondern auf deren Herkunft: die Triebe und die seelischen Erscheinungen; zweitens muss der Mensch, der die Triebe und ihre Beeinflussung seitens des Geistes beobachtet, den rechten Weg zu ihrer Erhellung erkennen und zu gehen beginnen, und drittens muss er sich immer neu bemühen, die Trägheit des Gemüts aufzuheben, um der Wirklichkeit gemäß zu sehen und zu handeln.

Beachtung der Herkunft

M 28 beschreibt die Übung eines kämpfenden Mönchs, der seine Aufmerksamkeit nicht auf die äußere Welt, sondern auf die seelischen Erscheinungen richtet.

Wenn die Leute einen solchen Mönch tadeln, verurteilen, verfolgen, angreifen, so denkt er dabei: Entstanden ist mir da dieses Wehgefühl, durch Lauscherberührung bedingt. Es ist bedingt, nicht ohne Bedingung aufgekommen. Wodurch bedingt? Durch Berührung bedingt.

,Und die Berührung ist unbeständig', sieht er.

,Das Gefühl ist unbeständig', sieht er.

,Die Wahrnehmung ist unbeständig', sieht er.

,Die Aktivitäten sind unbeständig', sieht er.

,Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist unbeständig',

sieht er.

Indem er so die Gegebenheiten zum Objekt macht, da wendet sich sein Herz (der Betrachtung) freudig zu, beruhigt sich, steht dabei still und wird frei.

Wenn ein solcher Mönch hört, wie da Menschen „ihn“ schelten, verurteilen usw. und er sich dadurch getroffen fühlt, dann macht er sich klar, dass diese jetzt aufkommende Wahrnehmung von scheltenden Menschen lediglich durch die Wahrnehmung von Formen bedingt ist, durch die Wahrnehmung von jener unbeständigen Erde, auf welcher der wahrgenommene „eigene“ unbeständige Leib steht und auf welcher weitere wahrgenommene unbeständige Leiber stehen, von denen die scheltenden Worte ausgehen, und dass dies alles Wahrnehmung ist, die, wie alle Wahrnehmung, so unbeständig ist wie die programmierte Wohlerfahrungssuche, durch die es zur Berührung gekommen ist.

Die aufmerksame Beobachtung dieser inneren Vorgänge lässt erkennen: Wo immer die Blendung Vielfalt erscheinen lässt (*papañca*) und der wahnhafte Eindruck von einem Ich in einer Welt besteht - da geschieht in Wirklichkeit und Wahrheit das Spiel der fünf Zusammenhäufungen, da geschieht immer nur Wahrnehmung (3) von Formen (1) und Gefühlen (2). Der von Blendung erfüllte Geist geht die als wohltuend oder schmerzlich wahrgenommenen Formen im Denken, Reden und Handeln aktiv an (4), die angenehmen Formen ergreifend, die unangenehmen Formen fortstoßend, und dieses lebenslange Spiel wird Gewohnheit, wird programmiert, läuft automatisch wie ein immer mehr in Schwung gesetztes Schwungrad, und das ist die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna* - 5). Diese so in Gang gekommene und programmierte Wohlerfahrungssuche, die Gewöhnung, Außengebiete zu erfahren, bewirkt den Ablauf der übrigen vier Zusammenhäufungen.

Es heißt (M 28), *dass das Herz desjenigen, der die Gegebenheiten so zerlegt, sich der Betrachtung freudig zuwendet,*

sich beruhigt, dabei still und frei wird. Diese Verheißung finden wir immer wieder in den Lehreden, und wer mit den richtigen geistigen Voraussetzungen an diese Übung geht, wer beharrlich und gründlich, nüchtern und klar beobachtet und nicht immer wieder in seinem Geist die verblendeten Auffassungen zulässt, die diesen weisheitlichen Einsichten widersprechen, der erfährt an sich die Erfüllung dieser Verheißung, der erfährt zunehmendes Wohl.

*Je mehr und mehr er bei sich merkt,
wie die Zusammenhäufungen
im Wechsel nur entstehn, vergehn,
wird er erhellt und heilsentzückt,
da er das Todlose erfährt. (Dh 374)*

Wer dies, vom Erwachten belehrt, in eigener Beobachtung immer mehr und immer deutlicher erkennt, dass sich da, wo er „Ich“ denkt und „Welt“ denkt und Begegnungen erlebt, in Wirklichkeit nichts anderes tut als die fünf Zusammenhäufungen, sich gegenseitig bedingende Geschobenheiten, so dass darum gar kein Ich und gar kein Selbst und kein Eigen zu beobachten und zu erkennen ist - der löst sich von diesen fünf Zusammenhäufungen. Soweit er sich nur zurückerinnern kann, hat er immer nur auf die Formen, Gefühle, Wahrnehmungen, Aktivitäten und Programme der Wohlerfahrungssuche geschaut und die damit verbundenen Wohlgefühle zu erlangen und zu bewahren gesucht und die Wehgefühle zu meiden und loszuwerden gesucht. Von diesen Erlebnissen, Wahrnehmungen hatte er gelebt, sie waren ihm die lebenspendende Mutter, aber nun ist er enttäuscht und sieht die fünffachen rieselnden Häufungen als Elendsmasse, in Leiden festhaltend.

Wer da anfängt, die fünf Zusammenhäufungen, die fünf Erreifenshäufungen, zu durchschauen, muss oft noch große Tatkraft (*virīya*) gegen seine Triebe und Gewöhnungen einsetzen, um sich auf die Erkenntnis der Wirklichkeit zu konzentrieren, weil sein Geist noch voller falscher Vorstellungen und Denkgewöhnungen ist.

Der Erwachte spricht in Bezug darauf von einem schwachen Mann, der vorhat, den Ganges schwimmend zu durchqueren, es aber wegen seiner Schwäche nicht vermag; und hernach von einem Mann, der wegen seiner Kräfte den Ganges schwimmend überqueren kann (M 64). Wenn die Einsicht gewonnen ist, dass der sogenannte Lebensprozess zwar den Eindruck eines „Ich bin in der Welt“ erweckt, dass dieser Eindruck aber tatsächlich auf Täuschung beruht und dass alles Leiden, solange diese Täuschung nicht durchschaut wird, auch immer fortgesetzt wird, dann kann ein solcher Geist nicht mehr in der bisherigen naiven Weise dem Ich-bin-Glauben nachgehen. Aber bei vielen Menschen, die zu dieser Einsicht gekommen sind, ist durch ihre Verbundenheit mit den Sinnen in den Anfang noch keine Neigung, die Konsequenzen aus dieser Einsicht zu ziehen: das Gemüt, die Gefühlsseite des Geistes, sperrt sich noch dagegen. Ein solcher Mensch ist der schwache Schwimmer. Solange er in dieser Verfassung ist, kann er noch nicht aus den ersten Verstrickungen herauskommen. Man kann eine Eigenschaft oder Verhaltensweise in seinem Geist völlig klar als schädlich erkannt haben und sie darum endgültig verwerfen, kann aber in seinen Gewohnheiten dennoch in das im Geist Verworfenen verstrickt, daran gefesselt sein. Dann hat man die Bande zu der betreffenden Sache gelöst, aber noch nicht die Verstrickungen des Herzens, die alten, lange gepflegten Gewöhnungen. Darum beginnt nun nach der im Geist vollzogenen Abwendung des Willens (Ablösung der Bande von den bisherigen Zielen) der Prozess der Umbildung des Menschen, indem er nun aus Geist und Herz alle Verstrickungen, die noch auf die alten, gewohnten Ziele aus sind, nach und nach ausrodet. So wird er zum starken Schwimmer.

Wer starke Triebe hat, wird von diesen bewegt und kommt nicht so leicht in die Stille. Wenn er in der Stille ist, dann kommt es auf seine Fähigkeit zum klaren Anblick an, auf seine Betrachtung der Herkunft der Erscheinungen, ob er trotz starker Triebe in der stillen Zeit weit vordringen kann und so den Glauben an Persönlichkeit aufheben kann.

Nichts führt so sehr dazu, dass die heilsamen Dinge sich mehrren und die unheilsamen Dinge sich mindern, wie die Betrachtung der Herkunft der Dinge. (A I,2)

Dem rechten Weg folgen und
Überwindung des Hängens an Gewohntem

Um unabgelenkt auf die Herkunft der Dinge achten zu können, um ohne Blendung sehen zu können, muss der Übende ein tugendhaftes Leben führen, in welchem möglichst kein Streit und Unfrieden mit anderen stören, wo man sich im Gewissen leicht fühlt.

Das kommt gut zum Ausdruck in einem Wort von *Ruisbroeck*. Er spricht von der Schauung oberhalb aller sinnlichen Wahrnehmung. In unserem Zusammenhang geht es ebenfalls um eine stille Schau des Ungewordenen, das erst dann zutage tritt, wenn man an den fünf Zusammenhäufungen beobachtet, wie sie gerade nicht ungeworden, sondern geworden sind, wie sie kommen und gehen in rieselndem Fluss. Dazu gehört dieselbe Voraussetzung, die *Ruisbroeck* nennt:

*Willst du zum Schauen dich bereiten,
so wähl' die Wege, die hinleiten;
sie sind: Gewissenslauterkeit
und Tag um Tag Unschuldigkeit
und Sittenstrenge wohlgesetzt
und Sittenreinheit unverletzt;
die Lüste der Natur beschneiden,
sie maßvoll und verständig leiten.*

Auch der Erwachte zeigt, dass man mit ungehemmter Aufmerksamkeit und unabgelenkt nur dann geistig-seelische Zusammenhänge über einen längeren Zeitraum hinweg beobachten kann, wenn man frei ist von äußeren und inneren Spannungen und Selbstvorwürfen. Das kommt in seinem Gleichnis von dem vierten unter den Schwimmenden (A VII,15) zum Ausdruck.

Von dem dritten Schwimmer wird gesagt, dass er an der

Oberfläche des Wassers bleibt. Die Einsichten, die ihn am Guten festhalten lassen, hält er sich klar vor Augen:

*Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel;
gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblein
und Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.*

Deshalb wird ihm sein gutes Verhalten immer mehr zur Gewohnheit, fällt ihm leicht und ändert sich nicht von selbst.

Der vierte Schwimmer hat denselben Status wie der dritte: er schwimmt oben und bleibt oben, d.h. er ist Tugend gewohnt; es fällt ihm leicht, andere nicht zu schädigen. Er liebt es, wohlzutun in sanfter, verstehender Art. Insofern gleicht der vierte Schwimmer dem dritten. Aber der vierte hängt nicht an Gewohntem, er hat den Drang in sich, das Leben in seinen Zusammenhängen zu verstehen und dadurch den Sinn kennen zu lernen, um ihn zu erfüllen. Er sieht, wie die Menschen geboren werden, alt werden und wieder sterben und hat andererseits aus den tieferen und stilleren Gründen seines halb unbewussten Denkens eine Ahnung, dass das sinnlich wahrnehmbare Leben nicht das Ganze des Lebens ist, dass ein großer Teil für uns im Dunklen liegt. Darum drängt es ihn nach tieferer Orientierung über die Wurzeln und die Struktur der Existenz. Er will heraus aus dem gewohnten Leben der Unsicherheit, der immer drohenden Gefährdung des Untersinkens. Deshalb reckt er sich immer wieder während des Schwimmens hoch und hält so weit wie möglich nach dem Horizont Ausschau.

Als ihm einmal ein besonders starkes Hochrecken gelingt, da sieht er am Horizont einen Landstreifen, und nun weiß er: „Dort ist das Ende aller Gefahren.“ Das ist ein Gleichnis für die Erkenntnis des Todlosen, mit der das Wissen einhergeht um die Dauergefährdung und Heillosigkeit des Samsāra-Lebens. Wer nach dem Gleichnis die Küste gesehen und als Sicherheit erkannt hat, so dass er kein anderes Streben kennt, als sie zu erreichen, der gilt als der in die Heilsströmung, in die Heilsanziehung Eingetretene, d.h. er hat kein anderes Ziel

mehr und keine andere Anziehung für all sein Streben als die nun endgültig ins Auge gefasste Küste.

Nach dieser Erklärung wird deutlich, dass nur unter den aufgetauchten und sich oben haltenden Schwimmern der dritten Art die vierten Schwimmer sein können, die sich immer wieder recken und Ausschau halten nach Sicherheit und so die Küste, das Todlose, entdecken. Ein von starken Leidenschaften bewegter Mensch, der vorwiegend auf begehrte oder gehasste Dinge schaut ohne Rücksicht auf Mitwesen, hat so sehr mit der Arbeit des Schwimmens zu tun, dass er gar nicht an eine endgültige Rettungsmöglichkeit, an ein Herauskommen aus dem Wasser, denken kann und mag. Die Wogen des Begehrens und Hassens müssen glatter geworden sein, um das Todlose sehen zu können.

4. Erinnerung des Wahren, Besonnenheit, seelische Ausgeglichenheit machen fähig zur Aufhebung der Nichtbeachtung der Herkunft, des dem falschen Weg Folgens, machen fähig zum Nichthängen des Gemüts am Gewohnten

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg Folgen, Hängen des Gemütes am Gewohnten aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das? Erinnerung des Wahren, Besonnenheit und seelische Ausgeglichenheit. Wenn diese drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Nichtbeachtung der Herkunft, dem falschen Weg Folgen, Hängen des Gemüts am Gewohnten aufzuheben.

Erinnerung des Wahren

Zur Ausbildung der heilenden rechten Anschauung bedarf es, wie bereits bei der Besprechung der Beachtung der Herkunft erwähnt, zwei entscheidender Bedingungen: 1. der Stimme des

anderen, d.h. der Mitteilung der von einem Erwachten entdeckten Wahrheit von der Wirklichkeit; 2. der vom Hörer der Wahrheit immer wieder aufzubringenden *auf die Herkunft der Erscheinungen gerichteten Aufmerksamkeit (yoniso manasikāra)*.

Durch die erste Bedingung, durch das Hören der Mitteilung des Erwachten über den Zusammenhang des Leidens und die Möglichkeit der Heilentwicklung, erfährt man von dem Leidenskreislauf der fünf Zusammenhäufungen und ihrer Ursache, den Trieben. Die Erfüllung der zweiten Bedingung besteht nun darin, dass man sich bemüht, beim Hören der Wahrheit und hernach bei sich selber in seinem eigenen inneren Erleben und Erfahren zu beobachten, zu entdecken und zu durchschauen, dass die Leidenserscheinungen tatsächlich die vom Erwachten beschriebene Herkunft haben. Damit erst kommt man zur eigenen Erfahrung der Wahrheit von der Wirklichkeit, und nur das ist „rechte Anschauung“. Sich der Wahrheit von der Wirklichkeit immer wieder erinnern, wie sie bei der Besprechung der Beachtung der Herkunft beschrieben wurde, das ist die hier gemeinte Erinnerung des Wahren.

Wer die Wahrheit in sich aufgenommen hat, hat das Bedürfnis, öfter allein zu sein und sich wieder des rechten Anblicks zu versichern, den er schon einmal oder manchmal gewonnen hatte. Das innere Wissen zwingt ihn, denn als er den rechten Anblick gewonnen hatte oder ihm nahe war, da hatte er gemerkt, wie frei ihm wurde im Verstehen des Spiels der fünf Zusammenhäufungen, und er hatte gemerkt, dass er in dem Augenblick des unbeeinflussten Anblicks unbeeinflussbar und untrennbar war, dass er das Heile gespürt hatte und dass es gilt, diesen Anblick, der nur gerade für einen Blitzaugenblick angehalten hatte, nun zu befestigen. Er hatte gemerkt, dass es keinen wichtigeren und hilfreicheren Anblick gibt als diesen und dass alles andere Wahnsinn ist in endloser Fortsetzung. Darum hat ein solcher Mensch außerhalb dieser klaren Sicht keine Ruhe und holt sich den rechten Anblick, so gut es geht, wie es in M 48 beschrieben ist:

Da geht, ihr Mönche, der Mönch in den Wald oder unter einen Baum oder in eine leere Klause und erforscht sich: Sind in mir jetzt Neigungen, die mein Herz derart besetzt haben, dass ich nicht klar und richtig erkennen und sehen kann?

Wenn ein Mönch nach Sinnenlust geneigt ist, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch zu Antipathie bis Hass geneigt ist, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch zum Sich-Treibenlassen im Gewohnten geneigt ist, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch zur Unruhe und Aufgeregtheit geneigt ist, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch zu Daseinsbangnis geneigt ist, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch dieser Welt nachhängt oder jener, so ist sein Herz eben besetzt. Wenn ein Mönch Zank und Streit liebt, wenn er sich in scharfe Reden einlässt, so ist sein Herz eben besetzt.

Er aber erkennt: Es sind keine Neigungen in mir, die mein Herz derart besetzt hätten, dass ich nicht klar und richtig denken und sehen könnte. Wohl empfänglich ist mein Geist, die Wahrheit zu fassen.

Hier ist also von verschiedenen Besetztheiten des Herzens die Rede. Die ersten fünf sind die bekannten und in den Reden häufig vorkommenden fünf Hemmungen. Darüber hinaus geht es als sechstes und siebentes noch um die Besessenheit, in dieser oder in jener Welt vieles anzustreben, Neigungsobjekte zu haben und achtens zu Zank und Streit geneigt zu sein.

In der Lehrrede heißt es nicht, dass der Mönch selber von sich aus sieht: Mein Herz ist jetzt nicht von Sinnenlust besetzt, nicht von Antipathie bis Hass besetzt usw. Vielmehr bemerkt hier nur der Erwachte: Wenn das Herz des Einsamkeit aufsuchenden Mönchs von Sinnenlust besetzt ist, dann kann er die Wahrheit nicht sehen; und wenn sein Herz von Antipathie bis Hass oder von Sichtreibenlassen im Gewohnten oder von Unruhe und Aufgeregtheit oder von Daseinsbangnis besetzt ist, dann kann er die Wahrheit nicht sehen. Der Erwachte sieht und erklärt das hier. Der Nachfolger aber braucht das in diesem Stadium seiner Entwicklung noch nicht zu sehen. Viele Mön-

che und erst recht viele im Haus Lebende, die den Heilsanblick schon gehabt haben, kennen die fünf Hemmungen noch gar nicht aus Erfahrung. Man kann sie aufheben, ohne sie zu kennen, weil man nur auf den Heilsanblick konzentriert ist. Bei wem der rechte Anblick in den Geist eingebrannt ist, bei dem fordert der Anblick, immer wiederholt zu werden, und setzt sich im Geist fest, assoziiert sich bei allen Irrtümern und rodet so nach und nach den ganzen Wahngeist (*avijjā*) aus und mehrt im gleichen Maß Wahrheit. Er ist sozusagen das scharfe Lösungsmittel, das die gesamten wahnhaften Geistinhalte auflöst, die der Erwachte mit Kehrlicht vergleicht. (M 38)

Besonnenheit

Der Pāli-Ausdruck *sampajāna* kommt her von *pajānāti*, durchschauen, klar sehen, wovon das Wort *paññā* = Weisheit abgeleitet ist. Damit ist eine Haltung gemeint, die aus dem die Blendung mindernden Zurückhalten von Anziehung und Abstoßung entsteht, die Haltung des klaren, ungetrübten Aufblicks auf die Dinge.

Der Erwachte stellt den unbelehrten gewöhnlichen Menschen dem belehrten Heilskundigen gegenüber (M 1). Dieser betrachte die Dinge auf Abstand, nehme sie mit Zurückhaltung zur Kenntnis (*abhijānāti*). Das aber kann nur, wer vom Erwachten aufgeklärt ist darüber, dass die gesamte Wahrnehmung und die mit ihr angebotene Welt Blendwerk ist, bedingt durch die Leidenschaften der Triebe mit Anziehung und Abstoßung. Da er weiß, dass dieses Ganze hier *so nicht ist, wie es erscheint* (*Sn 9-13*), will er sich nicht in das Blendwerk hinein verfangen und verflechten, hält sich zurück, um der wahren Herkunft auf den Grund zu gehen. Auch wenn er bei schmerzlichen Begegnungen zunächst schmerzlich betroffen ist, so denkt er nicht mehr in letztem Ernst schmerzlich über diesen oder jenen Verlust nach, denn sofort, wenn nach einem unangenehmen Erlebnis ein solches Herumdenken im Bann der Gewohnheit „wider besseres Wissen“ aufkommen will, be-

denkt und erinnert er sich, dass dieses Ganze nur Krankheitserscheinung, Blendwerk, Fiebertraum ist und dass er gesunden will.

Wenn die Eigenschaft Besonnenheit vorhanden ist, ist es möglich, auch bei akuten Angehungen die Sinnesdränge zu zügeln, denn auch einen in Besonnenheit Fortgeschrittenen können noch akute Sinneserlebnisse stark bewegen aus der Wucht der programmierten Wohlerfahrungssuche.

Seelische Ausgeglichenheit (*cetaso vikkhepam pahāya*)

Seelische Ausgeglichenheit bedeutet, nicht mit allen Tendenzen über das Erlebte herzufallen und dann jauchzen und weinen, erst recht nicht über das Ankommende zu zürnen, sondern im Gemüt gleich zu bleiben, sich nicht aus der Fassung bringen zu lassen und nicht sofort aus der ersten positiven oder negativen Erwägung heraus zu handeln, sondern sich zu bemühen, den Erregungszustand bald wieder zur Ruhe zu bringen und wieder klar und weit zu blicken. Zu dieser Gemütsruhe trägt vor allem auch bei, wenn jede einzelne Begegnung mit Bekannten oder Unbekannten verstehend, schonend, fürsorglich behandelt und dann im Geist entlassen wird, ohne verdunkelnde Empfindungen im Unterbewusstsein zu hinterlassen.

Es ist oft ein inneres Wissen um das Karma-Gesetz hinter dieser Gemütshaltung, das das ganze Leben als eine Aufgabe betrachtet, sich zu läutern und zu lösen. Die einzelnen freudigen und schmerzlichen Begebnisse nehmen dann nicht das ganze Empfinden und Denken in Anspruch und klingen darum schneller ab. Über längere Zeit kann ein solcher nicht in fassungslosem Schmerz versinken oder sich übermäßiger Freude hingeben.

Wir erkennen, wie diese drei Eigenschaften: Erinnerung des Wahren, Besonnenheit und seelische Ausgeglichenheit den geistig-seelischen Boden bereiten, um unabgelenkt auf die Herkunft der Erscheinungen achten zu können, wodurch der Glaube an Persönlichkeit aufgehoben werden kann, wodurch

wiederum den Leiden fortsetzenden Trieben mit Anziehung, Abstoßung und Blendung die Daseinsberechtigung entzogen wird.

Und nun die weiteren Voraussetzungen zur Bereitung dieses Bodens:

5. Neigung zum Besuch der Heilsgänger,
Neigung zum Hören der Heilslehre,
keine Neigung zu abfälligem Urteil
machen fähig zur Erinnerung des Wahren, zu
Besonnenheit und seelischer Ausgeglichenheit

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit, seelische Verstörtheit/Geistesverwirrung aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das? Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, Neigung zu abfälligem Urteil.

Wenn diese drei Eigenschaften: Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, Neigung zu abfälligem Urteil abgetan sind, ist man fähig, Erinnerung des Falschen, Unbesonnenheit, seelische Verstörtheit/Geistesverwirrung aufzuheben.

Neigung zum Besuch der Heilsgänger,
Neigung zum Hören der Heilslehre

Der Erwachte verspricht als Ergebnis der Neigung, Heilsgänger zu besuchen und die Heilslehre zu hören, den Erwerb eigener Weisheit:

Da ist irgendeine Frau oder ein Mann einem Asketen oder einem Geistlichen begegnet und fragt: „Was ist heilsam, Herr, was ist unheilsam, was ist zu tadeln und was ist nicht zu tadeln, was ist zu betreiben und was ist nicht zu betreiben? Was

kann mir, indem ich es tue, lange zum Unheil und Leiden erreichen, und was kann mir, indem ich es tue, lange zum Wohl, zum Heil erreichen?“

Da lässt solches Wirken, so angewöhnt und zu eigen gemacht, nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes auf gute Bahn gelangen in himmlische Welt; oder wenn man nicht dorthin gelangt, sondern Menschentum erreicht, wird man, wo man da neu geboren wird, weise sein. (M 135)

Wenn es heißt, einer, der Weisen und Heilsgängern die Grundfragen des Menschen stellt, werde im nächsten Leben weise sein, so ist damit nicht gemeint, dass er viel weiß, viele Wissensdaten eingesammelt hat, sondern es bedeutet, dass einer durch das Fragen und Suchen nach Antworten einen Zuschnitt erwirbt, die Dinge größer, weiträumiger zu sehen. Wir sprechen vom Augenblicksmenschen, der nur immer nach dem nächsten Wohl springt, vom Zeitmenschen, der auf weitere begrenzte Zeit, z.B. für das Alter, sorgen will und spart, der z.B. auch daran denkt, dass man sich durch große Rücksichtslosigkeit Feinde schafft und darum im eigenen Interesse möglichst rücksichtsvoll usw. ist – und dem Ewigkeitsmenschen, der nach den endgültigen Auswirkungen alles Tuns fragt: „Was muss ich tun, dass ich zum Heil komme?“ Diese Fragestellung nach der gesamten Entwicklung für seine Zukunft diesseits und jenseits ist es, die nach der Aussage des Erwachten zur Weisheit führt. Wer sich dieses im jetzigen Leben angewöhnt, wer nicht mit dem Wegräumen der vordergründigen Widerstände und dem Heranziehen der vordergründigen Genüsse zufrieden ist, sondern an weitere und weiteste Zukunft denkt, weil er weiß, dass nicht der Körper, sondern die Qualität seines Charakters sein Leben ausmacht und dass die guten Qualitäten gute Daseinsformen und die schlechten Charakterqualitäten schlechte Daseinsformen bewirken, der entwickelt sich zu dem weisheitlichen Menschen.

Der eine fragt bereits als Kind nach dem Woher und Wohin, fühlt sich hingezogen zu religiösen Menschen, die sich um

Läuterung bemühen, und strebt nach stillem Nachdenken; der andere erwacht zwar zu weltanschaulichen Fragen zwischen sechzehn und fünfundzwanzig Jahren, aber dann verliert es sich im Andrang des Sinnlichen. Ein anderer fragt erst bei Unglücksfällen oder im Alter nach seiner ferneren Zukunft. Der eine resigniert, Antworten zu bekommen, oder ist zufrieden mit Teilantworten oder mit der Unterwerfung unter geistige Führer; der andere bohrt und sucht unermüdlich weiter und versucht, wenn er in seiner Umgebung und in der Literatur seines Kulturraums keine Antwort bekommt, in der Weisheit anderer Kulturen oder durch eigene Beobachtungen die Schleier zu lüften. Entsprechend der Art der Fragestellung und ihrer Intensität wird die Gewöhnung und die Neigung, so zu fragen, verstärkt. Und manch einer, der erst im Alter durch Unglücksfälle ans Fragen kam und richtige Antworten darauf bekam, eignet sich nun einen auf fernere Zukunft gerichteten Blick an, entwickelt die Neigung dazu, wodurch er im nächsten Leben schon früh die Eigenschaft besitzt, den geistigen Dingen auf den Grund zu gehen. Ein solcher mag in einer geistigen Umgebung erscheinen mit weitreichender Fragestellung, auch dort nach der letzten Wahrheit fragen und suchen, unterstützt und belehrt von der so geschaffenen Umgebung – und wenn er vor den Unvollkommenheiten auch der höchsten Götterwelten nicht die Augen verschließt, so erlangt er in weiterem Bemühen schließlich das vollkommene Heil, die unvergleichliche Sicherheit. So ist das Sich-hingezogen-Fühlen zu den Weisen und das Hören der Heilslehre letztlich der Ausgangspunkt zum Erreichen höchsten Wohls. In diesem Sinne heißt es in *Subhāsitarṇāva*:

Weisheit ist ein Schiff, das uns über die Finsternis falscher Lehren bringt. Weisheit entfernt moralischen Schmutz, Weisheit ist ein gefügiger Zauberspruch beim Streben nach der Erlösung; reine Weisheit läutert das Herz; Weisheit ist die Trommel, die zum Aufbruch in die Himmelswelt erdröhnt; Weisheit ist die Bedingung des Heils.

Keine Neigung zu abfälligem Urteil
(*upārambha-cittatam pahāya*)

Der Erwachte gibt das berühmte Gleichnis von drei verschiedenen Lotosrosen für die verschiedenen Veranlagungen der Menschen, durch die der eine Mensch nur das Vordergründige sehen und erkennen kann und darum Aussagen über innere Bewegkräfte geringschätzen muss, der andere aber vorwiegend auf die inneren Antriebskräfte achtet und darum für alle Aussagen darüber sehr aufgeschlossen ist. (M 26) Er sagt: So wie alle Lospflanzen, die im Wasser geboren werden, ihre Wurzeln und Stiele im Wasser haben und darum auch aus dem Wasser ihre Nahrung aufnehmen; ebenso kommen alle Menschen mit den Sinnesorganen ihres Körpers hier in dieser Welt zur Geburt, nehmen mit den fünf Sinnen ununterbrochen die vielfältigsten Formen, Farben, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastbares auf und empfinden allerlei Gefühle. Von der Geburt an wird das noch praktisch unbeschriebene Blatt des Geistes mit all diesen Eindrücken angefüllt, so dass das Kind zunächst nichts anderes im Geist hat als das Wissen von den Sinneseindrücken, den wohltuenden und den unangenehmen, und das Wissen, wie man zu den wohltuenden möglichst gelangen kann und wie man die unangenehmen möglichst vermeiden kann. Sein bewusster Geist enthält nichts anderes als die Kenntnis dieser durch die Sinne hereingetragenen Daten. Dieses Leben und Erleben aus der sinnlichen Erfahrung vergleicht der Erwachte mit dem ersten Entwicklungsabschnitt aller Lotosblumen.

Aber dann sagt der Erwachte: Neben den Lotosblumen, die die Oberfläche nie erreichen, sondern ihr Haupt, ihre Blüte nur unter dem Wasserspiegel entfalten, gibt es solche, deren Blüte den Wasserspiegel erreicht, so dass sie nicht immer von Wasser überspült, sondern bisweilen von Wasser frei sind.

Zum dritten gibt es solche Lotosblumen, deren Blüte über den Wasserspiegel hinauswächst, sich in die freie Luft reckt und so vom Wasser ganz unbenetzt bleibt. - Diese unterschied-

lich hohe Blüte der Lotospflanze ist ein Gleichnis für den Geist des Menschen, in den nach der Geburt zunächst meist nur die verschiedensten sinnlich wahrgenommenen Erscheinungen eingesammelt worden sind.

So wie es nun Lotoshäupter gibt, die immer im Wasser und unter Wasser bleiben, so gibt es Menschen, die sich in den sinnlichen Banalitäten etablieren, d.h. geistig ihr ganzes Leben lang sich mit fast nichts anderem als den einzelnen Sinneseindrücken beschäftigen. Dem Angenehmen jagen sie mit allen ihnen möglichen Mitteln nach, und die unangenehmen trachten sie mit allen ihnen möglichen Mitteln zu vermeiden oder zu vertreiben. Die Grundrichtung ihrer Aufmerksamkeit ist bedingt durch die Faszination, welche die sinnlichen Erlebnisse auf sie ausüben.

Aber so wie manche Lotospflanzen ihre Häupter bis zum Wasserspiegel recken und darum nicht immer vom Wasser überspült sind, sondern manchmal auch frei vom Wasser sind, heben fast alle Menschen ihren Geist dann und wann – und sei es noch so selten – über die vordergründig erfahrenen Dinge hinaus und fragen nach den größeren Zusammenhängen, nach ihrem Woher und Wohin. Sie richten so ihre Aufmerksamkeit über die sinnliche Wahrnehmung hinaus auf die inneren geistig-seelischen Regungen, Anmutungen, Empfindungen und Motivationen und kommen dadurch auch vorübergehend zu inneren Erfahrungen, einige sogar zu weiterreichenden Einsichten. Da sie aber immer wieder von ihren sinnlichen Eindrücken fasziniert und überspült werden, so entwickeln sie nur eine gewisse Ahnung von dem Beharren der geistig-seelischen Triebe und des Lebens über den Körper hinaus, so dass sie manchmal glauben und manchmal zweifeln.

Aber ebenso wie es Lotosblumen gibt, die zwar wie alle im Wasser entstanden und aus dem Wasser hervorgegangen sind, aber doch über den Wasserspiegel hinauswachsen und dann ihr Haupt immer oberhalb des Wassers ganz unmittelbar in Luft und Sonne halten, ebenso gibt es Wesen, die sich – oft schon in jungen Jahren – über die vordergründigen Erlebnisse hinaus

recken und ihre Aufmerksamkeit immer mehr auf die Herkunft der Erscheinungen richten. Von daher erkennen sie die geistigen Gegebenheiten, Wirksamkeiten und Zusammenhänge ebenso deutlich, wie andere Menschen die sinnlich erfahrbaren erkennen. Das sind die Menschen, die der Erwachte als „hochsinnig“ bezeichnet. Sie brauchen nicht mehr zu fragen, ob der Tod Ende oder nur Umzug und Übergang der Wesen ist, sie wissen um ihre Triebe, um ihre geistige Person und deren Unbeeinflussbarkeit durch den Fortfall des Körpers. Sie haben das Geistige (im Gleichnis Luft und Himmelsraum) und seine Gesetze bei sich selber erfahren, während die anderen nur ihr sinnliches Erleben (Wasser) kennen. Der Unterwasserlotos sagt: „Es gibt nur das, was ich durch die Sinne erlebe: Wasser.“ Mit der sinnlichen Wahrnehmung erleben wir nur sinnliche Erscheinungen; sie irritieren uns und versetzen uns in Wahn. Aber die dritte Art von Menschen, die dem Überwasserlotos gleichen, sind diejenigen, die mit tiefer Sorge nach der Befreiung gesucht, aber noch keinen Ausweg aus dem Labyrinth gefunden haben. Für sie sind die Darlegungen eines Erwachten *gleichsam Speise und Trank für Geist und Gemüt*. (M 5) In anderen Reden heißt es, dass sich der hochsinnige Mensch durch die Wegweisungen der Heilslehrer oft empfindet wie *gebadet im inneren Bad* (M 7), gereinigt und bestärkt im Verlangen, so rein zu werden wie derjenige, der diese Lehrrede aus eigener innerer Reinheit und größter Daseinskenntnis sprach: Fern ist ein solcher von einer Neigung zu abfälligem Urteil.

6. Ein nicht erregtes Gemüt, Zügelung und Tugend machen fähig zur Aufhebung der Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, der Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, der Neigung zu abfälligem Urteil

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, die Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, ge-

gen das Hören der Heilslehre, die Neigung zu abfälligem Urteil aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das? Spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit, Untugend. Wenn diese drei Eigenschaften: spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit, Untugend abgetan sind, ist man fähig, die Abneigung gegen den Besuch der Heilsgänger, die Abneigung gegen das Hören der Heilslehre, die Neigung zu abfälligem Urteil aufzuheben.

Ein nicht erregtes Gemüt

Gefühlserregung gibt es nur, wo Triebe sind. Wenn diese beschwichtigt oder wie bei den Geheilten ganz zur Ruhe gekommen sind, dann ist das Gemüt ruhig und still. Wer von der Einsicht in die Wiedergeburt durchdrungen ist, der weiß, dass durch den Tod seine Arbeit nicht unterbrochen wird, und er rechnet daher mit ganz anderen Zeiträumen. Er strengt sich dabei nicht weniger an, aber er hält Maß.

Dies leitet über zu dem tiefsten Grund für die Nichtaufregung, die innere Gelassenheit, und das ist die Einsicht in die Substanzlosigkeit der Welt. Ein Sinologe, der sich als Europäer intensiv um das Verständnis des Fernen Ostens bemühte, sagt darüber:

Aufgeregt ist man nur, solange man der Meinung ist, dass es sich um Wirklichkeiten handelt. Wenn man aber weiß, dass alles nur Phänomene sind, die kommen und gehen, so ist man ebenso wenig aufgeregt, wie man aufgeregt ist, weil man Erfahrungen über Träume hat. (Richard Wilhelm)

Die Aufregung lässt sich nur überwinden, wenn man die in Zeit und Raum erlebten Dinge nicht mehr ernst und wichtig nimmt, weil man weiß, dass sie Wahrnehmung (*saññā*) sind und dass Wahrnehmung „Regung des Herzens“ (*citta-sankhāra*) ist.

Zügelung und Tugend

Der Abschnitt der Tugend als drittes bis fünftes Glied des achtgliedrigen Heilsweges besteht aus

rechter Rede,
rechtem Handeln,
rechter Lebensführung.

Hierunter wird verstanden die Anwendung des in der rechten Anschauung Erkannten in unserem gesamten Tun und Lassen. Die Einhaltung der Tugendregeln erfordert eine gewisse Beschränkung und Zügelung der hemmungslosen und rücksichtslosen Verfolgung der „eigenen Interessen“ bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Es ist die Auferlegung einer Selbstzucht zugunsten der Mitwesen.

Die große Hilfe, die aus der Tugend erwächst, ist die Befriedung und Erhellung des Begegnungslebens und der innere Friede, der daraus hervorgeht. Ein weiterer wesentlicher Erfolg der Tugendübung ist eine größere Selbsterkenntnis. Indem man sich nämlich nach einem „Sollen“ richtet, eben nach den Tugendregeln, die man einhalten will und die den momentanen seelischen Anliegen in vielen Punkten widersprechen, indem man also nicht mehr zügellos seinen Trieben folgt, da merkt man erst die Wucht der Triebkräfte, die anders wollen, als man sich vorgenommen hat. Es ist wie bei einem Schwimmer: Wenn er sich an den in gleicher Richtung schwimmenden Blättern und anderen Gegenständen im Wasser orientiert und sich mit der Strömung treiben lässt, spürt er gar nicht, wie schnell ihn das Strömungsgefälle mitreißt. Wenn er aber einen festen Punkt am Ufer anpeilt, dann merkt er erst, ob er auf diesen zutreibt oder von ihm abkommt. So merkt man erst dann die Dynamik der Triebe, wenn man sich ein festes Sollen setzt, das ihnen widerstrebt.

Diese Umerziehung vergleicht der Erwachte mit einem jungen Ross, das gezügelt und zu einem bestimmten Verhalten gebracht wird. (M 65) Bei jeder neuen Übung wird es zuerst Abneigung zeigen, eine gewisse Ungebärdigkeit und Unge-

duld, aber nach einiger Zeit ist das Ross in das neue Verhalten hineingewachsen. Dann ist es seine Art, seine Gewohnheit geworden.

Um die Tugendregeln vom Grund her einhalten zu können, gibt der Erwachte den Rat, sich im Umgang mit jedem Lebewesen – Mensch oder Tier – in dessen Lage zu versetzen, indem man sich fragt, ob man wünsche, dass einem selbst das geschehe, was man jetzt dem Begegnenden mit Rede und Handeln antun will. Wer diesem Bild – sich in das Mitwesen zu versetzen – immer wieder einführend nachgeht, der kann damit zum unmittelbaren Erleben einer ganz anderen Perspektive gegenüber dem Mitwesen kommen.

Dieser Gedanke wird noch verstärkt in dem Wissen, dass das Mitwesen – Mensch oder Tier, Freund oder Feind – nur Ernte ist, und das heißt, nur aus der von mir ausgegangenen Saat hervorgegangen ist. Wer das aufmerksam bedenkt, der kommt zu dem Ergebnis, dass jedes Wesen, das ihm begegnet und mit dem er zu tun hat, ihm das Gute – aber ebenso das Üble – wieder zurückbringt, das er selbst irgendwann in diesem oder in einem vorigen Leben durch seine Taten in die Welt geschickt hat. Darum sagen alle Heilslehrer, dass man *den Nächsten so lieben solle wie sich selbst* oder, wie es manchmal ausgedrückt wird, „als sich selbst“. Das heißt, dass man ihm nur das antun solle, was man auch selbst zu erleben wünscht, denn nichts anderes wird man ja in der Begegnung erleben als das, was man anderen angetan hat.

Weil der Übende die üblen Folgen der Untugend kennt, darum führt er sich die jeweils vom Erwachten genannte positive Haltung als das Größere, das Höhere – aber durchaus erreichbare - „Ideal“ vor Augen und hält in den Begegnungssituationen mitten im bewegten Leben trotz mancher Blendung und Durstanwandlung an dem vorgenommenen Leitbild der tugendlichen Lebensführung fest. Indem er sich darauf ausrichtet, sich von der niederen Gewöhnung nach und nach entfernt, erzieht er sich bewusst um. In der Erklärung nennt der Erwachte (M 54) drei Beweggründe, die ein Wesen veranlas-

sen, die Tugend als sein Leitbild aufzurichten:

Denn wenn ich zu einem werden würde, der Wesen tötet (usw.),

1. so müsste ich gar mich selber tadeln

(Scham, Gewissenhaftigkeit).

2. Auch Verständige würden mich tadeln (Scheu).

*3. Und nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes
stünde mir durch das Umbringen von Lebendigem (usw.)
eine üble, schmerzliche Lebensbahn bevor. (Scheu)*

Das edlere Motiv wird zuerst genannt und erst an zweiter Stelle die Nachteile in der Welt. Und drittens: Umbringen von Lebendigem – Mensch oder Tier, groß oder klein – ist Entreißen des Lebens, führt in das Dunkle hinein und führt dazu, dass mir auch das Leben entrissen wird. *Wer anderen das Leben verkürzt, erfährt eine Verkürzung seines eigenen Lebens. (M 135)* – Das ist das Grundgesetz der Existenz, das Karma: Wirken – Wirkung, das der Erwachte uns immer wieder vor Augen führt.

Wer solcherart seine Dränge zügelt und sich bemüht, die Tugendregeln nicht zu übertreten, für den ist der Besuch der Heilsgänger und das Hören ihrer Lehren „Speise und Trank für Geist und Gemüt“, Erhebung und Befestigung auf dem eingeschlagenen Weg, weshalb er sie gern aufsucht.

7. Vertrauen, Gebefreudigkeit, Tatkraft machen fähig

zur Aufhebung von spontaner Gefühlserregung,
Zügellosigkeit, Untugend

*Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig,
spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit und Untugend
aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das?
Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit.*

*Wenn diese drei Eigenschaften: Vertrauenslosigkeit,
Engherzigkeit/Geiz, Trägheit abgetan sind, ist man
fähig, spontane Gefühlserregung, Zügellosigkeit und
Untugend aufzuheben.*

Vertrauen

Nur solche Menschen können bei religiösen Lehrern aufhören, die in ihr gegenwärtiges Leben hinein eine Ahnung mitgebracht und sich bewahrt haben von manchen Eindrücken aus ihrer langen, langen Wanderung vor dem gegenwärtigen Leben. Diese Menschen wenden sich fast zwangsläufig den Religionen zu, von welchen sie in ihrem Lebensraum hören. Insofern bedarf es – um überhaupt an eine Religion zu kommen – des „Vertrauens“ - einer unterbewussten übergreifenden Ahnung davon, dass es mehr gibt als das gegenwärtig Sichtbare. Nur wer da überzeugt ist, dass die Seele nicht von selber sterben kann, und davon, dass die Wesen „Erben ihres Wirkens“ sind, dass sie ernten, was sie säen, hat die entsprechende Motivation, seine Tendenzen zu zügeln, sich um Tugend zu bemühen und anderen Wesen mitzugeben von dem, was er besitzt.

Weitherzigkeit/Freigebigkeit

Von dem Heilsgänger heißt es in den Lehrreden: Er hat seine eigene Wunschbesessenheit weitgehend erkannt und gemindert. Aber dank dieser Selbsterkenntnis ist ihm auch, wenn ihm Lebewesen begegnen, deren Wunschbesessenheit vor Augen, deren Wunschhaftigkeit, deren Sehnen nach Wohl und deren Angst vor Wehe. Darum ist er nicht mehr einer, der hauptsächlich bei den Wesen fragt: „Was habe ich von ihnen“, sondern er ist einer geworden, der auf Verständnis, Rücksicht, Wohltun, Förderung aus ist:

Ein Heilsgänger lebt im Haus mit einem Gemüt frei vom Mangel des Geizes, der Kleinlichkeit, der Engherzigkeit, geneigt zum Loslassen, mit offenen Händen am Loslassen erfreut, offen für Bitten, glücklich, wenn er Gaben austeilen kann. (S 55,6)

Die geistige Haltung ist wichtig. Zufrieden sein mit dem Nötigen und am Loslassen Freude haben – das ist der Blick auf sich selber. Den Mitwesen geben, ihnen Freude machen, ihnen

zu einer besseren Situation verhelfen – das ist der Blick auf den anderen. Beides zusammen ergänzt sich und hilft, rechte Gesinnung und rechte Verhaltensweise zu gewinnen. Versuchen wir uns einen Menschen vorzustellen, der durch das Leben geht, ohne Bittende abzuweisen, der jederzeit offen ist, der gern gibt, ob ihm da ein Tier begegnet oder ein Mensch, ob ihm das Wesen sympathisch ist oder unsympathisch, ob es ihm bekannt oder fremd ist, ob es sich um äußere oder innere Dinge handelt, ganz ohne Unterschied – wer einfach ein Mensch sein will, der nicht abweist, sondern in liebender Zuwendung hilft und gibt. Wie viel heller wird es durch solche Haltung allein schon in diesem Leben! Und wenn sie durch beständige Pflege, durch beharrliches Üben zu einer inneren Art geworden ist, um die man nicht mehr zu kämpfen braucht, dann ist das schon übermenschliche Art, ist göttlicher Geruch und göttlicher Geschmack. Ein solcher Mensch muss aus dem Bereich der Feindschaft und Rivalität zwangsläufig herauskommen.

*Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn
und gib da, wo man Hilfe braucht.
Durch diese drei Gewohnheiten
erhebst du zu den Göttern dich. (Dh 224)*

Ähnlich drückt es *Ruisbroeck* aus:

Dem hilfsbereiten Menschen und seinem Mitleiden wird die geistige und leibliche Not aller Menschen sichtbar; er dient, er schenkt, er leiht, er gibt Trost jeglichem nach seinem Bedürfnis und soviel er es vermag mit weislicher Überlegung. Durch solche Hilfsbereitschaft übt man die Werke der Barmherzigkeit: der Reiche mittels Unterstützungen und mit seinem Vermögen, der Arme mit seinem guten Willen und dem ehrlichen Wunsch, mehr zu helfen, wenn er nur könnte. So wird die Tugend der Hilfsbereitschaft erfüllt.

Durch die aus tiefstem Herzen stammende Hilfsbereitschaft werden all die anderen Tugenden gesteigert und all die anderen Kräfte der Seele verschönt, denn der hilfsbereite Mensch ist allezeit freudigen Geistes und unbesorgten Herzens und

überfließend von der Begierde, mit tugendhaftem Beistand sich an alle Menschen hinzugeben.

Denn wer hilfsbereit ist und nicht an irdischen Dingen hängt, der ist, wie niedrig er immer gestellt sein mag, Gott ähnlich; sintemalen sein ganzes Inneres und sein Gefühl ein Ausgießen und Geben ist. Damit vertreibt er die vierte Todsünde: Geiz und Gier.

Tatkraft

Um die Sinnesdränge zu zügeln, sich um Tugend und Freigebigkeit zu bemühen, ist Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung erforderlich. Jeder Mensch bringt nur für die Dinge, die dem Geist wichtig erscheinen, Tatkraft auf. Den großen Einsatz von Tatkraft bei einem Menschen, der das Heil sucht und nun durch Belehrung erfährt, in welcher Richtung es liegt, vergleicht *Jesus* mit einem Bauern, der in seinem gepachteten Acker einen Schatz findet. Der Schatz ist ein Gleichnis für das Himmelreich. Der Bauer darf diesen Schatz nicht an sich nehmen, weil der Acker ihm nicht gehört, sondern nur gepachtet ist. Da verkauft er alles, was er hat, und kauft diesen Acker. Nun gehört der Schatz ihm, d.h. seine ganze Tatkraft bringt der Heilsucher für das auf, von dem er im Geist den Eindruck hat: nichts anderes lohnt sich so wie dieses. Aber der Einsatz der Tatkraft ist bei den Wesen unterschiedlich. Manche gehen im Ganzen rascher vor, setzen ihre ganze Tatkraft ein, aber erlahmen bald. Manche fangen vielleicht sehr langsam an, so dass man meint, sie wären träge, aber sie sind beharrlich und gehen erst nach erfahrenen inneren Fortschritten intensiver vor. So entwickelt jeder, der Vertrauen zur religiösen Wahrheit mitgebracht hat und belehrt wurde, in Abhängigkeit von diesen zwei Faktoren geringere oder größere Tatkraft. Tatkraft ist keine selbstständig drängende Kraft, kein „Drang“, keine Tendenz, sondern eine von Vertrauen und Einsichten des Geistes unterhaltene innere Notwendigkeit zu sinnvoller Aktivität.

8. Ehrfurcht, Lenkbarkeit und guter Umgang
machen fähig zur Aufhebung von
Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das? Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn und schlechter Umgang.

Wenn diese drei Eigenschaften: Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit/Eigensinn und schlechter Umgang abgetan sind, ist man fähig, Vertrauenslosigkeit, Engherzigkeit/Geiz, Trägheit aufzuheben.

Ehrfurcht, Lenkbarkeit und guter Umgang

Ehrfurcht ist die Anerkennung, dass der andere mir in wichtigen geistig-seelischen Eigenschaften überlegen ist, so dass Bewunderung, tiefe Achtung in mir aufkommt. Ehrfurcht kann, wie bereits bei der Ehrfurchtslosigkeit besprochen, nur bei demjenigen aufkommen, der sich selbst um höhere Maßstäbe und Verhaltensweisen bemüht und darum, wie der Erwachte es beschreibt (M 1 u.a.) auch *einen Blick für die rechten Menschen hat, die Art rechter Menschen kennt, erfahren in den Eigenschaften der rechten Menschen ist.*

Ein Beispiel für den engen Zusammenhang zwischen Ehrfurcht, Lenkbarkeit und gutem Umgang einerseits und Vertrauen andererseits gibt die 91. Lehre der „Mittleren Sammlung“ „Brahmāyu“: Die ehrfürchtige Anerkenntnis der großen geistig-seelischen Überlegenheit des Buddha, die der uralte, angesehene Priester Brahmāyu dem Erwachten gegenüber empfand, führte zum Vertrauen zu seiner Lehre, machte seinen Geist bereit für die Aufnahme der Heilswahrheit, machte ihn lenkbar (fern jeder Widerspenstigkeit und jedes Eigensinns) durch den besten Lenker der Götter und Menschen, so dass er

angesichts des besten Umgangs, den es in der Welt gibt, durch das Hören der Lehre des Erwachten die drei Verstrickungen aufheben konnte, in die Heilsanziehung geriet.

9. Gewissenhaftigkeit, Scheu vor üblen Folgen
und Ernsthaftigkeit machen fähig
zur Aufhebung von Ehrfurchtslosigkeit,
Widerspenstigkeit/Eigensinn, schlechtem Umgang

Wenn drei Eigenschaften abgetan sind, ist man fähig, Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit / Eigensinn, schlechten Umgang aufzuheben. Welche drei Eigenschaften sind das? Gewissenlosigkeit, fehlende Scheu vor üblen Folgen, Leichtsin.

Wenn diese drei Eigenschaften: Gewissenlosigkeit, fehlende Scheu vor üblen Folgen, Leichtsin abgetan sind, ist man fähig, Ehrfurchtslosigkeit, Widerspenstigkeit / Eigensinn, schlechten Umgang aufzuheben.

Scham, Scheu und Ernsthaftigkeit

Wer sich selber ein höheres Sollen setzt, Scham und Scheu vor Üblem empfindet, unterscheidet zwischen tauglicher (tugendlicher) und untauglicher (untugendlicher), heilsamer und unheilsamer Art nicht nur bei sich, sondern ebenso bei anderen; der merkt anerkennend, bewundernd, ehrfürchtig, wenn andere ihm an Lauterkeit überlegen sind, „weiter sind“ als er. Er lässt sich von ihnen beeinflussen und lenken, fühlt sich hingezogen zu ihnen. In demselben Maß, wie er ihren Umgang sucht, pflegt er keinen engeren Umgang mit Untugendhaften, lässt sich vor allem von ihnen nicht beeinflussen.

Das ist der Anfang einer guten Entwicklung, die bis zur Aufhebung von Geborenwerden, Altern und Sterben führen kann. Der Nichtleichtsinnige, der Ernsthafte, setzt sich selber durch gewonnene Einsichten ein höheres Sollen, empfindet die Überlegenheit anderer und öffnet sich ihrem Einfluss.

Zusammenfassung

10. Scham, Scheu vor üblen Folgen, Ernsthaftigkeit bewirken
9. Ehrfurcht, Lenkbarkeit, guten Umgang.
Daraus erwachsen dem Strebenden:
8. Vertrauen, Weitherzigkeit/Gebefreudigkeit, Tatkraft.
Daraus
7. Nichterregtes Gemüt, Zügelung, Tugend.
Wenn die Möglichkeit besteht, der Heilslehre zu begegnen,
dann hat ein so bereit gewordenes Gemüt (von Gefühl nicht getrübt
Denken und Tugend):
6. Neigung zum Besuch der Heilsgänger, zum Hören der Lehre,
Abneigung gegen abfälliges Urteilen.
Daraus erwachsen
5. Erinnerung des Wahren, Besonnenheit, seelische Ausgeglichenheit.
Der Strebende ist fähig,
4. auf die Herkunft zu achten, dem rechten Weg zu folgen,
nicht am Gewohnten zu hängen.
Er ist fähig zu erreichen:
3. das Freisein von dem Glauben an Persönlichkeit,
von Daseinsbangnis, von der Auffassung,
das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste,
2. das Freisein von Anziehung, Abstoßung, Blendung,
1. das Freisein von Geborenwerden, Altern und Sterben.

DIE SIEBEN SCHWIMMENDEN
„Angereihte Sammlung“ (A VII,15)

Die Geschichte eines Menschen ist mit seinem Tod nicht zu Ende, sondern es endet nur eine Episode seines Lebens, an welche sich durch den Tod sofort eine folgende Episode anschließt, und die Lebensqualität des nachfolgenden Lebensabschnittes wird bestimmt durch das Verhalten in der vorangegangenen Lebensepisode. Wir finden bei allen Religionsgründern und bei deren ernsthaftesten Nachfolgern ungezählte Berichte über die geschichtliche Entwicklung von Menschen über diesen Tod hinaus und gewinnen aus diesen Berichten vollkommen andere Maßstäbe für das, was zu tun sich lohnt bzw. sich nicht lohnt, für das, was hilfreich, nützlich oder schädlich und verderblich ist, als wenn wir uns an Maßstäbe halten, die nur das gegenwärtige Menschenleben umfassen.

Aber der Erwachte, der Buddha, geht darüber noch weit hinaus. Er hat den höchsten Wert im Auge und misst den Wandel der Menschen mit diesem Maßstab. – Der Erwachte sagt, dass mit dem Leben, das dem gegenwärtigen Leibesleben hier auf der Erde folgt, durchaus noch nicht die Geschichte des betreffenden Lebewesens beendet sein wird, dass auch jenem Leben weitere Leben folgen werden und dass jedes folgende Leben in seiner Qualität bestimmt wird durch das Tun und Lassen in den vorangegangenen Leben, dass diese Reihenfolge durch die unterschiedlichsten Lebensformen schier unausdenkbar ist und dass allen Aufstiegen zu hohen und höheren Lebensformen auch immer wieder Abstiege folgen in Finsternis, Elend und Qual und wieder Aufstiege und wieder Abstiege, je nach den Einflüssen, welchen sich die Wesen in den verschiedenen Daseinsformen aussetzen.

Aber es gibt einen Ausgang in die endgültige Freiheit, in die Befreiung von dem endlosen Wandel zwischen höheren Lebensformen und niederen Lebensformen, von dem Samsāra. Und erst wer in seinem Wandellauf durch die Daseinsarten irgendwann einmal diesen Ausgang in die endgültige Freiheit

gefunden, ins Auge gefasst hat und als solchen erkannt hat und nun auf den Ausgang zuarbeitet und nicht ruht, bis er ihn erreicht und die endgültige Freiheit gewonnen hat, der wahrhaft gesiegt, der den höchsten Status, den wirklich unvergleichlichen, erreicht. Bis dahin reicht der Maßstab, mit welchem der Erhabene die Wesen misst. Wir erkennen diesen Maßstab in der nachfolgenden Lehrrede. Der Erwachte vergleicht dort die Menschen mit sieben Arten von Schwimmenden im endlosen Ozean. Solange die Schwimmenden zurückdenken können, sind sie im Wasser und bemühen sich, sich immer möglichst an der Oberfläche zu halten.

Folgende sieben Menschen, ihr Mönche, sind mit Schwimmenden zu vergleichen:

- 1. Da ist einer untergesunken und bleibt unten.*
- 2. Da taucht einer auf, sinkt aber wieder unter.*
- 3. Da taucht einer auf und bleibt oben.*
- 4. Da taucht einer auf, schaut, so weit er schauen kann, und erkennt in der Ferne festes Land.*
- 5. Da taucht einer auf, schaut in die Ferne, entdeckt festes Land und schwimmt darauf zu.*
- 6. Da taucht einer auf, entdeckt festes Land, schwimmt darauf zu, gewinnt in der Nähe der Küste Boden unter den Füßen.*
- 7. Da ist einer aufgetaucht, hat das Wasser durchkreuzt, das Ufer erreicht und steht gesichert auf festem Boden.*

Zu 1) Wie aber ist ein Mensch untergesunken und bleibt unten? Da hat ein Mensch sehr viele üble, unheilsame Eigenschaften. So ist ein Mensch untergesunken und bleibt unten.

Zu 2) Wie aber taucht ein Mensch auf und sinkt wieder

unter? Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Aber jenes Vertrauen, Schamgefühl und Scheu, jene Tatkraft und Weisheit bleiben nicht in ihm noch werden sie stärker, sondern schwinden wieder dahin.

So taucht ein Mensch auf und taucht wieder unter.

Zu 3) Wie aber taucht ein Mensch auf und bleibt oben? Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Und jenes Vertrauen, Schamgefühl und jene Scheu, Tatkraft und Weisheit bei heilsamen Dingen schwinden nicht mehr noch werden sie stärker, sondern sie bleiben sich gleich. So taucht ein Mensch auf und bleibt oben.

Zu 4) Wie aber taucht ein Mensch auf, schaut, so weit er schauen kann, und erkennt in der Ferne festes Land? Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Und nach Aufhebung der drei ersten Verstrickungen ist er in die Heilsanziehung gelangt, ist ein „Heilsgänger“ geworden, und er wird sich, dem Verderben entronnen, unaufhaltsam zur vollen Erwachung entwickeln. So taucht ein Mensch auf, schaut, so weit er schauen kann, und erkennt in der Ferne festes Land.

Zu 5) *Wie aber taucht ein Mensch auf, schaut in die Ferne, entdeckt festes Land und schwimmt darauf zu? Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:*

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Nach Aufhebung jener drei Verstrickungen und nach Abschwächung von Anziehung, Abstoßung und Blendung kehrt er nur noch einmal wieder. Und nur noch einmal zu dieser Welt zurückgekehrt, macht er dem Leiden endgültig ein Ende. So taucht ein Mensch auf, schaut in die Ferne, entdeckt festes Land und schwimmt darauf zu.

Zu 6) *Wie aber taucht ein Mensch auf, entdeckt festes Land, schwimmt darauf zu und gewinnt in der Nähe der Küste Boden unter den Füßen?*

Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Und nach Vernichtung der fünf unten haltenden Verstrickungen steigt er über die sinnliche Welt hinaus in höhere Welt, um von dort aus zu erlöschen, nicht mehr zurückzukehren zu dieser Welt.

So taucht ein Mensch auf, entdeckt festes Land, schwimmt darauf zu und gewinnt in der Nähe der Küste Boden unter den Füßen.

Zu 7) *Wie aber ist ein Mensch aufgetaucht, hat das Wasser durchkreuzt, das Ufer erreicht und steht, ein Geheilte, auf festem Boden?*

Da taucht in einem Menschen die Einsicht auf:

„Gut ist Vertrauen zu einem rechten Lebenswandel; gut sind Scham und Scheu gegenüber Üblem, und gut ist Tatkraft und Weisheit in der Durchführung des Rechten.“

Und durch Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse gewinnt er schon bei Lebzeiten die unbeeinflusste Gemüterlösung und Weisheitlösung. –

So ist ein Mensch aufgetaucht, hat das Wasser durchkreuzt, das Ufer erreicht und steht, ein Geheilter, auf sicherem Boden.

Diese sieben Menschen sind Schwimmern zu vergleichen.

Dieses Gleichnis des Erwachten gilt für die gesamte Menschheit. Es gibt keinen Menschen, der nicht zu einer dieser sieben Arten von Schwimmenden gehörte, die vom äußersten Elend, von der fast völligen Verlorenheit und Hoffnungslosigkeit bis zum völligen Heil der Sicherheit mit allen dazwischen liegenden Stadien reichen.

Im Gleichnis wird geschildert, dass die Menschen sich im Wasser befinden. Wir wissen, dass Wasser nicht das Element ist, in dem sich der Mensch dauernd aufhalten kann. Der Mensch lebt auf festem Boden, denn da kann er ruhen und atmen, ohne gefährdet zu sein; im Wasser muss er absinken und ertrinken, wenn er sich nicht ununterbrochen bemüht. Damit zeigt das Gleichnis schon, dass alle Menschen, die zu den ersten Gruppen gehören, noch gefährdet sind und dass sie sich nur mit Mühe und ununterbrochener Anstrengung „über Wasser“ halten können – und das heißt: nicht noch unterhalb des Menschentums sinken.

Solange sie den Kopf aus dem Wasser halten können, besteht noch Aussicht auf Rettung; aber da kein Mensch auf die Dauer schwimmen kann, so droht immer das Absinken, der Tod, wenn nicht bald die Lebensform gefunden ist, die dem Menschen gemäß ist, nämlich fester Boden unter den Füßen.

Einige Menschen wissen um die Gefahr: Sie schauen um sich und suchen eine Stätte, an der sie leben können, ihren eigentlichen Lebensbereich.

Einige sind schon froh, wenn sie den Kopf aus dem Wasser heben können, aber sie sind gefährdet, denn sie haben nicht die Kraft, sich ständig über Wasser zu halten. Die anderen aber, die von dem starken Drang beseelt sind, festen Boden unter den Füßen zu gewinnen, sich darum umschaun und festes Land entdecken, werden, da sie sich schon ohne den Anblick des festen Landes und die Hoffnung auf eine mögliche Änderung ihrer Lage über Wasser halten konnten, sich nun, angesichts der Küste, erst recht oben halten und dem festen Boden zustreben.

Das Gleichnis nennt im Großen gesehen die drei möglichen Standorte des Menschen im Wasser: Untergesunkensein, mit dem Kopf über Wasser schwimmen und endlich festes Land in Aussicht oder gar schon erreicht haben. Nur der Letztere ist vollkommen gesichert.

Der Erwachte vergleicht also das Leben der sinnensüchtigen Menschen nicht mit Menschen, die auf festem, sicherem Boden gehen.

Das Wasser ist ein Gleichnis für die Sinnensucht, und die im Wasser Schwimmenden sind ein Gleichnis für Sinnendinge begehrende Wesen. Sie gehen nicht auf festem, sicherem Boden, sondern müssen im Wasser strampeln, immer der Gefahr des Untergangs ausgesetzt. Das Strampeln, das Schwimmen, wobei der Kopf aus dem Wasser ragt, ist ein Gleichnis für das Bemühen um Tugend als Mittel, um sich im Menschentum zu halten.

1. Der Untergesunkene, der Tugendlose

Der erstgenannte Mensch schwimmt nicht mehr, er ist im Wasser untergesunken. Das bedeutet, er hat die Tugend, die Sittlichkeit preisgegeben, hat viele üble, unheilsame Eigenschaften, ist untergesunken im Sumpf des Begehrens. Die Bedürftigkeit ist allmählich immer stärker geworden, und der

Mensch hat sich ihr hingeeben. Es ist ein Gesetz, dass durch wiederholtes positiv bewertendes Denken der sinnlich als angenehm empfundenen Dinge die Sucht nach diesen immer größer wird. – Die größere Sucht fordert wiederum einen häufigeren Genuss dieser Dinge, um befriedigt zu sein. – Die Hingabe an den Genuss verstärkt die Sucht, und das macht den Menschen wegen seines starken Drangs nach Befriedigung nächstenblind und rücksichtslos, er wird darum zu allem Schlechten fähig und verliert nach dem Tod sein Menschentum. Dadurch dass er sich hemmungslos, rücksichtslos seinen Trieben hingibt, ist er im geistlichen Sinn schon jetzt der Menschenwelt erstorben.

2. Der auftauchende und wieder untersinkende Mensch

Von dem zweiten Menschen wird gesagt, dass er auftaucht, aber wieder untersinkt. Er taucht auf, weil er nicht hemmungslos seinem Begehren und Hassen folgt. Er stellt Forderungen an sich, weil er aus dem Grundzug seines Herzens oder aus Einsicht für sich selber den Wunsch und das Ziel hat: „Ich will gerecht sein, wahrhaftig sein. Ich will gut sein, ich will den anderen Menschen Freude machen. Ich will den Ängstlichen beruhigen, den Armen und Kranken helfen, will den Traurigen trösten, ich will in den Menschen und Tieren Brüder sehen.“

Mit moralischen Maßstäben mag ein Mensch aufgewachsen sein, oder er mag sie sich später erworben haben: In dieser Lehrrede heißt es, dass er nicht zufällig gut ist, sondern ganz bewusst das Gute anstrebt; aus der Erfahrung einer größeren inneren Helligkeit und Vorwurfslosigkeit vertraut er auf die guten Folgen des Gutseins. Ferner schämt er sich und scheut sich, Übles in Gedanken, Worten und Taten zu tun; mag er auch gereizt werden, er müht sich, nicht zornig zu werden. Diese beiden Eigenschaften: Scham (bei sich selbst) und Scheu (vor üblen Folgen) kommen erst allmählich auf, nachdem der Mensch „entgleist“ ist und Taten begangen hat oder ihm Worte entschlüpft sind, über die er sich, wenn er sie sich vor Augen führt, schämt. In dieser Scham und Scheu stellt der

Mensch das Alarmsignal für das nächste Mal, so dass er bei akuter Reizung eine üble Reaktion vermeiden kann.

Ferner besitzt der „Schwimmende“ Tatkraft bei den heilsamen Dingen. In dem Augenblick der Gefahr erinnert er sich oft seiner guten Vorsätze, setzt seine Tatkraft ein in dem Gedanken: „Ich habe mir das Gute doch vorgenommen, jetzt will ich es auch tun, sonst ist ja alles vergebens.“ Und je mehr er die guten Ergebnisse des Gutseins betrachtet, um so mehr Freudigkeit und Kraft entwickelt er, um seinen guten Vorsätzen auch treu bleiben zu können. Indem er sich in dieser Weise müht, beobachtet er sein Verhalten und das der anderen, achtet auf die Auswirkungen guten und üblen Tuns; erkennt die Zusammenhänge zwischen seiner Gesinnung und seinen Taten, und so erfährt er manche Daseinsgesetze, durchschaut sie weise, gewinnt Weisheit. Das ist der Aufgetauchte und Schwimmende, der sich an der Wasseroberfläche hält.

Aber es wird von ihm gesagt, dass er wieder untersinkt. Wann sinkt er wieder unter? Wann verliert er alle diese Einsichten wieder und damit die tugendliche sittliche Haltung und sinkt moralisch abwärts mit den schlimmen Folgen: Verlust des Menschentums und Absinken in untere Welten?

Wer schon einige Jahrzehnte mit offenen Augen durch das Leben gegangen ist, der wird in seiner Umgebung schon manchem Menschen begegnet sein, der eine Zeitlang unter einem guten Einfluss gute Ansätze zu einer Aufwärtsentwicklung zeigte, vielleicht sogar einige Jahre in dieser Entwicklung blieb, der aber dann entweder allmählich oder oft auch unter irgendeiner größeren Enttäuschung plötzlich alle seine guten Vorsätze und schon angesetzten guten Gewohnheiten wieder aufgab und sich fast zum Gegenteil hinkehrte und so im Lauf seines Lebens sich zu üblerer Art entwickelte als der, mit welcher er begann; doch in der Regel verliert ein Mensch, der sich zu den entsprechenden Einsichten und zu der sittlichen Haltung in dem hier geschilderten Maß hingearbeitet hat, diese Qualitäten nicht im selben Leben. Meistens bewahrt er sie durch sein Leben hindurch und gewinnt dadurch erheblich

verbesserte Daseinsformen nach diesem Leben in „himmlischen Welten“.

Aber es ist im Gang des Samsāra so, dass die Wesen in den helleren Daseinsformen die Bedingungen, aus welchen sie dorthin gelangt sind, allmählich vergessen können und durch den Genuss des dort Gebotenen zu Genießenden und zu Genussbedürftigen, Genussgewohnten werden, *ohne* einen Anlass zum Streben zu sehen, da sie ja alles Erwünschte besitzen. Um so schlimmer ist die Enttäuschung, wenn ihr angesammeltes Guthaben an Wohlerlebnissen aufgezehrt ist und das für „ewig“ gehaltene Wohl aufhört. Trauer, Schmerz oder gar Zorn mögen über sie kommen, sie streben unwissend nach weiterem Genuss, geraten in Rivalität und entwickeln allmählich wieder geringere und üble Qualitäten, durch die sie wieder absinken. Diese Situation vergleicht der Erwachte mit dem Schwimmenden, der zwar aufgetaucht war, aber wieder „unterging“. So wie man sich im Wasser auf die Dauer nicht oben halten kann, so kann sich kein sinnliches Wesen im Samsāra auf die Dauer in den oberen Bereichen halten.

Was ist die Ursache dafür, dass ein göttliches oder menschliches Wesen durch den Genuss seine sittliche Höhe wieder verliert, dass der Geschmack der Lust die besseren Einsichten überwältigt? Obwohl der Geschmack der Tugend ein viel größerer, edlerer, feinerer Geschmack ist, der auch viel mehr befriedigt, und obgleich die Wesen ihn auch schon öfter erfahren haben, so achtet der normale Mensch doch mehr auf den aufdringlicheren Geschmack der Lust bei der groben sinnlichen Befriedigung.

Den Geschmack der Tugend müssen wir ertasten und erfahren; er wächst, wenn man sich mehr zurückhält, wenn man Abstand vom Getriebe nimmt, in der Stille. Das fällt den Wesen viel schwerer, sie müssen sich dazu aufraffen; hingegen können sie in der Lässigkeit wieder der Lust nachgehen. Tugendbemühung erscheint dem Begehrenden zeitweilig wie eine saure Pflicht, und darum ist er ständig in Gefahr, sie ungerne oder gar nicht oder nur halb zu üben. Dann aber kostet er

nicht den Geschmack der Tugend und wird von dem Geschmack der Lust überwältigt. Darum heißt es im Dhammapada 116 (Dh 116):

*O wende bald zum Guten dich,
verschließ dein Herz dem üblen Trieb;
denn wer nur lässig Rechtes tut,
bleibt doch dem Üblen zugewandt.*

Der Mensch, der auftaucht, aber wieder untersinkt, ist ein Beispiel für das christliche Gleichnis von dem Samen, der unter die Dornen fiel (Matth.13,7). Er war auf guten Boden gefallen und aufgegangen, aber es wuchsen Dornen und Disteln rings herum, und die Dornen erstickten die Saat wieder.

Jesus sagt, dass die Dornen und Disteln ein Gleichnis seien für den Betrug des Reichtums und für die Geschäfte des Alltags. Solange der Mensch von der Sucht nach Erfüllung sinnlicher Begierden getrieben wird, so lange besteht auch die Gefahr der Untugend, des erneuten Absinkens und Versinkens. Unendliche Male sind wir im Samsāra aufgetaucht und wieder untergesunken. Nur wer das Gute und das Böse und seine Herkunft kennt, ist vor dem Versinken gesichert, alle anderen schwimmen mit dem Strom, dem jeweiligen Milieu ausgeliefert, zufällig gut, zufällig schlecht – auftauchend und absinkend.

3. Der an der Tugend festhaltende Mensch

Von dem dritten Menschen wird gesagt, dass er, aufgetaucht, an der Oberfläche des Wassers bleibe, dass bei ihm Vertrauen, Scham und Scheu, Kraft und Weisheit sich gleich blieben. Er hat Einsichten gewonnen, die ihn am Guten festhalten lassen, so dass er nicht wieder absinkt, sondern sich schwimmend oben hält. Er hat noch nicht die tiefste Lehre des Erwachten erfasst, er kennt noch nicht den Ausgang aus dem Samsāra, aber er hält an der Tugend fest; scheut sich vor dem Schlechten, bemüht sich kraftvoll um das Gute in dem Wissen um die üblen Folgen des Üblen und die guten Folgen des Guten. Eine

solche Haltung empfehlen auch die anderen Religionen. Aber zu irgendeiner Zeit – und sei es nach Äonen – überschwemmt das Begehren die besten Absichten und Vorsätze, und diese Menschen befinden sich wieder in der Situation des ersten und zweiten Menschen. Auftauchen und endgültig nie wieder untersinken ist nicht möglich ohne die Einsicht, wie sie nur der Erwachte vermittelt.

Darum sagt der Erwachte, dass mit Tugend allein keine Sicherheit gegeben sei. Auch in den höchsten Himmeln ist keine endgültige Sicherheit für den, der keinen festen Boden unter den Füßen hat.

Der dritte Mensch befindet sich in einem Übergangsstadium, in dem es sich noch entscheiden muss, wohin er gelangen wird: wieder abwärts oder zur endgültigen Sicherheit.

4. Der endgültig gesicherte Mensch, der sich in der Heilsanziehung befindet

Der vierte Schwimmer hat denselben Status wie der dritte. Er schwimmt oben und bleibt oben, d.h. er ist Tugend gewohnt, es fällt ihm leicht, andere nicht zu schädigen. Er liebt es, wohlzutun in sanfter, verstehender Art. Insofern gleicht der vierte Schwimmende dem dritten, aber der vierte hat noch den Drang in sich, das Leben in seinen Zusammenhängen zu verstehen und zu meistern. Er sieht, wie die Menschen geboren werden, alt werden und wieder sterben, und hat andererseits aus den tieferen und stilleren Gründen seines halb unbewussten Denkens eine Ahnung, dass das sinnlich wahrnehmbare Leben nicht das Ganze des Lebens ist, dass ein großer Teil für uns im Dunklen liegt. Darum drängt es ihn nach tieferer Orientierung über die Herkunft und die Struktur der Existenz. Diesem Schwimmenden ist aufgegangen, dass der Aufenthalt des Menschen im Wasser nicht der ihm gemäße Aufenthalt ist, dass er sich im Wasser nur durch ständige Wachsamkeit und Bewegung halten kann und dass er trotz Wachsamkeit und Bewegung doch den anderen Gefahren, wie Raubfischen, Strudeln und Sturmweather, ausgeliefert ist. Er hat zwar noch

nie (so das Gleichnis des Erwachten) Land gesehen, geschweige denn festen Boden unter den Füßen gehabt, aber des haltlosen und balkenlosen Wassers ist er zutiefst überdrüssig geworden. Deshalb hält er nun Ausschau, reckt sich während des Schwimmens immer wieder hoch und hält so weit wie möglich nach einer Küste, nach festem Land Ausschau, denn er hat das Vertrauen, dass es Land gibt. Die meisten Menschen unterscheiden, wenn sie etwas weiter sehen als auf die vordergründigen Gewinne und Verluste, nur zwischen der Tugendhaftigkeit mit ihren guten Folgen und der Untugendhaftigkeit und dem daraus folgenden Elend. Dass sie sich ständig mühen müssen, ständig in der Unsicherheit leben, das nehmen sie hin, wie es in den Psalmen heißt:

*Unser Leben währet siebenzig Jahre,
und wenn es lange währt,
so sind es achtzig Jahre;
und wenn es köstlich gewesen ist,
dann ist es Mühe und Arbeit gewesen.*

In diesen Worten ist nicht die Erwartung und Sehnsucht enthalten nach dem Zweck aller Bemühungen und Unternehmungen. Ein Mensch aber, der nach dem Zweck und Ziel allen Bemühens fragt, nach der endgültigen Sicherheit, der merkt, dass im Wasser, im fremden, tödlichen Element, keine Sicherheit sein kann, dass alles Bemühen um Tugend allein nur relative, begrenzte Sicherheit bietet. Er weist alles Unzulängliche ab und sucht so lange, bis er in seiner Sehnsucht nach dem Heilen, nach Sicherheit, den Erwachten kennenlernt, die Lehre kennenlernt – das wird in dem Gleichnis das „In-die-Ferne-Schauen“ genannt. Er hat viel gehört, prüft und vergleicht das Gehörte mit der Wirklichkeit; und irgendwann erkennt er unter dem Einfluss der stillen, tiefen Unterweisung des Erhabenen: „Das ist festes Land, das ist die Sicherheit, das ist das Heil.“ Für einen Augenblick hat er über alles Vordergründige, sinnlich Wahrnehmbare hinaus die unbeschreibliche Erfahrung von dem Aufhören und Stillstehen alles Werdens und Verge-

hens und damit einen Blick für das „Ungewordene“, das ewig Sichere, das Nirvāna, gewonnen. Dieses wird genannt *amata*, das *Todlose*. Es gibt dem Erleber die Gewissheit, dass diese erfahrene unzerstörbare Sicherheit unverletzbar Heils wirklich erreichbar ist. Er war für einen Augenblick wie im Nirvāna-Zustand und gewann daraus jene unbeschreibliche Erfahrung, durch welche er eine durch nichts Weltliches und durch nichts Überweltliches wieder auflösbare Verbindung zum Nirvāna bekommt.

*Je mehr und mehr er bei sich merkt,
wie die Zusammenhäufungen
im Wechsel nur entstehen, vergehn,
wird er erhellt und heilsentzückt,
da er das Todlose erfährt. (Dh 374)*

Das vorübergehende Abwesendsein von allem Bedingten und das Erkennen dieser Freiheit befriedet und entspannt unmittelbar durch das begleitende Empfinden von Sicherheit und Unverletzbarkeit, und damit wird die programmierte Wohlerfassungssuche, die immer auf das am meisten befriedigende Wohl aus ist, endgültig umgelenkt. Es entsteht eine Neigung zu diesem befriedenden Anblick, die von Erfahrung zu Erfahrung immer stärker wird.

Sujātā, eine zum Heilsstand gelangte Nonne, berichtet, wie sie durch die Belehrung des Erhabenen zum ersten Mal zu diesem Anblick des Todlosen kam:

*Wie ich des Weisen Wort vernahm,
verstand ich tief der Wahrheit Sinn.
Reizlos ward mir die Weltlichkeit,
Todlosigkeit verstand ich da.
Als so ich höchstes Heil erfuhr,
verließ ich Heim und Haus und Welt,
Wahrwissen wurde dreifach mir:
truglos ist Buddhas Wegweisung.
(Thig 149/150)*

Dieser Bericht von *Sujātā* zeigt in den wenigen Zeilen, wie durch die von ihrem Geist erfahrenen Worte des Erwachten eine akute Umwandlung des Psychischen geschah. Sie muss schon vorher die tieferen Fragen nach dem Woher und Wohin bewegt haben, wie es überhaupt der östliche Mensch von jeher mehr an sich hatte als der westliche. Das liegt nicht daran, wie oft gedeutet wird, dass der östliche Mensch leichtgläubiger, dem Märchenhaften mehr zugeneigt sei, sondern umgekehrt: er erstreckt sein wissenschaftliches Forschen auch auf das Wesen der Psyche nach dem Rat, den alle Heilslehrer der Menschheit geben: *Erkenne dich selbst*.

Und nun hört *Sujātā* vom Erwachten die Darlegung der fünf Zusammenhäufungen, dass alles Kommende immer nur das ist, was gestern in die Welt gesetzt wurde, dass Wollen die Wahrnehmung von Ich und Welt schafft und dass Nichtergreifen der Mühsal und dem Leiden ein Ende setzt. Die Worte des Erwachten drangen in den Bereich ihrer Seele, die sich bisher nach Wahrheit und Sicherheit gesehnt hatte, und darum konnte die große Beglückung darüber, eine Wegweisung zu unverletzbarem Wohl gefunden zu haben, vorübergehend alle vordergründigen Interessen und alle Unreinheiten der Psyche verdrängen. Sie konnte sich unabgelenkt mit ihrem ganzen Herzen dem Unzerbrechlichen, Heilen, so zuwenden wie etwa ein Mensch, der sich aus einer lauten Gesellschaft in einen stillen, sonnigen Garten begibt und in dieser Stille wie erlöst aufatmet:

*Reizlos ward mir die Weltlichkeit,
Todlosigkeit verstand ich da.*

Diese Wirkung der Belehrung durch einen vollkommen Erwachten ist in den Lehrreden oft beschrieben (M 56, M 74 u.a.): *Wie ein reines Kleid, von Flecken gesäubert, vollkommen die Färbung annehmen mag, ebenso ging da X..., während er noch dasaß, das reizfreie, ungetrübte Auge der Wahrheit auf:*

*„Was irgend auch entstanden ist,
muss alles wieder untergehn.“*

Und X..., der die Wahrheit gesehen, die Wahrheit gefasst, die Wahrheit erkannt, die Wahrheit ergründet hatte, der Daseinsunsicherheit entronnen, ohne Zweifel, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters,...

Mit diesen Worten ist ausgedrückt, dass Zuhörer des Erwachten durch seine die besten Herzenskräfte weckenden Darlegungen für kurze Zeit von den Banden und der Hemmung durch Wahn und von Herzenstrübungen frei werden können, rein wie ein fleckenloses Kleid, und daher vorübergehend im Anblick des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen, der ichlosen Bedingtheit des Zusammenspiels von Körper, Herz und Geist, den Ich-Gedanken aufgeben können.

Mit dem Erlebnis der Todlosigkeit, dem Frieden außerhalb von Kommen und Gehen, außerhalb aller Ereignisse und aller Erscheinungen, erfuhr *Sujātā* ein Wohl, das nicht mit irgendeinem Ding, nicht mit irgendeinem Ereignis verbunden war, ein Wohl, das zuverlässig war, unzerstörbar war, weil es durch nichts bedingt war. – Mit dieser beseligenden Erfahrung, dass es das gibt, ging zugleich die Erkenntnis auf, dass alles andere, die gesamte Weltlichkeit, nur aus Zerbrechlichem besteht – und wie ein Schiffbrüchiger, im Ozean schwimmend und sich hochreckend, in der Ferne rettendes Land sieht, dann mit aller Kraft auf geradem Weg auf dieses feste Land zuschwimmt – so war *Sujātā* durch die Erfahrung jenes Friedens außerhalb aller rieselnden Weltlichkeit endgültig umgewendet, endgültig in die Anziehung des Heils gelangt. Damit war ihre Wohlsuche endgültig unprogrammiert, abgewandt von allem Gewordenen, Bedingten, Zerbrechlichen, Toten, und endgültig zugewandt dem Todlosen als dem wahren Wohl. Das unbeschreibliche Wohl erfahrener Unverletzbarkeit ließ sie nun nicht ruhen, sich immer mehr auf dieses Ziel hin zu richten, bis sie alles Begehren nach Zerbrechlichem restlos in sich gelöscht hatte und ihr Herz rein und leuchtend geworden war.

So kann, wenn durch die vorübergehende Abwesenheit aller Bedürftigkeit das von aller Befriedigung völlig befreite geistige Wohl durch den Anblick des Ungewordenen erlebt

wird, dieses in den Geist so eingepägt werden, dass ein unauflösbarer Zug entsteht, dieses Wohl für immer zu gewinnen. Daraus entsteht die endgültige Anziehung zum Heilsstand und die endgültige Abwendung von allen Trieben, von Anziehung und Abstoßung.

Ist der Nachfolger eingetreten (*patto*) in diesen anziehenden Strom (*sota*), so hat er die *sotā-patti* erreicht, ist ein *sotā-panno*, ein in die Heilsanziehung Gelangter, ein Stromeingetretener, d.h. dass je nach seinem Einsatz nach spätestens sieben Leben der Stand des Heils, das Nirvāna, endgültig erlangt ist. Der Weg und der Zustand werden bis dahin nur immer leichter, immer heller, immer wohler, denn zu dieser Wohlerfahrung, zu welcher der Nachfolger letztlich nur durch die Führung der Weisheit gelangt ist, läßt nach diesem Erlebnis nun auch immer die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna*) ein, die vorher ausschließlich nur zu sinnlichen Erlebnissen hinlockte, die bei früherer Erfahrung ein Wohl der Befriedigung auslösten. Während ein Nachfolger, der noch keine zeitlichen Erlösungen oder gar den Anblick des Todlosen, des Nirvāna, erfahren hat, den Verlockungen der programmierten Wohlerfahrungssuche stets kämpfend widerstehen und dem Rat der Weisheit folgen muss, so wird derjenige, der das Ungewordene, Todlose, erfahren hat, nun nicht nur der Weisheit im Widerspruch zu der kurzsichtigen Verlockung der programmierten Wohlerfahrungssuche dahin folgen, sondern er wird vor allem von der Wohlerfahrung im Anblick der Unverletzbarkeit des Todlosen gezogen. Die Bande des Wahns, durch die er wähnte, ein souveränes Ich in einer unabhängig von ihm bestehenden Welt zu sein, sind ihm abgenommen, und damit hat er drei Verstrickungen aufgehoben: den Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbagnis und die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste.

Erste Verstrickung: Glaube an Persönlichkeit
(*sakkāyaditthi*) ist vom Heilsgänger aufgehoben

Die erste Verstrickung ist die Befangenheit des *Geistes und Gemüts* in der Vorstellung, ein Ich in einer Welt zu sein. Der Geist kommt zu dieser Vorstellung, da er sich mit dem, was die Triebe, die Sinnensüchte wollen, identifiziert.

Der Erwachte sagt (M 102, D 1 u.a.), es geht darum, der sechs auf Berührung gespannten Süchte (*phassāyatana*) Aufsteigen, Verschwinden und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß zu verstehen, weil man sich dann ganz sicher von ihnen ablöst.

Diese sechs auf Berührung gespannten Süchte sind:
Die Sucht des Lugers nach Berührung durch Formen.
Die Sucht des Lauschers nach Berührung durch Töne.
Die Sucht des Riechers nach Berührung durch Düfte.
Die Sucht des Schmeckers nach Berührung durch Schmeckbares.
Die Sucht des Tasters nach Berührung durch Tastbares.
Die Sucht des Denkers nach Berührung durch Denkobjekte.

Durch die Berührungssüchte im Körper kommen die bei der Berührung als außen empfundenen Bereiche: Formen, Töne usw. zur Berührung. Die Sucht nach Formen in den Augen wird berührt und äußert ihr Urteil als Gefühl: *Durch Berührung bedingt ist Gefühl.* Die gesehene Form und das Gefühl werden dem Geist gemeldet, so dass der Eindruck einer fühlenden Person entsteht, die das gefühlte Objekt wahrnimmt, erlebt: „Ich, der ich das und das Angenehme will und das und das Unangenehme nicht will, ich sehe dieses und jenes, das mir gefällt oder missfällt.“

Dass diese Wahrnehmung, dieses Falschwissen nur zustande kommt, weil die in den Sinnesorganen und dem Geist wohnenden Dränge berührt worden sind, wird nicht bemerkt und nicht gewusst. Das ist die Ursache dafür, dass wir fast ununterbrochen den Eindruck haben, als ob „wir“ mittels der Sinnesorgane unseres Körpers „eine Außenwelt“ erlebten durch Sehen, Hören usw., dass also „die Welt“, die „wir“ wahrneh-

men, „um uns herum“ sei, dass wir also eine in „Innen“ und „Außen“ gespaltene Welt erlebten.

Kein unbelehrter Mensch denkt: „Da ist die Wahrnehmung von „Wohlgefühl“, sondern er denkt z.B.: Mir tut mein Bein weh“ oder „Den mag ich nicht.“

Das Ich-bin-Vermeinen, der Glaube an Persönlichkeit, entsteht allmählich. Man kann bei jedem Menschenkind beobachten, dass es in den ersten Jahren nicht „ich“ sagt, es merkt nur, dass etwas der Zunge wohltut, dass etwas sich schön anhört, und es sieht gern das lächelnde Gesicht der Mutter. Das sind die Empfindungsantworten der Anliegen, der Triebe, die einem Magnetismus gleich mit Anziehung und Abstoßung auf das reagieren, was an die Sinnesorgane herantritt. Nur deshalb, weil die Sinnensüchte in den Sinnesorganen ihre Empfindungen und Wahrnehmungen an den Geist weitergeben und der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordners der Eindrücke hat, vergisst er bei allen normalen Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für die fünf sehr verschiedenen Interessen- und Geschmacksfelder ist: Er identifiziert sich mit den jeweils ankommenden Meldungen so, als ob sie von ihm kämen. Und so beginnt das Kind im 2.-4. Lebensjahr „ich“ zu sagen. Es entsteht die Ich-bin-Behauptung, die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl sie die Summe von sechs auf Berührung gespannten Süchten ist. Diese im Geist imaginierte Person will ihre Anerkennung als Ich, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt sein usw. Und so befestigt sich in einem solchen Geist noch immer mehr der Ich-bin-Gedanke, und von daher rührt bei den sich bietenden Gelegenheiten im Umgang mit anderen die Neigung, das vermeintliche Ich-selbst mit seinen Ansprüchen zu behaupten, sich als ein selbstständiges Ich neben oder womöglich über andere zu stellen.

Dieses durch die Triebe bedingte Ich-bin-Denken befestigt nun auch von der Anschauung her den Triebhaushalt. Wer da glaubt, dass er einer ist, der denkt normalerweise im triebmehrenden Sinn, wenn er auch immer wieder auf vordergründiges

Wohl verzichtet, um zukünftiges Wohl nicht zu gefährden, wozu auch die Beachtung der Interessen anderer gehört.

Wenn es das gäbe, dass ein Mensch ohne Triebe geboren würde, dann wäre ihm alle Wahrnehmung gleich gültig, er würde sie kaum registrieren, geschweige sich merken. Dann könnte gar nicht der Gedanke aufkommen „ich bin“. Nur der Wunsch, durch die Sinne zu erleben und möglichst Wohl zu erleben, bringt den Geist, der vorzugsweise im Dienst der Triebe arbeitet, dazu, Erlebnisse zu speichern und zu koordinieren und so einen Erleber gegen das Erlebte abzugrenzen.

„Ich“ ist Einbildung, ist ein illusionärer Name für die Summe von Bedürfnissen, Bezügen. Der Ich-Gedanke ist die schlimmste Falle Māros, der Verkörperung des Übelen, weil er die Menschen im Gefängnis ihrer Körper hält; und die Aufhebung des Persönlichkeitsglaubens ist der Schlüssel zur Freiheit.

Die Aussage des Erwachten: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ bezieht sich auf die ganze Existenz, d.h. auf die fünf Zusammenhäufungen:

Die ständig durch Denken etwas veränderten Sinnesdränge mit ihren Anziehungen und Abstoßungen durchziehen den grobstofflichen Körper, die zu sich gezählte Form. Bei der Berührung der zum Ich gezählten Form mit Form, die als „außen“ gedeutet wird (1. Zusammenhäufung), werden die Triebe berührt und äußern ihre Anziehung oder Abstoßung mit Gefühl (2.Zusammenhäufung), was als gefühlsbesetzte Wahrnehmung (3.Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird. Durch diese Eintragungen steigt als zum „Ich“ gehörend empfundene Aktivität auf (4.Zusammenhäufung), nimmt Stellung zu dem Wahrgenommenen, indem frühere Erfahrungen des Geistes mit dem neu Eingetragenen in Beziehung gesetzt und beurteilt werden, und es entsteht eine neue Gewöhnung, ein neues Programm bzw. das alte wird verstärkt: die programmierte Wohlerfassungssuche (*viññāna* – 5.Zusammenhäufung) ist ernährt, auf neuen Wegen oder auf verstärkten alten Wegen nach Wohlerfassung zu suchen. Entsprechend

diesem Programm lenkt die programmierte Wohlerfahrungs-
suche den Körper, um zu Wohl zu kommen, und der Geist
denkt bei diesem automatisch ablaufenden Zusammenspiel der
fünf Zusammenhäufungen: „Ich fühle, ich halte dies für besser
als das, ich entscheide mich darum nach reiflicher Überlegung
für dieses Bessere, und ich werde in Zukunft so und so vorge-
hen, und ich bin gewohnt, so und so zu denken, zu reden und
zu handeln“, obwohl da nur diese fünf ineinander greifenden
Prozesse ablaufen, diese fünf Zusammenhäufungen, deren
blitzschnell ineinander greifendes Zusammenspiel den Ein-
druck „ich bin in der Welt“ erweckt.

Je mehr wir ergreifend, hoffend und wünschend in das
Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen verstrickt sind,
um so mehr empfinden wir den ständigen Entstehens-
Vergehensfluss als eigen und sind leidvoll betroffen über Ver-
änderungen, die den Trieben zuwiderlaufen, erkennen nicht
die bedingte, unabhängig von unseren Wünschen ablaufende
Geschobenheit – eben die Nichtichheit, Nichtmeinheit und das
heißt Nichtlenkbarkeit des Ablaufs der fünf Zusammenhäu-
fungen.

Aber wenn der Mensch durch die Belehrung eines Erwach-
ten oder eines, der von ihm belehrt wurde, erfährt: „Sieh, die
Triebe sind nicht ich. Es sind angewöhnte Geschmäcke, die
immer wieder Vergehendes wollen und so im Leiden halten“,
dann gewinnt er durch den Hinblick auf die Triebe in den Sin-
nesorganen Abstand von ihnen, kann sie nicht mehr als Ich
und Mein ansehen, erkennt sie als angewöhnten Ballast, der
dauerhaftes Wohl verhindert.

Aber solange der Mensch auf die Rieselkette der Erschei-
nungen setzt und durch ich-vermeinendes Denken die Triebe
erhält und erschüttert ist durch das Schwinden, den Untergang
der Erscheinungen und sich nicht von ihnen abwendet, so lan-
ge gibt es Triebe, gibt es Anziehung, Abstoßung und Blendung
und wird damit Geborenwerden, Altern und Sterben erfahren.
Die Triebe sind der Bauplan und das Kernelement des nächs-
ten Körpers. Wenn Anziehung zu tierischen, gespensterhaften

Dingen besteht, wird ein Dasein in solcher Welt erlebt, aber nicht Befreiung. Solange Wollen, die Triebe, bestehen mit Anziehung, Abstoßung, Blendung, so lange sind sie das perpetuum mobile passionis, das unaufhörliche Leidenskontinuum, und der Glaube an Persönlichkeit, die Identifikation mit den Trieben, ist die Ursache dafür, dass die Aufhebung des perpetuum mobile passionis nicht betrieben wird.

Es besteht und wird erhalten durch die Auffassung im Geist, dass ein Ich einer Welt gegenüberstehe, ein großes psychisches Kraftzentrum, Zuneigungen zu bestimmten Dingen und Abneigung gegenüber anderen. Das nennt man einen magischen Zusammenhang: Alle Angst, alle Freudigkeit, alle Schmerzen und alle Endlosigkeiten sind durch ichvermeindes Denken erhaltene traumhafte, faszinierende Erscheinungen.

Wer aber meinen würde, nach Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit könne ihn die blendende Erscheinung des Wahn-Ich und der Wahn-Umwelt nicht mehr hemmen, der täuscht sich, denn das „Ich-bin-Empfinden“, die achte, drittletzte Verstrickung, ist mit der Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit (erste Verstrickung) noch längst nicht aufgehoben. Bis die endgültige Erwachung aus dem Wahntraum erreicht ist, bedarf es eines Prozesses, denn trotz der Durchschauung geht das Wahnspiel, das Blendungsspiel zunächst noch weiter. Die Szenen, die zusammen das „Leben“ ausmachen, folgen nach wie vor einander, und nach wie vor lösen auf Grund der noch nicht aufgelösten Triebe, des noch nicht aufgelösten Wahns die einen Begegnungen Wohlgefühl, die anderen Wehgefühl aus, veranlassen die einen Begegnungen, dass das Ich sie festhalten und weitergenießen möchte, und veranlassen die anderen, dass es sie fortstoßen oder sich ihnen entziehen möchte. Ja, anfänglich ist sogar das Wissen um den Wahncharakter dieser ganzen Szenerie meistens völlig vergessen. Wenn und soweit blind und spontan dem blendenden Ich-bin-Eindruck auf den alten Gleisen der programmierten Wohlerfahrungssuche gefolgt wird und eine Ansichtsbildung gar

nicht stattfindet, da wirkt sich zu dieser Zeit der Wegfall des Glaubens an Persönlichkeit, der Identifikation mit dem Wahn-Ich, nicht aus.

Aber allmählich führt dieses Wissen zu einem leisen Zurücktreten, zu einer gewissen Lockerung des Zugriffs, ja, allmählich auch zu einer Zurücknahme des natürlichen blinden Anspruchs auf „die Dinge“, zum Loslassen – aber es ist nur ein sehr allmählicher Prozess, bis die *Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, zu ergreifen, sich anzueignen und dabei zu verbleiben* (S 12,15) aufgelöst sind, und es kostet eine Zeit der Übung in zunehmender gründlicher Wahrheitsgegenwart, bis die richtige Anschauung und Haltung durchgängig zu werden beginnt.

Wenn die oberflächliche naive „Ich-bin“-Auffassung als Irrtum aus Wahnbefangenheit durchschaut ist, dann beginnt wie in einer geistigen Zeugung der Ansatz einer überlegenen, einer *wacheren* Instanz, und damit beginnt die Möglichkeit, von einer höheren Warte aus das Wahn-Ich in seinem Umgang mit dem Begegnenden zeitweilig zu beobachten, zeitweilig zu kontrollieren, zeitweilig zu beeinflussen, zurückzuhalten. Diese im ersten Ansatz konstituierte übergeordnete Instanz wird *Wissen (vijjā)* genannt, wird *Wachheit (bodhi)* genannt, wird *Weisheit oder Klarwissen (paññā)* genannt, wird *Erkenntnis (ñāna)* genannt, wird *Durchblick, Schau (dassana)* genannt.

Ein dazu Gelangter kann bei sich beobachten, wie diese aus der Erwachungslehre des Erwachten in geistiger Zeugung erwachsende wachere Instanz nun beginnt, sein kleines Wahn-Ich anzusprechen und mit ihm in Zwiesprache und Auseinandersetzung einzutreten – in eine Auseinandersetzung, in welcher diese Wachheit und Weisheit das Wahn-Ich mehr und mehr von seinem Ichwahn überzeugt und ganz allmählich immer mehr zum Zurücktreten bewegt.

Die zweite Verstrickung: Daseinsbangnis (*vicikicchā*)
ist vom Heilsgänger aufgehoben

In dem Maß, wie der Glaube an Persönlichkeit abnimmt, erfährt der Heilsgänger an sich, ganz ohne es bewusst betrieben zu haben, eine zuerst nur sehr feine, aber wohltuende Wandlung der Selbsterfahnis, des Daseinsgefühls. Das Daseinsgefühl ist bei allen Menschen von einer meistens unbewussten, oft aber über die Bewusstseinschwelle dringenden Ungeborgenheit und Unsicherheit durchzogen. Bei allen Menschen, die sich mit dem bewusst gewordenen körperlich dargestellten Ich identifizieren, besteht bewusst oder untergründig die Angst vor dem Kommenden und vor dem ganz sicheren Tod, und vor allem beklemmt den weiterblickenden Menschen eine tiefere Ungewissheit, ein Zweifeln über das Woher und Wohin und Warum dieses Daseins.

Der Erwachte vergleicht diese Situation des normalen, von der Daseinsunsicherheit und dem bangen Gefühl der Ungeborgenheit bewusst oder unbewusst begleiteten Menschen mit einem Mann, der mit seinem ganzen Vermögen durch eine fremde, gefährliche Wildnis zieht, in der er jeden Augenblick einen Überfall auf Leben und Gut zu befürchten hat.

Die Daseinsbangnis ist eine im Geist gefühlte, gemüthhaft beklemmende Unsicherheit über das bevorstehende Erleben. Es betrifft nicht die Angst vor körperlichen Schmerzgefühlen, die so lange besteht, wie Triebe nach Sinnendingen befriedigt werden wollen, sondern betrifft allein die existentielle Sorge, wie sie heute z.B. auch bei den Schlagworten „Umweltverschmutzung, Erwärmung der Pole, Ansteigen des Meeresspiegels“ empfunden wird oder wie die von Fortexistenz überzeugten Inder angesichts des unendlichen Samsāra empfanden: *Versunken bin ich in der Kette der Wiedergeburten, o dass es doch einen Ausweg gäbe...*

Wer aber die Identifizierung mit den fünf Zusammenhängungen schon um einige Grade zurücknehmen und mindern konnte, der erfährt auch ein Schwinden dieser existentiellen Grundangst. Er erfährt die feine, wohltuende Wandlung des

Daseinsgefühls, erfährt unmittelbar und ganz ohne anderweitige Belehrung, dass diese Daseinsbangnis mit der Ichvorstellung verbunden war, dass überhaupt diese Ichvorstellung der Kern der gesamten Verletzbarkeit ist. Mit ihrer Minderung und Auflösung nimmt alle Sorge und Bangnis ab bis zur Verflüchtigung.

Damit erfährt er, dass es die Möglichkeit gibt, alle Gefährdung endgültig aufzuheben. Und das gibt eine Erleichterung, die erlebt wird, aber nicht näher beschrieben werden kann. Von dem zu dieser Entwicklung gelangten Menschen gibt der Erwachte das Bild des aus der gefährlichen Gegend in die Nähe des heimatlichen Dorfes gelangten Menschen, der sich schon auf sicherem, heimatlichem Boden weiß.

Die Aufhebung der zweiten Verstrickung reift als Frucht der fortschreitenden Minderung bis Aufhebung der ersten heran, ja, sie ist das sichtbare und spürbare Zeichen für die fortschreitende Auflösung des Glaubens an Persönlichkeit. So heißt es (D 33):

Unmöglich ist es und kann nicht sein, dass da, wo die Vorstellung „ich bin“ ausgetilgt ist, wo nicht mehr gedacht wird „dieser hier bin ich“ – dass da noch das Herz von Stacheln der Unsicherheit und des Zweifels erfüllt wäre: das gibt es nicht! „Entronnen den Stacheln der Unsicherheit und des Zweifels“ bedeutet es ja, was man „des Ich-bin-Dünkens Aus-tilgung“ nennt.

Durch die Aufhebung der zweiten Verstrickung gibt es das freudige Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit, das auch schon bei der Aufhebung der fünften Hemmung bei demjenigen aufkommt, der sich von allen Hemmungen befreit sieht, der sauber und hell in hohen Gesinnungen verweilt, der ohne sinnliche Bedürfnisse sich unverletzbar und wohl fühlt. Dieses Gefühl kann die weltlosen Entrückungen einleiten, die eintreten können, wenn die fünf Hemmungen aufgehoben sind.

Ein solcher Mystiker – gleichviel in welcher Religion – erlebt also als Frucht weltüberwindender Läuterung unmittelbar im Gefühl zeitweise eine Geborgenheit, ohne dass sie di-

rekt durch weisheitlichen Anblick ausgelöst wurde. Soll aber die Ungeborgenheit nicht nur zeitweise – und sei es für Äonen –, sondern dauernd aufgehoben werden, so muss diesem Gefühl das Wissen um unverlierbare, absolute Unverletzbarkeit, der Anblick vorausgegangen sein, dass da kein Ich ist, das verletzt werden könnte. Dieses Wissen führt zu großer Gelassenheit und Ruhe.

Die dritte Verstrickung:

das (sittliche) Begegnungsleben als das Höchste ansehen

Mit der durch Ich- und Weltwahn bedingten Aktivität der Wesen bleibt der Rundlauf der Wahnszenen erhalten: Immer sinkt eine durch die Begegnung nur etwas geänderte, aber nicht aufgelöste Szene nach der anderen in die „Vergangenheit“ und rinnt mit allen unerlösten Szenen als die Daseinsströmung (*bhavasota*) jenseits unserer Erfahrbarkeit – aber nicht jenseits der Erfahrbarkeit des Erwachten – den für uns unübersehbaren Rundweg dahin und tritt früher oder später wie aus „Zukunft“ auftauchend wieder heran.

Dieser ununterbrochene Szenenwechsel bringt mit sich alle im Bereich der beschränkten Wahrnehmung nur möglichen Freuden und Leiden, Entzückungen und Qualen und Entsetzen und bringt mit sich im ständigen Wechsel Geborenwerden, Altern und Sterben in menschlichen, übermenschlichen und untermenschlichen Formen. Er folgt einem Gesetz, das der aufmerksame Mensch, der auf seine eigenen Motivationen achtet, wohl einsehen kann und das uns auch die Geschichte der Kulturen lehrt:

Wo ein Wesen, eine Familie oder ein Volk Not und Leiden erfahren, da ersteht durch den Zwang des Leidensdrucks der Wille, aus dieser Situation herauszukommen, und entsteht mit Zwang ein Suchen nach dem Ausweg – denn Leiden tut weh! Darum kommen die Wesen, die sich im Elend befinden, nach kurzen oder langen Irrungen und Wirrungen auch einmal auf den einzig möglichen Weg zu helleren Situationen, der darin besteht, dass sie von den harten, rohen „Sitten“ zu den sanfte-

ren übergehen, sich um Rücksicht bemühen. Wenn dann noch die früher gewirkten dunklen und schmerzlichen Begegnungsszenen auftauchen, so werden sie unter dem Einfluss der besseren Einsicht von Fall zu Fall ein wenig verbessert und besänftigt, ziehen verbessert im Daseinsstrom dahin und kehren als verbesserte Erlebnisse wieder. Darum bleiben die Wesen nicht unendlich in den entsetzlichen Daseinsformen – die „Hölle“ währt nicht ewig – sondern gelangen irgendwann zu den erträglicheren oder freundlicheren oder gar beglückenden.

Aber mit derselben Gesetzlichkeit, die den Notleidenden zwingt, nach einem Ausweg aus den Nöten zu suchen, bestimmt das Erleben von Wohl und Glück den Willen der Wesen, dieses Glück so gut wie möglich zu genießen und so gut wie möglich zu erhalten. Bei dem allmählichen oder mehr plötzlichen Übergang von notvollen Lebenszeiten zu leichteren und glücklichen mag manches besonnene Wesen noch eine Zeitlang des Zusammenhangs von Tugend und Wohlfahrt eingedenk sein und sich weiterhin um die guten Sitten bemühen – aber die gegenwärtigen, wohltuenden, erhellenden, beglückenden Erlebnisse erfüllen immer mehr sein Herz, seinen Geist, sein Dichten und Trachten. Der Erwachte nennt das Gesetz, das jeder aufmerksame Forscher in der Menschheitsgeschichte wie auch in seinem eigenen Erleben mit unverrückbarer Regelmäßigkeit wirksam werden sieht:

Wer genießt, der vergisst. (D 19)

Wer nicht mehr weiß, dass sein jetziges glücklicheres, schöneres Erleben die Folge ist eines vorherigen alle Mitwesen schonenden Wandels, über den sagt der Erwachte (M 5):

Von diesen ist zu erwarten, dass die blendenden Erscheinungen ihn hinreißen werden und dass, von den blendenden Erscheinungen hingerissen, sein Herz mit Gier aufgeladen wird und dass er dann mit Gier, mit Hass, mit Blendung befleckt, unlauteren Herzens sterben wird –

und daraus geht dann wieder verdunkeltes „Schicksal“, selbstgeschaffenes dunkles Schaffsal, geht der Abstieg in Existenzformen voller Leiden und Qualen hervor, in „untere Welt“.

Der Erwachte, der das gesamte Spiel zwischen Diesseits und Jenseits überblickt und durchschaut, sagt, dass unter allen Wesen, die sich in dieser oder jener Daseinsform in Wohlsein, Glück und Helligkeit befinden, keines ist, das nicht vor kürzerer oder längerer „Zeit“ Elend, Not und Dunkelheit erfahren hätte, und dass unter allen Wesen, die sich jetzt im Elend befinden, keines ist, das nicht vor längerer oder kürzerer Zeit aus glücklicheren Zuständen herabgesunken wäre.

Mit dieser Erfahrung sagt der Erwachte, dass in diesem gesamten Wahnbereich von seinen untersten Möglichkeiten bis zu seinen obersten, von den dunkelsten bis zu den lichtesten – kein Anhalt ist, kein Bleiben ist, keine Heimat ist, wie lange auch immer nach den naiven Maßstäben der Wesen die eine oder andere Qualität der Erscheinungsflucht dauern mag. Solange diese Entwicklung nicht verstanden ist, so lange leben die Wesen in einer Heilserwartung bei heillosen Dingen und treiben dahin zwischen Hoffnung und Verzückung, zwischen Resignation und Verzweiflung ohne Ende.

Den Ausweg daraus nennt der Erwachte (S 12,15):

Wenn man da aber nicht herantritt, nicht ergreift, nicht sich aneignet, nicht sich dahin richtet und: „Hier ist gar kein Ich! Leiden ist alles, was immer entsteht, Leiden ist alles, was immer vergeht“ – in diesem Wissen nicht mehr zweifelt, nicht mehr bangt, im Besitz des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens – das ist richtige Ansicht.

Mit dieser Ansicht erwartet der vom Erwachten Belehrte nicht mehr sein wahres Wohl von den Begegnungserscheinungen, sondern nur von ihrem Stillwerden und Aufhören. Der Übergang zu dieser Einstellung und Haltung ist die Aufhebung der Bindung an die Begegnungsweise. Der Belehrte kann das sittliche Begegnungsleben nicht mehr als das Höchste ansehen.

Es ist noch nicht die Aufhebung der Begegnung selbst, aber die Aufhebung der Bindung an sie.

Diese Haltung drückt der Erwachte in M 18 aus, wo er demjenigen, der durch seine Lehre den Entwicklungsweg vom Leiden zum Heil begriffen hat, rät, er solle von der Reihe der Begegnungswahrnehmungen nichts mehr erwarten und erhoffen (*abhinandati*), sie nicht mehr in sein Denken einbauen (*abhivadati*), sich an sie nicht mehr anklammern, auf sie sich nicht mehr stützen (*ajjhosāya tiṭṭhati*), weil er nur durch diese Haltung allmählich zur Beendigung aller inneren und äußeren Aufreizungen, Abstoßungen, Sorgen, Meinungen, Zweifel und Ängste komme, zur Beendigung auch von Zank und Streit, zur Beendigung aller äußeren und inneren Spaltungen und Spannungen.

Der Pālibegriff für diese dritte aufzugebende Verstrickung wird oft übersetzt mit „Sich Klammern an Riten und Regeln“ oder „Sich Klammern an Tugendwerk“. Der Begriff *sīla-vata* bedeutet aber nicht „Riten und Regeln“, eher schon, wie K.E. Neumann übersetzt, „Tugendwerk“, auch im Sinne von Tugend-Gelübde oder –Vorsatz (s. M 57 „Der Hundelehr-ling“). Die weitere Benutzung von *vata* zeigt, dass darunter auch „Gewöhnung“, „Praxis“ verstanden wird. Darum müsste, wer *sīla* mit „Tugend“ übersetzt, *sīlabbata* mit „Tugendwerk, Tugendpraxis“ übersetzen. Wem das aber durchaus nicht als eine Verstrickung erscheinen will, der weicht aus, indem er übersetzt „Sichklammern an Riten und Regeln“. *Parāmāsa* (meistens übersetzt mit „Sichklammern“) bedeutet, das Begegnungsleben „als das Höchste (und Letzte) einschätzen“, bedeutet also, nicht darüber hinauszugehen. Wegen der empfundenen existentiellen Daseinsbangnis und der dadurch bedingten Überlegung: „Wie komme ich in diesem Leben zu Wohl, und was kann ich tun, dass es mir auch im nächsten Leben gut geht“, suchen die Menschen nach höheren Wegweisungen in den Religionen und freuen sich, wenn sie die in allen Religionen genannten Tugendregeln erfüllen: „Es hat mich Anstrengung gekostet, aber jetzt bin ich tugendhaft, füh-

re ein untadeliges Leben, mir kann eigentlich nichts mehr passieren, denn ich habe gut vorgesorgt.“

Aber wer verstanden hat, dass in der *Begegnung* und mit der Begegnung – mit der harten, rohen wie mit der sanften, hellen – keine Sicherheit und kein Heil endgültig erreichbar ist, dass alle Begegnung zum Wahnbereich gehört, aus dem es zu erwachen gilt – der fasst den weitreichenden und tiefen Sinn dieses Begriffs. An dieser oder jener Begegnungsweise festhalten – und sei es die beste, tugendhafteste –, also selbst ein Begegnender bleiben wollen, das ist die Verstrickung, mit welcher man nicht über den Begegnungsbereich hinaus, aus dem Strom der Wahnträume herauskommt.

Der Sinn der Heilslehre des Erwachten liegt in der *Durchkreuzung* dieses Stroms der Blendungsszenen, der Begegnungsszenen und in der Hinführung zur Küste des Friedens und der Sicherheit. Darum sagt der Erwachte, dass zwar nur mit guter, sanfter und erhellender Begegnungsweise alle äußeren und inneren Konflikte und Spannungen, das grelle Blenden der Begegnungsszenen und die Erregungen des Gemüts gemindert werden, dass aber der „Ort“ der Erwachung zur vollkommenen Sicherheit ganz außerhalb der Begegnungsströmung liege in der vollkommenen Auslöschung der Wahnblendungen an der sicheren Küste der Unwandelbarkeit. In diesem Wissen lasse der über Wahn und Heil belehrte Heilsgänger (*ariya-sāvako*) sogar von der Bindung an das rechte Tun, geschweige vom Unrecht (M 22).

Dieses Wort darf nicht falsch verstanden werden. Gerade von uns nicht, die wir auf jeden Fall äußerlich im Strom der Begegnung uns vorfinden und leben. Die Strömung all dieser Szenen ist die Ernte all unseres früheren Tuns und kann nicht einfach ignoriert werden, als wäre sie nicht da. So wie wir für den „eigenen“ Körper, der uns ununterbrochen begegnet, weiterhin sorgen, um ihn bei Kräften zu halten, so auch haben die „eigenen“ Pflichten und Aufgaben, die wir im Lauf des Lebens übernommen haben, nun mit an unserer Lebensstruktur, an unserem Begegnungszusammenhang gebaut, nun ist das

innere und äußere Wohlbefinden derer, die inzwischen unsere „Nächsten“ geworden sind, von uns und unserem Verhalten abhängig, ist, – recht betrachtet – ein Teil unseres Wohlbefindens.

Der Unterschied zwischen der Haltung des Heilsgängers und der des hochsinnigen, humanen, aber weltgläubigen Menschen liegt nur in der inneren Zielsetzung und inneren Erwartung, denn während der Humane, Hochherzige, der mit dieser Welt und vielleicht auch mit jenseitiger Welt rechnet, auf die helle, wohltuende Begegnung hüben und drüben als auf sein Endziel zustrebt, so sieht der vom Erwachten Aufgeklärte dieses Ziel als einen Durchgang, durch den hindurch er als Endziel das Erwachen aus dem ganzen Wahntraum und die vollständige Unabhängigkeit von allem Kommen und Gehen fest im Auge behält.

Ein solcher erfüllt hier still seine Aufgaben, und wo die Wesen an ihn herantreten, da ist er um erhellendes, sanftes Verhalten bemüht. Er bemüht sich, alle Nächstenblindheit abzutun, und weil er ernstlich keine echten Interessen mehr in der Welt der Begegnung hat, gelingen gerade ihm Entspannung und Befriedung der Notleidenden, Geängstigten und Besorgten, und er erwirbt das zunehmende Vertrauen der Mitwelt und Umwelt. Das empfindet er als wohltuend, aber er bleibt bemüht, durch alle wogenden Bilder und Szenen hindurchzublicken und das sichere Land des Friedens immer durchgängiger im Blick zu behalten.

Von einem solchen Heilsgänger sagt der Erwachte (M 78), dass er, wo Aufgaben an ihn herantreten, immer in der ihm bestmöglichen sanften und erhellenden Weise tugendhaft handelt (*sīlavat*), dass er aber durch seinen Hinblick auf das Endziel auf den Frieden hin gerichtet, zum Frieden geneigt sei und nur zum Frieden hinstrebe. Er ist in die *Heilsströmung eingetreten*. So wie die Flüsse und Ströme nicht ruhen können, bis sie angelangt sind und eingemündet im Weltmeer, so kann ein solcher nicht ruhen, bis er die heile Situation, in deren Anzie-

hungskreis er unwiderruflich eingetreten ist, auch endgültig erlangt hat.

Bei der Entwicklung zum Eintritt in die Heilsströmung hat er solche Veränderungen durchgemacht, dass er nun keine Eigenschaften mehr an sich hat, die zum Abweg, in die Unterwelt, führen, d.h. ihn nach dem Tod auf seiner Laufbahn bis zu dem ihm nun sicheren Ziel unter das Menschentum sinken lassen könnten (M 22). Und auch die Dauer seiner Laufbahn ist nicht mehr unbegrenzt: Es heißt, dass der in den Strom Eingetretene auf Grund der unwiderruflichen inneren Umstellungen, die er vollzogen hat, nach einer eng begrenzten – durch weiteres Bemühen noch abkürzbaren – Anzahl von weiteren Leben im Menschenbereich oder in helleren Bereichen das höchste Wohl, die absolute ewige Freiheit, den Heilsstand, erreicht. Die kurze Dauer dieser Restdauer der Heilsentwicklung im Verhältnis zum Leiden des anfangslosen Daseinskreislaufs vergleicht der Erwachte mit *den sieben Bohnen gegenüber dem Himālāya* (S 56,49).

Der Erwachte nennt auf der großen Wegstrecke vom ersten unverlierbaren Begreifen der sicheren Küste, des absoluten Ziels, bis zum Erreichen dieses Ziels vier Stufen. In Wirklichkeit gibt es keine richtigen Stufen, keine festen Punkte, sondern nur eine allmähliche Entwicklung, ein ununterbrochenes Hinstreben zum Ziel, so wie der Schwimmer in dem Augenblick, in dem er die Küste gesehen hat, es nicht lassen kann, auf sie zuzuschwimmen.

Wie bei dem Menschen, der in die Heilsanziehung eingetreten ist, so sind auch die Schwimmer je nach ihrem Naturell unterschiedlich. Manchen verleiht der Anblick der Küste einen starken Impuls, sie so schnell wie möglich zu erreichen. Sie schwimmen zuerst rasend, dann aber werden sie müde und denken, sie kämen der Küste nicht näher. Sie erwecken den Eindruck, als ob ihnen das Schwimmen leid wäre, aber sie können es doch nicht lassen, weiter auf die Küste zuzuschwimmen. Sie sind subjektiv oft noch sehr befangen, aber im Lauf der Zeit kommen sie der Küste doch näher, weil sie

gar kein anderes Ziel mehr haben als die Küste; wohingegen derjenige, der keine Küste sieht, einmal in dieser, einmal in jener Richtung schwimmt. Wer aber die Küste einmal gesehen hat, hält die Richtung auf sie ein; auch wenn es ihm schwerfällt, kommt er doch nicht dazu, sich wieder ganz umzudrehen und von der Küste wegzuschwimmen.

So ist es auch mit der Gewinnung des Stromeintritts. Manche haben im Anfang den Eindruck, als ob sie ihn noch nicht erreicht hätten, und glauben, ihr Streben habe wenig Erfolg. Andere sind gerade im Anfang besonders begeistert und arbeiten eisern, aber jeder erlebt auf dem Weg Strecken, wo er energischer vorwärts geht, und Strecken, wo er weniger kraftvoll vorwärts geht. Manche machen am Ende eine Art Endspurt, um herauszukommen, und manche bleiben im Gefühl der Sicherheit in voller Gelassenheit und streben in aller Ruhe zum Ziel. Das ist naturellbedingt. Es kommt nur darauf an, ob dem Schwimmer die Küste als Sicherheit und sein Aufenthalt im Meer als Gefahr erscheint.

5. Der Einmalwiederkehrer

Der vierte Mensch hat immer wieder das abschreckende Bild des Samsāra, des sinnlosen Umherwanderns der Wesen, und die heile Situation vor Augen. Auf Grund dieser Sicht mindert er untugendhafte Taten und Gesinnungen, mindert auch Begehren, jegliche Form von Antipathie, Abneigung und Widerstreben. Dieses Mindern und Abschwächen des Begehrens und der Antipathie wird in dem Gleichnis verglichen mit dem Wesen, das auf die Küste zuschwimmt, dem fünften Menschen: dem Einmalwiederkehrer. Von ihm heißt es, dass er neben drei Verstrickungen, die auch der vierte Mensch abgetan hat, weiterhin Anziehung, Abstoßung und Blendung erheblich gemindert hat, aber auf Grund des noch bestehenden Restes an Wahn und an Sinnensucht noch einmal in der Sinnensuchtwelt wiedergeboren werde, um dann dem Leiden ein Ende zu machen. Die Blendung ist bei ihm weitgehend aufgehoben. Sein Maß-

stab ist nicht mehr die Unterscheidung zwischen angenehm oder unangenehm, sondern er sieht alle Dinge immer mehr in ihrem wahren Wert – ob sie zu endgültigem Heil führen oder nicht – und darum kann gar nicht mehr so sehr Gier und Hass, Anziehung und Abstoßung, in ihm aufkommen.

Um den dauernden rechten Anblick der Dinge, durch den sie nicht mehr durch Anziehung oder Abstoßung verlockend oder abstoßend erscheinen, bemüht sich der Mensch, der die drei ersten Verstrickungen aufgelöst hat. Er lässt keinen Blendungsanblick mehr zu, auch wenn eine Sache spontan, von den Trieben her, wieder begehrenswert oder abstoßend aussieht. Er ruht nicht, bis er dieselbe Sache nüchtern, neutral ansehen kann in ihrem Entstehen und Vergehen, in ihrer Wandelbarkeit. So wird er gleichen Gemüts, gleichmütig in gutem Sinn, sanften Gemüts, sanftmütig. Sanftmut ist keine Schwäche, sondern die Eigenschaft des Weisen, des Großen, der über den Dingen steht, der sieht: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten..(M 37)*

Dieser fünfte Mensch, der außer den drei ersten Verstrickungen Gier und Hass schon weitgehend gemindert hat, wird mit dem Schwimmer verglichen, der schon weiter auf die Küste zugeschwommen ist. Das tosende wogende Meer der Leidenschaften liegt schon weit hinter ihm, und ihn berührt nur noch der leisere Wellenschlag des küstennahen Gewässers.

6. Der Nichtwiederkehrer

Der sechste Mensch hat in der Nähe der Küste schon Boden unter den Füßen, braucht nicht mehr zu schwimmen, kann zur Küste hinschreiten. Er wird *Nichtwiederkehrer* genannt.

Die fünf Verstrickungen: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, das Begegnungsleben als das Höchste ansehen, Sinnensucht und Antipathie bis Hass hat er völlig aufgehoben und kann darum nach dem Tod nicht mehr in sinnlicher Welt zur Erscheinung kommen. Die Triebe sind noch nicht ganz versiegt, er kann noch an formhaften und formfreien Zuständen haften, diese begehren, hat noch nicht das letzte und feins-

te Ergreifen aufgelöst und kann darum noch in solchen Bereichen wiederkehren, befreit sich dann aber auf Grund seiner rechten Anschauung über das Leiden jeglicher Wahrnehmung von dort aus endgültig.

7. Der Triebversiegte, Geheilte

Sind die Triebe, das Verlangen nach Dasein, nach jeglicher Wahrnehmung überhaupt aufgelöst, werden alle Erlebensformen als leidbringend erkannt und empfunden, dann besteht vollkommener Gleichmut hinsichtlich aller Erlebnisse und auch gegenüber dem Gleichmut selber. Ein solcher – in diesem Gleichnis als der siebente Mensch bezeichnet – braucht nicht mehr zu kämpfen. Gekämpft hat er unermüdlich (M 70). Er hat das Ziel, die endgültige Sicherheit, das Ufer erreicht, ist den Gefahren der Ich-Auffassung und der Welt-Auffassung, dem tödlichen Element, dem Wasser, endgültig entronnen.

Für uns geht es darum, dass wir merken, wie wichtig es ist, dass wir die Täuschung, wir befänden uns in Sicherheit, durchschauen und immer klarer sehen, dass wir in diesem endlosen Leidenskreislauf gefangen sind in einem gnadenlosen, automatisch bedingten Umlauf durch endlose Tode, Aufstiege und Abstürze und dass das Nibbāna die rettende Küste, die ewige Sicherheit ist, wo alle sinnlosen Prozessfolgen aufhören, wo vollkommener Friede ist, ein für alle Mal, also in Ewigkeit. Der Weg der wirklichen Nachfolge dahin ist ein Erleben von zunehmendem Frieden, wachsender Sicherheit. Solange uns das Nibbāna noch nicht verlockend erscheint, so lange empfinden wir es nicht so wie der um sein Leben Schwimmende die Küste empfindet, und so lange werden wir auch nicht unbeirrbar darauf zuhalten. Wir müssen merken: Ein Festhaltenwollen an Fließendem muss uns nur immer wieder unendliches, immer wiederkehrendes Leiden bringen. Solange wir das nicht sehen, so lange sind wir verblendet. Haben wir aber die Blendung nicht aufgehoben, können wir nicht die Schritte tun, die zur Freiheit führen.

VOM EINTRITT IN DIE HEILSSTRÖMUNG
„Gruppierte Sammlung“ (S 25)

So hab ich's vernommen. Einst weilte der Erhabene in Sāvatti, im Jeta-Hain, im Kloster des Anāthapindiko. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Ja, o Herr –, antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene sprach:

1. Sinneswerkzeuge (6),
von den Sinnesdrängen besetzt

Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Nase (mit dem innewohnenden Riecher) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Der Körper (mit dem innewohnenden Taster) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Der Geist (mit dem innewohnenden Denker) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Wer dieser Wahrheit so vertraut, ihr Mönche, so von ihr angezogen und ihr zugeneigt ist, von dem wird gesagt, dass er den Stand des aus Vertrauen der Wahrheit Nachgehenden erlangt hat. In die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun, solche Taten zu wirken, durch welche er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Ge-

spensterreich. Und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer nun diese Wahrheiten mit klarem Blick allmählich ergründet, den nennt man einen aus Erkenntnis Nachfolgenden, in die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun zu einem Wirken, durch das er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Gespensterreich; und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer dies so durchschaut und vor Augen hat, der wird Heilsgänger genannt. Dem Abweg entronnen, eilt er ungehemmt der vollen Erwachung entgegen.

2. Außenprojektionen der Sinnensüchte: Form (*rūpa*) (6)

Die Formen sind unbeständig, wandelbar, verändern sich ununterbrochen.

Die Töne sind unbeständig, wandelbar, verändern sich ununterbrochen.

Die Düfte sind unbeständig, wandelbar, verändern sich ununterbrochen.

Das Schmeckbare ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Das Tastbare ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Gedanken sind unbeständig, wandelbar, verändern sich ununterbrochen.

Wer dieser Wahrheit so vertraut, ihr Mönche, so von ihr angezogen und ihr zugeneigt ist, von dem wird gesagt, dass er den Stand des aus Vertrauen der Wahrheit Nachgehenden erlangt hat. In die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun, solche Taten zu wirken, durch welche er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Gespensterreich. Und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer nun diese Wahrheiten mit klarem Blick allmählich ergründet, den nennt man einen aus Erkenntnis Nachfolgenden, in die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun zu einem Wirken, durch das er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Gespensterreich; und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer dies so durchschaut und vor Augen hat, der wird Heilsgänger genannt. Dem Abweg entronnen, eilt er ungehemmt der vollen Erwachung entgegen.

3. Erfahrung (*viññāna*) (6)

Die Luger-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Lauscher-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Riecher-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Schmecker-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Taster-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Denker-Erfahrung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrheiten mit klarem Blick ergründet....

4. Berührung (*phassa*) (6)

Die Luger-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Lauscher-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Riecher-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Schmecker-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Taster-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Denker-Berührung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrheiten mit klarem Blick ergründet....

5. Gefühl (*vedanā*) (6)

Das durch Luger-Berührung entstandene Gefühl ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Das durch Lauscher-Berührung entstandene Gefühl ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Das durch Riecher-Berührung entstandene Gefühl ...

Das durch Schmecker-Berührung entstandene Gefühl..

Das durch Taster-Berührung entstandene Gefühl ...

Das durch Denker-Berührung entstandene Gefühl...

Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrheiten mit klarem Blick ergründet...

6. Wahrnehmung (*saññā*) (6)

Die Form-Wahrnehmung ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Ton-Wahrnehmung ...

Die Duft-Wahrnehmung ...

Die Geschmacks-Wahrnehmung ...

Die Körper-Wahrnehmung ...

Die Gedanken-Wahrnehmung ...

Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrheiten mit klarem Blick ergründet...

7. Absicht, denkerische Aktivität (*cetanā*) (6)

Die Absicht auf Formen ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Die Absicht auf Töne ...

Die Absicht auf Düfte ...

Die Absicht auf Geschmäcke ...

Die Absicht auf Tastbares ...

Die Absicht auf Gedanken ...

Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrheiten mit klarem Blick ergründet...

8. Durst (*tanhā*) (6)

*Der Durst nach Formen ist unbeständig, wandelbar,
verändert sich ununterbrochen.*

Der Durst nach Tönen ...

Der Durst nach Düften ...

Der Durst nach Geschmäcken ...

Der Durst nach Körpern ...

Der Durst nach Gedanken ...

*Wer dieser Wahrheit so vertraut...wer diese Wahrhei-
ten mit klarem Blick ergründet...*

9. Gegebenheiten (*dhātu*) (5)

*Die Gegebenheit Festigkeit ist unbeständig, wandelbar,
verändert sich ununterbrochen.*

Die Gegebenheit Flüssigkeit ...

Die Gegebenheit Hitze / Wärme

Die Gegebenheit Luft ...

*Die Gegebenheit Raum ist unbeständig, wandelbar,
verändert sich ununterbrochen.*

*Wer dieser Wahrheit so vertraut ... wer diese Wahrhei-
ten mit klarem Blick ergründet ...*

10. Die fünf Zusammenhäufungen (*upādāna-khandhā*)

*Form ist unbeständig, wandelbar, verändert sich un-
unterbrochen.*

Gefühl ...

Wahrnehmung ...

Aktivität ...

*programmierte Wohlerfahrungssuche ist unbeständig,
wandelbar, verändert sich ununterbrochen.*

Wer dieser Wahrheit so vertraut, ihr Mönche, so von ihr angezogen und ihr zugeneigt ist, von dem wird gesagt, dass er den Stand des aus Vertrauen der Wahrheit Nachgehenden erlangt hat. In die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun, solche Taten zu wirken, durch welche er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Gespensterreich. Und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer nun diese Wahrheiten mit klarem Blick allmählich ergründet, den nennt man einen aus Erkenntnis Nachfolgenden, in die rechte, zum Heil führende Entwicklung ist er eingetreten. Die geistige Ebene des Heilsgängers hat er gewonnen, und verlassen hat er den Stand des gewöhnlichen Menschen. Unfähig ist er nun zu einem Wirken, durch das er nach dem Tod unterhalb des Menschentums gelangen könnte, in Hölle, Tierreich, Gespensterreich; und unmöglich ist es, dass er dieses jetzige Leben beschließt, ohne endgültig die Frucht des Stromeintritts zu erreichen.

Wer dies so durchschaut und vor Augen hat, der wird Heilsgänger genannt. Dem Abweg entronnen, eilt er ungehemmt der vollen Erwachung entgegen.

Diese Lehrrede ist eine von vielen einander im Kern ähnlichen Unterweisungen mit dem Ziel, das innere Stadium der Heilsgarantie, den Stromeintritt, zu vermitteln. Weit ehe der Nachfolger des Erwachten das Heil, die unverletzliche Unverletztheit, gewinnt und damit heil geworden ist, kann er einen Sicherheitsgrad erreichen, eine geistige Ausrichtung, und von da

ab arbeitet er unhemmbar auf die heile Situation hin, kann es nicht lassen, das Heil anzustreben. Er ist ein Heilsgänger geworden. Von da ab ist die Erreichung des Heils nur noch eine Zeitfrage. Es ist so, wie wenn ein Wagen auf einer Seite den Berg immer weiter hinaufgeklettert ist bis oben zur Kuppe, so dass er jetzt auf der anderen Seite wie von selber hinunterrollt, bis er am jenseits des Berges liegenden Ziel ankommt. Die Garantie der Heilserreichung ist somit weit eher schon zu erwerben als das Heil selber. Der Heilsgänger hat die Existenz so durchschaut, dass er keine Erscheinung und keine Aktivität mehr als beständig oder als endgültig wohl oder als eigen angehen kann (M 115). Er befindet sich als Heilsgänger in dem Zug und der Neigung zum Heil wie ein Holzstück, das in der *Flussmitte von der Strömung unaufhaltsam zum Meer hingetrieben wird und nirgendwo am Ufer hängenbleibt.* (S 35,200)

In unserer Lehrrede nennt der Erwachte 10 zu betrachtende Gruppen. In der 10. Gruppe sind die 9 vorherigen Gruppen enthalten.

Zu 1. Sinneswerkzeuge,
von den Sinnesdrängen durchzogen, sind unbeständig

Der Erwachte sagt (S 35,23): *Alles will ich euch zeigen, ihr Mönche. Was ist alles? Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) und die Formen, das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) und die Töne usw.: das heißt man alles.*

In diesen 2 x 6 Dingen ist alles Dasein einbeschlossen. Warum ist in diesen beiden Gegenständen „alles“ enthalten? Solange Tendenzen/Triebe/Sinnesdränge in den Sinneswerkzeugen des Körpers sind, gibt es das nicht, dass Auge und Form sich begegnen und dabei etwa nicht die Erfahrung/Berührung des Triebes im Auge, des Lugers, zustande kommt, wodurch Gefühl und alles Weitere entsteht bis zu den bewussten Gedanken und Wünschen im Geist, in den das Wahrgenommene eingetragen wird.

Noch einschränkender sagt der Erwachte (A IV,45):

In diesem klaftegroßen Körper mit Wahrnehmung und Geist ist die Welt enthalten und auch der Welt Fortsetzung und auch der Welt Beendigung und auch die zur Beendigung der Welt führende Vorgehensweise.

Diese Aussage wird ergänzt durch A IX,38:

Die fünf Begehrensstränge (kāmagunā) sind es, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt“ genannt werden, nämlich:

die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,

die vom Lauscher erfahrbaren Töne, die ersehnten...

die vom Riecher erfahrbaren Düfte, die ersehnten...

die vom Schmecker erfahrbaren Säfte, die ersehnten...

die vom Taster erfahrbaren Körper, die ersehnten...

die vom Denker erfahrbaren Gedanken, die ersehnten...

Das sind die fünf Begehrensstränge, welche in der Wegweisung des Vollendeten „Welt“ genannt werden.

Das bedeutet, die Sucht nach Formen, Tönen..., den ersehnten, geliebten..., usw. ist der Weltmacher, der Maler von Welt.

Die Übersetzer der Lehrreden gehen bei aller Korrektheit von ihren westlichen Auffassungen aus, weshalb sie übersetzen:

Durch das Auge und die Formen entsteht Sehbewusstsein,

durch das Ohr und die Töne entsteht Hörbewusstsein usw.

Diese Übersetzungen erwecken ganz entsprechend der naturwissenschaftlichen Auffassung den Eindruck, dass allein durch die Anwesenheit von funktionsfähigen Sinneswerkzeugen mit ihrem Nervensystem und durch das Herantreten von Licht, Farben, Formen, von Schallwellen und Düften usw. dieses ganz andere Zustände käme, nämlich das geistige, bewusste Erlebnis, Gefühl und Wahrnehmung. Dieser Auffassung liegt

der Glaube zugrunde, das Geistige, nämlich bewusstes Erleben, sei ein Produkt solcher mechanischen, chemischen oder feinelektrischen Vorgänge, dass also Bewusstsein, Erleben aus der sog. „Materie“ hervorgehe.

Diese Ansicht hat die westlichen Übersetzungen geprägt. Im Westen gibt es entsprechend der mechanistischen Sicht in der Regel für jedes Sinnesorgan nur einen Begriff, z.B. das Auge, das Ohr, die Nase usw., gleichviel ob man an den geistigen Drang zur sinnlichen Wahrnehmung denkt oder einfach das körperliche Organ meint: Man sagt immer Auge, Ohr, Nase usw. In den Pāli-Lehrreden des Erwachten aber wird zwischen den geistigen Drängen nach sinnlicher Wahrnehmung und den körperlichen Werkzeugen für die sinnliche Wahrnehmung unterschieden: Wo lediglich von den körperlichen Organen die Rede ist, etwa von gesunden oder kranken Augen, von verstümmelten oder kranken Ohren oder der Nase, da wird Auge in Pāli stets mit *akkhi* oder *acchi* bezeichnet, Ohr mit *kanna* und Nase mit *nāsā*. Z.B. berichtet der Erwachte in M 36 von der vergeblichen und darum sinnlosen Bemühung, den Atmungsvorgang durch Mund, Nase und gar die Ohren einzustellen: auch dort ist von *nāsā* und *kanna* die Rede.

Wo aber von den fünf Drängen zur sinnlichen Wahrnehmung, von den Begehrenssträngen die Rede ist, da heißt es stets *cakkhu* statt *akkhi* und *sota* statt *kanna* und ebenso *ghāna* statt *nāsā*.

Das körperliche Auge kann so wenig sehen wie eine Brille, aber das Sehenswollen, der innere Luger oder Seher, lugt durch das physische Auge als durch seine Brille nach der äußeren Welt der Formen, nach den *ersehten*, *begehrten*, *geliebten*, *entzückenden*, ebenso kann das körperliche Ohr so wenig hören wie ein Hörrohr, aber das Hörensollen, der innere Lauscher, lauscht durch die physischen Ohren nach der äußeren Welt der Töne; das Riechenswollen, der innere Drang nach Düften, sucht durch die Nase des Körpers nach der Welt der Gerüche usw. Die Sinnesorgane sind nur Werkzeuge für jene

sinnlich nicht erkennbaren, aber wirkenden innewohnenden sinnlichen Süchte, die zusammen genommen geradezu einen großen inneren Hungerleider bilden, der ununterbrochen nach dem Welterlebnis lugt und lauscht, lungert und lechzt, und der sich durch die Sinnesorgane holt, was er holen kann.

Zwar kann man die Pāliworte für die den Sinnesorganen innewohnenden Dränge in den überlieferten Reden nicht immer mit Luger, Lauscher, Riecher usw. übersetzen, denn sie werden oft auch allein für die *Möglichkeit* der sinnlichen Wahrnehmung und *unabhängig von dem sinnlichen Drang* benutzt, ähnlich wie wir „Herz“ nicht nur dann sagen, wenn wir charakterliche und moralische Eigenschaften meinen, wie etwa „ein gutherziger Mensch“, sondern mit demselben Wort auch das körperliche Organ bezeichnen. Diese manchmal gleiche Bezeichnung für den sinnlichen Drang wie für das Organ konnte sich der Inder der damaligen Zeit erlauben, weil ihm zutiefst bewusst war, dass diese Sinnesorgane ihre Herkunft nur vom Begehren haben. Da aber der moderne Mensch fast nur nach außen lebt, so ist das bei ihm anders. Wenn er die deutschen Worte: Auge, Ohr, Nase usw. gebraucht, dann denkt er durchaus nicht an die innewohnenden Dränge. Darum ist es gut, wenn wir uns öfter vor Augen führen, dass das Sehenvollen, der innere drängende Luger, das Augenpaar hat entstehen lassen und das Hörenvollen, der drängende Lauscher, das Ohrenpaar hat entstehen lassen usw. und dass das innere Drängen die Sinnesorgane zur Stillung seiner Sehnsüchte benutzt, so dass wir nicht nur sinnlich wahrnehmen *können*, sondern müssen, dass wir abhängig, bedürftig, begehrllich sind.

In M 146 vergleicht der Erwachte den lebenden Menschen mit einer brennenden Öllampe. Die leere Lampe selbst gilt da für den gesamten menschlichen Körper. Der Docht in der Lampe gilt für fünf Sinneswerkzeuge samt dem Gehirn als sechstes. Aber das Öl in der Lampe, das den ganzen Docht durchzieht, das gilt für die fünf Begehrensdränge, die die Sinnesorgane durchziehen – und gilt als sechstes auch für den das

Gehirn durchziehenden geistigen Drang nach gedanklicher Beschäftigung mit den Objekten. Ganz so wie das Öl den Docht durchzieht, so durchziehen die Begehrensdränge in ihrer Gesamtheit als eine im Körper ausgebreitete Empfindlichkeit, eben als Wollenskörper den Fleischkörper mit seinen Sinnesorganen. Der öldurchtränkte Docht sagt alles. Man weiß ja unmittelbar, dass ein trockener Docht, wenn man ein Streichholz daran hält, nur gerade glimmt, dass er aber öldurchtränkt aufflammt. Ganz so ist bei uns normalen Menschen der Fleischkörper von den Begehrensdrängen, vom Wollenskörper, vom Spannungsleib (*nāma-kāya*) durchzogen. *Nāma* ist der Schmecker, der alles ihm Begegnende nach seinem Geschmack beurteilt und benennt, ist also der Hungerleider, ist die Gesamtheit des dem Menschen innewohnenden Verlangens, nicht nur des sinnlichen Begehrens, sondern aller Tendenzen überhaupt. In dem sog. Bedingungs-zusammenhang spielt das zusammenhängende Paar, *nāma-rūpa*, der spannungshafte Hungerleider, der den Fleischkörper und den feinstofflichen Körper durchzieht, eine Hauptrolle, und er wird dort aufgeführt als die Bedingung für die Berührung, und das heißt für den Eintritt von Gefühl und Wahrnehmung.

In M 43 wird erklärt, dass die Gesamtheit der Triebe, der Tendenzen, die dort als Gier und Hass bezeichnet werden und die den Wollenskörper ausmachen, auch die Erscheinungsmacher (*nimittakarana*) sind, und die Erscheinungen sind ja zusammen „die Welt“. So ist der Hungerleider, die jeweilige Wollensstruktur (*nāma-kāya*), der unmittelbare Weltmacher, ist die Wurzel der Welt (*rūpa*). Das Wissen um diese Wahrheit, die in den Geist aufgenommen wird, ist der Anfang der auf den Heilsstand hinzielenden Entwicklung.

Der Geist des normalen unbelehrten Menschen enthält das, was er gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, getastet hat und was er darüber und davon ausgehend gedacht und empfunden hat. Er meldet zum Beispiel: Wenn du jetzt dieses schöne Bild sehen willst oder diesen Geschmack haben willst, dann musst du deinen Körper in Bewegung setzen, Geld mit-

nehmen, durch die und die Straßen gehen zu dem Geschäft, in dem du das Begehrte im Schaufenster gesehen hast. Der Geist betreibt die Weltfortsetzung, indem er, dem Durst nach Erleben folgend, handelt und dadurch immer weiter Welt erlebt. Nach dem Tod erfahren dieselben inneren Dränge, dieselben Charaktereigenschaften weiterhin die nach dem Tod zur Erfahrung kommende Welt. Der unbelehrte Geist kennt nicht die Weltauflösung, er unterscheidet in der Welt nur das Angenehme und Unangenehme, sucht das Angenehme und flieht das Unangenehme: *Greif nur hinein ins volle Menschenleben. Wo du es anpackst, ist es interessant*, sagt Goethe. Ja, damit wird „Welt“ fortgesetzt.

Aber der Geist des weiterblickenden Menschen hat die Möglichkeit, durch die Belehrung eines Erwachten die Möglichkeit der Weltauflösung in den Geist aufzunehmen und damit ganz anders zu funktionieren. Der Kenner der Wirklichkeit unterscheidet den Weg der Ausbreitung, Vielfalt, das Indie-Peripherie-Rasen und dabei hemmungslos werden, indem den Sinnesdrängen gefolgt wird, wodurch Leiden erlebt wird, und demgegenüber umgekehrt den Weg zur Einheit, zum Frieden durch Betrachtung der Unzulänglichkeit des Körpers und der Sinnendinge, wodurch die Leiden abnehmen.

Der Körper mit den Sinnesdrängen ist unbeständig

Der Erwachte sagt in der ersten Gruppe unserer Lehrrede: Der Übende erkennt:

Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist unbeständig, wandelbar, verändert sich ununterbrochen.

Dasselbe gilt von allen anderen Sinnesorganen mit ihren Drängen. Der Mensch hat sich seit der Kindheit an das Funktionieren der Sinnesorgane gewöhnt, hat sich an den Körper mit den Trieben gewöhnt. An jedem einzelnen Sinnesorgan hängt er. Darum muss der Übende die Unzulänglichkeit, weil Unbeständigkeit und Leidigkeit, sehen und muss diese Betrachtung immer wieder pflegen, sonst kann er trotz Wahrheitserkenntnis

nicht *in die Wahrheit einmünden* (M 95). Das heißt: Tut er dies nicht, dann hat er nur zur Kenntnis genommen, dass in den Lehrreden Derartiges über die Körperwerkzeuge (mit den jeweils innewohnenden Sinnesdrängen) ausgesagt wird. Dieses Wissen aber hat nur geringen Einfluss auf sein Denken und Bewerten und reicht darum nicht aus, sein Reden und Handeln und seine Lebensführung zu wandeln. Es hat keine Evidenz, keine Leuchtkraft; denn er hat die Aussagen des Erwachten nicht mit der Existenz verglichen, nicht in der Wirklichkeit beobachtet, nicht *den Schluss auf sich selbst ziehend* aufgenommen.

In jedem Augenblick ist das Körperwerkzeug Auge mit dem innewohnenden Luger etwas anders. Das Auge eines Einjährigen ist nicht dasselbe wie das Auge des Neugeborenen. Ununterbrochen wandelt sich das Auge. Ebenso verändern sich die anderen Körperwerkzeuge ununterbrochen. Immer wieder fließen Säfte hinein, werden Zellen abgebaut und erneuert. Altes wird abgetragen, Neues wird gebildet. Und nur deshalb, weil die Wandlungen meist so unscheinbar und so allmählich vor sich gehen und weil unser Blick so unscharf, ungenau und von anderen Dingen gefesselt ist, merken wir die Unbeständigkeit nicht. In Wirklichkeit ist dieser Leib nicht, sondern wandelt sich ununterbrochen. Darum kann nicht von einem beharrenden Sein gesprochen werden, sondern immer nur von einem dauernden Werden oder von einem dauernden Vergehen, und das heißt von dauernder Wandlung, von dauernder Veränderung. Das Aufspringen einer Blütenknospe ist zugleich der erste Schritt zum Verwelken der Blüte. Der Augenblick der Geburt eines Menschen ist zugleich der erste Schritt zu seinem Tod.

Man weiß, wie der Körper in dem jetzigen Alter aussieht. Man denke sich die Jahre zurück von der Geburt an als Einjähriger, Fünfjähriger, Fünfzehnjähriger, Zwanzigjähriger und gehe weiter bis zu 50, 60, 70, 80 Jahren. Wer einen wahrheitsgemäßen Blick auf den Körper will, erlaubt sich nicht mehr einen Blick nur auf den gegenwärtigen Körper, ohne nicht mit

einzu beziehen, wie er war und wie er werden wird. Das ist Wahrheitswahrnehmung, Bewusstsein von wirklichen Seinsverhalten. Wenn wir den Körper nur in dem jugendlichen Zustand betrachten und die Vorstellung zulassen: „So ist der Körper“, dann sind wir erschreckt oder entsetzt, wenn der Leib hinfällig und elend wird – und das in demselben Maß, wie man in der Jugend übermütig ist, wenn der Leib jung ist. Man muss sich vor Augen führen, dass die altersmäßigen Veränderungen zum Körper gehören und dass der Körper ein unbeständiges, ständig sich wandelndes Ding ist.

Augustinus sagt:

Vom ersten Augenblick an, da man sich im sterblichen Leib befindet, geht im Menschen stetig etwas vor, was zum Tod führt. Die Wandelbarkeit arbeitet die ganze Zeit des irdischen Lebens daran, – wenn man dies überhaupt Leben nennen will – dass man zu Tode kommt. Dem Tod ist jeder nach einem Jahr näher, als er das Jahr zuvor war, näher morgen als heute und heute näher als gestern, näher kurz nachher als jetzt und jetzt näher als kurz zuvor. Jede Spanne Lebenszeit verkürzt die Lebensdauer, und der Rest wird kleiner und kleiner mit jedem Tag, und die ganze Lebenszeit ist so nichts als ein Todeslauf, bei dem keiner auch nur ein wenig innehalten oder etwas langsamer gehen darf, vielmehr werden alle im gleichen Schritt gedrängt und alle zur gleichen Eile angetrieben.

Die den Körper durchziehenden Sinnesdränge sind ebenfalls unbeständig wie die Sinnesorgane. Die Anliegen der Sinnesdränge wechseln jeden Augenblick, weil sie dauernd durch gedankliches positives und negatives Bewerten geändert werden. Der Erwachte sagt: Im sogenannten Sterben verlässt das drängende Wollen, verlassen die Triebe in den Sinnesorganen, das, was in anderen Religionen „Seele“ genannt wird, mit allem Fühlen, Denken und Wissen mit dem für uns unsichtbaren feinstofflichen Körper (*dibba-kāya*) den grobstofflichen Körper (*olarika-kāya*) ebenso, wie wenn ein Mensch ein Haus

verlässt. Aber auch nach Verlassen des grobstofflichen Körpers gilt: Je nach den Einsichten, welche das Wesen in seinem Geist aufnimmt, verändert sich das Mögen und Nichtmögen der Triebe. Ein Trieb ist nichts anderes als das festgehaltene „Ja“, die festgehaltene Anerkennung und positive Bewertung dieser oder jener Dinge, Eigenschaften oder Verhaltensweisen. Die Triebe sind nach Qualität und nach Quantität die Summe der vollzogenen Bewertungen mit einem mehr oder weniger starken Drang in Richtung des positiv Bewerteten. Die moralischen und sozialen Triebe eines Wesens, die von den sinnlichen in den Geist eingetragenen Trieberfahrungen geweckt werden, können schlechter werden, dunkler werden, ja, schrecklich werden, und sie können je nach den Weltanschauungen, die das Wesen im Geist aufnimmt, auch besser werden, hilfsbereit, mitempfindend, hochsinnig werden. Der hochsinnige, mit vorwiegend moralischen und sozialen Trieben besetzte Triebkörper im feinstofflichen Körper sieht heller, schöner, leuchtender aus als der niedrig gesinnte. Aber keine Verfassung bleibt, wie sie gerade ist, sie verändert sich ununterbrochen je nach den Gedanken.

Was unbeständig ist, ist leidvoll, ist nicht das Ich

In vielen anderen Lehrreden erklärt der Erwachte die Folgererscheinung der Unbeständigkeit, nämlich dass das, was unbeständig ist, sich also ununterbrochen verändert, leidvoll ist, und dass dem, was unbeständig und leidvoll ist, nicht ein beständiges, souveränes Ich oder Selbst zugrunde liegen kann. Diese Schlussfolgerung ist so selbstverständlich an die Betrachtung der Unbeständigkeit geknüpft, dass sie für den Kenner der Lehre gar nicht immer erwähnt zu werden braucht. Auch in unserer Lehrrede fehlt sie.

Weil die Wesen immer wieder den Körper mit seinen Sinnesorganen als Grundlage des Lebens nehmen, weil sie sich an den Körper als Wohlbeschaffer gewöhnt haben, darum sind sie entsetzt, wenn der Unbestand des Körpers für sie fühlbar wird,

wenn Krankheiten oder Verletzungen oder das Alter das Funktionieren der Organe behindern oder ganz unmöglich machen. Den geliebten Leib, den der Mensch die ganze Lebenszeit mit größter Sorgfalt gehegt und gepflegt hat, wirft die Macht des Todes um: sie ist die gewaltigste Macht innerhalb der Welt. Das Werkzeug seiner Lust wird dem Menschen innerhalb einer Sekunde entrissen, oder, noch schlimmer, er wird im Totenkampf zwischen Nicht-mehr-Leben und Noch-nicht-sterben-Können aufgerieben. *Alles verlassend muss man gehen* (M 82), fort von den geliebten Menschen und Dingen.

Soweit jemand durch die Sinnesorgane des Körpers sein Wohl bezieht, erlebt er zwangsläufig auch das Wehe, das mit dem Körper verbunden ist. Geborenwerden, Altern, Krankheit und Tod sind die vier großen Feinde des Lebens, das eigentliche Übel der Existenz. Und: „man“ stirbt nicht nur einmal, „man“ stirbt nicht nur zweimal, „man“ stirbt undenkbar oft. Unendlich viele Tode hat „man“ hinter sich, undenkbar viele Tode vor „sich“ – falls nicht der Stromeintritt erreicht ist.

Und der Erwachte sagt: *Was unbeständig, wehe, leidvoll ist, davon kann man nicht sagen: „Das gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst.“* Das Ich oder das Selbst werden normalerweise als der Initiator, der Unternehmer angesehen, der über die ihm zugehörigen Dinge verfügen und sie lenken kann in dem Sinn von „das gehört mir“. Wenn das Vergängliche aber nach seinen von unserem Willen unabhängigen Gesetzen entsteht und vergeht und wir diesen Ablauf weder anhalten noch umlenken können, dann kann man es doch nicht als zum Ich gehörend zählen, denn unter Eigentum versteht man ja, dass man damit machen kann, was und wie man will. Man weiß auch, dass der Mensch Leidhaftes nicht haben mag, nicht will und nicht wünscht. Wenn aber doch Leidhaftes über ihn kommt, noch dazu nicht vermeidbar, dann erkennt er ja eben daran, dass diese Dinge nicht ihm gehören, nicht seiner Herrschaft unterliegen, sondern dass er es ist, der von diesen wandelbaren Dingen abhängig ist.

Immer wieder verweist der Erwachte auf die Tatsache der Unbeständigkeit, die die Vorstellung einer absoluten, beständigen Wesenheit, eines Ichkerns, den man als denselben erkennen könnte, aufhebt. Er sagt (M 148):

Wenn einer behaupten wollte: „Das Körperwerkzeug Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist das Ich“, so geht das nicht an, denn beim Körperwerkzeug Auge (mit dem innewohnenden Luger) zeigt sich Entstehen und Vergehen; wobei sich aber Entstehen und Vergehen zeigt, da ergibt sich für einen solchen: „Mein Ich entsteht und vergeht.“ Darum geht es nicht an zu behaupten: „Das Körperwerkzeug Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist das Ich.“ Also ist das Körperwerkzeug Auge (mit dem innewohnenden Luger) nicht das Ich.

Dasselbe gilt auch von den anderen mit den Sinnesdrängen besetzten Körperwerkzeugen und dem ganzen Körper mit dem innewohnenden Drang nach angenehmem Tasten.

Der unbelehrte Mensch, der am Körper hängt, identifiziert sich mit dem Körper, zählt ihn zu sich. Der Untergang des Körpers bedeutet für ihn seinen Untergang, der Schmerz des Körpers seinen Schmerz. „Selbstverständlich gehört der Körper mit den Sinnesorganen mir, ist mein Selbst“, empfindet und sagt der unbelehrte Mensch.

Über das, was mir gehört, habe ich Verfügungsgewalt. Der Mensch hat aber keine Verfügungsgewalt über den Körper. Der Körper entwickelt sich nach seinen Gesetzen. Er wird krank oder gesund unabhängig von unserem Willen. Wir müssen den Körper so nehmen, wie er ist, und seine Wandlungen so hinnehmen, wie sie vor sich gehen. Der Körper ist tatsächlich nur etwas Geliehenes, das eine Zeitlang in seiner Weise zur Verfügung steht – und das auch nur sehr begrenzt. Er ist nach einem bestimmten Gesetz angetreten, und er läuft seinen Weg nach seinem Gesetz. Wir sind oft ärgerlich oder traurig über diese Eigenwilligkeit, wir sind entsetzt über den Untergang des Körpers, aber wir sind machtlos. Der Körper ist wie

ein „Darlehen“: Zu irgendeiner Zeit kommen die Eigner und holen sich ihr Darlehen zurück; und dies können wir dann nicht verhindern. Der Körper mit den Sinneswerkzeugen ist unbeständig, ist jeden Augenblick anders, man kann ihn nicht beherrschen.

Die Nachfolgenden identifizieren sich
nicht mit Vergänglichem

Wer der Aussage des Erwachten über diese Gesetzmäßigkeiten vertraut, davon angezogen ist, und die Sicherheit, die davon ausgeht, spürt und darum geneigt ist, sie immer wieder zu betrachten, den nennt der Erwachte den aus Vertrauen Nachfolgenden (*saddhānusāri*). Als weiteren Nachfolgenden nennt der Erwachte den aus Erkenntnis Nachfolgenden. Dieser sagt nicht, von Vertrauen bewogen: „Der Erwachte hat gesagt, dass die Sinneswerkzeuge (mit den innewohnenden Trieben) unbeständig sind, also ist es so“, sondern er beobachtet die vom Erwachten genannten Tatsachen bei sich selber. Er hat die Neigung, dem Gehörten selber erfahrend nachzugehen.

Von beiden Nachfolgenden heißt es in unserer Lehrrede, dass sie in die Heilsströmung eingetreten sind, also ein auf das Wahre ausgerichteter Mensch (*sappuriso*), ein Heilsgänger (*ariya sāvako*) geworden sind. Hinter sich gelassen haben sie den Bereich des endlos im Samsāra kreisenden Weltmenschen. Zwar bleiben die Nachfolgenden wegen der noch nicht aufgelösten Triebe weiterhin im Samsāra, aber sie sind auf dem Weg, sich endgültig herauszuarbeiten. In dieser Lehrrede wird ein fortgeschrittener Grad der Nachfolge genannt, wenn es heißt:

Unfähig sind sie, etwas zu tun, wodurch sie in untermenschliche Bereiche gelangen könnten (so auch S 55,24), und sie können nicht sterben, ehe sie nicht den Stromeintritt erlangt hätten. (S 25,1-10)

Dagegen wird in M 22 im Gegensatz zum Stromeingetretenen nur gesagt, dass die Nachfolgenden (*anusāri*) der Erwachung entgegengehen.

Von den Nachfolgenden heißt es (M 70), dass fünf Heilskräfte in ihnen wirken: Vertrauen (*saddhā*), Tatkraft (*virīya*), Wahrheitsgegenwart (*sati*), Herzenseinigung (*samādhī*), Weisheit (*paññā*). Die Wirksamkeit dieser Heilskräfte wird durch die Sinnesdränge behindert bis sogar verhindert. Erst wenn einer beginnt, die Sinnesdränge mehr und mehr zurückzunehmen, dann können sich die Heilskräfte entwickeln. Die Wahrheitsgegenwart z.B. kann sich nicht entwickeln, solange von den Sinnesdrängen starke Blendung ausgeht, also die angenehm und unangenehm empfundenen Dinge der Welt den Menschen stark faszinieren und irritieren. Die Heilskräfte, die zum Heilsstand führen, können nur in dem Maß wirksam werden, wie die drängende und machtvolle Wirksamkeit der Sinnesdränge zumindest zeitweise abwesend ist, wie es z.B. in neutralen Zeiten der Fall ist. Dann werden die Heilskräfte Vertrauen (vertraut sein mit der Lehre) und Weisheit (die Leuchtkraft des Wahrheitsanblicks) zu „Zugtieren“, die *den Wagen zum Heil ziehen* (S 45,4) und damit von den Sinnesdingen fortziehen.

Die Aufgabe der Heilskräfte besteht also vorwiegend in der Austreibung und Auflösung der Sinnesdränge. In diesem Sinn heißt es in den „Liedern der Mönche“ (Thag 744 und 745):

*Gleichwie der Zimm'rer mit dem einen Keil
kraftvoll den andern Keil herauszuschlagen weiß,
so werde fähig, mit den Heilungskräften
die Sinnesdränge ganz herauszuschlagen.*

*Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart,
Einheit des Herzens, klarer Weisheitsblick,
mit diesen Fünf die and'ren Fünf zerschlagend,
besiegend hier, so schreitet vor der Reine.*

Die Heilskräfte sind geistige Aktivitäten, Wahrnehmungen, Anblicke, die je nach ihrer Stärke das langsame oder schnelle Vorgehen auf dem Heilsweg bestimmen. Der allmähliche Erwerb dieser Heilskräfte ist ein innerer Prozess, von dem die Entwicklung des Nachfolgenden abhängt. In M 34 wird der Anfang dieses Prozesses beschrieben. Dort werden die zwei Arten der Nachfolgenden verglichen mit dem *zarten Kälbchen, das eben erst geboren, vom Muhen der Mutter gelockt, den Strom des Ganges durchkreuzt und sicher an das andere Ufer gelangt*. Wer durch die Belehrung des Erwachten begriffen hat, dass die fünf Zusammenhäufungen nicht als ein souveränes lenkendes Ich angesehen werden können, der löst sich mehr oder weniger schmerzlich und ängstlich von ihnen, folgt dem Beispiel derjenigen, die ihm voraus sind und ihn ermuntern, wie das Kälbchen dem Muhen der Mutter folgt.

Ein hilfreiches Beispiel für den fließenden Übergang von der anfangenden Nachfolgeschaft zur fortgeschrittenen Nachfolgeschaft bis zum vollendeten Stromeintritt ist in M 48 genannt. Bei der ersten Gewissheit wird der Übende noch „Mönch“ genannt, bei allen weiteren Gewissheiten aber dann „Heilsgänger“. Er ist natürlich immer Mönch geblieben, aber hier soll betont werden, dass er sich ab zweiter Gewissheit bereits auf dem sicheren Weg zum Nirvāna befindet, den er also nicht mehr verlassen kann.

Schon die erste Gewissheit besteht darin, dass er immer wieder das Bedürfnis hat, für sich allein zu sein, um besonnen und aufmerksam über die Aussagen des Erwachten nachzudenken und die Erscheinungen bei sich selbst zu beobachten, bis er wieder völlig zweifelsfrei und einleuchtend die Unbeständigkeit des Körpers (mit den Trieben) und alles daraus Folgende erkennt. Diese bei der häufigen ersten Gewissheit zutage tretende Tatsache, dass er es nicht mehr lassen kann, immer wieder der Wahrheit so nachzuboahren, gilt als das Kennzeichen seiner Sicherheit auf dem Heilsweg. Ab zweiter Gewissheit, bei der er merkt, dass das Gemüt ruhig wird und die Triebe abnehmen, wird er Stromeingetretener genannt. Ein

solcher eilt, dem Abweg entronnen, unhemmbar der vollen Erwachung entgegen.

Zu 2. Die Außenprojektionen der Sinnensüchte: Form

Auch die als außen erfahrenen Formen unterliegen der Wandelbarkeit, sind darum leidvoll, sind nicht-ich. Unter „Form“ im Sinn der Lehre wird die zu sich gezählte Form, der Körper, wie auch im weitesten Sinn alles das verstanden, was durch die fünf Sinnesdränge im Körper erfahren werden kann: sichtbare Formen, hörbare Töne, riechbare Düfte, schmeckbare Säfte, tastbare Körper. Das zusammen ist das, was im Westen als Materie bezeichnet wird, wovon der Erwachte sagt, dass es als Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme/Hitze und Luftigkeit erfahren wird.

Im engeren Sinn – wenn die Erfahrungen aller Sinnesdränge genannt werden – wird unter Form nur das verstanden, was mit dem Luger gesehen wird: der sichtbare Körper und die sichtbare Welt, ein Fluss von Wellen, ein Strom von Lichtunterschieden, die wir von Kind an zu deuten und zu benennen gelernt haben, so dass sie dem Geist den Eindruck von „Substanz“ vermitteln.

Alles fließt – dieses Wort *Heraklits* will viel tiefer begriffen werden, als es allgemein verstanden wird. Wer es begriffen hat, der sieht sich nicht ruhend in einer ruhenden Welt, der sieht diese Welt in dauerndem Fluss, in dauerndem Werden und Vergehen und sieht sich selber in dauernder Wandlung. *Schwinden muss jede Erscheinung*, das war das letzte Wort des Erwachten. Alles kommt und geht wieder. Alles rast dahin, eilt dahin. Nichts ist fest, nichts steht still. Dieser der Wirklichkeit entsprechende Anblick, diese rechte Erkenntnis erst zeigt die Unsicherheit des Daseins wegen der Flüchtigkeit aller Erscheinungen.

Es ist nichts an den Sinnesobjekten, das selber „eigenständig“, fest gegründet bestünde, das – selber beständig – von Unbeständigem umrieselt würde. Der Mensch stützt sich, ver-

lässt sich auf den zu sich gezählten Körper und rechnet mit den Körpern und Gegenständen seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung.“ Die Vorstellung „ist“ suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen des Erlebens, das als Materie erscheint. Diese Entwicklungen geschehen nicht etwa mit unserem Willen oder gar aus unserem Willen, sondern geschehen ohne, ja allzu oft gegen unseren Willen und gegen unsere Wünsche. Die nächste Minute kann Unsympathisches, Schmerzliches, Schreckliches, Vernichtendes bringen oder ebenso plötzlich und unverhofft Entgegengesetztes.

Der Erwachte sagt, dass sich der Mensch an die Sinnendinge anklammere, wie ein in der Strömung Treibender sich Halt suchend mit aller Hoffnung am Uferschilf anklammere. Aber das Schilf bietet keinen Halt, es reißt ab. Ganz ebenso hält kein Objekt auf die Dauer, was der oberflächliche Blick sich von ihm verspricht, und der Mensch erfährt durch seine Gewöhnung an die Vorstellung von „Materie“ als etwas Festem, Zuverlässigem immer wieder Not und Untergang.

Diese Erkenntnis, dieses Erlebnis von der Unsicherheit des Daseins führt den Erkennenden zu der aufmerksamen Beobachtung des Tuns und Lassens, derer es bedarf. Ohne dieses Gefühl der Unsicherheit – in dem trügerischen Wahn, alles stehe und bleibe – gibt sich der Unbelehrte dem Glauben an eine Sicherheit und Geborgenheit hin, wird träge, nachlässig und stumpf. Aber der vom Erwachten Belehrte richtet in dem Wissen um die Wandelbarkeit und Unsicherheit das Augenmerk auf die Gefährdung, weckt die Aufmerksamkeit, um dieser Gefährdung zu entgehen in dem Wissen, dass im Bereich der Erscheinungen, des Werdens kein Halt, kein Bestand, kein bleibendes Wohl zu finden ist.

Der dies erkennende, vom Erwachten belehrte Beobachter sagt sich: Diese Objekte, über die ich auf die Dauer nicht nach Belieben verfügen kann und die mir so wichtig sind, dass ich

sie dringend haben muss, sind ja nur dadurch entstanden, dass sie in die Aufmerksamkeit genommen und positiv bewertet wurden. Dadurch ist im Geist ein Wertobjekt entstanden, ein Plus, und zugleich das Bewusstsein des Nichthabens als Minus, wodurch Hunger nach dem Wertobjekt aufkommt. Je mehr ein Wertobjekt verlangend betrachtet wird, um so mehr tritt das Minus des Nichthabens ins Bewusstsein. Das Objekt „außen“ erscheint positiv, d.h. als + (Plus), wodurch das Begehren „innen“ wie ein „Vakuum“ – (Minus) empfunden wird. Durch entsprechende Darstellung lässt sich der Mensch einreden, dass eine bestimmte Form wichtig ist (Plus), und es entsteht ein Hunger (Minus) danach: „Das möchte ich haben.“ Erst mit dem Begehrten zusammen ist nun „das Ich“ zufrieden. Diese Teilung zwischen Ich(Minus) und Welt (Plus) lehrt der Erwachte aufzuheben durch die Betrachtung, dass Begehren die Ursache ist, durch welche überhaupt erst die Objekte erscheinen. Der Erwachte sagt: Das Herz wird bewegt durch Anziehung, Abstoßung, Blendung. Anziehung und Abstoßung sind die beiden Pole des Wollenskörpers. Blendung ist die durch die Triebe bedingte Erlebnisweise, die Wahrnehmung, die uns manches schön erscheinen lässt, nur weil es den Trieben entspricht, und es schrecklich, entsetzlich erscheinen lässt, nur weil es dem Hungerleider widerstrebt. Der Hungerleider, die Triebe, sind der Entwerfer und Beurteiler der Erscheinungen. Das bedenken wir nicht, wenn wir meinen, „wir“, das „Ich“, würde urteilen.

Dem vom Er wachten Belehrt en sind die Augen geöffnet: er traut nicht mehr der Wahrnehmung „angenehm, unangenehm“ in dem Wissen: „Nichts ist verfügbar, du kannst nichts halten, du hast es gar nicht.“ Der so erkennende Beobachter tritt zurück von den als haltlos, als unzulänglich erkannten, in ständigem Entstehen/Vergehen begriffenen rieselnden Objekten. Dabei merkt er, dass er nicht in ein Nichts tritt, dass nicht etwa nichts übrig bleibt, sondern dass er sich im Gegenteil nur von Unbeständigem zurückgezogen hat, dass er jetzt überhaupt erst das Gebiet zu betreten beginnt, wo keine Verletzbarkeit ist.

Mit solchem Anblick ist er von den Wandlungen der Sinnesobjekte nicht mehr getroffen. Von den Trieben her hat er zwar noch ein „Gefälle“ zu ihnen. Wenn ihm zu anderen Zeiten der Körper bedroht würde, so wäre er wieder erschrocken. Im Geist aber ist das Wissen von der Unbeständigkeit der Sinnesobjekte, und dieses Wissen zeigt ihm, dem Beobachter, immer wieder, dass die Gewöhnung, sich an die Objekte zu klammern, ans Elend, an die Ungeborgenheit bindet.

In M 137 heißt es:

Wer bei den Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastungen, Denkobjekten die Unbeständigkeit gemerkt hat, die Wandelbarkeit und den Untergang bemerkt hat in der Einsicht „Formen von einst wie von heute, alle Formen sind unbeständig, leidig, wandelbar“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit betrachtet, der wird im Geist beglückt. Eine solche Beglückung, das ist die mit Befreiung verbundene Beglückung.

Er merkt: „Nicht ich bin es, der entsteht und vergeht. Ich bin auf dem richtigen Weg, auf festem Boden, meine Unabhängigkeit und Unverletzbarkeit wächst.“ Dadurch wird er freudig bewegt. Bei häufiger geistiger Loslösung von der Form wird dieses freudige Gefühl selbstverständlicher und wird zu innerem Gleichmut, der gelassen dem Rieseln der Formen zusieht mit dem erleichterten Gefühl: „Nicht ich bin es, der entsteht und vergeht.“ Der Leib ist als Werkzeug erkannt, und so tritt eine gewisse Entfremdung ein. Dann ist der Wegfall des Leibes nicht mehr unser Tod, unsere Zerstörung. Dann wird realistisch, was die Religionsgründer als Todüberwindung versprechen. Den Tod überwindet nicht derjenige, der wie gebannt auf sinnliche Freuden durch den Leib schaut und das daraus entstehende Leiden nicht sehen will. Wer auf sinnliche Freuden aus ist, bedarf des Leibes. Für ihn ist die Vernichtung des Leibes die Vernichtung dieser Freuden. Dem ist so, als ob sein Ich vergehe. Wer aber durch die Durchschauung des Lei-

bes als ein willenloses Werkzeug sich dem Leib entfremdet, der gewinnt abseits des Körpers innere Freuden. Das ist der Weg, wie das Ausbreiten hinein in die Welt gemindert wird. Das Blendungsurteil über Ich und Welt hört auf.

Zu 3. und 4. Die Luger-...Erfahrung/-Berührung
ist unbeständig

Die inneren drängenden Wollungen, die Tendenzen nach sinnlicher Wahrnehmung, sind es, die erfahren. Die Triebe in den Sinnesorganen des Körpers sind begierig auf ein entsprechendes Suchtobjekt. Darum sagt der Erwachte (A IX,38 u.a.):

Fünf Begehrensstränge (kāma-gunā – ein anderes Wort für Sinnesdränge, für sinnliche Triebe –) und die entsprechenden Vorstellungen) gibt es. Welche fünf?

*Die durch den Luger erfahrbaren Formen,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden;
die durch den Lauscher erfahrbaren Töne,
die durch den Riecher erfahrbaren Düfte,
die durch den Schmecker erfahrbaren Geschmäcke,
die durch den Taster erfahrbaren Tastungen,
die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen,
dem Begehren entsprechenden, reizenden.
Das sind die fünf Begehrensstränge.*

Die Bezeichnung „Begehrensstränge“ deutet durchaus nicht auf willenlos zur Verfügung stehende Werkzeuge hin, wie die westliche Auffassung von den Sinnesorganen ist, sondern auf ein inneres Sich-Ausstrecken nach sinnlicher Wahrnehmung. Darum heißt es bei den Formen, Tönen, Düften usw., dass es die *ersehnten, geliebten, entzückenden* seien, *die angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden*. Das drückt ja in aller Deutlichkeit ein dem Körper innewohnendes Begehren und Sehnen nach bestimmten Erscheinungen, Vorstellungen,

aus. Dieses Begehren, dieses Sehnen erzwingt die Erfahrung und den Wahrnehmungsvorgang. Ohne Wollen gäbe es kein Wahrnehmen.

Der Erwachte sagt (M 102, D 1 u.a.), es gehe darum, der sechs Süchte nach Berührung (*phass-āyatana*) Entstehen und Vergehen und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß zu verstehen; denn dieses wirklichkeitsgemäße Verstehen führt ganz sicher dazu, dass man sich von ihnen ablöst. Labsal und Elend der Berührungssüchte zeigen sich deutlich an ihren Urteilen: „Wohl tut das“, „weh tut das“. In M 28 werden drei Bedingungen für das Zustandekommen einer Trieberfahrung (*viññāna*) genannt, die Wahrnehmung ermöglichen:

Ist das Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten von außen Formen in den Gesichtskreis, und es findet eine entsprechende Ernährung (samannāhāra) – Ernährung ist die Berührung – statt, so kommt es zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung (viññāna-bhāga).

Mit „Erfahrung“ ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere“ Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung, die Erfahrung des jeweiligen Triebs, des Lugers, Lauschers usw.: Wenn eine äußere Form an das körperliche Auge kommt, dann wird die im Auge wohnende Sucht nach Sehen ernährt/berührt und erfährt entweder: „Wohl tut das“ oder „Wehe tut das“ oder „weder weh noch wohl tut das“ (ist den Trieben also gleichgültig).

Die Ernährung des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt“, ist die „Berührung“ des Verlangens im Luger. – Diese Ernährung/Berührung/Erfahrung hat hingegen nicht stattgefunden, wenn zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark beschäftigt, also ernährt werden. Jeder wird wissen, dass er öfter schon solche Dinge, die sich in seiner Nähe zutragen, „übersehen“ oder „überhört“ hat, weil sein Geist mit etwas anderem beschäftigt war. Dann

wird mangels Interesse der Luger nicht „ernährt“, berührt, und er kommt nicht zur entsprechenden Teilerfahrung. Man sagt: „Ich war abgelenkt“, und bringt damit zum Ausdruck, dass der Geist auf das Objekt „hingelenkt“ sein muss, wenn das Verlangen des einzelnen Sinnesdrangs „ernährt“ werden soll. Dem normalen Menschen, der auf die Sinneseindrücke aus ist, fehlt es nicht an der geistigen Hinwendung, die die Ernährung, die Berührung, der Triebe erzwingt, es sei denn, seine Aufmerksamkeit richtet sich nicht auf das gerade den Sinnen Begehrende.

Was also erfahren wird, das wird vorwiegend bestimmt von dem „Interesse“ der inneren Dränge, der Sinnensucht, und der dadurch bedingten Aufmerksamkeit.

An anderer Stelle (M 18) fasst der Erwachte den Erfahrungsvorgang kurz zusammen:

Durch den Luger und die Formen entsteht die Luger-Erfahrung, durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung usw.

Wenn irgendetwas unbeständig genannt werden muss, dann sind es die Berührungen/Erfahrungen der Sinnesdränge in den Sinnesorganen. Die Sinnesdränge des normalen Menschen lugen und lauschen und lungern ununterbrochen in die Welt hinein und erfahren in einem ununterbrochenen Prasselhagel von immer wieder neuen Berührungen/Erfahrungen, was an als „außen“ erlebten Objekten erreichbar ist. Diese Tätigkeit geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit. Eine Berührung/Erfahrung folgt der anderen, eine Berührung/Erfahrung löst die andere ab.

Der Mensch ist daran gewöhnt, dass die Augen immer Formen sehen, die Ohren immer etwas hören usw., so dass also ununterbrochen Eindrücke geschehen. Die Gewöhnung an diese automatische Rezeption ist so stark ausgeprägt, dass Menschen ihre Persönlichkeit zu verlieren fürchten, wenn dieser Strom stark reduziert wird.

Aber dem Belehrtten können diese Erfahrungen in ihrer rasanten Aufeinanderfolge bei genauer Betrachtung nicht als Ich gelten. Sie sind ein endloser, ständig wechselnder Strom, den der Erleber nicht willentlich und autonom lenken kann. Die durch die Sinnesdränge erfahrbaren Erscheinungen kommen heran nach ihrem Gesetz, zum einen bedingt durch den Hunger nach Erlebnissen und zum anderen bedingt durch den Strom des Gewirkten. Wegen der dem Körper innewohnenden Triebe werden ständig Außenformen an die Triebe im Körper herangebracht, so dass diese ernährt/berührt und erfahren werden. Berührung, Erfahrung der Triebe bilden einen ständigen Prasselhagel von immer Neuem, der vom Erwachten als Bisse, Stiche von Insektenschwärmen, auch als Schwerter schläge, bezeichnet wird. Diese Gleichnisse zeigen zum einen, wie ein Stich dem anderen folgt, zum anderen die Leidhaftigkeit des Getroffenwerdens der Triebe.

Der vom Erwachten Belehrte erkennt diese Tatsachen deutlich, auch wenn er von dem sinnlichen Begehren her noch nicht immer auf die Berührungen, Erfahrungen der Triebe verzichten kann. Erst in dem Maß, wie er sich beharrlich darin übt und beharrlich dabei bleibt, die Unbeständigkeit des Körpers, der Formen, der Trieberfahrungen und Berührungen nach der Anleitung des Erwachten unabgelenkt zu betrachten, in dem Maß erfährt er, wenn seine innere Verfassung es zulässt, einen durch nichts verletzbaren inneren Zustand, von dem er spürt, dass die Sicherheit ohne alle Maßen und Grenzen ist: eine ruhige Befindlichkeit oberhalb aller Bewegtheit, eben das Todlose. Nach und nach übertrifft diese Wohl-Erfahrung alles nur durch die Sinne erfahrbare Wohl, und dem so auf die Sicherheit Zueilenden wachsen die Kampfeskräfte: Vertrauen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart, Herzenseinigung und Weisheit, deren Gegenwärtigkeit so wohltuend ist, dass sinnliches Wohl demgegenüber verblasst.

Zu 5: Das durch Luger-...Berührung
entstandene Gefühl ist unbeständig

Die Triebe, welche den Sinneswerkzeugen so innewohnen wie der Magnetismus dem Magnetstein oder das Öl dem Docht einer Öllampe, werden von den zum Außen gezählten Formen berührt und antworten mit Gefühl. Wenn die vom Luger erfahrene Form dem Anliegen entspricht, entsteht ein Wohlgefühl, wenn die Form dem Anliegen widerspricht, so entsteht Wehgefühl. Wenn die Form dem Anliegen nur ganz schwach entspricht oder widerspricht, dann entsteht ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl.

Entsprechend den Tendenzen in den Sinnesorganen und den als außen erfahrenen Formen sind die Gefühle, die bei Berührung der Triebe aufkommen, jeden Augenblick andere. Es ist, wie wenn ein Klöppel (als außen erfahrene Form) auf einen Gong (Trieb) schlägt. Dadurch entsteht ein Ton (Gefühl). Sollte ein so entstandener Ton, sollte ein so entstandenes Gefühl jetzt wissen: „Ich bin“? Je nach der Beschaffenheit des Gongs (Messing, Silber, Bronze) und je nach der Beschaffenheit des Klöppels (Stoff, Holz oder Metall) und je nach der Stärke oder Schwäche des Aufpralls entstehen die unterschiedlichsten Töne – aber kein Ton weiß etwas von sich selber. Ebenso entstehen je nach Art und Wucht der Tendenzen und der Beschaffenheit und Intensität der herantretenden einst gewirkten Formen die unterschiedlichsten Gefühle – aber sie wissen von sich nichts. Die Triebe, die Tendenzen, sind ein programmiertes, automatisches Getriebe, das nichts von sich weiß, und durch dieses Getriebe bedingt entstehen die Gefühle; sie sind also auch bedingt entstehend, bedingt vergehend und nichts von sich wissend.

Und so wie ein grober eiserner Gong auf einen Schlag mit dem Klöppel einen gröberen Ton und ein feiner silberner Gong auf einen Schlag mit dem gleichen Klöppel einen feineren Ton erzeugt – so auch erzeugen die gröberen und feineren Triebe, wenn die Erlebnisse ihnen entsprechen, gröbere oder

feinere Wohlgefühle und erzeugen, wenn die Triebe ihnen nicht entsprechen, gröbere oder feinere Wehgefühle, jeder Trieb ein Wohl- oder Wehgefühl nach seiner Art.

Es geht den Wesen immer um Wohlgefühl. Aber doch erfahren sie mehr Leiden als Wohl, weil jede aus dem Genuss von Sinnendingen hervorgehende Befriedigung nur sehr kurz ist. Bald ist die Befriedigung vorbei, und neuer Durst treibt die Wesen zu neuem Erleben. Der Erwachte vergleicht das Gefühl mit sich aufblähenden und spritzend zerplatzenden Blasen, die bei starkem Regen auf einer Wasserfläche entstehen. So schnell wie sie entstehen, vergehen sie auch schon wieder, denn die nachfolgend aufprallenden Tropfen zerstören die entstandenen Blasen und rufen neue hervor. Ebenso ist es mit den Gefühlen. Sie entstehen bei den verschiedenartigsten Sinesindrücken als Resonanz der Triebe auf die Berührungen des Triebkörpers durch die erfahrenen Formen und werden durch immer wieder neue Gefühle, die aus neuen Berührungen hervorgehen, abgelöst oder überdeckt. So wie die Blase nicht eigenständig ist, gar nichts an sich ist, sondern ein Produkt des Aufeinandertreffens – der Berührung – von Wasser von oben (Regen) und Wasser auf der Erde (Ströme, Pfützen), so besteht auch das Gefühl nicht eigenständig, nicht an sich, sondern durch Bedingungen, durch das Zusammentreffen von zu sich gezählter Form und als außen erfahrener Form. Für die Dauer des Zusammentreffens ist Gefühl; hört die Berührung auf, ist dasjenige Gefühl nicht mehr. Da aber in jedem Augenblick durch neue Berührungen neue Gefühle entstehen, so ist eben immer Gefühl, und diese scheinbare Beständigkeit fasst man als zu einem Ich gehörig, als etwas selbstständig Bestehendes auf. Aber Gefühl ist nichts Selbstständiges, sondern nur eine Resonanz der Triebe.

Schon diese Tatsache, dass Gefühl eine Resonanz ist, lässt erkennen, dass wir nicht über Gefühl verfügen können, dass wir auch darin nicht souverän sind. Also hat auch das Gefühl – von den meisten Menschen als „Kern des Ich“ angesehen – nichts mit einem „Ich“ zu tun. Das ständig wechselnde Gefühl

ist ohne Kern und Halt, das heißt, es gibt gar nicht „das Gefühl“, das „sich“ ändert, es gibt nur ständigen Wechsel, ständiges Rieseln immer neuer, durch immer neue Berührungen bedingter einzelner Gefühle, wie Spritzer auf Spritzer folgt, Blase auf Blase sich bläht und platzt.

Trotz dieser Einsichten ist und bleibt auch der der Lehre Nachfolgende abhängig von den Gefühlen, denn solange Triebe ihn treiben, sind Gefühle nichts anderes als die Sprache der Triebe. Auch der vom Erwachten Belehrtete kann sich nicht vornehmen: „Lass ab von den Gefühlen“, solange er Triebe hat. Aber er kann die Gefühle als etwas Unzulängliches, bedingt Entstandenes, rasch Vergehendes, Kernloses, als substanzlose Blase durchschauen, kann ihrem Wechsel und dem Wechsel ihrer Bedingungen zusehen. Dadurch ist er für den Augenblick der Betrachtung von den normalen weltlichen Gefühlen distanziert; und durch dieses Loslassen der normalen Gefühle empfindet er ein Gefühl der Entlastung, ein Gefühl der Freiheit, das edler und größer und unabhängiger ist als diejenigen Gefühle, die durch die Berührung der sinnlichen Triebe entstehen. Dieses innere Glück kann der Mensch durch Beobachtung der Vergänglichkeit und Ichlosigkeit der Gefühle, die durch Berührung der Sinnesdränge entstehen, in sich selber erzeugen; und damit ist er nicht mehr abhängig von äußeren Bedingungen. Darum wird dieses innere Glück als ein höheres Gefühl bezeichnet, das, häufig erzeugt und gepflegt, den Menschen erfüllt und sättigt.

Darum empfiehlt der Erwachte die Betrachtung der Substanzlosigkeit, Kernlosigkeit und Unzuverlässigkeit vergangener und ebenso auch zukünftiger Gefühle. Wie verstrickt sich der Mensch oft in der Erinnerung an vergangenes Gefühl: „Dort fühlte ich mich so wohl, ach, wie war das damals schön!“ Oder: „Was habe ich dort Schreckliches erlebt!“ – oder in der Vorfriede an kommende Erlebnisse oder in der Erwartung schmerzlicher Gefühle.

Die vielfältigen Hoffnungen und Sorgen nehmen den Menschen gefangen, fesseln ihn im Vielfältigen, im Leiden, so

dass er dann keine Zeit und Kraft und auch gar kein Auge dafür hat, höheren Dingen nachzugehen. Vielmehr ist er durch diese Hoffnungen und Sorgen ausgeliefert seinen Vorstellungen und Empfindungen, die einmal so, einmal anders sind:

Er ist bald entzückt, bald verstimmt; und was für ein Gefühl er auch fühlt, ein wohltuendes oder leidiges oder weder wohltuendes noch leidiges, dieses Gefühl gilt für ihn. Darum denkt er herum und stützt sich darauf. (M 38)

Ein Boot auf den Wellen, das ist das Auf und Ab der Gefühle, mit denen sich der unbelehrte Mensch identifiziert. Die Schwankungen des Gefühls bedeuten seine Schwankungen. Ein solcher ist geworfen, ist abhängig und muss in dauernder Angst vor dem Kommenden sein. Der der Lehre Nachfolgende dagegen übt sich immer wieder darin, die Gefühle durch Beobachtung ihres Auf- und Absteigens von seiner Ich-Vorstellung abzulösen, sich nicht mehr mit den auf- und absteigenden Wohl- und Wehgefühlen zu identifizieren.

Ein Beispiel: Der der Lehre Nachfolgende sitzt im Freien, es ist kühl. Die Wolken verschwinden, die Sonne kommt zum Vorschein und wärmt wohligh den Körper. Da ist Wohlgefühl aufgekommen durch die Tendenz nach angenehmer Tasting. Gedanken an Menschen, die den Trieben nicht angenehm sind, kommen in den Sinn. Schon kommt ein kleiner Verdruss – Wehgefühl – auf. Da sieht nun der Beobachtende, wie ununterbrochen durch Berührungen der Triebe Gefühle aufsteigen, eines nach dem anderen. Dieses sehend, denkt der vom Erwachten Belehrte nicht mehr: „Ich fühle“. Er sieht die einzelnen Gefühle, die da bedingt durch die Anliegen und die herantretenden Dinge aufkommen und wieder von anderen verdrängt werden. Indem die Auffassung „Ich bin es, der da fühlt“, aufgegeben wird, verlieren die Gefühle an Wichtigkeit und werden stiller.

Zu 6. Die Wahrnehmung ist unbeständig

Der Erwachte nennt Wahrnehmung immer in enger Verbindung mit Gefühl: *Was man fühlt, das nimmt man wahr*. Wahrnehmung ist die Eintragung von Form zusammen mit Gefühl in den Geist. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen (Wahrnehmung): Das Wissen um eine Form und ob sie angenehm oder unangenehm ist. Mit dem Gefühl erst kommt die jeweilige Teil-Erfahrung der Triebe (die Erfahrung des Lugers, Lauschers usw.) zur Wahrnehmung, zum Bewusstsein, und der Geist erfährt jetzt das gefühlsbesetzte Objekt, das er in der Regel für die Ursache des Gefühls hält.

Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist nie neutral, sondern enthält stets die durch Berührung der Triebe bedingte Gefühlsresonanz. Hinzu kommt, dass der Geist noch hinein-deutet: „Ich habe diese angenehme oder unangenehme Form gesehen“ und somit ein „Ich“ als Wahrnehmer annimmt (*Was „man“ fühlt, nimmt „man“ wahr*), statt gewärtig zu sein: „Der Geist hat das Ding/die Vorstellung erfahren.“

Jede einzelne Wahrnehmung währt nur einen Augenblick und ist fort. Aber dadurch, dass dauernd etwas herankommt, entsteht der Eindruck einer Kontinuität, der Eindruck, dass etwas sei. Dabei entsteht jede Wahrnehmung für sich und vergeht für sich: ein Bild, ein Ton, ein Duft, ein Geschmack blitzt auf und ist schon wieder verschwunden. Eine Wahrnehmung folgt der anderen. Wie ein Feuer, das z.B. aus Stroh oder Holz oder Kohlen entzündet wird, brennt, ohne dass es weiß, dass es brennt, so weiß die Wahrnehmung nichts von sich, aber im Geist eingetragen, entwirft dieser die Vorstellung: „Ich erlebe dies.“

Der Erwachte bezeichnet Gefühl und Wahrnehmung als die Bewegtheit des Herzens (*citta-sankhāra*). Obwohl Erleben ununterbrochen durch die Triebe erzeugt wird, haben wir dennoch die fixe Idee, die Wahnvorstellung, als ob wir unsere Erlebnisse von einer an sich vorhandenen Außenwelt ablösen, als ob unsere sinnliche Wahrnehmung ein Hereinholen von

Formen, Tönen, Düften, Schmeck- und Tastbarem aus einer unabhängig von uns bestehenden Außenwelt wäre.

Der Erwachte bezeichnet unsere Wahrnehmung als eine Täuschung, als einen Wahn, als starke, tiefe Einbildung: *Schemenhaft, trügerisch, Einbildungen sind die Sinneserscheinungen, ein Blendwerk ist das Ganze. (M 106)* So wie die Luftspiegelung, so täuscht die Wahrnehmung eine reale, unabhängig vom Erleben bestehende, in sich fest gegründete Welt vor. In Wirklichkeit ist sie eine doppelte Täuschung: Zum einen durch die Gefühlszugabe der jeweils angesprochenen Triebe, zum anderen durch das Herankommen der einst aus Trieben heraus gewirkten Ernte. Dabei erlebt der Mensch nicht die ankommende Ernte, wie sie irgendwann zuvor gewirkt worden ist, sondern erlebt sie erst, nachdem die jetzigen Triebe ihr zusätzlich verzerrendes Urteil gesprochen haben. Die Stärke des Gefühls und damit unseres Erlebnisses hängt ab von der Stärke der Triebe und weniger von dem, was herankommt. Wenn der Erwachte sagt: *Was man fühlt, das nimmt man wahr*, dann bedeutet das zugleich: Was man stark fühlt, das nimmt man stark wahr. Was man aber schwach fühlt, das nimmt man auch nur schwach wahr. Das Gefühl ist der Griffel, der das Erfahrene in den Geist einträgt. Und da prägt starkes Gefühl stark ein, aber schwaches Gefühl nur schwach. Und da die Stärke des Gefühls von der Stärke der Triebe bestimmt wird, so bewirken die Triebe Wahrnehmungen von sehr unterschiedlicher Stärke, Deutlichkeit und Leuchtkraft. So ist der Mensch durch die Teilnahme der Triebe bei jedem Erlebnis sogleich in eine bestimmte Perspektive, in ein bestimmtes Verhältnis zu dem Objekt gezwängt, und darum kommt bei ihm fast ununterbrochen je nach dem Erlebnis Freude oder Verdruss, Begierde oder Ekel, Hoffnung oder Enttäuschung auf.

Die Luftspiegelung, die eine ferne Oase vorgaukelt – Gleichnis für die Wahrnehmung –, besteht aus Lichtreflexen in der Luft, ist leer und kernlos, ohne Substanz, obwohl sie den Eindruck von festen Gegenständen erweckt. Und so besteht

auch die Wahrnehmung nur als Projektion unseres Herzens und unseres Wirkens, ist selber hohl und leer. Ändert sich das Herz, so ändert sich die Wahrnehmung. Die Wahrnehmung ist nichts als ein Anzeiger der früheren Herzensbeschaffenheit, aus der heraus die nun herantretenden Erscheinungen gewirkt worden sind, und der jetzigen Herzensbeschaffenheit, aus welcher die Gefühlsresonanz auf diese Erscheinungen kommt.

Indem der vom Erwachten Belehrte die Wahrnehmungen als Täuschungen, als Blendwerk durch die Triebe sieht, nimmt er sie nicht mehr so wichtig. Wie oft haben wir erlebt, dass bei guter innerer Verfassung die Welt hell und strahlend und Hoffnung gebend erschien und bei schlechter innerer Verfassung alles grau und trüb oder gar bedrückend und gefährlich erschien. Wie sehen wir die Welt als Kind, als Verliebte, als unheilbar Kranke, dem Tod Nahe? Wie ist die Welt wirklich? „Maler Herz“ mit unterschiedlich aufsteigenden Sehnsüchten und Abneigungen „malt“ „unterschiedliche Ich- und Welt-Wahrnehmungen“. Dieses sehend, kann sich der vom Erwachten Belehrte in ruhiger Beobachtung nicht mehr mit Wahrnehmungen identifizieren. Er sieht bei ruhiger Überlegung ihren Wahncharakter, das ständige Auf und Ab von angenehmen und unangenehmen Wahrnehmungen, auch wenn er noch in sie verstrickt ist, solange die Triebe ihn treiben.

Er sieht sich nicht ruhend in einer ruhenden Welt, er sieht diese Welt in dauerndem Fluss, in dauerndem Werden und Vergehen und sieht „sich selber“ in dauernder Wandlung. Er sieht keine feste Stätte im Bereich der Erscheinungen, er sieht alles in Bewegung, es kommt ihm alles vor wie ein Gefälle, wie ein dauerndes Abgleiten. Dieser der Wirklichkeit entsprechende Anblick, diese rechte Erkenntnis erst zeigt die Unsicherheit des Daseins in der Flüchtigkeit aller Wahrnehmungen. Aus dem Erkennen der Wandelbarkeit und Unsicherheit ist das Augenmerk gerichtet auf die Gefährdung und ist die Aufmerksamkeit wach, dieser Gefährdung zu entgehen. Mit der Einsicht „Schwinden muss jede Erscheinung“ ist der Blick abgewandt von der trügerischen Oberfläche der Erscheinung

und ist gerichtet auf das Kommen und Gehen. Der Belehrt sieht, dass im Bereich der Erscheinungen, der Wahrnehmungen, kein Halt, keine Freiheit zu finden ist.

Zu 7. und 8. Denkerische Aktivität: Absicht aus Durst und entsprechendes Reden und Handeln sind unbeständig

Der Erwachte sagt: *Was wahrgenommen, bewusst wird, darüber wird im Geist nachgedacht (vitakketi) (M 18) und Man geht mit dem Denken die erfreulich bestehende Form/Ton usw. an, die unerfreulich oder gleichgültig bestehende Form/Ton usw. an (manopavicāra) (M 140).*

Der Erwachte spricht von der Aktivität in Gedanken, Worten und Taten (M 57 u.a.) und von der Aktivität als Absicht (*cetana*), als Wille nach Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen und Gedanken (S 22,56). „Absicht“ ist eine denkerische Aktivität: Hier sehen, hören usw. wir etwas Angenehmes, dort etwas Unangenehmes, und sofort ist dementsprechend die durstgelenkte Absicht: spontane Zuwendung oder Abneigung oder Gleichgültigkeit entsprechend dem Trieb, der sich nun in Gedanken äußert wie: „Das ist schön, das möchte ich haben“, oder „Das soll bleiben, das soll verschwinden. Das muss ich so lassen, das muss ich anders machen“ oder „Das ist mir gleich, darum kümmere ich mich nicht.“ Auf das Wahrgenommene reagiert also der Geist zuerst mit gefühlsgetränkten Absichten. Jeden Augenblick ist eine andere Wahrnehmung, und jeden Augenblick denkt „es“ in Reaktion darauf. Und seiner Absicht, seinem Durst entsprechend redet und handelt dann der Mensch.

Durst ist ein inneres lechzendes Verlangen nach den verschiedenen sinnlichen und geistigen Erlebnissen, das, auch wenn es zur Erhaltung des Körpers nicht nötig sein mag, doch so stark sein kann wie das Bedürfnis nach Einatmen, Ernährung und Schlaf. Es ist ein bewusst gewordener, im Geist sich meldender Drang, dessen Erfüllung zur Erhaltung der normalen entspannten Gemüts- und Geistesverfassung ebenso uner-

lässlich ist wie die körperliche Nahrung zur Erhaltung des Körpers.

Der sich nicht beobachtende Mensch folgt automatisch der durstgetriebenen, gefühlsbesetzten Wahrnehmung. Erlebt er „Das ist angenehm“, dann reagiert er mit freundlichen Worten, entgegenkommendem Handeln und Verhalten. Erlebt er „Das ist unangenehm“, dann reagiert er mit unfreundlichen Worten, abweisendem Handeln und Verhalten.

Mit jedem positiv bewerteten Genuss der Sinnendinge nimmt der Durst nach Genuss immer mehr zu, man muss immer mehr haben, strebt immer mehr und Zusätzliches an und redet und handelt dementsprechend. Dadurch nehmen Rivalität, Streit, Feindschaft, Gehässigkeit zu, von den feinsten Spannungen an bis zu Mord, Totschlag und Krieg. Je mehr aber Neid, Eifersucht, Misstrauen, Feindschaft und Streit zunehmen, um so weniger bleibt Zeit, Kraft und Möglichkeit zum Sinnengenuss. Und immer drohen Alter, Krankheit, Sterben. Auf begehrlisches und übelwollendes Wirken in Gedanken, Worten und Taten folgt nach dem Tod der Abstieg in die Unterwelt mit Sinnenqual und Entsetzen. Das ist Leiden durch durstgetriebene Aktivität, die nicht von Weisheit gelenkt ist.

Der Erwachte vergleicht die Aktivität des normalen Menschen im Denken, Reden und Handeln mit einem Mann, der auf Kernholz aus ist und an einen Bananenstamm gerät, dessen Blattscheiden, die den Eindruck eines festen Stammes bilden, aber leer und hohl und ohne Kern sind. Dieses Gleichnis von dem Schein-Stamm der Bananenstaude, der nicht das hält, was er von außen gesehen verspricht, zeigt noch in relativ milder Form die Vergeblichkeit des menschlichen Strebens, mit der normalen, aus der sinnlichen Wahrnehmung abgeleiteten menschlichen Vernunft zu endgültigem Wohl und Heil zu kommen. In anderen Gleichnissen zeigt der Erwachte, dass die Situation des blinden Menschen, solange er die Wahrheit über die Zusammenhänge von Glück und Wohl und Elend und Leiden nicht kennt, unendlich ernster, schmerzlicher, gefährlicher ist.

So vergleicht der Erwachte die gesamte Aktivität des unbelehrten Menschen mit einem Mann, der am Rand einer glühenden Kohlengrube von zwei Männern gepackt wird, weil sie ihn in die Grube werfen wollen, und der nichts anderes tut, als sich ununterbrochen gegen diese „Vernichtung“ zu wehren (S 12,63). Jeder Mensch wehrt sich kürzere oder längere Zeit, aber jeder Mensch verfällt letztlich der Übermacht dieser Männer, der Übermacht von Alter und Tod.

Der Erwachte würde das, was diese Gleichnisse ausdrücken wollen, nicht in solcher Deutlichkeit den Menschen vor Augen führen, wenn er nicht auch den Ausweg aus dieser entsetzlichen Situation wüsste. Seine Lehre dient keinem anderen Zweck, als den Menschen durch Vermittlung der rechten Anschauung zu jener Form der Aktivität zu veranlassen, aus welcher der Zustand des Heils hervorgeht. Der Belehrte, der seine durstgetriebenen Gedanken beobachtet, kann den automatischen Ablauf unterbrechen und den gedanklichen Zu- und Abwendungen, seiner Gemütsverfassung, eine andere Richtung geben. Er kann, wenn er durch Überlegung erkennt, dass die betreffende Sache zwar angenehm, aber aus irgendwelchen Gründen doch schädlich ist, durch diese Einsicht die üblen Gedanken, die Gemütsverfassung, verändern: Die Vorstellung des Schädlichen kann zu innerem Befremden und zur Abwendung von der als angenehm empfundenen Sache führen.

Auch ein Kenner der Lehre kann es nicht verhindern, dass z.B. in dem Augenblick, in dem er beleidigt wurde, Wehgefühl aufkommt und damit sofort je nach Veranlagung eine negative durstbedingte Gemütsverfassung: Trauer, Ärger, Abwendung. Aber nun wird in dem der Lehre Nachfolgenden ein Einspruch laut: „Vorsicht, das ist ja Abwehr, Abwendung!“ Wie kommt er zu diesem Einspruch? Er hat häufig gedacht: „Eine Gemütshaltung der Abwehr schafft in mir eine üble, dunkle Art, und entsprechend dieser meiner übleren, dunkleren Art wird mein Ergehen sein in diesem und im nächsten Leben. Unausweichlich kommt es auf mich zu, dass ich aus dieser Welt fort muss, dass ich diesen Raum verlassen muss. Da geht es darum,

dass ich schon jetzt auf die richtige, ins Helle führende Tür zugehe.“ Diese Gedanken hat der Kenner der Lehre immer wieder gepflogen, hauptsächlich in neutralen, durstfreien Zeiten, in denen sein Denken relativ frei war von den Objekten der Zuneigung und Abneigung, und er hat diese Gedanken angeknüpft, assoziiert an die Gesinnungen der Aversion und Aggression, der Abwendung und Gegenwendung, die er ja oft bei sich erlebt hat.

Das Vorwärtskommen des der Lehre Nachfolgenden ist abhängig davon, ob er die rechten Gedanken, die er gehört oder gelesen hat, in Beziehung setzt zu seinen Schwächen, zu den Gemütsverfassungen in den Augenblicken der inneren Gefährdung, damit er zu Zeiten der andrängenden Begehungen und Ablehnungen das Aufgenommene als Einsprache zur Verfügung hat. Der richtig Assoziierende stellt sich seine Gemütsverfassung in einer vergangenen, für ihn gefährlichen Situation vor. Entspricht diese nicht seinen besseren Maßstäben, so führt er sich vor Augen, welche Gemütsverfassung besser gewesen wäre und weshalb. Erlebt er sich später wieder in einer Situation, in der Gemütsverfassungen von Neid, Hass, Ärger oder Zorn usw. aufkommen, dann steigt das daran angeknüpfte Denken mit auf, meldet sich als gedankliche Assoziationen: „Ist diese Zuwendung richtig, bringt sie mich ins Helle? Gehe ich, indem ich ihr folge, verloren oder gewinne ich durch sie?“ Ein so Überlegender wird anders reden und handeln als ein Mensch, der blind seiner gefühlsbesetzten Wahrnehmung folgt.

Zu 9. Die Gegebenheiten (*dhātu*) sind unbeständig

Die Gegebenheiten werden in den Lehrreden meist erklärt als die fünf Gewordenheiten (*mahā-bhūta*). Diese fünf großen oder ausgedehnten oder weit umfassenden (*mahā*) Gewordenheiten (*bhūta*) (meistens werden nur vier große Gewordenheiten – ohne den Raum – genannt) fasst der Erwachte zusammen unter dem Begriff *rūpa*, zu übersetzen mit: Form, Gestalt,

Bild, Erscheinung, Materie, das Physische: *Die vier großen Gewordenheiten sind der Grund, die Bedingung für das Offenbarwerden der Häufung Form. (M 109)*

Das Pälwort *mahā-bhūta* bedeutet, dass die vier Elemente, wie sie im klassischen Altertum genannt werden, nicht absolut für sich bestehen, sondern dass sie geworden, geschaffen, gewirkt sind. *Bhūta* ist das Geschaffene, Erzeugte, ist unsere Schöpfung. Der Erwachte zeigt mit seiner gesamten Lehre: Es gibt keine unabhängig für sich bestehende Form, keine „Welt da draußen“, keine „objektive Welt“, deren Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Luft ein souveränes Individuum, ein „Ich“ betrachtet und deren Töne es hört, als sei dies alles die Ursache für sein Erleben. Vielmehr kommt nur der Eindruck, das Bild auf, als ob mit „eigenen Augen“ „die Formen der Welt“ wahrgenommen würden, mit „eigenen Ohren“ „die Töne der Welt“. In Wirklichkeit besteht zwar der Eindruck, ein Ich sehe äußere Formen, höre äußere Töne, aber hinter diesem geistigen Eindruck steht nicht eine vom erlebten „Erleber“ unabhängige Welt, aus welcher die Eindrücke kämen, sondern das, was der Erwachte im Bedingungs-zusammenhang *bhava* nennt, was allgemein mit „Werden“ oder „Dasein“ übersetzt wird: die Gesamtheit des von uns Gewirkten, das Schaffsal ist die Quelle unserer jeweiligen Erlebnisse, die durch die gegenwärtig vorhandenen Triebe noch zusätzlich verzerrt werden. Von diesem Vorgang sagt der Erwachte: „Maler Herz malt“.

Die Begriffe „Raum“ (5. große Gewordenheit) und „körperlicher Gegenstand“ hängen untrennbar zusammen. „Raum“ ist wie „Gegenstand“ nur Wahrnehmungsinhalt, erdacht,ersonnen, eingebildet. Wo Form-, Ton-, Duft-, Geschmacks-, Tast-Wahrnehmungen sind, da wird auf Gegenstände geschlossen, auf Substanzen. Das ist eine über die Wahrnehmung hinausgehende Deutung, durch welche die Gewohnheit geschaffen wird, an Substanzen zu denken, über Gegenstände nachzudenken, sich der Gegenstände zu erfreuen. Dadurch wird die irrije Auffassung von Raum, der die Gegenstände

enthält, geboren, erdacht und immer mehr befestigt. So entsteht die Wahnvorstellung von Form und Raum.

Auch die heutigen westlichen physikalischen Forschungen haben inzwischen zu Einsichten geführt, die von den Forschern dahingehend interpretiert werden, dass es eine „objektive Welt“ nach früherer naiver Auffassung nicht gibt, dass vielmehr ohne das beobachtende und erlebende Subjekt die Welt nicht etwa nur nicht wahrgenommen wird, sondern dass sie auch nicht „besteht“, dass vielmehr Subjekt und Objekt nur in unlöslicher Verbindung bestehen.

Das aber ist eine uralte Einsicht, die in allen Kulturen der Menschheit, sei es von einzelnen Menschen, sei es von ganzen Gruppen erkannt wurde. Diese Einsicht ist in Indien immer beherrschend gewesen, nur in der Gegenwart ist sie unter dem Einfluss der westlichen „Dinglichkeit“ im Schwinden begriffen.

In Wirklichkeit ist nicht eine Welt gegenüber einem Ich oder ein Ich gegenüber einer Welt, vielmehr besteht eine fest gesponnene Verbindung zwischen dem Wirken des Täters und dem ihn umgebenden Gewirkten, wobei dieses Gewirkte als Illusion von Begegnungswahrnehmungen an ihn wieder herantritt.

Dieses Herantretende sind die Gegebenheiten (*dhātu*). Das Wort *dhātu*, herkommend von *dahati* = hinstellen, bedeutet „das durch Wirken Geschaffene, Hingestellte, nun da Stehende, das Gebildete, Eingebildete, Angewöhnte und dadurch Vorhandene“, also das Gegebene, mit welchem wir bei all unserem Planen und Anstreben zu rechnen haben. Wir nehmen eine objektive, außerhalb von uns befindliche Welt an, aus welcher wir dies oder das aufgelesen, erfahren haben. Der Erwachte aber sagt: Je nach dem Angewöhnten, je nach dem, was du dahin gesetzt oder je nach dem, als wen oder was du dich dahin gesetzt hast, ist die Wahrnehmung, nicht einer objektiven Welt zufolge.

In M 28 und anderen Lehrreden wird geschildert, dass es Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme, Luft und Raum als zu sich

Gezähltes und als außen Erfahrenes gebe. Und alle fünf Gegebenheiten wandeln sich ständig. In einer Zeitung lesen wir:

Unsere Erde war schon immer, wie andere Planeten auch, ein Pol der Unruhe, der ständigen Bewegung, der latenten Katastrophen. Wo heute Meere sind, waren früher Berge und Vulkane, wo heute das Gebirge steht, war Wasser. Beständig war nur der Wechsel...Die Kette der Naturkatastrophen reißt nicht ab. Sie ist noch nie abgerissen, seit es eine Erde gibt.

Was ist gegenüber solchen Gewalten und Wandlungen der als außen erfahrenen Gegebenheiten der menschliche Leib – ein Nichts! Wie viel eher und häufiger als die als außen erfahrenen Gegebenheiten vergehen kleine Menschenkörper, bei denen nur ein kleiner Mangel von Flüssigkeit, Wärme oder Luft zur Vernichtung führt.

Wenn man sich die gewaltige Wassermenge bei einer Flut vorstellt, die alles Feste überspülen und zunichte machen kann, dann wird man sich mit der Ohnmacht der als außen erfahrenen Form erst recht der Geringfügigkeit, Kleinheit und Hilflosigkeit der zu sich gezählten Form des Körpers bewusst, und alle Selbstüberschätzung schwindet.

Mit dieser Vorstellung ist auch der Gedanke „mein eigen“ nicht mehr möglich. So wie die Wassermassen alles Feste um mich herum wegreißen könnten, das ich als Eigentum ansehe, so ergreifen sie auch diesen Körper, und wenn ich ihn auch noch so sehr zu schützen suchte. Und unabänderlich wird der Körper von Alter, Krankheit und Tod ergriffen, kann ihnen nicht entgehen, ausgelöscht wird alles, was als „Eigentum“, „Ich“ oder „Mein“ empfunden wird.

Der Erwachte sagt in M 1 ausdrücklich, dass der um Wahrheit und Freiheit kämpfende Mönch zwar das Feste, Flüssige usw., also alle Dinge, als solche wahrnimmt, sie aber nicht als Ich und eigen ansieht und sich darum ihrer nicht freut und sich nicht über sie ärgert. Wie wenn ein weiser Arzt in das Delirierendsein eines Kranken hinein spräche und diesem zuraunte:

„Bedenke, dass alles das, was du jetzt wahrnimmst, nur aus der Hitze deines Blutes, aus den dir innewohnenden Spannungen, aus dir selber, kommt, bedenke das und liefere dich diesen Gebilden nicht unbesonnen aus, sondern lass' uns dein Blut abkühlen, damit diese Bilder zerrinnen und du gesunden werdest“ – so wie ein weiser Arzt, so sagt der Erwachte: „Bedenke, dass das „All“ in sechs Arten von Erfahrungen der Sinnesdränge liegt und dass diese Erfahrungen der Sinnesdränge Wahrnehmungen produzieren, die hervorgehen aus dem Gewirkten und den innewohnenden Tendenzen; bedenke, dass die Art deiner Wahrnehmungen immer nur ist, immer nur sein wird entsprechend deinen Trieben, deinem Wirken.“ Die Wahngelbilde treten so stark aufdringlich und unwiderstehlich hervor, wie die Triebe stark sind. So stark wie die Triebe sind, so stark wie ein Mensch z.B. zu Zorn, Hass neigt, dementsprechend sieht er selber aus und sind auch die Wesen, die ihm begegnen. Unsere gesamte Wahrnehmung, also alles Erlebte, ist das symbolische Abbild von inneren Drängen, von Trieben.

Aber wir können nicht sagen: All unser Wahrnehmen, unser Erleben ist nur Traumgelbilde, Wahngelbilde, dies will ich einfach ignorieren. Wir können sie gar nicht ignorieren, denn sie sind ja das äußere Bild unserer Triebe. Es müssen die Triebe verändert werden, müssen sich von Hass zu Verständnis und Liebe entwickeln, dann wird das Erleben im Ganzen heller. Je heller die Stimmungen sind, die der Heilsgänger bei sich empfindet, um so mehr ist er bei sich selber glücklich, um so weniger beachtet er das, was er als „außen“ erlebt, weil er alles Wohltuende bei sich hat. Damit aber ist er bereits auf dem Weg zur Herzenseinigung, zum Erfahren einer anderen Wirklichkeit, gegenüber welcher die sinnliche Traumwelt verschwindet wie nie gewesen.

Zu 10. Die fünf Zusammenhäufungen
sind unbeständig, leidvoll, nicht-ich

In dieser 10. Gruppe sind die 9 vorherigen enthalten. Der der Lehre Nachfolgende hat die höchste Aussage des Erwachten

verstanden, dass das ganze Dasein nur aus den fünf Zusammenhäufungen besteht. Was es an Daseinsbereichen gibt: Hölle, Tierreich, Gespenster, Menschen, Gottheiten – sie alle bestehen nur daraus, dass Formen und Gefühle wahrgenommen werden. Vom menschlichen Standpunkt aus geurteilt, werden in den unteren Bereichen starke bis stärkste Wehgefühle, in den oberen Bereichen größte Wohlgefühle erfahren. Aber die Heilgewordenen lehren, dass schon die Tatsache, dass Formen und Gefühle wahrgenommen werden, Leiden ist. Nur weil wir das menschliche Maß von Gefühl gewöhnt sind, darum müssen wir die dunkleren Gefühle als Leiden bezeichnen, und die geringeren Schmerzen bezeichnen wir von unserem Standpunkt aus als Wohl, ergreifen das Wohl und fliehen das Wehe und befestigen damit den Eindruck, die Täuschung, dass ein Ich einer Welt gegenüberstehe, wo in Wirklichkeit nur Formen und Gefühle, entstanden aus inneren Drängen und dem Gewirkten, wahrgenommen werden.

Der der Lehre Nachfolgende, der die fünf Zusammenhäufungen in ihrem Zusammenspiel bedenkt, nimmt Wehgefühl hin, lehnt sich nicht dagegen auf und lässt so den Geist nicht von Gefühlen der Trauer, des Ärgers oder der Niedergeschlagenheit gefangen nehmen, entzieht ihnen durch eine andere Richtung der Gedanken den Boden. Er weiß: Was da auch aufkommt, ob es den Trieben wohltut oder wehtut, das ist Ernte aus früherem Tun. Und wenn er etwas Unangenehmes erlebt, so sagt er sich: Schon wieder kann ich jetzt etwas von dem Üblen abtragen, das ich gesät habe. Alles, was mich jetzt erreicht, was jetzt an mich herankommt, das brauche ich später nicht mehr zu erleiden, wenn ich es jetzt still und ohne Auflehnung hinnehme.

Was es auch sei: Ob da ein Geliebter stirbt oder ob eine Freundschaft oder ein Kameradschaftsverhältnis zerbricht oder ob Krieg ausbricht und Gefahren bevorstehen – der der Lehre Nachfolgende kommt immer schneller auf den Gedanken: „Was da kommt, sind immer nur die fünf Zusammenhäufungen: Immer werden Formen (1) und Gefühle (2) wahrgenom-

men (3); wird darauf reagiert (4), damit die entsprechende Gewöhnung geschaffen (5), werden immer solche Erlebnisse sein und muss entsprechend darauf weiterhin reagiert werden ohne Ende. Es gibt ja kein endgültiges Vernichtetsein, nur ein Weiterrollen der fünf Zusammenhäufungen. Mir kann gar nichts geschehen, ich bin dabei loszulassen, soweit und so gut ich kann. Ich pflege bei allen Begegnungen immer mehr den Anblick: „Das ist Vergängliches, Unbeständiges. Ich habe zwar noch manche Bedürfnisse, aber ich entwöhne mich.“

So wird er auf dem Weg, auf dem er sich als erfahrener Heilsgänger entwickelt, größer, erreicht eine höhere Warte, gewinnt einen weiteren Horizont, sieht, wie ein Erlebnis erscheint, wie es eine Zeitlang bleibt und wieder verschwindet, und löst sich innerlich von dem Strom des automatischen Geschobenseins in dem Gedanken: *Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst*. Sicher wird vieles Herankommende noch weh tun, da ja eben noch vielerlei Tendenzen vorhanden sind, aber dieses Herankommende ist das Wehe, das früher von mir ausgegangen ist. Was ich früher anderen angetan habe, in die Welt geschickt habe, das kommt nun zurück.“ Das nennen wir ja Welt: das von mir früher ausgegangene Wirken. Ein Ball, den man gegen die Wand wirft, kommt zurück. Was zurückkommt, ist früher gegen die Wand geworfen worden. „Ich werfe jetzt möglichst nichts Übles mehr gegen die Wand, dann kommt bald auch nichts Übles mehr zurück. Ich sehe die Einheit dieser scheinbaren Zweiheit Ich-Umwelt, ich entspanne, befriede, wo ich kann, dann wird auch bald Frieden erlebt werden.“

Der erfahrene Heilsgänger, der Stromeingetretene, nutzt jede Gelegenheit, um weiterzukommen, indem er sorgt, sich von Wohlgefühlen nicht hinreißen zu lassen, Wehgefühle so bald wie möglich zu überwinden, den Geist davon freizumachen. Er lenkt den Geist auf die Freiheit vom Haften an den fünf Zusammenhäufungen, die er kennt als das Sichere, Unvergängliche. Dabei beruhigt sich der Geist, das Gemüt wird still, heiter und gelassen, und er wächst auf das Heil zu.

DAS GLEICHNIS VON DEN ZWEI PFEILEN
„Gruppierte Sammlung“ (S 36,6)

Mit diesem Gleichnis stellt der Erwachte einen feinen und wichtigen Unterschied heraus zwischen dem von ihm nicht belehrten gewöhnlichen Menschen und dem, der durch seine Belehrung die entscheidende Wahrheit endgültig gefasst hat und darum unwiderruflich in den Prozess der Heilsentwicklung hineingezogen ist. An diesem Unterschied kann auch der heutige Mensch, der durch die überlieferten Lehrreden und entsprechende Erklärungen und vor allem durch eigene Beobachtungen zu einer tieferen Kenntnis der Lehre gekommen ist, bei sich selbst prüfen, ob er schon in den Prozess der endgültigen Heilsentwicklung eingetreten ist oder noch nicht. Zugleich kann er erkennen, was dazu gehört, um diesen Prozess beginnen zu können. Die Lehrrede beginnt wie folgt:

Der unbelehrte gewöhnliche Mensch, ihr Mönche, empfindet Wohlgefühle, Wehgefühle und Weder-Weh-noch-Wohlgefühle. Was ist da nun der Vorzug, was der Gegensatz oder Unterschied des erfahrenen Heilsgängers gegenüber dem unbelehrten Menschen?

Wenn da, ihr Mönche, der unbelehrte gewöhnliche Mensch vom Wehgefühl getroffen ist, dann wird er zusätzlich bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt, gerät in Verwirrung. So empfindet er zwei Gefühle: ein körperliches (kāyika) und ein geistiges (cetasika).

Gleichwie etwa, wenn ein Mann von einem Pfeil getroffen würde und dann noch von einem zweiten Pfeil und dadurch den Schmerz von zwei Pfeilen erfähre, so auch erfährt, ihr Mönche, der unbelehrte Mensch, wenn er von einem Wehgefühl getroffen ist und dann zusätzlich bekümmert, beklommen wird, jammert, stöhnt und in Verwirrung gerät, zwei Wehgefühle, ein körperliches und ein geistiges.

Wenn dagegen, ihr Mönche, der erfahrene Heilsgänger vom Wehgefühl getroffen ist, dann wird er nicht zusätzlich bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. So empfindet er nur ein Gefühl, ein körperliches, und fühlt kein geistiges.

Gleichwie etwa, wenn ein Mann von einem Pfeil getroffen würde und nicht zusätzlich von einem zweiten, ebenso auch erfährt, ihr Mönche, der erfahrene Heilsgänger, wenn er von einem Wehgefühl getroffen wird und nicht noch bekümmert, beklommen wird, nicht jammert, stöhnt und in Verwirrung gerät, nur ein Gefühl, ein körperliches, aber kein geistiges.

Der erste Pfeil ist das unmittelbar uns treffende Ereignis, wie etwa der Tod eines geliebten Menschen oder ein großer Verlust an Geld oder Gut, Verlust einer wichtigen Stellung, einer Freundschaft oder körperlicher Unglücksfall. Solche, aber auch viel einfachere Dinge, wie etwa ein angebranntes Essen, ein verregneter Urlaub usw., treten als ein von außen kommandes Ereignis mehr oder weniger plötzlich durch die Sinesdränge an den Menschen heran und in seinen Geist ein. Das ist also der erste Pfeil. Solche Ereignisse tun jedem Menschen wehe, nicht nur dem unbelehrten gewöhnlichen Menschen, sondern auch dem erfahrenen Heilsgänger, nur mit dem Unterschied, dass der unerfahrene Mensch über alle solche schmerzlichen Ereignisse, nachdem sie ihn schmerzlich getroffen haben, noch weiterhin nachdenkt - der gröbere Mensch zornig, verzweifelt, wütend, gereizt, der feinere Mensch traurig, wehmütig, gedämpft wird - während der erfahrene Heilsgänger, der ein ganz anderes Wohl jenseits aller fünf Zusammenhäufungen kennt und dieses anstrebt, sich auf dem Rückzug aus den fünf Zusammenhäufungen befindet. Alle Verletzungen, die durch die fünf Zusammenhäufungen noch möglich sind - eben die vorhin genannten

und sonstigen schmerzlichen Ereignisse - nimmt er hin als Bestätigung seines Wissens um die Erbärmlichkeit dieser fünf Zusammenhäufungen und fühlt sich bestärkt in dem Bestreben, immer unabhängiger von ihnen zu werden.

Das heißt also: In dem Augenblick der Wahrnehmung, der Ankunft der Berührung der Sinnesdränge im Geist, wird der Schmerz erfahren - das ist der erste Pfeil - und damit beginnt sogleich die geistige Auseinandersetzung mit diesem Ereignis. Hier in der geistigen Auseinandersetzung zeigt sich der Unterschied zwischen dem gewöhnlichen unbelehrten Menschen und dem belehrten Heilsgänger.

Der unbelehrte Mensch denkt über die traurigen oder schmerzlichen Erlebnisse oder Ereignisse auch später noch immer wieder nach, grämt sich darüber oder wird wütend, verzweifelt, verbittert (das ist der zweite Pfeil), und zwar deshalb, weil er das Wesen der Existenz nicht kennt und darum mit dem „Leben“ in der Welt *rechnet*. Er erwartet Wohl und Glück *nur* von den durch die Sinne kommenden Erlebnissen. Darum muss er betrübt sein, wenn auf dem gleichen Weg, eben durch die Sinne, schmerzliche, üble Erlebnisse kommen.

Der erfahrene Heilsgänger kann zwar auch nicht verhindern, dass solche Erlebnisse und Ereignisse ihn im ersten Ankommen schmerzlich treffen, da er ja noch Anliegen hat, dass er also vom ersten Pfeil getroffen wird. Aber da er zu einer endgültig anderen Beurteilung dieser gesamten Weltlichkeit gekommen ist, weil er die gegenseitige Bedingtheit und seelenlose Geschobenheit der fünf Zusammenhäufungen durchschaut hat, darum erwartet er von dieser gesamten Weltlichkeit, die an ihn auf dem Weg über die Sinne herandrängt, kein endgültiges Wohl und Heil, sondern strebt an, von ihr und ihren Einflüssen frei zu werden. Darum denkt ein solcher nicht daran, nach irgendwelchen schmerzlichen Erlebnissen oder Ereignissen sich noch länger grämend mit ihnen zu beschäftigen, und so bleibt er vom zweiten Pfeil verschont.

In der Lehrrede wird der erste Pfeil als „körperliches“ und der zweite als „geistiges“ Gefühl bezeichnet. Unter „Körper“ wird hier nicht das aus Knochen und Fleisch bestehende Körperwerkzeug verstanden, das der Erwachte als „*rūpakāya*“ bezeichnet, weil es aus den vier Großen Gewordenheiten (Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft) besteht, sondern es wird der dem *rūpakāya* *innewohnende*, ihn ganz und gar durchdringende und durchsetzende „*nāmakāya*“, der *Wollens- oder Empfindungssuchtkörper*, der eigentliche Empfinder verstanden, der anlässlich der Sinnestätigkeit, also des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens und auch des Denkens, mit *berührt* wird und dann mit seiner Empfindlichkeit antwortet als Wohl- oder Wehgefühl. So wie das Öl den Docht einer Lampe durchtränkt und durchdringt (M 146), so durchdringt der *nāmakāya*, der Empfindungssuchtkörper, der überhaupt der Empfinder und „Erleber“ ist, den werkzeughaften Fleischkörper, wird anlässlich dessen werkzeughafter Sinnestätigkeit berührt, empfindet dabei und gibt das Gefühl kund. Jede Zuneigung zu dem betreffenden Sinneseindruck muss mit Wohlgefühl antworten, die Abneigung dagegen mit Wehgefühl. Daraus zeigt sich, dass unter „körperlichem Gefühl“ nicht nur das Tastgefühl zu verstehen ist, sondern das Gefühl auf alle fünf Sinneseindrücke. Denn der Wollenskörper nimmt zu allen fünf Sinneseindrücken unmittelbar Stellung durch Gefühl.

Was ist nun das „geistige Gefühl“, für das der zweite Pfeil als Gleichnis gilt? Hinter der Übersetzung „geistiges“ Gefühl steht nicht, wie mancher vermuten möchte, das Pāliwort *mano*, sondern *ceto*, und das bedeutet etwas anderes. Der *mano* wird in der 43. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ als der Hirte, der Fürsorger der fünf Sinnesdränge bezeichnet, der an allen ihren Weidebereichen teilnimmt. Jeder der fünf Sinnesdränge (Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster) erfährt bei der Berührung Außendinge, beurteilt sie nach seinem Geschmack mit Wohl- oder Wehgefühl und reicht sie gefühlbesetzt als Form-Wahrnehmung, Ton-Wahrnehmung usw. an

den Geist weiter. Das Gemeldete wird sofort im Geist zueinander geordnet, wird bewegt im Assoziieren und Kombinieren der einzelnen Sinneserfahrungen: *Durch den Geist (mano) und die Dinge, Gedanken (dhamma) entsteht die Geist-Erfahrung (mano-viññāna)*. Aus den in den Geist gelangten Erfahrungen macht sich der Geist einen Sinn und eine Vorstellung, an welchen die stärkeren Sinneseindrücke mehr, die schwächeren weniger Anteil haben.

Wenn vor unseren Augen ein Mensch stirbt oder wir eine Leiche sehen, dann sieht das Auge mit dem innewohnenden Luger ja nur einen völlig regungslos daliegenden Körper. Mehr kann das Auge, der Luger, nicht „wissen“. Aber die Meldung dieses Bildes gelangt zum Geist, und dieser sagt dann unter Hinzuziehung der bisher schon bei ihm gesammelten Daten, dass dies eine Leiche sei, dass dieser Mensch gestorben sei. So deutet der Geist alle fünf Sinneseindrücke und ist darum unlöslich mit ihnen verbunden. Darum zählt diese Geistestätigkeit, die im Zwangszusammenhang mit der fünffachen Sinnesstätigkeit steht, noch zu dem körperlichen Gefühl, zu dem *ersten* Pfeil. Das zeigt der Erwachte auch an einem Gleichnis, auf das wir hernach zurückkommen.

Dagegen deutet der Gebrauch von *ceto* in den Lehrreden auf eine größere Unabhängigkeit von den fünf Sinnen hin. Es handelt sich zwar auch um eine *geistige* Tätigkeit, also um Sinnen und Denken, aber nicht um eine solche, die durch augenblickliche Sinneseindrücke ausgelöst ist, sondern um *Erinnerung* an früher erfahrene Freuden und Leiden. Hier greift der Geist auf das bei ihm mit Gefühl Eingetragene zurück: Er denkt freudig an schöne oder traurig an schmerzliche Erlebnisse, die er einst hatte. Oder er denkt voll Sorgen oder voll Freuden und Hoffnung an zukünftige Ereignisse. So wird, *ohne* dass im Augenblick ein schmerzliches Erlebnis vorliegt, sondern lediglich durch die *Erinnerung* daran, durch das *Bedenken* und Umdenken und Vorstellen wie auch durch sorgende Gedanken in Bezug auf die Zukunft, Wehgefühl er-

zeugt, und das wird als der *zweite Pfeil* bezeichnet: als *cetasi-ka dukkhā*.

Je mehr uns diese Unterscheidung zwischen den zwei verschiedenartigen Einsätzen des Geistes geläufig wird - einmal in unmittelbarer Abhängigkeit von den fünf Sinnesindrücken und zum anderen, indem er allein aus seinem Fundus Erinnerungsgehalte hervorholt oder durch folgerndes Denken zu Sorgen um die Zukunft kommt - um so mehr verstehen wir, dass der erfahrene Heilsgänger von diesem *zweiten* Pfeil nicht mehr getroffen wird bzw. dass er, wenn er sich bei solcher geistigen Tätigkeit entdeckt, diese sehr bald wieder beendigen und abbrechen kann.

Das Gleichnis, in dem der Erwachte auf diesen Unterschied aufmerksam macht, befindet sich in der 35. Gruppe der Gruppierten Sammlung, die von den sechs Sinneswerkzeugen mit ihren sechsfachen Sinnesdrängen einerseits und den sechs als außen erfahrenen Formen handelt. Es heißt dort in S 35,207:

Wenn da sechs Männer, mit Stöcken bewaffnet, die ausgelegten Gerstengarben dreschen, dann werden diese Garben durch das Zuschlagen der sechs Männer gründlich gedroschen. - Wenn sich aber zu diesen sechs Männern noch ein siebenter Mensch gesellte, ebenfalls mit einem Dreschflegel bewaffnet, und nun auch auf die Gerstengarben einschläge, so würden diese noch stärker gedroschen werden.

Ebenso nun auch, ihr Mönche, wird der Luger des unbelehrten gewöhnlichen Menschen getroffen von angenehmen und unangenehmen Formen, wird der Lauscher getroffen von angenehmen und unangenehmen Tönen, wird der Riecher getroffen von angenehmen und unangenehmen Düften, wird der Schmecker getroffen von angenehmen und unangenehmen Säften, wird der Taster getroffen von angenehmen und unangenehmen Tastungen, wird der Denker (mano) getroffen von angenehmen und unangenehmen Gedanken. Wenn nun, ihr Mönche, der unbelehrte gewöhnliche Mensch auch noch Ge-

danken und Vorstellungen über mögliche zukünftige weltliche Erlebnisse und Ereignisse nachhängt (ceteti), so wird ein solcher Tor noch zusätzlich von Schmerzen getroffen gleichwie da, ihr Mönche, jene Gerstengarben von dem siebenten Schläger.

In diesem Gleichnis ist also zuerst von allen *sechs* Schlägern, die *zusammen* da sind, die Rede und dann davon, dass später noch ein *siebenter* Schläger hinzutritt. Darin zeigt sich deutlich die ursprüngliche Zusammenarbeit aller sechs Sinnesdränge, das heißt die untrennbare Mitarbeit des Geistes bei jeder Erfahrung der fünf Sinnesdränge und außerdem, abgelöst davon, die siebente Möglichkeit, über die früher gehaltenen Eindrücke weiterhin nachzudenken oder nicht nachzudenken. Von dieser Möglichkeit macht der vom Erwachten unbelehrte gewöhnliche Mensch, der über die vergangenen schmerzlichen Erlebnisse, über Beleidigungen oder Verluste, über Untreue oder mangelnde Anerkennung mit erneutem bohrendem Schmerz nachdenkt, immer wieder Gebrauch - und das ist das Wühlen und Stechen des *zweiten Pfeils*.

Der Erwachte beschreibt dieses Wühlen und Stechen des zweiten Pfeils in dem Gleichnis von den zwei Pfeilen:

Ist er vom Wehgefühl getroffen, so ist er voll Abwehr. Indem er voll Abwehr gegen das Wehgefühl ist, treibt ihn die Abwehrgeneigtheit.

Wenn sich zum Beispiel jemand ärgert, dass der andere zu geräuschvoll mit den Türen schlägt, so liegt das gar nicht am störenden Geräusch als solchem, sondern an der Rücksichtslosigkeit, auf die er daraus im Geist schließen zu können glaubt. Er frisst den Ärger in sich hinein, wartet vielleicht geradezu auf die Wiederholung des Geräusches, das er sonst gar nicht beachtet hätte, und lässt sich von dem quälenden Gefühl des Gekränktheits und Protests zerreiben, bis er sich

vielleicht in einem Wutausbruch entlädt und das geistige Wehe dadurch nur noch schlimmer macht.

Der erfahrene Heilsgänger aber wird nach dem ersten unmittelbaren Getroffensein vom Knall der Tür den Geist im Zaum halten, dass er nicht um das Wehgefühl kreist und nicht immer wieder die Vorstellung der Erscheinungen reproduziert, bei denen dieses Wehgefühl aufgekommen ist, sondern mit auf die Herkunft gerichteter Aufmerksamkeit es bei der sachlichen Feststellung bewenden lässt: *So beschaffen ist dieser Körper, dass man da solche unangenehme Töne hören kann. (M 28)* Wo das noch nicht gleich gelingt und der Geist doch dem Wehgefühl nachgehen will, da müht er sich, die Sache so schnell wie möglich als belanglos zu beurteilen. Er ist schon oftmals ausgefüllt mit wichtigeren Dingen, und wenn sein Trieb zur Selbstbehauptung und Beachtung den Gedanken an die Rücksichtslosigkeit des anderen hochspielen möchte, so zügelt er dies beispielsweise dadurch, dass er an all die Rücksichtslosigkeiten denkt, die er selber schon allein in diesem Leben begangen hat, absichtliche und unabsichtliche. Oder er denkt, wie unglücklich der andere sein mag, dass er seinem Ärger durch Türknallen Luft machen will. Dann beschäftigt sich zwar der Geist noch mit dem unmittelbaren Getroffensein (erster Pfeil), und insofern ist er vom zweiten Pfeil getroffen, aber er zieht ihn rasch wieder heraus.

Unsere Sprache nennt viele Ausdrücke für das Umsichfressen des Getroffenseins ¹⁷, das sich der Geist immer wieder bewusst macht (zweiter Pfeil) und es in Beziehung zum vorgestellten „eigenen Ich“ setzt und dadurch das Herz sich zur Abwehr neigen lässt: Bestürzung, Empörung, Entrüstung (Entrüsten stammt von: aus der Rüstung bringen, aus der Fassung bringen), Grimm und Groll, Verdrossenheit, Zorn, Unmut, Hass, Angst, Verzweiflung, Niedergeschlagenheit, Depression, Wehmut und andere. All diese Gemütszustände zeigen an,

¹⁷ Der Erwachte nennt dieses Weiterverfolgen des Getroffenseins in M 141 bei den Gefühlen Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung.

dass das entstandene Wehgefühl nicht hingenommen, sondern die Abwehr, die Auflehnung dagegen gepflegt wurde und sich ausgebreitet hat. Das gilt selbst für den primitivsten körperlichen Schmerz: Ein schadhafter Zahn meldet sich durch ein Wehgefühl (erster Pfeil). Wenn dann aber über seine Registrierung und über die gelassene sachliche Einleitung der möglichen Heilmaßnahmen hinaus der Geist darum kreist, wie unpassend gerade jetzt der Schmerz komme, was daraus entstehen könne, was man alles dadurch versäume, wie man das nur aushalten könne usw., dann kann ein Krampf der Abwehr, der Auflehnung, entstehen (zweiter Pfeil).

Nur durch den Anblick der vollkommenen Lehre des Erwachten werden solche Ausweitungen im Gefühl vollständig verhindert. Zwar hat es in allen Kulturen Weise und Große gegeben, die ihr Gemüt nicht derart verdunkelten. Manche christliche Mystiker zum Beispiel waren weit über den Durchschnitt gelassen. Wenn sie krank waren oder wenn sie beleidigt oder missverstanden oder vor die Inquisition gebracht wurden, so waren sie oft heiter und sich gleich geblieben und haben gegenüber all diesen menschlichen Nöten sich nicht von dem zweiten Pfeil treffen lassen. Aber wenn sie etwa - wie berichtet wird - in übersinnlichem Erleben „arme Seelen im Fegefeuer“ oder Höllenstrafen sahen, dann waren sie darüber entsetzt und tief betrübt, von Abwehrgeneigtheit getrieben. So wurden sie auf diesem Gebiet vom zweiten Pfeil getroffen.

Der nur vom ersten Pfeil getroffene erfahrene Heilsgänger nimmt das Wehgefühl hin, lehnt sich nicht dagegen auf und lässt so den Geist nicht von Gefühlen der Trauer, des Ärgers oder der Niedergeschlagenheit gefangennehmen, entzieht ihnen durch eine andere Richtung der Gedanken den Boden. Er weiß: Was da auch aufkommt, ob es den Trieben wohltut oder wehtut, das ist Ernte aus früherem Tun. Und wenn er etwas Unangenehmes erlebt, so sagt er sich: Schon wieder kann ich jetzt etwas von dem Üblen abtragen, das ich gesät habe, so dass es dann hinter mir liegt. Alles, was mich jetzt erreicht, was jetzt an mich herankommt, das brauche ich später nicht

mehr zu erleiden, wenn ich es jetzt still und ohne Auflehnung hinnehme.

Was es auch sei: Ob da ein Geliebter stirbt oder ob eine Freundschaft oder ein Kameradschaftsverhältnis zerbricht oder ob Krieg ausbricht und Gefahren bevorstehen - der erfahrene Heilsgänger kommt immer schneller auf den Gedanken: „Was da kommt, sind immer nur die fünf Zusammenhäufungen, immer werden Formen und Gefühle wahrgenommen; reagiere ich darauf, so schaffe ich damit die entsprechende Gewöhnung und werde immer solche Erlebnisse haben und so darauf reagieren müssen ohne Ende; denn es gibt kein endgültiges Vernichtetsein, nur ein Weiterrollen der fünf Zusammenhäufungen. Mir kann gar nichts geschehen, ich bin dabei loszulassen, soweit und so gut ich kann. Ich pflege bei allen Begegnungen immer mehr den Anblick: Das ist kein Kernholz, das ist nur Rinde, das ist Grünholz, das ist Vergängliches, Unbeständiges. Ich habe zwar noch manche Bedürfnisse, aber ich entwöhne mich.“ So wird er auf dem Weg, auf dem er sich als erfahrener Heilsgänger entwickelt, größer, erreicht eine höhere Warte, gewinnt einen weiteren Horizont, sieht das Erscheinen, wie es eine Zeitlang bleibt und wieder verschwindet, und löst sich innerlich von dem Strom des automatischen Geschobenseins in dem Gedanken: *Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.* „Sicher wird vieles Herankommende noch weh tun, da ja eben in mir noch vielerlei Tendenzen vorhanden sind, aber dieses Hinzukommende ist das Wehe, das früher von mir ausgegangen ist. Was ich früher anderen angetan habe, in die Welt geschickt habe, das kommt nun zurück. Das nennen wir ja Welt - die von mir früher ausgegangenen Taten. Ein Ball, den man gegen die Wand wirft, kommt zurück. Was zurückkommt, ist früher gegen die Wand geworfen worden. Ich werfe jetzt möglichst nichts Übles mehr gegen die Wand, dann kommt bald auch nichts Übles mehr zurück. Ich sehe die Einheit dieser scheinbaren Zweiheit Ich-Umwelt, ich entspanne, be-

friede, wo ich kann, dann wird auch bald Frieden erlebt werden.“

In M 13 haben wir ein weiteres Beispiel von sorgendem Denken, dem geistigen Gefühl. Da heißt es:

Der unerfahrene Hausvater, der im Haus lebt, bemüht sich, strengt sich an, dass er zu Vermögen kommt. Er macht sich Kummer, wenn es ihm nicht gelingt. Wenn es ihm aber gelungen ist, dann muss er sorgen, dass er es bewahrt. Und trotzdem geht es ihm oft verloren. Wenn es dann verloren gegangen ist, *ist er bekümmert, beklommen, jammert, stöhnt und gerät in Verwirrung: „Meinen Besitz, den haben wir nicht mehr.“*

Das ist das zusätzliche geistige Wehgefühl, die Sorge, geistige Qual, die er sich bereitet, der zweite Pfeil.

Sāriputto (M 28) nennt diesen Körper ein Werkzeug des Durstes, geschaffen vom Durst, um genießen zu können, um den Trieben angenehme Formen sehen, angenehme Töne hören zu können, um riechen, schmecken, tasten zu können. Der Geist hat alles registriert, was von den Sinnesdrängen an Angenehmem und Unangenehmem erfahren wurde, und ist darauf aus, das Angenehme zu erreichen, Unangenehmes zu vermeiden. Die ebenfalls eingetragenen Hoffnungen, Wünsche wie auch Ängste und Befürchtungen kreisen nun bei jenem Hausvater sofort um die Vorstellung des Verlustes. Gewiss, der Mensch muss für seinen Unterhalt sorgen. Darum kümmert sich der erfahrene Heilsgänger wie der Unbelehrte. Aber der unbelehrte Mensch tut es mit Seufzen und Kummer und Jammer und Schmerz und Verzweiflung, denkt Tag und Nacht bewegten und getriebenen Geistes darüber nach. Er nährt die innere Abneigung, den inneren Widerwillen gegen die Notsituation, verkümmert im Leid und versäumt so wichtige Möglichkeiten.

Auch der erfahrene Heilsgänger spürt, solange er noch nicht von sinnlichen Trieben frei geworden ist, die Abneigung z.B. gegen einen Geld-Verlust, aber da setzt sein Kampf ein. Er sagt sich etwa Folgendes: „Was erwarte ich

denn? Es gibt keinen anderen Feind, der uns das Erworbene nimmt, als wir selber; andere Menschen und Umstände sind nur Handlanger unseres eigenen Gewirkten. Ich weiß ja, dass mir all die Dinge nicht gehören, dass sie unbeständig sind. Der Verlust hätte schon längst eintreten können, und irgendwann einmal wird er ganz sicher eintreten, spätestens wenn ich sterbe. Jetzt gilt es, ruhig zu tun, was zu tun ist. Ich habe wieder einmal mehr erfahren, dass das, was aus den fünf Zusammenhäufungen besteht, in ständigem Fluss ist. Wir wissen nicht, wann es unseren Händen entrinnt oder wie lange es greifbar bleibt. Wir wissen nur, dass es uns entrinnt. Aus dieser Erfahrung will ich lernen, um freier zu werden.“ So wird der belehrte Heilsgänger durch solches Erlebnis noch stärker geweckt und gepackt. Er nutzt diese Gelegenheit, um mit einem Ruck weiterzukommen, indem er sorgt, ein solches Wehgefühl so bald wie möglich innerlich zu überwinden, den Geist davon freizumachen, sich der neuen Situation zu stellen und in dem Wissen: „Alles, was von außen kommt, ist nicht sicher“, den Geist auf jene ganz andere Sicherheit zu lenken, die er kennt als das Sichere, Unvergängliche. Dabei beruhigt sich sein Geist, und das Gemüt wird still, heiter und gelassen, und er bleibt frei von der Sklaverei der Abwehrgeneigtheit.

Der unbelehrte Mensch dagegen ist hilflos dem Trieb der Abneigung gegen seine leidigen Situationen, dem „geistigen Wehgefühl“, dem zweiten Pfeil, ausgeliefert. Und wie reagiert er darauf?

Wenn er vom Wehgefühl getroffen wird, sucht er Befriedigung beim Sinnenwohl. Und warum? Nicht kennt, ihr Mönche, der unbelehrte Mensch außer dem Sinnenwohl eine andere Befreiung vom Wehgefühl. Indem er Befriedigung beim Wohlgefühl der Sinne sucht, treibt ihn die Giergeneigtheit.

Wenn ihn der Trieb der Abwehr gegen das als negativ Empfundene lenkt, so tröstet er sich mit Vorstellungen von Sinnenwohl, die ihm Freude machen. Manche Menschen sind zeitweise ganz trostlos, aber der Mensch kann nicht immer nur traurig sein. An irgendetwas in seinem Leben denkt er dann, das seinen Sinnesdrängen angenehm war. Daran klammert er sich und tröstet sich momentan, vergrößert aber damit nur weiter seine Verletzbarkeit. Denn wenn er sich an der Vorstellung von Sinnenwohl freut, so denkt er immer mehr daran, malt es sich aus, hofft darauf, stellt es sich vor. So treibt ihn der Trieb der Gier. Erreicht er das ersehnte Sinnenwohl, so treibt die Gier ihn zur Hingabe, zum Ergreifen. Erreicht er es nicht oder schwindet es ihm wieder - was unvermeidlich ist - so trifft ihn Wehgefühl um so mehr, als er sich vorher mit seiner ganzen Erwartung auf das Wohl ausgerichtet hatte - und das Spiel beginnt von neuem. So ist der unbelehrte Mensch von seinen Trieben getrieben; was er denkt, rührt alles von seinen Trieben her, sowohl das verdrossene, bekümmerte, verzweifelte Denken über den Verlust wie auch das wohlgefällige Denken über vorgestellte sinnliche Freuden. So treiben die Triebe die Wesen von Erlebnis zu Erlebnis, von Erleiden zu Erleiden, von Tat zu Tat, vom Säen zum Ernten, vom Ernten zum Säen - nur immer weiter.

Der Erwachte sagt von dem unbelehrten, nicht heilskundigen Menschen, der, vom zweiten Pfeil getroffen, aus Abneigung gegen das Wehe den Ausweg im Streben nach Sinnenwohl sucht, in unserer Lehrrede:

Nicht kennt er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen.

Und da er nicht der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend dieser Gefühle und die Befreiung von ihnen kennt, so treibt ihn bei einem Weder-Weh-noch-Wohlgefühl die Wahngeneigtheit.

Wenn er ein Wohlgefühl empfindet, so empfindet er es als ein Gebundener. Wenn er ein Wehgefühl oder ein Weder-Weh-noch-Wohlgefühl empfindet, so empfindet er es als ein Gebundener.

Man muss sagen, ihr Mönche, der unbelehrte Mensch ist gefesselt an Geborenwerden, Sterben, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, ist gefesselt an Leiden, sage ich.

Weil der unbelehrte Mensch nicht der Wirklichkeit gemäß Formen, Gefühle, Wahrnehmung, Aktivität und programmierte Wohlerfahrungssuche kennt, also nicht nüchtern weiß, wodurch sie entstehen, wodurch sie vergehen, was an ihnen wohl tut, was sie aber an Elend mit sich bringen und wie man ihnen entrinnen kann, so kann er auch zu einer Zeit, in der ihn Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühle bewegen, hierbei nicht den Ausweg finden; denn zu solchen Zeiten treibt ihn die Wahngeneigtheit. Er hat ja nichts anderes erfahren, als dass ihn nach dem Einschlag des ersten Pfeils - dem „körperlichen“ Wehgefühl - im Geist Abwehr dagegen erfasst, er aus Abwehr gegen das Weh von der Gier nach Sinnenwohl getrieben wird, beim Sinnenwohl den Ausweg sucht, daran denkt: Nur dieses „Programm“ ist sein Denken gewohnt. Anderes kennt er nicht. Deshalb heißt es von ihm nicht nur, dass er im Wahn befangen ist, sondern dass ihn die Wahngeneigtheit treibt. Damit ist die tiefste Wurzel genannt: Aus Wahn lässt er sich immer wieder von dem, was fließt, beeinflussen, treiben, weil er es nicht durchschaut. So ist Wahn die Grundbedingung für das Weiterrollen, den Samsāra. Je dumpfer der Wahn ist, um so gröber wird alles Erleben, an um so schmerzlichere Erlebnisse ist der Mensch gebunden. Und je weniger einer im Wahn befangen ist, an um so relativ hellere, subjektiv wohltuendere Erlebnisse ist der Mensch gebunden. Aber Wahn, ob grob oder fein, lässt die Wollensflüsse, die Einflüsse, die Gebundenheit, die Fessel, das Leiden weiter fließen.

Selbst in den „neutralen Zeiten“ ist er unfähig - da unbelehrt - zum stillen, sachlichen, auf das Entstehen, Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle gerichteten Beobachten, sondern wird von der Wahngeneigtheit getrieben, die immer und immer wieder den Regelkreis des Leidens durch Geburt, Tod, Kummer, Jammer, körperliches und geistiges Wehgefühl aufrecht erhält. Deshalb heißt es, dass ein solcher Mensch Wehgefühl, Wohlgefühl und Weder-Weh-noch-Wohlgefühl als ein Gebundener empfindet - gebunden an das Leiden, immer wieder getroffen vom ersten und zweiten Pfeil.

In der Versammlung „Die Bruchstücke“ (Vers 574-593) in dem „Pfeil“ überschriebenen Kapitel (K.E.Neumann übersetzt „Dorn“) beschreibt der Erwachte den zweiten Pfeil bei dem Schlimmsten, das den im Wahn befangenen Wesen bevorsteht: bei der immer wiederkehrenden Trennung von Lieben und der immer wiederkehrenden Furcht vor dem eigenen Tod.

*Unbestimmbar, unerkennbar
Sterblichen ist hier das Leben,
kümmerlich und karg erlesen
und in Leiden eingewunden.*

*Keines kennt man doch der Mittel,
dass Gebor'nes nicht verderbe,
und dem Altern folgt das Sterben:
Also ist es Art der Wesen.*

*Früchten ähnlich, reif geword'nen,
fallen und im Falle fürchten
sich die sterblichen Gebor'nen
immer vor dem Todessturze.*

Der erfahrene Heilsgänger kann sich nicht mehr vor dem Sterben fürchten. Der Tod ist für ihn kein Sturz, weil er mit diesem Körper nicht mehr rechnet. Er weiß ja, dass das, was

er Ich nennt, das Fühlende, Wollende, mit dem Fortfallen des Körpers nicht fortfällt, sondern weiter besteht und einen neuen Körper anlegen wird.

*Wie des Haffners Töpferware,
vielgeformte Tongefäße,
große Krüge, kleine Schalen,
ob gebrannt schon, ungebrannt noch,
alle doch zerbrechen endlich,
unser Dasein ist nicht anders.*

*Junge, Starke, Alte, Schwache,
Toren, Weise, wer es sei auch,
alle wandeln Todesbahnen,
Todesuntertanen alle.*

*Da vom Tode sie umfassen
weiter wandern durch die Welten,
hilft kein Vater hier dem Sohne
und kein Vetter dem Gevatter.*

*Hinterblieb'ne, Kinder, Eltern,
sieh nur, wie ein jedes wehklagt,
eines nach dem andern hinstirbt,
weggeschleppt wie ein Stück Schlachtvieh.*

*Also treffen Tod und Alter,
reiben, reißen auf das Leben:
Doch der Kenner trauert nimmer,
er, der Lebensläufe kundig.*

*Dessen Fährte du nicht findest,
der gekommen ist, gegangen,
unerspät an beiden Enden,
Klag um ihn erklänge eitel.*

Das bedeutet: Wenn den Menschen ein geliebtes Wesen stirbt, so ist es nutzlos, darum zu klagen. Sie wissen ja gar nicht, von wo das Wesen aus dem Samsāra gekommen ist. Es ist eine Zeitlang bei ihnen, verliert wieder den Körper und geht wieder weiter in einen Bereich, den wir noch nicht einsehen können. Wenn wir die beiden Enden des Kommens und Gehens eines Wesens nicht sehen können - wie können wir dann mit seinem Bleiben rechnen, darauf bauen? Solange die Wesen Weggenossen sind, verhält man sich ihnen gegenüber so gut man kann und nimmt die Gelegenheit wahr, reifer zu werden, zu helfen und dadurch hilfsfähiger zu werden und selber weniger hilfsbedürftig zu sein. Wenn dann jemand uns vorzeitig verlässt oder, wenn der Körper hinfällig wird, weitergeht, dann kann man sagen: „Ich habe getan, was ich tun konnte. Es mag noch mancher mir begegnen, mancher mich verlassen. Es kommt auf mein Handeln an ihm an.“

Solche Begegnungen, die wir unsere Eltern nennen, unsere Kinder nennen, unsere Partner nennen - sie sind in Bezug auf den gesamten Samsāra kurze Augenblicksbegegnungen.

*Wer aus Weh- und Jammerklagen
etwa sich ein Ziel gewänne,
aber wirr im eigenen Busen
wühlt' er wissend auf die Wunde.*

*Denn kein Weinen, kein Bekümmern
Frieden kann dem Geiste bringen,
reicher nur erwächst ihm Leiden,
und der Leib wird aufgerieben.*

*Abgezehrt und fahl und finster
selber dir zur Qual dich quälend
und Verstorb'nen keine Stütze,
klagtest weh du ganz vergeblich.*

Wer nicht lassen mag sein Grämen,

*tiefer sinkt er ein in Leiden,
schluchzend nach dem Hingeschied'nen,
gibt er nach dem Grame willig.*

*Andre sieh nun, ihr Verscheiden,
wie sie nach den Taten wandeln:
In des Todes Macht geraten,
wankt ein jedes hier der Wesen.*

*Mag das Leben hundert Jahre,
länger noch dem Menschen dauern:
Von Geliebten muss er lassen,
enden seine Lebenstage.*

*Darum prüfe Meisterkunde,
überwinde Jammerklagen,
sieh den Toten, hingegangen,
merke: „Mir gehört er nimmer.“*

*Lodert hell empor die Hütte,
Wasser kann die Flamme löschen:
Und so kann der Kühne, Weise
klug und wirklich Aufgeklärte
bald entbrannten Kummer kühlen,
wie der Wind ein Fläumchen fortwehnt.*

*Nachzuklagen, nachzuseufzen,
traurig ist es, eigne Trübnis;
eignes Wohl da, wer sich findet,
rodet aus den Pfeil, den eignen.*

*Ist der Pfeil entrafte, entrodet,
im Gemüte Ruh erfunden:
Allem Grame dann entgangen,
gramlos worden, bist erloschen.*

In diesen Versen finden wir immer wieder abwechselnd die Haltung des unbelehrten, nicht heilskundigen Menschen, der in seinem Kummer versinkt, der „die Wunde aufrührt“, sich vom zweiten Pfeil verwunden lässt - und die Haltung des belehrten, erfahrenen Heilsgängers, der sich das Unnütze und Hilflose des Kummers vor Augen führt und eigenes Wohl sich erringt.

Und zum Schluss wird der Geheilte genannt, der *im Gemüte Ruh gefunden*, den kein Fließen mehr beeinflusst, keine Anziehung und Abstoßung mehr treibt und blendet. Der Geheilte bemerkt, was vor sich geht, er registriert in völliger Klarheit die Berührungen der Sinnesorgane - solange er nicht in weltvergessenem Herzensfrieden weilt - aber keine Berührung kann ihn bewegen. Das, was ihn, den Geheilten ausmacht, ist in keiner Weise anzutasten oder gar aufzubrechen. - Diese Unverletzbarkeit, die nach der Aussage des Erwachten real erreichbar ist, reicht über alle Wünsche und Vorstellungen hinaus. Denn er hat alle Wollensflüsse, wie der Erwachte immer wieder sagt (z.B. in M 36) einem Palmstumpf gleichgemacht, dass sie nicht mehr keimen, nicht mehr emporwachsen können, wie eine Palme, der man die Krone abgeschnitten hat. Wie der Palmstumpf bis zum Vermodern noch Saft absondert, wenn man ihn ritzt, so meldet der dem Körper innewohnende, früher gewirkte vegetative Steuerungsmechanismus, der Körperfreundliches anzieht und Körperschädliches abstößt, körperfreundliche und körperfeindliche Sinneseindrücke, wie Temperaturen, Muskelermüdungen, Krankheiten, Genesung durch entsprechende unmittelbar körperliche Gefühle. Und diese merkt der Geheilte als „Anstoß“ wie die Eichenbohle das Fadenknäuel. Aber bewegen können solche körperlichen Anstöße Herz und Geist des Heilgewordenen so wenig wie ein Fadenknäuel die Eichenbohle. Denn der Geheilte ist völlig abgelöst vom Körper, vom Gefühl, von allen fünf Zusammenhäufungen. Deshalb kann der erste Pfeil nur den Körper treffen, aber nicht den Heilgewordenen, denn des Heilen Herz ist unbeeinflussbar,

untreffbar, was auch der Körper an Anstoß erfahren mag. So wird der Geheilte von keinem Pfeil mehr getroffen.

Die Verletzbarkeit durch den ersten Pfeil beginnt vom Zustand des Stromeintritts an abzunehmen, da der Mensch von diesem Stadium an eine negativ bewertende Haltung gegenüber seinen Trieben eingenommen hat.

Je weniger Triebe wir haben, um so weniger werden wir getroffen, um so leichter haben wir es, uns dann nicht noch dem zweiten Pfeil auszusetzen. Aber ob wir den zweiten Pfeil weiter treffen und weiter in der Wunde wühlen lassen oder ihn gar nicht erst eindringen lassen oder ihn wenigstens schnell wieder herausziehen, das ist Sache des rechten Anblicks, der rechten Anschauung. Für uns, die wir noch vom zweiten Pfeil getroffen werden, geht es darum, auch wenn wir noch so sehr von einem Pfeil getroffen werden, doch schnell innerlich damit fertig zu werden. Dazu hilft uns die rechte Anschauung des belehrten Heilsgängers. Diese rechte Anschauung, durch die wir uns dem zweiten Pfeil immer weniger aussetzen, bewirkt dann außerdem, dass auch die Triebe und damit die Verletzbarkeit durch den ersten Pfeil abnehmen. Wie stark der erste Pfeil trifft, hängt beim Nichtgeheilten ausschließlich von der Stärke der Triebe ab. Je empfindlicher einer ist, um so schmerzlicher wird er vom ersten Pfeil getroffen, und um so mehr ist die erste spontane Reaktion, darüber nachzudenken und weiterzuwühlen, also sich auch noch dem zweiten Pfeil auszusetzen. Da muss die rechte Anschauung einsetzen, so dass man, obwohl man vom ersten Pfeil getroffen worden ist, sich vor Augen hält, dass da nicht ein „Ich“ getroffen worden ist, sondern dass selbst gewirkte Erscheinungen auf selbst gewirkte Triebe gestoßen sind. Man weiß: das ist nichts im Vergleich zu dem Kommen und Gehen im unendlichen Samsāra. Unsere beschränkte Perspektive will diese Kränkung als etwas Einmaliges ansehen, und es hat doch nur, wie so oft, die als außen erfahrene Form die zu sich gezählte Form berührt, Gefühl ist entstanden, darauf ist reagiert worden - automatische Abläufe.

Wenn man mit all seinen Anliegen unter die Menschen tritt, dann wird man wie zufällig hier und da getroffen.

Es gilt aber, den Menschen in dem Wissen zu begegnen: Ich erlebe hier eine Welt, in der nur herankommt, was von mir ausgegangen ist. Da mag noch mancherlei herankommen, das ich gesät habe. Ist man dieser Herkunft der Erscheinungen eingedenk, dann ist man vorbereitet und erwartet nicht Bescherungen wie ein Kind zu Weihnachten.

Mit solcher Haltung wird man, wenn man vom ersten Pfeil getroffen ist, bald solche Gedanken haben, die helfen, dass der zweite Pfeil nicht so stark trifft oder wenigstens nicht lange wühlt. Und diese Gedanken, welche die fünf Zusammenhäufungen durchschauen, mindern zugleich die Triebe, und damit löst man sich immer mehr von den sechs Sinnesdrängen, so dass auch der erste Pfeil immer weiter entfernt von „uns“ einschlägt, „uns“ immer weniger trifft.

Das ist die Haltung des erfahrenen Heilsgängers, welche der Erwachte in dem letzten Teil der Lehrrede beschreibt, die wir hier noch einmal im Zusammenhang zitieren:

Wenn, ihr Mönche, der erfahrene Heilsgänger vom Wehgefühl getroffen ist, dann wird er nicht zusätzlich bekümmert, ist nicht beklommen, jammert und stöhnt nicht, gerät nicht in Verwirrung. Er empfindet nur ein Gefühl, ein körperliches, nicht ein geistiges.

Gleichwie etwa wenn ein Mann von einem Pfeil getroffen würde und nicht von einem zweiten und dadurch ein schmerzlich bohrendes Gefühl erführe, so auch erfährt, ihr Mönche, der erfahrene Heilsgänger, wenn er von einem Wehgefühl getroffen wird und nicht noch bekümmert, beklommen wird, nicht jammert und stöhnt und nicht in Verwirrung gerät, nur ein Gefühl, ein körperliches und nicht ein geistiges. Wegen dieses Wehfühls ist er nicht voll Abwehrgeneigtheit: Indem

er nicht voll Abwehrgeneigtheit gegen das Wehgefühl ist, treibt ihn nicht der Trieb der Abwehrgeneigtheit.

Wenn er vom Wehgefühl getroffen wird, sucht er nicht Befriedigung beim Sinnenwohl. Und warum nicht? Es kennt, ihr Mönche, der erfahrene Heilsgänger eine andere Befreiung vom Wehgefühl als das Wohl durch die Sinne. Indem er nicht Befriedigung beim Wohlgefühl der Sinnesdränge sucht, ist er nicht beherrscht von der Giergeneigtheit.

Er kennt der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle und die Befreiung von ihnen. Und da er der Wirklichkeit gemäß Entstehen und Vergehen, Labsal und Elend der Gefühle und die Befreiung von ihnen kennt, so ist er bei einem Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl nicht beherrscht von der Wahngeneigtheit.

Wenn er ein Wohlgefühl empfindet, so empfindet er es als ein Entfesselter, wenn er ein Wehgefühl oder ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfindet, so empfindet er es als ein Entfesselter. Man muss sagen, ihr Mönche, der erfahrene Heilskundige ist nicht gefesselt an Geburt, Altern, Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, ist nicht gefesselt an Leiden, sage ich.

Dies ist der Vorzug, dies ist der Gegensatz, dies der Unterschied des erfahrenen Heilsgängers zu dem unbelehrten Menschen.

*Gefühl, das merkt auch, wer da weise ist,
Wohl oder Wehe auch der Vielerfahr'ne,
und doch hat dieser Weise vor dem Weltling
in dem, was taugt zum Heilen, großen Vorsprung.
Dem Wirklichkeitserkennner, Vielerfahr'nen,
der diese Welt sah und das andre Ufer,*

*bedrängen Wunschesdinge nicht das Herz;
der Unabhängige geht nicht in Abwehr.*

*Die da bald wohlgemut, bald missgemut
Zerstreute sind, die kommen nicht zum Ziele,
doch wer den Pfad weiß, rein und sorgenfrei,
entdeckt das Übersteigen alles Werdeseins.*

LÄSSIGER UND STREBENDER HEILSGÄNGER
„Gruppierte Sammlung“ (S 55,40)

Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei den Sakyern in Kapilavatthu, im Park der Feigenbäume.

Da nun begab sich der Saker Nandiyo zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach der Saker Nandiyo zum Erhabenen:

Wenn da, o Herr, bei einem Heilsgänger (ariya sā-vako) die zum Stromeintritt (sotāpatti) hinführenden vier Glieder ganz und gar fehlen, wird er dann ein lässig lebender Heilsgänger genannt? –

Der Erhabene:

Wenn da die zum Stromeintritt hinführenden vier Glieder ganz und gar nicht erworben sind, Nandiyo, so sage ich, dass er kein Heilsgänger, sondern noch ein außerhalb Stehender ist, zu der Menge der Unbelehrten gehört. –

Nandiyo meint also, es könne Heilsgänger geben, welche noch gar keine der vier Entwicklungen durchgemacht haben, während der Erwachte zeigt, dass diese vier Glieder überhaupt erst zum *Eintritt* in die Heilsströmung (sotāpatti - und damit ja erst zum Stand des „Heilsgängers“) führen. Diese vier Entwicklungen sind folgende:

1. Umgang mit „wahren Menschen“ (*sappurisa samseva*) - das sind eben die Heilsgänger.
2. Die rechte Lehre von ihnen hören (*sadhammam savana*).
3. Auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit (*yoniso manasikāra*).
4. Umerziehung des Charakters nach den gewonnenen Einsichten (*dhammānudhamma patipatti*).

Diese vier Glieder des Stromeintritts lassen den Nachfolger in die Strömung gelangen, die ihn zum Heil hinzieht, machen ihn zum Heilsgänger.

1. Umgang mit auf das Wahre ausgerichteten Menschen (*sappurisa samseva*)

Wir kennen das deutsche Sprichwort „Sage mir, mit wem du umgehst, so will ich dir sagen, wer du bist.“ Dieses Wort gilt in einem noch viel tieferen Sinne von dem hier gemeinten „Umgang“. Das zeigt sich an dem zweiten der hier genannten vier Glieder, in welchen der Zweck des Umgangs mit wahren Menschen genannt wird, nämlich: die wahre, die heilsentscheidende Lehre zu hören. Diese wahre heilsentscheidende Lehre kann man nur von einem *sappurisa* vermittelt und verständlich erläutert bekommen, von keinem anderen sonst. Wer ist ein solcher *sappurisa*?

Das erste und größte Wesen, für das diese Bezeichnung gilt, ist der Buddha selber. - Danach folgen die Geheilten (*arahanta*), diejenigen also, die durch die Belehrung des Buddha und durch rechte Nachfolge den Heilsstand endgültig gewonnen haben. Auch diese sind *sappurisa*. - Danach folgen die „Nichtwiederkehrer“ (*anāgāmi*), danach die „Einmalwiederkehrer“ (*sakadāgāmi*) und zuletzt der „in die Heilsströmung Gelangte“ (*sotāpanno*).

Der *sotāpanno* ist die Anfangsstufe des *sappurisa*, der endgültig in die Heilsströmung Gelangte. Auch dieser besitzt jenen Anblick der Schrecken des Samsāra und der Sicherheit des Heilsstands, der unwiderstehlich zum Abbau aller an den Samsāra bindenden Verstrickungen führt, durch den er nie mehr unter das Menschentum gelangen kann und darüber hinaus nach spätestens sieben Leben endgültig das Nirvāna erreicht.

Diese Menschen bilden die Gruppe der *sappurisa*. Sie alle besitzen jene höchste, das Dasein durchschauende Erkenntnis, die es ihnen unmöglich macht, in den alten Verstrickun-

gen weiterhin zu verweilen, so dass die Richtung ihres gesamten weiteren Bemühens in nichts anderem besteht als in der Ablösung und Auflösung der gesamten Verstrickungen.

Der Umgang mit solchen Personen ist die erste Bedingung für die Heilsgewinnung. Denn nur von solchen Personen kann man diese entscheidende Erkenntnis gewinnen und damit jene Willenswendung, die aus den Daseinsverstrickungen herausführt.

Hier ist noch ein Wort für uns Heutige erforderlich. Denn mancher Leser wird mit Sorge daran denken, dass solche „sappurisa“, wenn überhaupt vorhanden, doch wohl nur sehr dünn gesät sein werden und dass es schwer sein wird, solche heutzutage im Osten oder Westen zu entdecken, und noch schwerer, sie als solche zu erkennen, zumal der Erwachte darauf aufmerksam macht, dass nicht alle Früchte, die reif aussehen, auch reif seien.

Bei dieser Sorge brauchen wir aber nicht lange zu verweilen. Denn wir dürfen davon ausgehen, dass der gesamte „Korb der Lehrreden“ (*suttapitaka*), die fünf großen Sammlungen der bis zu uns gelangten Pälireden, fast ausschließlich von den größten sappurisa dieser Welt - dem Buddha und seinen triebversiegten Mönchen - gesprochen und gelehrt worden sind - und dass darum unser gewissenhafter und ernsthafter Umgang mit diesem Schatz die volle Erfüllung der ersten der oben genannten vier Bedingungen bewirkt und damit zugleich auch die zweite Bedingung:

2. Die wahre, heilsentscheidende Lehre hören (*sadhamma savana*)

Unter allen Heilslehrern, die je unter den Wesen erschienen sind und erscheinen werden, sind die einzigen die Erwachten, die Buddhas, welchen es gelungen ist, das sogenannte „Leben“, so wie wir es leben und wie es die Götter, Dämonen und Tiere leben, bis zum Grunde zu durchschauen als ein Spiel von fünf sich gegenseitig bedingenden, schiebenden

und erzeugenden Komponenten in unvorstellbarer Variationsbreite. Alle „lebendigen“ Szenen, die irdischen, himmlischen und unterweltlichen, die seligen und die entsetzlichen: alle bestehen nur aus diesen fünf.

Was dem naiv dahinlebenden Menschen oder dem Gott als eben „das lebendige Leben“ erscheint, das offenbart sich dem durchdringenden Blick als ein in gegenseitiger Bedingtheit fortlaufendes Auftauchen und Abtauchen von fünf Zusammenhäufungen: von Formen (1) (darunter wird alles Sichtbare, Hör-, Riech-, Schmeck- und Tastbare verstanden) und Gefühlen (2), die wahrgenommen werden (3). Darauf entwickelt sich dort, wo alle Wahrnehmungen zusammenlaufen und gespeichert sind - im Geist -, eine Aktivität (4) im Denken, die als programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes (5) immer nur darauf aus ist, dass die wohltuenden Erscheinungen möglichst immer wieder wahrgenommen werden und die schmerzlichen Erscheinungen möglichst nicht mehr wahrgenommen werden.

Die wahre, heilsträchtige Lehre, die in den vier vom Erwachten aufgezeigten Heilswahrheiten zusammengefasst ist, entwirft das eben skizzierte Bild vom sogenannten Leben als einem seelenlosen, mühseligen und schmerzlichen komplexen Zusammenwirken jener fünf Zusammenhäufungen, die von den zwei letzten ununterbrochen weiterhin zusammengehäuft werden, solange der Mensch darüber im Unwissen bleibt.

3. Aufmerksamkeit auf die Herkunft, den Schoß aller Erscheinungen (*yoniso manasikāra*)

Die meisten Wesen leben vorwiegend „nach außen gewandt“, d.h. sie leben von den Formen, Tönen, Düften, dem Schmeck- und Tastbaren; und das halten sie für die ganze „Welt“. Von all diesen Wesen gilt, was der Buddha von den dreierlei Lotosrosen als erstes sagt: So wie diese alle im

Wasser entstanden sind und im Wasser sich entwickelt haben, so sind alle menschlichen, unter- und übermenschlichen Wesen mit einem zur sinnlichen Wahrnehmung tauglichen Körper geboren, also entstanden, und haben sich in einem Leben mit sinnlicher Wahrnehmung entwickelt. Und eine andere Welt kennen sie nicht.

Aber was der Erwachte dann von dem unterschiedlichen Standort des Lotushauptes sagt: ebenfalls im Wasser bleibend oder bis an die Oberfläche vordringend oder gar über der Wasseroberfläche unbenetzt vom Wasser dastehend - da gilt das Lotushaupt für den Geist der Wesen, und der Standort im oder über dem Wasser gilt für das, was den Geist bewegt, was er betrachtet und was er anstrebt. Da bleibt der Geist der meisten Menschen mehr oder weniger ausschließlich beschäftigt mit den Dingen, die er sinnlich wahrgenommen hat.

Diese haben in seinem Herzen mehr oder weniger Wohl- oder Wehgefühl ausgelöst, Freude und Traurigkeit, Begehren und Verlangen und auch Abwehr, Zorn und Wut mit dem entsprechenden Tun und Lassen im Reden und Handeln. Wie das Lotushaupt nur vom Wasser, so ist ihr ganzes Wesen nur von den Sinnendingen ausgefüllt, erstrebt nur diese im Nahen und im Fernen und kennt kein Dichten und Trachten darüber hinaus.

Aber so wie manche Lotusrosen, obwohl auch sie im Wasser entstanden sind, sich dort entwickelt und aus dem Wasser ihre Nahrung aufgenommen haben, dennoch über das Wasser hinaussteigen und unbenetzt vom Wasser dastehen, so gibt es auch Wesen, die nicht in der sinnlichen Wahrnehmung ertrinken, indem sie ausschließlich das Angenehme anstreben und das Unangenehme abweisen oder indem sie über die sinnlich wahrgenommenen Dinge philosophieren oder indem sie die sinnlich wahrgenommenen Dinge, die nahen und die fernen, wissenschaftlich erforschen. Denn ihnen ist fast mehr noch als die Außenwelt ihr inneres Wesen, ihre seelische Dynamik, deren unterschiedliche Qualitä-

ten und der starke Einfluss dieses inneren dynamischen Herdes auf das äußere Welterlebnis aufgefallen. Die wichtigsten Unterscheidungen zwischen den Menschen sind nicht die zwischen Mann und Frau, sondern sind die charakterlichen Wurzeln, aus welchen einerseits die Torheit hervorgeht, und die ganz anderen charakterlichen Wurzeln, aus welchen die Weisheit hervorgeht. Torheit und Weisheit sind eine Grundhaltung des Menschen, die er mitbringt, die er mehr oder weniger ausbilden kann oder, wenn er sie bereits mitgebracht hat, auch wieder verlieren kann. Der eine blickt von seiner Geburt an fast nur nach außen, geht mit großer Neugierde auf die Welt zu und sucht und beobachtet, was er da nur finden und entdecken kann. Alles ist ihm interessant, und er ist davon gefesselt und fasziniert. So blickt der normale Mensch erlebenshungrig, neugierig, hoffnungsfreudig in die Welt hinein wie das Kind ins Kasperletheater, ohne zu fragen, woher das kommt, was er sieht, und was wohl Sehen ist und was überhaupt „er selber“ ist. Und wenn einmal eine Zeitlang nichts Neues kommt, dann findet er es langweilig, und dann bucht er einen Flug nach Asien oder Amerika - und bei all dem merkt er nicht, dass er aus einem inneren Gedrängtwerden her so tun muss. Er kennt sich gar nicht und weiß überhaupt nichts von Gemüt und Geist des Menschen, merkt nicht, wie es sich in Herz und Geist regt, dieses und jenes kennenzulernen, und der Körper schon auf dem Weg dahin ist. Sein Wille ist der Sklave der Regungen und Dränge seines Inneren, ohne dass er diese kennt. Das ist die Torheit.

Der andere ist ganz anders. Schon von der Kindheit an hat er immer wieder gemerkt, dass er gedrängt und getrieben wird. Er hat in seinem Geist, in seinem Gedächtnis einen großen Raum reserviert, in welchem er die Erkenntnisse speichert aus der Erforschung seiner selbst, d.h. aus der Beobachtung dessen, was sich in seinem Gemüt, seinem Herzen, seinem Geist regt an Empfindungen, an Emotionen und Vorstellungen, die zum größten Teil fast unabhängig sind von den Eindrücken, die seine Sinne aus der Außenwelt sei-

nem Geist geliefert haben. In diesem reservierten Raum baut er sich allmählich ein ausschließlich erfahrungswissenschaftlich gewonnenes Bild vom Wesen des Menschen auf, und in diesem Menschenbild kommt etwas vor, das der andere, der nach außen Gerichtete, gar nicht ahnt: Der zur Selbsterkenntnis Gelangende kommt zu der deutlichen Erfahrung, dass die gesamte Motorik des Menschen nicht im Körper, sondern im Seelischen liegt.

In der christlichen Theologie und auch in der ihr nahestehenden Philosophie wird das Wort „Religion“ zurückgeführt auf das lat. „religio“ = Rückverbindung. Dieser Ausdruck wird von der Kirche verständlicherweise interpretiert als „Rückverbindung mit Gott“, aber weitgehend wird der Begriff „Rückverbindung“ auch verstanden als Verbundenheit mit den Daseinsgesetzen, wie z.B. dem Saat-Ernte-Gesetz (*karma*).

In der Lehre des Buddha wird als die unabdingbare Haltung, um zum Verständnis der Lebensgesetze zu kommen, die Haltung „*yoniso manasikāra*“ genannt. Das bedeutet in Deutsch: Die Aufmerksamkeit (das geistige Forschen = *manasikāra*) in Richtung auf die Herkunft (den „Schoß“ = *yonī*) aller Erscheinungen - und das ist auf das Seelische, den Charakter - zu richten. Das Seelische, das mehr oder weniger drangvolle Wollen, die Neigung nach angenehm und unangenehm, nach sympathisch und unsympathisch, nach anziehend und abstoßend - das ist die Herkunft aller Dinge, der Schoß aller Dinge.

Wenn der Mensch etwas sieht, das den Trieben gefällt, dann kommt aus falscher, aus nicht rückverbundener Auffassung her der Gedanke: „O sieh mal, wie schön.“ Wer aber tiefer blickt, der sagt: „Sieh mal, hier ist etwas in mir, das wird von Gesehenem angenehm berührt. Da ist also eine Empfindlichkeit, die dauernd getroffen wird. Ihretwegen gibt es Dinge, die man mag und nicht mag.“ Entsprechend dieser Empfindlichkeit sind die verschiedenen Gefühle, die als Wahrnehmungen im Geist eingetragen werden, worauf im

Denken, Reden und Handeln reagiert wird. Diese Reaktion spielt sich ein, und der Geist ist nun immer wieder darauf aus, auf den im Gedächtnis eingetragenen Wegen Wohl zu erfahren und zu suchen.

Wer solcherart den inneren Haushalt zu beobachten beginnt, die triebbedingten angenehmen und unangenehmen Wahrnehmungen und die sofort aufkommende Neigung, zu den angenehmen hin und von den unangenehmen fort zu streben, der beginnt, bei sich die blinde Bedingtheit seines gesamten Wollens und Handelns zu entdecken. Er erkennt, dass er überhaupt nicht in eigener Entscheidung souverän lebt, sondern hingerissen wird von der blinden Wucht dieses Schwungrades. Er sieht, dass da kein selbstständiges Ich als bleibender Kern ist, sondern nur eine ständige, von den Trieben in Gang gehaltene Bedingtheit seinen Willen lenkt und Körper und Geist in Bewegung hält.

4. Diesen Einsichten entsprechend
sich wandeln und umbilden
(*dhammānudhamma-patipatti*)

Dass einer, der zu diesen Einsichten gekommen ist, sich daraufhin in seinem gesamten Zuwenden, Abwenden und Verhalten wandelt und umbildet, das geschieht mit gesetzmäßigem Zwang: So wie der nichtwissende Mensch zwangsläufig dem vermeinten Wohl nachlaufen und das vermeinte Wehe fliehen muss, im Leiden bleibt, solange er in Nichtwissen über das wahre Wohl und Wehe bleibt, so muss der auf die Herkunft achtende Mensch nach dem gleichen Gesetz nun das wahre Wohl anstreben und von dem wirklichen Leiden des immerwährenden Entstehens und Vergehens der fünf Zusammenhäufungen abgestoßen sein.

Indem die Aufmerksamkeit des Nachfolgers auf den Schoß der Erscheinungen gerichtet ist in Beobachtung der inneren Vorgänge, wird er selber zu einem sappurisa. So führt die vierfache Entwicklung - 1. Umgang mit auf das

Wahre ausgerichteten Menschen, 2. die rechte Lehre hören, 3. auf den Schoß der Erscheinungen gerichtete Aufmerksamkeit, 4. Umerziehung nach den gewonnenen Einsichten - zum Eintritt in die Heilsströmung, und damit ist der Nachfolgende ein Heilsgänger geworden.

Dass er ein Heilsgänger geworden ist, zeigt sich für ihn daran, dass er die im Folgenden vom Erwachten in unserer Lehrrede genannten Eigenschaften gewonnen hat und bei sich erfährt: die drei Gewissheiten und die Verhaltensweisen, welche den Heilsgängern lieb sind:

Vier Merkmale des Heilsgängers

Vier Merkmale, heißt es (S 55,1 u.a.), besitzt der Heilsgänger, der in die Heilsströmung Gelange, der *sotāpanno*:

1. Über den Erhabenen hat er endgültige Klarheit und dadurch Befriedung erlangt (avecca-pasāda): „Das ist, wahrlich, der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der in Wissen und Wandel Vollendete, der Rechtgegangene, der Welt Kenner. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Leiter der Götter und Menschen, erwacht, erhaben.“

2. Bei der Lehre ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung gelangt: „Richtig dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre. Ihre Wahrheit ist unmittelbar erkennbar. Sie ist zeitlos gültig, einladend, (zur Leidensüberwindung) führend, von Prüfenden im eigenen Erleben erfahrbar.

3. Bei der Schar der Heilsgänger ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung gelangt: „Recht geht beim Erhabenen die Schar der Heilsgänger vor; auf dem geraden Weg geht beim Erhabenen die Schar der Heilsgänger vor; zum Ausweg geht beim Erhabenen die Schar der Heilsgänger vor; nämlich als die vier Paare von Menschen nach den acht

*Arten von Menschen*¹⁸. Sie ist, wahrlich, würdig der Verehrung, würdig, Unterhalt zu empfangen, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für ein Wirken mit guten Folgen.“ 4. Er strebt die Tugenden an, wie sie die Geheilten empfehlen: die unübertrefflichen, die freimachen, zur Herzenseinigung führen und darum von den Geheilten gepriesen werden; er strebt ihre lückenlose, unverfälschte, unverbogene, ungebrochene, hanglose Einhaltung an.

Das erste der vier Merkmale bedeutet, dass der Mensch nach den Worten des Erwachten im Lauf der Zeit *endgültige Klarheit und dadurch Befriedung* darüber erlangt hat, dass der Erwachte tatsächlich ein Heilgewordener und vollkommen erwacht ist. Es geht ja nicht um ein einfaches Vertrauen oder um einen Glauben, dass der Erwachte so sei, wie die Eigenschaften es beschreiben, vielmehr hat der Mensch auf dem Wege seiner Entwicklung zum Heilsgänger mehrere geistige Veränderungen und Erfahrungen durchlaufen, die ihn nun erst zu diesem sicheren Urteil, ja, Wissen befähigen und ebenso zu dem Folgenden: der endgültigen Klarheit und Befriedung über den Heilscharakter der Lehre, dem *zweiten Merkmal*.

In den gesamten Reden des Erwachten zeigen sich zwei aufsteigende Grade der Annäherung an die Lehre des Erwachten und damit auch an den Lehrer, den Erwachten selbst.

¹⁸ Die vier Paare von Menschen:

1. ein Menschenpaar des ersten Heilsgrades: Stromeingetretener und Wissen um den Stromeintritt.
2. ein Menschenpaar des zweiten Heilsgrades: Einmalwiederkehrer und Wissen um die Einmalwiederkehr.
3. ein Menschenpaar des dritten Heilsgrades: Nichtwiederkehrer und Wissen um die Nichtwiederkehr.
4. ein Menschenpaar des vierten Heilsgrades: Geheilte und Wissensklarheit der Erlösung.

Der *erste* Grad ist ein gewisses Maß an Vertrauen (*saddhā*), Vertrautsein mit dem Gehörten (M 22 Ende, M 34 Ende). Der Ausdruck *saddhā* wird benutzt, wenn man die Lehre zwar noch nicht ganz verstanden hat, noch nicht sicher kennt, aber in Herz und Gemüt einen Zug spürt, sich dieser Lehre und diesem Lehrer zuzuwenden und nach ihr zu leben, weil in der inneren Herzenssehnsucht nach Wahrheit und Sicherheit eine Hoffnung aufgekommen ist, dass man durch diese Lehre und durch diesen Lehrer zu Wahrheit und Sicherheit gelangen könne. Solches Vertrauen ist noch keine Sicherheit und keine Festigkeit, man kann es wieder verlieren; aber man kann auch von diesem ersten zum zweiten Grad kommen.

Der *zweite* Grad der Annäherung ist die endgültige Klarheit und dadurch Befriedung des Heilsgängers. Diese Bezeichnung gilt für alle Anhänger, welche durch die Unterweisungen des Erwachten zuerst Vertrauen gewonnen hatten, daraufhin ihre psychischen Vorgänge mit zunehmender Aufmerksamkeit beobachtet haben und dadurch im Leben nach der Lehre in innerer Erfahrung die Bestätigung der Grundaussage des Erwachten gewonnen hatten.

Weil diese Erkenntnis beim Heilsgänger auf innerer Erfahrung beruht und durch fortschreitende Erfahrung nur immer bestätigt wird und weil der so Vorgehende bei sich eine fortschreitende Minderung von Mühsal, Leiden und Verletzbarkeit erfährt, so ist er sich vollständig klar darüber, dass der Lehrer dieser Lehre das Dasein in seiner wahren Natur durchschaut hat. Diese Gewissheit ist unzerstörbar, weil sie in der gesamten weiteren Entwicklung sich nur immer mehr bestätigt, darum *endgültige Klarheit und Befriedung* ist.

Das *dritte* Merkmal bedeutet, dass der Heilsgänger sich aus der langjährigen Erfahrung mit sich selber unverlierbar klar geworden ist über die vom Erwachten erwähnten *vier Paare von Menschen*, d.h. über die vier Entwicklungsstapen des Heilsgängers: Stromeingetretener, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer, Geheilte. Das aber ist erst möglich,

wenn er durch seine eigene Erfahrung bei seiner Umwandlung zum Heilsgänger zutiefst begriffen hat: In allen möglichen Daseinsformen und Welten führen nur diese vier Entwicklungsstapen mit ihren beiden Phasen - endgültiges Betreten des Weges zur nächsten Etappe und Erlangen von deren Frucht - aus allem Leiden schrittweise heraus bis zur vollständigen Geborgenheit. Dagegen sind alle Bestrebungen und Unternehmungen aller Wesen, die noch nicht in diese vierstufige Entwicklung eingetreten sind, letztlich vergeblich und müssen vergeblich bleiben - es sei denn, dass die Bestrebungen gerade auf den Anfang dieses Weges hinführen, so dass einer dann auch die vier Entwicklungsphasen an sich vollziehen kann.

Das *vierte* Merkmal ist gegeben, wenn ein solcher Heilsgänger, welcher das Endziel, das Nirvāna, immer im Blick hat, in seinem gesamten Verhalten im Begegnungsleben immer mehr anstrebt, die Tugenden lückenlos einzuhalten, in rücksichtsvoller, schonender Weise zu handeln und zu reden, ohne auf karmische Folgen daraus in dieser oder in jener Welt zu setzen, sondern über alles Begegnungsleben hinaus die Herzenseinigung anstrebt, aus deren Vollendung eben jenes heilende Klarwissen hervorgeht, das zum Nirvāna führt.

Das sind die vier Merkmale eines Stromeingetretenen, die der Heilsgänger bei sich selber feststellt und dadurch völlig sicher ist, dass er auf den Heilsstand zugeht. Erst wenn ein Heilsgänger so weit gelangt ist, wie hier beschrieben, dann wird sich zeigen, ob er ein lässiger oder ein strebender Heilsgänger ist.

Der lässige Heilsgänger

Der Erwachte fährt in unserer Lehrrede fort:

Was aber, Nandiyo, ein lässiger Heilsgänger ist und dagegen ein strebender Heilsgänger ist, das höre und

achte wohl auf meine Rede. – Ja, o Herr –, antwortete der Sakyer Nandiyo dem Erhabenen. Der Erwachte sprach:

Was ist nun, Nandiyo, ein lässiger Heilsgänger? Da besitzt, Nandiyo, ein Heilsgänger vollkommene Gewissheit über den Erhabenen - die Lehre - die Schar der Heilsgänger - ihm eignen Verhaltensweisen, die Heilsgänger empfehlen. Mit dieser dreifachen Gewissheit, über den Erhabenen, die Lehre und die Schar der Heilsgänger und darüber, dass er Verhaltensweisen besitzt, die Heilsgänger empfehlen, gibt er sich zufrieden und nicht kämpft er weiter, indem er sich bei Tag innerlich abgeschieden von den Sinneseindrücken hält und sich bei Nacht in tiefer, stiller Besinnung übt.

Der solcherart lässige Heilsgänger gewinnt keine innere Freude (pamujjā). - Weil er keine innere Freude hat, ist keine geistige Beglückung (pīti). - Weil keine geistige Beglückung ist, ist keine Beruhigung (der Sinnesdränge) des Körpers (kāya-passaddhi). Ohne Beruhigung des Körpers verweilt er im Leiden. - Dem im Leiden Lebenden einigt sich das Herz nicht. - Bei nicht geeintem Herzen erscheinen nicht die überweltlichen Wissen (vijjā). Da die überweltlichen Wissen nicht erscheinen, wird er ein lässiger Heilsgänger genannt.

Diese Unterscheidung zwischen „lässig“ und „strebend“ hat allerdings eine ganz andere Bedeutung als in unserem allgemeinen Sprachgebrauch im üblichen praktischen Leben. Beide Arten von Heilsgängern haben das Spiel der fünf Zusammenhäufungen bis auf den Grund durchschaut und von daher eine andere Strebensrichtung gewonnen als der gewöhnliche Mensch. Nichts in dieser Welt und nichts in jeder anderen Welt kann auch den lässigen Heilsgänger mehr ablenken von dem Anblick der vorher kaum geahnten Möglichkeit des

endgültigen Ausgangs in die endgültige Freiheit. Er ist bereits auf dem Weg und kann ihn nicht mehr verlassen wollen. Darum ist es zutiefst verständlich, dass ein solcher Mensch - der bisher durch die Veranlagung seines Wesens und durch das Studium der Lehre des Buddha vielleicht schon Jahrzehnte unter dem beängstigenden Eindruck gestanden hat, dass dieses sogenannte Leben, in dem er sich jetzt als Mensch vorfindet, nur eine Episode ist und fast ein Nichts ist gegenüber seiner unermesslichen Vergangenheit in immer wieder anderen Episoden und Erscheinungsformen, die immer doch völlig sinnlos verliefen, weil er, bevor er Heilsgänger geworden war, vom Wahn bewegt, ein völlig falsches Bild vom Leben und von der Welt hatte - zunächst einmal aufatmet, wenn er merkt, dass der Strom der Lehre ihn zum Ziel hinzieht, dass er den rechten Anblick unverlierbar besitzt, *auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters*, wie es heißt. Er kann es nicht mehr lassen, auf die gewonnene Sicherheit, „den festen Boden unter den Füßen“, das einzig Rettende, zuzuschreiten. Es ist Willenskraft, ja, Willenszwang entstanden, und das bedeutet, er kann das Abtun des als gefährlich Durchschauten gar nicht mehr lassen. Der heilende Anblick ist derart, dass er zum Nirvāna hinzwingt. *Er strömt zum Nibbāna wie der Ganges zum Meer (M 73)*. Darum kann der Erwachte dem in die Heilsanziehung Eingetretenen sagen, er sei gesichert; er kann von dem Anblick nicht lassen, muss zwangsläufig seine Triebe immer mehr mindern, die Verstrickungen vollends auflösen bis zur Freiheit.

Wenn der Anblick in den Geist eingebrannt ist, dann fordert der Anblick immer wieder, wiederholt zu werden, und setzt sich im Geist fest, assoziiert sich bei allen Irrtümern und rodet so nach und nach den Wahngeist (*avijjā*) aus und mehrt im gleichen Maß Wahrheit. Der Anblick ist sozusagen das scharfe Lösungsmittel, das die gesamten weltlichen Geistinhalte auflöst, die der Erwachte mit Kehricht vergleicht.

So sicher, wie der gewöhnliche Mensch nicht wahrhaben will, dass er unhemmbar auf seinen Tod zugeht, und wie der ernsthafte gläubige Christ glaubt, dass er bald drüben vor seinem Richter steht, so sicher weiß sich der in die Heilsströmung Eingetretene auf immer lichterem Wegen zu immer mehr Helligkeit und Leichtigkeit, und täglich immer neue Anzeichen (wie in M 48 beschrieben) bestätigen, dass es so ist.

Diese Entwicklung nun kann vorangetrieben werden durch Einsatz von Kampfeskräften, wie besonders der Wahrheitsgegenwart und der Tatkraft, seitens des strebenden Heilsgängers, muss aber im Fall des lässigen Heilsgängers langsam erfolgen.

Der lässige Heilsgänger, heißt es, kämpft nicht weiter, indem er sich nicht bei Tag abgeschieden von den Sinneseindrücken hält und sich bei Nacht nicht in tiefer, stiller Besinnung übt.

Hier darf „Tag und Nacht“ nicht in unserem Sinn verstanden werden. Bekanntlich sind in den Tropen die dunklen Nächte das ganze Jahr hindurch etwa ebenso lang wie die hellen Tage, je etwa zwölf Stunden. Man schläft natürlich nicht diese lange Nachtzeit, und da man nur in dringenden Fällen bei künstlichem Licht arbeitete, so blieb die Zeit, besonders im alten Indien, dem stillen Bedenken vorbehalten, das weitgehend ein religiöses Meditieren war. So war es auch im christlichen Mittelalter.

Den Tag über aber war man in ständiger Begegnung mit Menschen, den Haustieren, den Herden und war gefordert von den Verrichtungen in Beruf, Haus und Feld ähnlich wie bei uns. Dabei geht es um Arbeiten unter Einsatz des Körpers oder um Rede und Antwort. Bei dem nächtlichen Bedenken und Sinnen ist man allein, es ist keine Begegnung, und darum ist man nicht zu dem vordergründigen Denken gezwungen, das die täglichen Begegnungen von uns fordern. Es ist ein stilleres Zurücktreten, in welcher innerer Ruhe dem Menschen die tieferen Einsichten wieder aufsteigen.

Doch bei starken Trieben kann der Mensch oft noch längere Zeit den besseren in der Besinnung gepflegten Einsichten am Tag nicht folgen. Ein Mensch, der zum Beispiel zu Zorn und verletzender Rede neigt, wird nach den ersten tiefen Besinnungen über den unwürdigen und schädlichen Charakter und über die großen Nachteile solcher Verhaltensweise für sich und für die Umgebung am Tag nicht gleich nach dem Stromeintritt davon frei sein. Je stärker die Neigung und Gewöhnung ist, um so länger bedarf es häufiger Gegenbesinnungen, bis solches Verhalten in der täglichen Begegnung gar nicht mehr vorkommt. Das hat seinen leicht erkennbaren Grund: Ein jeder Trieb ist nach Stärke und Kraft nichts anderes als die Summe der positiven Bewertungen dessen, worauf er aus ist. Je häufiger und je überzeugter das Betreffende, z.B. Zorn und verletzende Rede, in diesen und in früheren Leben als entlastend angesehen, also positiv bewertet wurde, um so stärker sind die darauf gerichteten Triebe. Und nun kann auch ihre Abschwächung bis Auflösung nur auf demselben Weg, und zwar durch negative Bewertung, durch Betrachtung der mannigfaltigen Nachteile und des Segens ihrer Auflösung entsprechend allmählich vor sich gehen. Diese Bewertung kann, wie gesagt, mit Eifer vorangetrieben werden, kann im Fall des lässigen Heilsgängers aber auch nach und nach erfolgen, wie es z.B. in A VI,44 („Urteilt nicht die Menschen ab“) beschrieben wird:

Da kommt, Ānando, einen Menschen Zorn und Überheblichkeit an, und von Zeit zu Zeit entfahren ihm verletzende Worte - und steigen ihm begehrlische Gedanken auf. Aber er hat viel von der Lehre gehört, hat das Gehörte auch stark im Geist, hat daraus seine Anschauung gebildet und erlebt dann und wann Gemütsbefreiungen. Ein solcher macht bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, einen Fortschritt, keinen Rückschritt, steigt höher, fällt nicht zurück.

Er hat deutlich und klar das Wissen, dass Zorn und Überheblichkeit, verletzende Worte und sinnliches Begehren übel

sind und dass er mit dieser Art weiter im Elend, im Leiden, in der Abhängigkeit bleibt. Das normale Weltbild ist bei ihm schon viel blasser geworden, er hat nur noch die Gewöhnung, Ich zu denken und zu empfinden und dieses hoch zu bewerten, sich zu erregen, verletzt zu sein. Aber - und das unterscheidet ihn von dem unbelehrten und ungeübten Menschen - diese Vorstellung hält seiner näheren gründlichen Betrachtung nicht stand. Er kann es noch nicht verhindern, dass spontan von den Trieben gefärbte Wahrnehmungen aufkommen, sozusagen passiv erlebt er: „Man tut mir weh.“ Aber immer wieder setzt sich die rechte Anschauung durch. Diesen Prozess der Auflösung der Triebe durch die rechte Anschauung beschleunigt der lässige Heilsgänger nicht, bemüht sich nicht intensiv darum, wenn er allein ist, die Zeit zur Durchschauung zu nutzen, und er hat auch am Tag in der Begegnung mit den Mitwesen auf Grund der Stärke seiner Triebe nicht die Wahrheitsgegenwart, sich innerlich abgeschieden von den Sinneseindrücken zu halten, d.h. allen, die an ihn herantreten, in heller, sanfter, befriedender und entspannender Weise zu antworten oder zu helfen und nach Beendigung der Begegnung wieder zurückzutreten, um weiterhin dem nachzugehen, das seinen Sinn erfüllt: der Erlösung. Er wird immer wieder von den Trieben überfallen, die ihn zu einem Reagieren zwingen, das er nicht will. Dadurch empfindet er Reue, hat Gewissensvorwürfe, die keine innere Freude, keinen inneren Frieden aufkommen lassen. Aber, wie gesagt, er kann es nicht lassen, sich in den gefühlsneutralen Zeiten des rechten Anblicks immer wieder zu versichern. Das ist der Ansporn, der von der heilenden rechten Anschauung ausgeht. Das erworbene Wissen zwingt ihn, denn als er diesen Anblick hatte oder ihm nahe war, da hatte er gemerkt, wie frei ihm wurde im Verstehen des Spiels der fünf Zusammenhäufungen, wie untreffbar er im Augenblick des unbeeinflussten Anblicks war, als er das Heile spürte, und dass es gilt, diesen Anblick, der nur gerade für einen Blitzaugenblick aufgeleuchtet war, nun zu befestigen. Er hatte gemerkt, dass

es keinen wichtigeren und hilfreicheren Anblick gibt als diesen und dass alles andere Wahn und Leiden ist in endloser Fortsetzung. Darum hat ein solcher Mensch keine Ruhe und holt sich den rechten Anblick zu Zeiten, in denen es ihm möglich ist.

Der strebende Heilsgänger

Und wie ist, Nandiyo, ein Heilsgänger ein Strebender? Da besitzt, Nandiyo, ein Heilsgänger vollkommene Gewissheit über den Erhabenen - die Lehre - die Schar der Heilsgänger - und darüber, dass er Verhaltensweisen besitzt, die Heilsgänger empfehlen. Doch damit ist er nicht zufrieden, sondern kämpft weiter. Bei Tag hält er sich innerlich abgeschieden von den Sinnendingen, bei Nacht übt er tiefe, stille Besinnung.

Der so Strebende gewinnt innere Freude. - Dem innere Freude Erfahrenden steigt geistige Beglückung auf. - Dem geistig Beglückten beruhigt sich der Körper. - Beruhigten Körpers fühlt er sich im Wohl. - Dem sich Wohlfühlenden einigt sich das Herz. - Bei geeintem Herzen erscheinen die überweltlichen Wissen. - Wegen des Erscheinens überweltlichen Wissens wird er ein Strebender genannt.

So, Nandiyo, ist ein Heilsgänger ein Strebender.

Der strebende Heilsgänger ist also fähig, sich in der Begegnung innerlich abgeschieden von den Sinneseindrücken zu halten, da die Triebe ihn nicht so sehr hinreißen wie den lässigen Heilsgänger, und darum ist es ihm auch möglich, in innerem Gleichmut die Besinnungszeiten zu nutzen, wenn er allein ist. Er merkt bei sich, dass die Triebe abnehmen, wie es bei der Beschreibung der zweiten Gewissheit des Heilsgängers (M 48) heißt:

Indem ich jene Anschauung hege und pflege und ausbilde, merke ich bei mir, dass das Gemüt ruhig wird und die Triebe abnehmen.

Die Folge davon ist, dass er sich im Begegnungsleben innerlich abseits halten kann. Er merkt, dass er selbst zu den Zeiten, in denen ihm der Anblick nicht gegenwärtig ist, doch nicht mehr von den ihm früher anziehend oder abstoßend erscheinenden Dingen hin- und hergerissen wird wie früher. Es hat sich eine feine innere Gelassenheit schon fast in seinem gesamten geistigen Haushalt durchgesetzt. Er bedenkt immer weniger den Inhalt der einzelnen Wahrnehmungen: „Das ist dieser Mensch oder diese Sache; das ist jener Mensch oder jene Sache.“ Das Bild, das die Menschen „Dasein“, „Leben“ nennen mit ihrem Zank und Streit, ihrer Ratlosigkeit, das hat er immer mehr als die Windsbraut von Formen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Reaktionen und programmierter Wohlerfahrungsuche vor Augen, die den unendlichen Weiterlauf im Samsāra verursacht. Er sieht, wie die Wesen eingesponnen sind, geblendet von den Erscheinungen wie jemand, der einen Film sieht und mit dem Film lacht und weint und nachher erleichtert oder bedrückt das Kino verlässt, obwohl in Wirklichkeit nur Schattenreflexe an der Wand aufgetaucht sind und verschwinden. Er sieht das Leben als Wahn, aus den Falten und Dunkelheiten des Herzens geprägt. Er hat *die Wirklichkeit gesehen, gefasst, verstanden, ergründet, ist der Ungewissheit entronnen, fraglos geworden, in sich selber gewiss, auf keinen anderen gestützt in der Weisung des Meisters.* (M 56, 74, 91, D 14) Er fühlt sich nun des Nirvāna so *sicher wie der Kronprinz der Königsherrschaft* (A IV,87).

Wo nur irgendwie Begegnung ist, da hat der strebende Heilsgänger, gleichviel, ob der im Haus Lebende oder der Mönch, eine Begegnungsweise im Auge, die von der Welt nichts mehr will: die sanfte Begegnung. Und wenn er für sich ist, dann ist er entweder mehr in tieferem Nachdenken und Ergründen (*paññā*) oder in der Erhellung des Herzens, im

Loslassen aller Erscheinungen. Einer, der sein Herz dahin gebracht hat, dass er, wo immer er an Lebewesen denkt, auf ihre Anliegen achtet, schonend und fürsorglich an sie denkt und bei Begegnungen mit ihnen so umgeht - dessen Herz wird mehr und mehr von verdunkelnden Befleckungen frei. Indem der Heilsgänger Mitempfinden und Schonen entwickelt, kann er nicht mehr innerlich zürnen oder nachtragen, stolz sich überheben oder empfindlich, verbittert sein, kann nicht neidisch oder geizig sein, kann nicht etwas verheimlichen wollen oder anders erscheinen wollen als er ist, kann nicht starrsinnig oder rechthaberisch oder, vom Augenblick hingerissen, berauscht oder leichtsinnig sein - eben weil ihm aufgegangen ist, wie sehr alle Wesen sich nach Wohl sehnen. Dagegen erscheint ihm alles „eigene“ Anliegen blass und unbedeutend. Er erfüllt Herz und Gemüt mit liebevollen, schonenden Gedanken, und die egoistischen, selbstsüchtigen Gedanken und Empfindungen schwinden.

Diese Entwicklung ist der Umbruch und die Umstellung des Menschen von außen nach innen, von der Welterscheinung zum eigenen Herzen. Der Heilsgänger arbeitet nun immer gesammelter und wachsamer an der Reinigung und Erhellung seines Herzens, das immer mehr seine eigentliche Heimat wird. Wer die Erhellung des Herzens bei sich spürt, der erlebt daraus eine feine Erhöhung seines Empfindens, wie der Erwachte sagt (A XI,2):

Der von Gewissensdruck Befreite braucht nicht anzustreben: „Möchte ich helle Freude erlangen“, denn es ist Gesetz, dass der von Gewissensdruck Befreite helle Freude erlangt.

Und er empfiehlt:

Erwirkt bei euch, dass ihr am Nichtverletzen der Wesen erhellende Freude gewinnt, dass ihr über das Schonen der Wesen glücklich und froh werdet. Wenn ihr so wirkt, dass ihr am Nichtverletzen der Wesen erhellende Freude gewinnt,

dass ihr über das Schonen der Wesen glücklich und froh werdet, so wird euch bei allen solchen Handlungen und Gesinnungen immer wieder der beglückende Gedanke kommen: „Durch dieses Verhalten verletzen wir nicht irgendetwas, sei es schwach oder stark.“ (It 38)

Die Gesamtentwicklung zu allmählicher innerer Erhellung löst immer wieder spontan aufkommende Freude (*pamujjā*) darüber aus. Diese Freude ist der Ausgangspunkt der Entwicklung zu geistiger Beglückung (*pīti*), die bis zu aufleuchtendem Entzücken reichen kann. Der Erwachte sagt: *Ist der Geist beglückt, so wird der Körper still*. Dieses durch die geistige Beglückung aufkommende Stillwerden des Körpers kann man nur in dem Maß verstehen, als man erfasst, wie sehr sonst die Sinnesdränge des normalen Menschen von innen her durch die fünf Sinne des Körpers nach außen in die Welt hineinlugen und ununterbrochen in rasendem Wirbel durch die Sinneswerkzeuge aufnehmen, was an (einst gewirkten) äußeren Objekten erreichbar ist. Nachdem die Entzückung im Geist die innere Aufmerksamkeit auf sich gezogen und damit von der Sinnestätigkeit abgelenkt hat, da hört das Stakato der rasenden vielfältigen Berührungen und Erfahrungen der Sinnesdränge auf, und dadurch kommt über den Körper diese große, bisher nie gekannte Beruhigung.

In den Reden wird dieser Zustand mit den kurzen Worten gekennzeichnet:

*Der Körpergestillte lebt im Wohl,
dem im Wohl Lebenden einigt sich das Herz.*

Durch das Aufkommen des geistigen Entzückens wendet sich die Wohlerfahrungssuche, die geistige Aufmerksamkeit, die sonst gewohnt ist, durch die Sinnesorgane Wohl zu erfahren, dem durch Herzensreinheit bedingten inneren Wohl zu und damit von den Sinnesobjekten ab, so dass Sehen, Hören, Riechen usw. vergessen wird. Es wird nicht vermisst, man ist

nicht unter die sinnliche Wahrnehmung gefallen - wie der Blinde und Taube -, sondern ist über sie hinausgestiegen, hat sie wegen des viel größeren geistigen Entzückens völlig vergessen. Er ist in einem Frieden oberhalb aller Befriedigung und Nichtbefriedigung und ist damit auch unabhängig von all jenen Aktionen und Manipulationen, die wir Menschen wegen unserer inneren Bedürftigkeit unternehmen müssen, um im glücklichen Fall zur relativen Befriedigung zu kommen. Der zu diesem Stand Erwachsene erkennt jetzt erst, wie er sich von den Sinneseindrücken hatte täuschen lassen. Er erfährt jetzt mit den Augen dieselben Formen, mit den Ohren dieselben Töne, mit der Nase dieselben Düfte wie früher. Aber da diese nicht mehr von einem sehnsüchtig lauernden Hungerleider empfangen und abgeschmeckt werden, da dieser völlig befriedet und abgelöst ist, so erfährt ein solcher Mensch ab jetzt alle Formen, Töne, Düfte usw. ganz ungeblendet und erfährt, dass an ihnen „nichts ist“, dass er sie auch nicht braucht, dass nur seine frühere Süchtigkeit in die Dinge hineinsah, was nicht darin war. Früher gab es für ihn durch die Sinne köstliche und ekelhafte Wahrnehmungen, lockende und anziehende, ja, hinreißende, aber ebenso viele oder mehr noch abstoßende, entsetzliche, schreckliche. Diese sinnesverwirrenden Täuschungen sind nun ausgelöscht, und er kommt sich vor wie ein von Fieberdelirien Genesener. Er ist jetzt gesundet und kann klar blicken. Er ist nun fähig zu überweltlichem Wissen:

1. Rückerinnerung:

„Solchen Herzens, einig, geläutert, gesäubert, rein, schlackengeklärt, geschmeidig, fügsam, unverletzbar, richtet er das Herz auf die erinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen. Er erinnert sich an viele verschiedene frühere Daseinsformen, als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben“ usw.

2. Er sieht ferner die hier sterbenden, abscheidenden anderen Wesen den Körper verlassen und in heller oder dunkler Gestalt ihre weiteren Wege gehen, je nach ihrem Wirken.

Spätestens mit diesen beiden Weisheitsdurchbrüchen erkennt er das Karmagesetz in seiner Universalität, den Samsāra in seinem seelenlosen, sinnlosen Bedingungs-zusammenhang.

3. Im Erwachen aus dem Wahntraum erkennt er: Diese Scheinexistenz mit ihren Scheinbegebnissen war nichts als Leiden, bedingt durch endloses Entstehen und Vergehen und Sich-Wandeln von selbstgewirkten Erscheinungen, von Formen, von Gefühlen, von Wahrnehmungen, Aktivitäten und programmierter Wohlerfahrungssuche.

*„Das ist das Leiden“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß.
„Das ist die Leidensursache“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß.
„Das ist die Leidensauflösung“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß.
„Das ist der zur Leidensauflösung führende Weg“, weiß er nun der Wirklichkeit gemäß.*

In diesem dritten Wahrwissen lösen sich die letzten Fäden der Wollensflüsse/Einflüsse. So erreicht er die Erlösung:

*Dem so Erkennenden, so Sehenden wird das Herz erlöst von den Wollensflüssen/Einflüssen durch Sinnlichkeit - durch Seinwollen - durch Wahn. Wenn es erlöst ist, dann ist das Wissen: „Es ist erlöst. Beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun war. Nichts mehr nach diesem hier“, das hat er nun verstanden.
(M 51 u. a.)*

Der strebende Heilsgänger hat das Ziel seines Strebens erreicht.

ELF MEILENSTEINE BIS ZUM NIBBĀNA
„Angereichte Sammlung“ (A XI,2)

Die Sorge des ernsthaften Anhängers

Wer die Auskunft des Erwachten über die existentialen gesetzmäßigen Zusammenhänge so tief verstanden hat, dass für ihn der Samsāra, der unendliche Kreislauf durch alle Daseinsformen, eine Realität ist, deren Sinnlosigkeit ihn erschüttert und erschreckt, dem drängt sich die Frage auf, wie er nun als im Haus lebender, ernsthafter Anhänger der Lehre den unterschiedlich erscheinenden Wegweisungen des Erwachten folgen könne, um aus diesem Irrwandel endgültig herauszukommen. Er fragt sich, was praktisch zu tun sei, mit welchen Übungen anzufangen, mit welchen fortzufahren sei, damit er vorwärtskomme, sein Vorwärtskommen auch merke und letztlich das Ziel, das vollkommene Heil, auch erreiche.

Fast noch größer aber ist eine andere Sorge, die erst dann für viele stärker spürbar wird, wenn sie nun sich ernsthaft um die Nachfolge bemühen. Es ist die gleiche Sorge, die wir auch bei den Anhängern anderer Hochreligionen immer wieder vernehmen und die in der christlichen Überlieferung ihren Ausdruck gefunden hat in dem Wort: *Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.*

Alle Hochreligionen sagen nämlich ähnlich wie der Erwachte, dass man mit der Einhaltung der sittlichen Gebote zwar schon ein relatives Wohl erreiche und dem äußersten Elend entrinne, dass aber erst die endgültige Ablösung von der Sinnlichkeit in allen ihren Formen zum wahren Heil führe. - Diese Ablösung ist das Grundproblem besonders derjenigen Anhänger, welche mit Sehnsucht an das letzte Ziel denken, jedoch für sich noch nicht die Möglichkeit haben oder sehen, in der Einsamkeit zu leben, sondern in der häuslichen Gewohnheit bleiben.

So sieht sich mancher ernsthafte religiöse Anhänger zwischen zwei sehr schmerzlichen Feuern: er weiß sich verloren,

solange er sich in dem gegenwärtigen inneren Zustand der Unlauterkeit und sinnlichen Bedürftigkeit befindet, zugleich aber erfährt er an sich, wie sehr, sehr schwer, ja, fast unmöglich es oft ist, auf den ihm bisher bekannten, von ihm versuchten Wegen die erforderliche Befreiung von der Sinnlichkeit zu erreichen.

Man kann diese Sorge beinahe die Grundsorge des religiösen Menschen nennen, sie wird in allen Kulturräumen ausgesprochen. Wenn auch der Kampf um den Verzicht auf die Sinnlichkeit nicht der einzige ist, so ist er aber doch der höchste und der eigentliche Kampf des religiösen Menschen.

Der Erhabene, *der unvergleichliche Lenker des Menschengeschlechts*, hat einen Weg gewiesen, der den Verzicht im Sinn einer Selbstqual, einer unüberwindlichen Felswand, eines *Abgrunds der Entsagung*, nicht kennt. Es ist ein Weg, auf dem der Nachfolger wohl von Kampf zu Kampf, von Überwindung zu Überwindung, nicht aber von Verzicht zu Verzicht, von Entbehrung zu Entbehrung, sondern umgekehrt von Freudigkeit zu Freudigkeit, von Wohl zu Wohl Schritt für Schritt weiter schreitet.

Es ist eines der größten Missverständnisse gegenüber der hohen, dem westlichen Menschen sehr fern stehenden Lehre des Erhabenen, dass ihre Wegweisung zu immer mehr Helligkeit meistens nicht in ihrer vollen Bedeutung begriffen wird, so dass man oft auf Wegen geistiger Vergewaltigung, seelischer Entbehrung und Not vergeblich vorwärts zu kommen strebt, bis man entweder an sich selbst oder an der Lehre verzweifelt. Darum soll hier aus den Lehrreden selbst gezeigt werden, dass man den Heilsweg von Anfang bis Ende ganz ohne Krampf gehen kann.

Zuvor wollen wir aber noch kurz die unerlässliche Voraussetzung für diesen Weg nennen und besprechen: die rechte Anschauung.

Die heilende rechte Anschauung ist Voraussetzung

Der Kenner der Lehre weiß, dass die erste Stufe des achtgliedrigen Wegs *heilende rechte Anschauung* heißt. Insofern ist diese Anschauung nicht nur Voraussetzung, sondern bereits der Anfang des Weges, das heißt also: Indem wir die rechte Anschauung gewinnen, da *sind* wir auf dem Weg, zwar an seinem Anfang, aber auf dem Weg.

Der Erwachte unterscheidet (M 117) neben der falschen Anschauung zweierlei rechte Anschauungen, nämlich eine rechte Anschauung, die zwar hilfreich und förderlich ist, aber nicht zum Nibbāna führen kann, und die höchste, die heilende, von allen Wollensflüssen/Einflüssen befreite rechte Anschauung, die zum Nibbāna führt. Der Erwachte nennt verschiedene Grade rechter Anschauung, von der einfachsten aufbauend immer weitergehend bis zur höchsten und reinsten, eben der *heilenden rechten Anschauung*. In diesem Sinn lesen wir in den Lehrreden, dass der Erwachte zuerst immer von den guten Folgen des Gebens und den üblen Folgen des Geizes spricht. Danach spricht der Erwachte von den erheblich weiterreichenden guten Folgen einer sittlichen Lebensführung und dem Elend, das aus hemmungsloser Lebensführung hervorgeht. Danach erst folgt die Beschreibung der Folgen unseres Verhaltens nach diesem Leben in übermenschlichen und untermenschlichen Daseinsformen. Erst im Anschluss an diese schon dreifach erhöhte rechte Anschauung spricht der Buddha vom Elend der gesamten Sinnlichkeit überhaupt und der gewaltigen Erhöhung und Befreiung jenseits der Sinnlichkeit. Aber diese vierfach gestaffelte, immer höher reichende rechte Anschauung ist zwar, wie der Erwachte in M 117 sagt, *hilfreich und förderlich*, d.h. sie führt zur Leidensminderung, aber es ist noch nicht *die heilende, von allen Wollensflüssen/Einflüssen befreite rechte Anschauung*, welche allein zur vollständigen Überwindung des Leidens im Nibbāna führen kann. Diese allein zum Heil führende, heilende rechte Anschauung bieten die Erwachten nur solchen Menschen an,

welche die vorgenannten vierfach gestaffelten Aussagen begriffen und angenommen haben und durch dieses Verständnis zutiefst erfasst und beruhigt sind - erst diesen Menschen bietet der Erwachte die Darstellung, dass und inwiefern in allen fünf Zusammenhäufungen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfahrungssuche des Geistes kein Heil und keine Sicherheit liegen können, sondern erst in der völligen Ablösung von ihnen.

Wem also durch die direkte oder indirekte Anleitung des Erwachten das Auge geöffnet wurde für die wahren Zusammenhänge dessen, was wir „Leben“ nennen, wer erkannt hat, dass und inwiefern jedes einzelne Erlebnis und jeder einzelne Gedanke und Willensentschluss genau bedingt war durch vorausgegangene Bedingungen, die wiederum bedingt waren durch vorausgegangene Bedingungen und so fort - der kommt von daher zur Durchschauung des toten Automatismus derjenigen Vorgänge, die er bisher für „Leben“ hielt. Er sieht, dass in dieser gesetzmäßigen, automatisch ablaufenden Bedingtheit der Grund alles Leidens liegt und dass die Freiheit erst jenseits und abseits dieses ausweglosen Kausalprozesses gefunden werden kann. - Einer, der die Vorgänge in der sinnlichen Welt in ihrer Determiniertheit durchschaut hat, gewinnt eine ganz andere Einstellung zu den aus diesem dunklen Bereich der Sinne und der Sinnlichkeit herausführenden Weisungen des Erwachten. Er erkennt diese nicht als lebensverneinend, sondern als leidensverneinend und als leidbefreiend und damit zum Heil führend.

Diese Anschauung ist es, die erforderlich ist, um auf dem im Folgenden gezeigten elfstufigen Weg zum Nibbāna zu kommen. Denn nur, wer diese Anschauung gewonnen hat, der erkennt einerseits zwar die Unabdingbarkeit einer sittlichen Lebensführung, erkennt aber zugleich, dass das Haften an ihr nicht zum Endziel führen kann. Er sieht, dass man die sittliche Lebensführung gewinnen und sich aneignen muss, dass man aber durch sie hindurch zu den genannten höheren Zielen hindurch zu schreiten hat. Einem solchen ist hernach diese sittli-

che Lebenshaltung als eine Selbstverständlichkeit eigen, aber sie ist ihm nicht Zweck und Ziel. Den Zweck seines Strebens sieht er in der Befreiung von allem, das er im Lauf der Zeit als unbeständig, wandelbar und darum leidvoll durchschaut.

Nur auf der Basis dieser Einsicht kann der nachfolgende elfstufige Weg vollkommen bis zum Nibbāna führen. Aber diese Einsicht braucht nicht von Anfang an da zu sein, vielmehr kann sie im Lauf des Vorwärtsgehens durch Lesen und Bedenken der Lehrreden des Erwachten allmählich immer fester erworben werden.

Hier folgt nun die in elf Etappen aufgeteilte Wegweisung des Erwachten, die von unserem Standort als normalem Menschen ausgeht und bis zum vollkommenen Heil im Nibbāna führt. Es ist eine der kürzesten Wegweisungen, aber sie ist nichtsdestoweniger vollständig, wie die anschließende Betrachtung zeigen soll.

Der Erwachte sagt:

Wer tugendhaft (sīlava) ist, zur sittlichen Art erwachsen (sīlasampanna) (1), der braucht nicht anzustreben: „Möchte ich doch von Gewissensdruck befreit sein (avippatisāra) (2)“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass der Tugendhafte, zu sittlicher Art Erwachsene, von Gewissensdruck völlig befreit ist.

Der von Gewissensdruck Befreite braucht nicht anzustreben: „Möchte ich innere Freude (pāmojja) (3) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass der von Gewissensdruck Befreite innere Freude erlangt.

Wer innere Freude erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich geistige Beglückung bis Entzückung (pīti) (4) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer innere Freude erlangt hat, geistige Beglückung bis Entzückung erlangt.

Wer geistige Beglückung bis Entzückung erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchten die Sinnesdränge des Körpers gestillt werden (kāya-passaddhi)“ (5), denn es ist natürlicher Zusammenhang, dass, wer geistige Beglückung bis Entzückung erlangt hat, das Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers erlangt.

Wer Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich innere Seligkeit (sukha) (6) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers erlangt hat, innere Seligkeit erlangt.

Wer innere Seligkeit erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich weltlose Herzenseinigung (samādhī) (7) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer innere Seligkeit erlangt hat, weltlose Herzenseinigung erlangt.

Wer weltlose Herzenseinigung erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich ungeblendetes, wirklichkeitsgemäßes Wissen und Sehen (yathābhūtañāna-dassana) (8) erlangen“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer weltlose Herzenseinigung erlangt hat, ungeblendetes wirklichkeitsgemäßes Wissen und Sehen erlangt.

Wer ungeblendetes wirklichkeitgemäßes Wissen und Sehen erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte das Interesse (an der Welt) schwinden (nibbida) (9)“, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer ungeblendetes wirklichkeitsgemäßes Wissen und Sehen erlangt hat, Interessellosigkeit (an der Welt) erlangt.

Wer Interessellosigkeit (an der Welt) erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich Unreizbarkeit, Begehrensfreiheit (virāga) (10)“ erlangen, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer Interessello-

sigkeit (an der Welt) erlangt hat, Unreizbarkeit, Begehrensfreiheit erlangt.

Wer Unreizbarkeit, Begehrensfreiheit erlangt hat, braucht nicht anzustreben: „Möchte ich Erlösung und Wissen um die Erlösung (vimutti nānadassana) (11)“ erlangen, denn es ist ein natürlicher Zusammenhang, dass, wer Unreizbarkeit, Begehrensfreiheit erlangt\$hat, Erlösung und Wissen um die Erlösung erlangt.

In diesen elf Etappen (im ersten der zehn vorstehenden Absätze werden zwei Etappen genannt: Tugend und Freiheit von Gewissensdruck) ist die gesamte Läuterungsentwicklung vom geistigen Standort des normalen Menschen ausgehend, über alle unumgänglichen Zwischenstufen bis zum vollkommenen Heil im Nibbāna, also bis zum Endziel aller Entwicklung, enthalten. Diese elfstufige „Himmelsleiter“, die mit dem einen Ende mitten hineinreicht in unseren Alltag und doch mit dem anderen Ende ganz bis zum Nibbāna führt, sollte jeder ernsthaftige Anhänger der Lehre nach ihrem Wortlaut und nach ihrem tieferen Sinn gut kennen.

Die Darstellung dieser Reihenfolge lässt schon erkennen, warum für diese Entwicklung die *heilende rechte Anschauung* erforderlich ist. Wir sehen, dass die Tugend die erste Stufe der Elferreihe ist, dass daraus bereits Gewissensreinheit und innere Freude hervorgehen. Wer hier nun die heilende rechte Anschauung nicht hat, der würde in der Tugend, der daraus hervorgehenden Gewissensreinheit und inneren Freude das Höchste erkennen, was er bisher an sich erfahren hat, würde darum nicht vermuten können, dass es darüber hinaus weiteres Wohl gibt, und würde auch nicht wissen können, dass die erreichten Ziele keine sicheren, festen Ziele sind, sondern sich wieder wandeln. Wer aber die heilende rechte Anschauung hat, der kennt den Wert der Tugend, aber auch die Grenzen der Tugend und was darüber hinausgeht. Nur ein solcher wird

nicht ruhen, bis er das Ziel gewonnen hat, das durch nichts bedingt ist und darum auch durch nichts wieder aufgelöst werden kann: das Nibbāna.

1. Tugend

Der Ansatzpunkt für den Kenner der Lehre ist also die Tugend. Aus ihr geht, wie gesagt, für denjenigen Menschen, der die heilende rechte Anschauung gewonnen hat, von selbst alles Weitere hervor.

Was ist nun Tugend? - Wir kennen die Tugendregeln des Erwachten. Diese sind schlechthin vollkommen. Wer sie erfüllt, der darf von sich wissen, dass er tugendhaft ist. Die Tugendregeln lauten wie folgt:

Lebewesen zu töten, das hat er aufgegeben. Dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen Wesen Liebe und Mitempfinden.

Nichtgegebenes zu nehmen, das hat er aufgegeben. Dem Nehmen des Nichtgegebenen widerstrebt sein Wesen. Gegebenes nur nimmt er, Gegebenes wartet er ab, nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens.

Unkeuschen Wandel, das hat er aufgegeben. In Reinheit lebt er, abgeschieden, von dem weltlichen Geschlechtsverkehr ganz abgewandt.

(Diese Tugendregel ist für im Haus Lebende wie folgt abgewandelt:

Er begeht keine Ausschweifung mit einem Mädchen, das unter der Obhut von Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester oder unter der Obhut von Verwandten steht, auch nicht mit einer Frau, die verheiratet ist oder mit einer im Dienstverhältnis Stehenden bis herab zu der durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten.)

Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer hat er verworfen, der Verleumdung widerstrebt

sein Wesen. Die Wahrheit spricht er, der Wahrheit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, ohne von weltlichen Interessen bewogen, zu verleumden oder zu täuschen.

Berauschende Getränke oder andere, die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel zu nehmen, das hat er aufgegeben, dem widerstrebt sein Wesen, solche nimmt er nicht zu sich.

Das Hintertragen hat er aufgegeben. Dem Hintertragen widerstrebt sein Wesen. Was er hier gehört hat, das berichtet er nicht dort wieder, um jene zu entzweien; was er dort gehört hat, das berichtet er nicht hier wieder, um diese zu entzweien; vielmehr einigt er Entzweite, festigt Verbundene, Eintracht macht ihn froh, Eintracht freut ihn, Eintracht beglückt ihn, Eintracht fördernde Worte spricht er.

Verletzende Worte zu reden, das hat er aufgegeben. Dem Aussprechen verletzender Worte widerstrebt sein Wesen. Worte, die frei von Zorn sind, dem Ohr wohltuend, liebevoll, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend, solche Worte spricht er.

Leeres Geschwätz hat er aufgegeben. Allem leeren Gerede widerstrebt sein Wesen. Zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen gemäß, auf den Sinn bedacht, der Lehre und Ordnung getreu. Seine Rede ist reich an Inhalt, klar abgegrenzt, alles umschließend, ihrem Gegenstand angemessen.

Die Selbsterziehung des Menschen, durch die er zur vollständigen Einhaltung dieser Tugendregeln kommt, ist wahrlich eine ernsthafte Arbeit, die über manche Jahre Energie und Beharrlichkeit erfordert. Viele Menschen sind zu diesem Einsatz nicht bereit und nicht fähig, und zwar alle diejenigen, die nach ihrer inneren Art, nach Charakter und Gesinnung, die sie in diese Welt mitgebracht haben, keinen Sinn oder nicht genug Sinn, nicht genug Einsicht und nicht genug edles Empfinden mitgebracht haben, um diese in allen Religionen geforderten Regeln des höheren sittlichen Handelns und einer dahinter stehenden reineren Gesinnung so zu verstehen, einzusehen und

anzunehmen, dass sie daraufhin die inneren Widerstände überwinden und sich umerziehen. Für alle diejenigen, die dafür den erforderlichen Sinn nicht mitbringen, sind die Religionen auch nicht gegeben. Sowohl Jesus als auch der Buddha sprechen im Gleichnis vom Sämann ausdrücklich davon, dass sie mit ihren Lehren zwar viele ansprechen, dass aber die meisten nicht geeignet sind, diese Lehren zu verstehen. Und wer die Lehren nicht versteht, der wandelt nicht nach ihnen, und wer nicht nach ihnen wandelt, der kann auch nicht vom Leiden zum Heil kommen.

Die Auswahl findet also nicht seitens der Religionsgründer statt, sondern seitens der Hörer und Empfänger der Lehren. Wer von diesen Lehren so erfasst ist, dass sein inneres Sehnen nach Höherem und Reinerem geweckt wurde und bisher brach gelegene Kraft nun sich offenbart, der wird den Weg gehen wollen. Bei welchem aber das Hören dieser Lehre solche geistige Wirkung nicht auslöst, der kann die hier erforderlichen Überwindungen und Anstrengungen auch nicht aufbringen.

Steht das hier Gesagte nicht im Widerspruch zu der weiter oben gegebenen Verheißung, dass der Weg über diese elf Stufen ein Weg ohne Entsagung und Verzicht sei? - Es ist kein Widerspruch. Denn unter Entsagen und Verzichten wird verstanden der Verzicht auf die sinnliche Lust, auch im Rahmen eines tugendhaften, sittlich einwandfreien Lebens. Das ist der Verzicht, der auch vielen hochsinnigen Menschen fast unmöglich erscheint. Aber wie sich hernach zeigen wird, ist dieser Verzicht auf dem elfstufigen Weg in schlechthin vollkommener Weise umgewandelt.

Die unsittliche Lebensweise zu lassen, ist für jeden hochsinnigen Menschen kein Verzicht. Im Gegenteil! Gerade dem feiner empfindenden Menschen ist es peinlich zu sehen, wie er immer wieder in einer unwürdigen Weise handelt und redet. Er schämt sich oft seiner ungunstigen Lebensweise, aber mangels einer besseren Führung, Wegweisung und Hilfe und in dem Milieu lebend, in dem wir eben hier in der Menschenwelt und insbesondere hier im Westen leben, kommt er allein nicht so

leicht heraus. Der hochsinnige Mensch fühlt sich hier in einem Leben, das ununterbrochen Verzicht auf das Feinste von ihm fordert, nämlich den Verzicht, so zu leben, wie es ihm sein höheres Gewissen vorschreibt. Ohne Stärkung und Unterstützung muss er so immer wieder auf seine höchsten Möglichkeiten verzichten.

Hier hilft ihm nun die Lehre des Erwachten. Sie zeigt so eindeutig das Hellere, Edlere, Reinere, dass sich das Bessere in ihm wie von verwandtem Geist angesprochen und durch die Ansprache bestärkt fühlt.

Er gewinnt jetzt klare, einleuchtende Wegweisung gerade für seine besseren Einsichten und Bestrebungen, die bisher brachliegen mussten. Das praktische Vorwärtsgehen entsprechend den Tugendregeln ist für ihn die Erfüllung eines verborgenen oder oft sehr offenbaren schmerzlichen Sehns. Es erfordert Mühe und Anstrengung, aber es nimmt ihm zugleich die ununterbrochene Beschämung, die seine gewöhnliche Lebensführung in ihm auslöst. - Insofern ist die Erfüllung der Tugendregeln kein Verzicht.

Am Anfang mag der um Tugend Bemühte mehr Werkfreudigkeit empfinden, also Befriedigung über die wörtliche Einhaltung der Regeln, und mag sich freuen über die Nichtübertretung. Wenn er z.B. in seinem Handeln vom Töten und Schelten ablässt, dann hat er bei sich selber die berechnete Genugtuung: „Im Handeln und Reden habe ich mich richtig verhalten.“ Wenn er aber gleichzeitig in seinem Gemüt noch Ärger merkt, dann weiß er, dass er auch diesen Ärger noch überwinden muss. So erzählt Ajātasattu, ein im Haus lebender Anhänger zu Zeiten des Erwachten, von sich, dass er, wenn er durch gehörte unzulängliche Äußerungen im Geist verärgert wurde, zwar unzufrieden wurde, aber unzufriedene Worte vermeidend, eben solche Worte zurückhaltend, sich ohne Murren von seinem Sitz erhob und fortging. (D 2)

Hier sind die Regeln zunächst äußerlich eingehalten. Wenn auch Unzufriedenheit oder Ärger aufkommen und den Menschen reizen, so lässt er sich doch nicht mehr zu entsprechen-

den Worten und Taten hinreißen. Am Anfang freut er sich schon, wenn es ihm wenigstens gelingt, die Regeln so äußerlich zu erfüllen, selbst wenn die Gesinnung noch zu wünschen übrig lässt. Es ist dies eben der erste Schritt. Aber indem er seine Taten und Worte bezwingt, wird er auch wacher und geistesgegenwärtiger, und allmählich blickt er tiefer und achtet mehr auf die hinter den Taten stehende Gesinnung.

Damit sind wir bei dem tieferen Sinn der Tugendregeln. Wir müssen wissen, dass sie erst dann richtig erfüllt sind, wenn auch dieser tiefere Sinn erfüllt ist. Zwar geht auch bereits aus der rein äußerlichen Einhaltung der Tugendregeln ein Anfang von Gewissensreinheit hervor. Das wird jeder Übende bei sich erfahren. Aber jeder erfährt auch zugleich, dass er so lange letztlich noch unzufrieden ist, als er in sich noch Regungen des Ärgers und der Abneigung beobachtet, selbst wenn er ihnen in seinem Handeln keinen Raum mehr gibt.

Darum hat der Erwachte jeder Tugendregel auch zugleich die Forderung der guten Gesinnung beigegeben. Sie bildet den zweiten Teil der Tugendregel. Wir können sagen, dass die in der ersten Tugendregel mitgenannte Gesinnung als Grundgesinnung anzustreben ist, weil sie die Erfüllung aller Tugendregeln erleichtert: *Teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden.*

Diese Gesinnung oder Geisteshaltung gilt es immer mehr zu üben, und zwar nicht nur in akuten Fällen von ärgerlichen Anwandlungen, sondern besser noch in sogenannten neutralen Zeiten. Allein in seinem Zimmer oder auf einem Spaziergang kann man und soll man öfter liebend an die Wesen denken, ausgehend von den Nächststehenden in Familie, Nachbarschaft und Beruf, sich bemühen, mehr und mehr zu sehen und zu verstehen, dass jedes Lebewesen, Mensch oder Tier, so denken, reden und handeln muss, wie es denkt, redet und handelt, nämlich entsprechend seinem inneren Haushalt an Tendenzen und Einsichten. Je öfter wir uns so üben und uns bei dieser Übung vornehmen, bei den aktuellen Begegnungen uns richtig zu verhalten, um so mehr gelingt es uns, durch beharr-

liches Kämpfen diese edlere Gewohnheit allmählich auch zu gewinnen. Solch ein liebend-einführendes Bedenken wird manchmal gut gelingen, manchmal schwer fallen und manchmal große innere Freude machen, die sich auf die Dauer immer häufiger einstellt.

Jeder, der auf diesem Weg sich vorwärtsringt, kennt die Erfahrung, dass alles Bemühen um richtiges Handeln und richtige Rede so lange gefährdet ist und gefährdet bleibt, als noch üble Gesinnung das Gemüt bewegt, weil man eben dann oft nicht genug an sich halten kann. Ist aber die üble Gesinnung aufgehoben, dann kommt es von selber nicht mehr zu üblen Worten und Taten. Darum steckt hier, in der üblen Gesinnung, das größte Bollwerk des Bösen, und darum ist sie auch in den Tugendregeln immer mitgenannt.

2. Reines Gewissen aus Sittenreinheit

Hier sagt der Erwachte nun, dass ein solcher, der zu *sittlicher Art erwachsen* sei, die zur Leidensminderung und Wohlmehrung taugliche Begegnungsweise erworben habe, von *Gewissensdruck völlig befreit* werde. Das Wort *Gewissensdruck* oder auch jeder andere Ausdruck, der in diese Richtung weist, sagt den meisten modernen Menschen nur noch wenig. Das liegt nicht daran, dass der moderne Mensch von jener geistig-seelischen Erscheinung frei wäre, sondern liegt daran, dass er durch die extreme Nachaußenwendung, durch sein starkes Engagement in Beruf, Geltungsstreben, Lustsuche, wie überhaupt sich zu behaupten und durchzusetzen, jene inneren Schatten, Mahnungen und Dunkelheiten, die hier mit dem Wort „Gewissensdruck“ benannt sind, nicht bemerkt und nicht bemerken kann. Damit geht ihm aber ein wichtiges, durch den karmischen Zusammenhang bedingtes inneres halb bewusstes *Korrektiv des geistigen Lebens* verloren.

Der Erwachte sieht, wie jede Aktivität der Wesen - die des Denkens, des Redens wie die des tätlichen Handelns - ein Baustein wird, ja ein Baustein *ist* an der „Zukunft“ des Täters,

wie sie ein der Aktivität ganz entsprechendes Erlebnis schafft, das irgendwann in der Zukunft an den Täter selbst wieder herantritt. Aus seinem großen Durchblick durch alle Möglichkeiten der Existenz unterscheidet der Erwachte bei den Wesen „dunkle“ Taten, die auch dunkle Folgen haben, also zu schmerzlichen späteren Erlebnissen führen, wie auch „lichte“ Taten, die lichte Folgen haben - also tauglich zur Leidensminderung sind - und gemischte, dunkel-lichte Taten, die auch dunkel-lichte Folgen haben.

Die lichten Taten, die gesetzmäßig auch lichte Folgen nach sich ziehen, sind Taten der Nachsicht und Rücksicht und Fürsorge in Bezug auf die Mitwesen. Aus diesen treten an den Täter irgendwann Erlebnisse heran, die er als erhellende und wohlthuende empfindet, weil sie seinen besten und feinsten Wünschen und Ersehnungen entsprechen. Aber aus all seinen Unternehmungen, die die Bedürfnisse der Mitwesen nicht berücksichtigen, ja, diesen zuwiderlaufen, den Mitwesen inneren oder äußeren Schaden und Verluste zufügen, ihm Wichtiges verweigern oder gar entreißen - daraus gehen auch gleich und ähnlich verweigernde oder entreißende Erlebnisse hervor, die eines Tages in dieser Weise an ihn herantreten.

Im Augenblick des Wirkens werden die zukünftigen Erlebnisse geschaffen. Jedes Wirken ist Schöpfung und jeder Täter ist Schöpfer seiner Zukunft - und das heißt *karma*. Für unsere vordergründige sinnliche Wahrnehmung, die für die geistigen Zusammenhänge blind ist, fällt das Wirken in die sogenannte „Vergangenheit“, d.h. ist im nächsten Augenblick nicht mehr zu sehen, und wir stehen schon wieder in neuen Auseinandersetzungen. Aber diese der „Vergangenheit“ anheim gefallenen Aktionen sind „da“, sind geschaffen und sind gesammelt jenseits unserer sinnlichen Wahrnehmung. Diese Ansammlung nennt der Erwachte aus seinem tiefen Einblick in die Existenz *bhava*, d.h. Dasein oder Werdesein. Sie bilden insgesamt den Fundus, das Potential unserer zukünftigen Erlebnisse. In diesen Fundus füllen wir jede Tat hinein, und aus diesem Fundus tritt in jedem Augenblick Erlebnis an uns he-

ran. Wir können gar nichts anderes erleben als das, was wir durch unser Wirken hineingegeben haben. Wohl kann sich gute und schlechte Tat, die wir hineingegeben haben, innerhalb dieses *bhava* mischen und hernach in einer gemischten Form an uns herantreten, aber es kann nichts anderes an uns herantreten als dieser Fundus, diese Schöpfung, die hervorgegangen ist aus unserem Wirken. Insofern wartet auf uns nicht von irgendwem geschicktes „Schicksal“, sondern von uns selbst geschaffenes „Schaffsal“, unsere eigene Schöpfung.

Das bedeutet also: Was immer du anderen Menschen antust an Wohltuendem oder an Schmerzlichem bei denen, die du magst oder nicht magst, das tust du immer und ausnahmslos in dem gleichen und noch größerem Maß dir selbst an, da es zu dir zurückkehrt. Dieses Gesetz gilt für alle, nicht nur für die, die es kennen, sondern auch für die, die es nicht kennen, und auch für die, die es ablehnen.

Weil es so ist, darum sagen alle Heilslehrer: Stelle dich an die Stelle derjenigen Menschen, mit denen du im Augenblick zu tun hast. Tue ihnen das an, von dem du möchtest, dass es dir getan werde, und vermeide, ihnen das anzutun, von dem du auch nicht möchtest, dass es dir getan werde. Denke bei jeder Begegnung, als ob du dir selber begegnetest, denn du begegnest wahrlich dir selber. Und alles, was du tust, kommt zu dir zurück.

Auf diesem Hintergrund müssen wir das Wort „Gewissensdruck“ verstehen. Dieser Zukunftsfundus ist „da“, ist für jeden Menschen, für jeden Geist „da“, und sein Dasein und seine Qualität tun sich kund. Sie tun sich nicht nur kund in der Kette der ununterbrochen, aus eben diesem Fundus an uns herantretenden Erlebnisse, sondern sie tun sich auch „unterirdisch“ kund, halb bewusst in Stimmung und Gefühl, in der Gemütsverfassung, in innerer Heiterkeit und Helligkeit oder Beklemmung und Gewissensdruck je nach der Qualität des noch nicht in Erscheinung getretenen Erlebnispotentialis.

Der Erwachte schildert die Verfassung eines Menschen, den in der Stille Reue und innere Vorwürfe überkommen, wie folgt (M 129):

Wenn der Tor auf einem Stuhl Platz genommen hat oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, so sind es die üblen Taten, die er früher getan, schlechtes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken, die zu dieser Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Gleichwie etwa die Schatten der Gipfel hoher Gebirge um Sonnenuntergang über die Ebene kommen, über sie niedersinken, sie überziehen.

Da denkt der Tor: „Nicht habe ich gut gewirkt, habe nicht heilsam gewirkt, habe mir keine Zuflucht vor Gewissensängsten geschaffen. Übles habe ich getan, grausam bin ich gewesen, böse bin ich gewesen. Bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, werde ich dort hingehen, wo ungutes Wirken, unheilsames Wirken, keine Zuflucht vor Gewissensängsten-Schaffen, übles Tun, Grausam-Sein, Böse-Sein hingelangen lässt.“ Dies ist Leiden und Trübsinn, das ein Tor schon zu Lebzeiten erfährt.

Dagegen sagt der Erwachte von dem Zustand dessen, der im Umgang mit anderen keine der Tugendregeln übertreten hat, sich darüber hinaus um liebevolle Gesinnung bemüht hat, dass er frei von Reue und inneren Vorwürfen ist:

Wenn der Weise auf einem Stuhl Platz genommen hat oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, so sind es die guten Taten, die er früher getan - gutes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken -, die zu dieser Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Gleichwie etwa die Schatten der Gipfel hoher Gebirge um Sonnenuntergang über die Ebene kommen, über sie niedersinken, sie einhüllen, ebenso nun auch sind es, wenn der Weise auf einem Stuhl Platz genommen oder sich auf ein Lager hingelegt hat oder auf der Erde ausruht, die guten Taten, die er früher getan - gutes Wirken in Taten, in Worten, in Gedanken -, die um diese

Zeit über ihn kommen, über ihn niedersinken, ihn einhüllen. Da denkt der Weise: „Nicht hab ich übel gewirkt, heilsam habe ich gewirkt, habe mir eine Zuflucht vor Gewissensängsten geschaffen. Übles habe ich nicht getan, grausam bin ich nicht gewesen, böse bin ich nicht gewesen. Bei Versagen des Körpers, nach dem Tod, werde ich dorthin gehen, wo gutes Wirken, heilsames Wirken, Zuflucht vor Gewissensängsten-Schaffen, Nicht-grausam-Sein, Nicht-böse-Sein hingelangen lässt.“ Er ist nicht bekümmert, trauert und klagt nicht, er weint nicht und schlägt sich nicht die Brust, gerät nicht in Verzweiflung.

In einer anderen Lehrrede (A VI,45) heißt es von einem üblen Menschen:

Hat er sich in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an eine einsame Stätte, so verfolgen ihn mit Reue verbundene üble, unheilsame Erwägungen. Das aber nenne ich sein Verfolgtwerden.

In diesen Aussagen ist die Rede davon, dass in der Stille, in der äußere Ablenkungen fast ganz fehlen, um so stärker die Gefühle der Reue oder Reuelosigkeit, des schlechten Gewissens oder der Gewissensreinheit aufkommen. Reue oder Reuelosigkeit sind stillere Gefühle als die gewöhnlichen durch Berührung der Sinnesdränge ausgelöst. Obwohl jeder Mensch zwischen Reue und Reuelosigkeit stark hin und her pendelt, merkt er es meistens nicht. Besonders dem nichtreligiösen Menschen scheint es, als ob er nichts damit zu tun habe. Der Erwachte sagt aber, dass jeder Mensch, auch der über die Schlechtigkeit seiner Taten ganz Unwissende, doch ununterbrochen ein entsprechend dunkles Gefühl habe, das den normalen Menschen fast den ganzen Tag durch sein ganzes Leben begleite und das damit seinem Leben einen dunklen, schmerzlichen Grundton gebe.

Wer aus untugendhaftem oder halb tugendhaftem Tun ein dunkles Grundgefühl hat, der erlebt alle Dinge, so schön, vorteilhaft oder reibungslos sie äußerlich gesehen auch sein mögen, in Verbindung mit diesem dunklen Grundgefühl doch mehr schmerzlich als erfreuend. Erst wenn uns keine egoistische Abwendung oder feindliche Gegenwendung mehr bewegen, merken wir richtig, was Gewissensreinheit ist, weil dann das Grundgefühl heller wird. In diesem Sinn sagt der Volksmund: *Ein gutes Gewissen ist das beste Ruhekissen.*

Wir kennen das tiefe Aufatmen, die große Erleichterung, die dann eintritt, wenn einem eine Last abgenommen ist, wenn eine Sorge, eine Beklemmung fortfällt. Aber dieses Gefühl ist am Anfang oft nur von kurzer Dauer, weil aus tugendlichem Versagen auch immer wieder neue Beklemmungen hervorgehen. Wer aber erlebt hat, wie aus der sittlichen Zucht und Erhellung der Gesinnung auch das Grundgefühl gebessert wird, wie das Grundgefühl der Reue sich bei ihm legt, wie die Gewissensreinheit eintritt, der weiß bald, was mit jenem tadellosen Glück gemeint ist, welches der Erhabene dem sittenreinen Menschen verheißt. (D 2)

Das dem gewöhnlichen Menschen meist unbewusst bleibende Grundgefühl der Reue, das nur in der Stille fühlbar wird, ist im Grunde nichts anderes als die verdrängte, einst bewusst gewesene Reue. Weil der gewöhnliche unbelehrte Mensch vorwiegend aus seinen begehrenden Wünschen heraus lebt, mit denen die Nichtbeachtung der Wünsche anderer eng verbunden ist, so weiß er rückblickend aus seinen eigenen Erfahrungen, wie viele Tränen und Enttäuschungen er bei anderen auf seinem Weg verursacht hat. Wenn er in Ruhe sein Leben überblickt, so muss er sich sagen: „Du hast vieles nicht so gemacht, wie du wolltest.“ Diese manchmal bewussten, meistens aber vergessenen und in den Hintergrund gedrängten Gedanken verursachen die permanente Reue und Beklemmung, bestimmen das Grundgefühl des normalen Menschen.

Die Aufgabe des Kenners der Lehre liegt nun darin, dieses Grundgefühl zu merken, es nicht zu verdrängen und zu flie-

hen, sondern es zu wandeln. Die bewusste Reue des Kenners der Lehre mag sich zunächst dadurch verstärken, mag größer, tiefer, umfassender und auch konkreter werden als bei einem unbelehrten Menschen, denn er sieht sich nun noch mehr verantwortlich für all sein Tun. Er weiß, dass unser gesamtes Erleben nichts anderes ist als die Ernte dessen, was wir früher durch unser Wirken gesät haben. Darum ist der Kenner der Lehre besorgt und beklommen, wenn er sich nicht tugendhaft, entsprechend seinen besseren Einsichten, handeln sieht, weil er an die Folgen seines Tuns nicht nur in diesem Leben, sondern auch im nächsten Leben denkt. So heißt es im Suttanipāta (Vers 774):

*Genussbegierig, angelockt, verstrickt,
die unbelehrbar da an Schlechtes sich gewöhnt,
wenn Leiden sie befällt, dann brechen sie in Klagen aus:
"O was nur wird aus uns nach diesen Tagen!"*

Wer auf dem Weg eifriger Übung um Tugend ist, der wird an sich feststellen, dass ihn zeitweilig Wellen einer mehr oder weniger starken Reue über sein früheres Verhalten im Leben ankommen. So wird fast stets berichtet von Menschen, die unter religiösen Einfluss geraten sind. Indem diese immer mehr hören und bedenken, wie der rechte Lebenswandel und die rechte heilsame Geisteshaltung sind, da fällt ihnen um so stärker ihr früheres oder auch noch gegenwärtiges Abweichen von ihren jetzigen guten Einsichten auf. In solchem Fall empfiehlt der Erwachte, diese Reue nicht in unfruchtbare Gefühle zu ergießen, sondern etwa nüchtern festzustellen:

Lebendiges umzubringen, Nichtgegebenes zu nehmen, unrechten Geschlechtsverkehr zu pflegen, zu verleumden, berauschende Getränke und andere die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernden Mittel zu nehmen, hat der Erhabene auf mancherlei Art als üble Folgen schaffend beschrieben und getadelt, hat gesagt: „Davon haltet euch fern.“ Aber ich habe es

doch getan, insofern oder insofern. Das war nicht richtig, das war nicht gut. Wenn ich mir aber darüber Gewissensvorwürfe machen würde, so könnte ich dieses üble Wirken doch nicht ungeschehen machen. So erwägend und überlegend gibt man dieses üble Wirken auf, steht künftig davon ab. (S 42,8)

Die Möglichkeit der nachträglichen Verbesserung der karmischen Folgen des üblen Wirkens nennt der Erwachte mit dem bekannten Gleichnis von dem Salzklumpen (A III,98): Er sagt: So wie ein Salzklumpen das Trinkwasser eines Krugs völlig verdirbt und ungenießbar macht, derselbe Salzklumpen aber, wenn er in einen Fluss süßen Wassers geworfen wird, das dortige Wasser kaum verändert, so auch können üble Werke den Menschen, der in seinem Fundus nur wenig gute Werke hat, in untermenschliche Tiefe mit entsprechenden Leiden bringen, können aber dieselben üblen Werke bei einem solchen Wesen, das viel mehr gutes Wirken in seinem Fundus hat, fast nicht mehr schaden. In diesem Sinn heißt es (Dh 173):

*Wer einst gewirktes übles Werk
durch bess'eres Wirken überhäuft,
dem lichtet sich die Finsternis,
wie wenn der Mond durch Wolken bricht.*

Der Kenner der Lehre weiß von sich: „Ich kenne die Sinnlosigkeit aller Dinge, ich arbeite im Ganzen auf die Befreiung hin, mein erster Schritt aber von meinem jetzigen Standpunkt aus ist der, mich tugendlich zu verhalten, und das tue ich auch“, dann kann ein solcher mit Recht von sich sagen: *Gibt es Menschen, die nach Vervollkommnung in sittlicher Zucht streben, so bin ich einer von ihnen. (M 4)*

3. Innere Freude (*pāmojja*) aus reinem Gewissen

Ein solcher hat schon einen ganz anderen Stand im Dasein, als ihn der durchschnittliche Mensch innehat. Auf dem Weg bis

zu diesem inneren und äußeren Stand hat er viel gekämpft, gearbeitet und sich gemüht. Er ist immer wieder von überraschenden Situationen umgeworfen worden und ist immer wieder aufgestanden, hat sich seine Einsichten vor Augen geführt, hat seinen gewohnten Denk- und Handlungsgleisen getrotzt und hat sich aus herzlichem Mitempfinden mit den Wesen immer bessere, rücksichtsvolle und liebevolle Weisen des Redens und Handelns angewöhnt, da ihm inzwischen die Wünsche und Bedürfnisse seines jeweiligen Gegenübers immer näher an seine eigenen gerückt sind.

Die Gewissensreinheit, die Abwesenheit von Beklemmungen, Sorgen und Verfinsterungen kann mit einem von allem Gewölk befreiten, klaren Himmel verglichen werden. So klar und wolkenlos oft der Himmel ist, so ungetrübt und unverdunkelt ist das Gemüt durch Gewissensreinheit. Und so wie über den von allem Gewölk völlig befreiten Himmel ein Glanz, ein Leuchten hinzieht, so geht aus der Gewissensreinheit innere Freude hervor. Der Mensch erlebt etwas völlig Neues. Wenn er vorher nur gelegentlich eine Genugtuung bei einer besonders guten Tat erlebt hatte, so erlebt er jetzt eine durchgehende Helligkeit und Freudigkeit seines Gemüts, ein fast ununterbrochen ungetrübt, helles Grundgefühl. Alles von außen an ihn Herantretende erlebt er auf der Grundlage dieses hellen, freudigen Gefühls, darum kann er durch kein leidvolles Erlebnis mehr stärker verletzt werden.

Dieses feine Gefühl, das sich bei jedem Menschen einstellt, der in der Tugendreinheit fortgeschritten ist, gleichviel, ob es ihm bewusst ist oder nicht, vergleicht der Erwachte mit einem kampfeserfahrenen Kriegerfürsten, der *den Feind niedergestreckt* hat, also von keiner Seite mehr bedroht werden kann. Der ist wahrlich von allem Gewissensdruck befreit, und der Erwachte sagt ausdrücklich, dass ein solcher *das Glück der Tadelsfreiheit (anavajjasukha) genießt. (D 2)*

In dieser Tatsache liegt der Grund, warum im Anfang gesagt wurde, dass in dieser elfgliedrigen Entwicklungsreihe bis zum Nibbāna der Akt des Verzichts, die Felswand der Entsa-

gung, umgangen wird. Wenn der normale Mensch einer der Religionen näher kommt, die ihm das Heil jenseits der Sinnendinge versprechen, dann steht er mehr oder weniger beklommen unter dem Eindruck, dass er zuerst auf alle Freude verzichten, aller weltlichen Lust entsagen müsse, um dann entweder in diesem oder im nächsten Leben ein großes Heil zu erwerben. Es wird ihm da, wie der Volksmund sagt, eine Taube auf dem Dach versprochen, doch müsse er zuvor den Sperling in der Hand loslassen. Er habe also eine Zeitlang nichts. In seinem *Faust* drückt *Goethe* die Empfindung eines so irrig denkenden religiösen Menschen aus mit den Worten:

*Entbehren sollst du, sollst entbehren!
Das ist der ewige Gesang,
der jedem an die Ohren klingt,
den unser ganzes Leben lang
uns heiser jede Stunde singt.
(Verszeilen 1549-1553, Studierzimmer Szene 2)*

Wir sehen aber aus der bisherigen Schilderung, dass schon hier auf der dritten Stufe des Wegs, bei der von einem Verzicht auf die Sinnendinge noch gar keine Rede ist, ein Wohl aufbricht, das nicht durch die Sinnendinge, sondern aus der zunehmenden inneren Lauterkeit und Helligkeit aufbricht. Daneben erlebt der Übende nach wie vor das Wohl der Sinnendinge, hat also den Sperling noch in der Hand, gewinnt aber eine zusätzliche innere Freude unabhängig von äußeren Erlebnissen, die allein aus der inneren Lauterkeit hervorgeht. Damit holt er sich zusätzlich die Taube vom Dach und hat nun beides in der Hand. Wir können uns vorstellen, zumal bei der Betrachtung der weiteren Stufen von zunehmendem Wohl und Glück, dass der Übende eines Tages des Sperlings völlig überdrüssig wird. Darin liegt das Wesen der Entwicklung zum Nibbāna, auf das der Erwachte immer wieder hinweist, das aber leider hier im Westen so sehr missverstanden wird.

Es gilt nun, diese innere Freude mehr zu pflegen. Das geschieht einmal dadurch, dass man immer mehr auf sie aufmerksam wird, sie genießt und dadurch über sie immer froher wird, und zum anderen dadurch, dass man aus dem Wissen, woher sie gekommen ist, um so lieber und um so intensiver an seiner weiteren Läuterung arbeitet, dass man immer feiner die aufsteigenden Herzensbefleckungen beobachtet, leise Abwendung und Ablehnung anderen Wesen gegenüber bemerkt und sofort mit aller Kraft und aller Konsequenz diese Anwandlung in seinem Herzen ausrodet und nicht ruht, bis man an ihre Stelle Wohlwollen und herzliche Freundschaft gesetzt hat. Daraus nimmt die innere Freude noch mehr zu.

Wir sehen, dass diese innere Freudigkeit, die uns von den Sinnendingen immer mehr unabhängig macht, aus den Kämpfen und Überwindungen, die wir im Alltag durchführen, hervorgeht und nicht nur in abgeschiedener tiefer Besinnung erwächst, wie die meisten Menschen denken. Auch in der Abgeschiedenheit wächst sie nur bei denjenigen Menschen, die vorher im Drang des Alltags sich in sittlicher Zucht bewährt haben. Ein Mensch, der von dieser inneren Freudigkeit erfüllt ist, macht seine Umgebung licht; damit gibt sie sich auch heller, und so erhellt sich auch die gesamte Umwelt des Menschen.

Wer nun als Kenner der Lehre des Erwachten diesen Kampf so weit bestanden hat, dass er als ein kampfprobter Sieger über die Schatten und Dunkelheiten des Lebens dasteht, ungefährdet und angstlos - für wie lange wird er diesen Zustand gewonnen haben? In dem Gleichnis vom Kleide (M 7) sagt der Erwachte: Wenn die Flecken einmal aus dem Gewand ganz herausgewaschen sind, dann können sie bei keiner Umfärbung mehr durchschlagen. Ein Wesen mit so weit vorgereinigtem Herzen, das mag Körper wechseln und Körper wechseln durch die menschlichen und die himmlischen Daseinsformen - an das so weit gereinigte Herz kann nichts Schreckliches, nichts Dunkles mehr herantreten. Ein solcher Mensch

befindet sich im Aufstieg in das Helle und Hellere. Der Erwachte sagt (S 1,93):

So wie da einer von einer Fußbank auf einen Stuhl steigt, von diesem auf den Tisch, von diesem auf den Rücken des Pferdes und von diesem auf den Rücken des Elefanten und vom Elefantenrücken aus auf die Zinne des Hauses, so befindet sich ein Wesen, das sein Herz von den Flecken reinigt, im fortschreitenden Aufstieg von Höhen zu Höhen.

In diesem Sinn müssen wir die folgende Aussage des Erwachten verstehen (A VIII,39):

Es gibt da fünf Gaben, große Gaben, bekannt als die höchsten, bekannt als die ältesten, als überlieferte, alte, unversehrte, noch nie außer Geltung gewesene Gaben, die nicht untergehen und nie untergehen werden und nie verworfen werden von Weisen, Reinen und Verständigen. Welche fünf Gaben sind das?

Da steht der Heilsgänger ab vom Töten, entfremdet sich ganz vom Töten, er steht ab vom Stehlen, entfremdet sich ganz vom Stehlen, er steht ab von unrechtem Geschlechtsverkehr, entfremdet sich ganz von unrechtem Geschlechtsverkehr, er steht ab vom Verleumden, entfremdet sich ganz vom Verleumden, er steht ab vom Genuss berauschender Mittel, entfremdet sich ganz vom Genuss berauschender Mittel.

Dadurch aber, dass er sich vom Töten, Stehlen, von unrechtem Geschlechtsverkehr, von Verleumdung, von berauschenden Mitteln ganz entfremdet, gewährt er unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Schmerzen und Vernichtung.

Indem er aber unermesslich vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Schmerzen und Vernichtung gewährt, wird ihm unermessliche Sicherheit vor Schrecken, Schmerzen und Vernichtung zuteil.

Das sind die fünf großen Gaben.

Unermesslich vielen Wesen... sagt der Erwachte und *...unermessliche Sicherheit*. Diesen Maßstab kann ein Mensch, der die Vernichtung des Körpers als das Ende des Lebens ansieht, nicht verstehen und hält dieses Wort darum für Übertreibung. Wer aber diesen Tugendkampf gekämpft hat, wer sich zu dieser tauglichen Art entwickelt hat, Hochherzigkeit erworben hat, der hat auf dem Weg dieser Übungen längst bei sich erkannt und erspürt, dass ein Herz nicht stirbt, wenn der Körper stirbt, dass seine Triebe nicht sterben, wenn der Körper stirbt, dass die inneren Dunkelheiten oder die innere Helligkeit auch hernach sein Dasein bestimmen, und er weiß, was er getan und gewirkt hat, bis jene fünf üblen Verhaltensweisen seinem inneren Wesen so widerstrebten, dass es ihm unmöglich geworden ist, so zu handeln. Darum weiß er, dass es ihm auch bei späteren Körpern unmöglich sein wird, andere Wesen in Unsicherheit und Schrecken zu bringen, dass er wahrlich *unermesslich* vielen Wesen Sicherheit vor Schrecken, Schmerzen und Vernichtung gewährt und dass auch ihm daraus *unermessliche Sicherheit vor Schrecken, Schmerzen und Vernichtung zuteil wird*. Er hat durch die Tiefe seines Kampfes auch die Tiefe des Karmagesetzes begriffen.

4. Geistige Beglückung bis Entzückung (*pīti*) aus innerer Freude

Geistige Beglückung ist erheblich größer als innere Freude. Aber fragen wir uns zunächst einmal, wie es kommt, dass sich aus der Tugend diese immer stärkeren und höheren Wohlgefühle entwickeln.

Wir haben schon im Anfang davon gesprochen, dass man zuerst die Tugendregeln mehr äußerlich innehält und daraus schon einen bestimmten Grad von Gewissensreinheit erfährt, dass man aber bald nicht mehr damit allein zufrieden sein kann, solange noch üble Gesinnungen aufkommen, und dass man dann auch diesen nachspürt, um sie auszuroden. Diese Ausrodung der üblen Gesinnungen schreitet aber nur allmäh-

lich fort über Monate und Jahre. Und in dem Maß, wie sie fortschreitet, wie also das Herz reiner wird, in dem Maß entwickelt sich die elfstufige Leiter von zunehmendem Wohl. Jeder, der den Weg praktisch geht, merkt an sich, wie er aus zunehmender Reinigung auch zunehmendes Wohl erfährt. Diese Reinigung des Herzens schreitet graduell fort bis zur Vollkommenheit, und entsprechend schreitet die Entwicklung des inneren Wohls immer mehr fort bis zur Vollkommenheit.

So geht auch nur infolge der fortschreitenden sittlichen Entwicklung und der daraus erwachsenden inneren Freudigkeit die geistige Beglückung hervor. Diese geistige Beglückung ist kein übliches Wohlgefühl, sondern ein ganz starkes Entzücken wie ein starker Fanfarenton. Wenn ein Mensch bis dahin bei der aufkommenden inneren Freudigkeit über die Gewissensreinheit, über die Helligkeit des Gemüts noch nicht auf das feinere innere Gefühl aufmerksam geworden war - bei dieser Beglückung wird seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Die Beglückung ist der Ausdruck der Zuversicht darüber, dass man sich auf gutem Weg befindet, dass diese herrliche Entwicklung eingetreten ist. Die geistige Beglückung ist wie ein Jubelton, der immer wieder klingt. Dadurch verlieren die äußeren Erlebnisse und die sinnlichen Genüsse noch mehr an Bedeutung, treten zurück, dem Menschen ist bei sich selber wohl, er bedarf nicht äußerer Ablenkung und Befriedigung.

Sinnliches Wohl, das durch sinnliches Erleben entsteht, vergleicht der Erwachte mit dem Schwelen eines nassen Holzes, mit dem man vergeblich versucht, Feuer zu machen. Es ist unsere Unkenntnis, die uns glauben lässt, dass das, was aus sinnlicher Wahrnehmung hervorgeht, Wohl sei. Das meinen wir nur so lange, als uns die geistige Beglückung noch nicht bekannt ist. Wer aber jene von allem Äußeren unabhängige innere Freudigkeit und Beglückung erlebt hat, der hat keine Lust mehr an den Sinnendingen, der versteht das Gleichnis von dem Schwelen des feuchten Holzes und dem prasselnd-hellen Feuer aus trockenem Holz. Wenn nicht schon vorher, so

wird ihm nun die Sinnenlust zum Sperling, den er immer weniger beachtet neben der Taube, die er gewonnen hat.

Hinzu kommt noch ein weiteres tiefes Verständnis. Der Erwachte sagt, dass die Begehrensdinge gleich Darlehen seien, und auch der Christ wird immer wieder darauf hingewiesen, dass alle weltlichen Dinge nur für kurze Zeit geliehen sind. Der religiös belehrte Mensch hört diese Gedanken, anerkennt sie auch - aber erst, nachdem er sich bis zu dem Stadium dieser geistigen Beglückung entwickelt hat und damit ein seliges Wohl ganz ohne äußere Ursachen, ganz selbstständig aus dem eigenen Inneren aufblühend erlebt, da fällt ihm der Unterschied zwischen diesem selbst entwickelten Wohl und dem immer nur durch äußere Dinge bedingten sinnlichen Wohl auf. Er merkt jetzt, wie abhängig er früher war von der Welt der tausend Dinge, weil diese die einzige Quelle seines Glücks bedeuteten. Darum fühlte er sich auch immer elend und verlassen, wenn die Dinge sich ihm wieder entzogen.

Nun aber merkt er, dass das jetzt erwachsene Wohl nicht durch äußere Umstände bedingt ist, auch nicht durch irgendwelche geistigen Mächte ihm gegeben oder genommen werden kann, dass es einfach eine Folge der reineren Beschaffenheit seines Herzens ist und dass es so lange bei ihm bleibt, wie er sich die Reinheit des Herzens bewahrt, und dass diese Beglückung zu noch größerer Höhe erwächst in dem Maß, als er sein Herz noch weiterhin läutert.

Mit dieser Einsicht geht ihm mehr oder weniger deutlich auf, dass sein jetzt erworbenes, durch keinerlei äußere Dinge bedingtes, sondern allein in der Lauterkeit des Herzens bestehendes Wohl auch durch den Tod nicht vernichtet werden kann. Er spürt mit der totalen Evidenz der Erfahrung, dass Tod wohl eine Trennung vom Körper und damit der sinnlichen Wahrnehmung, aber gerade nicht eine Trennung von dieser seligen Beglückung bedeutet. Damit hat er einen Grad von Unverletzbarkeit erreicht, den er vorher nicht ahnen konnte trotz der Verheißungen, welche seitens der verschiedenen Religionsgründer an diese Entwicklung geknüpft sind.

Solange der Mensch im Gemüt öde und kalt und grau ist, so lange braucht er die tausend Dinge, das Außen. Und solange man das Außen braucht, gibt es das Problem zwischen Erlangen und Nichterlangen. Dann ist das Nichterlangen Leiden, Qual, und man jagt mit allen Mitteln nach dem Erlangen. Aber wenn man innen beglückt und hell ist, dann braucht man von außen nichts - und wer das bei sich feststellt: dass er nun Freuden erfährt, die ganz unabhängig von allem Außen sind, dessen Freude kann durch diese Feststellung zusätzlich noch größer werden, kann geistige Beglückung hervorrufen, und wenn diese sehr stark geworden ist, dann richtet sich der Geist so ausschließlich auf diese Beglückung, dass er darüber „verzückt“ wird, dass er die sinnliche Wahrnehmung „vergisst“. Bisher lugten die Triebe durch die Sinnesorgane nach außen, nahmen die sinnliche Welt auf. Jetzt aber weilt die Aufmerksamkeit ganz und gar bei dem geistigen Glück, weil es so beglückend ist. In diesem Sinn sagt der Erwachte (M 75): *Um höheren Wohles willen mochte ich geringeres Wohl lassen.* Die geistige Beglückung (*pīti*) ist der erste Schritt des Übergangs zum *samādhi*.

Der Erwachte empfiehlt deshalb, *paviveka pīti*, die geistige Beglückung in Abgeschiedenheit, zu pflegen. Unter „Abgeschiedenheit“ oder „Zurückgezogenheit“ wird nicht in erster Linie eine äußerliche Trennung von Menschen und Dingen verstanden, sondern vielmehr das Anstreben einer inneren Selbstständigkeit, indem man in eigener Verantwortlichkeit für sich selbst zu leben sich gewöhnt und nicht mit anderen Wesen und Dingen rechnet. Eine solche Haltung der Abgeschiedenheit kann um so leichter gelingen, je mehr der Mensch bei sich selbst solche Einsichten und solche hellen Empfindungen vorfindet, die es ihm lieb machen, so eigenständig zu leben. Ein solcher wird seinen Pflichten der Umwelt gegenüber leichter und sicherer nachkommen als jemand, der sich mit zu großen Erwartungen auf die Umwelt richtet und darauf angewiesen ist, sein Wohl und sein Glück nur von dort zu beziehen.

Darum hat der Erwachte seinerzeit nicht nur den Mönchen, sondern auch Hausleuten (A V,176) empfohlen, die Haltung solcher Abgeschiedenheit anzustreben, weil dadurch bei denen, die bereits zu einer inneren Helligkeit sich entwickelt haben, dann pīti, die geistige Beglückung, leichter eintreten kann, das Tor zum samādhi.

Mancher mag Anfänge innerer Freudigkeit, inneren Wohls erlebt, aber nicht beachtet haben. Das kann verschiedene Ursachen haben: Er kann seiner Gewohnheit gemäß meinen, dieses Wohl käme von der zu jener Zeit gerade gehaltenen sinnlichen Wahrnehmung, z.B. eines Menschen, einer Landschaft, eines Buches usw., oder er stellt sich unter innerem Wohl nur die höchsten Zustände vor. Eben darum empfiehlt der Erwachte die bewusste nach innen gerichtete Aufmerksamkeit und nennt häufig sechs Besinnungen, die zu innerer Beglückung, ja, bis zu den weltlosen Entrückungen führen können:

die Erinnerung (anussati)

1. an den Erwachten,
2. an die Lehre,
3. an die Gemeinschaft der Heilsgänger,
4. an die eigenen Tugenden,
5. an das eigene Loslassen,
6. an himmlische Wesen.

(A II,70, VI,10,25,26, XI,12-14, D 33).

Diese Besinnungen könne man üben beim Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen, in einem Haus voller Kinder und wenn man seiner Beschäftigung nachgeht(A XI,13). Sie sind deshalb für uns Hausleute geeignete Meditationen, um zu innerem Wohl zu kommen.

5. Stillwerden der Sinnesdränge im Körper (kāyapassaddhi) aus geistiger Beglückung

Der Zusammenhang zwischen geistiger Verzückung und der vorhin schon angedeuteten Unterbrechung der sinnlichen Wahrnehmung wird in den Reden stets ausgedrückt: *Verzückten Geistes wird der Körper still*. Dieses durch die geistige

Beglückung aufkommende Stillwerden der Sinnesdränge kann man nur in dem Maß verstehen, als man erfasst, wie sehr die Triebe des normalen Menschen durch die fünf Sinne des Körpers nach außen in die Welt hineinlugen und ununterbrochen in rasendem Wirbel durch die Sinneswerkzeuge erfahren, was an äußeren Objekten erreichbar ist. Diese Tätigkeit geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit.

Sie ist auch von einer ebenso rasanten zweifachen *Schmerzhaftigkeit*: Die sechsfachen sinnlichen Erfahrungen vergleicht der Erwachte mit fortgesetzten Klingenhieben, die Berührung der Triebe, der Anliegen, der inneren Empfindlichkeit vergleicht er mit einer offenen Wunde bei einem Rind. An dieser Wunde nagen die unterschiedlichsten Insekten, und das Tier kann ins Wasser fliehen oder über die Weide dahinrasen oder sich an der Mauer reiben: wohin es nur kommt, sind wieder andere Insektenarten, die immer nur an der Wunde nagen. So, sagt der Erwachte, verhält es sich mit der Berührung der Wesen anlässlich der Sinneseindrücke, die allein schon Klingenhieben gleichen.

Diese beiden Dauerschmerzen der Sinneseindrücke und der Berührungen gehören zur Natur der Daseinsformen in sinnlicher Wahrnehmung, bestehen ununterbrochen durch ungezählte Leben hindurch. Sie sind eine gewaltige Anstrengung der gesamten Körperkräfte und halten auch den Geist in einer dauernden untergründigen Anspannung und Sorge um Funkzionieren und Schutz des Körpers und der jeweils benutzten Organe und bewirken Verschleiß und Alterung des Körpers - aber das alles geschieht schon so lange, dass der Mensch es so wenig merkt wie der Fisch sein Wasser merkt, in dem er geboren ist und ununterbrochen lebt. Das Wesen beachtet nur, was der jeweilige Sinneseindruck ihm an Angenehem oder Unangenehem bringt. Beim angenehmen Sinneseindruck hat er den großen Dauerschmerz plus kurzem Wohlgefühl; und beim unangenehmen Eindruck hat er zum gleichen großen Dauerschmerz noch das kurze Schmerzgefühl. Er registriert in seinem Bewusstsein eben nur die kurz aufkommenden Gefühle,

nicht aber den unterbrechungslos erlittenen Dauerschmerz. Darin liegt der Grund, dass das bisher nie gekannte Stillwerden der Sinnesdränge, wenn es eintritt, als ein beseligendes Labsal empfunden wird.

Wer von innerer Beglückung erfasst ist, dessen Sinnesdränge sind gestillt (*samatha*) (Dh 94), lungern nicht mehr nach außen. Eines solchen Menschen Leib ist beruhigt. Wo ein solcher zu gehen hat, da regt er die Glieder in Gelassenheit (Thag 432), und nicht sind die Sinnesdränge nach außen gerichtet. Wenn er allein sitzt, dann kommt der Körper eines so nach innen Gewandten zu einer tiefen Stille, wie sie dem normalen Menschen ganz unbekannt ist. Wenn der Mensch so in sich beglückt ist, dann tritt auch die sinnliche Wahrnehmung weitgehend zurück.

6. Seligkeit, inneres Wohl (*sukha*) durch Gestilltheit der Sinnesdränge im Körper

Wenn durch die geistige Beglückung bis Entzückung der ununterbrochene Prasselhagel der fünffachen Sinnestätigkeit abklingt und zur Ruhe kommt, so dass der Mensch von der Weltwahrnehmung „entrückt“ wird, so wirkt das ähnlich, wie wenn in einer großen lauten Fabrik am Feierabend die vielen stampfenden Maschinen plötzlich still gestellt werden. So wie man vorher im Maschinensaal „sein eigen Wort“ nicht verstehen konnte, nun in der Ruhe aber jedes Flüstern versteht - ganz ebenso kommt der Mensch mit dem Stillwerden der Sinnesdränge im Körper geradezu zu sich selbst. Erst nach diesem Erlebnis merkt er, dass er bisher ununterbrochen „außer sich“ war, und nun weiß er überhaupt erst, was „Wohl“ wirklich ist. Nun versteht er, warum in aller Mystik diese Erfahrung so hoch gepriesen wird und warum der Erwachte erst dieser Erfahrung den Namen „Seligkeit“ gibt und den Menschen sagt, dass in der rasenden Vielfalt der Sinneseindrücke der Mensch so zerstreut ist wie ein Strom, der durch den Zusammenbruch der Deiche völlig in der Landschaft zerfließt und versickert.

Diese Zerstreuung samt dem Getöse und dem Stakkato der Schmerzen kommt zur Ruhe mit dem Stillwerden der Sinnesdränge im Körper. Es ist ein Empfinden, als ob man nun erst zum Leben käme.

Der geistige Zusammenhang kann wohl verstanden werden: Nachdem die Entzückung im Geist die innere Aufmerksamkeit auf sich gezogen und damit von der Sinnestätigkeit abgelenkt hat, da hört das Stakkato der rasenden vielfältigen Sinnestätigkeiten mit Berührungen auf und kommt über den Körper diese große bisher nie gekannte Beruhigung. Nun richtet sich die geistige Aufmerksamkeit auf diese vollständige Beruhigung der Sinnesdränge im Körper, die wie ein großer Feierabend nach bisher pausenlos gewesener Arbeit und Mühsal empfunden wird: samādhi.

7. Einigung des Herzens (*samādhi*) aus innerem Wohl

In den Reden wird der Übergang von der sechsten zur siebenten Stufe der Leiter zur Erwachung mit kurzen Worten gekennzeichnet: *Der Körpergestillte lebt im Wohl; dem im Wohl Lebenden einigt sich das Herz*. Weil das Wohl eine gewisse Vollkommenheit erreicht hat, darum kann nun derjenige Zustand eintreten, der in der christlichen Mystik die „unio mystica“ genannt wird und in Indien sowohl vom Erwachten wie auch in den anderen Religionen als die Spitze des samādhi, der Einigung des Herzens, bezeichnet wird, nämlich die weltlosen Entrückungen (*jhāna*).

Der Pāli-Begriff *samādhi*, der hier mit „Einigung des Herzens“ übersetzt wird, hat in den Lehrreden zweierlei Bedeutung, und zwar eine umfassende Bedeutung, welche die zunehmende Entwicklung des samādhi von den ersten Anfängen bis zur Vollendung meint, und eine engere Bedeutung, eben nur die Spitze des samādhi, die aus den *jhāna* besteht.

Dieser Unterschied zeigt sich darin, dass einerseits das achte Glied des achttgliedrigen Heilswegs als *sammā samādhi*

= *rechte Einigung* bezeichnet und näher interpretiert wird als die *jhāna* - und andererseits daran, dass der achthgliedrige Heilsweg oft auch in drei Abschnitte eingeteilt wird, wovon der letzte Abschnitt, welcher die Glieder sechs, sieben und acht umfasst, insgesamt als der Abschnitt *samādhi* des Heilswegs bezeichnet wird. In diesem Fall wird näher erläutert, dass mit dem sechsten Glied die Voraussetzung der Einigung, mit dem siebenten Glied die Vorstellungen in der Einigung und mit dem achten Glied die Einigung selber bezeichnet seien (M 44). Daran sehen wir also, dass dieser *samādhi* ein fortschreitender Prozess ist, der seine Anfänge hat und dessen Spitze in die weltlosen Entrückungen mündet. Die Anfänge und das Fortschreiten dieser *samādhi*-Entwicklung, dieser Beruhigung und Einigung des Herzens haben wir beschrieben, beginnend mit der aus vollendeter Sittlichkeit hervorgehenden Gewissensreinheit und der daraus hervorgehenden inneren Freudigkeit. Es ist das fortschreitende Stillwerden der Triebe, das Nachlassen der nach außen gerichteten vielfältigen Sehnsucht.

Die Sucht nach der weltlichen Vielfalt führt zu der vielfältigen sinnlichen Wahrnehmung. Wo diese Sucht geringer wird, da wird auch die sinnliche Wahrnehmung geringer. Und wo diese Sucht völlig eingestellt ist, und das bedeutet die vollkommene Einigung des Herzens, da kann auch die gesamte sinnliche Wahrnehmung zum Schweigen gebracht werden. In diesem Stadium vollendet sich endgültig das eigenständige, von allem Außen und allen Sinneseindrücken vollkommen unabhängige Wohl und Heil des Menschen.

Wir wissen aus den Aussagen des Erwachten und auch der verschiedensten anderen Religionen, dass dieser Zustand stets erfahren wird nicht als Bewusstlosigkeit, sondern als das höchste nur denkbare Wohl, als eine überweltliche Seligkeit in Verbindung mit tiefstem Frieden aus vollendeter Unabhängigkeit sowohl von dem eigenen Ich als auch von der gesamten Welt.

Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob ein Mensch vom Erwachten belehrt, doch ohne eigene Erfahrungen höheren Wohls, über das Elend der Abhängigkeit von der sinnlichen Wahrnehmung nachdenkt (etwa im Sinne von M 13,14,54 und 75, in denen die schmerzlichen Folgen von der sinnlichen Abhängigkeit beschrieben werden), oder ob er jenes unvergleichlich höhere Wohl des samādhi, von welcher Warte aus der Erwachte selbst ja überhaupt spricht und urteilt, auch selber erfahren und erlebt hat. Wer ohne die Erfahrung des Wohls der Herzenseinigung auf Grund der vom Erwachten übernommenen Belehrungen über das Elend der Sinnendinge nachdenkt und somit zu einer negativen Bewertung der Sinnendinge kommt, dem sagen seine Erinnerungen an die ungezählten sinnlich wohltuenden Erlebnisse ja doch immer wieder, dass die Sinnendinge wohltun. Er weiß zwar, dass er aus einem verdorbenen Geschmack, nur wegen eines inneren Lechzens Dinge als wohltuend empfindet. Aber solange er die wirkliche Wohltat oberhalb der sinnlichen Wahrnehmung noch nicht erfahren hat, so lange ist seine negative Bewertung der sinnlichen Dinge nur von geringer Kraft, und vor allem liegt er in fast ununterbrochenem Kampf bei der Begegnung mit den Sinnendingen. Er verneint tapfer das sinnliche Begehren, weil er gehört und verstanden hat, in welchem Elend er sich damit befindet und in welchem Elend er, solange er an die Sinnlichkeit gebunden ist, bleibt. Hierin liegt der Grund, warum der Erwachte sagt, dass das sinnliche Begehren schwer zu überwinden sei.

Darum zielt die gesamte Belehrung des Erwachten darauf hin, dass der Mensch zunächst durch die Tugend zur Läuterung seines Herzens, zu einer inneren Erhellung, komme und dass er dann in Anläufen anstrebe, zu jener geistigen Beglückung und Entzückung zu kommen, die ihn, obwohl er noch an Sinnlichkeit gebunden ist, manchmal darüber hinaushebt und ihm Ahnung und Erlebnis gibt von der ganz anderen Lebensweise in einer heilsträchtigen Seligkeit.

Wenn er diese Seligkeit erlebt und erfährt, dass er oberhalb aller Sinnlichkeit, oberhalb aller Abhängigkeit von dem Außen lebt, da ist seine negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was er früher versuchte. Nun kann er in viel kürzerer Zeit erreichen, was er früher schon anstrebte.

Zwar erlebt der Übende diese Entrückungszustände im Anfang dieser Entwicklung nur sehr sporadisch, gelegentlich und nur für kürzeste Zeit, und ist immer sehr bald wieder in der zwiefältigen Erlebnisweise, in der er sich als Ich in der Welt vorfindet. Aber dieses selige Leben oberhalb der sinnlichen Wahrnehmung ist nun im Gedächtnis eingeschrieben als das unvergleichlich andere, als das einzige Erleben, das den Namen „Wohl“ verdient und das weder vom Körper noch von der Begegnung mit den Sinnesobjekten abhängig ist.

Daher kommt es, dass der Erfahrer der weltlosen Entrückung von da an zu einer energischen Abwendung von seiner Wohlsuche bei den Objekten der Sinne kommt. Da ein so gerichteter Mensch nun erheblich weniger Ansprüche und Erwartungen an seine Umwelt und seine Mitwesen stellt, so kann er um so weniger enttäuscht, verärgert und gereizt werden und kann ihnen um so mehr zur Verfügung stehen. Aber für sich selbst strebt er immer wieder jene innere geistige Entwicklung an, die auf das Erlebnis der weltlosen Entrückung hinzielt. Durch diese radikale Abwertung aller Sinneserlebnisse können die ihm innewohnenden, auf die Sinneserlebnisse gerichteten Triebe - *kāmarāga* und *dosa* - langsam aber sicher schwächer und schwächer werden bis zur völligen Auflösung. Das bedeutet das Abnehmen von Gier und Hass und damit zusammenhängend die Abnahme der Blendung.

Der Weg dieser Entwicklung vom anfangenden *samādhi* bis zu seiner völligen Reife ist kein kurzer Weg. Seine Länge und die Zeitdauer hängen davon ab, wie stark der Mensch in Gier, Hass und Blendung verwurzelt ist und wie intensiv er gemäß den Anleitungen (*anusāsana*) des Erwachten vorgeht.

8. Die Auswirkung der Einigung des Herzens ist
ungeblendetes, wirklichkeitsgemäßes
Sehen und Wissen (*yathābhūtañānadassana*)

Der Erwachte sagt, dass Gier, Hass und Blendung, also Zuneigung, Abneigung und Täuschung, die Wurzeln alles Übels und alles Leidens seien. Gier und Hass sind die zwei Seiten der Triebe, Tendenzen, aus ihnen geht Zuwendung zu den einen Objekten und Abwendung von den anderen Objekten und darum auch von Trieben geblendete Bewertung und Beurteilung hervor. Die Objekte sind an sich nicht von unterschiedlichem Wert oder Unwert. Es ist erst die tendenzenbedingte Bedürftigkeit des Menschen, die die ihr stark entsprechenden Objekte wertvoller, die ihr weniger entsprechenden Objekte weniger wertvoll, die ihr widerstrebenden gar als abstoßend oder ekelhaft erscheinen lässt. In der westlichen Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang von der „Gefühlsbesetzung der Objekte“. So sagt es auch der Erwachte, und so kann man es einwandfrei beobachten.

Da nun jeder Mensch von der Geburt an alle Dinge, die er durch sinnliche Wahrnehmung kennen gelernt und erfahren hat, eben immer mit der subjektiv bedingten Gefühlsbesetzung kennen gelernt und erfahren hat, und da er von Tag zu Tag und von Jahr zu Jahr immer nur solche Eindrücke und Erfahrungen in sein Gedächtnis einsammelt, so hat er ein Weltbild, das genau so weit von dem wahren Wert der Dinge abweicht, als seine Tendenzen seine Erlebnisse verfärbt haben. Darum sehen wir die Dinge nicht der Wirklichkeit gemäß.

Der Erwachte sagt, dass durch die Einigung des Herzens alle auf sinnliche Wahrnehmung gerichteten Tendenzen allmählich endgültig ausgerodet, aufgelöst werden, wodurch bei diesen Menschen die Gefühlsbesetzung der Objekte fortfällt, so dass der Mensch alle Dinge der Wirklichkeit gemäß sehen und erkennen könne.

So befremdend diese Feststellung für manche klingen mag, weil man hier in der modernen Welt kaum solche Menschen

antreffen kann, so müssen wir doch zur Kenntnis nehmen, dass zu allen Zeiten im Osten und im Westen aus den Kreisen der Mystik von solchen Entwicklungen und Erfahrungen berichtet wird und dass die Kenntnis dieser Zusammenhänge zu anderen Zeiten auch hier im Westen erheblich mehr verbreitet war.

Ein dahin gelangter Mensch fühlt sich von den gefährlichsten Fesseln, die ihn je im Leben herumgeworfen und herumgerissen haben, endgültig befreit. Das Bewusstsein dieser Befreiung von der positiven und negativen Faszination ist für den Erfahrer womöglich noch beglückender und erlösender als die Erfahrung des seligen überweltlichen Wohlgefühls. Er spürt, dass diese Befreiung eine vollkommene ist. Erst in diesem Zustand, nachdem alle Bedürftigkeit völlig von ihm abgefallen ist, da kann ihn nichts mehr faszinieren, da gibt es keine Gefahren der Versuchung und Anfechtung mehr.

Wir wissen, dass einem sehr hungrigen Menschen, der sich dem Hungertod nahe fühlt, jede Nahrung köstlich schmeckt, selbst wenn es solche Dinge sind, die, wenn er gesund und satt wäre, als angefaulte Abfallstücke erkennen und sich ekeln würde. Ebenso - sagt der Erwachte und sagen alle Großen - erscheinen uns alle sinnlich wahrgenommenen Dinge nur darum so bedeutungsvoll, weil wir durch Gier und Hass Hungerleider sind. Darum eben blendet uns die Begegnung mit diesen Dingen. In diesem Zustand des inneren Nichtbefriedigtseins bedarf man der Befriedigung. Das Maß des Nichtbefriedigtseins bestimmt auch das Wohlgefühl im Akt der Befriedigung und bestimmt darum das Urteil über jene sinnlichen Dinge, die zu den verschiedenartigen Befriedigungen führen.

Wer aber den weltunabhängigen Herzensfrieden gewonnen hat, gar keinen Welthunger mehr kennt, der ist nicht nur in einem Frieden oberhalb aller Befriedigung und Nichtbefriedigung, sondern ist auch unabhängig von all jenen Aktionen und Manipulationen, die wir Menschen wegen unserer inneren Bedürftigkeit unternehmen müssen, um im glücklichen Fall zur relativen Befriedigung zu kommen. Der zu diesem Stand Erwachsene erkennt jetzt erst, wie er sich von den Sinnesein-

drücken hatte täuschen lassen. Er erfasst jetzt mit den Augen dieselben Formen, mit den Ohren dieselben Töne, mit der Nase dieselben Düfte wie früher. Aber da diese nicht mehr von jenem inneren sehnsüchtig wartenden Hungerleider empfangen und abgeschmeckt werden, da dieser völlig befriedet und abgelöst ist, so erfährt er ab jetzt alle Formen, Töne, Düfte usw. ganz ungeblendet und erfährt, dass an ihnen „nichts ist“, dass er sie auch nicht braucht, dass nur seine frühere Süchtigkeit in die Dinge hineinsah, was nicht darin war. Früher gab es für ihn durch die Sinne köstliche und ekelhafte Wahrnehmungen, lockende und anziehende, ja, hinreißende, aber ebenso viele oder mehr noch abstoßende, entsetzliche, schreckliche. Diese sinnverwirrenden Täuschungen sind nun ausgelöscht, und er kommt sich vor wie ein von Fieberdelirien Genesener. Er ist jetzt gesund und kann klar blicken.

Doch ist eine andere Folge dieser Befreiung des Herzens von Gier, Hass und Blendung noch unvergleichlich wichtiger. Die eben geschilderte Folge kann bezeichnet werden als die ungeahnte Erhöhung, ja, fast Vollendung des inneren Wohlstands und der inneren Gesundheit. Aber die andere Wirkung ist die unermessliche Erweiterung des Blickfelds, die Entwicklung eines unbehinderten universalen Bewusstseins, einer universalen Wahrnehmung. Das gehört mit zu dem Begriff *der Wirklichkeit gemäß erkennen und sehen*.

Ein Gleichnis mag zeigen, wie die Erweiterung zustande kommt. Wer schon einmal nachts mit dem Auto über eine Landstraße fuhr, mag manchmal beobachtet haben, wie ein Hase in den Lichtkegel seines Scheinwerfers geriet und dadurch sehr gefährdet war, besonders dann, wenn er seinen Blick auf das Auto gerichtet hatte und nicht zur Seite oder gar das Licht hinter sich hatte. Blickt der Hase in das Licht der Lampe, dann kann er nur den erhellten Teil der Straße sehen, und zwar in Form des Kegels, den das Licht beschreibt. Dieser Kegel verjüngt sich auf die Lampe zu, und diese Lampe befindet sich - über den Rädern. Für den Hasen, wenn er nicht sehr gewitzigt und erfahren ist, gilt nur der Lichtausschnitt als be-

gehbare Wirklichkeit. Die Grenzen zwischen Licht und Dunkel müssen ihm vorkommen wie dunkle Wände, wie die Grenzen zwischen Sein und Nichts. Er kann es nicht wagen, den Sprung aus seiner sichtbaren Wirklichkeit in das Nichts zu tun - und auf diese Weise ist schon mancher Hase durch die Zuspitzung des Lichtkegels geradezu unter die Räder gelenkt worden.

Der Lichtkegel gilt in unserem Leben für das Aufleuchten der dem inneren Hungerleider unverzichtbaren Sinneseindrücke in unserem Bewusstsein. Das ist die Blendung. Durch dieses bevorzugte Wahrnehmen, Bewusstwerden jener Sinneseindrücke kann er alle anderen „transzendenten“ Wirklichkeiten, die in ihm und um ihn herum sind, nicht wahrnehmen, hat sie von Geburt an nicht wahrgenommen, kann sie darum nicht ahnen und nicht mit ihnen rechnen - ganz ebenso wie der Hase durch die helle Beleuchtung eines Ausschnitts der Straße alles andere nicht mehr sieht und nicht damit rechnet. Und so wie der Hase, wenn er (falls unerfahren) nur mit dem Sichtbaren rechnet, dann auf die Lampe und die tödenden Räder zuläuft, so - sagt der Erwachte - läuft der Mensch, der nur mit der durch Gier und Hass bedingten sinnlichen Wahrnehmung rechnet und daraus sein Weltbild bezieht, immer wieder auf Tod und Untergang zu, aber auch innerhalb jedes Lebens von Enttäuschung zu Enttäuschung - wie es das Sich-Ausrichten nach einer Fata Morgana mit sich bringt. Und gerade das, wovon der sinnlich bedürftige Mensch abgelenkt, was für ihn ausgeblendet wird, das ebenso wirklich ist wie die wirkliche Oase in der Wüste, die am fernen Horizont auftaucht, aber durch den gebannt auf die Fata Morgana gerichteten Blick nicht gesehen und darum versäumt wird - ist das Rettende.

Wegen der Blendung durch die sinnliche Wahrnehmung (Fata Morgana) die Wirklichkeit nicht sehen, nicht mit ihr rechnen - das ist Wahn (*avijjā*), der in der Bedingungskette als die erste Bedingung für den gesamten Leidenszusammenhang zu immer nur wieder Altern, Sterben und Geborenwerden führt und darin festhält. - Aber durch den weltunabhängigen

Herzensfrieden werden Gier und Hass, die drängenden Triebe, die auf weitere Wahrnehmung gerichteten Hungerleider, völlig aufgelöst. Durch diese Befriedung wird die von den Hungerleidern herkommende *Blendung* aufgelöst. Durch Auflösung der Blendung fallen die sinnesverwirrenden Täuschungen fort und dadurch werden alle anderen Wirklichkeiten, von welchen die Aufmerksamkeit durch die Täuschung abgezogen war, offenbar - werden ebenso offenbar wie für den Hasen, wenn der Autofahrer seinen Wagen anhalten und das Licht auslöschten würde, nun die gesamte Landschaft offenbar würde und damit seine rettenden Auswege. - Die Aufhebung der Täuschung lässt das Aufkommen des Wahrwissens, *vijjā*, zu.

Dieses gewinnbare Wahrwissen ist schlechthin total. Wer die Lehrreden kennt, der weiß, dass der Erwachte und die erfahrenen Mönche immer wieder darüber berichten, dass der Mensch, der sein Herz in dem weltunabhängigen Herzensfrieden ausgebadet hat, der in sich und bei sich selber volle Genüge hat - dass ein solcher nun, worauf er nur seine Aufmerksamkeit richtet, das auch wahrhaft erkennen, wahrhaft sehen kann (*ñānadassana*).

Eine der Haupterkenntnisse ist die Erinnerung seiner früheren Leben. Der normale westliche Mensch, der die Lehre nicht kennt, hat fast keine Ahnung von dieser Tatsache. Selbst wenn ihm Erinnerung aufkäme - etwa der sogenannte Déjà-vu-Effekt¹⁹ - dann weiß er nicht, was er von sich halten soll, und seine Freunde werden es ihm auch bald wieder ausreden, und er wird es zu vergessen trachten. Wir erwarten gar nicht, dergleichen zu erleben, ja, halten es zu erleben für unmöglich - eben weil wir gar nicht damit rechnen, früher schon gelebt zu haben. - Der Asiate dagegen, besonders der Inder, der sozusagen „mit der Muttermilch“ die Vorstellung von dem ununter-

¹⁹ wenn man in irgendeiner Stadt, in der man zum ersten Mal in diesem Leben ist, plötzlich einen ganzen Straßenzug wiedererkennt (déjà-vu=schon gesehen), so erkennt, dass man schon weiß, was man sehen wird, wenn man gleich um jene Ecke geht - und wenn man, um die Ecke gehend, auch tatsächlich das Erwartete sieht.

brochenen Leben mit immer neuen Geburten aufnimmt, würde ein solches Erlebnis mit Freude quittieren und würde der Sache nachgehen.

Hier aber nennt der Erwachte den Weg, wie jeder, unabhängig von seinen Begabungen und auch unabhängig von seinem Glauben oder Nichtglauben an Fortexistenz, mit vollkommener Sicherheit an die Rückerinnerung kommt: Unsere Blendung durch die Sinneseindrücke hindert uns, wirklich Erlebtes zu erinnern, hindert uns, andere Wirklichkeiten, die mit den körperlichen Sinnen zwar nicht erfassbar sind, aber eben doch erfassbar sind, auch zu erfassen. Ist nämlich diese Blendung, das aufdringliche bevorzugte Bewusstwerden der Sinneswahrnehmungen aufgehoben, dann besteht die Möglichkeit, die anderen Daseins- und Lebenszusammenhänge, die hinter der sinnlichen Wahrnehmung im Dunkel verborgen blieben, nun in gleicher Klarheit und Unverzerrtheit zu erfahren, wie ein solcher jetzt auch alle mit den Sinnen wahrgenommenen Dinge unverblendet und unverzerrt erfährt. Wo meistens übersetzt wird „Rückerinnerung vergangener Daseinsformen“ oder „vergangener Leben“, da spricht der Erwachte nur von früheren Wohnungen, früheren Aufhalten (*pubbenivāsa*), und er vergleicht diese Erinnerung mit einem Mann, der von einer Reise zurückgekommen, sich zu Hause nun der verschiedenen Etappen dieser Reise mit dem, was er hier und dort erlebte, erinnern kann. Während also der normale, d.h. geblendete Mensch nur den mit diesem Körper zugebrachten Daseinsabschnitt sieht und von seinem Erleben vor dieser Geburt so wenig weiß und auch in seiner gesamten Umgebung so wenig hört, dass er überhaupt nicht auf den Gedanken an dergleichen kommt - da sieht der Mensch, der zu der weltunabhängigen Herzenseinigung gekommen ist, dass dieses gegenwärtige Leben, das er früher für das Ganze hielt, Ansprüche von Ereignissen sind, die von ihm selber in früheren Daseinsformen durch sein Wirken erzeugt worden waren (*karma*), dass wir also mit all unseren Erlebnissen nur wiederbekommen, was wir selber ausgeschickt haben, aber aus Blen-

dung, aus Wahn auf dieses Ankommende wieder in falscher leidbringender Weise reagieren, so dass daraus nur wieder Erlebnisse hervorgehen, die eines Tages wieder herantreten. Er erfährt durch die beliebig lang ausgedehnte Kette der Rückerinnerungen, dass die Bewegtheit der Wesen (zweites Glied im Bedingungs-zusammenhang des Leidens) bedingt ist durch Wahn (erstes Glied des Bedingungs-zusammenhangs des Leidens), der Täuschung durch die vom Erwachten mit der Fata Morgana verglichenen sinnlichen Wahrnehmung.

Diese Rückerinnerung ist nur *ein* Beispiel für die unbeschränkten Möglichkeiten der universal gewordenen, nicht mehr durch Blendung beschränkten Wahrnehmung. Diese Befreiung tritt ein als Folge der weltunabhängigen Einigung des Herzens.

9. Interesselosigkeit an der Welt (*nibbida*) durch wirklichkeitsgemäße Sicht

Das Pāliwort - in der Verbalform *nibbindati* - bedeutet wörtlich übersetzt „nichts (mehr daran) finden“ (*nis-vindati*). Manche Übersetzer drücken es in dem Sinn aus, dass man des Daseins „überdrüssig“ würde, doch erweckt „Überdruß“ einen Eindruck, der der Wirklichkeit nicht entspricht. Die gesamte bisherige Beschreibung der inneren Entwicklung des auf solchem Weg zur Genesung Kommenden lässt erkennen, dass er nun weit über alles das, was die Welt anbieten kann, hinausgewachsen ist. Er hat das Interesse an der Welt verloren. Diese Interesselosigkeit erstreckt sich sowohl auf die durch die Sinne des Körpers wahrnehmbaren Erlebnisse, also auf die „diesseitige“ Welt, als auch auf alle jenseitigen Welten, die er in all ihren Dimensionen nach Wunsch erfährt. Er erkennt nun, dass, wo der Mensch „diese Welt“ zu erfahren glaubt und in übersinnlicher Wahrnehmung „jene Welt“, doch immer nur jene Kette von Wahrnehmungen erfolgt, von sinnlichen und übersinnlichen Wahrnehmungen, und dass diese Kette der Wahrnehmungen nur die Wiederkehr ist des früheren Wirkens. Er

erfährt, dass immer nur ein Erzeugen und wieder Zurücknehmen, ein entwicklungsloses Wiederkauen von Bruchstücken, von Einzelheiten, Sinnlosigkeiten und Schmerzlichkeiten vor sich geht und dass dies durch Wahn, durch täuschende Wahrnehmung bedingt war und dass dies alles *ihm* jetzt nicht mehr geschieht. Jetzt steht er diesem ganzen Kommen und Gehen gegenüber wie ein erwachsener Mensch, der auf das Spielzeug seiner Kindheit blickt. Er hat kein Interesse mehr daran.

10. Reizfreiheit (*virāga*) durch Interessellosigkeit

Mit Reizfreiheit ist gemeint der Zustand einer so vollkommenen inneren Ruhe und Stille, eines so vollendeten Gleichmuts, dass das Gemüt durch keinerlei Erlebnis, durch kein inneres und kein äußeres, mehr in irgendeine Bewegung, in eine Zuwendung oder in eine Abwendung kommen kann. Es ist die Vollendung der Ruhe und des Gleichmuts. Es ist eigentlich bereits die heile Situation, es fehlt dem Menschen, der zu dieser vollkommenen Ruhe gediehen ist, nur noch das Bewusstsein, die Wissensklarheit, dass er sich zu dieser vollkommenen Befreiung hindurchgerungen hat, dass er das Ziel aller Ziele erreicht hat, dass für ihn nun nicht nur in diesem Leben, sondern für endgültig nichts mehr zu tun übrig bleibt.

11. Erlösung (*vimutti*) und Wissen um die Erlösung

Ein solcher weiß nun: Alles Wandelbare ist endgültig zur Ruhe gebracht. Wenn eines Tages die dem Körper innewohnende und mitgegebene Vegetativkraft aufgezehrt ist, dann wird nicht mehr, wie in den langen, langen Zeitläufen zuvor, eine kalte, dunkle, vielfaltssüchtige Ichheitsvorstellung als ein hungriges, empfindendes Phantom den toten Körper verlassen und seine Odyssee der Schmerzen und des Wahns fortsetzen, dann wird der unangetastete und unantastbare Frieden, der durch nichts bedingt ist, übrig bleiben. Und er weiß rückblickend, dass er auf diesem Weg zur Erlösung Schritt für Schritt

nur immer Leidvolles entlassen hat: zuerst das Größte, dann das Grobe, das Mittlere, das Feine und zuletzt das Feinste. Es ist nun keine innere Wandlung mehr. Die Wandlung ist mit der völligen Unreizbarkeit vollendet. Aber nun wird er sich dessen bewusst, und damit ist die Erlösung vollendet - die Erlösung, hervorgegangen aus der Läuterung des Herzens, aus der Entwicklung der Sittenreinheit unter ständiger Beobachtung der heilenden rechten Anschauung, welche unbestechlich alles Wandelbare und darum Leidvolle unterscheidet von dem Leidlosen und Todlosen.

In der Lehre des Erwachten den lang gesuchten Weg nach unverletzbarer Unverletztheit erkannt haben und so inmitten all der Sinnlosigkeiten wissen: Ich lebe das Leben nicht umsonst - daraus wächst allmählich von selber eine stille, innere helle Sicherheit (*avecca pasāda*). Und wer sich - beharrlich, unbeirrt - so umbildet, dass auch seine Begegnungen mit den Mitwesen immer sanfter werden, der befindet sich im Aufstieg. Und wer unterdes auch der höchsten Lehre des Erwachten, den vier Heilswahrheiten, näher kommt, der weiß eines Tages bei sich selbst: Ich kann gar nicht stehen bleiben und aufhören, bis ich aus diesem allen hier zur Erwachung und Erlösung gekommen bin.

AUFBAU UND AUSBAU
NEUER WAHRNEHMUNGEN
Angereichte Sammlung (A X,60)

Der Erwachte nennt in dieser Lehrrede einem Mönch zehn Meditationen, die die Wahrnehmung vollständig verändern, die aber nur auf der Grundlage innerer Ruhe fruchtbar betrieben werden können. Sie bestehen in Vorstellungen, die man sich in stillen Stunden macht und aufmerksam betrachtet. Der Erwachte nennt sie die *sacca-saññā* (*saññā*=Wahrnehmung und *sacca*=Wahrheit), die Meditation also, die wahre Wahrnehmung von den Dingen zu erlangen, und nicht nur eine täuschende Außenseite zu sehen.

Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit
(*anicca-saññā*)

Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit beschreibt der Erwachte wie folgt:

Was ist die Wahrnehmung der Unbeständigkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung und betrachtet bei sich: „Unbeständig ist die Form, unbeständig ist das Gefühl, unbeständig ist die Wahrnehmung, unbeständig sind die Aktivitäten, unbeständig ist die programmierte Wohlerfahrungssuche.“ So verweilt er bei den fünf Zusammenhäufungen in beharrlichem Anblick ihrer Unbeständigkeit. Das nennt man die Wahrnehmung der Unbeständigkeit.

Die Meditation über die Unbeständigkeit besteht also darin, dass man sich den Eindruck von der rieselnden Veränderlichkeit aller fünf Zusammenhäufungen verschafft, dass man beim Anblick der Dinge die Aufmerksamkeit nicht ausschließlich

auf ihre augenblickliche Verfassung beschränkt und sich davon berühren, abstoßen oder verlocken lässt, sondern dass man darauf achtet, woraus jene gegenwärtige Erscheinung hervorgegangen ist und wie sich alle ihre Teile ununterbrochen wandeln. Wir haben diese Meditationen ausführlich beschrieben in den Lehrreden vom *Schaumball* (S 22,95) und *Khemako* (S 22,89).

Die Wahrnehmung der Ichlosigkeit (*anatta-saññā*)

Der Körper ist nicht das Ich

Die Wahrnehmung der Ichlosigkeit, die der Erwachte auf alle fünf Zusammenhäufungen erstreckt, wendet der Erwachte bei dieser Übungsanleitung ausführlich auf die erste Zusammenhäufung an: die zu sich gezählte und die äußere Form:

Was ist die Wahrnehmung der Ichlosigkeit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung und betrachtet bei sich: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) und Formen sind nicht das Ich, das Ohr (mit dem innewohnenden Lauscher) und Töne sind nicht das Ich, die Nase (mit dem innewohnenden Riecher) und Gerüche sind nicht das Ich, die Zunge (mit dem innewohnenden Schmecker) und Säfte sind nicht das Ich, der Körper (mit dem innewohnenden Taster) und Tastbares sind nicht das Ich, das Gehirn (mit dem innewohnenden Denker) und Denkobjekte sind nicht das Ich.“ So weilt er bei den sechs auf Berührung gespannten Süchten und bei den Außenprojektionen der Sinnensüchte in beharrlichem Anblick ihrer Ichlosigkeit. Das nennt man die Wahrnehmung der Ichlosigkeit.

Die Form, die als „eigener“ Körper mit den Sinnesorganen erfahren wird, erweckt den Eindruck von etwas Festem, Beständigem, aber bei gründlichem Hinblick erkennt der Üben- de: Der Körper besteht nicht, er ist in ununterbrochenem Werden. Es kommt Nahrung (Form) herein und fließt ab. Luft (Form) wird eingesogen, strömt einen Augenblick hindurch und wird wieder ausgestoßen. Flüssiges und Festes (Form) wird aufgenommen, strömt unter mancherlei Veränderung hindurch und wird ausgeschieden. Wärme wird durch Umwandlung der Nahrung (Form) erzeugt und nach außen abgegeben. Der Mensch isst ständig Körper (Form), verwandelt ständig Körper (Form) und scheidet ständig Körper (Form) aus. Die vermeintliche „Materie“ (Form) rieselt ununterbrochen, ist in ständigem Entstehen und Vergehen.

Was jetzt als „mein“ Körper erscheint, war gestern Nahrung, waren vorgestern Früchte und Pflanzen oder Tierleiber, war davor Erde und war davor verweste Körper oder Kot und war davor noch nicht verweste Körper, noch nicht Kot, war ein Körper und war davor Nahrung auf dem Teller und war davor Pflanze, Frucht oder Tierleib und war davor Erde – ein ständiger Kreislauf:

Erde – Pflanze/Frucht (Tier) – Speise – Leib – Kot – Erde – Pflanze – junge, straffe – alte, schlaffe Körper – Leichen – Erde – Säugling...

Wenn der Mensch Getreidefelder sieht, wenn er Brot im Schrank sieht, dann sagt keiner: „Das bin ich.“ Aber auf seinen Leib zeigt er: „Das bin ich.“ Aber der Leib ist doch nichts anderes als Brot und Wasser. Was gestern Brot war, ist heute Leib, zu dem man „Ich“ sagt. Wenn Kot und Urin ausgeschieden werden, wendet man sich abgestoßen ab. Doch ist es das, was gestern Leib war und was vorgestern Brot war. Nur in einem bestimmten Durchgangsstadium nennen wir es „Ich“.

In sieben Jahren, heißt es, hat sich der Leib vollständig erneuert. Zellen werden aufgebaut, abgebaut, ausgeschieden, durch neue ersetzt. Und wir sagen trotzdem zum Körper „ich“. Es ist, wie wenn da eine Flasche wäre mit immer anderen

Flüssigkeiten, aber auf der Flasche klebt das Etikett „Tinte“. So sagt man „mein Leib, mein Leib“, und es ist doch immer etwas anderes. Nur weil die Wandlungen so unscheinbar vor sich gehen, lässt man sich täuschen. Zu einem sich ständig Wandelnden, noch dazu etwas, das nach seinem Gesetz auf den Untergang zu abläuft, sagt man „Ich“. Im Lauf der Zeit wird der Körper unweigerlich älter, morscher. Dann ist das Gestell mit seinen steifen Gelenken wie ein alter Karren, dessen Achsen verschlissen sind. Das dreijährige Kind sagt „Ich“ zum Körper, der Greis sagt immer noch „Ich“ in Bezug auf den Leib, der gar nicht mehr der des Kindes ist.

Der Körper ist nicht zwei Augenblicke derselbe: Von Mahlzeit zu Mahlzeit, von Atemzug zu Atemzug ist der Körper in Bewegung, in Veränderung. Was jetzt als Körper zum Ich gerechnet wird, das ist zu einer Zeit verschiedene Formen von „Nahrung“, die Entzücken auslöst, ist aber wieder zu einer anderen Zeit eine andere Form, „Kot“, die Ekel auslöst. Für die klare, nüchterne Beobachtung ist es immer dasselbe – Form –, für das Gefühl ist es nie dasselbe.

Der Unbestand des Körperlichen fällt uns nicht auf, solange der Körper immer wieder neu von anderem Festen, Flüssigen, Wärme und Luftigen als Nahrung gespeist wird. Sobald aber dieser Nahrungskreislauf auch nur kurz unterbrochen wird – bei Krankheit und Tod des Körpers – wird jedem Menschen die Kernlosigkeit, die Substanzlosigkeit der Form, der sogenannten Materie, deutlich, die in Wirklichkeit jeden Augenblick zu beobachten ist. Der Erwachte sagt:

Wenn ein Mönch diesen Körper usw. sieht, betrachtet und gründlich untersucht, so erweist er sich als nichtig, erweist sich als gehaltlos, erweist sich als kernlos (asāra), denn welcher Kern sollte wohl im Körper sein? (S 22,95)

Der Mensch stützt sich, verlässt sich auf den „eigenen Körper“ und rechnet mit den Körpern und Gegenständen in seiner Umgebung: „Das ist meine Frau, mein Kind, meine Wohnung.“

Die Vorstellung „ist“ suggeriert schon Beständigkeit. Entsprechend erschrickt der Mensch bei Veränderung, Krankheit, Tod und Vernichtung, weil sich dann die Wandelbarkeit offenbart: ein ständiges Entstehen und Vergehen, Verschleiben der Materie. Diese Entwicklungen geschehen nicht etwa mit unserem Willen oder gar aus unserem Willen, sondern geschehen ohne, ja meist gegen unseren Willen und gegen unsere Wünsche. Das ist es, was der Erwachte als Nichtselbst (*anatta*) auffasst. Ich kann den Körper nicht so machen und haben, wie ich will, insofern ist er fremd, nicht-ich. Ebenso kann ich die „Außenform“, die Welt, nicht so haben, wie ich will: sie gehört mir nicht, ist nicht mein Eigentum, ist „fremd“. So distanziert sich der Betrachter von der Form.

Wenn diese Distanzierung zunimmt und allmählich zur Gewöhnung wird, dann ist für einen solchen Menschen das Schicksal des Leibes nicht mehr sein Schicksal. Der Leib ist als nicht eigenes Werkzeug erkannt, und so tritt eine gewisse Entfremdung ein. So wird realistisch, was die Religionsgründer als Todüberwindung versprechen. Den Tod überwindet nicht derjenige, der wie gebannt auf sinnliche Freuden durch den Leib schaut und das daraus entstehende Leiden nicht sehen will. Wer auf sinnliche Freuden aus ist, bedarf des Leibes. Für ihn ist die Vernichtung des Leibes die Vernichtung dieser Freuden. Es ist ihm, als ob sein Ich vergehe. Wer aber durch die Durchschauung des Leibes als ein totes willenloses Werkzeug sich dem Leib entfremdet, der gewinnt abseits des Körpers innere Freuden.

Die Wahrnehmung der Unschönheit (*asubha-saññā*)

Die Wahrnehmung der Unschönheit, die zu einer klaren Distanzierung von aller Schein-„Schönheit“ führt und erst das Tor öffnet zur Wahrnehmung wahrer Schönheit, beschreibt der Erwachte wie folgt:

Was ist die Wahrnehmung der Unschönheit? Da betrachtet der Mönch diesen Körper da von den Fußsohlen aufwärts und von den Haarspitzen abwärts, wie er, von Haut umhüllt, von vielfältigen unreinen Dingen angefüllt ist: In diesem Körper gibt es Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot, Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin. – So weilt er bei diesem hautüberzogenen Körper in beharrlichem Anblick der Unschönheit. Das nennt man die Wahrnehmung der Unschönheit.

Aus der Betrachtung der Unschönheit soll nicht ohne Weiteres Ekel hervorgehen, vielmehr geht es nur darum, dass wir das täuschende Bild, welches der hautüberzogene Körper anbietet, vertauschen mit dem Anblick der Wirklichkeit. Normalerweise erscheint uns der menschliche Körper, solange er jung und gesund ist, schön – der Anblick des alten oder kranken Körpers wird verdrängt –, aber auch den jungen und gesunden Körper sehen wir ja gar nicht, sondern nur seine äußerste Schale, die Haut in ihrer äußeren Form. Und diese Oberflächlichkeit, welche alle unsere großen Enttäuschungen verursacht, die wir im Lauf des Lebens mit dem Körper erfahren, gilt es, durch den Anblick der Realität des Körpers aufzuheben.

Bei oberflächlicher Betrachtung meint man, wenn man am Menschen allein den Hautsack betrachtet, der ganze Körper sei von solcher Art. So ist es aber nicht. Unter der Haut sind die Fettpartien, die Muskelstränge usw., die Sehnen, die an den Knochen und Muskeln befestigt sind, ferner die Fleischklumpen der Organe, der riesenlange, immer gefüllte Darm, Kot – das alles ist in diesem Hautsack enthalten, ist das, was wir Leib nennen.

Es heißt, dass man diesen Leib, diesen hautumgrenzten, mit mancherlei Unrat angefüllten Körper von der Fußsohle aufwärts und vom Haarscheitel abwärts in Ruhe betrachten solle. Zuerst ist bei dieser Meditation der äußere Schmuck: Kopfhaare, Körperhaare, Nägel, Zähne im Geist zu betrachten; dann die ganze Lederhaut, der Sack, in dem alles enthalten ist. Wenn man sich diesen Schmuck und diesen Sack vom Körper abgenommen vorstellt, dann kommen das Fleisch, die Sehnen, Knochen und Knochenmark zutage. Und wenn man dieses fortnimmt, dann ist der knöcherne Halt fort, und es liegt nur noch ein Haufen Organe da: Festes: Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Mageninhalt, Kot. Flüssiges: Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere und Urin.

Viele Aussagen des Erwachten haben zum Inhalt, die Unschönheit des Körperlichen offenbar zu machen, um den Menschen von ihm abzuziehen und ihn das wahre Schöne, die Lauterkeit, Helligkeit und Reinheit des geläuterten Herzens, das der Erwachte mit Gold vergleicht, um so intensiver anstreben zu lassen.

Zum Sieg

*Ob man da gehen oder steh'n,
ob sitzen oder liegen mag,
gebeugt die Glieder, ausgestreckt,
es ist der Leib, den man bewegt.*

*Aus Knochen, Sehnen hochgebaut,
mit Muskeln und mit Fleisch umpackt
und von der Haut dann zugedeckt:
Der Leib ist anders als er scheint.*

*Der Becken-, Brustraum ist gefüllt
mit Leber, Zwerchfell, Blase, Darm,
das Herz, die Lungen sind darin*

und Magen, Nieren und die Milz.

*Von Schleim und Speichel ist er voll,
ist feucht von Schweiß und feucht vom Fett,
mit Blut, Gelenköl angefüllt,
mit Gallensäure, Knochenmark.*

*Neun Löcher an ihm triefen stets,
entlassen ständig Abfallstoff.
Die Augen lassen Tränen, Harz,
die Ohren lassen Ohrenschmalz.*

*Bald rinnt ihm aus der Nase Schleim,
und Speichel fließt ihm aus dem Mund,
er scheidet Kot aus und Urin,
die Körperhaut schwitzt üblen Schweiß.*

*Im Schädel oben hochgewölbt
ist das Gehirn gut eingepackt:
Das alles hält der Tor für schön,
Unwissen blendet ihm den Blick.*

*Doch liegt der Leib gestorben da,
bald aufgedunsen, blau verfärbt,
zum Leichenplatze hingeschafft:
Da sehn die Lieben von ihm weg.*

*Der Hunde Beute wird er bald,
Schakale, Wölfe, Würmer Fraß,
es frisst ihn Krähe, Geier an
und was da noch am Aase zehrt.*

*Doch wer dem Meister lieb Gehör,
als Mönch, der weise aufgehört,
der wird den Leib gar bald durchschau'n,
erkennen, was er wirklich ist.*

*„Wie dieser Leib, so Erd und Stein,
wie Erd und Stein, so dieser Leib“,
so sehend, lässt nach eigenem Leib,
nach fremdem Leib der Wille nach.*

*Wer also Willensreiz verlor,
weil er sich weisen Blick erwarb,
der langte an im Friedensreich,
in dem kein Tod mehr walten kann,
und so erlischt der Leidensbrand.*

*Zweibeinig steht das Leibgestell,
ist unrein, übel von Gestank,
mit mancher Jauche angefüllt,
und dauernd sickert, träufelt es.*

*Bei so beschaff'ner Leibesart
noch stolz zu sein und hochmutsvoll
auf andere herabzusehn:
ist das nicht wirklich Unverstand?
(Sn 193-206)*

Und Sāriputto, der Mönch, der dem Meister gleicht, sagt:

*So wie wenn man einer Frau oder einem jungen, frischen,
gefällsamen Mann mit gewaschenem Haupt ein Schlangenaas,
Hundeas oder Mensचनाas an den Hals hängen würde, sie
sich sträuben, entsetzen und ekeln würden, ebenso empfinde
ich Sträuben, Entsetzen, Ekel vor diesem fauligen Körper.
Oder so wie da ein Mann einen aus vielen Löchern auslaufenden,
triefenden Fetttopf mit sich herumtragen würde, ebenso
nun auch trage ich diesen aus vielen Löchern auslaufenden
und triefenden Körper mit mir herum. (A IX,11)*

Und welche Auswirkungen hat die Betrachtung über die Unschönheit?

*Wer die Betrachtung der Unschönheit entfaltet,
der wird den Tod besiegen. (Dh 350)
Die Betrachtung über das Unschöne
hat das Todlose zum Ziel. (A V,61)*

Denn:

Nichts kenne ich, wodurch begehrllicher Wille so sehr entsteht und bereits vorhandener so sehr zunimmt als den täuschenden Anblick des Schönen. Denn wer auf das Unschöne des Körpers nicht achtet, in dem entsteht begehrllicher Wille und der bereits vorhandene nimmt zu. – Kein besseres Mittel kenne ich, damit kein begehrllicher Wille entstehe oder der bereits entstandene überwunden werde wie das Unschöne: denn wenn man gründlich auf das Unschöne achtet, dann kann eben kein begehrllicher Wille entstehen, und der bereits entstandene schwindet. (A I,2)

Wer mit oberflächlichem Blick die Scheinschönheit im Auge hat, bei dem entsteht Gier, und schon vorhandene Gier wird größer. Wer aber auf die Erscheinung des Unschönen gründlich achtet, bei dem entsteht keine Gier, und schon vorhandene Gier wird nicht größer. (A III,68)

Die Körperliebe hat ihre Wurzel im menschlichen Begehren. Von einem höheren Standpunkt aus – wenn wir die menschliche Beschränktheit verlassen und vom Blickpunkt herzunmittelbaren Wohls aus sehen – muss die menschliche Körpergestalt entweder als eine groteske Form: auf zwei unten sehr dünnen, nach oben zu dicker werdenden Stelzen der Koloss des Leibes mit seinen zwei oberen Greifern und der Kopfkugel – oder als ein vielfältig kombiniertes Werkzeug angesehen werden: am höchsten Ort befindet sich die Orientierungszentrale mit Messfühlern für Licht und Schall, darunter die beiden Kranhebel zum Heben und Tragen, zum Erfassen und Weglegen, darunter der Leib mit dem Verbrennungsmotor, der das

Ganze in Gang hält, und dieses Ganze wird getragen von zwei Säulen, welche diesen vielfältig kombinierten Roboter von Ort zu Ort tragen können. Dass wir aber den Fleischkörper als ein lebendiges Ganzes betrachten, liegt an unserem Interesse, an unserer Identifikation damit.

Aber solange wir uns mit dieser werkzeughaften, grotesken Gestalt identifizieren, so lange sind wir befangen, beschränkt, und so lange können wir über die Grenze dieser beschränkten Wahrnehmung, die uns in der Sinnenwelt gefangen hält, nicht hinauswachsen. Die hier vom Erwachten genannte Meditation ist es, welche uns helfen kann, in gelegentlichen Vorstößen – wenn eine gewisse Herzensläuterung schon vorangegangen ist – die wahre Natur des menschlichen Körpers zu entdecken, unsere Befangenheit zeitweilig aufzubrechen, manchmal über uns hinauszusteigen, über unseren Schatten zu springen und uns und unseren Schatten und die Gebundenheit zu erkennen, zu durchschauen, um sie dann allmählich aufzuheben.

Es ist eine falsch verstandene, aus unserer Beschränktheit stammende Ästhetik, wenn man die wahre Seite des menschlichen Körpers nicht wahrhaben will, sondern nur nach der äußeren Kontur sich richtet. Die wahre Ästhetik des hochsinnigen Menschen führt dazu, dass er nicht die Augen vor dem vorhandenen Unschönen schließt und dieses ignoriert, um sich zu täuschen, sondern dass er seine Augen offen hält und gründlich alles betrachtet, was er bisher für „sich selbst“ hielt, und dass er sich von allem, was sich bei gründlicher Betrachtung als unschön und unvollkommen, vergänglich, verweslich erweist, abwendet und dabei sicher ist, dass er sich auf diesem Weg immer mehr von der Fesselung an Vergängliches, Verwesliches, Unwürdiges befreit und dass er allmählich dem Heilen, Unvergänglichen und wahrhaft Schönen näherkommt.

Die Wahrnehmung der Erbärmlichkeit
und des Elends (*ādinava-saññā*)

Die Wahrnehmung der Erbärmlichkeit und des Elends beschreibt der Erwachte wie folgt:

Was ist die Wahrnehmung der Erbärmlichkeit und des Elends? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung und betrachtet bei sich: „Wahrlich, voller Leiden ist dieser Körper, voller Elend. So entstehen da in diesem Körper mannigfache Krankheiten, wie Erkrankungen von Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper, Kopf, Ohrmuschel, Mund und Zähnen, Krankheiten wie Husten, Lungenentzündung, Fieber, Magen- und Darmkrankheiten, Gliederreißen, Aussatz, Beulen, Ausschlag, Schwindsucht, Fallsucht, Scharbock, Krätze, Grind, Jucken, Räude, Erkrankungen des Bluts und der Galle, Zuckerkrankheit, Lähmung, Finne, Fistel, durch Galle, Schleim und Gase oder deren Zusammenwirken hervorgerufene Krankheiten, durch Temperaturwechsel, durch unregelmäßige Lebensweise, unfallbedingte Krankheiten sowie Kälte, Hitze, Hunger, Durst, Kot, Urin.“ So weilt er bei diesem Körper in beharrlichem Anblick der Erbärmlichkeit und des Elends.

Die Wahrnehmung der Elendigkeit bedeutet, dass man sich plastisch die Hilflosigkeit, die Gebrechlichkeit, die Verletzbarkeit des Körperlichen vor Augen führt und vorstellt – so gesund und kraftstrotzend auch ein junger Körper auf den ersten Blick erscheinen mag – und immer daran denkt, welchen Schmerzen und Qualen und Ängsten man bei diesem Leib ausgesetzt sein kann und im Lauf des Samsāra immer wieder ausgesetzt ist.

In M 13 schildert der Erwachte dieses Elend des Körperlichen:

Da sehe man nur einen alten Menschen, im achtzigsten oder neunzigsten oder hundertsten Lebensjahr, gebrochen, giebel-förmig geknickt, abgezehrt, auf Krücken gestützt schlotternd dahinschleichen, siech, welk, zahnlos, mit gebleichten Strähnen, kahlem, wackelndem Kopf, verrunzelt, die Haut voller Flecken.

Da sehe man nur einen schwerkranken Menschen unwohl, leidend, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient: Was meint ihr wohl, Mönche, ist, was einst schimmernde Schönheit schien, verschwunden und Elend offenbar geworden? – So ist es, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend des Körperlichen.

Der Erwachte berichtet von sich, dass er früher, als er noch kein Erwachter war, angesichts eines alten, kranken und toten Menschen wie folgt gedacht habe:

Der unbelehrte Weltgänger, der doch auch dem Alter unterworfen ist, dem Alter nicht entrinnen kann, sträubt sich, ekelt sich, wenn er einen Alten sieht. Aber ich bin doch auch dem Alter unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Würde ich beim Anblick eines Alten bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. Indem ich so sann, schwand mir jeglicher Jugendrausch.

Der unbelehrte Weltgänger, der doch auch der Krankheit unterworfen ist, der Krankheit nicht entrinnen kann, sträubt sich, ekelt sich, wenn er einen Kranken sieht. Aber ich bin doch auch der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entgehen. Würde ich beim Anblick eines Kranken bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. – Indem ich so sann, schwand mir jeglicher Gesundheitsrausch.

Der unbelehrte Weltgänger, der doch auch dem Tod unterworfen ist, dem Tod nicht entrinnen kann, sträubt sich, ekelt sich, wenn er einen Toten sieht. Aber ich bin doch auch dem Tod unterworfen, kann dem Tod nicht entgehen. Würde ich beim Anblick eines Toten bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. Indem ich so sann, schwand mir jeglicher Lebensrausch. (A III,38)

Durch die hier genannten vier Betrachtungen der Unbeständigkeit der fünf Zusammenhäufungen (1), der Ichlosigkeit der sechs auf Berührung gespannten Süchte und der Außenprojektionen der Sinnensüchte (2), der Unschönheit des Körpers (3) und seiner Erbärmlichkeit und Elendigkeit (4) wird die Welt entlarvt. Diese Anblicke werden nicht durch Einbildung, sondern gerade durch Aufhebung jeglicher Einbildung erzeugt, indem die Objekte durch den positiven oder negativen Gefühlsnebel hindurch, mit dem sie sonst verlockend oder abstoßend überzogen oder verhüllt sind, in der Meditation so klar als so wertlos gesehen werden, wie sie in Wirklichkeit sind. In dem Maß aber, wie auf diesen vier Übungswegen dem Üben immer mehr Wahrheitswahrnehmung (*sacca-saññā*) aufgeht, das heißt der Einblick in den wirklichen Charakter der Dinge, im gleichen Maß ergibt sich für ihn von selbst die Entfaltung des Kampfeswillens, der Kampfeskraft, um sich von dem in jener vierfachen Weise als leidvoll und elend Durchschauten abzulösen. Diese wird im Folgenden beschrieben:

Die Wahrnehmung des Überwindungskampfes
(*pahāna-saññā*)

Der Erwachte beschreibt die Wahrnehmung des Überwindungskampfes, des zweiten Kampfes im Abschnitt „Rechtes Mühen“ im achtgliedrigen Heilsweg wie folgt (A X,60):

Da gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt

ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt einem aufgestiegenen Gedanken der Antipathie, des Hasses – der Rücksichtslosigkeit – keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt diesen und jenen schlechten, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, gibt sie auf, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. Das ist die Wahrnehmung des Überwindungskampfes.

Der Leser wird den natürlichen Zusammenhang erkennen, nach welchem diese fünfte Übung sich zwangsläufig aus den vier vorangegangenen Übungen ergibt. Wer die Welt und ihr Scheinleben in dieser Weise durchschaut hat, wer in zunehmendem Maß im Anblick und im Erlebnis der Veränderlichkeit und Ichlosigkeit lebt, der kann um all dieser Dinge willen bei ruhiger Überlegung keine Begehungen mehr im Herzen zulassen wollen und auch keine Antipathie oder gar Hass gegen seine Mitwesen pflegen wollen.

Aber obwohl dieser innere Status, der ja die weitgehende Läuterung von den Herzensbefleckungen voraussetzt, weit über unserem Status liegt, müssen wir doch bedenken, dass jene vier bis zur Erlebnisintensität vorgetriebenen entlarvenden Betrachtungen ausschließlich in seinem Geist als Vorstellungen (*saññā*) vor sich gegangen sind, dass sie sein Wissen gewandelt haben und zu einer Umwertung aller Werte in seinem Geist und zu entsprechend veränderter Wahrnehmung geführt haben – dass damit aber noch nicht sein Herz im gleichen Maß gewandelt ist, dass es dem klaren Blick, dem Bewusstsein des Wirklichen nicht mehr im Weg steht, das aber immer noch nicht frei ist von Begehren und Hassen, von Zuneigung und Abneigung.

Und hier setzt nun der Kampf ein. Das Herz will nach wie vor die Objekte seines Begehrens genießen, wenn sich auch bei Verhinderung der begehrten Erlebnisse nicht mehr wie früher Ärger, Verdruss und Übelwollen regen. Aber durch jene

vier umwälzenden Wahrnehmungsweisen ist jetzt eine weisheitliche Vernunft, gestützt auf leuchtkräftige Vorstellungen entstanden. Und diese ist nun zum Richter über das Herz geworden. Wenn sich jetzt im Herzen ein Gedanke der Lust regt, *dann gönnt der Mönch einem aufgestiegenen Gedanken der Sinnensucht keinen Raum, gibt ihn auf, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim.* Und ebenso wenn um dieser so endgültig durchschauten Dinge willen im Herzen Antipathie oder Hass aufkommen will, dann gönnt er diesen Dingen keinen Raum.

So erstet in der durch die vier vorangegangenen Betrachtungen weisheitlich gewordenen Vernunft der Richter, der Erzieher und Bändiger des Herzens, die *sati*, und lässt nicht mehr zu, dass das Herz noch seine Gier und seinen Hass durchsetzt. Der Übergang von den vier ersten Betrachtungen, durch welche die Welt im Lauf der Zeit immer mehr ihrem wahren Wesen gemäß erlebt wird, bis zu dem Erlebnis des Abwehrkampfes gegen innere Begehrens- und Hassensformen geht natürlich nur allmählich vor sich. Denn je geringer im Anfang die Erlebnisse der Durchschauung sind, um so geringer auch ist der Abwehrkampf gegenüber den im Herzen aufsteigenden Zu- und Abneigungen; je mehr die Einsicht aufkommt von der unendlichen Wandelbarkeit, von der Ichlosigkeit, Unschönheit und Erbärmlichkeit all derjenigen Erscheinungen, welche zusammen die „Welt“ ausmachen, desto mehr ist – wie bereits gesagt und wie immer wieder zu betonen wichtig ist – durch inzwischen erworbene Tugend, liebende, verständnisvolle, wohlwollende Gesinnungen und Auflösung von Befleckungen ein weltunabhängiges inneres Wohl aufgekomen. Auf dieser hellen Grundlage nimmt um so mehr auch der Abwehrkampf gegenüber allen noch aufkommenden Herzensregungen von Gier und Hass zu und wird für einen in dieser Entwicklung befindlichen Menschen für längere Zeit zu seinem Hauptbemühen.

Und dieser Kampf ist nicht vergeblich. Je mehr der Mensch allen im Herzen aufsteigenden üblen Regungen gleich mit

seinen vollen Einsichten begegnet, dem Geist die Sinnlosigkeit und Elendigkeit solcher Bedürftigkeit und sich die Seligkeit herzunmittelbaren Wohls vor Augen führt, um so mehr wird das Herz aller üblen Regungen entwöhnt, um so mehr lassen diese Regungen nach und keimt die Sehnsucht auf, überhaupt von Regung frei zu werden, und der Mensch tritt damit allmählich in das sechste Erlebnis, in die sechste Wahrnehmung ein.

Die Wahrnehmung der Reizfreiheit (*virāga-saññā*)

Der Erwachte beschreibt die Wahrnehmung der Reizfreiheit wie folgt:

Was ist die Wahrnehmung der Reizfreiheit? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung und betrachtet bei sich: „Das ist die Ruhe, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Bewegtheiten, dieses Überwinden der Gewöhnung des Ergreifens, dieses Versiegen des Durstes, diese Reizfreiheit, diese Erlöschung.“ Das ist die Wahrnehmung der Reizfreiheit.

Was ist darunter zu verstehen? Was mag einer erleben, wenn er sich veranlasst sieht, so bei sich zu denken und zu empfinden? – Der normale Mensch kennt nichts anderes als die Begegnung mit den tausend Dingen der Welt und den begehrliehen Genuss dieser Dinge. Damit ist er von den Dingen abhängig, und ihr Schwinden bringt Leiden über ihn. – Wer aber die Dinge so durchschaut hat, wie sie in den anfangs geschilderten vier Wahrnehmungen durchschaut werden, der ist nachträglich noch fast entsetzt, dass er diesen Dingen nachgehen konnte. Und er ist unermüdlich bestrebt, sein Herz von all diesen Dingen ganz und gar abzuwenden, abzulösen und zu befreien. Das ist der Überwindungskampf. Wenn der Über-

windungskampf fortgeschritten ist, dann ist auch das Herz in fortschreitendem Maß von den Dingen abgelöst. Und wenn das Herz weitgehend von den Dingen abgelöst ist, dann erlebt ein solcher Kämpfer oft den Kampfesfrieden, oft die Kampfesstille, die Begehrensstille. Und dieses Erlebnis teilt sich ihm so unendlich wohltuend mit, wie wenn ein Mensch in einer Fabrik aus einem großen Maschinensaal voll brüllenden Lärms heraustritt in einen stillen Garten und die Ruhe des Gartens sich seinem ganzen Wesen mitteilt. Da merkt der Mensch mit tiefer Freude die Wohltat dieser Ruhe gegenüber dem übermäßigen Maschinenlärm.

So wie jener Mensch bisher nur im Maschinensaal lebte und dort unter den verschiedenartigen Geräuscharten zu unterscheiden hatte, so unterscheidet der normale Mensch nur zwischen diesem Genuss und jenem Genuss, zwischen diesem Ärger und jenem Ärger. Und so wie jenem Menschen, der den Maschinensaal verlassen hat, nun im Erlebnis der Ruhe alle Geräusche gleich wild und gleich entsetzlich geworden sind, seitdem er die Ruhe kennengelernt hat, so erfährt der Mensch, der nach der Durchschauung der Elendigkeit der gesamten Weltgebilde sein Herz von ihnen in fortschreitendem Maß abgelöst hat, nun einen unmittelbaren Herzensfrieden, der nichts mehr mit der Begegnung mit den tausend Dingen zu tun hat. Und da merkt er bei sich selbst: *Das ist die Ruhe, das ist das Erhabene*. Er merkt, dass hier alle Bewegtheiten zur Ruhe kommen. Bisher hat er von den Bewegtheiten gelebt und zwischen diesen unterschieden. Aber dass es sich nicht mehr bewegt, dass die Welt stiller wird, das erlebt er nun als eine unmittelbare Wohltat. Er hat bisher die fünf Begehrungen als seine Daseinsunterlagen angesehen, er hat geglaubt, ohne sie nicht leben zu können. Nun er diese Unterlagen abgestoßen hat, spürt er den großen Gewinn an innerem Frieden. Die ganze Welt reizt ihn nicht mehr. Er braucht nicht mehr immer zu kämpfen. Er hat Zeiten eines relativen Friedens. Er merkt, dass er der Ausrodung der weltlichen Dinge näher kommt, dass er auf dem richtigen Weg ist.

Die Wahrnehmung der Ausrodung
(*nirodha-saññā*)

Der Erwachte beschreibt die Wahrnehmung der Ausrodung wie folgt:

Was ist die Wahrnehmung der Ausrodung? Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung und betrachtet bei sich: „Das ist die Ruhe, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Bewegtheiten, dieses Überwinden der Gewöhnung des Ergreifens, dieses Versiegen des Durstes, diese Ausrodung, diese Erlöschung.“ Das ist die Wahrnehmung der Ausrodung.

Aus dem Wortlaut sehen wir, dass die siebente Übung lediglich die Vollendung dessen ist, was sich in der sechsten Übung anbahnte und beschrieben wurde. Es sind noch nicht alle Tendenzen ausgerodet, aber die programmierte Wohlerfahrungs-suche ist nun dazu erzogen, dass die Tendenzen nicht mehr in der Weise wie früher befriedigt werden. Sie lenkt nicht mehr sofort den Körper mit den Sinnesorganen, um die Tendenzen zu sättigen, sie ist entwöhnt, denn der Mensch erlebt zunehmenden inneren Frieden, und dem geht nun die programmierte Wohlerfahrungs-suche von selber nach. So kann er von den Dingen der sinnlichen Wahrnehmung zurücktreten.

Wenn man diese Ausrodung mehr und mehr bei sich erlebt hat, dann merkt man bei sich: „Auf die Welt setze ich nicht mehr, dort finde ich kein wahres Wohl. Mein erfahrenes Wohl jenseits von Welt ist unvergleichlich größer und führt, wenn ich es immer weiter ausbilde, zum Erlöschen des Brandes, in dem das Herz brennt.“ Ein solcher erkennt mit grenzenloser Erleichterung: Die ganze Welt, die doch nichts weiter ist als die Summe der Einzelwahrnehmungen, ist für mich nicht mehr

die Quelle der Freude. Ich habe eine viel bessere Quelle gefunden. Damit ist er bei dem achten Erlebnis:

Die Wahrnehmung der Ungereiztheit
(*sabbaloke anabhirata-saññā*)

Was ist die Wahrnehmung der Ungereiztheit bei der ganzen Welt? Was da das Immer-wieder-Herantreten an diese Welt war, die Neigung, das Gemüt darauf zu richten und dort sich aufzuhalten – indem er das restlos loslässt, bezieht er keine Freude mehr daraus und macht es sich nicht mehr zu eigen. Das nennt man die Wahrnehmung der Ungereiztheit bei der ganzen Welt.

Wenn ein alter Mensch sagt: „Ich habe keine Freude mehr an der ganzen Welt“, dann resigniert er und ist traurig, weil er die Welt gern noch genießen möchte, aber nicht mehr genießen kann und nichts anderes dagegenzusetzen hat. Die hier gemeinte „Freudlosigkeit an der ganzen Welt“ – wie manche übersetzen – ist jedoch etwas völlig anderes: Es ist die Erleichterung dessen, der in seiner Befreiung vom Begehren einen unerschütterlichen Herzensfrieden gewonnen hat und damit ein solches Maß von unversiegliger Glückseligkeit, wie er es zuvor, als er weltlichen Dingen nachging, auch nicht einmal ahnungsweise erleben konnte. Und da er sieht und immer wieder erlebt, dass die Quelle dieser Glückseligkeit nicht in äußeren Dingen liegt, sondern in der jetzigen Beschaffenheit seines erhellten, gereinigten Herzens, so weiß er, dass er die ganze Welt nicht mehr braucht. Von daher ist er mit einer sieghaften Zuversicht erfüllt, und zu einer solchen Zeit verblasst die Welt mit ihren tausend Dingen.

Aber diese Erfahrung ist noch ziemlich neu in ihm, und sie ist auch noch nicht durchgängig in ihm. Immer wieder sind noch schwächere oder stärkere Anwandlungen des Herzens nach den weltlichen Dingen. Und zu deren endgültiger Über-

windung taugt diese achte Betrachtung. Der in seiner Selbsterziehung und Selbstbefreiung so weit gediehene Mensch löst sich nun von der tief eingepägten, durch dieses Leben und durch unendliche vorherige Leben gepflogenen Gewohnheit, überhaupt von „Welt“ etwas zu erwarten, der Welt zugekehrt zu leben. Immer wieder erlebt er den Frieden außerhalb der Welt im eigenen Herzen und erfährt damit immer wieder, wie er von Welt unabhängig ist und unendlich mehr bei sich selbst hat, als „Welt“ bieten kann. Aber immer wieder einmal kommt unvermittelt noch ein Zug zur Welt auf. Diese letzten Bindungen und Bezüge löst er nun auf. Er vollendet in sich die Abwendung und das Loslassen von dem gesamten Außen und Äußerlichen, denn er kennt nun den durch Loslassen freigelegten seligen, sicheren Frieden seines fast befriedeten Herzens.

Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit
aller Bewegtheiten (*sabba-sankhāresu anicca-saññā*)

Was ist die Wahrnehmung der Unbeständigkeit aller Bewegtheiten? Da empfindet der Mönch bei allen Bewegtheiten Entsetzen, Ekel, Abscheu. Das nennt man die Wahrnehmung der Unbeständigkeit aller Bewegtheiten.

Was ist mit dieser neunten Betrachtung gemeint? In dem Maß, wie wir diese Meditation auch nur ahnend verstehen, in dem gleichen Maß geht uns auf, welche innere Reife an Ablösung von den gesamten weltlichen Dingen erworben sein muss, um für diese Meditation fähig zu sein. Es handelt sich bei den drei Bewegtheiten um die

1. körperliche Bewegtheit (*kāyasankhāra*)
2. charakterliche (Herzens-) Bewegtheit (*cittasankhāra*)
3. geistige Bewegtheit (*vacīsañkhāra*).

Der normale Mensch denkt meist konkret: „Hier bin ich, dort sind die anderen.“ Wer ist Ich? Dieser Körper? Es bewegt sich ein Strom des Ein- und Ausatmens mit allem, was dazu gehört: mit Herzschlag, mit Regeneration, mit Ermüdung und Wiedererfrischung, mit Verdauung, Stoffwechsel – ein ununterbrochener Strom körperlicher Bewegtheiten am Tag und bei Nacht, in der Jugend und im Alter, bei Krankheit und Gesundheit, bei stärkster geistiger und körperlicher Tätigkeit wie auch bei selbstvergessenem Träumen. Und diese Vorgänge geschehen ständig vom Augenblick der Zeugung an bis zum Augenblick des Sterbens. Einige Male am Tag kommt etwas dazu, einige Male geht etwas ab. Dauernd geht Atem aus und ein, dauernd geht eine Dunstwolke vom Leib ab und in den Leib ein – ist ein ununterbrochener rieselnder körperlicher Strom. Was wir „Leib“ nennen, das „besteht“ nur in einem Scheinbestand, denn nicht „besteht“ er, sondern es geschieht ein Strom von Wandlungen und Veränderungen, und dieser Strom erweckt den Eindruck: lebendiger Leib. So ist also die körperliche Bewegtheit nicht ein Teil des Leibes, sondern ist das Ganze, welches das Scheinbild eines lebendigen Leibes entwirft, aber nur ein Strom von Wandlungen ist.

Ferner ist da durch die Triebe, den Charakter, bedingt, ein Strom von ununterbrochen aufkommenden Gefühlen und Wahrnehmungen, welche uns selbst und die Umwelt, unser Leben in unserer Familie, in unserem Beruf, in unserer Kultur-epoche, in unserer Menschlichkeit oder Unmenschlichkeit bewusst werden und erleben lässt: nur diese Bewegtheit von Gefühl und Wahrnehmung liefert das, was wir das „Universum“ nennen, den „Kosmos“ nennen, das „Leben“ nennen, diese „Erde“ nennen, was wir „uns selbst“ und „unsere Umwelt“ nennen, kurz: all unser Erleben und Erleiden im Glück und Entsetzen mit all seinen Wandlungen, das ist nichts anderes als die ununterbrochen aufsteigenden Gefühle und Wahrnehmungen – Bewegtheiten des Herzens.

Wo immer wir uns freuen und beglückt sind, freuen wir uns und sind beglückt über Wahrgenommenes und über das

mit dem Wahrgenommenen zusammen aufgestiegene Gefühl. Und wo immer wir traurig, schmerzlich berührt, geängstigt oder entsetzt sind, da sind wir traurig, sind schmerzlich berührt, geängstigt oder entsetzt über Wahrgenommenes und über das mit dem Wahrgenommenen zusammen aufgestiegene Gefühl.

Und auch da, wo wir uns über „Zukünftiges“, also scheinbar noch nicht Bewusstgewordenes, freuen oder sorgen oder entsetzen, über Dinge also, die noch nicht gegenwärtig sind, die noch im Ankommen sind – auch dort freuen wir uns oder sorgen oder entsetzen uns über diese noch nicht wahrgenommenen Dinge nur darum, weil wir aus dem Wahrgenommenen mehr oder weniger sicher zu schließen haben, dass bald auch jene erfreulichen oder entsetzlichen Dinge gefühlt und wahrgenommen werden.

Und die dritte Bewegtheit, der Strom des fast ununterbrochenen Erwägens und Sinnens, ist ebenso wenig eine Eigenschaft eines bestehenden Geistes wie etwa die leibliche Bewegtheit eine Eigenschaft eines bestehenden Leibes ist. Vielmehr ist die Kette des in ununterbrochener Bewegung geschehenden Bedenkens und Sinnens die sich in der Bewegtheit erschöpfende „Seins“-weise des Geistes, ganz ebenso wie die lebenslänglich geschehende leibliche Bewegtheit die Existenzweise und „Seins“-weise des sich in ununterbrochenem Wechsel verändernden Leibes ist. Da ist nicht ein „Geist“, der etwa das ununterbrochene Erwägen und Sinnen an sich hätte; vielmehr ist „Geist“ nur ein ununterbrochener Strom ununterbrochenen Erwägens und Sinnens – eine rieselnde Bewegtheit.

Wer das Wesen dieser drei Ströme besonnen und aufmerksam beobachtet, der erkennt, dass sie zusammen die Existenz schlechthin darstellen, dass sie alle Daseinsformen und Formlosigkeiten umfassen, dass alles Wandelbare in ihnen enthalten ist und dass es darüber hinaus nichts Wandelbares gibt.

Diese drei Bewegtheiten sind die Bewegtheiten der fünf Zusammenhäufungen. Aus ihnen entsteht immer aufs Neue der täuschende Eindruck „ich bin“ und „die Welt ist“ und „ich

erlebe die Welt“ und „ich handle an der Welt“ und „ich werde so und so wollen und handeln“ und „ich werde so und so erlangen und vermeiden“.

Und während immer aufs Neue dieser täuschende Eindruck entsteht – da strömt lediglich dieser dreifache Strom nach dem ihm innewohnenden eigenen Gesetz und strömt nicht nach dem Wunsch und Willen des täuschend entstandenen Ich, des täuschenden Vermeintens und Wünschens und Verlangens.

Das sind die drei Bewegtheiten, deren Unbeständigkeit es zu betrachten gilt. Wir mögen gesehen haben, welcher übergeordnete Standort, welche Herauslösung aus dem Ansturm der Kette der Erlebnisse erforderlich ist, um statt des konkreten „Lebens“ lediglich die drei endlosen Ströme jener drei Bewegtheiten zu sehen, zu beobachten.

Es ist die Reihe der vorangegangenen acht Anblicke, welche denjenigen innerlich abgeschieden lebenden Menschen, der sie in aller Beharrlichkeit und Intensität über längere Zeiten übt, allmählich zu derjenigen Reife, Größe, Freiheit und Ruhe bringt, dass er aus einem Geworfenen, von den Erlebnissen Faszinierten und Hingerissenen zu einem über der Situation stehenden stillen Beobachter, aus einem mit Zorn oder Freude Reagierenden zu einem klar durchschauenden und aus vollendeter Erkenntnis Abgewandten wird.

Wer zu dieser Entwicklung gelangt ist, wer den Standort weit oberhalb jenes chaotischen Gewoges eingenommen hat, das der blinde Mensch „das konkrete Leben“ nennt, den packt angesichts dieses aus drei Strömen bestehenden, endlosen, seelenlosen, schmerzlichen Gewoges *Entsetzen, Ekel und Abscheu*. Ein solcher hat durch die Reihe der vorangegangenen Übungen in zunehmendem Maß einen inneren Frieden, eine innere Helligkeit und Freiheit erfahren, welche nichts zu tun haben mit jenen wirren, ununterbrochen treibenden Wandlungen. Ein solcher unterscheidet nicht mehr zwischen den einzelnen durch die drei Bewegtheiten vorbeigespülten Erlebnissen, sondern er unterscheidet nur noch zwischen dem unmittelbar erfahrenen Frieden in Helligkeit und Freiheit einer-

seits und jenen schmerzlichen, chaotischen, ichlosen, dunklen, dumpfen Strömungen des wirren Ergreifens. Er unterscheidet nur noch zwischen Wirrnis und Heil. Und wo immer er nur einen Augenblick der Wirrnis der fünf Zusammenhäufungen zugewandt ist, da fasst ihn Entsetzen, Ekel und Abscheu.

Die Beobachtung der Ein- und Ausatmung
(*ānāpānasati*) (gleicher Wortlaut in M 118)

1. Pfeiler: Beobachtung des Körpers:

Da begibt sich der Mönch in den Wald, an den Fuß eines Baumes oder in eine leere Behausung. Er setzt sich mit gekreuzten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet und pflegt auf den Körper gerichtete Beobachtung. Aufmerksam beobachtend, atmet er ein, aufmerksam beobachtend atmet er aus. Atmet er tief ein, so weiß er: „Ich atme tief ein.“ Atmet er tief aus, so weiß er: „Ich atme tief aus.“ Atmet er kurz ein, so weiß er: „Ich atme kurz ein“, atmet er kurz aus, so weiß er: „Ich atme kurz aus.“

Den ganzen Körper empfindend, will ich einatmen, den ganzen Körper empfindend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen, die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen: so übt er sich.

2. Pfeiler: Beobachtung des Gefühls:

Beglückung (pīti) empfindend, will ich einatmen, Beglückung empfindend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Wohl (sukha) empfindend, will ich einatmen, Wohl empfindend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die Herzensbewegtheit (das Auf- und Absteigen von Gefühl und Wahrnehmung) empfindend, will ich ein-

atmen, die Herzensbewegtheit empfindend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die Herzensbewegtheit beruhigend, will ich einatmen, die Herzensbewegtheit beruhigend, will ich ausatmen: so übt er sich.

3. Pfeiler: Beobachtung des Herzens:

Das Herz (citta) empfindend, will ich einatmen, das Herz empfindend, will ich ausatmen, so übt er sich.

Das Herz von Freude erfüllt, will ich einatmen, das Herz von Freude erfüllt, will ich ausatmen: so übt er sich.

Das Herz einigend, will ich einatmen, das Herz einigend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Das Herz befreiend, will ich einatmen, das Herz befreiend, will ich ausatmen: so übt er sich.

4. Pfeiler: Beobachtung der Erscheinungen:

Die Unbeständigkeit beobachtend, will ich einatmen, die Unbeständigkeit beobachtend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die Reizfreiheit beobachtend, will ich einatmen, die Reizfreiheit beobachtend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die Ausrodung beobachtend, will ich einatmen, die Ausrodung beobachtend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Die Abgelöstheit beobachtend, will ich einatmen, die Abgelöstheit beobachtend, will ich ausatmen: so übt er sich. – Das nennt man die Beobachtung der Ein- und Ausatmung.

Die ersten beiden Stadien der Atemübung bestehen darin, dass der Atem nur einfach beobachtet, die jeweilige Kürze oder Länge registriert wird. Der Übende beobachtet bei dem ersten Übungsschritt den Atem zunächst nur bei den Toren seines

Eintretens und Austretens und beim zweiten Übungsschritt die Dauer der Atemzüge.

Indem ein Mensch so seine Aufmerksamkeit nur auf den Atem richtet, den Atem beobachtet, vergisst er die weltlichen Dinge und entdeckt den Leib. Immer deutlicher dringen in sein Bewusstsein die mehr oder weniger gleichmäßigen Atemzüge, der Rhythmus des Einatmens und Ausatmens. Er merkt die Anwesenheit jener „Dampfmaschine“, die da einpumpt und auspumpt. – Es geht bei diesen Übungen also nicht darum, den Atem zu beeinflussen, sondern nur das, was geschieht, zu beobachten, und das, was sich zu anderen Zeiten unbewusst und unbemerkt vollzieht, sich klar bewusst zu machen, jeden einzelnen Atemzug mitzuerleben.

Der nächste Schritt der Atemübung wird so beschrieben:

*Den ganzen Körper empfindend, will ich einatmen,
den ganzen Körper empfindend, will ich ausatmen –
so übt er sich.*

Der Mönch richtet nun die Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf Mund und Gesicht, sondern auf das Vorhandensein des ganzen Körpers. Es ist ein gelassenes klares Zusehen bei dem, was da vor sich geht. Es kann sein, dass der Übende dabei wie von selbst die Wirkungen des Atems beim Eindringen in den Körper und beim Hinausziehen aus dem Körper entdeckt, die Wandlungen beim Lungenbalg merkt, der auseinandergeht und zusammenschrumpft in ständigem Wechsel. Er merkt vielleicht auch, wie die Rippen sich heben und sich senken, wie der Brustkorb weiter und enger wird, wie der Bauch voller und leerer wird, wie durch das Weiten der Lunge manche Organe weggedrängt werden, die wiederum andere Organe verdrängen, wie also mit jedem Einatmen und Ausatmen im Körper größere und kleinere Verschiebungen vor sich gehen. In demselben Maß, wie sein Bewusstsein von den körperlichen Vorgängen erfüllt wird, tritt die Wahrnehmung von weltlichen Dingen zurück: Er vergisst immer mehr die Umwelt, und sein

Geist richtet sich mit zunehmender Gewöhnung auf die Vorgänge bei seinem Körper. Die körperlichen Vorgänge, deren Gegenwart er sich bisher kaum bewusst war, sind nun fast der einzige Gegenstand seiner Wahrnehmung.

Die drei bisher genannten Übungen sind ein passives Zusehen:

1. merkt er, dass es atmet,
2. merkt er, dass kurz oder lang geatmet wird,
3. wenn er an das Merken des Atems schon ganz gewöhnt ist, empfindet er zusätzlich den ganzen Körper in dauernder Bewegtheit.

Beim vierten Übungsschritt geht es nun nicht mehr nur um passives Zusehen. Es heißt:

Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen, die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen: so übt er sich.

Im Unterschied zu den ersten Atemübungen, die nur das Bemerkens von Vorgängen sind, bedeutet diese Übung schon mehr, sie ist schon eine Art Wandlung. In ihr geht es darum, die vegetativen Vorgänge zu besänftigen, zu schlichten und zu befrieden. Im Umgang mit der Mitwelt hat ein solcher schon die sanfte Begegnung gewonnen. Jetzt geht es darum, auch im Umgang mit dem Körper zur sanften, friedvollen Art zu kommen – aber nicht aus Gründen äußerlicher Gesundheit, sondern allein, um dem Ziel, der Klarwissen erzeugenden Herzenseinigung, näherzukommen, und das wird durch diese Übung erreicht: *Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen, die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen.*

Der normale Mensch merkt Atem und Herzschlag meist nur bei Störungen, geschweige denn die anderen körperlichen Vorgänge; dafür ist sein gesamtes Dichten und Trachten auf die Welt gerichtet. Wer aber diese Übungen durchgeführt hat,

wochenlang, monatelang, jahrelang, der hat darüber immer wieder die Welt vergessen, und er hat sich vollständig in die ununterbrochenen Wandlungen der körperlichen Vorgänge und in die Werkzeughaftigkeit dieses Körpers eingelebt. Für einen solchen ist der Körper in keiner Weise mehr das Ich, sondern „Außen“, Umwelt, ein Teil der Form.

Die Sinnesdränge des normalen Menschen schauen aus den Augen heraus in den Welt, hören aus den Ohren heraus in die Welt, lungern, lechzen und lauschen überall immer nur nach außen. Dem normalen Menschen ist die Welt, die er beobachtet, Objekt, und der Leib, dessen er sich zur Beobachtung der Welt bedient, gehört für ihn zum Subjekt, zum Ichhaften, zum Unentbehrlichen. Darum ist für ihn der Wegfall des Leibes, den er zu seinem „Ich“ zählt, gleichbedeutend mit dem Wegfall seines Welterlebnisses, mit Untergang und Tod. Bei der Atembeobachtung aber schaut der Beobachter nicht mehr aus dem Körper heraus in die Welt, sondern schaut auf den Körper. Auf diese Weise wird der Körper zum Objekt, wird das Ich um diesen Körper reduziert, der Körper ist nicht mehr der Betrachter, ist nicht mehr Ich, sondern Umwelt. Das ist der tiefste Zweck dieser Übung: die Ablösung vom Leib dadurch, dass man seine Vorgänge zum Betrachtungsobjekt macht, dass der Körper vom Innen zum Außen wird. Diese Wandlung ist eine geistige Operation, eine geistige Gesundung und Befreiung sondergleichen.

Wir haben gesehen, dass ein Mensch zu all den zehn Betrachtungen, die der Erwachte zum Aufbau und Ausbau einer neuen Wahrnehmung nennt und die in der Atembeobachtung gipfeln, nur dann fähig ist, wenn er in den ersten sechs Stufen des achtgliedrigen Heilswegs gut vorangekommen ist. Wir haben ferner gesehen, dass die neun der Atembetrachtung vorangehenden Anblicke nur in der genannten Reihenfolge sinnvoll geübt werden können, weil aus den ersten vier Übungen die unmittelbaren Einsichten hervorgehen, welche die Voraussetzungen für die weiteren Übungen sind. Daran zeigt sich, dass

die hier zuletzt genannte Meditation, die Beobachtung der Ein- und Ausatmung, ihre vollen Früchte nur dann bringen kann, wenn sie zuletzt geübt wird, dass sie also diejenige geistige und charakterliche Reife voraussetzt, zu welcher die neun vorangegangenen Betrachtungen, wie beschrieben, den beharrlich Übenden allmählich bringen.

DIE VERÄNDERUNG DER WAHRNEHMUNG
DURCH VERÄNDERUNG
DER GRUNDBEFINDLICHKEIT
„Gruppierte Sammlung“ (S 48,40)

Dem Wollen entsprechend ist das Wahrnehmen

In unserer Existenz können wir zwei sehr verschiedene Phänomene beobachten: Zum einen – das fällt uns am meisten auf – die sinnliche Wahrnehmung, durch welche wir sowohl unseren Körper wie die gesamte Umwelt erleben und erfahren.

Zum anderen – was uns allmählich immer mehr bewusst wird – die sinnlich nicht wahrnehmbare, aber geistig unmittelbar spürbare, erfahrbare Dynamik unserer inneren Stimmungen, Empfindungen, Emotionen und der Motivationen unseres Wollens und Begehrens, Bedürfnisses und Wünschens. Das Letztere ist ja das, was wir den Charakter nennen und was in allen Religionen als „Herz“ oder „Seele“ bezeichnet wird.

Das Verhältnis zwischen Wollen und Wahrnehmen macht alles Glück und alles Leiden der Menschen aus. Je mehr ein Mensch solche Dinge in seiner Umgebung hat und wahrnimmt, die seinem Wollen entsprechen, um so mehr ist er, muss er glücklich, befriedigt sein, und entsprechend denkt, redet und handelt er. Je mehr aber gerade solche Dinge wahrgenommen werden, die seinem inneren Wollen widersprechen, um so mehr kommen Schmerz, Trübsinn, Ärger, Zorn, Wut, Bitterkeit, Resignation, Traurigkeit auf, um so mehr wird das Dasein als trüb und elend empfunden, und entsprechend denkt, redet und handelt er.

Woher kommen nun diese dem Wollen entsprechenden und die dem Wollen widersprechenden Qualitäten der Wahrnehmung?

Das Wollen der meisten Menschen ist gerichtet auf Besitz, Genuss und Einfluss, aber die Menschen haben unterschiedliche Art an sich, um in der wahrgenommenen Welt diesen er-

wünschten Besitz, Genuss und Einfluss zu erwerben. Die einen versuchen, diese gewünschten Dinge mit Rohheit, Rücksichtslosigkeit und gar Gewalt zu erwerben, indem sie dem Mitmenschen verweigern, was er ersehnt, oder ihm gar entreißen, was er besitzt, und keinerlei Fürsorge für den anderen betreiben. Die anderen dagegen streben den erwünschten Besitz, Genuss und Einfluss an, bedenken und empfinden aber gleichzeitig, dass die Mitwesen ja ganz ebenso Besitz, Genuss und Einfluss wünschen. Darum üben sie Rücksicht gegenüber den Mitwesen, verhelfen auch ihnen zu Besitz, Genuss und Einfluss und können ihnen auf keinen Fall etwas entreißen wollen.

Da zeigt sich nun bei aufmerksamer Beobachtung der Daseinsvorgänge, dass dort, wo Besitz, Genuss und Einfluss mit Rücksicht, Fürsorge und Nächstenliebe angestrebt wird, auf die Dauer eine Wahrnehmung eintritt, bei welcher der so Vorgehende auch an sich selber Rücksicht, Fürsorge und Nächstenliebe erfährt: Die ganze Welt kommt ihm und seinen Wünschen entgegen.

Wer dagegen sein Streben nach Besitz, Genuss und Einfluss rücksichtslos, blind für die Bedürfnisse der Mitwesen und unter Umständen mit roher Gewalt betreibt, der erfährt allmählich eine Wahrnehmung, bei welcher auch die Umwelt gegen ihn rücksichtslos, blind für seine Bedürfnisse und mit roher Gewalt vorgeht. So zeigt sich: Der Charakter der Wahrnehmung, der fürsorglichen, wohltuenden wie auch der rücksichtslosen, gewaltsamen, den ein wahrgenommenes Ich erfährt, ist nichts anderes als die Rückkehr und Wiederkehr der von diesem wahrgenommenen Ich vor kürzerer oder längerer Zeit ausgegangenen Rücksichtslosigkeit oder Gewalt oder aber Fürsorge und Liebe zu den Wesen.

Der Erwachte sagt: Das, was wir wahrnehmen, was also als Wahrnehmung ankommt, das ist das, was wir irgendwann zuvor durch unser Wollen im Denken, Reden und Handeln geschaffen haben. Es kommt nicht von irgendwoher, es ist Echo unseres Wollens und des dadurch bedingten Handelns.

Wir erleben nur immer Bilder, die wir selber gemacht haben. Mit unserem Wollen ändern wir die Welt, und mit unserem Wahrnehmen erleben wir sie. Die ersten drei Zusammenhäufungen: Formen werden empfunden und wahrgenommen: das ist die Ernte früheren Wirkens, und darauf reagieren wir jetzt mit unserem Wollen, mit Denken, Reden und Handeln. Wahrnehmung entsteht dadurch, dass Triebe berührt werden, die das, was sie berührt hat, den Gegenstand, und ihre Gefühlsantwort in den Geist eintragen. Der Geist weiß um sich und seinen Körper und meldet: „Ich sehe, da kommt ja der Soundso.“ Was das stärkste Gefühl auslöst, weil es den Trieben positiv oder negativ am meisten entspricht (Anziehung, Abstoßung, *rāga, dosa*), wird am stärksten wahrgenommen (Blendung, *moha*). Das sind die ersten drei Zusammenhäufungen, die die Wahrnehmung eines Ich und einer Welt suggerieren. Darauf müssen wir das wollen, was wir wollen. Es ist nicht einer in uns, der das Wollen in die rechte Bahn lenkt, sondern der Mensch muss wollen, und zwar entsprechend der Stärke seiner Triebe, die die Blendung seines Geistes bewirken. Wenn man z.B. einen runden Stein an den Beginn eines abfallenden Weges legt und leicht anstößt, dann rollt er eine kleine Strecke. Es steht fest, dass er rollen muss und dies je nach der Beschaffenheit des Bodens und wie stark das Gefälle ist. So ist unser Wille, unser Wollen nichts anderes als ein rollender Stein, angestoßen von der Stärke der Blendung. Es ist kein Akteur da, es ist nur ein Agieren je nach dem Gefälle. Wo von einer Sache Wohl versprochen wird, wird man auch Mühsal überwinden; wo selbstlose Güte ist, da ist dann auch Fürsorge für den anderen und entsprechende Reaktion des anderen und damit entsprechende Wahrnehmung. All unser Wollen ist der Erzeuger unserer Wahrnehmung. Wahrnehmung bezeichnet der Erwachte als *citta-sankhāra*, Aktivität des Herzens, der Gesamtheit des Wollens. Jeder erlebt nur das von ihm selbst Gewirkte. Das ist Karma: sowohl Wirken als auch Wirkung. Wenn das wahrgenommene Ich gewährende Taten schafft, die für das wahrgenommene Du zu erfreulichem, befriedigendem

Erlangen führen, dann erfährt auch das wahrgenommene Ich Erlangen. Ist das Wollen erhaben, so ist auch das Wahrnehmen erhaben. Ist das Wollen vielfältig, so ist auch das Wahrnehmen vielfältig. Ist das Wollen kleinlich, erbärmlich, so ist es auch das Wahrnehmen. Dementsprechend sind dann auch die wahrgenommenen Welten hohe erhabene Himmelsbereiche oder Menschentum mit seiner Vielfalt und Wandelbarkeit oder das finstere Erleben der Gespenster und Dämonen.

Wahrnehmen ist ein geistiger Vorgang, der vom Wollen, also im Herzen, in der Seele, erzeugt wird. Es ist wie im Traum. In jedem nächtlichen Traum glauben wir, solange wir träumen, dass die Dinge auch wirklich so da seien, wie wir sie erfahren, so wahr seien, wie wir sie wahrnehmen. Obwohl wir nach jedem Erwachen deutlich erkennen, dass von allen geträumten Dingen nichts wirklich da war, nichts wirklich da ist, dass es nur so erschien, während der Körper im Bett lag, so erliegen wir doch in jedem Traum erneut dem Wahn, wir befänden uns in irgendwelchen Räumen oder Gegenden in irgendwelchen erfreulichen oder unangenehmen Situationen. Wir nehmen dann eine Umwelt wahr, die es nur in dieser Wahrnehmung gibt, die also nur aus geistiger Wahrnehmung besteht, aber wir haben den Eindruck, dass sie „echt“ sei, d.h. dass wir sie nur darum wahrnehmen, weil sie unabhängig von uns und unserer Wahrnehmung eben aus Materie bestünde. Ebenfalls glauben wir im Traum auch, mit den Sinnesorganen eine objektive Welt zu sehen und zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu tasten. Mit dem Erlebnis dieses einzig aus Wahrnehmung, aus Einbildung, bestehenden Umwelt erlebenden Ich erleben wir zugleich freudige und schmerzliche Gefühle, Bedrückung oder Belustigung, Beglückung oder Entsetzen oder Qual, die ebenso eingebildet sind wie die Dinge und Menschen. Manchmal erleben wir, dass wir mit hellem Lachen erwachen oder mit Tränen oder Beklemmung und dass diese Gemütsverfassung dann noch eine Zeitlang anhält.

Für die Zeit des Traums glauben wir also ganz lebendig und natürlich, in einer solchen Welt zu sein, wie wir im Wachzustand immer den Eindruck haben, natürlich und lebendig in einer wirklichen Welt zu sein. Aber aus dem Traum gibt es ein Erwachen – man muss schon wirklich sagen, ein Transzendieren, ein Übersteigen des Traumzustands, ein Hinüberspringen in eine andere Dimension – und erst nach dieser Transzendierung in unseren „Wachzustand“ müssen wir erkennen, dass „in Wirklichkeit“ nur Wahrnehmung von Erscheinungen, von Formen und Gefühlen stattgefunden hatte und dass diese Erscheinungen nicht von einer wirklichen Welt kamen, sondern eben nur aus geistiger Beschaffenheit, und dass auch jene Sinnesorgane, die wir geträumt haben, nirgendwo anders waren als nur in der Traum-Wahrnehmung, aus Traum-Wahrnehmung bestanden. Wir sehen also: Unser Traum ist nicht das Erleben einer an sich seienden Situation, vielmehr ist es das geistige Erzeugen dieser Situation mit Körperform, mit Außenform und Gefühlen; es ist eine Vorstellung, gesponnen aus Geist.

Hier nun sagen die Erwachten, dass es sich ganz ebenso mit unserer Wahrnehmung im Wachzustand verhält, wobei nur der eine Unterschied besteht, dass diese Einbildungen des sog. Wachzustands, also unser ganzes Leben und Erleben von der Geburt bis zum Tod und darüber hinaus, erheblich hartnäckiger bestehen, darum nur ganz allmählich vermindert, abgeschichtet und abgeblasst werden können bis zur vollen Ausrodung und damit bis zur Erwachung aus dem Daseinstraum, zu welcher die Erwachten bereits erwacht sind.

Das heißt also ganz deutlich ausgesprochen: Nicht weil da draußen eine materielle Welt ist, darum erleben wir sie, und nicht weil hier ein körperliches Ich ist, darum erleben wir es, sondern – genau umgekehrt – weil ununterbrochen das Erlebnis, die Wahrnehmung eines Ich in Begegnung und Auseinandersetzung mit Umwelt aufkommt, weil es so wahrgenommen wird, darum wird angenommen, dass es objektiv da sei. Unser Erleben ist also nicht ein Ablesen von einer „wirklichen“

Welt, sondern ist das erlebnishafte Erzeugen von geistig ununterbrochen wechselnden Ich-Umwelt-Begegnungsszenarien – wie im Traum. Das heißt: Du bist mit allem, was du erlebst, ein geschlossenes Ganzes. Du bist das Wollen und erzeugst mit dem Wollen das Wahrnehmen. Das Wahrgenommene wird von deinem Wollen beurteilt, und entsprechend führt das Wollen wieder zum Agieren, was wieder zu entsprechender Wahrnehmung führt, und so fort. Alles, was du erlebst, kommt nicht aus einer Welt, sondern alles Erleben besteht aus dem geistigen Wollen und Wahrnehmen, traumgleich. Mit der Qualität deines Wollens zwischen Liebe und Hass machst du die Qualität deiner Wahrnehmung zwischen Glück und Qual, zwischen Freud und Leid, zwischen Himmel und Hölle. Darum empfehlen alle Weisen: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Denn als Wahrnehmung kann zu dir nur das zurückkommen, was vorher von dir ausging. Das ist keine Gerechtigkeit, denn da ist keiner, der Recht spricht, sondern es ist Kausalität, Bedingungsgesetz. Das von dir ausgegangene gute oder üble Wollen kommt zu dir als Wahrnehmung, als scheinbar „außen“ Erlebtes zurück. „An sich“ gibt es nichts, sondern nur was du durch Wollen hinausgeschickt hast, kommt als Wahrnehmung zurück.

Der Erwachte bezeichnet die Wahrnehmung als Luftspiegelung. Luftspiegelung bedeutet, dass die Grundlage und Quelle der Wahrnehmung ganz anders ist und auch woanders liegt als die Wahrnehmung vortäuscht. Darum können wir nicht an dem Wahrgenommenen die Wahrnehmung verändern, ganz ebenso wie wir an einem Schattenbild selber das Schattenbild nicht verändern können, sondern nur, indem wir die Lichtquelle oder den Schatten werfenden Gegenstand verändern. So auch schaffen nur veränderte Triebe, verändertes Wollen, veränderte Herzensverfassung auch eine veränderte Wahrnehmung. Der Buddha lehrt nicht nur, dass man durch Tugend schmerzliche Eindrücke vermeidet und sinnlich wohltuende Eindrücke schafft, sondern dass man sinnliche Bedürftigkeit und das Seinwollen mindert.

Die Tatsache, dass das Erleben von Welt subjektive Wirklichkeit ist, abhängig von der Beschaffenheit des Wollens, kommt in den Lehrreden dadurch zum Ausdruck, dass viele Begriffe sowohl das Wollen mit seiner Verletzbarkeit wie auch das Wahrnehmen bedeuten. Zum Beispiel *āsavā*: Wollensflüsse – Einflüsse; *āyatana*: Sucht – Vorstellung, Imagination, Wahrnehmung; *kāma*: Sinnensucht – Objekt der Sinnensucht; *dhamma*: Gedanken, Eigenschaften – Dinge, Erscheinungen (u.a. die Lehre). In unserer Rede S 48,40 geht es um *indriya*. *Indriya* bedeutet treibende Kraft, Zwang, Drang, Übermacht, Herrschaft. Der Ausdruck umfasst sowohl die sechs Sinnesdränge wie auch die fünf Heilskräfte, aber auch das den Drängen entsprechende Erleben, Wahrnehmen, das wir in der folgenden Lehrrede mit „vorherrschendem Zustand“ übersetzen.

Fünf vorherrschende Zustände

Diese fünf vorherrschenden Zustände (indriya) gibt es, ihr Mönche:
den vorherrschenden körperlichen Schmerzzustand,
den vorherrschenden geistigen Schmerzzustand,
den vorherrschenden körperlichen Wohlzustand,
den vorherrschenden geistigen Wohlzustand,
den vorherrschenden Gleichmutszustand.

Schmerz, Leiden (*dukkha*) kommt immer dann auf, wenn der Mensch das Gegenteil dessen erlebt, was er möchte, was er braucht. Wenn von außen Erlebnisse entsprechend seinen Bedürfnissen herankommen, dann empfindet er das Leben als angenehm. Wer viele Bedürfnisse hat und auch seinen Bedürfnissen entsprechend viel erlebt, der führt subjektiv ein angenehmes Leben. Aber es gibt keine ständige Erfüllung von Wünschen, keine ständige Befriedigung der Triebe – nicht nur wegen der Anfälligkeit und kurzen Dauer des Körpers –, es ist

nicht möglich, dass das Wahrnehmen dem Wollen immer entspricht. Die Grundlehre des Erwachten ist darum, einen Weg aufzuzeigen, wie dauerhaftes Wohl erreicht werden kann, das nicht durch Berührung bedingt ist, sondern das Wollen, die Triebe, zur Ruhe bringt. Wer aber das nicht einsieht, anstrebt und erreicht, bleibt den wechselnden Berührungen ausgeliefert und damit dem Leiden. Wir sind die Minderung der Differenz zwischen Wünschen und Erleben, die ständige Auseinandersetzung mit den Berührungen, das Erleben von Wohl und Wehe durch Befriedigung oder Nichtbefriedigung der Triebe so sehr gewöhnt, dass wir uns ein anderes Wohl als das Herantreten von den Trieben angenehmen Sinnesberührungen nicht vorstellen können.

Der Erwachte aber zeigt, dass es Wohlzustände gibt, innere Befindlichkeiten ohne Berührungen, in denen die Triebe schweigen. Bei jedem Subjekt bestimmt sein Bedürfniszustand, was ihm wohl- oder wehtut. Ändern sich die jeweiligen Triebe, die Dränge, so ändert sich der entsprechende Erlebenszustand. Schweigen die Triebe, wird Wohl ohne Berührung erfahren. Unsere Lehrrede teilt mit: Je weniger Bedürfnis nach Erscheinung, um so weniger Leiden, um so mehr Wohl wird erfahren. Ganz ohne Bedürfnis nach Erscheinung ist vollkommenes Wohl. Die letztere Aussage ist schon den Indern zur Zeit des Erwachten schwer verständlich gewesen. Auf Befragen antwortete der Erwachte (M 59):

Nicht kennt und nennt der Erwachte nur das durch Gefühl zustande gekommene (also aus Gefühl bestehende) Wohl, sondern was nur immer Wohl ist, das auch bezeichnet der Vollen-dete als Wohl.

Wahres Wohlsein entsteht nicht dadurch, dass immer mehr Wohlgefühl aufkommt, sondern vielmehr dadurch, dass die Schmerzens- und Leidensgefühle auf dem Weg zum Heilszustand immer mehr abnehmen und verschwinden.

Die erste Entrückung:
Körperlicher Schmerz geht unter

Da steigt, ihr Mönche, einem Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung (von Sinnendingen) verweilt, der vorherrschende körperliche Schmerzzustand (dukkhindriya) auf. Da weiß er klar: „Aufgestiegen ist mir hier dieser körperliche Schmerzzustand. Dieser ist etwas Erscheinendes, etwas Bedingtes, ist etwas Zusammengesetztes, Verursachtes. Ich weiß: Dass dieser körperliche Schmerzzustand etwa keine (vorübergehende) Erscheinung sei, bedingungslos, nicht zusammengesetzt und ohne Verursachung bestünde: das gibt es nicht.“ Ein solcher Mönch versteht nun klar, was der körperliche Schmerzzustand ist, kennt sein Entstehen und Vergehen und versteht, wie der aufgekommene körperliche Schmerzzustand restlos untergeht.

Und wie geht, ihr Mönche, dieser bedingt aufgestiegene körperliche Schmerzzustand restlos unter? –

Da verweilt der Mönch, abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen (dhamma) in stillem Bedenken und Sinnen.

Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückungen. Dort nun, ihr Mönche, geht der aufgekommene körperliche Schmerzzustand restlos unter. –

Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, ein Kenner der Ausrodung des körperlichen Schmerzzustands, der das Herz auf das Wahre (das Nibbāna) ausrichtet.

Ein Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung (von Sinnendingen) *verweilt* – damit ist ein Mönch gemeint, der bereits Ablösung von den Sinnendingen erfahren hat, der über die sinnliche Wahrnehmung hinausgestiegen ist, sie transzendiert hat, weltlose Entrückung erfahren hat.

Weltlose Entrückungen werden dadurch erfahren, dass sich die innere Grundbefindlichkeit erhöht. Die Beschreibung dieser Erhöhung geht in den Lehrreden der jeweiligen weltlosen Entrückung voraus. Die Grundbefindlichkeit, die den Reifezustand ausmacht, der die erste Entrückung einleitet, besteht darin, dass der Übende durch erhebende, weltliche Perspektiven sprengende Einsichten innere Freude und Beglückung erfährt. Die programmierte Wohlerfassungssuche geht diesem Wohl nach und wird so von allem Außen abgezogen. Dadurch tritt auch die Wahrnehmung vom eigenen Körper zurück, und es wird mit der Beruhigung des Körpers ein so großes überweltliches Wohl erfahren, dass Ich und Welt vergessen sind. Der Mensch blickt nicht mehr durch die Augen nach außen, horcht nicht mehr durch die Ohren nach außen, sondern tritt über alle sinnliche Wahrnehmung hinaus, weil er der inneren Seligkeit ganz hingegeben ist. Durch das Aufbrechen des inneren Glücksgefühls steht die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang still: der Übende ist der gesamten Ich- und Weltwahrnehmung entrückt. Dieser Fortfall von Ich und Umwelt, das Übersteigen des sinnlichen Erlebens, das ist die eigentliche Entrückung. In den Lehrreden heißt es von diesem Vorgang: *Wenn der Geist verzückt ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl; vom Wohl durchtränkt, wird das Herz geeint.* Herzens-einigung, d.h. Aufhören des Süchtens nach außen, bedeutet zugleich den Fortfall der Wahrnehmung von Welt.

Das ununterbrochene Lugen durch die Augen nach außen, das Lauschen durch die Ohren, das Riechen durch die Nase usw. – all dieses Süchten kommt zur Ruhe. Die Berührungen des Wollenskörpers mit den Formen, Tönen usw., die die Erfahrungen auslösen, finden nicht statt, „Welt“ wird nicht er-

lebt. Auch die vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche steht still. Während man im Schlaf aus großer Müdigkeit von der sinnlichen Wahrnehmung zurücktritt, bei Ohnmachten, Koma usw. aus krankhaftem Versagen oder aus großen Schmerzen die sinnliche Wahrnehmung aufhört, so ist bei den Entrückungen umgekehrt ein inneres Wohl, das alles nur irgendwie mit den Sinnen und dem Denken erreichbare Wohl unendlich übersteigt, der Grund für das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung.

Durch die Erhöhung der Grundbefindlichkeit und auch von der Entrückung zurückgekehrt, weiß der Erleber der weltlosen Entrückung nun um ein ganz anderes „Sein“, wie es der Erwachte in D 9 schildert:

Dem geht die frühere Wahrnehmung aus Sinnensucht-Wahrnehmung von Sinnesobjekten (kāma-saññā) unter, und eine aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheitwahrnehmung (sukhuma sacca saññā) geht zu dieser Zeit auf. Aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheit nimmt er zu dieser Zeit wahr. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Die Entrückung, solange sie währt, ist nur eine stille Wahrnehmung – *sukhuma sacca saññā*. Diese Wahrnehmung ist durch kein Berührungs-Gefühl entstanden, sondern ist bedingt durch die Verfassung des Herzens, z.B. bei der ersten Entrückung, wenn der Mönch fern von der Sinnensucht in innerer Helligkeit ist, fern von unheilsamen Dingen. In M 138 heißt es, dass bei Eintritt von sinnlicher Wahrnehmung die programmierte Wohlerfahrungssuche diesem Wohl nachgehe. D.h. in dem Augenblick, wenn die Entrückung aufhört, wird diese selige Wahrnehmung dem Geist gemeldet, und der Mönch weiß um das Erfahrene. Dazu ist nicht einmal Wahrheitsgegenwart nötig, jede große Seligkeit fällt von selber auf. Doch der Mönch, der Wahrheitsgegenwart besitzt, wird die

Entrückungs-Erfahrung einordnen in seinen Übungsweg zum Heil, der unbelehrte Mensch ist nur selig über seine Erinnerung ohne Wahrheitsgegenwart.

Wir leben von Geburt an und schon unvorstellbar lange vorher nur im Schmerzzustand, im Prasselhagel der Sinnesindrücke; wir kennen gar nicht die Abwesenheit des Prasselhagels oberhalb der Sinneseindrücke. Wir meinen, die Sinnesindrücke müssten sein, das wäre das Leben, und wir können uns nur Schlaf oder Ohnmacht vorstellen, wo die Sinneseindrücke schweigen. So sind wir gefangen im unteren Drittel der Samsāra-Möglichkeiten, in der Welt der Berührungen, der Prasselhagel-Daseinsform. In M 18 heißt es: Sind aber Luger, Form und Luger-Erfahrung (Lauscher, Töne und Lauscher-Erfahrung usw.) nicht da, d.h. lungern die Triebe einmal eine Zeitlang nicht nach außen, was nur dann geschieht, wenn inneres Wohl erfahren wird – dann ist auch keine Berührung der Triebe und dadurch ausgelöstes Gefühl, keine dadurch bedingte Wahrnehmung, kein rasendes Denken, dann ist Stille, Frieden: der Mensch ist der Welt entrückt. Die Entrückungen sind wie ein kurzer Urlaub: Der Erleber ist der Welt und dem Ich eine Zeitlang entronnen, aber noch nicht endgültig, er kehrt wieder zurück, solange die sinnlichen Triebe nicht ganz aufgelöst sind. Den Begriff „Entrückung“ können wir auffassen als geprägt aus der Froschperspektive von solchen, die da meinen, Welt bestehe, und dieser sei man kurzfristig entrückt.

Seligkeit steigt dadurch auf, dass in der Entrückung Bedingtes, Zusammengesetztes, Verursachtes fortfällt, nämlich Luger, Form, Luger-Erfahrung, Lauscher, Töne, Lauscher-Erfahrung usw., d.h. Berührung der Triebe in den Sinnesorganen, Gefühl, Wahrnehmung, das Suchen des Geistes nach Wohl im Dienst der Triebe, das Erleben eines Ich, das gefährdet ist und in einem begrenzten Zeitraum sterben muss, und einer Welt der Begegnung mit ihrem Kommen und Gehen.

Im Anfang sind solche Entrückungen meistens nur sehr kurz, aber auch bei kurzer Dauer hat der Erleber, wenn er wieder der Welt gewahr wird und die rasante Tätigkeit der Sinne

wieder einsetzt mit ihren Schmerzen und Störungen, nun eine Vergleichsmöglichkeit. Es heißt in unserer Lehrrede, dass dem von der Sinnensucht Abgelösten, dem von der ersten Entrückung Zurückgekommenen der schmerzliche Grundzustand unseres „normalen“ Lebens bewusst wird.

Vor der Entrückung war er immer in diesem Schmerz, aber nie ist ihm der Schmerz aufgestiegen, hat er den Schmerz erlebt. Er empfand ihn, er lebte im Schmerz, aber konnte geistig nicht erkennen, dass das Erleben Schmerz ist, weil er keine Vergleichsmöglichkeit hatte. Und nun erlebt er etwas, das wir als „objektiv schmerzfrei“ bezeichnen würden. Er aber erlebte es als Seligkeit, wie die Erfahrer sagen. Wenn der Zustand der Seligkeit vergeht und der alte Zustand wieder eintritt, dann wird ihm sein immer schon erlebter Schmerz bewusst. Jetzt steigt ihm zum ersten Mal auf, wird ihm bewusst, dass er im Schmerz lebt. Jetzt weiß er: Leiden ist. Wer die Lehre des Erwachten verstanden hat, weiß, dass der Zustand des in der Sinnensucht Befangenen Leiden ist. Aber wer die Entrückungen erlebt hat, der weiß nicht nur theoretisch, im Denken nachvollziehbar, sondern erfährt praktisch, dass sein Zustand Leiden ist, und strebt von da an zwangsläufig die Entrückungen an in dem Wissen, dass sie nicht nur leidfrei, sondern Seligkeit sind.

Uns ist noch nie der Leidenszustand unseres Erlebens aufgegangen, denn wir sind Leiden zeitlebens gewohnt. Schon wegen der Herzensbefleckungen Sinnensucht und Antipathie bis Hass ist unsere Grundbefindlichkeit Leiden. Dieser Tiefstand des Gemüts verschwindet dem Abgelösten durch die vorübergehende Aufhebung der Herzensbefleckungen und die Erfahrung der weltlosen Entrückung, taucht aber nach Beendigung der Entrückung wieder auf. Durch diese Erfahrung kann der zeitweilig Abgelöste die beiden Zustände, den Leidenszustand der sinnlichen Wahrnehmung und den Wohlzustand der weltlosen Entrückung, miteinander vergleichen und fühlt nun das Grundleiden sinnlichen Erlebens. Er weiß jetzt: „Mein bisheriger Zustand des sinnlichen Erlebens ist kein normaler

Dauerzustand, sondern ist bedingt durch die Herzensverfassung Sinnlichkeit. Ist keine Sinnensucht, hört das normale leidvolle Erleben von Welt auf. Ich muss Sorge tragen, dass Sinnlichkeit und Antipathie bis Hass zurücktreten und sich der Zustand der weltlosen Entrückung wiederholt.“ Das Erlebnis der Entrückung wird somit für ihn zum Ansporn, die Herzensbefleckungen aufzuheben.

Die den Körper durchziehenden sinnlichen Triebe sind Spannungen, Verspannungen, die den Körper schmerzlich verspannen. Nur durch den Vergleich mit dem Fortfall von sinnlicher Wahrnehmung wird dem Übenden der gewohnte Schmerz bewusst, wird ihm bewusst, dass er eine Zeitlang ohne Schmerzen war. Nun empfindet er die sinnliche Wahrnehmung (die wir als den normalen Zustand empfinden) wie einen Absturz aus erhabenem Frieden, den er tief bedauert. Von nun an kann er mit der normalen sinnlichen Wahrnehmung nicht mehr zufrieden sein und empfindet den Zustand der seligen Entrückung als das eigentliche Leben, wie es Ruisbroeck ausdrückt: *Steig über die Sinne, hier lebet das Leben*. Erst durch den nun möglichen Vergleich wird die Leidhaftigkeit des Lebens mit den Sinnen bewusst.

Es gibt eine Parabel, die wie ein Gleichnis für die hier beschriebene Erfahrung ist: Die Fische eines Sees kommen zu ihrem König und sagen: „Lieber König, wir haben gehört, es soll Wasser geben. Das kann doch nicht sein, das ist doch Unsinn.“ Der Fisch, der im Wasser geboren ist, im Wasser lebt, erlebt das Wasser gar nicht, da es immer da ist. In seinem Geist ist nur das, was ihm im Wasser begegnet: sein Weibchen, seine Feinde, sein Futter usw. – So geht es dem normalen Menschen. Das Erleben mit den Sinnen ist die Grundlage seines Lebens, ohne sinnliches Erleben kann er sich kein Leben vorstellen. Auf dieser Grundlage merkt er das Verhältnis der Differenzen zwischen seinem Wünschen und seinem Erleben, d.h. ob seine Wünsche mehr oder weniger erfüllt werden. Er ist das Zusammentreffen zwischen Trieben und äußerer Welt so gewöhnt, dass er sich kein anderes Wohl vorstellen

kann als die den Trieben entsprechende Begegnung und kein anderes Wehe als die den Trieben widersprechende Begegnung. Er kennt kein Dasein ohne Sinneseindrücke. Bei jedem Wesen bestimmt sein Bedürfniszustand, was ihm wohl- und wehtut. Die Bedürfnisse werden durch die zwangsläufige positive Bewertung der Sinnesobjekte stärker, und ihre Nichterfüllung wird als Leid empfunden. Wer sich z.B. sechs Jahre lang bestimmte sinnliche Eindrücke in einem bestimmten Gleichmaß verschafft, der wird nach sechs Jahren unbefriedigt sein über den Grad der Befriedigung. Er braucht dann mehr und öfter dieses Erlebnis.

Wenn in unserer Parabel ein Mensch den Fisch aus dem Wasser herausnimmt und ihn auf das feste Land setzt, wo der Fisch zu ersticken droht, ihn dann aber wieder ins Wasser setzt, und das mehrere Male, dann weiß der Fisch, was Wasser ist, dass es sein lebenswichtiges Element ist. Dies ist ein Gleichnis für den hier beschriebenen Vorgang: Wenn der Übende aus der Entrückung zurückkommend, die Sinnendinge wieder erlebt, dann weiß er: Ohne Sinneseindrücke ist unbeschreibliche Seligkeit. Steigt nun durch Vergehen der weltlosen Entrückung die Wahrnehmung der Sinnendinge wieder auf, so ist ihm wie jener Fisch, der aufs Land geworfen wird. Er fühlt die Schmerzhaftigkeit, fühlt sich dem Leiden ausgeliefert.

Ein anderes Gleichnis: Wer in der Werkhalle einer Autofabrik arbeitet, worin Fallhämmer, Fräsmaschinen und andere Maschinen mit unheimlichem Getöse die Formen von Stahl und Eisen verändern, und dann zum ersten Mal durch eine schalldichte Tür in ein Büro geht, wo nur einige Schreibmaschinen klappern, dem tut der Übergang ganz erheblich wohl. Er meint zuerst, in vollkommene Stille gekommen zu sein, bis er nach und nach das Klappern der Schreibmaschinen wahrnimmt. Wenn er nun aber, nachdem er sich an die viel stilleren Geräusche gewöhnt hat, wieder die Werkhalle betritt, dann geht es ihm dort wie dem hier beschriebenen Mönch, der aus dem ersten Erlebnis einer Entrückung wieder hinabsteigt in die

gewöhnliche Begegnungswahrnehmung. Jetzt erst kann er diese messen mit einem Maßstab, den er erst durch das Erlebnis der Entrückung gewonnen hat.

Der Erwachte zeigt, dass die gesamte sinnliche Wahrnehmung – gleichviel ob von uns die einzelnen Wahrnehmungen als angenehm und entzückend oder als schmerzlich und gefährlich empfunden werden – mit zwei großen Arten von Schmerzen verbunden ist.

Zur sinnlichen Wahrnehmung gehört die sechsfache Erfahrung seitens der Sinnesdränge: mit dem Luger die Form erfahren, mit dem Lauscher die Töne erfahren, mit dem Riecher die Düfte erfahren, mit dem Schmecker die Säfte erfahren, mit dem Körper die Tastobjekte erfahren, mit dem Denker die Dinge erfahren. Diese sechsfache Erfahrung vergleicht der Erwachte mit Klingenhieben: Da liegt ein zum Tode Verurteilter im Gefängnis, und der König fragt den Wärter zwei- oder dreimal am Tag, ob der Gefangene noch lebt. Sobald der Wärter sagt, dass er noch lebt, verordnet ihm der König weitere Klingenhiebe. So ist jede Trieberfahrung an sich ein großer Schmerz, aber wir leben schon so lange Zeiten in dieser Erlebnisweise, wir sind sie so gewohnt und kennen so wenig eine andere, dass wir den Schmerz aus Mangel an Vergleichsmöglichkeit nicht als Schmerz registrieren können, eben weil wir ihn immer haben. Daher kommt es, dass ein Mensch, der die sinnliche Wahrnehmung übersteigt und zu dem Erlebnis der Entrückungen kommt, diese dann als eine Seligkeit und als Frieden über alle Maßen empfindet, wie er es sich vorher überhaupt nicht denken konnte. Und je öfter und tiefer er diesen Frieden genießt, um so stärker empfindet er beim Rückfall in die sinnliche Lebensweise: „Das ist doch kein Leben.“ Sobald bei einem solchen der Sinne Entrückten die Maschine der Sinneserfahrung wieder zu laufen anfängt, empfindet er sie im Vergleich zur Seligkeit der Entrückung wie Klingenhiebe.

Für die Berührung der Triebe gibt der Erwachte folgendes Bild: Da läuft ein Rind herum, dessen Haut überall aufgerissen

ist. Das so empfindliche rohe Fleisch liegt offen zutage, und die verschiedenen Insektenarten fallen darüber her und saugen sich an dem rohen Fleisch mit Blut voll. Durch den Dauerschmerz der Berührungen sind wir so abgestumpft und unfähig zu richtigem „Wohlfühlen“, dass wir in unserem Wahn nur die etwas geringeren Berührungsschmerzen gegenüber den stärkeren schon als „Wohl“ empfinden und nur die stärksten als Weh, und so vermeinen wir, zwischen wohltuenden Erlebnissen und schmerzlichen zu leben. In Wirklichkeit ist für uns jede Berührung ein großer Schmerz.

Diese beiden mit dem Begegnungsleben verbundenen Dauerschmerzen sind eine gewaltige Anstrengung der gesamten Körperkräfte und halten auch den Geist in einer dauernden untergründigen Anspannung und Sorge um Funktionieren und Schutz des Körpers und der jeweils benutzten Organe, was den Verschleiß und das Altern des Körpers bewirkt – aber das alles geschieht schon so lange, dass der Mensch es so wenig merkt, wie der Fisch das Wasser merkt, in dem er geboren ist und ununterbrochen lebt. Er beachtet nur, was ihm der jeweilige Sinneseindruck an Angenehmerem oder Unangenehmerem bringt. Bei angenehmem Sinneseindruck hat er den großen Dauerschmerz plus kurzem Wohlgefühl, und beim unangenehmen Eindruck hat er zum gleichen großen Dauerschmerz noch das kurze Schmerzgefühl. Er registriert in seinem Bewusstsein eben nur die kurz aufkommenden Gefühle, nicht aber den unterbrechungslos erlittenen Dauerschmerz.

Die Sinnesdränge lauern auf Befriedigung, sie sind ein permanenter Mangel und Sog, verursachen damit ein dauerndes Mangelgefühl, Minusgefühl, Wehgefühl, Leiden, das jedoch wegen der fast ununterbrochenen Dauer als normaler Seinszustand empfunden wird, wie beim Aussatzkranken das permanente Jucken zu seinem gewohnten Erleben geworden ist. Die Aussätzigen, deren Körper mit juckenden Wunden bedeckt sind, sehen sich gezwungen, wie es der Erwachte in M 75 schildert, an glühenden Kohlen diese Wunden auszudörren und die fauligen Fetzen davon herabzureißen. Wenn aber der

Aussätzige durch einen Arzt von der Krankheit völlig geheilt ist, dann denkt er nicht mehr daran, sich diesen Schmerzen an den glühenden Kohlen auszusetzen, und kann den von Schmerzen Getriebenen nicht beneiden. So ist das gesamte sinnliche Leben, die Befriedigung durch sinnliche Wahrnehmung, dem Aufenthalt eines Aussätzigen an einer glühenden Kohlengrube zu vergleichen.

Hinzu kommt: Je größer beim Menschen die Sucht ist und je längere Zeit sie unbefriedigt bleibt, um so rücksichtsloser muss er wegen des inneren entsetzlichen Mangelgefühls trachten, diese Sucht zu erfüllen. Zu der Zeit kann er weder den Weg zu seiner Befreiung noch die Bedürftigkeit der Nächsten auch nur sehen. Der Befriedigung versprechende Gegenstand füllt sein ganzes Blickfeld aus und erscheint ihm blendend, verheißend, verlockend, mit unwiderstehlicher Gewalt. Der Erwachte schildert (M 13), wie durch zunehmendes Begehren Spannungen, Zwietracht, Streit immer mehr zunehmen; Hass entsteht, Misstrauen, Argwohn, Wut, Zorn und Tätlichkeiten in der Familie, im Beruf, unter Freunden, in der Nachbarschaft, zwischen Volksgruppen, Völkern, alles nur durch Begehren bedingt. Dadurch kommt der Mensch zu üblen Worten und Taten. So wird er in diesem Leben dann ein Rücksichtsloser, ein Brutaler. Und nach dem Tod kehrt dieser Triebkomplex zu seinesgleichen ein, wo Rücksichtslosigkeit und Brutalität herrschen und wo auf ihn zurückfällt, was er an Verweigern und Entreißen gewirkt hat. Das ist weiteres Leiden, dessen Ursache das sinnliche Begehren ist. – Mit der Sinnensüchtigkeit ist auf die Dauer keine Sicherheit vereinbar.

Wer aber die Auflösung des Schmerzzustands in der Entrückung erfahren hat, der ist darauf aus, diese immer wieder zu erfahren. Und der Kenner der Lehrreden weiß, mit welchen kaum zu übertreffenden Ausdrücken der Erwachte die Seligkeiten der weltlosen Entrückungen schildert und wie er seine Nachfolger immer wieder anspornt, auf diese hin zu wirken. Ebenso lesen wir in den „Liedern der Mönche und Nonnen“ von vielen buddhistischen Erfahrern der weltlosen Entrückun-

gen das höchste Lob über diese Seinsweise. Das gleiche Lob hören wir aber auch von den Erfahrenen in vielen anderen Religionen, so auch in der christlichen Mystik. Auch die christlichen Mystiker versuchten, sich von sinnlichem Begehren zu befreien. Diese Bestrebung wurde im Abendland im Mittelalter die „unio“ genannt, das Bestreben, durch Abwendung vom Außen zur inneren Einheit zu kommen. So schildert Ruisbroeck die Erfahrung der Einheit:

*Ich habe die selige Ewigkeit gefunden,
ich hab sie gefunden im innersten Grunde.
Des freut sich mein Geist, und es jubelt die Seele:
besiegt ist die Erde, verschwunden die Zeit.*

Aus dieser Erfahrung heraus rät und verheißt Ruisbroeck:

*So kehre denn einwärts und lebe im Grunde,
steig über die Sinne, hier lebet das Leben.*

Ruisbroeck spricht hier von „ewiger Seligkeit“, aber auch er musste erleben, dass die weltlosen Entrückungen nicht von Dauer sind, sondern doch wieder vergehen.

Der Erwachte sagt: Wer von dem Erlebnis der Entrückung „zurückkehrt“, d.h. durch Wiedereinsetzen sinnlicher Wahrnehmung sich wieder seines Körpers und der Umgebung, also einer Situation innerhalb der „Welt“ bewusst ist, der weiß dann in seinem Gedächtnis zwei vorher ungeahnte, zwei weltlöschende, todlöschende und Freiheit eröffnende Erfahrungen. Er weiß zunächst, dass in der Entrückung vom Ich- und Welt-Erlebnis, in dieser dinglosen, raumlosen und zeitlosen Freiheit eine Seligkeit ohnegleichen erfahren wurde, in welcher er nur zu gern immer und ewig weilen möchte – denn nun erst nach dem Erlebnis weltlosen Friedens spürt und ermisst er, wie reibungsvoll und schmerzlich der prasselnde Ansturm der Vielfaltserlebnisse eines Ich in ständiger Begegnung mit Umwelt und den gesamten dadurch gegebenen Problemen ist.

Aber darüber hinaus erfährt er noch eine ganz andere Wahrheit. Der Erwachte bezeichnet das gesamte sinnliche Erleben als „Blendung“ und vergleicht es mit dem Hinstarren auf Luftspiegelungen in der Wüste, auf Fata Morgana-Szenen, und darum bezeichnet er die aus der lebenslänglichen Kette dieser Sinneserlebnisse aufgebaute Weltvorstellung und Lebensvorstellung als „Wahnwissen“, und er erklärt immer wieder, dass alle aus diesem Wahnwissen (*avijjā*) hervorgehenden Bestrebungen und Aktionen der „sich“ erlebenden Wesen nur zu fortgesetzten wahnhaften Weitergestaltungen von Welterlebnissen führen mit immer anderen wechselnden sog. „Lebensläufen, Lebensbahnen“ mit immer wieder neuer Geburt und neuem Altern und Sterben.

Die Entrückungen aber, in denen ja von dem weiteren Ausspinnen des Wahns zurückgetreten wird, in welchen zeitlose Seligkeit herrscht – diese bezeichnet der Erwachte als „Wahrheitswahrnehmung“ (*sacca-saññā* – D 9). Er weiß, dass das Erlebnis der weltlosen Entrückung wahrer ist als die sinnliche Wahrnehmung von Ich und Umwelt mit Raum und Zeit, die eine grobe Trug-Wahrnehmung ist. Und der Erwachte bezeichnet die Entrückungen als „Wohl der Befreiung“ (*nekhammasukha*) und als „Wohl der Erwachung“ (*sambodhi sukha* – M 139), und er empfiehlt, dieses Wohl der Erwachung immer stärker anzustreben, immer mehr darin zu wohnen und durch sie hindurch zu noch weiteren heileren Zuständen zu erwachen. – Das ist eine totale Umkehrung der naiven Auffassung von Wirklichkeit, des „naiven – d.h. nur dem diesseitigen Erleben verhafteten – Realismus“. Unser Erleben hat den Wirklichkeitscharakter von Träumen, die ja mit ihren gesamten Inhalten für die Dauer ihres Bestands auch wirksame Wirklichkeit sind, Schmerzen und Freuden bringen – die aber übersteigbar, transzendierbar sind.

Der Erwachte bezeichnet die Entrückungen als Wohl der Erwachung, weil in diesem Zustand die gesamten Wahn-Szenen und ihre Wahndramatik, die der weltgläubige Mensch für unentrinnbare Realität hält, der er sich ausgeliefert glaubt,

unterbrochen sind und aufgehört haben. Sie haben so aufgehört, wie wenn ein Fieberkranker, der von Delirienbildern bald gequält und bald verzückt wird und der ohne Wissen um seine Krankheit von einer erlebten Szene in die andere stürzt, nun durch die vom Arzt gegebene richtige Medizin zunächst zu dem Zustand des erquickenden traumlosen Schlafs kommt, der ihn von der Fieberbilderwelt mit allen ihren Wahnängsten befreit. So auch ist das Erlebnis der Entrückung – der Entrückung von der Fata Morgana-Szenerie und von der Ausrichtung des menschlichen Willens auf die dort gespiegelten Bilder – ein gewaltiger Schritt in Richtung auf die endgültige Erwachung und Erlösung.

Wenn durch Wiedereintritt sinnlicher Wahrnehmung die Erfahrung der seligen Weltlosigkeit beendet wird, dann weiß der sich wieder Vorfindende nun mit jener der lebendigen Erfahrung innewohnenden Überzeugungskraft, dass er während der seligen friedvollen Einigung nicht etwa vorübergehend die Augen vor der Welt verschlossen oder die Welt „verlassen hatte“, sondern vielmehr eine Zeitlang das ununterbrochene Erzeugen und Ausspinnen von Weltsituationen eingestellt, dass er eine Pause hatte in diesem ununterbrochenen Produzieren von Welt (*sankhāra*). Er sieht nun, dass das Welttheater insofern Wirklichkeit und Wirksamkeit ist, als es von Augenblick zu Augenblick aus der wahnhaften Weltgläubigkeit her gewirkt und weitergewirkt wird – und er weiß nun, dass man das mühselige, schmerzliche Weltwirken und Weiterwirken aufgeben kann.

Der Erwachte spricht von einem tiefen, unbewussten, untergründigen Fundus all unserer je und je erfahrenen Erlebniszenen, denen wir uns begehrend und verlangend zugewendet hatten, und all der noch zahlreicheren Erlebnisszenen, von welchen wir uns abgestoßen, erschreckt, entsetzt oder zornig abgewandt hatten und die wir im Abgrund der Vergangenheit versenkt und erledigt wännen. Diesen Fundus der gesamten im Innern mit der Kraft von Gier, Hass, Blendung verborgen wogenden „unbewältigten Vergangenheit“ nennt der Erwachte

citta – was wir als „Herz“ oder „Seele“ bezeichnen – und er vergleicht es (S 22,100) mit einem Maler, der schon lange, lange dasitzt und immer vor sich hinmalt, Szene um Szene, entzückende und schreckliche – die Kette der je aufkommen- den Erlebnisse – und der malend von diesen selbst gemalten Szenen weiter entzückt und weiter erschreckt wird und darum das Entzückende weiter ausmalt und das Erschreckende weiter ausmalt zu immer neuen Gestalten, Mannesgestalten, Frauen- gestalten, als welche „wir“ „uns“ erleben, zu immer neuen „Existenzen“ auftauchend. Und er sagt von jeder einzelnen Gestalt – von dem durch die Wahrnehmung sich in einer „Umwelt“ erfahrenden „Ich“ – *Eine Episode nur des citta, des Herzens: das ist dieser Sterbliche. (A X,208)*

Aus dem Dichten und Trachten des von Gier und Hass bewegten Herzens werden ununterbrochen die Szenen gewirkt und weitergestaltet, die der Geblendete als die Welt begreift – und sich mitten darin. So sagt der Erwachte (S 12,15):

Die Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, zu ergreifen, Stellung zu nehmen, dabei zu verbleiben – das ist praktisch diese Welt.

Und das bedeutet ja: Diese Welt, die du kennst, die du erlebst, von welchem Erleben allein du „Welt“ behauptest, diese Welt ist gewirkte, wirksame Wirkung aus wahnbedingtem Wirken. Solange diese Szenerie fasziniert, so lange malt Maler „Herz“ weiterhin aus, wirkt weiter und bleibt so lange diesen gewirk- ten Wirktheiten so ausgeliefert wie der Träumende seinen Träumen. – Aber durch das beharrliche aufmerksame Vor- wärtsdringen auf dem vom Erwachten beschriebenen acht- gliedrigen Heilsweg werden zu ihrer Zeit die den Ich- und Weltwahn löschenden, Raum und Zeit, Altern und Sterben löschenden Entrückungen erfahren, und dadurch wird erfah- ren, dass es die Möglichkeit gibt, das weitere Bewirken sol- cher Wirkungen, das weitere Ausmalen solcher Szenenfolgen, das weitere Ausspinnen solcher Gespinste einzustellen.

Die Wahrheits-Wahrnehmung, die durch die erste Entrückung entsteht, ist noch eine relative, sie wird immer feiner und wahrer bis zur vierten weltlosen Entrückung. Dann aber ist sie dem vollkommenen Nibbāna ganz nahe, der letzten und höchsten Wahrheit, wo kein Gefühl und damit keine Wahrnehmung erscheinen. Das ist das Wahre²⁰, nach dem der vom Erwachten Belehrtete sucht, wie es in unserer Lehrrede heißt. Das Wahre ist immerwährende, vollständige Freiheit von Schmerz, ein über alle Sagbarkeit hinausgehender Friede durch Überwindung auch des feinsten Ergreifens, durch Lösung von allen fünf Zusammenhäufungen, die Triebversiegung. Zu diesem letzten und höchsten Ziel führt der Erwachte mit seiner Wegweisung.

Die zweite Entrückung: geistiger Schmerz geht unter

Da steigt, ihr Mönche, einem Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung (von Sinnendingen) verweilt, der vorherrschende geistige Schmerzzustand (domanassindriya) auf. Da weiß er klar: „Aufgestiegen ist mir hier dieser geistige Schmerzzustand. Dieser ist etwas Erscheinendes, etwas Bedingtes, ist etwas Zusammengesetztes, Verursachtes. Jetzt verstehe ich: Dass dieser geistige Schmerzzustand etwa keine (vorübergehende) Erscheinung sei, bedingungslos, nicht zusammengesetzt und ohne Verursachung bestünde: das gibt es nicht.“ Ein solcher Mönch versteht nun klar, was der geistige Schmerzzustand ist, kennt sein Entstehen und Vergehen und versteht, wo der aufgekommene geistige Schmerzzustand restlos untergeht.

²⁰ tathatta = Soheit, das was so ist, wie es scheint, das Wahre, das Nibbāna. M 137: Auch der gewonnene Gleichmut wird vom Heilsgänger überschritten in dem Gedanken: „Das ist noch nicht die Soheit, das Wahre (atammayata = a-tad-ya-ta, Nicht-so-heit).“

Und wo geht, ihr Mönche, dieser bedingt aufgestiegene geistige Schmerzzustand restlos unter?

Nach Vererbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung.

Und so tritt die von Denken und Sinnen befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.– Dort nun geht der bedingt aufgestiegene geistige Schmerzzustand restlos unter.

Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, ein Kenner der Ausrodung des geistigen Schmerzzustands, der das Herz auf das Wahre (das Nibbāna) ausrichtet.

Die erste Voraussetzung, um überhaupt in diesem Leben nach Wahrheit, Sicherheit und Heil zu suchen, besteht darin, dass ein Mensch weit mehr die Gemüts-Gefühle (*cetasika vedanā*) beachtet als die Gefühle der fünf Sinnesdränge (*kāyika vedanā*). Nur ein solcher erfährt so intensiv die innere Triebhaftigkeit und deren Vielgestaltigkeit, dass er danach fragt, wie er mit sich zurechtkommt und nicht nur mit der Welt. Zwei Beispiele für gemüthafes Gefühl: 1. Der Trieb, das geistige Anliegen des Geltungsdrangs, des Seinwollens (*bhavatanhā*) ist die Ursache, dass Schmerz aufsteigt und empfunden wird, wenn dem Geist abschätzende Äußerungen gemeldet werden, die den Geltungsdrang verletzen, die „mich“/„uns“ mindern wollen. Die Worte können mit freundlichem Gesicht und aus einem schönen Mund gesagt werden, sie tun nicht sinnlich, nicht äußerlich weh, sondern „wir“ fühlen „uns“ in unserem inneren Sein getroffen. 2. Der soziale Trieb, dem anderen wohl zu tun, führt dazu, dass Freude beim Freudemachen aufsteigt und den Geist des Menschen längere Zeit erfüllt – ebenfalls ein nicht sinnliches, sondern ein gemüthafes Gefühl.

Weit stärker als die körperlich-sinnenhaften Gefühle, die bei Berührung der sinnlichen Triebe ausgelöst werden,

bestimmen den Menschen die geistig-gemüthhaften Gefühle, und zwar Gefühle aus äußerstem Hass bis zu solchen aus äußerster Ich-Du-Gleichheit und Gefühle aus äußerstem Schadenwollen bis zu solchen aus äußerstem Erbarmen. Der nach außen Blickende, dessen fünf Sinnesdränge nach außen gerichtet sind, beachtet die inneren Vorgänge wenig und sucht in erster Linie bei den Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastungen nach Gelegenheiten, um seine Wünsche zu erfüllen. Er merkt nicht, dass er selbst ein dynamischer Apparat ist, der verstanden und beherrscht werden muss, statt ihm einfach blind zu folgen.

In der ersten Entrückung heißt es (D 9), geht die Sinnensucht-Wahrnehmung unter (*kāma-saññā-nirodha*), d.h. durch den Fortfall der Sinnensucht fällt auch die Wahrnehmung von Sinnendingen fort, und großes inneres Wohl wird erfahren. Der Grundzustand dessen, der reif ist für die zweite weltlose Entrückung, unterscheidet sich von dem Reifezustand, der die erste weltlose Entrückung zur Folge hat, dadurch, dass der Mensch jetzt in seiner Entwicklung so weit ist, dass er keine Probleme mehr zu sinnen und zu bedenken hat, keine, die ihn kontinuierlich beschäftigen. Er ist sich im Klaren in Bezug auf die Lehre und sein Vorwärtsgen. Durch innere Ablösung und Helligkeit schweigen in dem Reifezustand, der der zweiten Entrückung vorausgeht, sogar heilsame, begeisternde, erhebende, emporziehende lehrgemäße Anblicke und Betrachtungen. Der Friede ist noch vollkommener. Der Erwachte sagt und der Erfahrer weiß, dass genau so wie die Sinneseindrücke auch die Denktätigkeit, das Denkenmüssen, ein Schmerz ist. Der Erwachte vergleicht den Reifezustand, der die zweite Entrückung einleitet, mit einem See, der keine Zuflüsse bekommt (Sinneseindrücke) und auch keinen Regen von oben (Denken), sondern nur von einer unterirdischen Quelle gespeist wird – der eigenen Substanz, der eigenen hellen Befindlichkeit, der inneren Abgelöstheit. Nach der Rückkehr in die sinnliche Wahrnehmung wird sich der Erfahrer des geistigen Schmerzes durch das ununterbrochene Denkenmüssen – und seien es auch

heilsame Gedanken – bewusst. Er erinnert sich, dass er in der Entrückung eine Zeitlang ohne Schmerz war. Nun kann er den gerade erfahrenen schmerzlosen Zustand der Denkstille, den er noch nie – nicht einmal im Schlaf – erlebt hat, vergleichen mit seinem normalen groben Schmerzzustand durch die Tätigkeit der fünf Sinnesdränge und des sechsten, des Denkdrangs, die der Erwachte mit Klingenhieben und dem Nagen von Insekten an offenen Wunden vergleicht. Erst wenn diese Wahrnehmungen einmal durch einen ganz anderen Seinszustand überstiegen sind, kommt der Mensch zu der überwältigenden Erkenntnis, in was für einer Schmerzhaftigkeit, in was für einem gewohnten Leidenszustand durch die Sinnensüchte einschließlich des Denkenmüssens er lebt.

Die dritte Entrückung: körperliches Wohl geht unter

Da steigt, ihr Mönche, einem Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung verweilt, der vorherrschende körperliche Wohlzustand (sukh-indriya) auf. Da weiß er klar: „Aufgestiegen ist mir hier dieser körperliche Wohlzustand. Dieser ist etwas Erscheinendes, etwas Bedingtes, ist etwas Zusammengesetztes, Verursachtes. Jetzt verstehe ich: Dass dieser körperliche Wohlzustand etwa keine (vorübergehende) Erscheinung sei, bedingungslos, nicht zusammengesetzt und ohne Verursachung bestünde: das gibt es nicht.“ Ein solcher Mönch versteht nun klar, was der körperliche Wohlzustand ist, kennt sein Entstehen und Vergehen und versteht, wo der aufgekommene körperliche Wohlzustand restlos untergeht.

Und wo geht, ihr Mönche, dieser bedingt aufgestiegene körperliche Wohlzustand restlos unter? Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt er oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in unverstörtem Gleichmut (upekha) klar bewusst in ei-

nem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in unverstörtem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.“

Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückung und verweilt in ihr. Dort nun, ihr Mönche, geht der aufgekommene körperliche Wohlzustand restlos unter. Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, ein Kenner der Ausrodung des körperlichen Wohlzustands, der das Herz auf das Wahre (das Nibbāna) ausrichtet.

Die Veränderung der Wahrnehmung durch das Erlebnis der dritten Entrückung bei dem von der Entrückung Zurückgekehrten schildert der Erwachte in D 9:

Dem geht die frühere feine Wahrheits-Wahrnehmung unter, die aus der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit entstand. Eine feine Wahrheits-Wahrnehmung geht zu dieser Zeit auf, die durch das Wohl unverstörten Gleichmuts entsteht. Er nimmt eine feine Wahrnehmung wahr, die durch das Wohl unverstörten Gleichmuts entsteht. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Der zur dritten Entrückung Fähige hat schon viele Male die erste und zweite Entrückung erfahren. Er lebt vorwiegend im Heilen, in dem klaren Wissen, dass es Höheres als die sinnliche Wahrnehmung gibt. Er ist einer, der die hohen Gedanken, die früher bei ihm Begeisterung und Entzücken auslösten, schon so gewohnt ist, dass er darüber nicht mehr begeistert und entzückt ist, nicht mehr im Geist davon bewegt ist. Denn seine Herzens- und Gemütsverfassung ist nicht mehr von solcher Beschaffenheit, dass die ablösenden Gedanken ihn nur gelegentlich wie ein Sonnenstrahl berühren. Er ist den Son-

nenschein, brahmisches Niveau, Freiheit von Sinnensucht, Mitempfinden, Schonen, gewöhnt.

Bei der ersten und zweiten Entrückung hat erst der emporreißende Zustand von Begeisterung und Entzücken vermocht, ihn von der Sinnensucht ab und nach innen zu lenken, weil er noch von Sinnensucht durchdrungen war.

Aber jetzt ist er dauerhaft frei von Sinnensucht, ein vom Aussatz Genesener, der den Maschinenraum verlassen hat. Berührungen finden noch statt, aber treffen den von Sinnensucht Freien nicht mehr, so wie Gift nicht die heile Haut durchdringt. Es gibt keine offenen Wunden mehr, an denen Insekten fressen könnten. Das unbewusste Lechzen, das dauernde Verlangen der Sinnesdränge im Wollenskörper, das den Fleischkörper durchzieht und das wir als Gefühlsschwall von Wohl und Wehe spüren – ununterbrochen reizende Wunden, die nach dauerndem Kratzen und Reißen rufen und den Menschen zwingen, zu sehen, zu hören usw. – ist nicht mehr. Diese Entspannung wird als großes körperliches Wohl empfunden. Denn der grobstoffliche Körper eines von Sinnensucht erfüllten Menschen ist verkrampft, wird aber völlig entspannt und locker und als leicht empfunden, wenn die Verspannung durch die Sinnensucht fortfällt. Die Empfindlichkeit durch die Triebe ist nur Schmerz, auch wenn der Wahnsinnsbefangene manche dieser Schmerzen, die sinnlichen Befriedigungen, als Wohl empfindet und bezeichnet, weil er wirkliches Wohl gar nicht kennt.

Der von Sinnensucht Freie verweilt in einem körperlichen Dauerwohl. Er empfindet dies nicht als Wohlgefühl (*sukha vedanā*), sondern er verweilt im Wohl (*sukha viharati*) als Dauerzustand mit stiller Beobachtung, geistesgegenwärtig in völliger Klarheit – wie ein nicht damit Verbundener, wie ein Abgelöster. Er verweilt gleichmütig in Bezug auf den Körper. Die fünf Sinne sind unempfindlich geworden, keine körperlichen Triebe antworten mehr auf Berührung. Das Erreichte im Geist registrierend, empfindet er geistiges Wohl, freut sich darüber.

Wenn diesem Mönch nun in der dritten Entrückung, in der kein Körper und keine Welt erlebt werden, sinnliche Wahrnehmung fortfällt, dann kann auch kein körperliches Wohl mehr empfunden und beobachtet werden, und das ist das noch größere Wohl der Freiheit von Wahrnehmung überhaupt, deren er sich erst nach Rückkehr in die sinnliche Wahrnehmung bewusst wird in dem Merken, dass auch die Wahrnehmung von Wohl noch Belästigung ist.

In der Entrückung schwindet auch die Wahrheitsgegenwart (*sati*), aber wenn er wieder zur sinnlichen Wahrnehmung, zur Begegnungswelt, zurückkehrt, bedarf er der Wahrheitsgegenwart.

Die vierte Entrückung: geistiges Wohl geht unter

Da steigt, ihr Mönche, einem Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung verweilt, der vorherrschende geistige Wohlzustand (somanass-indriya) auf. Da weiß er klar: „Aufgestiegen ist mir hier dieser geistige Wohlzustand. Dieser ist etwas Erscheinendes, etwas Bedingtes, ist etwas Zusammengesetztes, Verursachtes. Jetzt verstehe ich: Dass dieser geistige Wohlzustand etwa keine (vorübergehende) Erscheinung sei, bedingungslos, nicht zusammengesetzt und ohne Verursachung bestünde: das gibt es nicht.“ Ein solcher Mönch versteht nun klar, was der geistige Wohlzustand ist, kennt sein Entstehen und Vergehen und versteht, wo der aufgekommene geistige Wohlzustand restlos untergeht.

Und wo geht, ihr Mönche, dieser bedingt aufgestiegene geistige Wohlzustand restlos unter?

Nachdem er über alles Wohl und Wehe hinausgewachsen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit völlig gestillt hat und in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen bewussten Gleichmutsreine

(upekhā-sati-pārisuddhi) lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr. Dort nun, ihr Mönche, geht der aufgekommene geistige Wohlzustand restlos unter. –

Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, ein Kenner der Ausrodung des geistigen Wohlzustands, der das Herz auf das Wahre (das Nibbāna) ausrichtet.

Die Veränderung der Wahrnehmung bei dem von der vierten Entrückung Zurückgekommenen schildert der Erwachte in D 9:

Dem geht die frühere feine Wahrheits-Wahrnehmung unter, die durch das Wohl unverstörten Gleichmuts entstand. Eine feine Wahrheits-Wahrnehmung geht zu dieser Zeit auf, die durch Abwesenheit von Wehe und Wohl entsteht. Er nimmt eine feine Wahrheit wahr, die durch Abwesenheit von Wehe und Wohl entsteht. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.

Der zur vierten Entrückung Fähige befindet sich in geistigem Wohl, in der Freude über das Erreichte. Körperliches Wohl durch die Überwindung sinnlicher Triebe ist er schon so gewöhnt, dass es ihm nicht mehr auffällt. Aber auch die geistige Freude klingt mit der Gewöhnung ab, er nimmt keine Stellung mehr zu den erfahrenen inneren Befindlichkeitszuständen, ist sich eines Gleichmuts, rein von allen Wohl- und Wehgefühlen bewusst. Er hat Gefühl als Belästigung abgetan und hat nun keine Empfindlichkeit mehr, hat jedes bedingte Wohl durch erhabenen Gleichmut überstiegen, wohnt in stillem, erhabenem Frieden, ist wie im Zustand eines Geheilten, frei von allen Trieben, allen Regungen (M 66), unempfindlich der Welt und dem einst als Ich Angenommenen gegenüber. In der vollkommenen Gleichmutsreine des zur vierten Entrückung Fähigen ist

alle Blendung, alle Einbildung und Täuschung von Welter-scheinung fort, an die glaubend der Geist im Wahn lebt. (M 44)

Dass ein solcher Mönch außerhalb der Entrückungen, wenn er sich des Körpers in der Welt bedient, noch Mitwesen bemerkt, liegt daran, dass er in der früheren Zeit seines Lebens als normaler Mensch wahrgenommen und darum in seinem Geist eine Weltvorstellung mit Beziehungen zur Mitwelt gepflegt hat. Aus diesen Beziehungen ist durch seine innere Reinigung Wohl und Wehe, Zuneigung und Abneigung fast ganz herausgezogen, und was für den normalen Menschen die „bunte Welt mit ihren Freuden und Leiden“ ist, davon ist für ihn nur eine zarte, dünne Skizze übrig geblieben, von welcher er immer wieder völlig zurücktreten kann in die Entrückung.

Wenn in der vierten Entrückung die sinnliche Wahrnehmung fortfällt, dann verweilt er in einer dem in Sinnensucht Befangenen unvorstellbaren Ruhe, in der es kein Denken, Fühlen und Wissen gibt. Von der vierten Entrückung heißt es, dass in ihr auch die vegetativen Körperfunktionen, wie Atem und Herzschlag, aufhören. (A IX,31)

Von der vierten Entrückung zurückgekehrt, ist sich der Mönch wieder des über Wohl und Wehe erhabenen Gleichmuts bewusst, von dem es in M 140 heißt: *So bleibt nur noch der Gleichmut übrig, der völlig geläutert ist, geklärt, geschmeidig, formbar, leuchtend.* Aber auch diesen geradezu allmächtigen Gleichmut, den viele bis hierhin Fortgeschrittene auf Vorstellungen der Formfreiheit richten, wie es in M 140 heißt, ergreift der in unserer Lehrrede genannte Heilsgänger nicht. *Er wirkt nichts mehr zusammen.* Derjenige, der der höchsten Freiheit zustrebt, erkennt, dass die Freiheit in der totalen Wahrnehmungsfreiheit besteht, in welcher Ich und Welt aufgehoben sind, und löst sich von jeglichem Gerichtetsein auf irgendeine Wahrnehmung. Denn jede Wahrnehmung erkennt er als unbeständig und darum leidhaft. Von einem solchen heißt es in unserer Lehrrede:

Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung:
Gleichmut geht unter

Da steigt, ihr Mönche, einem Mönch, der ernsthaft strebend in der Ablösung verweilt, der vorherrschende Gleichmutszustand (upekhindriya) auf. Da weiß er klar: „Aufgestiegen ist mir hier dieser Gleichmutszustand. Dieser ist etwas Erscheinendes, etwas Bedingtes, ist etwas Zusammengesetztes, Verursachtes. Jetzt verstehe ich: Dass dieser Gleichmutszustand etwa keine (vorübergehende) Erscheinung sei, bedingungslos, nicht zusammengesetzt und ohne Verursachung bestünde: das gibt es nicht.“ Ein solcher Mönch versteht nun klar, was der Gleichmutszustand ist, kennt sein Entstehen und Vergehen und versteht, wo der aufgekommene Gleichmutszustand restlos untergeht.

Und wo geht, ihr Mönche, dieser bedingt aufgestiegene Gleichmutszustand restlos unter?

Da erreicht ein Mönch nach Überwindung der Vorstellung der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung und verweilt in ihr. Dort nun, ihr Mönche, geht der aufgekommene Gleichmutszustand restlos unter.

Ein solcher, ihr Mönche, wird Mönch genannt, ein Kenner der Ausrodung des Gleichmutszustandes, der das Herz auf das Wahre (das Nibbāna) ausgerichtet hat.

Weil der so weit fortgeschrittene Heilsgänger über den erworbenen Gleichmut nicht erfreut ist, ihn nicht begrüßt, sich nicht auf ihn stützt, ist die programmierte Wohlerfahrungssuche nicht daran gebunden. So gewinnt er durch Aufhebung allen Wollens – auch des Wollens, des Begrüßens von Gleichmut – die Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung, in der die Wahrnehmung zeitweise aussetzt, „die Grenzscheide mög-

licher Wahrnehmung“, wie K.E. Neumann übersetzt. Wenn der unvorstellbare Frieden der Grenzscheide, diese stillste aller Wahrnehmungen, von dem Wunsch, der Tendenz nach Ruhe und Frieden positiv bewertet und damit ergriffen wird – etwa in dem Gedanken: „Das ist die Ruhe, das ist der Frieden“ – der Erwachte bezeichnet es als das höchste Ergreifen (M 106) –, so bleibt der Übende mit dieser erhabenen Wahrnehmung lange Zeiten hindurch verbunden. Bei einem darüber nicht Belehrten kommen dann irgendwann latent gewesene Triebe wieder auf, und das Wesen sinkt abwärts. Aber der zum Heilsgänger erwachsene Mönch des Erwachten weiß: Der Erwachte bezeichnet diese zarteste aller möglichen Wahrnehmungen, die an der Grenze zum Nirvāna liegt, auch noch als „etwas“ (*sakkāya*):

Aber nicht die Erfahrung von etwas (sakkāya) ist der unvergängliche Friede der Todlosigkeit, sondern dies: die Freiheit von allen Herzenstrieben, die durch Nichtergreifen gewonnen wird. (M 106)

Daraus zeigt sich die vom Erwachten unterlegte umfassendste Bedeutung dieses Wortes als „etwas“. Der Erwachte versteht unter *sakkāya* (s. auch M 44 und M 109) alle fünf Zusammenhäufungen einzeln und auch zusammen, und er versteht unter *sakkāya-ditthi*, dass man sich mit (*sa*) etwas (*kāya*), d.h. mit der einen oder anderen dieser fünf Zusammenhäufungen oder allen identifiziert. Die letzte feinste Wahrnehmung ist also noch etwas. Wenn der Erleber auch feinsten Wahrnehmungen diese nicht ergreift, sondern sich ihrer Wandelbarkeit und darum Unzulänglichkeit bewusst ist und jegliche in ihm aufsteigende Vorstellung loslässt, jegliches in ihm aufsteigende Wollen entlässt, gewinnt er die vollkommen triebfreie Erlösung, die Auflösung des letzten Wahns, indem er, wie in dieser Lehrrede gezeigt, die höchstmögliche Vertiefung erreicht, die völlige Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung, den Wegfall von allen fünf Zusammenhäufungen, die einen „Erleber von Erlebnissen“ entwerfen. In der totalen Gefühls- und Wahrnehmungs-Freiheit von Form und Nichtform sind alle

Vorstellungen aufgehoben. Dieses Erlebnis der Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung dauert höchstens sieben Tage und wird durch vorhergegangenen Entschluss beendet (M 44), denn während der Dauer dieses Zustands kann der Mönch wegen fehlender Wahrnehmung nichts beschließen. Diese Aufhebung von Gefühl und Wahrnehmung ist nur möglich bei völliger Triebversiegung und ist auch nur manchen Geheilten möglich, nämlich den „Beiderseit-Erlösten“, auch Gemüterlöste genannt, die die erhabenen Freiungen, die formfreien, erlebt haben. (M 70)

Wir können diesen Stand des Geheilten, der noch über die weltlosen Entrückungen und über die äußerste Grenze der Wahrnehmung hinaus geht, nicht verstehen, er ist unfassbar. *Abgelöst von der Daseinsader (bhava-netti) steht der Leib des Vollendeten da (D 1)* – ohne Empfindungssuchtkörper, ohne Wollenskörper, ohne Anziehung und Abstoßung. Diese verborgenen Wurzeln aller Erscheinungen sind abgeschnitten, so wie die Krone einer Palme abgeschnitten ist und nun nicht mehr wachsen kann, sondern eingeht. Der Baum gilt für die immer weitere Fortsetzung von Dasein, Samsāra, für jede Form des Daseins, in der es Ernährung (*āhāra*) gibt: Aufnahme von Luft, Sonnenenergie, Mineralien und Wasser, Umwandlung in Baumkörper mit Blättern und Zweigen. Ist aber die Krone eines Palmbaums abgeschnitten, dann gibt es keinen Austausch mehr, keine Ernährung, keinen Säftefluss mehr, keine Triebe nach „äußerem“ oder „innerem“ Erleben.

Die Wurzeln der Welt liegen im Herzen. Die Reinigung des Herzens bedeutet auch die Überwindung und Auflösung von „Welt“.

DAS GLEICHNIS VOM GOLDLÄUTERN
„Angereichte Sammlung“ (A III,102-103)

Einleitung

Der durchschnittliche heutige Mensch kennt und bedenkt von den möglichen Entwicklungen des Menschen fast nur die des Körpers von der Jugend bis zu Alter und Tod – und die des Bewusstseins von dem fast leeren Bewusstsein des Säuglings zu zunehmender Kenntnis und Bildung bis zu den Wissenschaften. Er misst sich und andere nach dem Standort auf diesen beiden Entwicklungsbahnen und nach Wohlstand und Sozialstand.

Der tiefer blickende Mensch dagegen, der bei sich selbst hinter der Erscheinung des bewegten Körperwerkzeuges die geistig-seelischen Antriebe und Regulative, das Wollen, seine verborgenen Tendenzen und Neigungen erspürt und die Unabhängigkeit dieser unsichtbaren Dynamik vom Körper, ihre Zeitlosigkeit und Jenseitigkeit an sich erfährt - der weiß, dass sich diese verborgene geistig-seelische Dynamik, die sein persönliches Sein, sein Wollen und Empfinden ausmacht, nach dem Verlassen des Körpers doch weiterhin vorfinden wird mit allen bisherigen Problemen. Darum fragt er nicht nach dem jeweiligen Alter des Körpers, dagegen ist ihm von entscheidender Bedeutung, Näheres über den Charakter dieser geistig-seelischen Dynamik und über ihren Einfluss auf sein Wohl und Wehe, auf sein Schicksal zu erfahren.

Und da nun die heutige Geistesbildung einschließlich aller wissenschaftlichen Disziplinen immer nur um den Körper und die durch ihn erfahrbare „Welt“ kreist und ihm nicht die geringste Hilfe bietet für die Gestaltung seiner unausweichlichen Zukunft nach dem Verlassen dieses Körpers, so bedeuten ihm die vom Westen ausgegangenen möglichen Bildungsgrade ebenso viel und so wenig wie die Alterungsgrade des Körpers.

Ein solcher Mensch sucht zwei andere Entwicklungen deutlich in seinen Blick und gründlich in seinen Griff zu bekom-

men, weil er sich allein von diesen die entscheidende Hilfe verspricht, um nicht mehr blind geworfen und endlos umhergetrieben zu sein, sondern zur Meisterung des Daseins zu kommen.

Die erste Entwicklung, die er für sich ersehnt, ist die einer zunehmenden, immer weiterreichenden und immer tiefer vordringenden geistigen Erkenntnis der wahren Natur des Daseins, seiner Struktur und seiner Gesetzlichkeit, jenes Daseins, dem er sich durch das Heer seiner inneren Triebe, Tendenzen und Neigungen mit diesem Körper wie auch nach dessen Vernichtung ausgeliefert sieht.

So wie der Mensch, der in einem Atlas eine gründliche Beschreibung aller Landschaften unserer Erde studiert hat, dadurch zur Kenntnis ihrer unbewohnbaren und bewohnbaren Zonen, ihrer unterschiedlich fruchtbaren Gebiete bis zu den schönsten und herrlichsten Landschaften gelangt, so dass er bei entsprechenden wirtschaftlichen Mitteln sich an der besten Stätte der Erde niederlassen kann – ganz ebenso sucht der von der Unsterblichkeit seines Lebens und von der Unermesslichkeit des Umherwanderns in den unendlich mannigfaltigen Stätten des Daseins überzeugte Mensch nach einem Atlas oder einem Globus des Daseins, in welchem alle Stätten und die dahin führenden Wege eingezeichnet sind, um von da aus die Wege zu den erhabensten Stätten zu finden bis zu dem Ausgang aus dem gesamten Gefängnis des ununterbrochenen Geborenwerdens, Alterns und Sterbens, zur endgültigen Freiheit. So auch war die Sorge jener Heilssucher, welche sich früher an den Buddha wandten mit der Frage:

Versunken bin ich in der endlosen Kette von Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren. O dass es doch einen Ausweg geben möge, um dieser ganzen Leidensmasse zu entrinnen. (M 29 u.a.)

Die andere Entwicklung, welche der religiöse Mensch sucht, ergibt sich von selber aus der ersteren: Nach der Kenntnis des

Daseins samt der Wege zu den lichtereren Zonen bis zur Freiheit geht es ihm um die Entwicklung seines eigenen Wesens, der Triebe, Tendenzen und Neigungen seines Herzens, in derjenigen Weise, durch welche er selbst eben zu den immer heller werdenden Graden und Stätten gelangt bis zuletzt über alles hinaus zur Freiheit.

Diesen so suchenden und fragenden Menschen hat der Buddha – jedem die für ihn passende – Wegweisung gegeben. Der Leser ist Zeuge z.B. der Wegweisung, die Māgandiyo erfahren hat und der wieder andersartigen Wegweisung für Potaliyo. Es geht immer um dasselbe Dasein und um seine immer gleiche Struktur, aber der Standort der Menschen ist unterschiedlich, und die Kraft ihres Vorgehens ist unterschiedlich.

Die Gesamtheit der Wegweisungen, die uns mit den Reden des Buddha vorliegen, bildet tatsächlich einen Atlas, in welchem alle geistigen Zonen des Daseins, alle ihre Qualitäten und die Wege, die dahin führen und herausführen, vielfältig und in gegenseitiger Bestätigung und Ergänzung und in den unterschiedlichsten Maßstäben eingezeichnet sind.

Die folgende Rede des Erwachten, „Das Gleichnis vom Goldläutern“, bietet wieder eine der Wegweisungen durch die drei großen, dem normalen Menschen undurchschaubaren Daseinsbereiche und die entsprechenden Entwicklungsabschnitte. Unsere Menschenwelt mit ihrem Gemisch von Wohl und Wehe, Helligkeit und Dunkelheit, von gelegentlichem Glück und gelegentlichen Schrecknissen gehört in den untersten jener drei großen Bereiche – die Daseinsform der Sinnensucht – und hat dort ihren Platz etwa in der Mitte.

So zeigt die folgende Lehrrede zunächst die Entwicklung von unserem geistig-seelischen Status aus bis an die obere Grenze der Sinnensuchtwelt – und das ist die Entwicklung der „Tugend“, der rechten Begegnungsweise –, beschreibt dann den Übergang zu der ganz anderen Entwicklungsphase des mittleren der drei Abschnitte, in welchem man im „*samādhi*“ lebt – die nach Struktur und nach dem Wohlseinsgrad mit dem

unteren Bereich nicht mehr verglichen werden kann –, zeigt die fortschreitende Entwicklung dieses mittleren Grades bis zur obersten Grenze und dann den Übergang zu der übermenschlichen und überweltlichen Fähigkeit, die der dritten Etappe, der Heilsentwicklung, eignet. Diese wird „*paññā*“ genannt, das meistens mit „Weisheit“ übersetzt wird. Darunter wird die Überwindung der dem Menschen eigenen „Blendung“ verstanden, welche ihn hindert, das Dasein so zu sehen, wie es wirklich ist.

Der durch die beharrliche Läuterung bis zu diesem dritten Abschnitt Gelangte sieht und versteht jetzt die wahre Struktur und Gesetzmäßigkeit dieses bisher undurchschauten Daseins, sieht sich und erfährt sich in den höchsten und besten Möglichkeiten des Daseins und kommt zuletzt zu der Fähigkeit, den Ausgang aus dem gesamten Labyrinth zu erkennen und zu durchschreiten, womit er endgültig unverletzbar wird (*anāsvā*).

Hier folgt nun die Belehrung des Erwachten zunächst über den ersten der drei Entwicklungsgrade.

Die äußere Reinigung des Goldes

Beim Goldsand, ihr Mönche, gibt es grobe Unreinheiten wie mit Erde vermengter Sand und steiniger Kies. Der Goldwäscher schüttet den goldhaltigen Sand in eine Wanne und wäscht zuerst das Gestein aus.

Wenn das Gold von diesen groben Unreinheiten befreit und gereinigt ist, so bleiben noch mittlere Unreinheiten des Goldes übrig wie Kies und grober Sand. Der Goldwäscher befreit und reinigt das Gold nun gründlich auch von diesen Unreinheiten.

Sobald nun die mittleren Unreinheiten entfernt und geschwunden sind, so bleiben noch feine Unreinheiten des Goldsands übrig, wie feiner Sand. Der Goldwäscher befreit und reinigt das Gold nun auch von diesen

feinen Unreinheiten gründlich. Wenn auch diese feinen Unreinheiten völlig entfernt und geschwunden sind, so bleibt nur noch das mit Staub versetzte Gold übrig. Nun kommt der Goldschmied oder Goldschmiedegeselle, schüttet den Goldstaub in einen Tiegel und erhitzt ihn, aber das Gold setzt sich noch nicht ab, die Unreinheiten sind noch nicht ganz beseitigt, das Gold ist noch nicht geschmeidig und formbar, ist ohne Glanz, spröde und eignet sich noch nicht zur Verarbeitung.

Nach einiger Zeit erhitzt der Goldschmied oder Goldschmiedegeselle das Gold (genauer: den Goldstaub) wiederum, und das Gold setzt sich ab. Dieses solcherart gereinigte, von allen Unsauberkeiten befreite und abgesetzte Gold ist nun brauchbar geworden, ist nicht mehr spröde, sondern biegsam, schmiedbar und hat Glanz. Nun ist es tauglich zur Verarbeitung. Zu welchem Zweck der Goldschmied es auch immer verwenden will, sei es zu einem Armband oder zu Ohrringen, zu einem Halsschmuck oder zu einer goldenen Kette: für diesen Zweck ist es dann geeignet.

So wie hier in dem Gleichnis zunächst von einer dreifachen Reinigung des goldhaltigen Sandes von allen äußeren Fremdkörpern die Rede ist, ganz ebenso zeigt der Erwachte zuerst eine dreifache Läuterung allein in der „Tugend“, in dem Begegnungsleben, auf und deutet hernach den Übergang zum samādhi an.

Die Läuterung des Mönchs

Ebenso auch, ihr Mönche, gibt es bei einem Mönch, der seine hohe Herzensbildung anstrebt, grobe Befleckungen, wie schlechte Lebensführung in Taten, Worten und Gedanken. Diese gibt der einsichtige, strebens-

freudige Mönch auf, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind diese aufgegeben und beseitigt, so bleiben für den Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, noch mittlere Befleckungen übrig, wie lustvolles Bedenken und Sinnen, Gedanken der Antipathie bis Hass und Gedanken des Schädigenwollens. Diese gibt der einsichtige, strebensfreudige Mönch auf, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind auch diese aufgegeben und verschwunden, so bleiben für den Mönch, der hohe Herzensbildung anstrebt, noch feine Befleckungen übrig, wie Denken und Sinnen über Verwandtschaft und Völker, über Land und Leute und Wunschgedanken, nicht missachtet zu werden. Auch diese gibt der einsichtige, strebensfreudige Mönch auf, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Sind diese aufgehoben und beseitigt, so bleibt nur noch Bedenken der Wahrheit übrig, Bedenken der Lehre. Doch ist diese Herzenseinigung (samādhi) noch keine rechte Stillung, noch nicht hohes, vollkommenes Gestilltsein und innere Einswerdung, sondern ist lediglich durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht.

Es kommt aber die Zeit, ihr Mönche, wo das Herz bei sich ist (auf inneres Wohl gerichtet), es lässt sich dabei nieder, in Herzenseinigung geeint. Diese Herzenseinigung ist nun rechte Stillung, hohes, vollkommenes Gestilltsein, Herzenseinigung und ist nicht durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht.

Der hier in drei Stufen beschriebene Abschnitt der Tugendläuterung ist der erste, aber auch der grösste und umständ-

lichste und bewegteste der drei großen Entwicklungsabschnitte, die insgesamt vom normalen Menschentum bis zum endgültigen Heilsstand führen. Wer diesen ersten Abschnitt überwunden, ja, auch nur das Hauptstück davon hinter sich hat, der hat wahrlich den schwierigsten Teil des ganzen Entwicklungsgangs vollbracht.

Das zeigt der Erwachte auch in der Rede „Vom Rang des Gebändigten“ (M 125). Da vergleicht der Erwachte den normalen Menschen, der noch vor dieser ganzen Entwicklung steht, mit einem Mann, der sich vor einem großen hohen Felsen noch unten im Dschungel befindet. In diesem Bild gilt die Ersteigung und Bewältigung des Felsens für die hier in drei Stufen beschriebene Tugendläuterung.

Dann wird als zweites beschrieben, dass der Mann sich auf der Höhe des Felsens, gesichert vor dem Dschungel und all seinen Gefahren, hinlegt und ausruht. Das gilt für die Entwicklung des *samādhi*, der Herzenseinigung.

Endlich wird als drittes beschrieben, dass der Mensch, nachdem er sich völlig ausgeruht und alle Strapazen des Kletterns weit hinter sich gelassen und vergessen hat, nun von der oberen Plattform des Felsens – seiner jetzigen Daseins- und Lebensebene – ringsherum schaut: Jetzt erst sieht er alle Möglichkeiten des Daseins, wie sie wirklich sind; zuvor aber war ihm alles durch den Felsen verborgen und verdeckt. Dieser Zustand wird *paññā*, Weisheit, Klarblick, genannt, und er führt zur Erlösung im Heilsstand.

*

Aber der Erwachte nennt auch die Voraussetzung, ohne welche kein Mensch sich entschließt, diese Entwicklung seines Wesens vorzunehmen und vor allen Dingen bis zu Ende zu bringen. Er sagt, dass nur ein solcher Mensch so vorgehen wolle, der „*seine hohe Herzensbildung anstrebt*“. Diese aber strebt nur ein solcher Mensch an, der die Lehre des Erwachten verstanden, die „rechte Anschauung“ gewonnen hat über die Unzulänglichkeit, Abhängigkeit, ja, Erbärmlichkeit des menschl-

chen Zustands und über die Möglichkeit, aus diesem Leiden heraus zum Heilsstand zu gelangen.

Der Buddha, der Erwachte, ist zuerst selbst aus diesem Daseinsschwahn (*avijjā*), in welchem wir uns befinden, erwacht und zum Heilsstand gelangt (zum freien Überblick von der Höhe des Felsens), und er hat aus den Erfahrungen seines Erwachungsgangs und seiner Heilsfindung seine Lehre und Wegweisung für die im Daseinsschwahn Befindlichen zusammengefügt.

Er sagt, dass wir uns nur darum so unsicher und abhängig vorfinden, wie wir uns vorfinden, weil unser Herz, unser Geist, unser Gemüt, oder wie immer man das Innere seines Seins bezeichnen mag, mit Gier, Hass, Blendung besetzt, „beschmutzt“ ist. Gier und Hass sind die ungezählten Triebe, Tendenzen und Neigungen, Zuneigungen und Abneigungen gegenüber den tausend Dingen und Erscheinungen unseres „Leben“ genannten Daseinstraumes. Durch diese Triebe erscheint uns alles als „wirklich“ – und das ist Blendung. Diese hält uns in fortgesetzten freudigen oder schmerzlichen Auseinandersetzungen, und eben dadurch wird dieser Daseinstraum fort und fort gesponnen als *Samsāra*. Solange diese Blendung nicht als Blendung durchschaut wird, so lange kann man auch nie den Weg aus dieser unheimlichen geistigen Verstrickung und Verfilzung finden.

Erst aus diesem Verständnis ergibt sich die Einsicht, dass nur die konsequente Läuterung des Herzens von den üblen Eigenschaften, von Gier, Hass, Blendung, zur Freiheit führen kann. Von daher also kommt es, dass ein Mensch seine „hohe Herzensbildung“ anstrebt, und zwar so beharrlich und energisch anstrebt, wie tief er überzeugt ist – und sich immer wieder sehend machen kann – dass dies der einzige und klare Weg ist, um schrittweise aus diesem Daseinsschwahn herauszukommen bis zum Heilsstand.

Die grobe Reinigung des Begegnungslebens

Als grösste Befleckung des Herzens gilt
schlechter Wandel in Taten,
schlechter Wandel in Worten
und schlechter Wandel in Gedanken.

Unter „Wandel“ (*carana*) wird stets das Verhalten des Menschen im bewegten Leben bei seiner ständigen Begegnung mit den anderen Wesen und bei seinen Verrichtungen in Beruf, Haus und Feld verstanden – nicht aber die Zeiten, in denen ein Mensch für sich allein abgeschieden weilt und ganz ohne die herausfordernden Begegnungen mit den Menschen und Dingen stiller und tiefer nachdenken kann. Auch der „Wandel in Gedanken“ gehört also zu dem bewegten Begegnungsleben und hat nichts mit dem tieferen Nachdenken in den stillen Stunden zu tun. Von diesem letzteren stillen Denken ist anschließend die Rede, wo es um die „mittlere“ und „feine“ Tugendläuterung geht.

Unter „Wandel in Taten und in Worten“ werden die vom Erwachten immer wieder genannten „Tugendregeln“ verstanden.

Der schlechte Wandel in Taten besteht im Töten, Stehlen und ausschweifenden Leben durch Einbruch in andere Partnerverhältnisse und Verführung Minderjähriger.

Zu dem „schlechten Wandel in Worten“ zählt das Verleumdende, das Hintertragen, die verletzende Rede und müßiges Geschwätz.

Unter dem „schlechten Wandel in Gedanken“ wird nicht jenes tiefere Bedenken und Sinnen in abgeschiedenen Stunden verstanden, sondern das kurze rasche Denken, das während der ununterbrochenen Begegnung mit den Menschen und Dingen seinem Reden und Handeln vorausgeht. So bedeutet die Läuterung des Wandels die Verbesserung und Besänftigung unseres gesamten Verhaltens in der Begegnung mit der Welt.

Wer der Wegweisung des Erwachten nachfolgt, der wird in den ersten Jahren seiner Übung erfahren, dass er das Gute, das

er tun will, meistens noch nicht so tut, denn er beginnt damit ja neue, andere Verhaltensweisen, die in vielen Punkten von seiner bisherigen Gewohnheit abweichen. Die Gewohnheit aber ist mehr oder weniger fest eingefahren, läuft geradezu von selber, wirkt wie ein Schwungrad, und darum bleibt es gar nicht aus, dass er im Anfang die große Differenz zwischen seinem neuen Wollen und seinem Tun feststellt.

Im Lauf der Zeit erfährt er, dass er zuerst seinen „Wandel in Gedanken“ umstellen muss und umstellen kann. Er wird jetzt in seinem ganzen Tun und Lassen „wacher“. Vor der Begegnung mit Menschen, vor dem Anpacken einer Aufgabe denkt er rasch darüber nach, dass er nicht wieder wie sonst so und so reden oder handeln will, sondern so, wie er es nun für richtiger ansieht. In dem Maß, wie er so sein gesamtes Tun und Lassen mit klarem kritischem Denken begleitet, da gelingt ihm dieses auch besser, und nach einiger Zeit – je nach der Intensität und Aufmerksamkeit seiner Bemühungen nach Jahren oder nach Jahrzehnten – kann er bei sich beobachten, dass vieles anders geworden ist, dass er sich also im Prozess der fortschreitenden Läuterung befindet.

Der moderne westliche Mensch hat wenig Erfahrung in einer solchen Umerziehung des gesamten Verhaltens, weil es heute hier im Westen keine geistigen Einsichten und Disziplinen mehr gibt, die dergleichen lehren oder betreiben. Unter den westlichen Wissenschaften fehlt die Heilswissenschaft. Darum kann man sich hier schwer vorstellen, wie langsam eine solche Umerziehung vor sich geht und wie vieler Anläufe und Anstrengungen es bedarf. Man weiß aber auch nicht, dass eine solche Umerziehung für viele, viele Leben vorhält, eine unermesslich lange Zukunft unermesslich heller und beglückender gestaltet.

Wenn man einen Gegenstand erwerben will, dann legt man das dazu erforderliche Geld auf den Tisch und bekommt den Gegenstand. Ein solcher Erwerb geht sehr schnell vor sich, ist aber spätestens mit dem Tod wieder verloren.

Wenn man ein Handwerk oder eine Sprache oder sonstiges

erlernen will, dann bedarf es einer Einübung oder eines Studiums von einigen Jahren, und dann beherrscht man auch diese Sache, muss aber im nächsten Leben wieder neu lernen.

Aber die Wandlung des Verhaltens, so dass man nun mit derselben Leichtigkeit einen guten Wandel pflegt, mit welcher man früher den halb guten und halb schlechten Wandel pflegte – diese Umwandlung dauert erheblich länger, hält aber auch unvergleichlich länger vor.

Im Mittelalter, als auch hier im Westen Anfänge einer Heilswissenschaft bestanden und darum an den Menschen höhere sittliche Aufforderungen herantraten, wusste man um diese Gesetzlichkeit und stellte sich auf eine solche Übungszeit ein. Ebenso ist es im Osten. Schon früher, zur Zeit des Buddha, haben Hausleute wie auch Mönche nicht etwa gesagt: Von heute an halte ich die sīla, denn der aufmerksame Mensch erfährt an sich, dass letztlich die Zuneigungen und Abneigungen des Herzens unser Tun und Lassen bestimmen, dass diese also gewandelt werden müssen und dass diese Wandlung ein allmählicher Erziehungsprozess ist. Darum drückte man früher seine Absicht im folgenden Wortlaut aus:

Die Abneigung (veramanī) gegen Töten mir einzuüben (sikkhāpada) – das nehme ich auf mich.

Die Abneigung gegen Diebstahl mir einzuüben – das nehme ich auf mich.

Die Abneigung gegen unrechten Geschlechtsverkehr mir einzuüben – das nehme ich auf mich.

Die Abneigung gegen Verleumdung mir einzuüben – das nehme ich auf mich.

Die Abneigung gegen Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel, Alkohol und Drogen, mir einzuüben – das nehme ich auf mich.

Zu einem solchen rechten Wandel in Taten und Worten ist also der rechte Wandel in Gedanken unverzichtbar. Und dazu hat der Erwachte, wie schon wiederholt aufgezeigt, jedem sīla,

jeder Tugend-Regel, ein hilfreiches Wort mitgegeben. Es heißt nicht etwa: „Du sollst nicht töten“, sondern:

Lebewesen zu töten – das hat er aufgegeben; dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll, hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden.

Wer diesen Gedanken hegt, z.B. dann, wenn eine Spinne über die Fensterbank läuft, der kann nicht einfach zuschlagen. So hat der Erwachte zu jedem sīla ebenso hilfreiche wie kurze Gedanken gegeben, und je mehr man sich diese verfügbar macht, um so eher kommt man zu dieser reineren Gewöhnung.

Wer sich auf den genannten sieben Gebieten (drei des Handelns und vier des Redens) zu dieser helleren Gewöhnung durchgearbeitet hat, der hat im Lauf der Jahre an sich auch innere Erhellung erfahren. Er merkt nicht nur erheblich schönere und harmonischere Verhältnisse mit seiner Um- und Mitwelt, sondern auch ein gutes inneres Grundgefühl, ein helles, heiteres inneres Gestimmtsein. Ja, er empfindet, dass er „ein anderer Mensch“ geworden ist.

So wie bei dem Sand in der Wanne, nachdem das gröbere Gestein und der Kies aussortiert ist, der Goldsand schon erheblich mehr hindurchblinkt, so empfindet auch ein so gewordener Mensch sein Dasein und sein Sosein erheblich wohlthuender als zuvor. Das aber bewirkt eine erheblich hellere Daseinsform nach dem Verlassen des gegenwärtigen Körpers.

Die mittlere Reinigung des Begegnungslebens

Wenn die groben Befleckungen des Herzens aufgegeben und beseitigt sind, so bleiben für den Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, noch mittlere Befleckungen, wie Gedanken der Sinnensucht (kāmaṅgaṅga), Gedanken

von Antipathie bis Hass (vyāpādavitaṅka), Gedanken der Rücksichtslosigkeit, des Schädigens (vihimsāvitakka). Auch diese gibt der einsichtige, strebensfreudige Mönch auf, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Hier ist von drei verschiedenen Arten von Gedanken die Rede. Diese Denkweisen sind sehr anders als der vorhin besprochene „Wandel in Gedanken“, und beide Denkweisen haben auch sehr verschiedene Ergebnisse.

Das hier erwähnte Bedenken und Sinnen ist von tiefster und stärkster Auswirkung auf den Charakter. Da aber dieser Einfluss den meisten westlichen Menschen völlig unbekannt ist, so dass man sich heute in vielen Fällen ganz ungewollt und unbewusst üblen Einflüssen mit entsprechender Wirkung aussetzt, so soll der Unterschied zwischen diesen beiden Denkweisen im nächsten Kapitel („Triebwandelndes und triebgeleitetes Denken“) näher erläutert werden; hier geht es jetzt um die Bedeutung von „lustsuchend, hassend und rücksichtslos“ und um ihre Gegensätze „frei von Sinnensucht, liebevoll, schonend“.

Bei dem achtgliedrigen Weg heißt das erste Glied „rechte Anschauung“, das zweite Glied heißt „rechte Gemütsverfassung oder rechte Gesinnung“, und darunter wird laut den Lehrreden immer die negative Bewertung von lustvollem, hassendem und schädigendem Denken und Sinnen verstanden und stattdessen die Pflege entgegengesetzten Denkens.

Solches Denken ist zwangsläufig und untrennbar an die Art der Anschauung gebunden und kann immer nur dieser folgen. Das zeigt sich besonders deutlich an der ersten der drei Weisen des Denkens und Sinnens, das hier als „lustsuchend“ bezeichnet wird.

Ein Mensch, der die Anschauung hat, dass er mit seinem ganzen geistig-seelischen Wesen in den neun Monaten der embryonalen Entwicklung aus dem Nichts bzw. aus Ei und

Samen der Eltern „entstanden“ sei und dass er nach Beendigung dieses körperlichen Lebens endgültig vernichtet und wieder zu nichts werden würde – ein solcher Mensch kann sich zu dem empfohlenen negativen Bewerten des lustsuchenden Denkens und Sinnens (und erst recht entsprechenden Tuns) gar nicht entschließen. Zu den Zeiten, in denen er an seine bevorstehende Vernichtung denkt, ist er erschrocken und verzweifelt oder resigniert, aber um so mehr hat er zu den anderen Zeiten das Bestreben, dieses „kurze Leben zu genießen“, d.h. sich den Freuden hinzugeben, die er hier glaubt vorzufinden. Das ist in allererster Linie sinnlicher Genuss durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Er sieht nicht nur keine Gefahr dabei, sondern sieht umgekehrt durch Verzicht auf Sinnenlust die Gefahr der großen Entbehrung der „einzigen Freuden dieses kurzen Lebens“. Ein Mensch mit dieser Weltanschauung würde vergeblich von sich verlangen, auf lustsuchende Gedanken und vor allem auf lustsuchendes Tun zu verzichten. Kein anderer, kein Freund oder Lehrer könnte ihn dazu veranlassen, solange er bei der Anschauung über sein einmaliges Körperleben und die anschließende Vernichtung bleibt.

Wer aber durch den Erwachten belehrt ist, der hat begriffen:

Der Tod ist nur ein Übergang zur nächsten Lebensform.

Die Qualität der nächsten Lebensform zwischen Freud und Leid, Glück und Qual wird einerseits von der Gesamtheit seiner Triebe und Neigungen und zum anderen von der fürsorglichen oder rücksichtslosen Art seiner bisherigen Taten bestimmt.

Alle Sinnensüchtigkeit, die Lustsuche, ist eine schwere Krankheit von äußerst schmerzlichem Charakter. Erst außerhalb und oberhalb der Sinnensüchtigkeit ist ein herrliches Dasein in Schönheit, Erhabenheit und Größe möglich.

Selbst dieses ist nach dem Wissen und dem Geschmack der Erlösten noch begrenzt und beschränkt, aber darüber hinaus

kann die vollkommene Freiheit im vollkommenen Wohl erreicht werden.

Wer diese Anschauungen hat, der kann lustsuchende Gedanken nur noch als Fortsetzung des Leidens und als Verhinderung der Befreiung ansehen. – Insofern hängt also unser Denken und Sinnen ganz eng zusammen mit unserer Grundanschauung über das Wesen des Daseins und über die Wege, die in das Leiden hinein und aus dem Leiden herausführen bis zur vollkommenen Freiheit. Darum setzt der Erwachte bei dem achtgliedrigen Weg vor das „rechte Denken“ die „rechte Anschauung“.

Ebenso geht es mit Gedanken der Abneigung bis Hass und den rücksichtslosen Gedanken. Der Erwachte stellt der Antipathie bis Hass (*vyāpāda*) die Ich-Du-Gleichheit (*mettā*) entgegen und stellt der Rücksichtslosigkeit, Störung, Bedrängung (*vihimsā*) die Schonung der Wesen, die fürsorgende und erbarrende Haltung (*karunā*) gegenüber.

Auch wer die Lehre schon länger kennt und wer die Einsichten hat, die weiter oben unter den Ziffern 1-4 angedeutet wurden, der wird doch von sich wissen, dass er bisweilen in der einen oder anderen der drei üblen Weisen denkt und sinnt. Das geschieht aber immer nur dann, wenn er sich jener rechten Anschauung über die wahre Struktur der Existenz, über die Wege zum Hellen, Heileren gerade nicht bewusst ist, sondern von den alltäglichen Sinneseindrücken befangen, nur „das Vor-Augen-Liegende“ sieht. Zu solchen Zeiten kann man begehrlieh über das den Trieben Gefallende nachdenken und verdrossen über das Missfallende - bis einem wieder klarer bewusst wird, was man da tut und inwiefern das doch im Widerspruch zu den Einsichten und daraus hervorgegangenen Absichten besteht. Dann spätestens hört man mit solchem Bedenken auf.

Daraus zeigt sich, dass die verborgenen Triebe, welchen die verschiedenen Sinneseindrücke missfallen oder gefallen, diese Gedanken anstoßen und lenken, dass es also ein triebgeleitetes

Denken gibt und dass darum die drei üblen Gedanken nicht völlig aufhören können, solange solche Triebe bestehen. Zu der Aufhebung der Triebe verhilft das triebwandelnde Denken.

Triebwandelndes und trieb gelenktes Denken

Eine erste Erklärung hierüber finden wir in M 23. Dort wird gleichnishaft von einem „Ameisenbau“, der für den menschlichen Körper gilt, gesagt, dass er *nachts raucht und tags flammt*. Dazu erklärt der Erwachte, dass unter dem nächtlichen Rauchen das „Bedenken und Sinnen“ verstanden werde und dass man das, was man nächtlich bedenke und sinne, am Tag ausführe durch den Wandel in Taten, Worten und Gedanken.

Weiter sagt der Erwachte, dass mit dem „Flammen am Tag“ der „Wandel in Taten, Worten und Gedanken“ entsprechend dem nächtlichen Bedenken und Sinnen gemeint sei. Das bedeutet also, dass das nächtliche „Bedenken und Sinnen“ den Menschen geistig formt, reguliert, wandelt und dass der „Wandel in Taten, Worten und Gedanken“ letztlich von diesem „Bedenken und Sinnen“ bestimmt wird.

Hier darf „Tag und Nacht“ nicht ganz wörtlich genommen werden. Bekanntlich sind in den Tropen die dunklen Nächte das ganze Jahr hindurch etwa ebenso lang wie die hellen Tage, je etwa zwölf Stunden. Man schläft natürlich nicht diese lange Nachtzeit, und da man nur in dringenden Fällen bei künstlichem Licht arbeitete, so blieb die Zeit, besonders in Indien, dem stillen Bedenken vorbehalten, das weitgehend ein Denken über innere Zusammenhänge, über religiöse Themen war. So war es auch im christlichen Mittelalter. Das also gilt u.a. als „Bedenken und Sinnen“, als Meditieren.

Den Tag über war der Mensch in ständiger Begegnung mit Menschen, den Haustieren, den Herden und war gefordert von den Verrichtungen in Beruf, Haus und Feld ähnlich wie bei uns. Dabei geht es um Arbeiten unter Einsatz des Körpers oder um Rede und Antwort. Es gibt aber keine Tat und kein Wort, das nicht vorher schnell und meist unbewusst im Geist be-

geschlossen wird, und das wird bezeichnet als Wandel (*carana*) in Gedanken. Dabei geht es fast nur um kurzes und kürzestes Bedenken der jeweiligen äußeren Situation und dann um entsprechendes Reden und Handeln. – Bei dem nächtlichen Bedenken und Sinnen dagegen ist man allein, es ist keine Begegnung, und darum ist man nicht zu dem vordergründigen Denken gezwungen, das die täglichen Begegnungen von uns fordern. Es ist ein stilleres Zurücktreten, in welcher Ruhe dem Menschen die tieferen Einsichten wieder aufsteigen, die im alten Indien bei den allermeisten Menschen vorwiegend religiöser Art waren.

Der tiefe Einfluss dieses Denkens auf unser ganzes Wesen ist uns nicht mehr bewusst. Wir sagen hier im Westen:

*Die Gedanken sind frei, wer kann sie erraten,
sie fliegen vorbei wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen, kein Jäger erschießen –
es bleibt dabei: die Gedanken sind frei.*

Ganz unabhängig von den politischen Verhältnissen, welche seinerzeit zur Entstehung dieses Liedes geführt haben, besteht im Westen ganz allgemein auch in psychologischen Kreisen eine fast vollständige Unkenntnis über den tiefen Einfluss unseres Denkens und denkerischen Betrachtens auf unser inneres Wesen und damit auf unser Schicksal. Und viele Menschen spinnen in Gedanken Dinge und Unternehmungen aus, vor deren praktischer Durchführung im Reden und Handeln sie weit zurückschrecken würden. Sie ahnen nicht, dass solches Denken, wenn es lange genug geschieht, den Charakter des Menschen wandelt und dann auch zu solchen Taten führt. Der Erwachte sagt:

*Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt,
dahin geneigt wird das Herz. (M 19)*

Und er sagt weiter:

Wie das Herz geneigt ist, je nach dem Maß von Gier, Hass, Blendung, mit dem es besetzt ist, danach ist das Reden und Handeln des Menschen. (M 78)

Und er sagt weiter:

Was hier der Mensch in seinem Leben redet und handelt, danach wird sein Erleben hell und dunkel, glücklich und schmerzlich, jetzt schon und auch im nächsten Leben. (M 135)

Im Lauf des Tages in der fortgesetzten Begegnung mit anderen Menschen und Dingen und in der Erledigung von Aufgaben kann der Mensch kaum anders denken, empfinden und bewerten als das eigene Herz, der Charakter, zulässt. In stiller Zurückgezogenheit aber, wenn man von keiner Aufgabe gefordert wird, kann es geschehen, dass man durch Lesen oder Hören von religiösen Aussagen zu Einsichten kommt, die oft den Trieben des Herzens direkt entgegengesetzt sind und die man doch anerkennen muss.

Einer, der andere verleumdet, kann zu der tiefen und für ihn endgültigen Einsicht kommen, dass der Mensch nur durch Wahrhaftigkeit zu wahrer innerer und äußerer Wohlfahrt und nach dem Tod in höhere Welt gelangen kann.

Ein neidischer Mensch kann zu der Einsicht kommen, dass Neid die Quelle der allermeisten seiner Leiden ist und dass er durch eine wohlwollende Gesinnung gegenüber denjenigen, die das besitzen, was er wünscht, ganz unmittelbar zu einer besseren Gemütsverfassung und auf die Dauer gar zu dem Besitz der Dinge, die auch er wünscht, kommen kann.

In solchen Fällen hat man Dinge eingesehen, denen das Herz zunächst noch nicht gewachsen ist – die dem Herzen sogar „zuwider“ sind – aber durch die Pflege dieser Einsicht, durch wiederholtes und immer wiederholtes „Bedenken und Sinnen“, durch solche Meditationen werden allmählich die Tendenzen zu verleumden und zu neiden immer geringer, und im Lauf von Jahren oder Jahrzehnten kann der Mensch bei

sich beobachten, dass er davon vollkommen frei wird und dadurch eben ein ganz anderer Mensch geworden ist. Das ist der Sinn des vom Erhabenen genannten Gesetzes: *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.*

Aber es braucht, wie gesagt, seine Zeit. – Wenn der Erwachte sagt (M 23), dass der Mensch das, was er in der Stille bedenke und sinne, dann im Gedränge in seinem Wandel in Taten, Worten und Gedanken ausführe, dann stimmt das gesetzmäßig vollkommen, ist aber im Anfang nicht leicht zu erkennen. Denn bei starken Tendenzen kann man, wie gesagt, längere Zeit die üblen Folgen gründlich bedenken und wird doch oft noch den besseren Einsichten zuwider und den Tendenzen gemäß handeln. Man erlebt dann, wie *Paulus* sagt:

*Das Gute, das ich tun will, das tue ich nicht,
aber das Böse, das ich nicht tun will, das tue ich.*

Ein Mensch, der zum Verleumden oder zum Neid neigt, wird also nach den ersten tiefen Besinnungen über den unwürdigen und schädlichen Charakter und über die großen Nachteile solcher Verhaltensweise und Gesinnung für sich und für die Umgebung nicht gleich davon frei sein. Je stärker die Neigung und Gewöhnung ist, um so längerer Gegenbesinnungen bedarf es, bis solches Verhalten, solche Gesinnung in der täglichen Begegnung sich gar nicht mehr durchsetzt.

Das hat seinen leicht erkennbaren Grund: Die Stärke und die Kraft einer jeden Tendenz ist nämlich nichts anderes als die Summe der Bejahung dessen, worauf sie aus ist. Je häufiger und je überzeugter das Betreffende, z.B. das Verleumden anderer in diesen und in früheren Leben als hilfreich angesehen, also positiv bewertet wurde, um so stärker ist die Tendenz. Und nun kann auch ihre Abschwächung bis Auflösung nur auf demselben Wege, und zwar durch negative Bewertung, durch Betrachtung der mannigfaltigen Nachteile entsprechend allmählich vor sich gehen.

Dieses Wissen gehörte früher, als die Menschen noch mehr

bei sich selber blieben und ihr Tun und Lassen aufmerksamer beobachteten, zur allgemeinen Erfahrung. Spuren davon sind hier im Westen selbst bis in die Gegenwart hinein noch zu bemerken, erst recht bei den östlichen Völkern.

Es gibt also ein triebwandelndes Denken (dazu gehört auch ein die Triebe stärkendes Denken), und es gibt ein von den Trieben gelenktes Denken. Und je nach den Trieben, je nach der Herzensqualität ist unser Tun und Lassen. Die Qualität des menschlichen Wandels zwischen übel und gut, tugendlos und tugendhaft wird also bestimmt von der Beschaffenheit des menschlichen Herzens, seines Charakters, seiner Triebe, und diese können immer nur durch „Bedenken und Sinnen“, also durch Meditieren verstärkt oder abgeschwächt und aufgelöst werden. Wohl kann ein Mensch, der sich für das Gute, für den heilsamen Wandel entschieden hat, im Lauf der täglichen Begegnungen und Aufgaben durch große geistige Wachheit sich besser verhalten, also einen erheblich besseren Wandel in Taten, Worten und Gedanken pflegen als seine bisherige Gewohnheit war, aber nie kann ein Mensch sich auf die Dauer ganz erheblich besser verhalten, als die Triebe, Tendenzen, Neigungen seines Herzens zulassen. In diesem Sinn sagt ein chinesisches Sprichwort: *Man kann nicht vierzehn Tage lang hintereinander auf den Zehen gehen.* So ist also der Wandel in Taten, Worten und Gedanken von der Beschaffenheit des Herzens abhängig und lässt sich trotz besserer Einsichten und Vorsätze, die im Geist gefasst wurden, auf die Dauer nicht ohne die nur ganz allmählich mögliche Besserung des Herzens verbessern. Darum nennt der Erwachte nach der groben diese „mittlere Reinigung“ des Begegnungslebens, weil diese bis auf den Grund geht, die Läuterung der Herzens, des Charakters, der Triebe bewirkt.

Die feine Reinigung des Begegnungslebens

Sind auch diese mittleren Schlacken (Lustsuche, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit) aufgegeben und ver-

schwunden, so bleiben für den Mönch, der hohe Herzensbildung anstrebt, noch feine Befleckungen übrig, wie Denken und Sinnen über Verwandtschaften und Völker, über Land und Leute und Wunschgedanken, nicht missachtet zu werden. Auch diese tut der einsichtige, strebensfreudige Mönch ab, treibt sie aus, beseitigt sie, bringt sie zum Schwinden.

Hier geht es nicht mehr um moralische Läuterung, sondern um letzte Auflösung des geistig gesponnenen Bezugsnetzes eines eingebildeten Ich in einer eingebildeten Welt. Es ist die Auflösung der sozialen Beziehungen. Das kann natürlich nur ein Mönch bis auf den Grund tun, weil er sich – das ist ja der Mönchsstand – auch äußerlich von aller bürgerlichen Gemeinschaft gelöst hat.

Gewöhnlich wird nur unterschieden zwischen unsozialen und sozialen Menschen: der unsoziale braucht die menschliche Gesellschaft, nimmt aber nur von ihr, ohne selber zu geben. Der soziale Mensch lebt auch von der Gesellschaft, hilft aber auch seinerseits, die Gesellschaft zu erhalten, indem er dem Nächsten gern zukommen lässt, was jener wünscht. Er freut sich über harmonische Freundschaftsbeziehungen und familiären Frieden.

Aber der Erwachte zeigt hier jetzt, dass und wie das gesamte soziale Bedürfnis aufzugeben ist. Es geht jetzt darum, auch jene inneren geistigen und seelischen Beziehungsbande aufzulösen, aus denen die gesamte soziale Struktur in Erscheinung getreten ist: Der Mönch strebt nun die völlige Unabhängigkeit von allem Außen an durch Entwicklung des Herzensfriedens, des samādhi. Ein solcher Mensch ist von „unten“ – aus der Perspektive des Weltmenschen gesehen – nicht „sozial“; denn er lebt wahrlich innerlich nicht mehr von und in der Gesellschaft. Aber er ist erst recht nicht unsozial; denn er ist ohne jeden Anspruch, ohne jede Forderung und Erwartung an die Gesellschaft, aber er gibt ihr etwas, was ihr sonst niemand

geben kann: gerade weil er den Gegensatz sozial-unsozial überstiegen hat, kann er der Welt von seinem Frieden geben. Er lebt ihr – sanft und vollkommen gewaltfrei – in Liebe vor, dass es ein Wohl oberhalb der Sinne gibt, und er vermittelt eine Ahnung davon, dass dies wahres Wohl ist.

Der Übergang zum Herzensfrieden

Das letzte weltliche Sinnen ist zur Ruhe gekommen. Es kommen keine Gedanken mehr an weltliche Beziehungen auf. Darüber heißt es:

Sind auch diese aufgehoben und beseitigt, so bleibt nur noch Bedenken der Wahrheit übrig, Bedenken der Lehre. Doch ist diese Nach-Innenwendung (samādhi) noch keine rechte Stillung, noch nicht hohes vollkommenes Gestilltsein und innere Einswerdung, sondern ist lediglich durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht.

Auch in dem Gleichnis wird hier der Übergang von der äußeren zur inneren Reinigung des Goldes geschildert. Es heißt da:

Wenn auch diese feinen Unreinheiten völlig entfernt und geschwunden sind, so bleibt nur noch das mit Staub versetzte Gold übrig. Nun kommt der Goldschmied oder Goldschmiedegeselle, schüttet den Goldstaub in einen Tiegel und erhitzt ihn, aber das Gold setzt sich noch nicht ab, die Unreinheiten sind noch nicht ganz beseitigt, das Gold ist noch nicht geschmeidig und formbar, ist ohne Glanz, spröde und eignet sich noch nicht zur Verarbeitung.

Hier wird die Gemüthaltung, die sich bei einem fast ausschließlichen Bedenken der vom Erwachten aufgezeigten

Wahrheit einstellt, bereits als Einigung (*samādhi*) bezeichnet. Es wird aber hinzugefügt, dass diese Einigung noch nicht ausgereift sei. Darin zeigt sich, was unter Einigung (*samādhi*) verstanden wird.

Die äußere Reinigung des Goldes war so weit gediehen, dass nur noch der Goldstaub selbst übrig geblieben war. Daraufhin erst wurde der Goldstaub erhitzt, wobei der Staub verdampfte und das Gold sich absetzen konnte. Ganz ebenso ist das Herz eines Menschen, der diese drei Phasen der Läuterung ernsthaft betrieben hat, in einer völlig anderen Verfassung als zuvor. So wie die ursprüngliche Wanne voll Sand etwas völlig anderes ist als das abgesetzte Gold, so ist das Herz des Menschen durch die völlige Befreiung von aller üblen, dunklen Gesinnung und Tatmöglichkeiten zu einer großen inneren Helligkeit erwachsen. Ein solcher Mensch ist bei sich selbst glücklich. Dadurch ist ein solcher Mensch völlig unabhängig geworden von den Scheinfreuden, die durch die Befriedigung der Sinnensucht eintreten. Sein vollständiger Rückzug von dem Außen ist ihm kein Verzicht, sondern ist ihm erst die volle Hingabe an den inneren Herzensfrieden, der nur durch die Erhellung möglich wurde. Sein Denken ist ausschließlich damit beschäftigt, die aus dem früheren Wahn gesponnenen Welterscheinungen immer mehr als solche zu durchschauen und dadurch immer mehr die Wege zu erkennen, die in das Leiden hineinführen und die aus dem Leiden herausführen. Darüber wird er zunehmend in seinem Geist klar und heiter und in seinem Herzen hell und still, und es mag sein, dass er zu dieser Zeit öfter die erste Entrückung (*jhāna*, Schauung) gewinnt, in welcher noch Bedenken und Sinnen stattfindet.

Die Läuterung zur Vollendung des Herzensfriedens,
der zur Triebversiegung führt

Über diese Vollendung der Läuterung äußert sich der Erwachte zuerst gemäß dem Gleichnis und dann gemäß der Praxis des Mönchs wie folgt:

Es kommt aber, ihr Mönche, die Zeit, dass der Goldschmied oder Goldschmiedgeselle das Gold (genauer: den Goldstaub) wiederum erhitzt und das Gold sich absetzt. Dieses solcherart gereinigte, von allen Unsauberkeiten befreite und abgesetzte Gold ist nun brauchbar geworden, ist nicht mehr spröde, sondern biegsam, schmiedbar und hat Glanz. Nun ist es tauglich zur Verarbeitung. Zu welchem Zweck der Goldschmied es auch immer verwenden will, sei es zu einem Armreif oder zu Ohrringen, zu einem Halsschmuck oder zu einer goldenen Kette: für diesen Zweck ist es dann geeignet.

In demselben Sinn sagt der Erwachte dann von dem übenden Mönch:

Es kommt aber die Zeit, ihr Mönche, in der das Herz bei sich ist (auf inneres Wohl gerichtet), es lässt sich dabei nieder, in Herzenseinigung geeint. Diese Herzenseinigung ist nun rechte Stillung, hohes, vollkommenes Gestilltsein und Einswerdung und ist nicht durch mühsame Zurückhaltung der geistigen Regsamkeit erreicht.

Diese vollkommene Herzenseinigung ermöglicht ein schrankenloses Bewusstsein, das für unsere Begriffe unermesslich ist. Aus diesem geht zuletzt die Erlösung hervor.

Welcher der Erscheinungen, die durch das schrankenlose Bewusstsein (abhiññā) erfahrbar sind, sich das Herz auch immer zuwendet, um es im schrankenlosen Bewusstsein zu erfahren, diese zu erfahren ist es auch fähig, sei es dieser oder jener dieser Erfahrungsbereiche.

Wenn er es wünscht, so kann er auf mannigfaltige Weise Geistesmacht (iddhi) erfahren: als nur einer etwa vielfach zu werden und vielfach geworden, wieder einer zu sein oder sichtbar und unsichtbar werden, ungehindert durch eine Wand, durch eine Einzäunung, durch einen Berg hindurchgehen, als ob er sich durch den freien Raum bewegte, in die Erde ein- und wieder aufzutauchen, als ob sie Wasser wäre; über das Wasser zu gehen, ohne zu versinken, als ob es Erde wäre; im Lotussitz durch den Raum zu reisen wie ein Vogel; mit der Hand Mond und Sonne, die so kraftvoll und mächtig sind, zu berühren; bis zur Brahmawelt den Körper zu beherrschen.

Wenn er es wünscht, kann er mit dem feinstofflichen Gehör (der Fähigkeit, jenseitige Töne zu hören), beide Arten der Töne hören, die himmlischen und die irdischen, die ferneren und die nahen.

Wenn er es wünscht, so kann er mit dem feinstofflichen Auge (der Fähigkeit, mit den Sinnen nicht Wahrnehmbares zu sehen), der anderen Personen Herz im Herzen erkennen: das mit Anziehung besetzte Herz als mit Anziehung besetzt, das mit Abstoßung besetzte Herz als mit Abstoßung besetzt, das mit Blendung besetzte Herz als mit Blendung besetzt, das gesammelte Herz als gesammelt und das zerstreute Herz als zerstreut, das nach einem hohen Ziel gebildete Herz als ein nach einem hohen Ziel gebildetes Herz und das nach einem niederen Ziel gebildete Herz als ein nach einem niederen Ziel gebildetes Herz, das mit höheren Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit höheren Eigenschaften erfülltes Herz, das mit niederen Eigenschaften erfüllte Herz als ein mit niederen Eigenschaften erfülltes Herz, das geeinte Herz als geeint, das nicht geeinte Herz als nicht geeint, das erlöste Herz als erlöst, das nicht er-

löste Herz als nicht erlöst.

Wenn er es wünscht, so kann er sich an manche verschiedene frühere Daseinsformen erinnern: als wie an ein Leben, dann an zwei Leben, dann an drei Leben, dann an vier Leben, dann an fünf Leben, dann an zehn Leben, dann an zwanzig Leben, dann an dreißig Leben, dann an vierzig Leben, dann an fünfzig Leben, dann an hundert Leben, dann an tausend Leben, dann an hunderttausend Leben. – Dann an die Zeiten während mancher Weltenausbreitungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenzusammenziehungen, dann an die Zeiten während mancher Weltenausbreitungen-Weltenzusammenziehungen. Wenn er es wünscht, kann er sich an manche verschiedenen früheren Daseinsformen mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen erinnern.

Wenn er es wünscht, kann er mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, die menschlichen Grenzen übersteigenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche, kann die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren sehen: „Diese lieben Wesen sind in Taten dem Schlechten zugetan, in Worten dem Schlechten zugetan, in Gedanken dem Schlechten zugetan. Sie tadeln Heiliges, achten Verkehrtes, tun Verkehrtes; bei Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt. Jene lieben Wesen aber sind in Taten dem Guten zugetan, in Worten dem Guten zugetan, in Gedanken dem Guten zugetan, tadeln nicht Heiliges, achten Rechtes, tun Rechtes; beim Versagen des Körpers jenseits des Todes gelangen sie auf gute Lebensbahn in selige Welt.

Wenn er es wünscht, kann er durch Versiegung aller

Wollensflüsse/Einflüsse die unverletzbare Gemüterlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten in schrankenlosem Bewusstsein erobern als unverlierbare Verfassung.

Welcher der Erscheinungen, die durch das schrankenlose Bewusstsein (abhiññā) erfahrbar sind, sich das Herz auch immer zuwendet, um sie im schrankenlosen Bewusstsein zu erfahren, diese zu erfahren, ist es auch fähig, sei es dieser oder jener Erfahrungsbereich.

Mit diesen Worten ist bereits die vollkommen ausgereifte Einigung des Herzens (*samādhi*) angedeutet und auch die daraus hervorgehende Möglichkeit der Durchbrüche zum Klarblick, Durchbrüche eines schrankenlos gewordenen Bewusstseins, das für unsere Begriffe unermesslich ist. Aus diesem geht zuletzt die Erlösung hervor.

Nach dem Gleichnis „Die Stadien der Zähmung“ (M 125) ist hier nun der hohe Felsen vollkommen erstiegen, ist der Mensch auf der oberen Plattform angelangt und erreicht mit einem längeren Ausruhen, dass er die Strapazen wie überhaupt die Gewöhnung des Kletterns ganz abgetan und vergessen hat. Danach kann er, völlig erfrischt von dem jetzt erreichten hohen Standort aus in universalem Rundblick das Dasein so erkennen, wie es wirklich ist, während er vorher unten im gefährvollen Dschungel vor dem Fels stand und nichts erkennen konnte.

In der folgenden Lehrrede (A III,103) wird beschrieben, dass der zur Herzenseinigung Fähige zwischen drei verschiedenen Haltungen wechselt, die in ihrem Zusammenwirken die endgültige Befreiung von den Trieben bewirken.

Der Mönch, der seine hohe Herzensbildung anstrebt, sollte drei verschiedenen Dingen seine Aufmerksamkeit widmen. Er sollte von Zeit zu Zeit sich der

Einigung des Herzens hingeben, sollte von Zeit zu Zeit der Ablösung (der letzten Regsamkeiten) seine Aufmerksamkeit widmen, sollte von Zeit zu Zeit die Erscheinungen mit Gleichmut betrachten.

Würde nämlich der seine hohe Herzensbildung anstrebende Mönch ausschließlich die Aufmerksamkeit der Herzenseinigung zuwenden, so könnte das Herz zur Trägheit neigen. Wenn der Mönch sich ausschließlich um Ablösung mühen würde, so könnte das Herz zur Unruhe neigen. Wenn er ausschließlich die Erscheinungen mit Gleichmut betrachten würde, so könnte das Herz sich nicht auf die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse sammeln. Pflügt jedoch der Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, von Zeit zu Zeit die Herzenseinigung, von Zeit zu Zeit die Ablösung und von Zeit zu Zeit gleichmütige Betrachtung, so wird das Herz geschmeidig, formbar, strahlend, nicht spröde und sammelt sich gut auf die Aufhebung aller Wollensflüsse/Einflüsse.

Gleichwie wenn ein Goldschmied oder Goldschmiedegessele den Feuerofen herrichtet, in seiner Öffnung das Feuer entfacht, mit einer Zange das Gold vorsichtig ergreift, in die Öffnung hineinhält, es von Zeit zu Zeit glüht, von Zeit zu Zeit mit Wasser besprengt, von Zeit zu Zeit betrachtet. Wenn der Goldschmied oder Goldschmiedegessele das Gold immer nur glühen würde, so könnte es sein, dass das Gold verbrennt. Sollte er es ausschließlich mit Wasser besprengen, so könnte das Gold erkalten. Sollte er es ausschließlich betrachten, so könnte es sein, dass das Gold nicht die rechte Vollkommenheit erhält.

Ebenso sollte der Mönch, der seine hohe Herzensbildung anstrebt, drei verschiedenen Dingen seine

Aufmerksamkeit widmen. Er sollte von Zeit zu Zeit sich der Einigung des Herzens hingeben, sollte von Zeit zu Zeit der Ablösung (der letzten Regsamkeiten) seine Aufmerksamkeit widmen, sollte von Zeit zu Zeit die Erscheinungen mit Gleichmut betrachten.

Würde nämlich der seine hohe Herzensbildung anstrebende Mönch ausschließlich die Aufmerksamkeit der Herzenseinigung zuwenden, so könnte das Herz zur Trägheit neigen. Wenn der Mönch sich ausschließlich um Ablösung mühen würde, so könnte das Herz zur Unruhe neigen. Wenn er ausschließlich die Erscheinungen mit Gleichmut betrachten würde, so könnte das Herz sich nicht auf die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse sammeln. Pfl egt jedoch der Mönch, der die hohe Herzensbildung anstrebt, von Zeit zu Zeit die Herzenseinigung, von Zeit zu Zeit die Ablösung und von Zeit zu Zeit die Betrachtung der Erscheinungen mit Gleichmut, so wird das Herz geschmeidig, formbar, strahlend, nicht spröde und sammelt sich gut auf die Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse.

Die hier genannten drei Haltungen entsprechen ganz den drei letzten Gliedern des achtgliedrigen Wegs:

das sechste Glied „rechtes Mühen“ (*sammā vāyāma*) entspricht hier dem Mühen um restlose Ablösung;

das siebente Glied, „rechtes Eingedenksein“ (*sammā sati*) entspricht hier der klaren Beobachtung, die nur im Gleichmut (*upekhā*) möglich ist;

das achte Glied, „rechte Einigung“ (*sammā samādhi*) entspricht hier dem Zustand der Herzenseinigung.

So sagt auch (M 44) die Nonne Dhammadinnā auf Befragen, dass der Einigungsteil des achtgliedrigen Wegs aus sei-

nem sechsten, siebenten und achten Glied besteht.

Wenn wir so diese drei Übungen und ihre unterschiedliche Wirkung beobachten und uns hineindenken, dann verstehen wir, dass sie in einem gewissen Wechsel erforderlich sind, um die Vollkommenheit zu erreichen.

Dass die Übung in Herzenseinigung, wenn sie zu ausschließlich betrieben wird, zur Trägheit führt, ist wohl leicht zu verstehen. Herzenseinigung bedeutet ja eine Haltung, in welcher es keine Auseinandersetzung gibt, in welcher man alles auf sich beruhen lässt in völliger innerer Stille. Zu dieser Ruhe sind viele Menschen geneigt, noch weit bevor sie „auf der Höhe des Felsens“ sind, wo die Ruhe erst angebracht ist, weil hier nur der alles beherrschende Ausblick gewonnen werden kann. In diesem Sinn heißt es (Dh 280): *Solange noch Kampf nötig ist, so lange darf man nicht träge sein.* Und der Kampf ist so lange nötig, bis das Herz des Menschen vom letzten Missmut, von letzter Blindheit für die Mitwesen völlig befreit ist –

bis es zu allen Lebewesen nur Liebe empfindet, sie also sich selbst ausnahmslos völlig gleichsetzt –

bis es zu keinem Wesen, zu keinem Ding der Umwelt noch irgendeinen Bezug, noch irgendein Haften unterhält, sondern in vollkommener innerer heller Selbstständigkeit weilt.

Solange dieser Zustand noch nicht erreicht ist, so lange darf man sich nicht ausschließlich der Herzenseinigung hingeben, sondern es muss durch Bemühen und durch Beobachten das Herz erst vollends gereinigt werden.

Dass man bei ausschließlichem Bemühen und Kämpfen in einer Unruhe bleibt, die den Herzensfrieden verhindert, bedarf keiner Erklärung.

Ebenso soll man nicht immer bei der von allen Affekten freien gleichmütigen Beobachtung der inneren Vorgänge bleiben, weil auch das bloße Zuschauen für sich allein nicht zur Triebversiegung und damit zur Vollendung des Friedens führen kann, dem Endziel und Zweck der ganzen Übung.

Wenn aber diese drei Übungen in einem gewissen Wechsel

vor sich gehen, indem man einmal die inneren Vorgänge aufmerksam, gleichmütig und unabgelenkt beobachtet, dann wieder sich bemüht, die dabei erkannten inneren Verdunkelungen und Unebenheiten auszuroden, und zu einer anderen Zeit wieder sich der Einigung des Herzens so weit hingibt, wie es möglich ist – bei einem solchen Wechsel erreicht man das Endziel der Herzensläuterung, die Triebversiegung.

*

Der Erwachte drückt ja immer wieder aus, dass das gesamte Welterlebnis samt allen Einzelheiten mit unserem Körper, mit unseren engsten Angehörigen, mit unserer nächsten Umgebung bis zum „Weltall“ insgesamt immer nur Ausfluss der Qualitäten des Herzens ist.

Die Welt ist ein Traum; der Träumer wird mitgeträumt, und dieser gesamte Traum geschieht aus den unendlich vielfältigen Trieben, Drängen und Neigungen des Herzens. Wenn diese sich verhärten, verdunkeln und vergrößern, so wird immer schrecklichere Welt erlebt bis zu höllischem Dasein. Werden aber die Triebe dünner und schwächer und verschwinden dabei die üblen ganz und gar, so wird auch die geträumte, „erlebte“ Weltlandschaft nach und nach heller, heiterer, wohlthuender.

Aber das alles ist Tugend-, Herzensläuterung, während es hier bei dem Wechsel der drei Übungen um die letzte Reinigung des Herzens geht. Es herrscht bereits inneres seliges Wohl; aber im Anfang zittern noch die letzten Reste des Weltverlangens von dunklen Gemütszeiten nach. Und so wie der erfahrene Goldschmied in dem zusammengegossenen Goldstück noch kleinste feinste Reste von Unzugehörigem entdeckt, so erspürt das an den stillen, den seligen Frieden gewöhnte Gemüt noch die letzten restlichen Störungen dieser Einigung – und scheidet sie aus. Ein solches von den letzten Resten des Unzugehörigen völlig gereinigtes Herz aber ist geradezu allmächtig.

Das ist der Zustand, in dem das von allem beschränkenden

Eigenwillen befreite Herz erreicht ist, wenn der Mönch, der gesamten Kulisse der Sinnenwelt längst entwöhnt, nur Frieden aus Unverletzbarkeit kennt, wenn nach unserem Gleichnis der Mann nun von der Höhe des Felsens aus den universalen Rundblick genießt, selber alles sieht und erkennt, so dass ihm keine Frage mehr über Gesetz und Struktur der Welt, des Daseins, ungelöst bleibt.

*

Der so Erlöste ist geheilt und erlöst, weil er die Daseinserscheinungen der Wirklichkeit gemäß erkennt und durchschaut.

Er erkennt und durchschaut die Erscheinungen der Wirklichkeit gemäß, weil die Wünsche des Herzens gestillt sind.

Das Herz wurde vollkommen still, weil es von tiefem Wohl ganz durchdrungen ist.

Von solchem tiefem Wohl wurde es durchdrungen, weil alle Regungen des Körpers zur Ruhe kamen.

Die Regungen des Körpers kamen zur Ruhe, weil der Geist des Übenden sich einer aufleuchtenden Verzückung seines Gemüts so sehr zuwendete, dass er darüber das Lügen und Lauschen, das Lungern und Lechzen durch die Sinnesorgane des Körpers für eine Zeit einstellte.

Die aufleuchtende Verzückung seines Gemüts erwuchs aus der Erfahrung und Entdeckung, dass sein ganzes Wesen zu einer großen beglückenden inneren Helligkeit erwachsen war.

Diese innere Helligkeit war erwachsen auf dem Boden einer zuvor erwachsenen Vorwurfsfreiheit seines Gewissens über seinen Lebenswandel.

Diese Vorwurfsfreiheit war allmählich erwachsen aus beharrlicher Übung in dem vom Erhabenen angeratenen rechten Lebenswandel in Taten, Worten und Gedanken.

DAS TREIBHOLZ
„Gruppierte Sammlung“ (S 35,200)

Die Lehrrede

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene mit einigen Mönchen bei Kosambi, am Ufer des Ganges. Dort nun sah der Erhabene einen Baumstamm auf dem Wasser stromabwärts treiben. Als der Erhabene den Baumstamm auf dem Wasser stromabwärts treiben sah, wandte er sich an die Mönche: Seht ihr, Mönche, dort jenen Baumstamm auf dem Wasser stromabwärts treiben? – Ja, o Herr. – Wenn dieser Baumstamm, ihr Mönche, nicht an dem hiesigen Ufer und nicht an dem jenseitigen Ufer hängen bleibt und wenn er nicht mitten im Strom untersinkt und wenn er nicht auf einer Sandbank strandet und wenn er weder von Menschen noch von Göttern ergriffen wird, wenn er nicht von einem Wirbel oder Strudel ergriffen wird, wenn er auch nicht innen faul wird, dann, ihr Mönche, wird der Baumstamm zum Meer hin geneigt sein, zum Meer hin gesenkt sein, zum Meer sich hin richten. Und warum? Weil ja, ihr Mönche, der Gangesstrom zum Meer geneigt ist, zum Meer hin gesenkt ist, zum Meer hin gerichtet ist.

Ebenso auch, ihr Mönche, wenn ihr weder am hiesigen Ufer noch am jenseitigen Ufer hängen bleibt, wenn ihr nicht mitten im Strom untergeht, wenn ihr nicht auf einer Sandbank strandet, wenn ihr weder von Menschen noch von Göttern ergriffen werdet und wenn ihr nicht in einen Wirbel oder Strudel geratet und wenn ihr nicht innen faul werdet, dann, ihr Mönche, werdet ihr zur Triebversiegung hin geneigt sein, zur

Triebversiegung hin gesenkt sein, zur Triebversiegung hin gerichtet sein. Und warum? Weil ja, ihr Mönche, rechte Anschauung zur Triebversiegung hin geneigt macht, zur Triebversiegung hin gesenkt macht, zur Triebversiegung hin gerichtet macht. –

Auf diese Worte hin sprach ein Mönch zum Erhabenen: Was, o Herr, bedeutet ‚das hiesige Ufer und das jenseitige Ufer‘? Was bedeutet ‚mitten im Strom untersinken‘ und was ‚auf einer Sandbank stranden‘? Was bedeutet ‚von Menschen oder Göttern ergriffen werden‘ und was ‚in einen Strudel geraten‘ und was ‚innen faul werden‘? –

Der Erwachte sprach: Das hiesige Ufer, Mönche, ist ein Gleichnis für die sechs Sinnensüchte. Das jenseitige Ufer ist ein Gleichnis für das als außen Erfahrene. Mitten im Strom untersinken ist ein Gleichnis für die Sucht nach Befriedigung (nandirāga). Auf einer Sandbank stranden ist ein Gleichnis für die Ich-bin-Empfindung (asmi-māno).

Was bedeutet von Menschen ergriffen werden? Da lebt ein Mönch in Gesellschaft der Hausleute. Er genießt mit, er sorgt sich mit. Er ist froh mit den Glücklichen, ist traurig mit den Unglücklichen. Wo immer es etwas zu tun und zu besorgen gibt, da lässt er sich fesseln. Das bedeutet von Menschen ergriffen werden.

Und was bedeutet von Göttern ergriffen werden? Da führt irgendeiner den Reinheitswandel in der Absicht, später nach dem Tod in der Gemeinschaft mit diesen oder jenen Göttern wiedergeboren zu werden. Und er denkt: „Möchte ich doch durch Tugendwandel, durch Einhaltung von Vorsätzen, durch diese beharrliche Askese, durch diesen Reinheitswandel ein solcher oder solcher Gott werden.“ Das bedeutet von Göttern ergriffen zu werden.

Von einem Wirbel oder Strudel ergriffen werden, ist ein Gleichnis für die fünffache Sinnensucht.

Und was ist innere Fäulnis, innere Verderbnis? Da ist einer ohne Tugend, ist dem Bösen ergeben, unrein, von übler Lebensführung, ein Heimlichtuer. Er ist kein Asket, gibt sich nach außen aber als Asket. Ohne keusch zu sein, gibt er sich als keusch aus. Er ist im Innern verdorben, schleimig, verkommen. Das bedeutet innere Fäulnis, innere Verderbnis. –

Zu jener Zeit stand Nando, ein Rinderhirt, nicht weit vom Erhabenen entfernt. Und Nando, der Rinderhirt, wandte sich an den Erhabenen:

Ich will nicht an dem hiesigen Ufer und nicht an dem jenseitigen Ufer hängen bleiben, ich will nicht mitten im Strom untersinken, ich will nicht auf einer Sandbank stranden, ich will weder von Menschen noch von Göttern ergriffen werden, ich will von keinem Wirbel oder Strudel ergriffen werden und nicht innen faul werden. Möge mir der Erhabene Aufnahme gewähren, die Ordensweihe erteilen. –

Wohlan denn, Nando, so bringe die Kühe den Besitzern zurück. – Die werden schon gehen aus Liebe zu ihren Kälbern. – Bringe sie doch erst, Nando, den Besitzern zurück. –

Nachdem Nando, der Rinderhirt, die Kühe den Besitzern zurückgebracht hatte, kehrte er zum Erhabenen zurück und sprach: Die Kühe, o Herr, sind den Besitzern zurückgegeben. Möge mir der Erhabene Aufnahme gewähren, die Ordensweihe erteilen. –

So wurde nun Nando, der Rinderhirt, aufgenommen, erhielt vom Erhabenen die Ordensweihe. Nicht lange aber war der ehrwürdige Nando in den Orden aufgenommen worden, da hatte er, einsam, abgesondert, unermüdlich, in heißem Ernst gar bald, was

Söhne aus gutem Hause gänzlich vom Hause fort in die Hauslosigkeit lockt, jenes höchste Ziel des Reinheitswandels noch bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, verwirklicht und errungen. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Reinheitswandel, getan ist was zu tun ist, „nichts mehr nach diesem hier“, verstand er da. Auch einer der Geheilten war nun der ehrwürdige Nando geworden.

Der im Gangesstrom treibende Baumstamm
als Gleichnis für die programmierte
Wohlerfahrungssuche auf das Heil hin

Ein Baumstamm treibt mit der Strömung des Ganges langsam, aber beständig hinab zum Meer. Der Baumstamm gleitet „von selber“ hinab, und zwar darum, weil der Gangesstrom, der ihn trägt, zum Meer hinstrebt, hintreibt, sich hinabsenkt. Der Strom hat eine *Neigung* zum Meer, weil das Meer tiefer liegt. Und weil der Strom zum Meer hinneigt und hinfließt, darum gelangt alles, was sich von dem Strom tragen lässt, ebenfalls zum Meer.

Ganz ebenso wie der Strom den Zug zum Meer, die Neigung zum tiefer liegenden Meer hat, ganz ebenso schafft die rechte Anschauung, das rechte Sehen der fünf Zusammenhäufungen, die *Neigung* zum Heil, den Zug zum Heil, weil die rechte Anschauung über die fünf Zusammenhäufungen das Nibbāna als die einzig heile und vollkommene Situation, als verlockend und alle anderen Daseinsformen als entsetzlich, gefährlich und schmerzlich und darum abschreckend erscheinen lässt.

Ein Mensch gerät in die Strömung zum Nibbāna, wenn er nach der Anweisung des Erwachten das Dasein – das Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen – als unbeständig, leidvoll, als einen automatisch ablaufenden Prozess, als nicht-ich betrachtet. Indem er so das Dasein als Ganzes auf Abstand

als nicht lohnend erkennt, gewinnt er eine Ahnung und einen Blick für das „Ungewordene“, das Todlose, das Nibbāna.

*Je mehr und mehr er bei sich merkt,
wie die Zusammenhäufungen
im Wechsel nur entstehn, vergehn,
wird er erhellt und heilsentzückt,
da er das Todlose erfährt. (Dh 374)*

Das Todlose kann man nur erfahren, indem man, wie aus diesem Vers hervorgeht, die fünf Zusammenhäufungen immer wieder aufkommen und verschwinden sieht, ihre Unzulänglichkeit erkennt und durch diese negative Bewertung sie kurzfristig loslassen kann. Die vorübergehende Abwesenheit von allem Bedingten befriedet und entspannt unmittelbar durch das begleitende Empfinden von Sicherheit und Unverletzbarkeit, und damit wird die programmierte Wohlerfahrungssuche, die immer auf das am meisten befriedigende Wohl aus ist, endgültig umgelenkt. Es entsteht eine Neigung zu diesem befriedenden Anblick, die von Erfahrung zu Erfahrung immer stärker wird.

Der Heilsgänger hat damit das Todlose, Unverwundbare hinter und unter den fünf Zusammenhäufungen als einzige, wahre Sicherheit erfahren und kann bei klarer Überlegung keine Erscheinung und keine Aktivität mehr als beständig oder als endgültig wohl oder als eigen angehen (M 115). Er kann darum nirgendwo endgültig hängen bleiben, er befindet sich als Heilsgänger in dem Zug und der Neigung zum Heil wie ein Baumstamm, der in der *Flussmitte von der Strömung unaufhaltsam zum Meer hingetrieben wird und nirgendwo am Ufer hängen bleibt*.

Ist der Nachfolger eingetreten (*patto*) in diesen anziehenden Strom (*sota*), so hat er die *sotā-patti* erreicht, ist ein *sotā-panno*, ein in die Heilsanziehung Gelangerter, ein Stromeingetretener, d.h. dass je nach seinem Einsatz nach spätestens sieben Leben der Stand des Heils, das Nirvāna, endgültig erlangt

ist. Sein Geist ist darauf programmiert, das Heil anzustreben und alles Unbeständige, Wandelbare aufzugeben. Diese Programmiertheit des Geistes auf das Heil hin wird in unserer Lehrrede mit einem Baumstamm verglichen, der dem Gefälle des Ganges folgen muss.

Der Baumstamm mag, indem er mit der Strömung abwärts gleitet, manchmal vom Wind an das eine Ufer herangetrieben werden, manchmal an das andere Ufer, er mag auch manchmal in der einen oder anderen Ecke eine Zeitlang verharren, es mag manchmal aussehen, als ob er sich dort festsetze – aber unablässig bedrängt ihn die Strömung und lässt ihm keine Ruhe, und irgendwie gelingt es ihr, ihn wieder ganz zu fassen und wieder mit sich zu ziehen. – So mag auch der Mensch trotz rechter Anschauung über die fünf Zusammenhäufungen – wenn sie eben noch nicht ganz vollkommen ist – zeitweilig von den fünf Sinnenüchten verlockt, die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit der fünf Zusammenhäufungen vergessen, mag eine Zeitlang wieder der Faszination der Erscheinungen erliegen. Er mag sich faszinieren lassen von diesem oder jenem Bild der Welt, von der einen oder anderen Situation, mag es dort leidlich oder wohnlich oder gar entzückend finden, er mag im Genuss manche Zeit vergessen und ungenützt verstreichen lassen, aber sofern er rechte Anschauung hat, wird diese sich wieder melden, und irgendwann fallen ihm wieder die Schuppen von den Augen, sei es nach einer Stunde oder nach längerer Zeit: Er sieht wieder klar, er sieht, dass die scheinbar verlockenden Bilder nur mit Blut und Tränen gemalt sind, dass das Wohnhaus ein Familiengrab ist und dass unendliche Generationen hinauf und hinab nichts anderes geschieht als Geborenwerden, Altern und Sterben, Geborenwerden, Altern und Sterben – und das ohne Sinn in dem ganzen Geschehen.

Während ein Nachfolger, der den Anblick des Todlosen noch nicht erfahren hat, den Verlockungen der programmierten Wohlerfassungssuche stets kämpfend widerstehen und dem Rat der Weisheit folgen muss, so wird derjenige, der das

Ungewordene, Todlose erfahren hat, von der Wohlerfahrung im Anblick der Unverletzbarkeit des Todlosen gezogen. Die Bande des Wahns, durch die er wähnte, ein souveränes Ich in einer unabhängig von ihm bestehenden Welt zu sein, sind ihm abgenommen, und damit hat er drei Verstrickungen aufgehoben: den Glauben an Persönlichkeit, Daseinsbangnis und die Auffassung, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste.

An den Ufern hängenbleiben – Gleichnis für die sechs Sinnensüchte und das als außen Erfahrene

Die erste Verstrickung, der Glaube an Persönlichkeit, ist die Befangenheit des Geistes und Gemütes in der Vorstellung, ein Ich in einer Welt zu sein. Der Geist kommt zu dieser Vorstellung, da er sich mit den Sinnensüchten und mit dem, was die Triebe, die Sinnensüchte, wollen, identifiziert.

Der Erwachte sagt (M 102, D 1 u.a.): Es geht darum, der sechs auf Berührung gespannten Süchte (*phassāyatana*) Aufsteigen, Verschwinden und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß zu verstehen, weil man sich dann ganz sicher von ihnen ablöst, nicht von ihnen gefesselt wird, so wie der Baumstamm in der Mitte des Stroms nicht an dem hiesigen und dem jenseitigen Ufer hängen bleibt: *Das hiesige Ufer ist ein Gleichnis für die sechs Süchte, das jenseitige Ufer ist ein Gleichnis für das als außen Erfahrene.*

In A III,62 werden die sechs Süchte genauer bezeichnet als sechs auf Berührung gespannte Süchte (*phassāyatana*):

- 1. Die Sucht des Lugers (der Trieb im Auge zum Sehen) nach Berührung durch Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.*
- 2. Die Sucht des Lauschers (der Trieb im Ohr zum Hören) nach Berührung durch Töne, die ersehnten, geliebten, entzückenden.*

ckenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

3. Die Sucht des Riechers (der Trieb in der Nase zum Riechen) nach Berührung durch Düfte, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

4. Die Sucht des Schmeckers (der Trieb zum Schmecken in der Zunge) nach Berührung durch Säfte, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

5. Die Sucht des Tasters (der Trieb zum Tasten im ganzen Körper) nach Berührung durch Tastbares, das ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, dem Begehren entsprechende, reizende.

6. Die Sucht des Denkers (der Trieb zum Denken im Gehirn) nach Berührung durch Dinge, Gedanken, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.

Jeder der sechs unterschiedlichen Sinnesdränge wendet sich also einem unterschiedlichen Erfahrungsbereich zu, nämlich

1. das Anliegen in den Augen (Luger) ist auf Formen aus.
2. Das Anliegen in den Ohren (Lauscher) ist auf Töne aus.
3. Das Anliegen in der Nase (Riecher) ist auf Düfte aus.
4. Das Anliegen in der Zunge (Schmecker) ist auf Schmeckbares aus.
5. Das Anliegen im ganzen Körper (Taster) ist auf Tastungen aus.
6. Das Anliegen im Geist (Denker) ist auf geistige Vorstellungen aus.

Das sechsfältige Lungern nach fünffacher sinnlicher Wahrnehmung und als sechstes der Drang nach Verarbeitung und Verwertung des Wahrgenommenen im Geist wird als „*āyatana*“ (Sucht, Drang, Spannung) bezeichnet. Diesem Begriff liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet „sich aus-

strecken“, ein Ziel haben, darauf aus sein, genau wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von *tendere* – „spannen“, „sich hin strecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen strecken sich aus, drängen nach Berührung durch das als außen Erfahrene und werden als Verlangen und Sehnsucht empfunden. Diese Triebe sind Ursache und Wurzel des sichtbaren und als substantiell erlebten Körpers, durchdringen und durchziehen als sinnlich nicht wahrnehmbare Spannungen und Dränge die Sinnesorgane und damit den ganzen Körper, weshalb sie im gegenständlichen Körper (*rūpa-kāya*) einen Trieb- oder Spannungs- oder Wollenskörper (*nāma-kāya*) bilden. Die Tatsache, dass dieser Wollenskörper sechsfältig ist, bezeichnet der Erwachte mit dem Begriff „*sal-āyatana*“, sechs Süchte. Der Luger (der Trieb im Auge) ist eine Sucht nach bestimmten Formen; der Lauscher (der Trieb im Ohr) ist ein Vakuum nach Berührung durch bestimmte Töne und bedingt Abstoßung entgegengesetzter; usw. Diese nach Berührung, Erfahrung drängenden Triebe und das von ihnen Erfahrene nennt der Erwachte immer zusammen als sechs Paare und nie als zwölf einzelne Faktoren: Der Luger und die Formen, der Lauscher und die Töne usw.

Die Berührungssüchte in den Sinnesorganen (der berührungshungrige Luger, Lauscher usw.) werden als zum Ich gezählte Spannungen bezeichnet (*ajjhakkāni āyatanāni* – von K.E. Neumann als „Innengebiete“ übersetzt). Durch sie kommt zwangsläufig das früher Gewirkte und bei der Berührung als außen Erfahrene (*bāhirāni āyatanāni* – von K.E. Neumann als „Außengebiete“ übersetzt: Formen, Töne usw.) zur Berührung. Bei der Berührung der zum Ich gezählten Form mit Form, die als „außen“ gedeutet wird (1. Zusammenhäufung), werden die Triebe berührt und äußern ihre Anziehung oder Abstoßung durch Gefühl (2. Zusammenhäufung), was als gefühlsbesetzte Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wird. Das Pāliwort für „Wahrnehmung“ heißt „*saññā*“ und das Verb (*saññānāti*) wörtlich „zusammen wissen“. Es ist ein Wissen von zweierlei: von dem „äußeren“ Gegenstand und

von dem „persönlichen“ Geschmack. Dass dieses „Wissen“ nur zustande kam, weil die in den Sinnesorganen und dem Geist wohnenden Dränge berührt worden sind, wird nicht bemerkt und gewusst. Das ist die Ursache dafür, dass der Mensch fast ununterbrochen den Eindruck hat, als ob „er“ mittels der Sinnesorgane seines Körpers „eine Außenwelt“ erlebe durch Sehen, Hören usw., dass also „die Welt“, die „er“ wahrnehme, „um ihn herum“ sei, dass er also eine in „innen“ und „außen“ gespaltene Welt erlebt.

Durch die Wahrnehmung steigt als zum „Ich“ gehörend empfundene Aktivität auf (4. Zusammenhäufung), nimmt Stellung zu dem Wahrgenommenen, indem frühere Erfahrungen des Geistes mit dem neu Eingetragenen in Beziehung gesetzt und beurteilt werden, und es entsteht eine neue Gewöhnung, ein neues Programm bzw. das alte wird verstärkt: die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna* – 5. Zusammenhäufung) ist ernährt, auf neuen Wegen oder auf verstärkten alten Wegen nach Wohlerfahrung zu suchen. Entsprechend diesem Programm lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche den Körper, um zu Wohl zu kommen, und der Geist denkt bei diesem automatisch ablaufenden Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen: „Ich fühle, ich halte dies für besser als das, ich entscheide mich darum nach reiflicher Überlegung für dieses Bessere, und ich werde in Zukunft so und so vorgehen, und ich bin gewohnt, so und so zu denken, zu reden und zu handeln“, obwohl da nur diese fünf ineinandergreifenden Prozesse ablaufen, diese fünf Zusammenhäufungen, deren blitzschnell ineinandergreifendes Zusammenspiel den Eindruck „Ich bin in der Welt“ erweckt.

Weil die sehr verschiedenen Sinnensüchte in den Sinnesorganen ihre Empfindungen und Wahrnehmungen an den Geist weitergeben und der Geist die Fähigkeit des Verbindens und Ordners der Eindrücke hat, vergisst er bei allen normalen Menschen, dass er vorwiegend Meldestelle für die fünf sehr verschiedenen Interessen- und Geschmacksfelder ist: er identifiziert sich mit den jeweils ankommenden Meldungen so, als

habe er sie ausgegeben. Und so beginnt das Kind im zweiten bis vierten Lebensjahr „ich“ zu sagen. Es entsteht die Ich-bin-Behauptung, die Auffassung, eine als Ganzheit und Einheit aufgefasste Person zu sein, obwohl sie die Summe der sechs auf Berührung gespannten Säfte ist. Diese im Geist imaginierte Person will ihre Anerkennung als Ich, will nicht von anderen Personen unterdrückt, vernachlässigt sein usw. Und so befestigt sich in einem solchen Geist noch immer mehr der Ich-bin-Gedanke, und von daher rührt bei den sich bietenden Gelegenheiten im Umgang mit anderen Menschen die Neigung, das vermeintliche Ich-Selbst mit seinen Ansprüchen zu behaupten, sich als ein selbstständiges Ich neben oder womöglich über andere zu stellen.

Aber „Ich“ und „Selbst“ ist Einbildung, ist ein illusionärer Name für die Summe von Bedürfnissen, Bezügen. Der Ich-Gedanke ist die schlimmste Falle Māros, der Verkörperung des Übelen, weil er die Menschen im Gefängnis ihres Körpers hält; und die Aufhebung des Persönlichkeitsglaubens ist der Schlüssel zur Freiheit. In diesem Sinne sagt *Shantideva*, ein indischer Mystiker des Mittelalters:

*Was alles an Missgeschicken in der Welt ist,
so viele Leiden und Schrecknisse es gibt –
sie alle kommen von der Annahme eines Ich.*

Die Aussage des Erwachten: „*Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst*“ bezieht sich auf die Nicht-ichheit, Nichtmeinheit und das heißt Nichtlenkbarkeit des Ablaufs der fünf Zusammenhäufungen. Wer die Identifizierung mit den fünf Zusammenhäufungen schon um einige Grade zurücknehmen und mindern konnte, der erfährt die feine, wohltuende Wandlung des Daseinsgefühls, ein Schwinden der existentiellen Grundangst. Er erfährt, dass diese Daseinsbangnis mit der Ichvorstellung verbunden ist, dass die Ichvorstellung der Kern der gesamten Verletzbarkeit ist. Mit ihrer Minderung und Auflösung nimmt alle Sorge und Bangnis ab

bis zur Verflüchtigung. Von dem zu dieser Entwicklung gelangten Menschen gibt der Erwachte das Bild des aus der gefährlichen Gegend in die Nähe des heimatlichen Dorfes gelangten Menschen, der sich schon auf sicherem, heimatlichem Boden weiß. Die Aufhebung der Daseinsbangnis (zweite Verstrickung) reift als Frucht der fortschreitenden Minderung bis Aufhebung der ersten heran, ja, sie ist das sichtbare und spürbare Zeichen für die fortschreitende Auflösung des Glaubens an Persönlichkeit.

Der Heilsgänger durchschaut „die Welt“ als eine reißende Strömung von Wahrnehmungsszenen, als eine Flucht von Wahrscheinungen. Er weiß, dass diese machtvoll andringende Strömung einzig gespeist ist aus seinem bisherigen Wirken und dass sie verebben und versiegen muss, wenn er die Wahrnehmungen nicht mehr ergreift. Er hat die Absicht, das Begegnungsleben endgültig aufzuheben (dritte Verstrickung) und kann auch das ethisch höchste Begegnungsleben nicht mehr als Endziel des Strebens ansehen. Er ist in die „Heilsströmung eingetreten“.

So wie die Flüsse und Ströme nicht ruhen können, bis sie angelangt sind und eingemündet im Weltmeer, so kann die programmierte Wohlerfassungssuche des in die Heilsströmung Eingetretenen – in unserem Gleichnis der Baumstamm – nicht ruhen, bis die heile Situation auch endgültig erlangt ist.

*Mitten im Strom untersinken –
ein Gleichnis für die Sucht nach Befriedigung*

Wenn der Baumstamm mitten im Strom untersinkt, dann kann er nicht zum Meer hingelangen, dann liegt er fest auf dem festen Boden, und das Wasser strömt über ihn hinweg. Dieses Gleichnis gilt für die Sucht nach Befriedigung. Die Sucht nach Befriedigung ist das Kosten der sinnlichen Eindrücke durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten, um Lust zu erleben in den verschiedenen Graden.

Jeder Mensch, der sein Leben nach höheren Maßstäben zu führen bestrebt ist, folgt vielen Anwendungen der natürlichen Lustsuche schon mit Rücksicht auf seine Mitwesen nicht, gibt den aufkommenden Reizen, sich zu befriedigen, nicht nach, wehrt sie ab.

Endgültig allerdings, ernsthaft und kontinuierlich wird die Abwehr der Sucht nach Befriedigung erst bei dem in die Heilsströmung Gelangten, der das Leben so durchschaut hat, dass er die Bande des Wahns endgültig abgeschnitten hat. Er weiß: Befriedigung suchen heißt dem Durst folgen. Dem Durst folgen heißt Ergreifen mehren, das Leiden vermehren, dem Samsāra weiterhin ausgeliefert bleiben. In jedem Augenblick, in dem Befriedigung gesucht wird, ist kein Vorwärtkommen, ist ein Festliegen am Grund.

Zu einer Zeit, in der der Baumstamm auf dem Grund des Stromes liegt, da wird er nicht von der Strömung getragen. Zu einer Zeit, in der der Mensch Befriedigung sucht, da wird er nicht von der rechten Anschauung getragen. Die rechte Anschauung sagt ihm, dass das Heil jenseits der fünf Zusammenhäufungen liegt. In seinem Geist ist sich der Stromeingetretene völlig klar darüber, dass der Eindruck, ein Ich in einer Welt zu sein, eine große Täuschung und Blendung ist, dass hier nur eine Unzahl von Trieben, die im Lauf des Samsāra angesammelt sind, jeweils das ihrige suchen und der Geist, der bis dahin der Sklave dieser Triebe war, immer die Erfüllung herbeizuführen bestrebt war. Dieser Wahn ist nun durchschaut und ist abgetan. Damit kann der Heilsgänger keine wahnhaftige Vorstellung mehr, die er als solche erkennt, gelten lassen.

Der Heilsgänger erinnert sich der Aussage des Erwachten *Befriedigung ist des Leidens Wurzel (M 1)* und der Antwort auf die Frage eines Mönches, was die Loslösung von den fünf Zusammenhäufungen sei: *das Verneinen und Aufgeben des Wunsches nach Gierbefriedigung (chanda-rāga) bei den fünf Zusammenhäufungen. (M 109)* Er führt sich bei den Verlockungen durch die Sinnendinge und bei dem Drang, aufzubrausen, nachzutragen, sich zu rächen, sich rücksichtslos

durchzusetzen, immer wieder vor Augen: „Dieser Reiz nach Befriedigung der inneren Dränge hält im Leiden, im Bereich des Todes.“ Darum kann sich der Heilsgänger an nichts mehr, was irgendwie erscheint, endgültig befriedigen wollen, aber die Triebe sind noch fast alle da, und so erscheint entsprechend vieles noch verlockend. Darum verscheucht die von ihm ausgebildete Wahrheitsgegenwart (*sati*) diese an den Samsāra fesselnden, gefühlten und in den Gedanken aufsteigenden Reize immer wieder. Die Sucht nach Befriedigung kommt so lange auf, wie es Tendenzen gibt, und der Heilsgänger muss sie immer wieder vertreiben, um so dem Sog der programmierten Wohlerfahrungssuche zum Heil hin folgen zu können. „Der Baumstamm“, der z.B. bei der Einmündung anderer Flüsse in den Ganges durch die Wucht entgegengesetzter Strömungen vorübergehend zum Sinken gebracht wurde, taucht auf Grund seines spezifischen Gewichts wieder auf, wird wieder von der Hauptströmung ergriffen.

*Auf einer Sandbank stranden –
ein Gleichnis für die Ich-bin-Empfindung*

Die gefühlsbesetzten Wahrnehmungen des Sinnensüchtigen erzeugen im Geist die wahnhafte Vorstellung: „Ich bin und die Welt ist. In dieser Welt muss ich Wohl zu erfahren suchen.“ Der normale Mensch meint, das angenehme oder unangenehme Gefühl, das er bei der Wahrnehmung bestimmter Wesen oder Gegenstände empfindet, gehe von den betreffenden Wesen oder Gegenständen aus, es sei an diese gebunden. Und darum wendet er sich immer denjenigen Wesen und Gegenständen zu, die er in Verbindung mit angenehmem Gefühl wahrnimmt – und er wendet sich von solchen Wesen oder Gegenständen ab bzw. tritt ihnen entgegen, die er in Verbindung mit unangenehmem Gefühl wahrnimmt.

In Wirklichkeit aber hängt alles Angenehm oder Unangenehm, alles Wohl oder Wehe immer nur mit ihm selber, mit seinen „eigenen“ Tendenzen zusammen, ist an die „eigenen“

Tendenzen gebunden, geht von „seinen“ Tendenzen aus. Sie sind es, die in den Geist hinein die Vorstellung, den Wahn eines „Ich bin“ und „dies gefällt mir, jenes missfällt mir“ bilden. Je stärker die innere Bedürftigkeit, Verletzbarkeit ist, um so stärker ist auch die Treffbarkeit durch die Berührung: um so stärkere Gefühle werden ausgelöst, um so aufdringlicher ist die Blendung und um so stärker ist der Ich- und Weltwahn.

In der Lehrrede S 22,89 sagt der Mönch *Khemako* von sich:

Wenn mich bei den fünf Zusammenhäufungen doch einmal der Gedanke „ich bin“ ankommt, dann sehe ich bei näherer gründlicher Beobachtung, dass „ich bin“ nicht ist.

Khemako spricht also von zwei verschiedenen Anschauungen: der triebhörigen, die ihn empfinden lässt „ich bin“ und dem gleich daran anschließenden Urteil der Weisheit: „Das bin ich ja gar nicht.“ Die erstere Auffassung kommt ihm wegen der noch vorhandenen achten Verstrickung „ich bin“-Empfindung, in die jeder Nichtgeheilte verstrickt ist, das spontane Getroffenheitsein: „Mir ist dies oder das geschehen.“ Je stärker aber ein Mensch im Geist den rechten Anblick verankert hat, um so weniger kann er in seinem gedanklichen Sprachbereich die Reaktion zulassen: „Mir ist das geschehen.“ Sofort ist er bei solchem Gedanken wach: „Wovon lässt du dich da wieder täuschen! Lass dich nicht von der Erscheinung hinreißen. Sieh genauer hin!“

Der Mönch *Khemako* sagt von sich: Das gewohnte Ich-bin-Empfinden (*asmi-māno*, *māno-samyojana*, achte Verstrickung) habe ich noch, es kommt mich an bei jedem Erlebnis, aber den Glauben an Persönlichkeit (*sakkāyaditthi-samyojana*, erste Verstrickung) habe ich bei ruhiger Überlegung nicht mehr. Denn sobald mich der Gedanke ankommt: „Das bin ich“, durchschaue ich ihn als Irrtum.

Es gilt also zu unterscheiden einerseits zwischen der im Geist gewonnenen klaren Einsicht des Stromeingetretenen – gewonnen aus dem Anblick des Spiels der fünf Zusammen-

häufungen – dass da kein Ich als Empfinder und Täter ist, wo ein solches erscheint – und auf der anderen Seite diesem Ich-bin-Gefühl selber, das von den Trieben her mit jedem Erlebnis ganz automatisch und zwangsläufig aufkommt und aufkommen muss, solange der Mensch noch von Trieben bewegt ist.

Eine Sandbank wird bei Anschwellen des Stroms durch starke Regengüsse bald wieder überflutet, und der Baumstamm treibt wieder in der Strömung. Ebenso wird der Heilsgänger durch Ernährung mit rechter Anschauung wieder von der Neigung zum Nibbāna ergriffen, wenn er die Ich-bin-Empfindung im Geist merkt und das Entstehen und Vergehen der fünf Zusammenhäufungen betrachtet: *So kommt auch der geringe, noch nicht beseitigte Rest der Empfindung ‚Ich bin‘, der Neigung ‚ich bin‘ zum Schwinden. (S 22,89)*

*Von Menschen sich ergreifen lassen –
ein Gleichnis für die Gefühlsbindung an Menschen*

Da lebt ein Mönch in Gesellschaft der Hausleute. Er genießt mit, er sorgt sich mit. Er ist froh mit den Glücklichen, ist traurig mit den Unglücklichen. Wo immer es etwas zu tun und zu besorgen gibt, da lässt er sich fesseln. Das bedeutet von Menschen sich ergreifen lassen.

Von Menschen sich ergreifen lassen heißt: Der Heilsgänger hat den zum Unwandelbaren, Bleibenden treibenden Strom der rechten Anschauung verlassen, hat sich von den Menschen ergreifen lassen, ist unter die Menschen gegangen und wankt und schwankt mit den Wankenden und Schwankenden. Er geht in der Gesellschaft der Menschen auf, ist fröhlich mit den Fröhlichen und traurig mit den Traurigen. – So zu sein, ist im weltlichen Sinn nicht schlecht, und es ist besser, so zu sein als kaltherzig; wer aber frei werden will, den Heilsstand gewinnen will, wer da gesehen hat, dass das, was den unwissenden

Menschen traurig macht, in Wirklichkeit keinen Anlass zur Traurigkeit bietet, was ihn erfreut, nicht wirklich Anlass zur Freude bietet, der kann nicht auf die Dauer mit anderen froh oder traurig sein, der hat andere Maßstäbe erworben. Und diese lassen ihn seinen augenblicklichen Zustand erkennen und alles Wandelbare loslassen. Mit der Kraft der rechten Anschauung treibt er wieder auf das Unwandelbare hin.

*Von Göttern sich ergreifen lassen –
göttliches Sein anstreben*

Und was bedeutet von Göttern sich ergreifen lassen? Da führt irgendeiner den Reinheitswandel in der Absicht, später nach dem Tod in der Gemeinschaft mit diesen oder jenen Göttern wiedergeboren zu werden. Und er denkt: Möchte ich doch durch diesen Tugendwandel, durch Einhaltung von Vorsätzen, durch diese beharrliche Askese, durch diesen Reinheitswandel ein solcher oder solcher Gott werden. Das bedeutet von Göttern sich ergreifen lassen.

Von Göttern sich ergreifen lassen und damit aus der zum Nibbāna hintreibenden Strömung herausgenommen ist derjenige, der seine Sehnsucht auf übermenschliche, reine, lichte Daseinsbereiche richtet, die noch irgendwie mit Formen, mit Gefühl, mit Wahrnehmung usw. verbunden sind. Der westliche Mensch hat in der Regel wenig Vorstellungen von übermenschlichen Daseinsbereichen und darum auch weniger Sehnsucht nach dergleichen. Aber das ist völlig anders in Indien und war es besonders zur Zeit des Erwachten. Der normale Inder sah sich auf endloser Wanderung durch alle Daseinsbereiche, durch menschliche, untermenschliche und übermenschliche. Sie sind ihm alle ähnlich bunt wie das irdische Leben; die himmlischen Bereiche sind hell und strahlend schön, die untermenschlichen finster und qualvoll. Er denkt so

selbstverständlich an die Fortsetzung seines Lebens nach dem Verlassen des Körpers, wie der normale westliche Mensch an seine Vernichtung glaubt.

Darum bringt der Inder – auch wenn er durch die Lehre des Buddha verstanden hat, dass der Aufenthalt in allen Himmeln nur vorübergehend ist, nicht ewig währt – doch noch eine große Neigung zu himmlischem Leben mit. Darum muss er, wenn er als Mönch in den Orden eingetreten ist, weil er das Nirvāna, die Erlösung, anstrebt, dessen auch eingedenk bleiben und muss seine Neigung nach höheren Welten durchschauen als abhängig machende Bindung, die ihn hindert, ganz zum Heil zu kommen, wie es in M 16 heißt:

Ein Mönch, der den Reinheitswandel in der Absicht führt, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sich-Anjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.

Dennoch ist es nun einmal so, dass himmlisches Dasein heller, wohltuender, leichter ist als irdisches Dasein, da schon die Wesen der menschnahen himmlischen Bereiche in rücksichtsvoller, wohlwollender Art miteinander umgehen. Wenn man sich diese zum Vorbild nimmt, so fördert dies die Loslösung von der normalen menschlichen Rücksichtslosigkeit und fördert die Kraft, die rücksichtsvolle, fürsorgliche Umgangsweise mit den Mitwesen anzustreben. Wem dies auf Erden gelingt, aber die vollständige Loslösung noch nicht gelingt, der wird später himmlisches Dasein erfahren. Wenn er dann aber als Anhänger der Lehre seine vom Erwachten gewonnenen Einsichten über die Vergänglichkeit auch jener Bereiche mit dorthin nimmt, so wird er auch dort weiterstreben bis zum Endziel. Wer das Elend der fünf Zusammenhäufungen deutlich vor Augen hat, wird von himmlischen Freuden nicht verlockt, sondern strebt in erster Linie zum Heilsstand. Er mag sich sagen: „In diesem Leben gelingt mir noch nicht die Befreiung von allen Trieben, darum werde ich mich wohl in die-

sem oder jenem lichterem Bereich wieder vorfinden. Aber das Leben dort ist für mich nur eine Gelegenheit, mich weiterhin um Loslösung zu bemühen, und vielleicht finde ich dort auch hohe Vorbilder, die mir dabei helfen.“ Damit bleibt er immer in der Strebenshaltung mit dem Gedanken: „Ich will mich herausarbeiten aus dem Sumpf der vielfältigen Bindungen, um frei zu werden.“

*Von einem Wirbel oder Strudel ergriffen werden –
ein Gleichnis für die fünffache Sinnensucht
(kāmāgunā)*

Für die Gefahr der Sinnlichkeit, der Hingabe an die fünf Sinnesdränge gibt der Erwachte das Gleichnis des Wasserwirbels, des Strudels. So entsetzlich wie Wirbel und Strudel für den schwimmenden Menschen sind, da er durch sie in die Tiefe gerissen wird, so entsetzlich ist auch die Sinnensucht.

Je mehr der Mensch aber Freude und Genugtuung, Geborgenheit und Wärme erfährt durch Zuwendung zu den Mitwesen, in herzlichem Zusammenleben mit den Mitgliedern der Familie, in der Pflege der Freundschaft, um so weniger verfällt er der Gefahr der ausschließlichen Sinnlichkeit und der damit verbundenen Kälte.

Die Sinnensucht in Verbindung mit Tugend führt zu menschlichen und übermenschlichen Daseinsformen innerhalb der Sinnensuchtwelt, und die Sinnensucht ohne Verbindung mit Tugend führt zu üblen untermenschlichen Daseinsformen innerhalb der Sinnensuchtwelt. Ihrem Wesen nach ist die Sinnensucht tugendfeindlich. In dem Maß, wie ein Wesen die Sinnenlust pflegt, in dem gleichen Maß wird es zwangsläufig allmählich die sittliche Zucht, die tugendliche, rücksichtsvolle Haltung gegenüber den Mitwesen verlieren und verlassen, wird rücksichtsloser werden und wird gerade darum innerhalb der Sinnensuchtwelt in immer tiefere Daseinsformen gelangen bis in äußerste Schmerzen und Qualen.

Wohl kann man innerhalb der Sinnensuchtwelt, wie wir es bei uns im Menschenreich beobachten können, trotz der Pflege der Sinnenlust auch an der sittlichen Zucht festhalten. Man kann Rücksicht auf die Mitwesen üben, kann Verständnis und Teilnahme pflegen und sich zu einer gewährenden Haltung erziehen. Aber gerade derjenige, der sich um diese Haltung bemüht, wird bei sich wissen und immer neu erfahren, dass es die Sinnenlust ist, die ihn davon ablenken will, die ihn immer wieder verleitet, egoistisch und rücksichtslos zu sein. Es kommt sehr häufig vor, dass mehrere Menschen denselben Gegenstand haben möchten oder um die Freundschaft und Liebe desselben Menschen werben. Dadurch entsteht Zank und Streit, wie jeder bei sich selbst und in seiner Umgebung, bei Kindern und Erwachsenen, bei Einzelpersonen, bei Familien, innerhalb der verschiedenen Stände und auch zwischen den Völkern beobachten kann und wie der Erwachte in der 13., 14. und 54. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ schildert. In dieser Situation befindet sich der Mensch wie ein Schwimmer in der Nähe eines Strudels. Er ist ihm noch nicht endgültig verfallen, aber er spürt seinen Sog, und er muss all seine Kraft aufwenden, um von ihm nicht verschlungen zu werden.

Darum empfiehlt der Erwachte dem noch von den Sinnen dingen beeinflussbaren Heilsgänger, sich um Zurückhaltung allen sinnlichen Erlebnissen gegenüber zu bemühen, nicht mehr wie der normale Mensch naiv und lustsuchend sich in der Welt umzuschauen, um von den Trieben getrieben zu genießen, sondern sich zurückzuhalten, sich um Distanz zu den Eindrücken zu bemühen und sich gegenwärtig zu halten, was er über den Trug der Wahrnehmung bereits eingesehen hat.

Ein so weit fortgeschrittener Heilskämpfer lebte zur Zeit des Erwachten dann meistens zurückgezogen im Orden, fern von den vielen weltlichen Angehungen. Und hat er dann weltliche Begegnungen auf dem Almosengang oder sonstwo, so ist er darauf bedacht, nicht die Begierden zu wecken, nicht von der durch sie hervorgerufenen täuschenden Blendung wieder eingefangen zu werden, nicht dem Anschein einer objektiv

bestehenden Welt zu erliegen. Der Übende erfährt, dass die Sinnesdränge im Körper dauernd auf der Lauer liegen und lugen, dass sie von „außen“ hereinnehmen wollen. Darum hält er den Körper, in dem die Sinnesdränge wie wilde Tiere lungern, zurück, beschränkt die Wahrnehmungen auf das Notwendigste.

Dieser fortwährende Kampf ist erst beendet, wenn das überweltliche Wohl der Entrückungen erfahren wird. Durch das Aufbrechen solch eines inneren Glücksgefühls steht die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang still: der Übende ist der gesamten Ich- und Weltwahrnehmung entrückt. Von diesem Vorgang heißt es (M 118):

Wenn der Geist verzückt ist, werden die Sinnesdränge des Körpers gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl; von Wohl durchtränkt, wird das Herz geint...

Auf dem Weg zum Heil sind die Entrückungen unerlässlich, da ihrem Wohl gegenüber alles sinnliche Wohl verblasst.

Heuchelei – innere Fäulnis – führt zur Unterwelt

Und was ist innere Fäulnis, innere Verderbnis? Da ist einer, Mönch, ohne Tugend, ist dem Bösen ergeben, unrein, von übler Lebensführung, ein Heimlichtuer. Er ist kein Asket, gibt sich nach außen aber als Asket. Ohne keusch zu sein, gibt er sich als keusch aus. Er ist im Innern verdorben, schleimig, verkommen. Das bedeutet innere Fäulnis, innere Verderbnis.

(Ebenso A IV,241, A VII,68, A VIII,19-20)

Hier wird der Mönch genannt, der innerlich kein Mönch mehr ist, sondern nur nach außen heuchelt. Heimlich den Grundgesetzen wahren Mönchtums zuwiderhandeln und doch im Ordensstand bleiben, dessen Ansehen und die im Vertrauen auf

die Lauterkeit gegebenen Spenden der im Haus Lebenden genießen, statt die eigenen Schranken und Schwächen einzugestehen und offen und ehrlich den jederzeit möglichen Austritt aus dem Orden zu wählen: das ist innen verfaulen. Ein solcher Scheinmönch begeht „die Sünde wider den Geist“. Er zerreißt sich innerlich, zerstört jede heilsame Möglichkeit in sich. Er bejaht das Üble, folgt ihm bewusst, sorgt nur, dass es nach außen nicht gesehen wird, gibt sich nach außen anders.

Der Heuchler hat nur den Anschein, den Schein rechter Anschauung gewonnen, darum hat alles, was er tut, nur den Schein der Strömung zum Nibbāna. Dem Heuchler hilft die rechte Anschauung nicht zum Ziel, wenn er auch äußerlich in dem Kreis derer zu finden ist, die auf das Ziel hinstreben. Wenn er auch nach außen so tut wie diese: er gewinnt nichts damit, er verliert alles! – Der Baumstamm, der hier und dort zeitweilig hängen bleibt und untergeht und strandet, kann sich wieder lösen und kann von der Strömung wieder mit- und emporgerissen werden, aber der faule Baumstamm saugt sich voll Wasser, bricht schließlich auseinander, geht unter und zerfällt, weil er keine Festigkeit mehr hat. Ebenso verliert ein solcher Mönch alle Festigkeit, alle Zielstrebigkeit. Für einen solchen, sagt der Erwachte, sei es besser, eine glühende Eisenkugel zu verschlucken und daran zu sterben, als derart als Heuchler Mönch zu sein und sich den Abweg zur Unterwelt zu bereiten. (A VII,68) Ein solcher ist vollkommen aus der Strömung heraus, und es ist überhaupt nichts mehr da, was vom Strom getragen werden könnte.

Während der Mönch, der den sinnlichen Trieben nicht widerstehen kann und daher aus dem Orden austritt, um wieder als Hausner den Sinnengenuss zuzulassen, jederzeit wieder in den Orden zurückkehren kann, ist der Mönch, der im Ordensgewand eines der vier Ausschlussvergehen begangen hat und es nicht bekannte, lebenslänglich der Wiedereintritt verwehrt. Er ist als Strebender nicht mehr vorhanden, so wie der faule Baumstamm nicht mehr da ist, wenn er zerfällt.

Hier nennt der Erwachte acht Hindernisse, die den Baumstamm in der Gangesströmung behindern und festhalten können. Wir können uns vorstellen: Je stärker die Gangesströmung ist, je schneller und kraftvoller der Baumstamm treibt, um so weniger können die Hindernisse ihn aufhalten, ja, sie können gar nicht eintreten. Das heißt: Je stärker die rechte Anschauung das Nibbāna als Erlösung vom Leiden offenbart, je stärker der Nachfolger weiß und spürt, dass die Triebversiegung bleibendes Heil ist und alles andere leidvoll, um so kraftvoller werden die Hindernisse überwunden. Je weniger die Triebversiegung lockt, um so geringer ist das Gefälle, um so weniger Strömung ist vorhanden, und um so leichter können selbst kleine Hindernisse festhalten. Der Erwachte bezeichnet als Kriterium der gesicherten heilenden rechten Anschauung die Frucht des Stromeintritts: dass der Nachfolger bei der Darlegung der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen Freude, inneres Wohl erfährt. Das ist ein starkes Gefälle, eine starke Strömung, die Hindernisse leicht überwindet.

Nando, ein Rinderhirt, hatte in der Nähe des Erhabenen gestanden und hatte mit tiefer Beglückung das Gleichnis des Erwachten gehört. Der Erwachte war häufig in der dortigen Gegend. Der Rinderhirt *Nando* mochte dem Erwachten schon zugetan gewesen sein. Er mochte schon viel von der Lehre gekannt haben. Dieses Gleichnis von dem zum Meer hin geneigten Ganges und von dem Baumstamm, der sich nicht aufhalten lässt, sondern unentwegt dem Meer zustrebt, um dort endlich und endgültig Frieden zu haben – dieses Gleichnis gab ihm den letzten Anstoß, alle Gefahren dieser Welt und jener Welt zu fliehen und sich ganz dem Erwachten anzuschließen, dem Orden sich anzuschließen und sich ganz der zum Nibbāna hinziehenden Strömung zu überlassen und Acht zu geben, dass er nirgends hängen bleibe, bis er den Frieden gewonnen habe.

Der Erwachte nahm *Nando* in den Orden auf. Und der ehrwürdige *Nando* erreichte das Ziel, war endgültig gesichert.

GIB MIR BITTE EINEN AUFSCHWUNG!

Ergreifen (upādāna) und Nichtergreifen
„Gruppierte Sammlung“ (S 35,95)

Der ehrwürdige Mālunkyaputto begab sich zum Erhabenen und sprach: Möchte mir wohl, o Herr, der Erhabene eine kurze Darlegung der Wahrheit geben, damit ich dann, vom Erhabenen so belehrt, einsam, zurückgezogen, mit entschlossenem Willen verweilen könnte. –

Was sollen wir denn, Mālunkyaputto, von den jungen Mönchen sagen, wenn du als alter, bejahrter Mönch um eine solche Belehrung bittest. –

Obwohl ich, o Herr, ein alter, bejahrter Mönch bin, möchte mir doch, o Herr, der Erhabene, der Willkommene, eine kurze Darlegung der Wahrheit geben, damit ich ein wenig den Sinn verstehen könnte und ein wenig Erbe des Wortes des Erhabenen werde. –

Mit einer solchen Bitte um eine besondere persönliche Belehrung, durch die man einen stärkeren Impuls zum einsamen geistigen Arbeiten bekäme, treten öfter Mönche an den Erwachten heran. Der Erwachte gibt je nach der Ernsthaftigkeit dieses Wunsches eine solche Belehrung entweder ohne weiteres oder aber - wenn die Bitte zu leicht oder zu oft von einem Mönch an ihn gerichtet war - hilft er dem Mönch zunächst durch Einwendungen zu einer größeren Aufgeschlossenheit und Ernsthaftigkeit, wozu manchmal, wie im vorliegenden Fall, auch eine gewisse Beschämung geeignet war. Das alles geschah seitens des Erwachten aus seiner Liebe und seinem Erbarmen, um den Betreffenden zu fördern und anzuspornen. Im vorliegenden Fall gibt der Erwachte nun eine der tiefstgehenden Belehrungen, und wir sehen hernach, wie der Mönch ihr geradezu wunderbar gewachsen ist.

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da vom Auge erfahrbare Formen von dir nicht gesehen sind, nie gesehen waren, wenn du sie nicht siehst und nie sehen wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da vom Ohr erfahrbare Töne von dir nicht gehört sind, nie gehört wurden, wenn du sie nicht hörst und nie hören wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da von der Nase erfahrbare Düfte von dir nicht gerochen sind, nie gerochen wurden, wenn du sie nicht riechst und nie riechen wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da von der Zunge erfahrbare Säfte von dir nicht geschmeckt sind, nie geschmeckt wurden, wenn du sie nicht schmeckst und nie schmecken wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da vom Körper erfahrbare Tastungen von dir nicht getastet sind, nie getastet wurden, wenn du sie nicht tastest und nie tasten wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Was meinst du, Mālunkyaputto, wenn da vom Geist erfahrbare Dinge von dir nicht gedacht sind, nie gedacht wurden, wenn du sie nicht denkst und nie den-

ken wirst, kann dir dann ein darauf gerichteter Wille kommen oder gar Gier oder Liebe dazu? –

Gewiss nicht. –

Hier zeigt der Erwachte, woher unsere Weltgläubigkeit kommt mit allem Begehren, allen Sorgen und Ängsten. Wir haben ja vom Säuglingsalter an mit allen fünf Sinnen Erscheinungen aufgenommen, daraus mit dem Geist als dem sechsten Sinn eine Welt gebaut, uns in diese selbstgebaute Welt hineingelebt, mit ihr verwebt und versponnen zu zunehmender spannungsvoller Auseinandersetzung. Wie die Spinne aus sich selber heraus den Faden erzeugt, mit dem sie ihr Netz baut, und in diesem Netz als in ihrer Umwelt lebt, so erzeugt der unbelehrte und oberflächliche Mensch in seiner Blindgläubigkeit gegenüber den gesehenen Formen, gehörten Tönen usw. ununterbrochen ein Gitterwerk von Dingen und Gegenständen, die ihm insgesamt als die Welt erscheinen – mit ihm darin.

Diese von uns selbst im Geiste gebaute Welt vergleicht der Erwachte mit Schaumbällen auf Wogenkämmen, bei welchen ununterbrochen neue Schaumblasen entstehen und alte zerplatzen. Dieses Geriesel von Formen, Tönen, Düften usw. wird durch Wahrnehmung geliefert, und diese Wahrnehmung vergleicht der Erwachte mit einer täuschenden Luftspiegelung, mit einer Fata Morgana.

Wir verbringen unser Leben in der Auseinandersetzung mit dem gerade Begegnenden, ohne zu wissen, warum und woher. Am Ende des Lebens ist unser Herz mit diesem oder jenem Maß von Begehren und Hassen und Blendung besetzt, der verschlissene Körper fällt fort, und mit weiter angeeigneten Körpern wird diese trügerische, sinnlose, seelenlose Auseinandersetzung fortgesetzt. Über solche Lebensweise sagt *Schopenhauer*:

Es ist wirklich unglaublich, wie nichtssagend und bedeutungsleer, von außen gesehen, und wie dumpf und besinnungslos, von innen empfunden, das Leben der allermeisten Menschen

dahinfließt. Es ist ein mattes Sehnen und Quälen eines träumerischen Traumes durch die Lebensalter hindurch zum Tode, unter Begleitung trivialer Gedanken. Sie gleichen Uhrwerken, welche aufgezogen werden und gehen, ohne zu wissen warum; und jedes Mal, dass ein Mensch gezeugt und geboren worden, ist die Uhr des Menschenlebens aufs neue aufgezogen, um jetzt ihr schon zahllose Male abgespieltes Leierstück abermals zu wiederholen.

Und wie lange lebt man so? - Mit dem Welterlebnis gibt es keine Erlösung. Darum zeigt der Erwachte im Folgenden, mit welcher inneren loslassenden, nicht ergreifenden Haltung der Mönch frei werden kann.

Darum lass dir, Mälunkyaputto, bei allen gesehenen, gehörten, gerochenen, geschmeckten, getasteten, gedachten Dingen das Gesehene nur Gesehenes sein, lass dir das Gehörte nur Gehörtes sein, lass dir das Gerochene nur Gerochenes sein, das Geschmeckte nur Geschmecktes sein, das Getastete nur Getastetes sein, das Gedachte nur Gedachtes sein.

Wenn dir, Mälunkyaputto, das Gesehene nur Gesehenes sein wird, das Gehörte nur Gehörtes, das Gedachte nur Gedachtes, das Erfahrene nur Erfahrenes sein wird, dann ist dadurch - nichts weiter. Wenn dadurch für dich nichts weiter ist, dann, Mälunkyaputto, gibt es auch kein ‚Dort‘. Wenn es für dich, Mälunkyaputto, kein Dort gibt, dann gibt es kein Diesseits, kein Jenseits, kein Beiderseits und kein Dazwischen. Das ist eben das Ende des Leidens.

Hier beschreibt der Erwachte in einer der schlichtesten und dichtesten Weisen den inneren Weg, auf dem diese Welt mit Kommen und Gehen und dem mühseligen Leidensumlauf beendet wird. - In einer anderen Rede sagt der Erwachte zu

Rohitasso, dass man, ohne das Ende der Welt erreicht zu haben, dem weiteren Geborenwerden, Altern und Sterben und damit dem Leiden nicht entrinnen könne, dass man aber das Ende der Welt nie durch Gehen erreichen könne, dass die Welt vielmehr hier in diesem sichtbaren Menschenkörper enthalten sei. Das bedeutet ja, dass sie auch hier in diesem Körper aufgelöst werden muss und werden kann. Und wie das geschehen kann, das hat der Erwachte soeben ganz schlicht aufgezeigt.

Wenn man auf die gesehenen Formen, die gehörten Töne, die gerochenen Düfte usw. den Willen richtet, weil man sich von ihnen etwas verspricht, so entstehen Gier, Hass, Blendung, und auf diese Weise wird Welterscheinung fortgesetzt, wird Auseinandersetzung mit der Welt fortgesetzt, wird Hoffnung und Enttäuschung, Erlangen und Nichterlangen, Geborenwerden, Altern und Sterben und Wiedergeborenwerden ohne Ende fortgesetzt ohne eine andere Entwicklung, ohne ein anderes Ziel als den endlosen Kreislauf aller Erscheinungsmöglichkeiten.

Diese Haltung gegenüber allen wahrgenommenen Erscheinungen - sowohl den *äußeren* (Formen, Tönen, Düften, dem Schmeckbarem und Tastbarem) wie auch gegenüber den *inneren* (Empfindungen, Stimmungen, Zuneigungen, Abneigungen, Absichten) - wird ja „ergreifen“ genannt, sie ist durch Wahn (*avijjā*) bedingt, denn wer den wahren Charakter und die Herkunft dieser Erscheinungen, der äußeren und der inneren, kennt, der lässt sie geschehen, ohne sich etwas von ihnen zu versprechen, ohne sie zu „ergreifen“, denn er weiß, dass das Heil gerade in der Befreiung von all diesem liegt.

Den gesetzlichen Zusammenhang, nach welchem durch diese „Ergreifen“ genannte Haltung der Samsāra mit immer weiterem Geborenwerden, Altern und Sterben fortgesetzt wird, hat der Erwachte in dem zwölfgliedrigen Bedingungs Zusammenhang aufgezeigt. In ihm bildet Ergreifen (*upādāna*) das 9. Glied.

Aus der *Wahnversunkenheit* beim Erlebnis der Erscheinungen (*avijjā* - 1.Glied) und dem Durst (*tanhā* - 8.Glied) nach

weiterem Erleben findet zwangsläufig das hier beschriebene Ergreifen (9.) der Erscheinungen statt, denn man verspricht sich von ihnen etwas.

Durch diese Zuwendung, Anziehung und Annahme der Erscheinungen ist die Verbindung zu ihnen nicht aufgelöst, sondern bewahrt worden. Sie bleiben im „Dasein“ (*bhava* - 10.), auch wenn sie im Moment entschwinden, weil schon wieder neue Erlebnisse auftauchen.

Diese latente Verbindung zu den Erscheinungen ruft sie unweigerlich zu ihrer Zeit und nach ihrem Gesetz wieder zurück in die Gegenwärtigkeit. Sie treten uns wieder gegenüber, sei es, dass sie noch in diesem Leben uns wieder begegnen, oder sei es, dass wir nach Verlassen des Körpers in das Reich eintreten, geboren werden, wo sie sind. Das ist „Geburt“ (*jāti* - 11).

Und wo immer wir geboren werden, da werden wir vom Augenblick der Geburt an älter und älter, und wenn wir nicht durch Krankheit wieder den Körper verlassen, „sterben“ wir spätestens durch Altersschwäche, und das ist „Altern und Sterben“ (*jarāmarana* - 12).

Aber innerhalb jedes Lebens haben wir bis zum Tod die Möglichkeit, den Wahn (1.) und Durst (8.) so zu durchschauen, dass wir nicht mehr ergreifen (9.) und darum nichts mehr ins potentielle Dasein schicken (10.), sondern auflösen. In Bezug auf das Gelassene kann auch nicht mehr Geburt eintreten (11.) und darum nicht mehr Altern und Sterben (12.). So wird Leiden nicht fortgesetzt, sondern aufgelöst.

Wer also die Herkunft alles Gesehenen, Gehörten, Gerochenen usw. durchschaut und erkannt hat als aus dem eigenen krankhaft sehnenenden Herzen, der kann sich von diesen Erscheinungen nichts mehr erhoffen, nichts mehr erwarten, und darum löst sich der Wille von all diesen Erscheinungen ab. Ein solcher übt sich darin, dass er bei allem Gesehenen nur eben weiß, dass da gesehen wurde, bei allem Gehörten nur eben weiß, dass da gehört wurde - aber er geht den Eindrücken nicht weiter nach.

In A X,58 sagt der Erwachte: *Beachtung erzeugt alle Dinge*, denn durch die Beachtung und Aufmerksamkeit, die von dem vielfaltssüchtigen Herzen blind gefördert wird, werden alle wahrgenommenen Erscheinungen stärker und tiefer in den Geist eingeschrieben, der Geist glaubt um so mehr daran, beschäftigt sich um so mehr damit, und so werden sie im Geist „erzeugt“. Das löst wiederum stärkere Gier- und Hass-Regungen aus, und darüber werden immer wieder Körper angelegt und abgelegt, wird der Samsāra fortgesetzt. -

Wer aber bei aller sinnlichen Wahrnehmung bedenkt, dass da immer nur Gesehenes aufkam, Gehörtes aufkam, Gerochenes, Geschmecktes, Getastetes, Gedachtes aufkam, dass diese Erscheinungen Luftspiegelungen sind, Blendungen sind, und dass sie immer nur die Wiederkehr von früher beachteten Erscheinungen sind, die auch weiterhin so lange wiederkehren, als die Aufmerksamkeit sich auf sie richtet, sie beachtet, betrachtet und sich mit ihnen beschäftigt - wer um diesen Kreislauf weiß, der tritt von allem zurück, was er zur Erhaltung seines praktischen Lebens nicht unbedingt braucht. Der geht all diesen Eindrücken nicht weiter nach, ergreift nicht mehr. Und wie die Beachtung alle Erscheinungen immer kräftiger, aufdringlicher und bunter macht, so werden alle Erscheinungen durch Nichtbeachtung weniger aufdringlich, stiller, stiller, schwächer bis zu ihrer Erlöschung.

- *dann ist da nichts weiter*. Auf diesem Weg, in dieser Übung des Nichtergreifens, sondern des Loslassens, beharrlich gepflegt, wird, wie der Erwachte sagt, der Eindruck eines von einer Welt (der Formen, Töne, Düfte usw.) umstellten Ich allmählich immer blasser, immer geringer, wird das Gitterwerk der Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastungen und Dinge aufgelöst, wird Raum mit Hier und Dort aufgelöst, und übrig bleibt die Freiheit und Unabhängigkeit.

Von dieser Haltung des Loslassens, der „Gelassenheit“, die der Wissende allen Dingen gegenüber einnimmt, lesen wir in allen Kulturen. Von der gleichen Haltung ist in der abendländischen Mystik die Rede. So sagt Meister Eckehart:

Es ist recht ein gleicher Kauf und Widerkauf, soviel du aller Dinge ausgehst, so viel, weder weniger noch mehr, geht Gott in dich hinein mit all dem Seinen. Genau in dem Maße, als du in allen Dingen des deinen ausgehst. Damit beginne und lass es dich alles kosten, was du zu leisten imstande bist. Hierin findest du wahren Frieden und nirgend anderswo. (Reden der Unterweisung, Kap. 4, Übers. v.H. Kunisch)

Ähnliches finden wir bei Seuse, Ruisbroeck und anderen. Und aus dem alten China lesen wir bei Tschuangtse ein Gespräch:

„Übe Einheit“ (samādhi, unio), antwortete der Meister, „du hörst nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Verstande“ (du denkst auch über das Gehörte nach, lässest Gehörtes nicht einfach Gehörtes sein), „du hörst nicht nur mit dem Verstande, sondern auch mit deiner Seele“ (du nimmst, was unter dem Gehörten dir angenehm ist, liebend in deiner Seele auf. Damit verstrickst du dich mit der Welt). „Aber lasse das Hören bei den Ohren innehalten, dann wird die Seele ein abgelöstes Wesen sein. In solch einem abgelösten Wesen allein kann Tao wohnen.“ -

Und nun zeigt Mālunkya, wie tief bis zum Grunde er die Anleitung des Erhabenen verstanden hat:

Den Sinn dieser Ausführungen des Erhabenen verstehe ich so: Wenn man beim Sehen von Formen ohne Besonnenheit ist, so wird man die angenehmen Erscheinungen beachten. Von der Empfindung wird das Herz gereizt. Man möchte die Formen festhalten, die Empfindungen schwellen an, die Formen werden ausgeprägter, es entstehen Habgier und Rücksichtslosigkeit. So wird das Herz wahrlich geschlagen, so wird Leiden angehäuft. „Weit entfernt ist das Nirvāna, die Erlöschung des Brandes“, sagt man.

Wenn man beim Hören von Tönen, beim Riechen von Düften, beim Schmecken von Geschmücken, beim Tasten von Tastbarem und beim Denken von Gedanken ohne Besonnenheit ist, so wird man die angenehmen Erscheinungen beachten. Von der Empfindung wird das Herz gereizt. Man möchte die Erscheinungen festhalten, die Empfindungen schwellen an, die Erscheinungen werden ausgeprägter, es entstehen Habgier und Rücksichtslosigkeit. So wird das Herz wahrlich geschlagen, so wird Leiden angehäuft. „Weit entfernt ist das Nirvāna, die Erlöschung des Brandes“, sagt man.

Nicht aber wird von Formen gereizt, wer die Form besonnen ansieht. Ungereizten Herzens empfindet er und steht fest im Nichtzugeneigtsein. Wird aber von gesehener Form das Gefühl bewegt, so lässt er los und häuft nicht an. So wandelt er besonnen, so trägt er Leiden ab. „Nahe dem Nirvāna“ nennt man ihn.

Nicht aber wird gereizt von Tönen, von Düften, von Geschmücken, von Tastbarem, von Gedanken, wer die Erscheinungen besonnen ansieht. Ungereizten Herzens empfindet er und steht fest im Nichtzugeneigtsein. Wird aber von Erscheinungen das Gefühl bewegt, so lässt er los und häuft nicht an. So wandelt er besonnen, so trägt er Leiden ab. „Nahe dem Nirvāna“ nennt man ihn.

So verstehe ich, o Herr, den Sinn dieser vom Erhabenen kurz gefassten Aussage. –

Gut, gut, Mālunkyaputto, gut ist es, wie du den Sinn dieser von mir kurz gefassten Aussage verstehst.–

Und der ehrwürdige Mālunkyaputto, erfreut und ermutigt durch das Wort des Erhabenen, erhob sich von seinem Sitz, grüßte den Erhabenen ehrerbietig und entfernte sich.

Und der ehrwürdige Mālunkyaputto, allein, zurückgezogen, beharrlich, in heißem Kampfe verweilend, hatte nach gar nicht langer Zeit jenen Zweck, um dessentwillen edle Söhne aus aller Häuslichkeit hinausziehen in die Hauslosigkeit, das unvergleichliche Ziel des Reinheitswandels, noch bei Lebzeiten sich selbst mit universalem Bewusstsein erobert zum unverlierbaren Besitz: „Versiegt ist alles weitere Geborenwerden. Vollendet ist der Reinheitswandel. Getan ist, was zu tun war, nichts mehr nach diesem hier“ – so erkannte er. So war auch der ehrwürdige Mālunkyaputto einer der Genesenen, der Geheilten, geworden.

In dieser Rede hat der Erwachte den Weg von der Leidensmasse zum Heil in zwei, drei großen Schritten aufgezeigt, weil Mālunkyaputto ein alter erfahrener Mönch ist, der den ganzen Weg in allen Einzelheiten gut kennt, nur eben sich einen kraftvollen Anstoß wünschte.

Wir aber wissen, dass dieser Schritt erst dann bis zu Ende getan werden kann, wenn einer „ohne Welt leben“ kann, wenn er ohne Welterleben nicht schwindelig, nicht wahnsinnig wird. Wer den heutigen Ansturm der äußeren weltlichen Vielfaltsindrücke gewohnt ist und zum Teil liebt, dem mag vielleicht ein Gang über Felder und Wiesen eine kleine Zeitlang wohl-tun, aber schon ein mehrtägiger Aufenthalt in der Stille wäre ihm öde und langweilig, geschweige denn der hier genannte Weg der vollständigen Entweltung.

Wer das vorhin zitierte Wort des Erhabenen: *Dann ist da nichts weiter* bis zum Grund versteht, nämlich dass da nichts mehr zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten, zu denken ist, nichts Irdisches und nichts Himmlisches, rein gar nichts, den mag eine Ahnung ankommen von dem, was die Alten als den „horror vacui“ bezeichneten, als das Grauen vor einem Leben in endloser Leere des Raumes in endloser Zeit. Dieses Grauen vor der Leere ohne Begegnung kommt jeden an

und muss jeden ankommen, der im Welterlebnis wurzelt, dessen Daseinsstruktur, Daseinsdynamik und Daseinsrhythmus in der ununterbrochenen Begegnung mit den Dingen besteht.

Und so ist es mit uns, wir sind abhängig, abhängig von der sinnlichen Wahrnehmung. Und der Abhängige hält es in der völligen Entweltung - wenn sie ihm überhaupt möglich wäre - nicht aus. Die Sinnesdränge in den Sinnesorganen des Körpers sind alle ausschließlich auf die äußere Welt gerichtet, und der Drang unseres Herzens ist ein Lugen und Lauschen nach „Welt“, ein Lechzen und Lungern nach den äußeren Dingen. Ganz ohne die sinnliche Wahrnehmung kämen wir uns vor wie ins tiefste Gefängnis, wie in den untersten Grund eines dunklen Traumes geworfen.

Mälunkyaputto aber ist ein alter erfahrener Mönch, der den ganzen Läuterungsweg in allen Stufen und Einzelheiten gut kennt; da konnte der Erwachte ihm diese Entwicklung vom Leiden zum Heil in wenigen großen Schritten aufzeigen. Wir aber müssen uns der gesamten Entwicklung erinnern, die in den meisten Lehrreden bis ins Einzelne näher beschrieben ist. Für uns geht es zunächst um die Befreiung von dem lechzenden Bedürfnis nach sinnlicher Wahrnehmung, denn erst nach der Befreiung von dem inneren lechzenden Bedürfnis nach dem Außen ist das Zurücktreten von dem Außen kein Verzicht mehr, und dann erst kann erfahren werden, wie selig der dadurch erreichte Zustand von Frieden, Geborgenheit, Unverletzbarkeit ist und wie schmerzlich die soeben überwundene Daseinsform der ununterbrochenen Begegnung mit dem Außen. Wie geschieht diese Befreiung?

Wenn man ganz einfältig, ohne alle Kenntnis der inneren Dinge, sich nach der Möglichkeit eines solchen Übergangs fragt, dann mag einem die Vorstellung in den Sinn kommen, der auch viele heutige Buddhisten immer wieder vergeblich zu folgen versuchen, nämlich einfach von der Erfahrung der äußeren Welt zurückzutreten, in die Einsamkeit zu gehen und sich in Satipatthāna, Vipassana und im Samādhi zu üben, dann werde man schon von der Welt freikommen. Auf diesem Weg

aber ist in aller Vergangenheit noch kein Mensch und kein Geist zum seligen weltlosen Herzensfrieden gekommen und wird es auch in aller Zukunft nicht. Der Erwachte zeigt, dass der Weg des unmittelbaren Verzichts auf das Welterlebnis, um dadurch zum inneren Frieden zu kommen, ganz ungangbar ist. Die Beschaffenheit des menschlichen Herzens sei eben so, dass der Mensch innerlich ununterbrochen im Unfrieden lebe, der ihn zwingt, durch die vielen Außenerlebnisse mit der Welt der Menschen und Dinge zu Ablenkungen und wenigstens zu sporadischem Wohl zu kommen. Die normale Beschaffenheit des menschlichen Herzens sei eben eine friedlose. Diese Friedlosigkeit wird durch das Welterlebnis etwas übertönt. Wollte er aber ohne das Welterlebnis sein, so würde diese Friedlosigkeit seinen Geist zerbrechen (s. „Upälis Unreife zur Einsamkeit“ - A X, 99).

Der einzig gangbare Weg dagegen, der in allen Religionen angedeutet und vom Erhabenen klar aufgezeigt wird, besteht darin, zuerst und zuvor im eigenen Inneren Helligkeit und Glück, Seligkeit und Frieden zu entwickeln, weil man nur dann von dem weltlichen Leben zurücktreten kann. In diesem Sinn berichtet der Erwachte von sich selber (M 14):

Auch ich habe früher, vor meiner vollkommenen Erwachung, so wie es ist mit vollständiger Klarheit wohl erkannt: „Ganz ohne echtes Labsal sind die Sinnendinge, bringen Leiden und Verzweiflung mit sich. Bei weitem überwiegt bei ihnen das Elend.“ - Aber solange ich außer den Sinneserscheinungen und sonstigen unheilsamen Dingen weder geistige Freude noch Wohlsein empfand, da musste ich bei mir beobachten, dass ich doch immer noch die Sinnesdinge umkreiste. - Später aber, als ich ganz ohne die Sinnendinge und andere unheilsame Erscheinungen zu geistiger Freude, innerem Wohl und noch Größerem gekommen war, da erfuhr ich an mir, dass ich die gesamten Sinnesdinge nicht mehr umkreiste.

Was unter diesem höheren Wohl zu verstehen ist, das erlangt sein muss, ehe man auf das vielfältige Welterlebnis verzichten

kann, ja, liebend gern darüber hinaussteigt, das zeigt der Erwachte in vielen anderen Lehrreden.

Im Festungsgleichnis (A VII,63) vergleicht der Erwachte das menschliche Herz mit seinen tausend weltlichen Anliegen mit einer Festung (so auch in anderen Reden und Versen). Dort heißt es, dass die Bewohner der Festung, solange sie nicht alles zum Leben Nötige in ihrer Festung selbst besäßen (und das bedeutet inneres Glück des Menschen), so lange eben darauf angewiesen seien, nach außen (in die Welt) auszubrechen, was angesichts der vielen Feinde auch große Gefahren und Mühsale mit sich bringt und in vielen Fällen zum Untergang führt.

In jener Rede nennt der Erwachte neben all den vielen Kampfeskraften und Erfordernissen, um in der Welt der Begegnung bestehen zu können, dann auch die vier „Lebensmittel“, von den größten bis zu den süßesten, durch welche die Bevölkerung der Festung nicht mehr auf die Begegnung mit dem Feind angewiesen ist, sondern innen bleiben kann.

Diese „vier eigenen Lebensmittel“ sind die vier immer höher gearteten seligen Entrückungszustände (*jhāna*, Neumann: „Schauungen“), die einen solchen inneren unaussprechlichen Frieden mit sich bringen, dass man darüber die Welt einfach vergisst. Einem solchen hat sich die Welt nicht entzogen, er fühlt sich nicht verlassen im Leeren wie derjenige, der sich zu früh in die Einsamkeit zurückzieht, vielmehr ist er der Welt völlig unbedürftig geworden. Von ihm sagt der Erwachte: Wegen seines unvergleichlich höheren Wohles lässt er die Sinnendinge fahren.

Indem uns nun die naheliegende Frage in den Sinn kommt, wie man denn zu den seligen Entrückungen sich entwickeln könne - da weiß jeder, der schon etwas in die Lehrreden eingedrungen ist, dass der einzige und klare Weg dazu der Weg über die Entwicklung einer hochherzigen, hellmütigen Gesinnungs- und Begegnungsweise mit den Mitwesen ist. S. u.a. „Das Gleichnis vom Goldläutern“ (A III,102-103) und „Elf Meilensteine zum Nibbāna“ (A XI,2).

„MAG AUCH DER KÖRPER KRANK SEIN..<“
„Gruppierte Sammlung“ (S 22,1)

Der Trank der Unsterblichkeit

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Bhagger bei Sumsumāragāri im Bhesalaka-Hain beim Wildgehege. Da nun begab sich der Hausvater Nakulo zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite.

Zur Seite sitzend, sprach Vater Nakulo: Ich bin nun, o Herr, zu hohem Alter gekommen, gehe auf das Ende dieses Lebens zu, bin körperlich gebrechlich und siech; nicht mehr lange werde ich den Erhabenen oder geistmächtige Mönche besuchen können. Möge mich doch, o Herr, der Erhabene beraten, möge mich der Erhabene anleiten, dass es mir lange Zeit zu Wohlfahrt und Segen dient. –

So ist es, Hausvater, ja, so ist es. Gebrechlich ist dieser Körper, zerbrechlich wie ein rohes Ei. Wer immer da einen solchen Körper herumträgt und behaupten wollte, er sei auch nur einen Augenblick frei von Gebrechen - was wäre das anderes als Torheit!

Darum, Hausvater, übe dich hierin ein: „Mag auch mein Körper krank sein - das Herz soll mir gesund werden!“ In dieser Haltung, Hausvater, wolle dich üben.

Von diesem Wort des Erhabenen beglückt und erhoben, stand Vater Nakulo von seinem Sitz auf, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und begab sich dann zu dem ehrwürdigen Sāriputto, begrüßte ihn ehrerbietig und setzte sich seitwärts nieder.

Als Nakulo zur Seite saß, sprach der ehrwürdige Sāriputto zu ihm: Du siehst so strahlend aus, Hausva-

ter, deine Züge sind hell und heiter. Du hast wohl vom Erhabenen eine Unterweisung in der Wahrheit gehört?

–

Wie sollte es anders sein, o Herr, gerade bin ich vom Erhabenen durch eine Unterweisung mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt worden. –

Auf welche Weise bist du denn durch eine Unterweisung des Erhabenen mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt worden, Hausvater? –

Mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt - der Leser wird nicht leicht diese wenigen Worte des Erhabenen als einen Trank der Unsterblichkeit empfinden. Aber Vater Nakulo behauptet es, und er sieht so glücklich aus, dass Sāriputto das sofort entdeckt. Nakulo hat die kurze Unterweisung des Erhabenen als solchen empfunden. Woher kommt das?

Vater Nakulo ist ein alter Schüler des Buddha. Mit seiner Frau, der Mutter Nakula, hat er den Erhabenen oft besucht und ist von ihm im rechten Wissen unterrichtet und zum richtigen Wandel angeleitet worden und ist der Unterweisung des Buddha auch schon viele Jahre nachgefolgt.

Er hat den Erwachten recht verstanden, nämlich dass nicht nur sein alter Körper, sondern jeder Körper von Natur aus krank, elend und gebrechlich ist. Denn auch der von uns als „gesund“ empfundene und bezeichnete Körper ist „empfindlich wie ein rohes Ei“. Wie leicht er zu zerstören und zu vernichten ist, wissen wir heute ebenso gut wie früher. Aber der moderne Mensch weiß kaum noch, was das *Herz* ist, wovon der Erwachte spricht, und inwiefern der Körper mit dem Herzen zusammenhängt und inwiefern das Herz krank ist und gesund werden kann.

Was der Erwachte hier „*citta*“ nennt und was fast stets mit „*Herz*“ übersetzt wird, das ist nicht das körperliche Herz, das blutpumpende Organ des Körpers, sondern „der Charakter des Menschen“ in dem Sinn, wie man von einem gutherzigen oder

herzenguten und seelenguten Menschen spricht. In den religiösen Schriften finden wir die Begriffe „Herz“ und „Seele“ fast als Synonyme. Luther z.B. übersetzt: *Das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend auf* und andererseits: *Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele*. Die in allen Religionen enthaltene Aufforderung zur Läuterung des Menschen wird geradezu vertauschbar als Läuterung des Herzens wie auch als Läuterung der Seele interpretiert. Das Herz wie auch die Seele gilt als Quelle und Herd des Lebens, als das Innerste, das Geistige, als Sitz der Moral oder Unmoral, der charakterlichen Sauberkeit oder Unreinheit.

Dem Körper schreibt der Erwachte ebenso wie alle anderen Kenner der menschlichen Seele keinerlei geistige oder charakterliche Eigenschaften zu: Kein Wollen und kein Wahrnehmen, kein Wünschen, Begehren, Hassen und kein Denken. Er ist ein seelenloses Werkzeug des Herzens, gefügt aus Fleisch, Blut und Nerven, zum Zweck der sinnlichen Wahrnehmung.

Vom *citta* dagegen, dem Herzen oder der Seele, sagt der Erwachte ebenso wie auch alle anderen Kenner der Psyche, der Seele, aber im Gegensatz zur Naturforschung²¹, dass sie der Träger von Gier und Hass ist, also das Wollende, Wünschende, Denkende, und dass sie den Leib einsetzt und bewegt, um zu den gewünschten Dingen zu gelangen und die Begegnung mit dem Ungewünschten zu vermeiden.

So wie der Erwachte als die Dauerarbeit des Körpers (*kāya-sankhāra*) die Ein- und Ausatmung nennt, so bezeichnet er als die Dauerwirksamkeit des *citta* (*citta-sankhāra*) das Empfinden oder Fühlen (*vedanā*) und Wahrnehmen (*saññā*). Unter „Empfinden“ oder „Fühlen“ wird verstanden, dass ein Mensch

²¹ Die Naturforschung hat in keiner ihrer Disziplinen das Seelische direkt und unmittelbar untersucht, sondern immer nur als „Verhaltensforschung“ die Auswirkungen der verborgenen seelischen Regungen an dem sichtbaren Körper.

(Leib und Seele), gleichviel, wo er mittels des Körpers geht oder steht oder sitzt, diesen oder jenen Eindruck bekommt, sei es ein Sinneseindruck, Gesehenes, Gehörtes, Geruchenes, Geschmecktes, Getastetes - oder ein geistiger Eindruck, ein Gedanke oder eine aufsteigende Emotion. Und unter „Wahrnehmung“ (*saññā*) wird verstanden, dass er sich dieses Eindrucks auch bewusst wird, dass er ihn also wahrnimmt. Diese beiden Vorgänge, Empfindung und Wahrnehmung, sind fast untrennbar, sind aber doch zweierlei. Denn fast stets treffen den Menschen mehrere Eindrücke seitens der fünf Sinnesorgane und des Geistes *gleichzeitig*, wovon nur die stärkeren wahrgenommen und bewusst werden, die schwächeren aber entsprechend weniger und unter Umständen auch gar nicht. Ganz ebenso wie bei einem Stimmengewirr sich nur die lautere Stimme durchsetzt, wahrgenommen wird, so werden auch nur die stärksten Empfindungen wahrgenommen, bewusst.

Nach dem Gesagten ist noch deutlicher zu erkennen, wie sehr der Erwachte den Körper eben nur als ein seelenloses, willenloses Werkzeug sieht, das von den Wünschen, Begehungen, Sympathien und Antipathien des Herzens, der Seele, benutzt wird. Dieses Herz, die Seele, ist es, welche erlebt durch Empfindung und Wahrnehmung.

Nicht der Körper erlebt, sondern die Seele.²²

Ein weiterer wesentlicher Unterschied zwischen dem Leib als dem lediglich physisch bewegten Werkzeug und der Seele als dem wollenden, wahrnehmenden Erleber, überhaupt dem „Leber“, besteht darin, dass der Körper geboren wird, altert und stirbt, während der Erwachte das nirgends vom Herzen sagt. Das energetisch unsichtbare *citta* ist ohne Anfang immer da, gleichviel, ob mit grobem oder feinem Körper, oder auch ohne Körper (in den Entrückungen und im formlosen Dasein). In dem Sinn sagt *Meister Eckehart*:

²² Diese Trennung von Leib und Seele hat nichts mit jenem „Dualismus“ zu tun, den die christliche Theologie des Mittelalters herausgearbeitet hat und der zu einer feindlichen Betrachtung des Körperlichen führte.

*Die Kräfte, die zur Seele gehören, altern nicht;
die Kräfte, die zum Leibe gehören, verschlei-
ßen und nehmen ab.*

Ganz ähnlich sagt ein indisches Wort vom Körper einerseits und von den Eigenschaften des *citta* andererseits:

*Von selber erschläfft der Körper,
nicht aber das Begehren,
von selber schwindet die Schönheit,
nicht aber die üble Gesinnung.
Von selber werden wir Greise,
nicht aber von selber weise.*

Im Volksmund sagt man:

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Dabei gilt Essen und Trinken nur für den Körper, denn die Seele bedarf solcher Nahrung nicht. Ohne Nahrung versagt der Körper und wird von der Seele verlassen. Insofern sprach man früher bei einem Leichnam von einem „Entseelten“ und sagte von einem Selbstmörder, er habe „sich entleibt“. In diesen Worten liegt, dass er selber mit seinem Empfinden, Wahrnehmen, Denken und Wollen nach wie vor da ist, sich aber vom Leib getrennt hat. Der lebendige Eindruck, eine Person zu sein, ist nach wie vor da, lediglich der grobstoffliche Körper als ein Werkzeug für das Leben auf dieser Erde steht nicht mehr zur Verfügung, das Wesen besteht „jenseits“.

Ganz ebenso wie im Abendland von der reinen und unreinen Seele gesprochen wurde und von dem hellen glücklichen Leben der reinen Seele und von dem unglücklichen, schmerzlichen Leben der unreinen Seele - ganz ebenso spricht der Erwachte vom *citta*, das beim normalen Menschen mit Gier, Hass, Blendung besetzt ist. Gier und Hass sind die Unreinheiten und Krankheiten des *citta*, sind die geistigen Triebe und Antriebe, die es zwingen, den Körper in der Welt herumzujagen, um Besitz, Genuss und Macht zu erlangen, was immer

wieder mit dem Tode verloren geht. Und was der Erwachte als Blendung bezeichnet, das ist der einbildungsreiche, traumhafte Daseinseindruck. So finster wie Gier und Hass im *citta* eines Lebewesens sind, so finster sind auch die Hervorbringungen der Seele (*citta-sankhāra*), Empfinden und Wahrnehmen, also der wahnhaftige Daseinstraum, ein mehr oder weniger elendes krankes Wesen zu sein, das unter schweren Schicksalsschlägen leidet. Aber je mehr das Wesen unter dem Einfluss der Wegweisungen der Heilslehrer sein Herz von Gier und Hass befreit, um so mehr auch lichtet sich der Lebenstraum, wird freundlicher, und die empfundenen Lasten werden geringer.

Wenn die bisherigen Vergleiche auch zeigen, dass der Erwachte vom *citta* in dem gleichen Sinne spricht wie der Abendländer von der Seele, so gibt es doch einen bedeutsamen Unterschied. Die Seele gilt als das persönliche und ewig bestehende Grundwesen des Menschen. Diese Vorstellung aber von einem persönlichen ewigen Wesen wird in Pāli nie mit *citta*, sondern stets mit „*atta*“, dem Selbst des Hinduismus, bezeichnet. *Atta* entspräche der westlichen Auffassung von ewiger Seele, und gerade von dem *atta* als dem persönlichen ewigen Selbst sagt der Erwachte, dass es das nicht gibt. Ja, er weist ausdrücklich darauf hin, dass es die dem unreinen kranken Herzen eigenen vielfältigen Triebe, Gier und Hass, sind, welche *die ich-machenden und mein-machenden* Wahnvorstellungen bewirken. Wer dies richtig begriffen hat, dass die Behauptung von einem ewigen Ich oder Selbst bedingt ist durch eine Krankheit des Herzens, der kann nicht mehr danach fragen, ob es denn ein ewiges Selbst gäbe, sondern er sucht jene Krankheit, die solche Wahnvorstellung mit sich bringt, aufzuheben, gesund zu werden.

Das Herz können wir bilden zu größerer Reinheit und Gesundheit, und damit werden wir auch von der Gebrechlichkeit des Körpers befreit. Einen anderen Weg, den gebrechlichen Körper zu überwinden, gibt es nicht. Denn solange das Herz seine jetzige Beschaffenheit von Gier, Hass und Blendung beibehält, so lange wird es auch nach jedem abgestorbenen

Körper einen neuen anlegen. Darum rät der Erhabene dem Vater Nakulo, dass er darauf achten solle, dass sein Herz ihm gesund werde. Dieses Wort des Buddha empfindet Vater Nakulo geradezu als Abschluss und Krönung der vielen Belehrungen, die er im Lauf der Jahre durch den Erhabenen gewonnen hat. Es ist ihm wie ein Leitbild, das schon lange, ihm mehr oder weniger bewusst, über seinem Lebenswandel und seinem Streben stand.

Diejenigen Menschen, welche sich und ihr Leben mit dem Körper identifizieren, die sich für den Körper halten, die gelten in den Religionen als die „Toten“. In dem Sinn sagt Jesus zu dem reichen Jüngling: *Lass die Toten ihre Toten begraben*. Und in dem Sinn heißt es in der buddhistischen Spruchsammlung „Wahrheitspfad“: *Die Oberflächlichen, die nur das vor Augen Liegende sehen, sind den Leichen gleich*. (Dh 21)

In dem gleichen Sinn wird in allen Religionen gelehrt, dass die Beschaffenheit des Herzens, der Seele, auch die Qualität des Lebens bestimme, hier und drüben. Das Herz, das nicht geboren wird und nicht mit dem Körper stirbt, das ist die Quelle allen Wollens, des gemeinen und des reinen. Das Wollen benutzt den Körper als Werkzeug zu gemeinen und edlen Taten: Das reine und gesunde Herz aber hat sich freigemacht von allem körperlichen Bedürfnis. Ein solches Leben, das in allen Religionen als die Entrückung, als die Weltüberlegenheit bezeichnet wird, ist von unnennbarer Seligkeit. Darum rät der Erwachte dem Hausvater, dass er sein Herz zur Gesundung bringen solle.

Das Herz des normalen Menschen ist von Natur krank, das heißt mit Gier, Hass, Blendung befleckt. Es ist nicht in sich befriedet und still, sondern sucht außen Befriedigung. Dazu hat es sich einen gebrechlichen Körper geschaffen, der geboren wird, altert und stirbt. Und der Mensch ist in einem solchen Wahn, dass er meint, der sichtbare Körper aus Fleisch und Knochen wäre „er selbst“, wäre sein eigentliches Ich. Weil er das unsichtbare Herz, den Herd seines gesamten inneren Wollens, Vermeinens und Empfindens übersieht und darum

auf den Körper und die durch ihn erlebte Welt zu setzen geneigt ist, so wird sein Herz immer kränker, verdunkelt und beschmutzt sich. Daraus wird die Qualität des Lebens weiterhin schmerzlich, dunkel, kalt und bitter mit entsprechenden Folgen nach dem Verlassen des Körpers.

Vater Nakulo wusste es schon lange und dachte auch öfter daran: Der Mensch wird durch die Vernichtung des Körpers nicht vernichtet; sein Herz, seine Seele, ist das eigentliche Leben und ist nicht vom Körper abhängig, sondern der Körper von ihm.

Aber es ist nicht leicht, diese Wahrheit immer im Auge zu behalten und sich danach zu richten. Denn alles, was wir wahrnehmen und erleben mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und dem ganzen Körper als Tastwerkzeug, das sind immer nur die Körper anderer Menschen und Tiere oder sind Dinge - die „äußere Welt“. Aber gerade den Träger des Lebens, der sich nach dem Ablegen des Körpers erlebt – den sieht man nicht.

Und so kommt es, dass auch der geistige Mensch sein weiteres Leben öfter vergisst und sich an die Welt und den eigenen Körper immer wieder verliert.

In einer solchen Stimmung, bedrückt von den schwindenden Körperkräften, mag Vater Nakulo zu dem Erhabenen gekommen sein, hoffend und schon wissend, dass der Erhabene ihn wieder „zurechtrücken“ werde. Und siehe, der Erwachte hat ihm mit den wenigen Worten wieder den richtigen Anblick vermittelt: *Mag auch mein Körper krank sein - das Herz soll mir gesund werden.* Diese Worte aus dem Mund des Erhabenen und in sein vorbereitetes Herz hinein haben bewirkt, dass er wieder „Höhenluft“ atmet, dass er wieder seine gesamte seelische Entwicklung ins Auge fasst und sich ihr ganz zuwendet und sich nicht von der vordergründigen sinnlichen Wahrnehmung einfangen lässt. So kann er zu Sāriputto sagen, dass er mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt worden sei.

Drei Existenz-Kontinente

Doch besagen die Worte des Erwachten für Vater Nakulo noch mehr. Der Rat, dass es allein auf die Gesundheit des Herzens ankomme, erinnert ihn an die wahre Macht des Herzens, von dessen Beschaffenheit allein die Qualität des Lebens abhängt. Er hat vom Erwachten und auch von den Mönchen immer wieder von den drei großen Daseinszuständen gehört, in welchen die Wesen sich entwickeln können. - So wie diese Erde, die der Lebensbereich der Menschen und Tiere ist, mehrere Kontinente mit unterschiedlichen Lebensqualitäten aufweist, so weist auch das Dasein selbst drei sehr verschiedene geistige „Kontinente“ auf.

Das Menschentum, die Darstellung des gesamten geistigen Fühlens, Wollens und Denkens in einem menschlichen Körper, gehört zu dem größten dieser drei geistigen „Kontinente“, eben der Sinnensuchtwelt (*kāma-bhava*). Es ist die „grobe Selbsterfahrnis“ (*olarika attapatilābha*). In diesem geistigen Kontinent der „groben Selbsterfahrnis“ gibt es unterschiedliche Stufen, außer der menschlichen noch untermenschliche und übermenschliche. Das menschliche Dasein gehört nach seiner Qualität zur unteren Hälfte selbst dieses untersten Kontinents.

Die Ursache für diese Daseinsform liegt ausschließlich an der Schwere der Krankheit des Herzens (*citta*), in seiner starken Belastung mit Gier, Hass, Blendung. Alle Wesen dieses geistigen Kontinents besitzen wegen des Bedürfnisses nach sinnlicher Wahrnehmung ein Wahrnehmungsinstrument, eben einen Körper, der nach seiner Natur gebrechlich und zerbrechlich ist, nicht ewig haltbar ist, sei er auch als feinstofflicher Leib der „Götter“ langlebiger.

Der mittlere Daseinszustand (*rūpa-bhava*) ist die geistförmige Erlebensweise (*manomaya attapatilābha*). Dieser stellt das dar, was in allen höheren Heilslehren „unio“ oder „*samādhi*“ oder „Tao“ genannt wird. Der Wohlzustand der geistigen Wesen dieses mittleren „geistigen Kontinents“ ist geradezu

erhaben über dem der sinnlichen Welt. Auch hier ist noch eine gestalthafte formhafte Darstellung, aber sie besteht geistunmittelbar aus strahlendem Licht und wird nicht durch Eltern erzeugt und geboren wie unser Körper und ist darum auch unvergleichlich weniger verletzbar.

Auch dieser Daseinszustand ist ausschließlich bedingt durch die Qualität des Herzens: Mit einem Herzen, das erheblich gesünder geworden und fast frei ist von Gier, Hass, Blendung, wird dieser geistige Kontinent, dieser Seinszustand erfahren. - Von daher wird verständlich, was der Rat des Erwachten besagen will: der Hausvater solle die Krankheit dieses von Natur gebrechlichen Körpers hinnehmen, dagegen die Gesundung des Herzens betreiben, denn nur auf diesem Weg komme er zu heilerem Leben.

Der höchste dieser drei Daseinskontinente ist für uns kaum zu beschreiben. Er besteht in einer formfreien, von Form jeglicher Art befreiten Selbsterfahrnis (*arūpī attapatilābha*). Es ist die Wahrnehmung nur von Gefühl und Wahrnehmung (*arūpī saññāmaya*) in den Friedvollen Verweilungen. Diese wird nur von einem ganz reinen Herzen geschaffen und nur von einem solchen Herzen erfahren. Wenn einer durch die Wegweisungen des Erwachten die Neigung zu jeglicher formhafter Darstellung aufgegeben hat, wo alle Form, die der Selbstdarstellung wie die der Umgebung, als Endlichkeit, als Gebundenheit, als Gefängnis empfunden wird, da nimmt das Gewohnheitsbedürfnis nach Form ab, da wird auch alles Denken an und über Form gestillt, schwindet dahin, wie alles grobe Gewölk unter dem Einfluss von Wind und Sonne unter dem Himmel dahinschwindet. -

Über diese drei großen Daseinszustände, deren jeder auch noch in sich gestaffelt ist, hat Vater Nakulo wiederholt gehört und viel nachgedacht. Er hat auch begriffen, dass die Wesen sich je nach der Vergröberung oder der Verfeinerung ihres Herzens in den groben oder feinen dieser drei Erfahrungsweisen erfahren - je nach der Zunahme oder Abnahme von Gier, Hass, Blendung immer in der einen oder anderen. Sie wandern und

wandern, wechseln und wechseln seit anfangslosen Zeiten. Er hat begriffen, dass die Körper mit ihrem kurzen Dasein gar keine Rolle spielen, dass nur das Herz und seine Beschaffenheit die Erlebensweise bestimmt. Und er weiß, dass die Wesen ohne die vom Erwachten vermittelte Einsicht gar nicht aus diesem großen Dreierzirkel heraus gelangen, sondern immer nur umherwandern in stetiger innerer Wandlung und daraus hervorgehender allmählicher äußerlicher Wandlung - immer nur zwischen diesen drei Daseinsmöglichkeiten ...

Das alles weiß und bedenkt Vater Nakulo, und er weiß auch, dass es einen Ausgang aus diesen heimatlosen Wanderungen und Wandlungen gibt jenseits aller drei geistigen Kontinente. - Mit solchen Gedanken, die das Wort des Vollendeten bei ihm ausgelöst haben, geht er zu Sāriputto, zu „dem Jünger, der dem Meister gleicht“. Und Sāriputto, der da sieht, wie Vater Nakulo im Herzen vorbereitet ist, das Letzte zu verstehen, reicht ihm nun den Besinnungsstoff an, der, wenn er ihn zu seinem Leitbild macht, dann auch aus allem Bedingten, Werdenden, Vergehenden endgültig herausführt zum Todlosen.

Die Wahrheit, die frei macht

Sāriputto hatte den Vater Nakulo zuletzt gefragt, inwiefern der Erhabene ihn durch eine Unterweisung mit dem Trank der Unsterblichkeit erquickt habe. Darauf berichtet Nakulo das ganze Gespräch, und danach fragt ihn Sāriputto:

Aber ist dir nicht, Hausvater, in den Sinn gekommen, den Erhabenen weiterhin zu befragen: „Inwiefern aber, o Herr, ist der Körper und das Herz krank? - Und inwiefern ist zwar der Körper krank, aber nicht das Herz?“ -

Gut wäre es, wahrlich, wenn der ehrwürdige Sāriputto mir diese Frage beantworten würde. Von weither würde ich kommen, o Herr, um vom ehrwürdigen Sā-

riputto diese Antwort zu erfahren. –

Gut, Hausvater, so höre wohl zu, was ich sagen werde.–

Ja, o Herr–, sagte Vater Nākulo zum ehrwürdigen Sāriputto. –

Wir sehen, dass auch Sāriputto hier, ebenso wie zuvor der Erwachte, in *beiden* Fällen vom kranken Körper spricht, im ersteren Fall auch vom kranken Herzen, im zweiten Fall ist aber das Herz gesund. Daran zeigt sich, dass nach dem höchsten Maßstab der Körper immer als krank gilt. Die Krankheit des Herzens zeigt sich darin, dass ein Mensch *den Leib als sich selbst ansieht oder sich selbst als leibhaft, als körperlich ansieht* usw.

Der ehrwürdige Sāriputto sprach: Wie, Hausvater, sind Körper und Herz krank?

Da ist, Hausvater, ein unbelehrter gewöhnlicher Mensch. Er hat keinen Blick für den Heilsstand, kennt gar nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils; er hat auch keinen Blick für die wahren Menschen, kennt nicht die Art des wahren Menschen und ist unerfahren in den Eigenschaften des wahren Menschen.

Ein solcher sieht den Leib als sich selbst an oder sich selbst als leibhaft, oder er meint, er selbst sei im Leib oder der Leib sei in ihm selbst. Er ist besessen von der Idee: „Ich bin der Leib, er ist mein.“ Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee so besessen ist, der Leib wandelt, sich verändert, dann empfindet er Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und Aufbegehren.

Hier hat Sāriputto sehr deutlich die Haltung des Menschen

beschrieben, bei dem neben dem Körper auch das Herz krank ist: ein Mensch, der von den Heilsmöglichkeiten und von dem Heilsstand nichts gehört hat, der das Wesen des Heils gar nicht kennt und darum auch die Menschen, die das Wesen des Heils kennen und danach leben, nicht erkennt. - Solange der Geist des Menschen so bleibt, die großen Heilsmöglichkeiten des Menschen nicht kennt, so lange muss sein Herz auch krank bleiben.

Von diesem sagt Sāriputto hier, dass er den Leib als sich selbst ansieht oder sich selbst als leibhaft ansieht usw. Darin zeigt sich die Krankheit des Herzens. Im Herzen wohnen die gesamten Tendenzen, Neigungen und Gewohnheiten des Menschen, alle die Dinge, die er unmittelbar zu sich zählt, und alles, was er nicht mag und von sich abweist. All diese festgelegten und festliegenden Sympathien und Antipathien, das ganze Nest der Gewohnheiten im Denken, Reden und Handeln, in welchen er sitzt wie die Spinne in ihrem Netz: das ist Krankheit des Herzens. Und hier zeigt Sāriputto die Wurzel dieser Krankheit: Sie besteht darin, dass das empfindende Denken, das denkerische Empfinden diesen zerbrechlichen Leib zu sich zählt, sich damit identifiziert. Für ein solches Empfinden und Denken ist eine Verletzung des Leibes auch die eigene Verletzung und die Vernichtung des Leibes auch die eigene Vernichtung, weil das Herz krank ist, voll Gier, Hass, Blendung.

Dass der Körper immer „krank“, d.h. verletzbar, empfindlich ist wie ein rohes Ei, das weiß jeder Mensch, der sich nichts vormacht, sondern gründlich beobachtet. Und immer waren und sind sich zu allen Zeiten und in allen Kulturen die aufmerksamen Menschen einig darin, dass der Körper lediglich ein Werkzeug ist, das verschleißt. Mit dieser Einsicht erwächst stets eine gewisse Distanzierung vom Körper, denn wer seinen Körper und dessen Vorgänge mehr und mehr beobachtet, der hat damit den geistigen Beobachter von dem beobachteten Gegenstand, dem Körper, getrennt; der Beobachter ist vom Körper schon mehr oder weniger distanziert. Und

darin liegt der Anfang der Wahrheitsfindung.

Dieses geistige Wachstum, das zu der inneren Distanzierung vom Körper führt, bezeichnet der Erwachte als hilfreich und förderlich, da es erheblich weniger verletzbar macht; doch sagt er immer wieder ausdrücklich, dass das allein noch nicht zur wahren vollkommenen Unverletzbarkeit, zum wirklichen Heilsstand führt. Dieser wird erst gewonnen, wenn der Mensch sich auch seinem Herzen, seiner Seele zuwendet und auch das dort aufkommende Fühlen, Wahrnehmen, Bewusstwerden und Wollen ebenso aufmerksam beobachtet wie den Körper. In dem Maß, wie ihm das gelingt, kommt er langsam zu der entscheidenden, ja, atemberaubenden Einsicht, dass auch dieses gesamte „Leben“ genannte geistig-seelische Gewoge gar nicht von ihm gesteuert wird, dass es vielmehr ein machtvoller Gewöhnungsfluss ist von Wahrnehmungen, Empfindungen, Stimmungen, Wünschen, Zuneigungen oder Abneigungen und entsprechenden Aktivitäten und Gewöhnungen, der ununterbrochen heranzieht, ihn trifft, durch ihn hindurchzieht und entschwindet, um nur immer neuen Anbrandungen des gleichen Gewoges Raum zu geben. - Er beginnt zu begreifen, dass er bisher gar nicht der Lenker und Leiter dieses gesamten geistig-seelischen Gewoges gewesen war, dass es vielmehr mit ihm geschah und geschieht und dass er dieses gesamte Bewegtsein ganz irrtümlich mit dem Etikett „Ich“ versehen hatte.

In den ersten Schritten der Nachfolge mit der Durchschauung des Körpers als ein bewegtes Werkzeug hat er die Erfahrung gemacht: „Tod ist nicht Tod, das Leben stirbt nicht mit dem Körper.“ Aber nun kommt er zu der Einsicht: Dieses seelische Bewegtsein, dieses aufkommende Gewühl von Gefühlen, Wahrnehmungen, Aktivitäten und Gewöhnungen ist auch nicht wahrhaft Leben, ist kein autonomes Leben. Da ist kein Lenker, der darüber steht, kein souveräner Führer dieser Vorgänge. An dem „unbelehrten Menschen“ geschehen die Vorgänge ohne darüberstehende weise Beobachtung oder Führung. So verstehen wir, was Sāriputto weiter noch über den

unbelehrten Menschen sagt:

Ein solcher sieht das Gefühl als sich selbst an oder sich selbst als Gefühl, oder er meint, er selbst sei im Gefühl oder das Gefühl sei in ihm selbst. Er ist besessen von der Idee: „Ich bin das Gefühl, es ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee so besessen ist, das Gefühl wandelt, sich verändert, dann empfindet er Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und Aufbegehren.

Ein solcher sieht die Wahrnehmung als sich selbst an oder sich selbst als wahrnehmungshaft, oder er meint, er selbst sei in der Wahrnehmung oder die Wahrnehmung sei in ihm selbst. Er ist besessen von der Idee: „Ich bin die Wahrnehmung, sie ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee so besessen ist, die Wahrnehmung wandelt, sich verändert, dann empfindet er Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und Aufbegehren.

Ein solcher sieht die Aktivitäten als sich selbst an oder sich selbst als Aktivitäten, oder er meint, er selbst sei in der Aktivität oder die Aktivität sei in ihm selbst. Er ist besessen von der Idee: „Ich bin die Aktivitäten, sie sind mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee so besessen ist, die Aktivitäten wandeln, sich verändern, dann empfindet er Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und Aufbegehren.

Ein solcher sieht die programmierte Wohlerfahrungssuche als sich selbst an oder sich selbst als programmierte Wohlerfahrungssuche, oder er meint, er selbst sei in der programmierten Wohlerfahrungssuche oder die programmierte Wohlerfahrungssuche sei in ihm selbst. Er ist besessen von der Idee: „Ich bin die

programmierte Wohlerfassungssuche, sie ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee so besessen ist, die programmierte Wohlerfassungssuche wandelt, sich verändert, dann empfindet er Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und Aufbegehren.

So, Hausvater, ist der Körper krank und ist auch das Herz krank.

Doch der belehrte erfahrene Heilsgänger hat einen Blick für den Heilsstand, kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils; er hat auch einen Blick für die wahren Menschen, kennt die Art des wahren Menschen und ist erfahren in den Eigenschaften des wahren Menschen. –

Der Anfang dieser gesamten Entwicklung besteht darin, dass man zunächst bei diesem Körper beobachtet, inwiefern er tatsächlich etwas seelenlos Bewegtes ist, das wie jedes andere Werkzeug aus sich selbst nichts will, nichts weiß und nichts kann. Das ist ein Anblick, zu welchem zu allen Zeiten und in allen Kulturen die nach Klarheit und Wahrheit trachtenden Menschen geradezu von selber kamen, weil sie es ja bei sich beobachteten.

Solche Menschen, die zu der naiven Identifizierung mit dem Körper nicht mehr fähig sind, werden unter dem Einfluss der Belehrungen des Erwachten und seiner Mönche auch fähig, die Beobachtungen zunächst des Körpers aufmerksamer zu betreiben, woraus ganz von selber eine feine Spaltung in der Ich-bin-Vorstellung entsteht, bei welcher der Körper nicht mehr ganz dazugehört: Wie wenn in einem Tonkrug oder Porzellengefäß ein feiner, fast unsichtbarer Sprung entstanden ist, so ist bei einem solchen ein feiner Sprung, eine feine Trennung in seiner Ich-bin-Vorstellung. Von da aus gewinnt er Freudigkeit und Sehnsucht, den Weg dieser Durchschauung des bisherigen Trugs und der Aufdeckung der Wahrheit immer weiter zu

beschreiten mit den Betrachtungen, die Sāriputto mit den folgenden Worten zeigt:

Ein solcher sieht den Leib nicht als sich selbst an oder sich selbst als leibhaft oder meint nicht, er selbst sei im Leib oder der Leib sei in ihm selbst. Er ist nicht besessen von der Idee: „Ich bin der Leib, er ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der nicht von dieser Idee besessen ist, der Leib wandelt, sich verändert, dann empfindet er keinen Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und kein Aufbegehren.

Ein solcher sieht das Gefühl nicht als sich selbst an oder sich selbst als Gefühl oder meint nicht, er selbst sei im Gefühl oder das Gefühl sei in ihm selbst. Er ist nicht besessen von der Idee: „Ich bin das Gefühl, es ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee nicht besessen ist, das Gefühl wandelt, sich verändert, dann empfindet er keinen Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und kein Aufbegehren.

Ein solcher sieht die Wahrnehmung nicht als sich selbst an oder sich selbst als wahrnehmungshaft, oder er meint nicht, er selbst sei in der Wahrnehmung oder die Wahrnehmung sei in ihm selbst. Er ist nicht besessen von der Idee: „Ich bin die Wahrnehmung, sie ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee nicht besessen ist, die Wahrnehmung wandelt, sich verändert, dann empfindet er keinen Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz und kein Aufbegehren.

Ein solcher sieht die Aktivitäten nicht als sich selbst

an oder sich selbst als Aktivitäten, oder er meint nicht, er selbst sei in den Aktivitäten oder die Aktivitäten seien in ihm selbst. Er ist nicht besessen von der Idee: „Ich bin die Aktivitäten, sie sind mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee nicht besessen ist, die Aktivitäten wandeln, sich verändern, dann empfindet er keinen Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz, kein Aufbegehren.

Ein solcher sieht die programmierte Wohlerfassungssuche nicht als sich selbst oder sich selbst als programmierte Wohlerfassungssuche, oder er meint nicht, er selbst sei in der programmierten Wohlerfassungssuche oder die programmierte Wohlerfassungssuche sei in ihm selbst. Er ist nicht besessen von der Idee: „Ich bin die programmierte Wohlerfassungssuche, sie ist mein.“

Wenn sich nun bei einem Menschen, der von dieser Idee nicht besessen ist, die programmierte Wohlerfassungssuche wandelt, sich verändert, dann empfindet er keinen Kummer, Jammer, geistigen und körperlichen Schmerz, kein Aufbegehren.

So, Hausvater, ist der Körper krank, aber nicht das Herz. –

So sprach der ehrwürdige Sāriputto. Erhoben und beglückt war der Hausvater über die Rede des ehrwürdigen Sāriputto.

ÜBER DAS ABTRAGEN UND AUFLÖSEN
VON KARMA

„Angereichte Sammlung“ (A III,101, A X,208, A IV, 195)

Die Ernte alles beabsichtigten, gefühlsbedingten
Wirkens wird vom Täter empfunden (A X,208)

Ein Grundgesetz in der Lehre des Erwachten wie in vielen anderen Religionen ist die im Christentum auf eine kurze Formel gebrachte Aussage: „*Was du säest, das wirst du ernten.*“ (Gal. 6,7)

So heißt es im Wahrheitspfad:

*Nicht in der Luft, nicht in der Meerestiefe,
nicht in den tiefsten Höhlen fernster Berge,
nicht findet in der Welt man jene Stätte,
wo man der üblen Tat entfliehen kann. (Dh 127)*

*Den lang entbehrten teuren Mann,
der heil aus fernen Landen kommt,
begrüßet bei der Wiederkehr
all seiner Lieben traute Schar.*

*So wahrlich auch empfangen ihn,
der Gutes tat, im neuen Sein
die guten Taten insgesamt
wie Freunde einen lieben Freund. (Dh 219 und 220)*

Schon lange vor dem Buddha Gotamo war diese sogenannte Karmalehre den Indern bekannt. Karma heißt sowohl Wirken als auch Wirkung, und die Karmalehre besagt, dass all unser Wirken im Tun oder Unterlassen ein Verursachen ist, das entsprechende Folgen (Wirkungen) hat. Das bedeutet in letzter Konsequenz, dass es kein Erlebnis gibt – kein scheinbar nebensächliches und kein großartiges, kein „inneres“ und auch kein Erleben von „Äußerem“ – das nicht verursacht ist durch

das Wirken dessen, der jetzt erlebt, und dass es andererseits kein Tun gibt, keine kleinste Aktivität des Menschen in Gedanken, Worten oder Taten, die nicht Folgen auslöst, die an ihn selber wieder herantreten. Das ist das Karmagesetz, das der Erwachte formuliert hat (M 135):

*Eigentum des Wirkens sind die Wesen,
Erben des Wirkens sind die Wesen,
Kinder des Wirkens sind die Wesen,
an das Wirken gebunden sind die Wesen.
Das Wirken ist ihr Betreuer.*²³

Wirken – das ist die gesamte vom Menschen ausgehende Aktivität im Denken, Reden und Handeln. Ununterbrochen treten Wirkungen früheren Wirkens heran als erfreuliche oder schmerzliche Erscheinungen. Auf diese ununterbrochen herantretenden Wirkungen früheren Wirkens reagieren die Wesen ununterbrochen mit weiterem Wirken, das wiederum Wirkungen bewirkt. Unser gesamtes Welterlebnis samt etwaigen Krisen oder Katastrophen oder blühenden Entwicklungen ist immer nur Frucht des Wirkens. Die Gesamtheit unseres Wirkens – im Tun und im bewussten Unterlassen – zwischen gut und schlecht und die Gesamtheit unseres Erlebens und Erleidens zwischen Glück und Leid ist Karma. Ja, die gesamte Existenz ist Karma: Wo gewirkt wird, dahin kommt die Wirkung zurück. Wie gewirkt wird: wohlwollend, unachtsam oder übelwollend - so wird auch die davon zurückkommende Wirkung zu empfinden sein: wohltuend oder schmerzlich, freundschaftlich oder feindlich. Alles Erlebte ist Schöpfung, und es ist kein anderer Schöpfer als unser Wirken.

Durch jeden Gedanken beeinflusst der Mensch sein Denken und seine innere Art. Was er oft denkt, muss immer wieder bedacht werden. Insofern hat jedes Wirken in Gedanken ihre Folgen. Die Gedanken machen das Geneigtsein, die Behän-

23 Dieser kann je nach dem Wirken treu oder verräterisch sein

digkeit, diesen Gedanken wieder zu denken, größer. Und was viele, viele Male gedacht wird, das kann der Mensch hernach zu denken gar nicht mehr lassen. Darum kommt es sehr darauf an, was er denkt. Mit jedem Gedanken verändern wir unseren Denkhalt, während wir mit Worten den Geist anderer Personen beeinflussen. Die Aktivität in Worten kann bis zum Höchsten reichen, indem wir anderen rechte Anschauung vermitteln, und bis zum Schlimmsten, indem wir durch Worte in jemandem falsche Ansichten erzeugen.

Mit unseren Worten arbeiten wir am Geist eines anderen Menschen, und mit unserem Handeln arbeiten wir an der Welt und unter Umständen an den Körpern der anderen unter Einsatz unseres Körpers. Wenn ich einen Stein an einen anderen Ort transportiere, so ist das ein Handeln mit dem Körper, das mehr oder weniger neutral ist. Wenn ich aber nach jemandem mit Absicht einen Stein werfe, dann ist es eine Tat, die karmische Folgen hat.

Mit der Körpertat verändern wir vorwiegend an der Umwelt, mit Worten verändern wir den Geist der Mitmenschen, und mit Denken verändern wir den eigenen Geist. Was wir im Denken verändern, das führt in Zukunft zu anderen Worten und zu anderen Taten. Denn alle unsere Taten und Worte kommen aus dem Denken. Wie mein Geist und Herz ist, so werden meine Worte und Taten sein. Mein Geist ist die Keimzelle für alle meine Worte und Taten. Insofern verändere ich damit auch die Geister der anderen, weil ich morgen so reden werde, und die Welt, weil ich morgen so handeln werde. Vom Denken geht alles Wirken aus.

Gutes Wirken ist alles, was ein Mensch mit der Absicht tut, dem anderen möglichst zu gewähren, und seinerseits zu ertragen, was an Unangenehmem herankommt. Dazu zählen die in allen Religionen genannten sittlichen Regeln. Der Erwachte nennt drei Regeln im Handeln: Kein Wesen töten, nicht stehlen und nicht in andere Ehen oder Partnerschaften einbrechen - und vier Regeln im Reden: Nicht verleumden, nicht hinterbringen, um andere zu entzweien, nicht verletzend reden, nicht

törichtes Geschwätz pflegen, und darüber hinaus keine berauschenden Mittel nehmen, wodurch der Mensch am klaren Denken gehindert wird, die sittliche Kritik vorübergehend lahm gelegt wird und er Worte spricht und Handlungen begeht, die er bei klarem Verstand nicht gesprochen und getan hätte.

Aus diesem guten Wirken folgt, so sagt der Erwachte, dass auch dem Täter geholfen wird, dass auch er Hilfe und Nachsicht erlangt, wenn er Hilfe und Nachsicht gewährt hat. Jesus sagt: *Was ihr wollt, dass die Leute euch tun sollen, das tuet ihnen auch*, denn auch Jesus kennt dieses Gesetz, dass nur immer das an uns herantritt, was wir in die Welt gesetzt haben. Und auch nach dem Verlassen dieses Leibes erwächst aus wohlgetanen Taten wohltuende Ernte: ein Leben im Menschenbereich oder gar in übermenschlichen Daseinsbereichen.

Wer aber mit Absicht dem anderen gegenüber sich verweigernd und entreißend verhält, die Tugendregeln nicht einhält, der wirkt Übles. In dem Maß, als von uns Verweigern ausgeht, in dem Maß wird uns verweigert. In dem Maß, wie wir entrisen haben, in dem Maß wird uns entrissen. Alle Schilderungen, die der Erwachte vom Gespensterreich gibt, zeigen die Früchte des Verweigerns. Die Geizigen, die anderen verweigert haben, sehen in diesen Bereichen köstliche Speisen und wollen sie essen, aber ihr Schlund ist so dünn wie ein Härchen, so dass sie nichts essen können. So leiden sie große Qualen. Und in allen Religionen wird die Hölle geschildert als der Ort, in den jene gelangen, die anderen entrissen haben. Sie erleben dort gerade das Gegenteil von dem, was sie wünschen. Der Erwachte schildert, wie in der Hölle die Wesen, die furchtbarer Hitze ausgesetzt sind, gefragt werden: „Was möchtest du, lieber Mann?“ - „Ich möchte trinken.“ - Darauf bekommt er flüssiges Eisen zu trinken. Das reißt die Speiseröhre, den Darm mit, kommt aus dem Körper heraus - er ist tot. Aber sofort ist er als feinstoffliches Wesen wieder da und erlebt diese Szene unendliche Male, bis sein übles Wirken abgetragen ist.

Wir mögen meinen, das wären Phantasien. Aber auch unser jetziges Erleben, Bewusstwerden ist Ernte unseres Wirkens.

Was ich denke, wie ich denke, in welcher Form und in welchen Qualitäten, in diesen Formen, in diesen Qualitäten werde ich hernach erleben, diese werden mir bewusst. Und vom Bewusstsein schließe ich auf eine Welt. Denkend nehmen wir Stellung zu dem, was wir wahrnehmen. Nehmen wir in guter Weise denkend Stellung, dann werden wir in guter Weise reden und handeln und werden an der erschienenen Welt in guter Weise verändern, sie etwas heller machen, und etwas heller wird sie erlebt werden. Und wenn wir zu dieser erlebten Welt denkerisch in übler Weise Stellung nehmen: „Alle sind gemein, ich muss mit Gemeinheit heimzahlen“, dann werden wir so reden und handeln, werden die Welt entsprechend verändern und werden sie entsprechend verändert erleben. Das ist die Karma-Lehre. Es gibt nicht den geringsten Zufall, sondern alle Erlebnisse sind von uns verursacht, all unser Wirken wird auch uns wieder in irgendeiner Weise fühlbar werden.

So ist Leben nichts anderes als seit undenklichen Zeiten Wirken und dadurch Früchte-Schaffen. Jeder Augenblick ist für uns ein passives und ein aktives Erlebnis, denn in jedem Augenblick tritt etwas als Erlebnis an uns heran: Dieser Freund, dieser Feind, diese Beleidigung, dieses Lob, dieses und jenes, und darauf handeln wir, säen wieder Neues – ein ausweglos erscheinender Kreislauf.

In den folgenden Lehrreden zeigt der Erwachte, wie das Karma-Gesetz, tiefer betrachtet, den Weg zur Läuterung und zur Erlösung offen lässt, weil es kein Gesetz der nur äußerlichen Vergeltung - „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ - ist, sondern das umfassende Gesetz von Saat und Ernte des von der inneren Gesinnung bestimmten Wirkens, deren Beurteilung sich beim Wirkenden untrüglich in dem offenbart, um welchen Gefühls willen er wirkt, und was er bei dem betreffenden Wirken fühlt. Mit *diesem* Maß wird er vom Karma-Gesetz wieder „gemessen werden“. Danach – nicht nach der äußeren Gestalt seines Wirkens – empfängt er die Ernte.

Was ich anderen mit Absicht antue, um sie zu schädigen, um es selber gut zu haben, das alles erlebe ich an mir früher

oder später. Was ich anderen antue, um sie zu fördern, glücklich zu machen und dadurch auch glücklich zu werden, das alles erlebe ich an mir - früher oder später. Alles beabsichtigte Wirken hat Folgen für mich. Diese Folgen erlebe ich als die mir nicht bewusste Rückkehr meines Wirkens in der Kette der herantretenden Erlebnisse, als von außen kommendes Gewähren oder Verweigern meiner Anliegen. Nicht beabsichtigte Schädigung oder nicht beabsichtigtes Wohltun dagegen, sagt der Erwachte, hat keine Folgen. In M 54 erwähnt der Erwachte das Gleichnis, dass einer auf einen Fruchtb Baum klettert, um Früchte zu pflücken. Ein anderer sägt aus dem gleichen Verlangen den Ast ab, auf dem der erstere sitzt, ohne dabei die Absicht zu haben, diesen zu Fall zu bringen. Diese Schädigung des anderen hat der Sägende nicht beabsichtigt, hat keinerlei Befriedigung darin gesucht, und darum erntet er auch nicht die Folgen, welche eine beabsichtigte Schädigung des Mitwesens nach sich ziehen würde. Wenn ich unabsichtlich mit dem Auto einen Menschen oder ein Tier überfahre, auf dem Sandweg unbeabsichtigt Käfer und Schnecken zertrete, mit jedem Einatmen Kleinstlebewesen zu Tode kommen – so geschieht es, ohne dass ich daran denke. Ich habe keine Gefühlsbefriedigung bei diesem Töten und setze mich auch nicht leichtsinnig über die Belange anderer Wesen hinweg.

Dabei darf nicht übersehen werden, dass es verschiedene Grade der Absicht gibt, welche die Folgen bestimmen: Wer direkt den Schmerz eines Mitwesens anstrebt, wird andere Folgen ernten, als wer ihn bedauernd um anderer Interessen willen in Kauf nimmt oder wer seine eigenen Bedürfnisse so stark anstrebt, dass er darüber die Bedürfnisse der anderen unachtsam oder gar leichtsinnig übersieht. Diese Beispiele dienen nur der Verdeutlichung, denn bei der Vielfalt der Motive der Menschen ist die Vielfalt der Karma-Ketten nicht fassbar.

Man darf also nicht sagen: Welche Erscheinung auch immer ein Mensch wirkt, genau eine solche Erscheinung wird er ernten, sondern man muss sagen: Was auch immer ein Wesen

mit Absicht und zur Befriedigung seines Gefühls wirkt, das bestimmt seine Ernte. Von jedem Wesen gehen ja viele unbeabsichtigte Wirkungen aus, und wenn alle unbeabsichtigten Wirkungen dem Täter genau die äußere Ernte brächten, dann könnte er sich nicht läutern, geschweige denn zum Heil kommen. Mit jedem Atemzug töten wir unbewusst viele Bakterien. Wenn allein dieses Töten immer von einer äußeren Ernte des Tötens gefolgt wäre, so müssten alle Menschen gewaltsamen Tod ernten, nur weil sie atmen.

Da aber nichts Bedingtes ohne Folgen bleibt, so haben auch unsere vielen, vielen unbeabsichtigten und gleichgültigen Taten Folgen, doch bleiben auch diese uns gleichgültig. So ist die Welt-Erscheinung voll von Dingen, die uns ganz gleichgültig sind – etwa der Stein am Weg, ein abbrechender Ast, Hunderte von Menschen, die im Großstadtgewühl an uns vorüberziehen. So zeitigt die äußere Seite jeder Tat unweigerlich entsprechende Bilder. Aber das wird noch nicht Frucht, Ernte einer Tat genannt. Frucht oder Ernte heißt: *fühlbare* Frucht oder Ernte für den Täter. Keine Fingerbewegung, kein Atemzug, keine Regung geht verloren, aber für den Täter gehen alle jene Regungen und Wirkungen verloren – d.h. er fühlt sie nicht, sie „betreffen ihn nicht“ –, die ohne Absicht und darum ohne innere Gefühlsbeteiligung geschahen. Ein Wirken, das mit der Absicht geschieht, die Gefühle – Ausdruck der Tendenzen, Gier und Hass – zu befriedigen, also um etwas Angenehmes zu erlangen oder um etwas Unangenehmes zu vermeiden, zurückzuweisen: nur solches Wirken kommt in seiner Wirkung auf den Täter zurück.

Der Gesamthaushalt des Herzens bestimmt die Ernte
(A III, 101)

Wenn man sagen würde, dass der Mensch für jedwede Tat, die er verübt, die genau gleiche Wirkung erführe, so wäre in diesem Fall, ihr Mönche, ein Läuterungswandel ausgeschlossen, und keinerlei Möglichkeit

würde bestehen zur vollkommenen Leidensvernichtung.

Wenn man aber, ihr Mönche, sagen würde, dass der Mensch für jedwedes Wirken, das der Gefühlsbefriedigung dient, die ihm entsprechende Ernte erfährt, so kann es, ihr Mönche, einen Läuterungswandel geben und die Möglichkeit zur vollkommenen Leidensvernichtung bestehen.

Da, ihr Mönche, hat ein Mensch nur wenig Übles gewirkt, und dieses bringt ihn im nächsten Leben zur Hölle. Da aber, ihr Mönche, hat ein anderer ebenso Übles gewirkt, doch dieses wird ihm noch bei Lebzeiten fühlbar, und nicht einmal eine kleine Wirkung erfährt er nach dem Tod, geschweige denn eine große.

Was ist das aber für ein Mensch, den nur wenig übles Wirken in die Hölle bringt?

Da beherrscht ein Mensch die Sinnesdränge im Körper nicht, übt sich nicht in Tugend, ist ungereinigten Herzens, hat keine Weisheit ausgebildet, ist engherzig, misst und verurteilt andere, einen kleinen Verlust empfindet er schon als großes Leiden. Einen solchen Menschen mag selbst wenig übles Wirken in die Hölle bringen.

Was ist das aber für ein Mensch, der genau so wenig Übles gewirkt hat, aber die Folge davon zu Lebzeiten erfährt und der nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod spürt, geschweige eine große?

Da beherrscht ein Mensch die Sinnesdränge im Körper, übt sich in Tugend, hat das Herz gereinigt, hat Weisheit ausgebildet, ist hochherzig, weit umfasst er (in Liebe, Erbarmen) alle Wesen, einen großen Verlust empfindet er als wenig leidvoll.

Solcherart ist ein Mensch, der wenig Übles gewirkt hat und der die Folge davon zu Lebzeiten erfährt und

der nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod spürt, geschweige eine große.

Was meint ihr wohl, Mönche, wenn ein Mann einen Klumpen Salz in eine kleine Tasse voll Wasser werfen würde, würde da wohl das wenige Wasser in der Tasse durch jenen Klumpen Salz salzig und ungenießbar werden? – Ja, o Herr. – Und warum? – Es befindet sich ja, o Herr, nur sehr wenig Wasser in der Tasse, das würde durch jenen Klumpen Salz salzig und ungenießbar werden. –

Was meint ihr aber, Mönche, wenn ein Mann einen Klumpen Salz in den Gangesstrom werfen würde, würde wohl da das Wasser des Gangesstroms durch jenen Klumpen Salz salzig und ungenießbar werden? – Das nicht, o Herr. – Und warum nicht? – Es befindet sich ja, o Herr, eine gewaltige Menge Wasser in dem Gangesstrom, das würde durch jenen Klumpen Salz nicht salzig und ungenießbar werden können.

Ebenso auch, ihr Mönche, hat da ein Mensch nur wenig Übles gewirkt, und er erfährt die Folge davon zu Lebzeiten und spürt nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod, geschweige eine große.

Da, ihr Mönche, kommt einer ins Gefängnis wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze oder einer Geldmünze oder hundert Geldmünzen. Ein anderer aber, ihr Mönche, kommt nicht ins Gefängnis, wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze, einer Geldmünze oder hundert Geldmünzen.

Wer aber, ihr Mönche, kommt ins Gefängnis wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze oder einer Geldmünze oder hundert Geldmünzen? Da, ihr Mönche, ist einer arm, bedürftig, mittellos. Ein solcher, ihr Mönche, kommt ins Gefängnis sowohl wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze als auch einer Geldmünze

als auch hundert Geldmünzen.

Wer aber, ihr Mönche, kommt nicht ins Gefängnis, weder wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze noch einer Geldmünze noch hundert Geldmünzen? Da, ihr Mönche, ist einer reich, wohlhabend, hochbegütert: ein solcher Mensch, ihr Mönche, kommt nicht ins Gefängnis, weder wegen Diebstahl von einer halben Geldmünze noch einer Geldmünze noch hundert Geldmünzen.

Ebenso auch, ihr Mönche, hat da ein Mensch nur wenig Übles gewirkt, und er erfährt die Folge davon zu Lebzeiten und spürt nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod, geschweige eine große.

Da, ihr Mönche, ist ein Hammelbesitzer oder Hammelschlächter wohl imstande, einen, der ihm einen Hammel entwendet hat, zu prügeln, zu berauben und mit ihm nach Belieben zu verfahren. Einen anderen aber, der ihm einen Hammel entwendet hat, mag er nicht prügeln, berauben und mit ihm nach Belieben verfahren.

Wen aber, ihr Mönche, ist der Hammelbesitzer oder Hammelschlächter imstande, zu prügeln, zu berauben und mit ihm nach Belieben zu verfahren? Da, ihr Mönche, ist einer arm, bedürftig, mittellos. Wenn ein solcher, ihr Mönche, einen Hammel entwendet hat, so ist der Hammelbesitzer oder Hammelschlächter imstande, denselben zu prügeln, zu berauben und mit ihm nach Belieben zu verfahren.

Wen aber, ihr Mönche, mag der Hammelbesitzer oder Hammelschlächter nicht prügeln, berauben und mit ihm nach Belieben verfahren? Da, ihr Mönche, ist einer reich, wohlhabend, wohlbegütert, ein König oder eines Königs Minister. Wenn ein solcher, ihr Mönche, einen Hammel entwendet hat, so mag der Hammelbe-

sitzer oder Hammelschlächter denselben nicht prügeln, berauben und mit ihm nach Belieben verfahren, sondern ohne Zweifel wird er ihn mit zusammengelegten Händen bitten: „O Herr, gib mir meinen Hammel oder den Preis, den er wert ist.“

Ebenso auch, ihr Mönche, hat da ein Mensch nur wenig Übles gewirkt, und er erfährt die Folge davon zu Lebzeiten und spürt nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod, geschweige eine große.

Was ist das aber für ein Mensch, den nur wenig übles Wirken in die Hölle bringt?

Da beherrscht ein Mensch nicht die Sinnesdränge im Körper, übt sich nicht in Tugend, hat das Herz nicht gereinigt, hat keine Weisheit ausgebildet, ist beschränkt und engherzig, einen kleinen Verlust empfindet er als großes Leid. Einen solchen Menschen mag selbst wenig übles Wirken in die Hölle bringen.

Was ist das aber für ein Mensch, der genauso wenig Übles gewirkt hat, aber die Folge davon zu Lebzeiten erfährt und der nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod spürt, geschweige eine große ?

Da zügelt ein Mensch die Sinnesdränge im Körper, übt sich in Tugend, hat das Herz gereinigt, hat Weisheit ausgebildet, ist hochherzig, weit umfasst er (in Liebe, Erbarmen) alle Wesen, einen großen Verlust empfindet er als wenig Leid.

Solcherart ist ein Mensch, der wenig Übles gewirkt hat und der die Folge davon zu Lebzeiten erfährt und der nicht einmal eine kleine Wirkung davon nach dem Tod spürt, geschweige eine große.

Wenn man sagen würde, dass der Mensch für jedwede Tat, die er verübt, die genau gleiche Wirkung erführe, so wäre in diesem Fall, ihr Mönche, ein Läu-

terungswandel ausgeschlossen, und keinerlei Möglichkeit würde bestehen zur vollkommenen Leidensvernichtung.

Wenn man aber, ihr Mönche, sagen würde, dass der Mensch für jedwedes Wirken, das der Gefühlsbefriedigung dient, die ihm entsprechende Ernte erfährt, so kann es, ihr Mönche, einen Läuterungswandel geben und die Möglichkeit zur vollkommenen Leidensvernichtung bestehen.

Diese Aussage des Erwachten lässt erkennen, dass die Karmalehre auf keinen Fall so kasuistisch aufgefasst werden darf wie es oft geschieht insofern, als sowohl im hinduistischen Indien wie auch in manchen westlichen Kreisen die Vorstellung besteht, dass jede äußerlich gleichartige Tat auch eine gleichartige Folge habe. Ja, die vom Erwachten benutzten Gleichnisse von der gestohlenen Münze oder dem gestohlenen Hammel mögen auf den ersten Blick den Eindruck erwecken, als ob die Karmalehre ungerecht sei, weil hier dieselbe Tat dem armen Menschen viel schwerer vergolten wird als dem Reichen. Aber die äußere Armut ist in der Lehrrede nur ein Gleichnis für innere Armut in der Wirklichkeit. Und ebenso ist der äußere Reichtum nur ein Gleichnis für inneren Reichtum. Und so sind die nach dem äußeren Anschein gleichen Taten nach der inneren Wirklichkeit doch keine gleichen Taten, entsprechend dem bekannten Sprichwort: „Wenn zwei dasselbe tun, so ist es doch nicht dasselbe“. Aber worin besteht der Unterschied? Der Erwachte nennt in unserer Lehrrede sieben unterschiedliche Eigenschaften:

Sieben üble oder gute Eigenschaften, die die Ernte beeinflussen

1. Unbeherrschter Körper (*abhāvita kāya*)

„Unbeherrschter Körper“ bedeutet „von den Sinnesdrängen im Körper beherrscht“. Wegen der den Menschen stark bewegenden und oft hinreißenden oder abstoßenden Sinnesdränge kommt der Mensch zu vielerlei üblen Gesinnungen wie auch Verhaltensweisen. Er identifiziert sich mit dem Körper, lebt im Körper, durch den Körper, rücksichtslos in seinem Verhalten je nach seinen augenblicklichen Neigungen.

Die erste Bedingung, um zu einem wenigstens mittelmäßigen Verhalten zu kommen, ist die, dass der Mensch seine jeweiligen Stimmungen, seine Zuneigung und Abneigung gegenüber Personen oder Situationen nicht unkontrolliert über seinen Körper verfügen lässt.

Das kleine Kind offenbart in jedem Augenblick deutlich und unmissverständlich, wie ihm zumute ist. Es lacht, wenn es fröhlich ist, weint, wenn es traurig ist, schreit ärgerlich, wenn es wütend ist, weil es gar nicht auf seine Regungen achtet, weil es nur aus seinen eigenen Bedürfnissen heraus lebt und nichts anderes sieht und bedenkt.

Im Lauf des Heranwachsens merkt das Kind – vor allem durch Vorbild und Hinweise der Eltern und Älteren und der Spielkameraden –, dass es durch die spontane, unbeherrschte Kundgabe seiner Gefühle von anderen als störend und aufdringlich und gewaltsam empfunden wird. Das bringt ihm zu Bewusstsein, dass es ihm selber schadet, wenn es nur sich selber und seine eigenen Gefühle im Mittelpunkt, als „allein auf der Welt“ sieht. Und damit beginnt es, im Hinblick auf die Reaktionen der Mitwesen seine Regungen zu beherrschen, nicht deutlich sichtbar nach außen treten zu lassen.

Hat dieser Lernprozess durch besondere Lebensumstände nicht stattgefunden und handelt es sich um sehr spontane, egozentrische Menschen, so erregen die ungezügelten, körperlich

sichtbaren Äußerungen der Triebe in Wort, Tonart, Blick und Gestik immer wieder Anstoß in der Gemeinschaft, die bis zur Isolation des Egozentrischen führen können. Der Geist solcher Menschen hat nicht die Mindestforderung an Berücksichtigung der Bedürfnisse anderer gespeichert, und darum fehlt die kritische Beurteilung gegenüber den eigenen körperlichen Äußerungen, die Mindestdisziplinierung des Körpers.

2. In Tugend nicht geübt (*abhāvita sīla*),
in Tugend geübt (*bhāvita sīla*)

Die Beherrschung der Sinnesdränge des Körpers ist die Voraussetzung auch für die Innehaltung der hier vom Erwachten empfohlenen Vermeidung der folgenden konkreten Verhaltensweisen im Handeln und im Reden. Ohne die zuvor genannte Beherrschung des Körpers eingeübt und gewonnen zu haben, können die Menschen unsittliche Verhaltensweisen nicht vermeiden. Aber nachdem die Beherrschung eingeübt ist – was durch Vorbild und Erziehung geschieht – da geht es nun darum, wenigstens mit der endgültigen Vermeidung von fünf unsittlichen Weisen des Handelns und Redens die Mitwesen vor Gefahren und Verlusten und damit auch sich selber vor Verfolgung und Strafe in dieser Welt und vor Schmerzen, dunklen Erlebnisweisen nach diesem Leben zu bewahren.

Viele Leserfreunde werden beim Lesen dieser ersten beiden Eigenschaften empfinden, dass sowohl die Beherrschung des Körpers wie auch die Vermeidung der fünf vom Erwachten genannten Verhaltensweisen für sie und viele andere Menschen eine Selbstverständlichkeit ist. Aber wir wissen auch, dass das nicht für alle gilt. Der Erwachte nennt ganz unabhängig von dem jeweiligen Kulturstand feste Grenzen, innerhalb welcher ein geordnetes Leben mehr oder weniger gesichert ist, durch deren Übertretung aber Ängste und Schmerzen hier und drüben erlitten werden, die Gesellschaftsordnung zusammenbricht und damit Chaos herrscht. Die fünf Tugendregeln sind:

Nicht töten,
nicht stehlen,
nicht in andere Ehen oder Partnerverhältnisse einbrechen
oder Minderjährige verführen,
nicht andere verleumden,
nicht die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernde Mittel
nehmen (wie Alkohol und Drogen, durch welche man ja gerade
wieder unbeherrschten Körpers wird).

Der in den Tugendregeln sich Übende merkt nicht nur, wenn er diesen Regeln zuwider handelt, er wird auch aufmerksamer auf seine Gemütsverfassungen. Die Verfassungen der stillen Besonnenheit oder des liebenden, fürsorglichen Denkens an andere bringen das Einhalten der Regeln mit sich, während dunkle, trübe Verfassungen, Zorn, Neid, Geltungsdrang u.a., zum Übertreten der Regeln veranlassen wollen. Der in den Tugendregeln sich Übende merkt die jeweiligen Verfassungen bei sich und ist bemüht, zum Beispiel selbst bei Verärgerung nicht gegen die Interessen der Mitwesen zu handeln, sondern an sich zu halten, sich über seine Launen zu stellen. Er erinnert sich der Wegweisung der Großen, die immer wieder raten, nicht Gleiches mit Gleichem zu vergelten, sondern seinerseits besonnen den ersten Schritt zur Eintracht zu tun. Dadurch erwirbt der Übende viel Erfahrung im Umgang mit sich bei Schwierigkeiten mit den Mitmenschen und Sicherheit im rücksichtsvollen Verhalten. Er wird heller und gewährender und erfährt von seiner Umgebung weit eher Anerkennung und Achtung als der Tugendlose, und nach dem Tod wird ein solcher entsprechend der Erhellung seines Herzens von hellen Wesen angezogen, auch in helleren Daseinsformen wiedererscheinen. Der Erwachte nennt einige Situationen, in denen der normale Mensch besonders leicht verlockt, verführt, berauscht, die Tugendregeln übertritt, so dass der Erwachte sie geradezu als „Höllenschlünde“ bezeichnet (D 31):

1. Berauschende Getränke oder andere die Vernunft und

- Selbstkontrolle verhindernden Mittel zu nehmen, ist ein Vergnügen,
das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*
2. *Sich zu unrechter Zeit auf der Straße herumtreiben, ist ein Vergnügen, das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*
 3. *Häufig Gemeinschaftsvergnügungen besuchen gehen, ist ein Vergnügen, das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*
 4. *Der Spieleidenschaft sich hingeben, ist ein Vergnügen, das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*
 5. *Schlechte Freundschaften schließen, ist ein Vergnügen, das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*
 6. *Müßiggang ist ein Vergnügen, das für den Menschen zum Höllenschlund wird.*

Diesen sechs gefährlichen Vergnügungen ist gemeinsam, dass sie eine besonnene Lebensführung mit klarer Selbstkontrolle unmöglich machen.

Wenn die Kontrolle und Zügelung durch den Geist fortfällt, die Aufmerksamkeit betäubt ist, dann lebt der Berauschte um so mehr nach seinen Trieben, ist insofern *unbeherrschten Körpers*, um so leichter gerät er dadurch in den Interessenbereich der Mitwesen hinein, verletzt die Tugendregeln, nimmt *Schaden an seiner Seele*, weil er sich von den Reizen verlocken lässt.

Ein Mensch ohne feste Grundsätze, der schon viel Übles angesammelt hat, ist wie ein Boot, das schon dreiviertel voll Wasser ist und sich nur gerade eben noch über Wasser hält. Rollt nun nur noch eine kleine Welle ins Boot, so kann es schon untersinken. So ist es mit einem Menschen, der durch sein unbeherrschtes Verhalten schon viel Übles gewirkt hat. Wenn nun nur noch ein kleines Vergehen hinzu kommt, so „ist das Maß voll“, und er hat Menschentum verwirkt, sinkt nach dem Tod unterhalb des Menschentums, wie der Erwachte sagt, erfährt nach dem Gleichnis des Erwachten kein trinkbares Wasser mehr, sondern nur noch das Salz seines üblen Wirkens.

3. Ungereinigtes und gereinigtes Herz (*abhāvita und bhāvita citta*)

Aus dem Herzen, dem gesamten Triebhaushalt, kommen die meisten Antriebe für unser Verhalten im Umgang mit den Lebewesen und Dingen. Solange das Herz noch übelwollend ist, voll egoistischer Wünsche und Anliegen, so lange hat es der Mensch schwer in Zeiten, in denen die Triebe gereizt werden. Aus der hinreißenden Kraft von Habsucht, Ärger und Zorn, Geltungsdrang, Herrschsucht, Eifersucht und Neid und anderen Herzensbefleckungen neigt der Mensch zu entsprechenden Taten und Worten, zu Schlag und Widerschlag, Schimpfen und Schelten oder eisiger Abwendung, übertritt oft blind und unbeherrscht die Tugendregeln und fügt dem sowieso schon dunklen Karma noch das letzte Bisschen hinzu, das ihn abwärts geraten lässt. Darum sagt der Erwachte in M 7:

*Mit einem befleckten Herzen ist ein
schlimmer Lebenslauf zu erwarten.*

Wenn aber der Nachfolger der Lehre sich in seinem praktischen Umgang mit den Mitmenschen stets um wohlwollendes, freundliches Verhalten bemüht und in der Zwischenzeit öfter an die Folgen übler und guter Lebensführung wie auch ungereinigten und gereinigten Herzens denkt, dann wird er – mit dieser zweifachen Übung – im Lauf der Zeit erfahren, dass er im Grund seines Wesens – und das heißt in seinem Herzen – von allen dunklen und gereizten Anwandlungen immer freier wird, dass Verständnis und Fürsorge für die Mitwesen wachsen und dass seine Beziehungen zu seiner gesamten Umgebung erheblich erfreulicher, wohlthuender werden.

Jesus sagt in den „Seligpreisungen“ (Matth. 5,7,8):

*Selig sind die Sanftmütigen,
denn sie werden das Erdreich besitzen,*

und sagt:

*Selig sind die Barmherzigen,
denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.*

Sanftmütig und barmherzig – das ist tugendhaftes Verhalten zusammen mit der hellen Art des Mitempfindens. Diesen Sanftmütigen und Barmherzigen verspricht Jesus irdische gute oder wohlthuende Ernte.

Als nächstes sagt *Jesus*:

*Selig sind, die reinen Herzens sind,
denn sie werden Gott schauen.*

Gott schauen – das ist eine überirdische Ernte. In der christlichen Mystik bedeutete es: Über die sinnliche Wahrnehmung der Welt hinauszuwachsen und zu einem unaussprechlichen seligen Frieden oberhalb der Welt zu gelangen.

Der Erwachte kennzeichnet die zweite Etappe des achtfältigen Heilswegs mit den Worten: *Er läutert sein Herz von befleckenden Gesinnungen*. Das heißt: Er achtet auf aufkommendes Begehren, aufkommenden Ärger, auf Anwandlungen von gewaltsamem Sichdurchsetzenwollen, Regungen, die, auch wenn sie nicht zu üblem Tun veranlassen, so doch das Herz verdunkeln und beunruhigen.

4. Nicht ausgebildete Weisheit und deren Ausbildung (*abhāvita paññā* und *bhāvita paññā*)

Die Eigenschaften eines Wesens, die sein gesamtes Tun und Lassen bestimmen und damit sein Schicksal und sein Lebensgefühl, entstehen allein aus seiner Anschauung, aus seiner Idee, seiner Vorstellung davon, was für ihn gut und förderlich sei oder schlecht, schädlich und schmerzlich. Ist diese Anschauung falsch, so wird das Wesen in Leiden und Elend geraten. Ist diese Anschauung aber richtig, d.h. entspricht seine Auffassung von den ins Hellere, Schönerere, Größere führenden Verhaltensweisen auch der Wirklichkeit, dann gelangt es auch zu hellerem Dasein.

Es gibt Menschen, deren Veranlagung der Weisheit entspricht und deren Anschauungen darum richtig sind. Sie besitzen vor allem zwei Fähigkeiten: Erstens lassen sie sich durch

die verschiedenartigen Erlebnisse – die entzückenden, beglückenden, wie auch die widerwärtigen, schmerzlichen – nicht so sehr aus der Fassung bringen; zweitens reagieren und handeln sie nicht sofort aus der ersten positiven oder negativen Erregung, sondern bemühen sich, diesen Erregungszustand bald wieder zur Ruhe zu bringen, um wieder klar und weit zu blicken.

Wer seinen Geist gewöhnt, nur die nächsten vordergründigen Ziele in diesem Leben immer wieder zu bedenken, dessen Geistesstruktur wird unfähig, weiträumige Zusammenhänge zu sehen und zu fassen. Er denkt nur von heute auf morgen: Geld mehr oder weniger; Ansehen mehr oder weniger; Macht mehr oder weniger usw. Für die Lenkkräfte zum Heileren hat er keinen Blick, er geht nach augenblicklichem Angenehm und Unangenehm; weder will er sich über das Dasein als Ganzes orientieren noch fragt er nach dem späteren Ergehen.

In diesem Sinn unterscheidet der Erwachte zwischen dem Menschen, *der das Sichtbare überschätzt, seinen eigenen Platz behauptet, sich schwer abweisen lässt* und demjenigen, der nicht nur für das vor Augen Liegende Sinn hat, zu dessen Art das Forschen nach seiner weiteren Zukunft gehört. Wir sprechen vom Augenblicksmenschen, der nur immer nach dem nächsten Wohl springt, von dem Zeitmenschen, der auf weitere begrenzte Zeit sorgt für dieses Leben, der auch für das Alter sorgen will und spart, der z.B. auch daran denkt, dass man sich durch große Rücksichtslosigkeit nur Feinde schafft und darum im eigenen Interesse möglichst rücksichtsvoll ist, und dem „Ewigkeitsmenschen“, der nach den endgültigen Auswirkungen alles Tuns fragt: „Was muss ich tun, dass ich zum Heil komme?“ und der, wenn er in seiner Umgebung und in der Literatur seines Kulturraums keine Antwort bekommt, in der Weisheit anderer Kulturen sucht oder bestrebt ist, durch eigene Beobachtungen die Schleier zu lüften.

Unter einem „weisen Menschen“ wird also nach Aussage des Erwachten in erster Linie verstanden, dass er an den Saat-Ernte-Zusammenhang des gesamten Lebens denkt, von wel-

chem in allen Religionen die Rede ist, und der besagt, dass alle Verhaltensweisen, durch welche die Mitmenschen betrübt, gereizt, benachteiligt werden oder sonst bedrängt werden, auch zu entsprechenden üblen Folgen für den Täter führen, während fürsorgliche, wohlwollende Umgangsweisen mit den Mitwesen eine helle Ernte bewirken. Den meisten Menschen ist dieser weisheitliche Anblick gar nicht oder selten gegenwärtig, oder sie kennen ihn gar nicht und fragen auch nicht danach. Diese Haltung wird von den Heilslehrern als töricht bezeichnet, denn sie führt auf die Dauer nur immer zu Erlebnissen, die dem Täter sehr unlieb sind, und es mag nur noch ein Weniges fehlen, das ihn reif zur Unterwelt macht – aus nicht ausgebildeter Weisheit, aus falscher Anschauung.

Der weisheitliche Mensch hält sich den Saat-Ernte-Zusammenhang gegenwärtig, und darum bewertet er Mitempfinden mit den Mitwesen ebenso hoch wie die Erfüllung eigener Wünsche. Aus der hochsinnigen Gemütsverfassung, die mit solcher Weisheit meistens verbunden ist, mehrt sich bei ihm Rücksicht und Schonen und mindert sich die sinnliche Bedürftigkeit. Aus dieser Veränderung seiner inneren Art mehrt sich in seinem Handeln das Vereinigende und mindert sich das Zerstörende. Er ist wie ein Boot mit kaum Wasser darin, das daher leicht jedem Ruderschlag gehorcht.

Wenn eine kleine Welle ins Boot schwappt, so ist die geringe Wassermenge leicht auszuschöpfen und behindert die Fahrt in helleres Sein nicht – ein kleines Vergehen wird leicht überdeckt oder die Ernte „für das kleine Vergehen“ wird nur schwach „zu Lebzeiten fühlbar“.

Nicht nur der Erwachte, sondern auch andere Heilslehrer machen darauf aufmerksam, dass die schlechten Eigenschaften des Herzens das Gemüt des Menschen verdunkeln, so dass der Geist die weniger in Erscheinung tretenden, aber alle Entwicklungen dennoch bestimmenden „unsichtbaren“ Ursachen und Zusammenhänge nicht erkennen kann, dass sie ihm aber in dem Maß der Läuterung seines Herzens immer mehr offenbar werden und dass diese tiefere Durchschauung der Gesetze des

Lebens seine Gesamthaltung verändert. Unter anderem erfährt er, dass sich ihm durch die Läuterungsarbeit ein direktes Verständnis für die Aussagen der Heilslehrer von der Fortexistenz über den Tod des Körpers hinaus eröffnet. Er erkennt, dass die Triebe des Herzens vom Körper unabhängig sind, nur durch bewertendes Denken verändert werden, weshalb sie an dem „Sterben des Körpers“ nicht teilnehmen, so dass er sich auch nach dem Tod mit denselben Herzensqualitäten vorfinden wird, zu denen er sich bis dahin entwickelt hat. Die Zunahme dieser Einsichten zählt zu der Erweiterung und Vertiefung der Weisheit.

Es ist wohl verständlich, dass der Nachfolger durch diese Grade der Selbsterziehung weit über alles Kleinliche in sich hinausgewachsen, ja, eine „große Seele“ geworden ist, die dadurch auch untreffbar geworden ist. Diese aus der vierstufigen Entwicklung hervorgegangenen Eigenschaften nennt der Erwachte im Folgenden.

5. Beschränktes (*paritto*) Herz, hochsinnig (*aparitto*)

6. Kleinliches Wesen (*appātumo*), eine große Seele (*mah-attā*)

Wer dem Vordergründigen, vor Augen Liegenden zugewandt ist, hält die Erfüllung seiner Triebe – den Genuss – für das Höchste und kann um so weniger die Anliegen und Wünsche der Mitwesen sehen und bedenken. Rücksichtslos geht er zur Erfüllung seiner Wünsche vor und ist bereit, anderen anzutun, was er selber nicht erleiden möchte. Diese Blindheit für die Mitwesen reicht von der feinsten Nichtberücksichtigung bis zum aktiven Übelwollen: *Der soll umgebracht werden. (M 114)* So ist er von kleinlichem Wesen, beschränktem Herzens nur auf sich gerichtet, und daraus erwachsen die Befleckungen des Herzens, die im Dunklen, Trüben festhalten, wie verderbte Habsucht, Übelwollen, Zorn, Nachtragen, Stolz und Empfindlichkeit, Neid und Geiz, Heimlichkeit und Heuchelei, Starrsinn, Rechthaberei, Überheblichkeit.

Diese Herzensbefleckungen lassen nach dem Gleichnis des

Erwachten eine Menge Salz wirken, so dass das „Lebenswasser“ ungenießbar wird. Sein „Lebensboot“ ist durch seine dunklen Eigenschaften schon sehr belastet. Ein „kleines Vergehen“ bringt dieses Boot eher zum Sinken als das eines nach Herz und Gemüt hochsinnigen Menschen, dessen Boot, leer und leicht, durch kleine Wellenschläge ungefährdet ist. So wie hochstehende, einflussreiche Persönlichkeiten für Vergehen (Schulden, Eigentumsvergehen) oft nicht so belangt werden wie „der Mann von der Straße“, so kann ein Mensch mit hoher, heller Gesinnung, *eine große Seele*, von den karmischen Folgen gelegentlicher unguter Taten so wenig betroffen werden wie ein trockenes Boot, wenn zwei oder drei Wellenschläge über Bord gehen.

7. Über geringen Verlust ist er von Leid
erfüllt(*appadukkhavihārī*);

bei geringem Verlust untreffbar verweilt er (*appamānavihārī*)

Kleinen äußeren Verlust empfindet ein Mensch mit dunklen Gesinnungen als großes Unglück, ist dauernd über etwas zornig und misstrauisch. Da er in seiner Enge und Beschränktheit selbst kleinsten Dingen so viel Gewicht zumisst, sind selbst bei unbedeutend erscheinenden Begebenheiten seine niedrigsten Gesinnungen beteiligt, wie Hass, Neid, Rachsucht und anderes – geschweige bei schweren Angriffen und Niederlagen, und entsprechend fühlt er sich getroffen, beleidigt, eben voller Aufruhr.

Ist jedoch ein Mensch innerlich hell, hochherzig, mitempfindend, dann achtet er kleines Leid gering, ja, oft ist das, was für den Engherzigen Leiden ist, überhaupt kein Leiden für ihn. Er fordert und erwartet von der Welt nichts, seine Freude in der Welt besteht im Geben, nicht im Nehmen. Darum trifft ihn ein Verlust nicht, er nimmt ihn kaum zur Kenntnis.

So ist die Herzensbeschaffenheit des Menschen – die zu Hochsinnigkeit, zu einer „großen Seele“ ausgebildete und darum fast untreffbare, oder die unentwickelte, unbearbeitete

Triebstruktur, die als stark bedürftiges und verdunkeltes Wesen von allen „Schaffsalsschlägen“ stark getroffen wird – der dritte Umstand, der das Getroffensein durch die Ernte des früheren Wirkens beeinflusst. Er hängt eng zusammen mit dem zweiten, denn die innere Art des Menschen ist es, die die augenblicklichen Gefühle und die jeweilige Befriedigungssuche, die Absicht beim Reden und Handeln, bestimmt.

So lässt dieselbe üble Art eines Menschen, durch welche die üblen Absichten im Umgang mit den Mitwesen bedingt sind, diesen Menschen auch viel empfindlicher sein für die ankommende Ernte – bringt ihn auf, empört ihn – als bei einem nach Herz und Gemüt mittelmäßigen oder gar hochsinnigen Menschen.

Die Ernte tritt gemischt heran.
Die Möglichkeit der Versüßung (A III,101)

Der Erwachte hat das Gleichnis von Salz und Wasser nicht zufällig gewählt, denn so wie für den Durstigen Trinkwasser eine Labsal, Salz dagegen die Vermehrung seines Leidens ist, so auch möchte jeder Mensch sich laben mit den ersehnten, geliebten, entzückenden Erlebnissen und empfindet um so schmerzlicher den Mangel, das Bittere, das Widerwärtige, ja, das Fürchterliche. Aber das Trinkwasser der geliebten Erlebnisse bereiten wir uns nur mit guten Taten und Worten, während aus allem üblen Wirken nur Salz hervorgeht. Darum muss der Durstige gute Taten tun, um daraus Trinkwasser zu gewinnen, das er gern trinkt und durch dessen Entstehen das früher geschaffene Salz verdünnt wird und allmählich in dem Strom des Trinkwassers fast unmerklich wird. Trinkwasser- und Salz-Herstellen sind also Gleichnisse für das Wirken, und das Gemisch Trinken-Müssen ist Gleichnis für die daraus hervorgehende gute oder schmerzliche Wirkung.

In dem Verhältnis von Trinkwasser zu Salz liegt unsere gesamte Schaffsal-Problematis in einer doppelten Weise: Wir machen mit jeder Tat, die aus Gefühlsbefriedigung geschieht,

Trinkwasser oder Salz oder mehr oder weniger salziges Wasser. Bei einem Menschen von durchgängig heller Herzensverfassung ist eine üble Tat nur aus einer vorübergehend verdunkelten Herzensbeschaffenheit geschehen, und so fallen die dadurch geschaffenen Salzkörnchen in den weiten, unermesslich großen und tiefen Gangesstrom. – Bei dem niedrig Gesinnten dagegen entspricht die üble Tat seiner durchgängig üblen Art – eine große Menge Salz in wenig, wenig Trinkwasser wird durch zusätzliche Salzkörner vermehrt. Bei wem Übles zum Guten wie 100:1 steht, der erntet auch hundertmal mehr Salz als Wasser. Da ist das Wasser ungenießbar. Wessen übles Wirken zum guten nur wie 1:100 steht, der ist jener, von dem der Erwachte sagt, dass ihm daraus nur wenig Leiden – und dies schon in diesem Leben – fühlbar wird.

Ein Beispiel dafür, dass der eine für eine üble Tat in die Hölle kommt, einem anderen dieselbe Tat aber nur als geringfügiges Wehe zu Lebzeiten fühlbar wird, haben wir in Ajātasattu und Angulimālo. Während der erstere für die Ermordung seines Vaters in die Hölle gelangte, konnte Angulimālo die Ernte seiner zahllosen in diesem Leben begangenen Morde noch im gleichen Leben in Form von geringen körperlichen Schmerzen abtragen. Als er bereits ein Geheilte war, haben einige Menschen im Dorf Tonscherben nach ihm geworfen. Der Erwachte sagte darauf zu ihm: *Ertrage es, Reiner! Ertrage es, Reiner! Die Vergeltung des Wirkens, für das du viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende lang in der Hölle gequält worden wärest, erlebst du jetzt zu Lebzeiten.* All sein Übles, das er getan hat, ist unter dem Einfluss des Guten, das er darüber getan hatte – nicht nur an Taten, sondern vorwiegend an Gesinnungen – zusammengeschmolzen wie ein Klumpen Salz im Ganges; sein Gutes hat sich ausgedehnt zu einem Strom von Süßwasser, dessen Geschmack durch einen Klumpen Salz nicht verändert werden kann. Auch bei Ajātasattu wirkte sich das Gesetz aus, dass es auf die Gesamtbeschaffenheit des Herzens, des Charakters, ankommt; denn da er gegen Ende seines Lebens nach seinen grausamen und hinter-

hältigen Taten und nach dem Mord an seinem großen und guten Vater in gewissem Grad Trost beim Erwachten suchte, hat er – so heißt es – von der Höllenqual, welcher kein des Vatermords schuldiges Herz ganz entgehen kann, gewaltige Zeiträume in dem während der letzten Lebensjahre geschaffenen „Süßwasser“ aufgelöst und so die Qual verkürzt.

Das Verhältnis von Salz zum Süßwasser verdeutlicht der Erwachte dann noch in den Gleichnissen von den gestohlenen Geldmünzen und dem Hammel. Auch heute noch bleibt der Unterschied zwischen reich und arm im Fall eines solchen Delikts nicht ganz unberücksichtigt. Wenn z.B. heutzutage einer seinen Rechen in dem Garten eines reichen Nachbarn sieht, dann geht er hin: „Ach, entschuldigen Sie bitte, haben Sie vielleicht zufällig meinen Rechen mit Ihrem verwechselt?“ Findet er ihn aber in dem Garten eines armen und wenig angesehenen Nachbarn, so zeigt er ihn womöglich gleich bei der Polizei an. – Und warum? Nicht zuletzt weil ein Rechen (oder eine Geldmünze oder ein Hammel) für einen Reichen so wenig bedeutet, dass die Umwelt damit rechnet, dass hier irgendeine Ausnahmesituation vorgelegen habe, eine momentane Schwäche eines sonst unbedürftigen Menschen, die ihn eben in der Regel auch in der Wirklichkeit nicht mit einem „gewöhnlichen“ Dieb gleich sein lässt.

Aber noch aus einem zweiten Grund ist das Gleichnis so genau: Es hält klar daran fest, dass auch der Reiche gestohlen hat. Es wird nichts beschönigt. Aber es wird – unendlicher Trost für die Wesen – gezeigt, wie auch die böse Tat durch gutes Wirken überdeckt werden kann, dass sie nicht mehr fühlbar wird. Aus der Darlegung des Erwachten erkennen wir also zwei Gesetze:

1. Das Vergangene begegnet uns nicht so, wie wir es gewirkt haben, sondern nur in dem Maß, wie wir mit der Absicht auf Gefühlsbefriedigung daran beteiligt waren.
2. Das vergangene, noch nicht geerntete Gewirkte, bei dem wir mit der Absicht auf Gefühlsbefriedigung beteiligt waren, verändert sich durch das inzwischen weiter geschehende Wirken.

Wenn wir in der Vergangenheit viele gute Taten – nach unserem Gleichnis viel süßes Wasser – gewirkt haben und nun aber durch moralischen Abfall mehr und mehr Übles tun, so wirkt sich die Ernte anfänglich noch nicht sehr übel aus, weil eben noch ein großer Vorrat von Gutem da war. Und wenn wir nachträglich viel Süßwasser wirken, so wird der einst gewirkte Klumpen Salz in der Menge des Süßwassers immer weniger spürbar.

Daraus ergibt sich: Je mehr wir unsere gesamte Herzensbeschaffenheit und damit unsere Taten ab sofort verbessern, um so weniger wird das Salz unserer üblen Taten fühlbar. Darum sagt der Erwachte (Dh 173),

*Wer einst begangnes übles Werk
durch bess'eres Wirken überhäuft,
dem lichtet sich die Finsternis,
wie wenn der Mond durch Wolken bricht.*

Man kann also in der Finsternis, die man durch übles Wirken geschaffen hat, ein Licht aufgehen lassen! Darum ist es verfehlt zu trauern oder gar zu verzweifeln, wenn üble Dinge geschehen sind. Man darf wissen: Zwar kann ich die geschehene Tat auch mit bittersten Tränen nicht ändern, aber ich kann Gutes hinterher schicken, immer mehr Gutes, bis das süße Wasser des Guten in meinem ganzen Herzen allmählich das Salz der üblen Taten so weit überwiegt, dass ich das Salz nicht mehr schmecke. Dann gilt das Wort, das wir in der christlichen Lehre immer wieder hören: *Wahrlich, dir sind deine Sünden vergeben.* Wir haben sie uns dann selber vergeben. In einem großen See voll klaren, süßen Wassers macht auch ein Zentner Salz nichts aus.

So kann man jetzt und hier nachträglich noch seine Ernte nicht nur genießbar, sondern immer süßer machen, indem man immer mehr gute Taten den üblen nachfolgen lässt. Ein indisches Wort sagt:

Sogar die Schuld dessen, der einem anderen schlimmste Kränkungen zufügte, wird, wenn er längere Zeit Tugend übt, verhüllt

wie ein Berg von dichten Wolken. (Mahābhārata)

Wer sich um Tugend bemüht, kein Wesen tötet, sondern die Wesen schützt, das Eigentum anderer achtet, sich um Wahrhaftigkeit bemüht, sich vom Einbrechen in andere Ehen oder Partnerschaften fernhält und keine Rauschmittel nimmt, die seinen Geist trüben – der lässt Ströme der Sicherheit und Heiligkeit in die Welt fließen. Ein solcher braucht sich keine Sorge zu machen, sein jetziges Wirken sei zwar gut, aber er wisse ja nicht, was an Dunklem – an „Salz“ – aus seiner Vergangenheit noch auf ihn zukomme: Er verdünnt mit dem süßen Wasser seines heutigen Wirkens das alte Salz so, dass er es bald nicht mehr schmecken wird. Wie verhält es sich dann mit dem Vers (Dh 127)? Er lautet:

*Nicht in der Luft, nicht in der Meerestiefe,
nicht in den tiefsten Höhlen fernster Berge,
nicht findet in der Welt man jene Stätte,
wohin der Taten Folgen nicht gelangten.*

Wir können den Folgen der einst begangenen Taten nicht entfliehen, aber wir können sie durch zwei Weisen zunichte machen: entweder indem wir sie in leidvollen Existenzformen abbüßen oder sie jetzt zu Lebzeiten durch bessere Taten freiwillig überdecken und sie dadurch wirkungslos machen. Das Letztere ist unendlich besser.

Und wer die rechte Anschauung so tief in sich verwurzelt hat, dass er nichts Vergängliches mehr für beständig halten kann, der hat das Tor zum Abweg für immer verriegelt und hat den Pfad betreten, auf welchem er über alles Wirken in der Sinnenwelt hinauswächst, hin zum endgültigen Frieden.

Und so wie der Geheilte nach Wegfall des Körpers durch gar kein früheres Wirken mehr erreicht werden kann, so kann auch der „Nichtwiederkehrer“ nach Wegfall des Körpers durch keine von ihm einst aus sinnlichem Wünschen begangenen Taten mehr erreicht werden, sondern erntet jetzt nur noch jenes Wirken, durch welches er nach Wegfall des Körpers über die

sinnliche Welt hinaussteigt. Sein Resonanzboden ist unempfindlich geworden für die Sinnenwelt, er hat keinerlei seelische Bezüge mehr zu ihr, ist untreffbar geworden.

Das zeigt die folgende Lehrrede.

Erwerb eines unbegrenzten Herzens macht Ernte
aus beschränktem Wirken zunichte
(A X,208)

Nicht gelangen da, ihr Mönche, so sage ich, die aus beabsichtigtem Wirken angehäuften Wirkungen zur Auflösung, bevor man diese Wirkungen empfunden hat, sei es in diesem, dem nächsten oder einem späteren Leben. Und nicht kann man, so sage ich, dem Leiden ein Ende machen, bevor nicht die aus beabsichtigtem Wirken aufgeschichteten Wirkungen empfunden sind.

Da ist aber ein erfahrener Heilsgänger, ihr Mönche, der lebt fern von Habsucht und Antipathie bis Hass, unverblendet, klar bewusst und aufmerksam. Liebevollen – erbarmenden – freudevollen – gleichmütigen Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, in alle Richtungen, überallhin durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüt, mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem.

Ein solcher weiß nun von sich: „Früher war mein Herz beschränkt und nicht über die Erfahrung der Sinnensuchtwelt hinaus entwickelt; jetzt aber ist dieses Herz ganz ohne Grenzen, ohne Unterscheiden und Urteilen, ist über die Erfahrung der Sinnensuchtwelt hinaus entwickelt (bhāvita). Was da nun aus be-

schränktem Wirken an Wirkungen geschaffen wurde, das bleibt nicht zurück, es besteht nicht mehr.“

Durch seine Triebe nimmt der Mensch eine ganz bestimmte Perspektive innerhalb der Gesamtheit der Existenz ein. Ein Mensch mit Trieben nach Sinnesobjekten ist wegen dieser Triebe in der Sinnensuchtwelt, d.h. er sieht sich umgeben von den verschiedenartigsten Objekten der Sinne. Er hat für jede Kategorie von Formen oder Tönen, Düften, Geschmächen, Tastobjekten festgelegte Vorlieben, wodurch eine bestimmte Gruppe von Objekten ihm missfallen, die andere ihm gefallen muss. Ebenso festgelegt ist der Mensch durch seine Sympathien und Antipathien zu anderen Wesen, die er sinnlich wahrnimmt und von daher ihren Charakter und ihre Tauglichkeit oder Untauglichkeit für ihn mit seinen Maßstäben misst und beurteilt.

Drei Kategorien des Messens seien hier angeführt:

Die Unterscheidung aus Eigensucht:

„Dieser ist mir angenehm, jener unangenehm; dieser ist mir nützlich, jener hinderlich; dieser hat mich anerkannt, jener getadelt. Dieser mag mich, jener nicht.“

Die moralische Unterscheidung:

„Dieser ist ehrlich, jener unehrlich. Dieser ist gerecht, jener ungerecht; dieser ist gut, jener schlecht.“

Die weltlich übliche Unterscheidung:

„Dieser ist klug, jener dumm. Dieser ist gebildet, jener ungebildet. Dieser hat viel Einfluss, jener hat nicht viel zu sagen. Dieser ist wohlhabend, jener arm. Dieser ist tüchtig, jener ungeschickt.“

Die festgelegte Perspektive durch die Sinnensucht und das Mögen und Nichtmögen innerhalb dieses Bereichs wird in den Lehrreden als begrenztes, beschränktes Herz bezeichnet. – Diese beschränkte Perspektive gegenüber den Mitwesen, die als Ausbeutungsobjekte angesehen werden, danach beurteilt

werden, ob sie mir zur Erfüllung meiner Wünsche verhelfen oder nicht, hat einen ganz bestimmten Grund:

Die Mitmenschen und auch die Allernächsten werden in allen Erlebnissen immer nur als Bilder und Töne erlebt oder, wenn ich sie anfasse, gegenständlich. Es ist wie in einer Schemenwelt: Alle Gestalten, die ich sehe, sind die von Fremden. Wie leere Schalen sind Bilder und Töne, ohne Gefühl. Nur wo Fühlen ist, da ist das Ich, das unmittelbar nur für sein Wohl sorgen kann. Darin liegt der Grund für alles furchtbare und frevelhafte Tun des Menschen an den Mitwesen, dass er nur sein eigenes Gefühl fühlt, nicht aber das Gefühl des anderen, dass er nur die eigenen Wohlgefühle und Wehgefühle, nur die eigenen Schmerzen, Qualen und Ängste unmittelbar zu fühlen bekommt und ihnen ausgeliefert ist, aber die Ängste und Qualen der Mitwesen gar nicht unmittelbar fühlen kann. Darum muss er nach seiner Natur zuallererst die selbst gefühlten Qualen und Schmerzen fliehen und kann gar nicht ebenso stark und unmittelbar die Qualen und Ängste des Mitwesens, die er nicht fühlt, aufheben und fliehen wollen. Ja, er kann ihm immer wieder Schmerzen und Qualen bereiten.

Aber darin liegt auch der Grund für alle Skrupel, alle Reue und alle Gewissensqualen des nachdenklichen Menschen bei seinem üblen Tun an den Mitwesen, dass er in seinem Geist wohl weiß, dass das Mitwesen Wohl und Wehe ebenso fühlt wie auch er und dass hinter jedem Blick das gleiche Sehnen nach Wohl und Glück und die gleiche Angst vor Verlusten und Schmerzen wohnt wie in ihm selbst – aber er *fühlt* es nicht. Und nur das Gefühl ist es, das zuerst den Willen herumreißt.

So ist der Mensch nach seinem geistig-seelischen Bau gezwungen, bei allen Begegnungssituationen seines Lebens stets zuerst die Resonanz seines Gefühls zu erdulden und den Vorstoß seines Triebwillens mit den blinden Zuneigungen und Abneigungen, und immer kann er erst nachher zu weiterblickender Einsicht, Erfahrung und Rücksicht auf die Mitwesen hinfinden. Der Triebwille ist schneller und ist immer so stark, wie die Triebe sind. Und die Stimme der Einsicht ist so stark

oder schwach, wie sie durch besonnene Pflege ausgebildet wurde oder nicht ausgebildet wurde.

Die vollendete Mettā-Liebe besteht in der Auflösung der Spannungen, in der Einebnung und Angleichung der Unterschiede bis zur Wiederherstellung der spannungsfreien, schwebenden Einheit, der unio, des seligen *samādhī*. Weil unter den Menschen die Mutterliebe einen hilfreichen Zugang zu der Mettā-Liebe schafft, darum nennt der Erwachte dem Menschen die Mutterliebe als Gleichnis und Vorbild. Auch eine Mutter kann nur ihr eigenes Gefühl unmittelbar fühlen, und nur ihre eigenen ihr innewohnenden Triebe bewirken ihr eigenes Gefühl. Aber sie schließt in ihre eigene Wohlsuche die Fürsorge für ihr Kind mit ein. Sie fühlt nicht unmittelbar die Gefühle des Kindes, aber sie muss geradezu ihrem Kind „nachfühlen“ und kann sich oft bis in unmittelbare Nähe in das Kind „einfühlen“. Darum kann - und muss - eine rechte Mutter ihrem Kind fast ebenso sehr Wohl wünschen und Wehe zu vertreiben wünschen wie sich selber.

Andere Menschen, denen sie nicht Mutter ist, Nachbarn und Bekannte, bewertet sie mit ihrer natürlichen beschränkten menschlichen Wohlsuche und kennt dementsprechend sympathische und unsympathische Menschen, hat Freunde und Feinde – aber ihre Kinder liebt eine Mutter unabhängig davon, ob sie ihr wohl- oder wehe tun. Die Kinder, die ihr wohl tun, liebt sie und betreibt deren Wohl mit Fröhlichkeit; aber die „bösen“ Kinder, die ihr Schmerzen bereiten, liebt sie auch, betreibt auch deren Wohl, doch mit Traurigkeit. So strebt die Mutterliebe das Wohl ihrer eigenen Kinder so an wie ihr eigenes Wohl.

Und weil die Mutter in der Liebe für ihre eigenen Kinder immer wieder solche Kraft entfaltet und darüber immer wieder ihr vordergründiges Wohl zurückstellt, darum zeigt der Erwachte sie dem Menschen als Gleichnis für die Mettā-Liebe. In dieser Haltung, in dem Wohlwollen für die anderen, gilt die Mutterliebe als Gleichnis. Und wer diese Kraft als Mutter oder auch als Vater bei sich selbst fühlt oder als Zeuge erfährt, der

gewinnt ein hilfreiches Verständnis für die Mettā-Liebe, ja, er kann einen praktischen Zugang zu ihr gewinnen.

Dazu hilft zusätzlich der Hinblick auf den Gesamt-Samsāra: Jeder hat im Samsāra schon alle Charakterarten und alle Wesensformen gehabt; jeder hat schon jedem geglichen, und letztlich gleicht wegen des ununterbrochenen Wechsels und Wandels jeder jedem. Jeder entwickelt nach demselben Gesetz die inneren Qualitäten, manchmal besser und manchmal schlechter. Erst dieser Hinblick auf den Daseinskreislauf – und das heißt auf das Herz als das eigentlich Bewegende der jeweils wandelnden Formen – erst dieser Hinblick bildet den fruchtbaren Boden und den festen Grund zur Entwicklung von Mettā.

Eine Hilfe dazu ist das Hinaufwürdigen: Man sieht am Mitwesen die guten Seiten, sieht für den anderen die Möglichkeiten einer guten Entwicklung voraus, sieht im Geist, wie er sich seelisch unter den und den Umständen gut entwickeln könnte, wünscht und gönnt es ihm von Herzen.

Mit den meistens üblichen abschätzenden, herabwürdigenden, ausspinnenden Betrachtungen über die Mitwesen wirkt man für sich und seine Umgebung im Lauf der Zeit dunklere Wirkungen von zunehmender Missgunst, Feindschaft, harter Begegnung, Streit mit allem üblen Gefolge. Aber mit den heraufwürdigenden, ausspinnenden Betrachtungen über die Mitwesen wirkt man für sich und seine Umgebung im Lauf der Zeit hellere Wirkungen von zunehmender Freundschaft, sanfter Begegnung, Harmonie mit allem guten Gefolge.

Die Übung, den anderen mit einzuschließen, besteht also darin, dass ich mir abgewöhne, bei jedem Menschen, an den ich nur irgendwie denke, meiner natürlichen Einstellung zu ihm, die Ablehnung, Zuwendung oder Gleichgültigkeit sein kann, nachzugeben, und stattdessen mir vor Augen führe, dass er ganz ebenso ein wohlsuchendes Wesen ist wie ich, ja, dass ich mich an seine Stelle setze und sozusagen stellvertretend für ihn sein Wohl suche. Das muss sich nicht bei Fremden in Taten auswirken, wodurch man aufdringlich wirken kann. Es geht in

erster Linie um die Gesinnung. Wer diese Gesinnung hat, der wird ganz von selber da, wo es angebracht ist, auch entsprechende Taten folgen lassen.

Mit dieser Übung, die nicht leicht fällt, die in dem Maß schwer fällt, als man sich bisher von allen anderen unterschieden hat, als man sich als das Zentrum und die anderen bewusst oder unbewusst als Gegenstände der Welt angesehen hatte, die man mit seinem Geschmack wie auch mit seinem Rechtsgefühl oder moralischem Maßstab usw. beurteilte - radiert man nach und nach alle geistig-seelisch bedingten Konturen der Sympathie und Antipathie aus, und an ihre Stelle tritt Mitempfinden, Wohlwollen, fürsorgliches Denken, wie man es früher - engherzig - nur auf sich anwandte.

Folgende nichtmessende Gedanken sind es, die ein solcher sich einübt:

„Das ist auch einer, der Wohl und Glück sucht, Geborgenheit und Frieden sucht, ganz ebenso wie auch ich Wohl und Glück suche, Geborgenheit und Frieden suche.“

„Das ist auch einer, der aus seinen inneren und äußeren Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und denken und handeln muss, ganz ebenso wie auch ich aus meinen inneren und äußeren Gegebenheiten so und nicht anders fühlen und wollen und denken und handeln muss.“

„Das ist auch einer, der schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurch wandert und hindurch irrt, wie auch ich schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurch wandere und hindurch irre.“

Solcherart ist die Spitze der Mettā“-Übung: Weit umfasst der Übende alle Wesen, nicht messend (*appamāna*), beurteilt er nicht mehr die Wesen, trifft keine Unterscheidungen mehr, hegt keine Abneigung, keine Feindschaft, geht nicht mehr nach Sympathie oder Antipathie. Wo ihm Wesen begegnen, da wünscht er ihnen Befriedigung und Befriedung, und zwar allen an einer Situation Beteiligten, ohne einzelne oder Gruppen auszuschließen. Seine Zuneigungen und Abneigungen zu der

seelischen Art der einzelnen Wesen werden aufgelöst durch Lieben aller. Er fühlt kein Zurückzucken, Nichtmögen, keine Trennung mehr, ist völlig hell, unbelastet ohne eigenes Anliegen, offen für alle Wesen.

Durch das Durchstrahlen der verschiedenen Richtungen wird alle Beschränkung auf einzelne Gruppen und Arten von Wesen, wird aller Bezug zu einzelnen Richtungen, in denen es Wesen gibt, aufgehoben. So wird die „Eigenart“, die Egozentrik vom Seelischen her aufgelöst. Der Anschein von Raum wird aufgehoben.

Über den Anfang dieser Übungen lesen wir in M 21, wo der Erwachte einem Mönch, der bei gegebenen Anlässen noch ärgerlich, verdrossen und abweisend wird, den Rat gibt, darauf zu achten, dass er durch das Anhören unwillkommener Reden nicht gleich in seinem Herzen derart ablehnend und aufbegehrend werde, sondern sich übe:

*Nicht soll mein Herz verändert werden,
keine böse Rede meinem Munde entfahren,
voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen,
mit einem Herzen voll Liebe, ohne Abneigung.
Diese Person will ich
mit liebevollem Gemüte durchstrahlen;
von ihr ausgehend,
werde ich mit liebevollem Gemüte
die ganze Welt durchstrahlen.*

Hier wird also die Einübung von bestimmten Haltungen empfohlen: Als erstes, dass man sich in seinem Innern (in seinem „Herzen“) trotz der unliebsamen Begegnung „nicht verändern“ werde. Das ist so, wie wenn man beim Sturm sich gegen den Wind stemmt, um sich nicht umblasen zu lassen. Man muss sich üben, nicht gleich den jeweiligen Eindrücken nachzugeben und zu erliegen, sondern Kraft anzuwenden zum Durchhalten einer guten, heilsamen und unverstörten Herzensverfassung.

Zu dieser Anstrengung, zu der man Tatkraft braucht, kommt nur, wer sich gemäß den vom Erwachten vermittelten Einsichten vor Augen führt: Mit dem hemmungslosen Begehren der äußeren Dinge bleibt man endlos in Verletzbarkeit zwischen Geburt, Altern und Sterben; man kann aber von dieser Krankheit des Begehrens genesen, und die Übung im Berücksichtigen der Bedürfnisse der anderen begegnenden Wesen ist eines der besten Mittel, diese Bedürftigkeit zu mindern – bis zur Auflösung.

Eine gewisse Untreffbarkeit, Unverletzbarkeit ist also die eine Voraussetzung für die Entwicklung von *Mettā*“.

Wenn der Mensch dahin gekommen ist, mit dem anderen zu fühlen, was voraussetzt, dass er gelernt hat, sich zunächst im Geist immer wieder an seine Stelle zu versetzen, dann will er dem anderen so wenig wehtun wie sich selbst, übt sich in Erbarmen, Schonen, Einfühlen, Anteilnahme, in rücksichtsvoller Gesinnung (die Vorübung zur zweiten Strahlung *karunā*), wodurch die Neigung zu gewaltsamem Schädigen, zu Grobheit, Heftigkeit und Rohheit (*vihesa*) abnimmt und untergeht.

Die dritte Strahlung wird Freude (*muditā*) genannt. Ihre Übung führt zur völligen Überwindung der Unlust und des Missmuts, die hervorgehen aus Mangel an innerer Helligkeit mit gleichzeitigem Mangel an Abwechslung oder an Befriedigung durch sinnliche Freude. Durch die vorangegangenen Übungen wird *muditā* vorbereitet. Innere Dunkelheit und Kälte ist aufgehoben; allgemeines Gönnen – oder besser Glück Wünschen, Beglücken und Hinaufwürdigen – vermehrt immer mehr die innere Freude und geht aus dem freudeerfüllten Herzen von selbst hervor.

Diese Menschen erleben immer noch Schöneres, machen sich immer noch schönere Bilder durch ihre Art. Hell strahlen sie in die Welt, sehen gar kein Dunkel. Ihre programmierte Wohlerfahrungssuche ist: alles heraufwürdigen, erhellen.

Wer diese Haltung im Lauf der Zeit immer mehr gewöhnt wird, dazu keiner besonderen Anstrengung mehr bedarf und darin mehr und mehr sich ausreift, bei dem wird diese Hellig-

keit allmählich zu einer gleichbleibenden stillen und durch keine Ereignisse mehr erschütterlichen Gemütsruhe (*upekhā*); diese Haltung beschreibt der Erwachte als die vierte und die höchste der vier Strahlungen.

Wer sich in diese Übungen hineinfühlt, der merkt mit einer in Worten nicht darstellbaren Evidenz, dass das der Weg ist zur Einheit, zur Unterschiedslosigkeit. Wenn diese Übungen immer tiefer gelingen, dann führen sie zu einer so großen Helligkeit und zu so großem Frieden, dass der Mensch allem Außen entrückt wird, weltlose Entrückung gewinnt. Ein solches Herz ist grenzenlos geworden. Und auch, wenn er aus der Entrückung wieder auftaucht, interessieren ihn auf Grund des erfahrenen Wohls kaum mehr Unterschiede im Sinnenbereich. Er stellt keine Forderungen mehr an die Wesen, urteilt, misst, vergleicht nicht mehr. Unbeschränkt ist sein Herz geworden. Alle Wesen sind ihm gleicherweise Freund und Bruder, die er, wenn sie dafür empfänglich sind und wenn er nicht in der Entrückung weilt, belehrt und im Guten ermuntert. So sagt ein Mönch von sich:

*„ Von Liebe weiß ich, wahrlich, nur;
von unbegrenzter, wohl geübt
und wohlgegründet rund umher;
wie ‘s uns der Wache vorgewirkt.*

*Bin aller Bruder, aller Freund,
mit allen Wesen fühl‘ ich mit
und mache weit mein liebend Herz
in Milde heiter immerdar. (Thag 647, 648)*

*Wem liebevoll das Herz sich füllt,
zur ganzen Welt wohlwollend neigt,
nach oben, unten, quer hindurch,
unmessbar also allerwärts:
in solchem Herzen grenzenlos,
entfaltet völlig, wohlgefügt,
da kann beschränkten Wirkens Art*

nicht innewohnen irgendwo. (J 169)
Die Liebe zu der ganzen Welt, die
kann der Geist entfalten, der da nicht mehr misst -
aufwärts, abwärts, in die Breite hin,
frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit. (Sn 150)

Wer gierentgangen allen Hass abtut,
das Herz in Liebe weitend ohne Messen,
bei Tag und Nacht so unermüdlich ist,
der strahlt nach jeder Richtung unbegrenztbar. (Sn 507)

Von den drei grobstofflich bedingten Sinnen: Riechen, Schmecken, Tasten ist er, auch wenn er nicht in Entrückungen weilt, völlig zurückgetreten, weil auch das größte Wohl, das der normale Mensch durch diese Sinneswerkzeuge erfahren kann, gegenüber dem herzunmittelbaren seligen Wohl nur derber und grober Schmerz ist. Alles Verlangen nach Riech-, Schmeck- und Tastbarem erfordert Wahrnehmung grober Materie. Ist aber dieses Verlangen überstiegen, dann sind Wesen von solcher unbeschränkter Herzensart nach ihrem Tod in einer von „Materie“-Wahrnehmung freien, geistunmittelbaren Daseinsweise (*manomayā*), welche die Inder brahmisch, Brahma, nannten, reinen Herzens. Aus den Erfahrungsberichten des Erwachten und geistmächtiger Mönche hören wir über diese Seinsweise:

Wenn Brahma in den Strahlungen oder Schauungen verweilt, dann ist er auch den Wesen seiner Sphäre nicht zugänglich. Sie sagen dann: „*Wir wissen nicht, wo Brahma oder wie Brahma oder wann Brahma da ist.*“ (D 11) - Weilt er gerade nicht in Strahlung oder Entrückung, dann überschaut er die unaufhörlichen Wandlungen eines Weltsystems und erlebt dadurch unmittelbar jeden Augenblick in höchster Anschaulichkeit, dass er selbst von diesen Wandlungen nicht berührt wird und dass all das nicht sein Selbst ist. Damit erlebt er also auch ein Weltzeitalter hindurch unaufhörlich die Unermesslichkeit seines eigenen Wesens, die die Weite des vor ihm ausgebreiteten Weltsystems nach Ausdehnung wie Dauer immer

übertrifft.

Nur große Tugend anderer Wesen und der erbarmende Wunsch nach Belehrung ist es, der noch manchmal einen Brahma veranlasst, in der Sinnenwelt zu erscheinen, z.B. wenn ein Buddha bei den Menschen lehrt oder wenn die Götter der Dreiunddreißig über die Lehre sprechen. (D 18) Dann nimmt er eine Selbstgestaltung an, die gegenüber seiner eigentlichen Seinsweise viel gröber ist, den Wesen der Sinnenwelt aber als höchster Glanz erscheint.

Aus dieser Schilderung brahmischen Zustands erkennen wir die Grenzenlosigkeit brahmischen Wesens, das da frei ist von allen Begrenzungen, von beengenden Herzensbefleckungen, ohne beschränkende Sympathie und Antipathie, und das auch nicht mehr Beschränktes, Begrenzendes wirken kann. Liebevoll, erbarmende, alle Wesen einschließende Empfindungen und Gedanken, die durch keinen Einfluss von außen gemindert oder zurückgehalten werden können, kennzeichnen ein solches Wesen.

Und nun zeigt der Erwachte in unserer Lehrrede (A X,208) an einem Gleichnis, dass ein Wesen mit solch reinem Herzen, das nichts Übles wirkt, unverletzbar ist:

„Was meint ihr, ihr Mönche, wenn da ein Knabe von frühester Kindheit an die gemüterlösende Liebe – Erbarmen – Freude – Gleichmut - ausbilden würde, könnte er dann wohl noch üble Wirkungen erzeugen?“

„Gewiss nicht, o Herr.“

„Wenn er aber keine üblen Wirkungen mehr erzeugt, könnte er dann wohl leidvoll berührt werden?“

„Gewiss nicht, o Herr. Wie könnte wohl einer, der keine üblen Wirkungen mehr erzeugt, leidvoll berührt werden.“

Da ist also ein Kind geboren. Und ehe es irgendetwas Übles tun kann, wird sein Herz durch die Strahlungen vollkommen

rein. (Zur Zeit des Erwachten gab es Kinder, die schon mit sieben Jahren in den Orden gingen und – mit wenig Gier und Hass in diesem Leben angetreten – sich bald von allen sinnlichen Trieben befreiten.)

Damit will der Erwachte zeigen: Durch die Ausbildung des reinen Herzens ist ein Wesen in einem ganz neuen unschuldig reinen Zustand wie ein vor noch nicht langer Zeit geborenes „unschuldiges“ Kind, das in diesem Leben noch nichts Übles getan hat und das durch sein Verweilen im Liebestrahlen jede Möglichkeit, künftig Übles zu tun, ausradiert, wodurch es unverletzbar wird. – Ebenso untreffbar ist natürlich auch ein Mensch, der in späteren Jahren im Liebestrahlen verweilt und damit alle Treffbarkeit für Berührungen aus einstigem beschränktem Wirken aufgehoben hat. – Dieselben Triebe, die den Menschen drängen zu bestimmten üblen Taten, machen auch seine Verletzbarkeit aus, wenn die Ernte zurückkommt. Sind diese Triebe aufgelöst, dann können die noch ankommenden Rückwirkungen früherer Taten nicht mehr „einfließen“, nicht mehr treffen.

Und nun, nachdem der Erwachte die Untreffbarkeit des grenzenlosen, unbeschränkten, nicht messenden Geistes und Herzens durch sinnliche Einflüsse, Berührungen gezeigt hat, nennt er die noch mögliche Treffbarkeit des Körpers durch frühere Ernte, wodurch der unbegrenzt Strahlende aber in seinem Herzen nicht berührt wird:

Die gemüterlösende Liebe, ihr Mönche, ist auszubilden, sei es von einem Mann oder einer Frau. Nicht nimmt ein Mann oder eine Frau beim Abscheiden diesen Körper mit. Eine Episode des Herzens ist der Sterbliche.

Wer die liebevolle – erbarmende – freudevolle – gleichmütige Gemüterlösung gewonnen hat, weiß: Was ich auch mit diesem aus früherem Wirken entstandenen Körper an übler Wirkung erzeugt habe, al-

les das muss hier fühlbar werden, nicht wird die Wirkung nachfolgen.

Die so durch Liebe - Erbarmen - Freude - Gleichmut - erzeugte Gemütslösung führt zur Nichtwiederkehr, wenn ein Mönch durch seine Weisheit nicht zu noch höherer Erlösung durchdringt.

Ein Mensch, der in Strahlungen weilt, hat noch einen Körper, den er empfindet, wenn er nicht in Entrückungen weilt. Nach dem Tod nimmt er ihn nicht mit, wie auch ein normaler Mensch den Körper nicht mitnimmt. Aber ein Sinnensucht-Begehrender baut sich einen neuen Körper auf, der der Empfänger seines karmischen Wirkens ist. Doch der im Üben der Strahlungen ausgereifte Heilsgänger weiß, dass er keinen Körper mehr aufbauen wird. Eine vorübergehende Episode des Herzens war es, Mensch zu sein mit einem grobstofflichen Körper. Jetzt wird diese Episode abgelöst von einer, in der das reine Herz keinen grobstofflichen Körper erfordert. Dann gibt es auch keinen körperlichen Empfänger mehr für früheres übles Wirken. Zu Lebzeiten des Körpers aber kann frühere Ernte noch „*fühlbar*“ oder besser „*empfindbar*“ werden. Es wird ja berichtet, dass geheilte Mönche mit Steinen beworfen oder gar ermordet wurden. Das geschah aber immer nur den Körpern, ohne dass sie mit Herz oder Gemüt daran beteiligt waren.

Der Erwachte sagt, dass der von den sinnlichen Trieben Befreite alle den Körper treffenden Dinge nur noch als ein Abgelöster empfindet. Denn die Triebe sind es, die den Eindruck von „*Ich bin, ich fühle Wohl oder Wehe, ich will*“ machen, sie werden geradezu als die „*Ichmacher*“ bezeichnet, während es in dem Geist des von sinnlichen Trieben Befreiten, Geheilten dieses „*Ich bin, ich fühle Wohl oder Wehe, ich will*“ in Bezug auf den Körper nicht mehr gibt. (M 109, 112)

Der Ausdruck „*zu Lebzeiten noch empfindbar*“ bezeichnet lediglich den sinnlichen Eindruck auf den Körper, unabhängig

von Wohl und Wehe. Der Körper empfindet Körperberührungen, und der Geist des Nichtentrückten registriert diese, z.B. „ein körperbeendendes Gefühl empfindet er.“ Diese Berührungen sind eine Belästigung gegenüber der Körperlosigkeit in der Entrückung oder gar gegenüber der Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung. Darum weichen die Geheilten oder Nichtwiederkehrer, wenn keine Aufgaben zu erledigen sind, auch diesen letzten Belästigungen aus in die Entrückungserlebnisse (M 107).

Die Übung des Strahlens in Liebe, Erbarmen, Freude, Gleichmut führt in ihrer Vollendung zur Aufhebung der Sinnlichkeit, und damit erreichen die im Strahlen verweilenden Heilsgänger den Status der Nichtwiederkehr zur Sinnensuchtwelt. Die belehrten Heilsgänger heben nach dem Tod in der Brahmawelt das letzte Anhaften an Form und Nichtform auf, wenn sie dies nicht bereits in diesem Körperleben vollzogen haben und damit zu Lebzeiten bereits alle Triebe aufgehoben sind.

Die Lehrrede A X,208 wird ergänzt durch eine weitere Rede, die ebenfalls die Aufhebung der karmischen Ernte zum Thema hat und die Untreffbarkeit des Geheilten beschreibt:

Durch Aufhebung der Aktionsdränge (Wollensflüsse) gibt es keine Einflüsse mehr (A IV,195)

Einst weilte der Erhabene im Gebiet der Saker bei Kapilavatthu im Kloster der Feigenbäume. Da nun begab sich der Saker Vappo, ein Anhänger des Freien Bruders Nāhaputto, dorthin, wo der ehrwürdige Mahāmogallāno weilte, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Und der ehrwürdige Mahāmogallāno sprach zum Saker Vappo, dem Anhänger der Freien Brüder:

Wenn da einer, Vappo, mit seinem Körper still geworden, in Worten still geworden, im Geist still gewor-

*den ist, wenn der Wahn (avijjā) ihm geschwunden und
Wahrwissen (vijjā) ihm aufgegangen ist – siehst du
dann noch eine Möglichkeit, deretwegen diesen Men-
schen in einem nächsten Leben noch schmerzlich fühl-
bare Einflüsse treffen könnten? –*

Vappo ist wie der Erwachte selbst ein Sakyer, aber im Unterschied zu den meisten Sakyern ist er bis jetzt nicht Anhänger des Erhabenen, sondern des Freien Bruders Nāthaputto, der im Gegensatz zum Erhabenen die Erwachung nicht kennt und die Heilsentwicklung nicht aus Erfahrung kennt und sich darum auf dem Weg denkerischer Spekulation eine Lehre konstruiert hat, die in manchen Punkten logisch so konsequent klingt, dass viele Menschen der Scheinevidenz erlagen und seine Anhänger wurden. Nur wo sich die Gelegenheit zu einer offenen Begegnung seiner Lehren mit denen des Erhabenen ergab (wie auch im Gespräch mit Upāli (M 56), da konnten die Fehlkonstruktionen entlarvt werden. So wird es sich auch hier zeigen.

Der Mönch Mahāmoggallāno ist neben Sāriputto einer der größten Jünger des Erhabenen. Er durchschaut unmittelbar Herz und Geist der Menschen, ist also in der Lage, ihre Irrtümer zu erkennen und zu berichtigen. Darum wird diese seine Frage nicht zufällig an Vappo gestellt worden sein.

Die vier Eigenschaften, die Mahāmoggallāno hier nennt, ganz besonders die vierte Eigenschaft, das Aufkommen des Wahrwissens (*vijjā*), kennzeichnen den „Geheilten“, d.h. den vom Brand endlosen Werdens und Vergehens völlig Geheilten (*arahat*), der Nirvāna gewonnen hat.

Der Erwachte vergleicht das Bild, das der normale, nicht erwachte Mensch von sich selbst, von der Welt und von der Existenz hat, mit dem dumpfen Brüten eines Vogelembryos im Ei. Und das Wahrwissen, das man durch die Erwachung gewinnt und das selbst auch zur Erwachung führt, vergleicht er mit dem Anblick der Welt, den der fertig ausgereifte und durch das Ei hindurchgebrochene Vogel nun hat.

Avijjā, Wahn, ist unter den zehn Verstrickungen, welche die endgültige Heilung, den Heilsstand, verhindern, die allerletzte. Ist diese Verstrickung gefallen – und von einem solchen Menschen spricht Mahāmoggallāno – dann ist er vom Wahn geheilt.

In M 125 ist zu erkennen, was der Erwachte unter Wahn und Wahrwissen versteht. Er spricht dort von einem Prinzen, der von sinnlichem Begehren durchsetzt und durchdrungen sei und darum einen großen Berg Wahn in seinem Geist habe, der ihm den Horizont verstelle, so dass er die ganze Landschaft dahinter nicht sähe. So steht der normale Mensch unter dem Eindruck, sich in der gewaltigen fest gegründeten Welt zu befinden und ihr ausgeliefert zu sein mit Geburt und Tod. Der vom Erwachten aufgeklärte Mensch ist sich dieses Berges Wahn bewusst und müht sich, darüber hinauszusteigen, so dass die reale Existenz-Landschaft allmählich immer deutlicher wird. Der Geheilte hat den Berg ganz und gar überstiegen, und Wahrwissen steht ihm zur Verfügung. Er ist ebenso von dem Zwang zu gutem wie zu üblem Wirken geheilt, d.h. der Zwang zu körperlicher, sprachlicher und geistiger Aktivität und Auseinandersetzung mit der Umwelt ist bei ihm völlig zur Ruhe gekommen. Es drängt ihn nichts mehr zu unwillkürlicher übler oder auch guter Aktion in Gedanken, Worten oder Taten. Insofern ist er in jeder Hinsicht still geworden.

Nun fragt Mahāmoggallāno Vappo, ob er eine Möglichkeit sähe, dass ein solcher noch einmal wiedergeboren werde und etwa noch leiden müsse. Wie der belehrte Heilsgänger aus Einsicht weiß und versteht, kann ein vollkommen Geheilte nach Ablegung des Körpers gar nicht mehr wiedergeboren werden, da er alle unwillkürliche Dynamik, das Schwungrad der Aktivitätsgewöhnung (*viññāna*), das den Übergang zur nächsten Geburt bewirkt, völlig still gestellt hat. Dieses Schwungrad, das Denken-, Reden- und Handeln-Müssen des normalen Menschen gilt ja als das die Wiedergeburt Bedingende. Gerade das ist beim Geheilten zur Ruhe gekommen. Hier zeigt sich nun die falsche Anschauung des Vappo, der

meint, dass ein Geheilter noch wiedergeboren werden könnte. Vappo antwortet:

Ich sehe eine solche Möglichkeit, o Herr. Gesetzt den Fall, einer habe in einem früheren Leben übel gewirkt, und die Frucht jenes Wirkens sei noch nicht zur Reife gelangt, so würden den Menschen deretwegen im nächsten Leben schmerzlich fühlbare Einflüsse treffen müssen.

Vappo ist also der Auffassung seines Meisters, des Freien Bruders Nāthaputto, auch bei einem völlig Geheilten könnte noch Karma übrig geblieben sein, darum müsse ein solcher wiedergeboren werden, um noch nicht abgeübte frühere üble Taten nun abbüßen, d.h. schmerzliche Einflüsse erleiden zu müssen.

Der Freie Bruder Nāthaputto, der geistige Lehrer der Jainas und Vappos, lehrte, dass der Mensch alles Gefühl, Wohl und Wehe, das er anderen Menschen bereitet habe, genau in dem gleichen Maß auch zurückbekäme, so dass, wenn man sich willkürlich Schmerzen zufüge, man damit dann bereits von dem einem zustehenden Schmerz etwas abtrüge. Darum empfahl er seinen Anhängern, sich Leiden zuzufügen, wann immer sie konnten, damit schon in diesem Leben alles ausgeschickte Leiden wieder empfunden würde und damit ein Ende hätte.

Aber der Erwachte zeigt, wie aus dem bereits Gesagten hervorgeht: Es geht nicht darum, die Menge an Wehgefühl, die man damals durch die frühere Tat verursacht hat, „abzubüßen“ – die kennt man ja gar nicht, wie der Erwachte in einem anderen Gespräch sagt (M 101) - sondern dass die Empfindlichkeit des Täters für die auf ihn zukommende Ernte seines früheren Wirkens verändert wird. Er kann – bis die Ernte früheren Wirkens an ihn herantritt – unempfindlicher geworden sein durch Erhellung und Verdünnung seiner Triebe und kann gar von allen Trieben frei geworden sein, ein Geheilter sein. Dann kommt zwar die Ernte früheren Wirkens bei ihm an, aber er

erfährt dadurch keine Leidgedühle, da die Triebe, die Wollensflüsse, aufgehoben sind.

Die Triebe (Wollensflüsse) bedingen die Einflüsse

Während des Gesprächs zwischen Mahāmoggallāno und Vappo kam der Erhabene in die Empfangshalle und nahm dort auf dem angebotenen Sitz Platz. Er fragte den ehrwürdigen Mahāmoggallāno, bei welchem Gespräch sie gerade gewesen wären, worauf dieser dem Erhabenen das bisher Gesprochene berichtete.

Da sprach der Erhabene zu Vappo, dem Anhänger der Niganther:

Wenn du mir beistimmen willst, Vappo, wo beizustimmen ist, mir widersprechen willst, wo zu widersprechen ist, und wenn du mich über das, was du an meiner Rede nicht verstehst, weiter befragen willst: ‚Wie ist das, o Herr? Wie hat man das zu verstehen?‘ – so könnte ein Gespräch zwischen uns stattfinden. –

Wo da eben beizustimmen ist, o Herr, werde ich dem Erhabenen beistimmen. Wo zu widersprechen ist, werde ich widersprechen. Und was ich an des Erhabenen Rede nicht verstehe, darüber werde ich den Erhabenen weiter befragen: ‚Wie ist das, o Herr? Wie hat man das zu verstehen?‘ Möge da also ein Gespräch zwischen uns stattfinden. –

Was meinst du, Vappo, die durch körperlichen Aktionsdrang (kāya-samārambha) bedingten Wollensflüsse / Einflüsse (āsavā), die quälenden, fieberhaften, können bei einem von körperlichem Aktionsdrang vollkommen Befreiten nicht mehr bestehen. Ein solcher wirkt keine neuen Wirkungen, und die alten Wirkungen werden zunichte. Das ist die klar sichtbare Auflö-

sung, die zeitlose, zum Nachvollzug einladende, zur Leidensauflösung hinführende, dem Verständigen bei sich selbst verständlich.

Was meinst du, Vappo, die durch sprachlichen (vacī-), die durch geistigen (mano-) Aktionsdrang (-samārambha) bedingten Wollensflüsse/Einflüsse (āsavā), die quälenden, fieberhaften, können bei einem von sprachlichem, von geistigem Aktionsdrang vollkommen Befreiten nicht mehr bestehen. Ein solcher wirkt keine neuen Wirkungen, und die alten Wirkungen, wann immer sie ankommen, werden zunichte. Das ist die klar sichtbare Auflösung, die zeitlose, zum Nachvollzug einladende, zur Leidensauflösung hinführende, dem Verständigen bei sich selbst verständlich.

Siehst du dann noch eine Möglichkeit, durch die diesen Menschen in einem nächsten Leben noch schmerzlich fühlbare Einflüsse treffen könnten? – Das nicht, o Herr! –

Was meinst du, Vappo, die durch Wahn (avijjā) bedingten Wollensflüsse/Einflüsse (āsavā), die quälenden, fieberhaften, können bei einem von Wahn vollkommen Befreiten nicht mehr bestehen. Ein solcher wirkt keine neuen Wirkungen, und die alten Wirkungen, wann immer sie ankommen, werden zunichte. Das ist die klar sichtbare Auflösung, die zeitlose, zum Nachvollzug einladende, zur Leidensauflösung hinführende, dem Verständigen bei sich selbst verständlich.

Siehst du dann noch eine Möglichkeit, durch die diesen Menschen in einem nächsten Leben noch schmerzlich fühlbare Einflüsse treffen könnten? – Das nicht, o Herr!

Das Pāliwort *āsavā* (Verb *ā-savati*) bedeutet drängendes Flie-

ßen. Diesen Begriff gebraucht der Erwachte für das drängende Wollen in allen Lebewesen einerseits (Fließen/Drängen nach außen) und für die den Lebewesen wiederum andrängenden Wahrnehmungen (Einfließen). Aus diesen beiden Flüssen (*āsavā*) besteht das, was wir „unser Leben“ nennen: Wollen und Wahrnehmen.

Der Erwachte sagt: Das, was wir wahrnehmen, das ist das, was wir irgendwann zuvor durch unser Wollen im Denken, Reden und Handeln geschaffen haben. Unser Erleben ist also nicht ein Ablesen von einer „wirklichen“ Welt, sondern ist das erlebnishafte Erzeugen von geistig ununterbrochen wechselnden Ich-Umwelt-Begegnungsszenarien – wie im Traum. Das heißt: Du bist mit allem, was du erlebst, ein geschlossenes Ganzes. Du bist das Wollen und erzeugst mit dem Wollen das Wahrnehmen. Das Wahrgenommene wird von deinem Wollen beurteilt, und entsprechend führt das Wollen wieder zum Agieren, was wieder zu entsprechender Wahrnehmung führt, und so fort.

Der Erwachte unterscheidet drei *āsavā*: Wollensflüsse/Einflüsse durch Sinnendinge (*kām-āsavā*), Wollensflüsse/Einflüsse durch Seinwollen (*bhavāsavā*) und Wollensflüsse/Einflüsse durch Wahn (*avijj-āsavā*). Wir gehen hier im Folgenden auf die Wollensflüsse/ Einflüsse durch Sinnendinge ein, die in unserem Daseinsbereich vorherrschen und unseren inneren Existenzzustand bestimmen. Die Einflüsse durch Sinnendinge sind durch die sinnlichen Wollensflüsse/Triebe bedingt. Diese sinnlichen Triebe, die vorwiegend den fünf Sinnesorganen innewohnen, bilden den Wollens- oder Spannungskörper im Fleischkörper. Jeder Trieb hat die zwei Aspekte Gier und Hass, indem er auf Bestimmtes aus ist (Gier) und darum von dem Entgegengesetzten wegstrebt (Hass). Jeder Wollensfluss Trieb ist

1. ein Anliegen, das nach Erfüllung drängt, ein meist latentes Drängen nach bestimmten Erlebnissen, die verborgene Ursache für das sichtbare Tun und Lassen, und ist

2. eben wegen seines Anliegens empfindlich für die ankommenden Eindrücke: Es misst diese nach seinem Geschmack. Was dem Trieb entspricht, wird mit Wohlgefühl beantwortet, das Widerstrebende mit Wehgefühl.

Wegen dieser Empfindlichkeit sind alle Berührungen – das was mit den Sinnen erlebt oder geistig bedacht wird – für den normalen Menschen Berührungen, die die Anliegen treffen, beeinflussen, ihr entsprechen oder widersprechen und darum Wohl- oder Wehgefühl auslösen, die Denken, Reden, Handeln erzwingen. So ermöglichen die Triebe, die Wollensflüsse, die Beeinflussbarkeit, Treffbarkeit bei der Berührung. Es gibt keine Einflüsse ohne Wollensflüsse und dadurch Treffbarkeit, Beeinflussbarkeit. Diese Beeinflussbarkeit durch Berührungseinflüsse ist die passive Seite der Triebe. Aber weil die Triebe ein Spannungs-, Wollenskomplex sind, drängen sie zum Tun, zur Aktivität, zum Heranholen des Angenehmen und Vermeiden des Unangenehmen. So ist alles Agieren des Menschen an der Welt und an den Mitmenschen aktiver Ausfluss der Tendenzen, des Spannungsleibes – in unserer Lehrrede als körperlicher, sprachlicher, geistiger Aktionsdrang bezeichnet.

Der Säugling hat noch keinen Aktionsdrang. Dass er strampelt usw. ist zwar ein rein körperlicher Bewegungsdrang, aber kein Aktionsdrang; denn dieser bedeutet den Drang zu bestimmten, zielgerichteten Handlungen (samārambha = etwas unternehmen). Sinnliche Eindrücke kommen heran, die Tendenzen werden berührt und entsprechend den Anliegen wird einiges als angenehm, unangenehm oder gleichgültig empfunden. Diese Gefühle werden zusammen mit dem erfahrenen Gegenstand als Wahrnehmung in den Geist eingetragen. Von nun an besteht im Geist der Durst, der Drang zu dem bestimmten Angenehmen hin, von dem bestimmten Unangenehmen fort. Das ist der Aktionsdrang im Denken, Reden und Handeln, der Ausfluss der Tendenzen, ausgelöst durch die Berührung der Triebe. So sind die sinnlichen Wollensflüsse, die Triebe, der Spannungs- oder Wollenskörper (*nāma-kāya*), Gier und

Hass, die Bedingung für alle Beeinflussbarkeit, Treffbarkeit und entsprechendes Denken, Reden und Handeln.

Wenn aber durch Aufhebung des Wahns Gier und Hass ganz aufgehoben ist, kein Anliegen da ist, das zu Angenehmem hinzieht, von Unangenehmem fort will, dann ist der von allen Trieben Geheilte – *anāsavā*, d.h. ohne Wollensflüsse und darum ohne Einflüsse, die Betroffensein, Gefühle auslösen könnten, und ohne Aktionsdrang, und alle aus früherem Wirken ankommende Ernte wird wirkungslos, da sie nicht eindringen, einfließen kann wegen Aufhebung der Wollensflüsse.

*An Reiche rührt, an Arme rührt Berührung,
und wie der Tor berührt wird auch der Weise.
Doch Toren reißt Berührung rasend nieder,
an Weise rührend, kann sie nimmer regen. (M 82)*

Diesen Zusammenhang, dass durch Aufhebung von Gier und Hass, der Tendenzen, der Wollensflüsse, des Spannungs- oder Wollenskörpers, die körperlichen, sprachlichen, geistigen Aktionsdränge zur Ruhe kommen, so dass es auch bei Berührung keine Einflüsse mehr gibt und damit keine Wohl- und Wehgefühle mehr möglich sind, sieht Vappo nun ein. Als Mahāmoggallāno nur von gestilltem Körper, Sprache, Geist sprach, hatte Vappo noch keine Vorstellung von dem Zusammenhang zwischen den Trieben und den dadurch bedingten Einflüssen. Der Erwachte fährt fort (A IV,195):

Ein Mönch, Vappo, dessen Herz in rechter Erlösung befreit ist, hat sechs unwandelbare Zustände erreicht: Hat er mit dem Auge (jetzt ohne Lugerdrang) eine Form gesehen, mit dem Ohr (jetzt ohne Lauscherdrang) einen Ton gehört, mit der Nase (jetzt ohne Riecherdrang) einen Geruch gerochen, mit der Zunge (jetzt ohne Schmeckerdrang) einen Geschmack geschmeckt, mit dem Körper (jetzt ohne Tasterdrang) eine Tastung getastet, mit dem Geist (jetzt ohne Denkerdrang) ein Ding erkannt, so wird er

weder angenehm bewegt noch unangenehm bewegt; gleichmütig verweilt er, wahrheitsgegenwärtig und klar bewusst.

Wenn er ein Gefühl der Körperbeendigung empfindet (tödliche Verwundung oder Krankheit), weiß er: „Ein Gefühl der Beendigung der Körperfunktionen wird empfunden.“ Wenn er ein Gefühl der Lebensbeendigung empfindet (Altersschwäche), weiß er: „Ein Gefühl der Lebensbeendigung wird empfunden.“ Und er weiß: Bei Wegfall des Körpers, nach Aufzehrung der Lebenskraft, wird alles Empfinden, das nicht mehr gewünschte, erloschen sein.

Wenn da Anliegen sind, bestimmte Formen zu sehen (Luger), bestimmte Töne zu hören (Lauscher) usw., und diese latente Empfindlichkeit wird berührt, dann werden die Berührungen zu Einflüssen, eben, weil sie die Triebe, die Wollensflüsse, treffen, die das Herankommende messen, ob es ihnen entspricht oder widerspricht.

Das dabei aufkommende Wohl- oder Wehgefühl ist die Antwort der Anliegen auf die Einflüsse. Wenn aber ein Geheilte sinnlich wahrnimmt, an Auge, Ohr usw. die Erscheinungen herantreten, dann ist innerlich kein Empfänger mehr für diese Erscheinungen da, kein aus sinnlicher Anziehung und Abstoßung gefügter Spannungsleib, der davon betroffen wird, der sie empfindet und mit Gefühl beantwortet. Weil die Augen usw. ohne Lugerdrang sind, können Berührungen nicht einfließen. Da er sich mit keiner der fünf Zusammenhäufungen identifiziert, keine als Eigentum empfindet, zu keiner noch eine Neigung verspürt, ist die Beeinflussbarkeit, Verletzbarkeit aufgehoben. Was mit den fünf Zusammenhäufungen geschieht, das sind für ihn keine Einflüsse mehr, die Wohl- oder Wehgefühl auslösen könnten.

Der Erwachte vergleicht den gewöhnlichen Menschen, der an der Welt hängt und von der Welt seine Freuden erwartet

(und darum auch seine Leiden von der Welt erfährt), mit einem Haufen feuchten Lehms und vergleicht die Erlebnisse, die der Weltmensch tagtäglich erfährt, mit Steinen, die in den Lehmmaufen geworfen werden und darum in ihn eindringen. Dagegen vergleicht der Erwachte den Geheilten, der das erlösende Klarwissen und das vollkommene Wohl der Triebversiegung erlangt hat, so dass er von der Welt überhaupt nichts mehr erwartet, mit einer Eichenbohle und die an ihn herantretenden Erlebnisse mit Wollknäueln, die gegen die Eichenbohle geworfen werden, aber nie eindringen können. So erfährt auch der Heilgewordene die Rückkehr seines früheren absichtlichen Wirkens, aber sein Dauerzustand ist eine große helle Erhabenheit, und die ankommenden Erlebnisse nimmt er nur eben zur Kenntnis, aber sie können nicht in ihn eindringen und sein Herz und Gemüt bewegen.

Alles, was wir nur je erleben mit den fünf Sinnen und dem Geist, ist Rückkehr der von uns früher ausgegangenen Taten. Wenn zur Zeit der Rückkehr das Begehren größer geworden ist, und damit der Spannungsleib empfindlicher, dann werden die diesem Begehren zuwiderlaufenden Erlebnisse, die Folgen früheren Wirkens, schmerzlicher empfunden. Und wenn das Begehren inzwischen durch den Einfluss von guten Lehren feiner und dünner geworden ist, dann werden dieselben zurückkehrenden karmischen Wirkungen erheblich weniger schmerzlich erfahren. Und bei dem von Gier und Hass Befreiten, dem Geheilten, bewirkt das Erleben nur noch ein schlichtes Merken (Wollknäuel an Eichenbohle), löst keine Resonanz aus, der Resonanzboden fehlt.

Ein Dhammapada-Vers lautet:

*Wenn unverwundet deine Hand,
magst ruhig du berühren Gift,
die heile Haut durchdringt es nicht.
Kein Übel trifft den, der nicht wirkt. (Dh 124)*

Hier gilt als Gift das üble Wirken, das früher getan wurde und das jetzt zurückkommt. Wenn aber die Hand völlig gesund ist,

dann kann die üble Wirkung des Übelgetanen nicht mehr eindringen, treffen, verwunden. Es fehlt die Empfindlichkeit der Triebe, ihre Treffbarkeit, Beeinflussbarkeit, und damit die Schmerzen (Einflüsse) bei etwaigen Folgen aus früher getanen üblen Taten. Ebenso hat ein Mensch durch völlige Tilgung der sinnlichen Triebe keinerlei Neigung mehr zu Übeltat als Ausfluss dieser Triebe.

Von dem Mönch Mahāmoggallāno wird berichtet, dass er lange, nachdem er den Heilsstand gewonnen hatte, ermordet wurde. Als die Ernte früherer Tat in Form von Ermordung an ihn herantrat, da konnten alle „Eindrücke“ durch die fünf Sinne und sechstens durch das Denken nicht mehr eindringen, denn da war keine Empfindlichkeit, so dass „Eindrücke“ hätten „eindringen“ können.

„Ermorden“ ist ein Ausdruck, der auf Schreckliches hinweist. Aber Moggallāno hat durch seine Ermordung nichts Schreckliches erlebt. Er empfand Befreiung. Andere Geheilte sagen: *Geduldig trag‘ ich ab den Leib*. Das Übelgewirkte musste noch an Mahāmoggallāno herankommen als Ernte früherer übler Tat, aber es war niemand, der getroffen wurde. Das einst Gewirkte hatte nur noch die Kraft eines Schattens, der über eine Felswand hinzieht: eine Feststellung im Geist: „Körperbeendigung“, aber die Empfindlichkeit war völlig aufgehoben.

Diese Unverletzbarkeit zeigte auch der Geheilte *Adhimutto*, der von einer Räuberbande umgebracht werden sollte und keinerlei Angst empfand. Er antwortete den Räubern, die darüber verwundert waren (Thag 708, 712, 719):

*Wer abtat, was zu Dasein führt,
lebt jetzt schon in der Wahrheit ganz;
dem ist der Tod Gefahr nicht mehr,
er ist wie Ablegen von Last.*

*Wer höchste Artung hat erlangt,
auf nichts in aller Welt mehr setzt,
gerettet aus des Hauses Brand,*

bekümmert ihn das Sterben nicht.

Was ihr mit diesem Leib da tut

- so macht mit ihm, was ihr da wollt.

Bei mir wird dadurch Ablehnung

und Zuwendung nicht ausgelöst.

Und nun gibt der Erwachte in der Lehrrede A IV,195 ein Gleichnis für die allmähliche bis vollkommene Auflösung der Triebe. Es handelt zwar auch, wie das von Nandako (M 140), von Baum und Schatten, aber der Erwachte benutzt das Gleichnis vom Baum hier nicht wie Nandako als Gleichnis für die Ernte des Wirkens, sondern allgemein für die Triebe, während „der Schatten“ in beiden Gleichnissen für Gefühl und Wahrnehmung gilt.

Es ist, Vappo, wie wenn durch einen Baum bedingt ein Schatten erkennbar ist. Da würde nun ein Mann mit Axt und Korb versehen hingehen und jenen Baum an der Wurzel fällen. Nachdem er ihn an der Wurzel gefällt hat, gräbt er die Wurzel aus und zieht selbst die feinen Wurzelfasern heraus. Darauf sägt er den Baumstamm in Stücke, spaltet diese und macht sie zu Spänen. Die Späne aber lässt er von Wind und Sonne austrocknen und verbrennt sie zu Asche. Die Asche aber streut er in die Winde oder lässt sie im Fluss von der reißenden Strömung forttragen. So wäre da jener durch den Baum bedingte Schatten von Grund aus zerstört, wie eine Fächerpalme dem Boden entrissen, vernichtet und dem Neuentstehen nicht mehr ausgesetzt.

Ebenso nun auch, Vappo, hat ein Mönch, dessen Herz in rechter Erlösung befreit ist, sechs unwandelbare Zustände erreicht:

Hat er mit dem Auge (jetzt ohne Lugerdrang) eine Form gesehen, mit dem Ohr (jetzt ohne Lauscherdrang)

einen Ton gehört, mit der Nase (jetzt ohne Riecherdrang) einen Geruch gerochen, mit der Zunge (jetzt ohne Schmeckerdrang) einen Geschmack geschmeckt, mit dem Körper (jetzt ohne Tasterdrang) eine Tasterung getastet, mit dem Geist (jetzt ohne Denkerdrang) ein Ding erkannt, so wird er weder angenehm bewegt noch unangenehm bewegt; gleichmütig verweilt er, wahrheitsgegenwärtig und klar bewusst.

Wenn er ein Gefühl der Körperbeendigung empfindet (tödliche Verwundung oder Krankheit), weiß er: ‚Ich empfinde ein Gefühl der Beendigung der Körperfunktionen.‘ Wenn er ein Gefühl der Lebensbeendigung empfindet (Altersschwäche), weiß er: ‚Ich empfinde ein Gefühl der Lebensbeendigung.‘ Und er weiß: ‚Bei Wegfall des Körpers, nach Aufzehrung der Lebenskraft, da wird hier alles Empfinden, das nicht mehr gewünschte, erloschen sein.‘ –

Es ist, wie wenn durch einen Baum bedingt ein Schatten erkennbar ist: Hat der normale Mensch mit dem Luger, dem dem Auge innewohnenden Drang zum Sehen, eine Form erfahren, dann wird dieser Drang berührt, es entsteht Gefühl und Wahrnehmung. Hier gilt der Baum für die Triebe, die Verletzbarkeit, die berührt wird und sich als Gefühl – Wohlgefühl, Wehgefühl, Weder-Weh-noch-Wohlgefühl – (Schatten) äußert.

Wenn der Baum aber gefällt ist, wie in diesem Gleichnis gesagt, dann wird er nicht weiter ernährt, wächst nicht weiter, bildet nicht immer mehr Äste, Zweige und Blätter aus. So auch ist für den Heilsgänger die Welt in ihrem Wert gesunken. Mögen auch die blinden Triebe noch nach Sinnendungen hindrängen – im Geist kann er die Sinnesobjekte nicht mehr positiv ernährend bedenken, denn sie sind entlarvt als Erscheinungsform seiner Triebe. Im Geist hat er den Bezug zur Welt abgeschnitten, und darum nimmt auch schon die Verletzbarkeit ab. Die Gefühle werden stiller, und der Aktionsdrang, die

Ausflüsse im Denken, Reden und Handeln, werden stiller. Das ist das Kennzeichen des Stromeintritts (*sotāpatti*). Er weiß: „Ich“ bin nicht „der Welt“ ausgeliefert. Nur die Triebe lassen „Welt“ und „Ich“ erscheinen, die erlebt werden. Durch Änderung der Triebe ändert sich die Welt. Ich bin der autonome Schöpfer, der im Wahn befangen diesen Wahn geschaffen hat. Ich kann zunächst durch innere Erhellung immer mehr Elend herausnehmen, kann durch Auflösung der Triebe alles entschöpfen, Raum und Zeit auflösen, völlige Unabhängigkeit gewinnen.

Es heißt (M 115), dass der Heilsgänger keine der fünf Zusammenhäufungen mehr in der Hoffnung angeht, dass sie Wohl enthalte, d.h. er wird nicht mehr bei ruhiger Überlegung lüstern an angenehme Dinge denken oder Zorn oder Abgestoßensein in Bezug auf unangenehme Dinge nähren und weiterpflegen. Er hat sich in seinem Geist von der Welt abgelöst, rechnet nicht mehr mit ihr als der Quelle allen Wohls. Endgültig ist das welke Blatt vom Baum abgefallen, kann nicht mehr ergrünen - so lautet ein anderes Gleichnis des Erwachten (M 105) - er kann nicht mehr im Geist langfristig vom „weltlichen Köder“ angezogen werden.

Er hat zwar noch Gier und Hass, hat noch Triebe zu den Dingen, wird durch die Begegnung mit den Dingen noch getroffen – auch der gefällte Baum wirft noch Schatten – aber die „Welt“ genannte Blendung wird von ihm bei klarer Besinnung nicht mehr „Welt“ genannt, sondern wird als Blendung erkannt. Er weiß: Mit der Abnahme von Gier und Hass lichtet sich die Welterscheinung mehr und mehr auf.

Weil der vom Erwachten belehrte Geist diese Tatsache durchschaut, darum steht er dem Welterlebnis nicht mehr naiv gegenüber, sondern betrachtet die Erscheinungen auf Abstand (*abhijānāti*), konstruiert nicht mehr am Weltbild, sondern gewöhnt sich die Durchschauung der Vorgänge an. Damit erwirbt er ein völlig anderes Verhältnis zur Welt. Obwohl die Einzelwahrnehmungen ihn wegen ihrer Gefühlsbesetzung noch immer mehr oder weniger blenden, übt er sich in der Abstand

haltenden, durchschauenden Haltung. Er bemüht sich, alles Verhaftetsein mit der Welt herauszuziehen, und überzeugt sich immer wieder, ob er auch wirklich nicht mit den Sinnendingen verbunden ist. So werden durch die Achtsamkeit, verbunden mit der Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen als untauglich, um zu Wohl zu kommen, die Triebe allmählich gemindert – das ist das Zerkleinern des Baumes, wodurch auch Gefühl und Wahrnehmung – der Schatten des Baumes - weniger werden.

Wenn alle Triebe aufgelöst sind - die Asche des Baumes im Fluss fortgetragen ist, können keine Wohl- und Wehgefühle mehr entstehen - gibt es keinen Schatten mehr.

Das Herz des Geheilten ist unwandelbar, bleibt sich gleich wie ein Netz, durch das aller Wind hindurchgeht. Der wirklichkeitsgemäße unverblendete Anblick der Dinge ist ihm gegenwärtig, und alle den Körper belästigenden Empfindungen, die, durch den Körper bedingt, noch entstehen können, zählt er nicht zu sich.

Die Lehrrede A IV, 195 endet wie folgt:

Auf diese Worte sprach nun der Sakyer Vappo, der Anhänger der Niganther, zum Erhabenen also:

Es ist, o Herr, wie mit einem Mann, der, um Gewinn zu erzielen, ein Pferd zum Verkauf aufzieht, und dann bringt es ihm nicht nur keinen Nutzen, sondern bereitet überdies noch Mühe und Verdruss; genauso habe ich, o Herr, Gewinn suchend, die törichten Niganther verehrt, und es hat mir nicht nur keinen Nutzen gebracht, sondern überdies noch Mühe und Verdruss bereitet. Von heute ab, o Herr, werde ich, was ich an Glauben an die törichten Niganther besaß, gleichsam in die Winde streuen, gleichsam im Fluss von der reißenden Flut fortspülen lassen. Vortrefflich, o Herr, vortrefflich, o Herr. Gleichwie man, o Herr, das Umgestürzte wieder aufrichtet oder das Verborgene enthüllt

oder den Verirrten den Weg weist oder in die Finsternis ein Licht bringt, damit wer Augen hat, die Gegenstände sehen kann, ebenso hat der Erhabene auf mancherlei Weise die Lehre aufgezeigt. So nehme ich, o Herr, meine Zuflucht zum Erhabenen, zur Lehre und zur Mönchsgemeinde. Als Anhänger möge mich der Erhabene betrachten, als einen, der von heute ab zeitlichen Zuflucht genommen hat. –

MILDE UND STRENGE IN DER UNTERWEISUNG
„Angereichte Sammlung“ (A IV,111)

Einst begab sich Kesi, der Rossezähmer, zu dem Erhabenen. Dort angelangt, begrüßte er ehrerbietig den Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Als er sich gesetzt hatte, sprach der Erhabene zu ihm:

Man kennt dich, o Kesi, als einen Rossezähmer; wie aber, o Kesi, zähmst du ein Ross? –

In Milde, o Herr, zähme ich ein Ross; in Strenge zähme ich ein Ross; in teils Milde, teils Strenge zähme ich ein Ross. –

Wenn das Ross aber, Kesi, sich von dir in Milde nicht zähmen lässt, in Strenge nicht zähmen lässt, in teils Milde, teils Strenge nicht zähmen lässt, was machst du dann mit ihm? –

Wenn das Ross, o Herr, sich von mir in Milde nicht zähmen lässt, in Strenge nicht zähmen lässt, in teils Milde, teils Strenge nicht zähmen lässt, so töte ich es, o Herr. Und warum? Damit eben meiner Meistergilde kein Vorwurf werde. Der Erhabene jedoch, o Herr, ist der höchste Zähmer der Menschen; wie nun, o Herr, zähmt der Erhabene den Menschen? –

In Milde, o Kesi, zähme ich den Menschen; in Strenge zähme ich den Menschen; in teils Milde, teils Strenge zähme ich den Menschen. So spreche ich in Milde: „Solcherart ist ein guter Lebenswandel in Taten, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Taten; solcherart ist ein guter Lebenswandel in Worten, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Worten; solcherart ist ein guter Lebenswandel in Gedanken, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Gedanken; solcherart sind die Himmlischen, solcherart die Menschen.“

So spreche ich in Strenge: „Solcherart ist ein übler Lebenswandel in Taten, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Taten; solcherart ist ein übler Lebenswandel in Worten, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Worten; solcherart ist ein übler Lebenswandel in Gedanken, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Gedanken; solcherart ist die Hölle, solcherart die Tierwelt, solcherart das Gespensterreich.“

So spreche ich in teils Milde, teils Strenge: „Solcherart ist ein guter Lebenswandel in Taten, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Taten; solcherart ist ein übler Lebenswandel in Taten, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Taten; solcherart ist ein guter Lebenswandel in Worten, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Worten; solcherart ist ein übler Lebenswandel in Worten, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Worten; solcherart ist ein guter Lebenswandel in Gedanken, solcherart die gute Folge eines guten Lebenswandels in Gedanken; solcherart ist ein übler Lebenswandel in Gedanken, solcherart die üble Folge eines üblen Lebenswandels in Gedanken; solcherart sind die Himmlischen, solcherart die Menschen; solcherart ist die Hölle, solcherart die Tierwelt, solcherart das Gespensterreich.“ –

Wenn der Mensch aber, o Herr, sich von dir in Milde nicht zähmen lässt, in Strenge nicht zähmen lässt, in teils Milde, teils Strenge nicht zähmen lässt, was macht der Erhabene dann mit ihm? –

Wenn der Mensch, Kesi, sich von mir in Milde nicht zähmen lässt, in Strenge nicht zähmen lässt, in teils Milde, teils Strenge nicht zähmen lässt, so töte ich ihn, Kesi. –

Ach nicht, o Herr, mag der Erhabene einen Mord verüben; nun aber sagt der Erhabene: „So töte ich ihn, Kesi.“ –

Ganz recht, Kesi! Nicht mag der Erhabene einen Mord verüben, doch wenn jener Mensch sich in Milde nicht zähmen lässt, in Strenge nicht zähmen lässt, in teils Milde, teils Strenge nicht zähmen lässt, so glaubt ihn der Erhabene nicht ansprechen und unterweisen zu müssen, und auch verständige Ordensbrüder glauben, ihn nicht ansprechen und unterweisen zu müssen. Wen aber der Erhabene nicht glaubt, ansprechen und unterweisen zu müssen, und auch verständige Ordensbrüder nicht glauben, ansprechen und unterweisen zu müssen, der ist gleichsam getötet, Kesi, in der Wegweisung der Geheilten. –

Freilich, wen der Erhabene nicht glaubt, ansprechen und unterweisen zu müssen, und auch verständige Ordensbrüder nicht glauben, ansprechen und unterweisen zu müssen, der ist ganz und gar tot. –

In diesem Gleichnis zeigt der Erwachte seine Möglichkeiten, den Wesen zu helfen, aber er zeigt zugleich auch die Grenzen seiner Möglichkeiten. Und diese Grenzen der Möglichkeiten liegen, wie wir sehen, nicht beim Erwachten selber, sondern beim Menschen, bei demjenigen, den der Erwachte anspricht. Ganz genau die gleichen Grenzen zeigt ja, wie wir wissen, auch Jesus im Gleichnis vom Sämann.

Es ist wichtig, dass wir diese Grenzen verstehen und begreifen, weil sich daraus der Beitrag ergibt, den wir zu leisten haben, wenn wir aus Elend und Abhängigkeit herauskommen wollen. - Zunächst aber müssen wir die vom Erwachten gebrauchten Begriffe „Milde“ und „Strenge“ klären.

Dieses Begriffspaar der „Milde“ und „Strenge“ mag uns an ein anderes in der Pädagogik wie in der Religionsgeschichte und auch in der Geschichte der Völker unrühmlich bekanntes

Begriffspaar erinnern, an „Zuckerbrot und Peitsche“.– Darum ist es wichtig, dass wir recht unterscheiden, was an diesen Mitteln unwürdig und gefährlich und was hilfreich und notwendig ist.

Beide Begriffspaare deuten auf die Abhängigkeit des Menschen von irgendwelchen menschlichen, übermenschlichen oder außermenschlichen Wesen oder Mächten hin und sind schon insofern manchem hochsinnigen Menschen, der eine solche Abhängigkeit als unwürdig empfindet, widerwärtig.

Dabei hat das Begriffspaar „Zuckerbrot und Peitsche“ einen erheblich minderwertigeren und primitiveren Charakter als die Begriffe „Milde und Strenge“. Die ersteren deuten auf die Abhängigkeit des Menschen von der Willkür irgendeiner primitiveren Macht hin, sei dies eine Person oder eine Machtgruppe. Von diesem Stärkeren bekommen die Abhängigen, die Schwächeren, wenn sie seinem Willen und seiner Willkür gefügig sind, „Zuckerbrote“, also das, was sie gern mögen und lieben; sie bekommen aber, wenn sie sich seiner Willkür nicht fügen, die „Peitsche“ zu fühlen, also Schmerzen, Qualen und Leiden.

So steht hinter diesen Begriffen die primitive Verlockung und Drohung eines Stärkeren gegenüber einem Schwächeren. Es geht hier nicht um echte, dem vernünftigen oder moralischen Menschen einsehbare Wertmaßstäbe für gut und böse, für gerecht und ungerecht, sondern nur um die primitiven Interessen jener mächtigen Person bzw. Machtgruppe. Es können oft üble und gemeine Taten von dort mit „Zuckerbrot“ belohnt werden, während gerechte und gute Taten mit der „Peitsche“ bestraft und geahndet werden. Von daher ist die Ablehnung solcher Mittel und eine Auflehnung dagegen verständlich und gerechtfertigt.

Das Begriffspaar „Milde und Strenge“, das in unserem Gleichnis von dem Rossebändiger eingeführt und daraufhin vom Erwachten in Anspruch genommen wird, deutet ebenfalls auf einen Stärkeren und auf die Abhängigkeit des Schwächeren hin; aber es ist eben so, dass wir bei diesen Begriffen weit

weniger an die Willkür eines Primitiven denken als an vernunftbegabte, gerechtere und womöglich weisere Wesen. Doch auch gegen diese Abhängigkeit wehrt sich der hochsinnige, auf Unabhängigkeit und Selbstständigkeit gerichtete Mensch. Er mag in keinerlei Abhängigkeit von Personen oder Mächten sein, weder von menschlichen oder übermenschlichen. Ebenso widerstrebt es ihm, andere Menschen von ihm abhängig zu wissen, und darum bemüht er sich, schwächeren Wesen zu ihrem höchstmöglichen Grad von Selbstständigkeit und Eigenständigkeit zu verhelfen. Und ebenso wenig mag ein solcher in seinen tiefsten und eigentlichen Lebensbezirken von der Milde oder der Strenge wahrhaft überlegenerer, weiserer Personen und Menschen abhängig sein. Er anerkennt gern freiwillig deren Überlegenheit und müht sich, von ihnen zu lernen und ihnen gleich zu werden, aber es muss ihm widerstreben, von deren Milde oder Strenge abhängig zu sein und zu bleiben.

Und ganz genau so, wie es dem hochsinnigen Menschen entspricht, sehen wir hier den Erwachten vorgehen. Denn wenn der Erwachte hier auch die von dem Rossebändiger gebrauchten Worte „Milde und Strenge“ übernimmt, so sehen wir ihn doch diese Begriffe in einem völlig anderen Sinn anwenden, in einem Sinn, der nicht die geringste Abhängigkeit anderer Wesen von seiner Macht beinhaltet.

Damit zeigt sich auch ein unübersehbarer und unüberbrückbarer Unterschied zwischen dem Erwachten einerseits und dem christlich-theologisch aufgefassten „Gott“ andererseits. Dieser Gott der christlichen Theologie ist der Vater, Fürsorger und Richter der Menschheit. Es heißt, er habe aus seinem Willen, aus seiner eigenen Souveränität die Welt und die Menschen gemacht und die Gesetze dieser Welt, er habe Gebote gesetzt und erlassen und fordere von den Menschen deren Einhaltung. Wer sich diesen von ihm erlassenen Geboten widersetze, den behandle Gott mit Strenge, wer aber sich den göttlichen Gesetzen füge, den behandle Gott mit Milde. So sei der Mensch unmittelbar von jenem Gott, von dessen Milde und Strenge abhängig.

Der Erwachte dagegen belehrt die Menschen, dass diese ganze Welt nicht von ihm geschaffen und nicht von einem Gott geschaffen ist, dass ihr auch keinerlei vernünftige Gesetze innewohnen, sondern nur blinde Beziehungsverhältnisse, und dass dieser Welt keine Macht und kein Sinn innewohnt. Der Erwachte bekennt, dass alle Wesen, alle Menschen, alle Götter und alle sonstigen übermenschlichen und auch untermenschlichen Wesen denselben blinden Beziehungsverhältnissen unterliegen insofern, als entsprechend ihrer inneren Art auch ihre Weltwahrnehmung, ihr Weltbewusstsein und ihr Weltgefühl ist. Wird die innere Art heller, so wird eine hellere Welt erlebt und mehr Wohl erlebt. Wird die innere Art dunkler, finsterner, so wird auch eine dunkle, finstere Welt und werden Wehgefühle erlebt.

Der Erwachte sagt, dass er selber bis zu seiner Erwachung den gleichen Beziehungsverhältnissen blind unterworfen war, dass er sich aber von den fünf Faktoren, zwischen welchen die Beziehungsverhältnisse bestehen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche, befreit habe, dass er durch die Befreiung erwacht sei und dass er nun nach seiner Erwachung nicht über diesen Beziehungsverhältnissen stehe, nicht selber Gesetze mache, erlasse und aufhebe, sondern eben nur außerhalb ihrer stehe. Und er lehrt, dass es nach seinem totalen Überblick über die gesamte Existenz, über alle diesseitigen und jenseitigen Seinsweisen keinen anderen Weg zur vollkommenen Freiheit und Unabhängigkeit gibt als die Ablösung des Ergreifens von allem, was da Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche ist.

Diesen Zusammenhang hat der Erwachte, wie gesagt, nicht etwa „gesetzt“, vielmehr hat er ihn entdeckt und durchschaut. Dieser Zusammenhang ist so primitiv, so entsetzlich und leidvoll, dass er überhaupt nicht von einem vollkommenen Wesen gesetzt werden kann, vielmehr ist er der Verblendung immanent, besteht nur innerhalb der Verblendung. Und es ist gerade das Durchschauen der Verblendung, das dazu führt, dass man

sich ablöst von jenen fünf Faktoren.

Was ist nun die Milde und Strenge des Erwachten? – Zunächst sehen wir, dass bei diesem Verständnis der Existenz und ihrer Bedingungen vom Erwachten keinerlei Belohnung oder Bestrafung erwartet werden kann, und wir sehen in den Lehrreden, dass der Erwachte sich von dergleichen auch vollständig fernhält. Er bezeichnet sich selbst immer nur als „Wegweiser“ oder „Arzt“. Dabei ist es aber so, dass er seine Wegweisung und seine Medizin niemandem aufdrängt – geschweige denn, dass er die Menschen zwänge oder aus seiner Behandlung nicht mehr entließe – sondern dass er lediglich denjenigen, die sich an ihn wenden, seine Hilfe anbietet, und das immer nur so lange, wie diese Hilfe willig angenommen wird. Es steht dabei einem jeden Menschen frei, sich an den Erwachten zu wenden und nach einiger Zeit wieder fortzugehen, oder aber länger zu bleiben. Wenn jemand auf den Erwachten hören will, erfährt er bei ihm Wahrheitsverkündung, Wegweisung, persönliche Anleitung; wenn jemand nicht mehr auf den Erwachten hören will, ist er ohne irgendeine Bestrafung oder Belohnung des Erwachten zu jeder Zeit aus der Wahrheitsverkündung, Wegweisung und Anleitung des Erwachten entlassen.

Somit bleibt „Milde“ und „Strenge“ nur noch für die Form der Wegweisung übrig, und ganz genau so sehen wir den Erwachten auch in seiner Erklärung die Begriffe anwenden. Als „Milde“ bezeichnet er seine Wegweisung, soweit er die guten Wege und die guten Folgen, die es in der Existenz gibt, aufweist, und als „Strenge“ bezeichnet er eine Wegweisung, bei welcher er dem Menschen die möglichen üblen Wege und die üblen und entsetzlichen Folgen dieser Wege aufweist. Aber immer wieder zeigt der Erwachte, dass nicht er den Menschen das Gute beschert, was sie durch gutes Wirken erleben, oder das Schlechte beschert, was sie durch schlechtes Wirken erleben, sondern dass vielmehr die blinden Beziehungsverhältnisse in der Existenz so beschaffen sind.

Wer einen Berg unentwegt hinaufsteigt, der kommt hernach

zwangsläufig oben auf dem Berg an. Das hat mit Belohnung und Bestrafung, mit Gnade und Verdammnis nichts zu tun.

Es mag ja irgendeiner oben am Berg stehend zu dem Hinaufgelangten sagen: „Zum Lohn dafür, dass du hier hinauf gegangen bist, sollst du jetzt auch oben sein.“ Ein solches Wort aber schafft keine Tatsachen, sondern nennt nur die bereits geschaffenen.

Und wer den Berg hinabgeht und immer weiter hinabgeht, der muss zwangsläufig bald unten ankommen. Auch dies hat mit Belohnung und Bestrafung, mit Gnade oder Verdammnis nichts zu tun. Und wenn nun jemand unten am Berg zu dem unten Angelangten sagt: „Zur Strafe dafür, dass du hier herunter gekommen bist, sollst du jetzt unten sein“ – so wären auch das höchst überflüssige Worte. Und darum werden vom Erwachten solche Worte in keiner Weise ausgesprochen.

Die Begriffe „Milde“ und „Strenge“ würde der Erwachte von sich aus für sich selbst nie in Anspruch nehmen, und wir finden sie auch sonst in den gesamten Lehrreden nicht in diesem Sinn angewandt. Hier aber hat der Rossebändiger davon gesprochen, dass er die Pferde mit Milde und mit Strenge bändigt, und darum spricht der Erwachte in der Ausdrucksweise des Rossebändigers, um sich ihm verständlicher zu machen. Wie weit er dabei entgegenkommt, sehen wir daran, dass er sogar vom Töten spricht und damit dem verständigen Kesi ein Lächeln abnötigt, weil dieser weiß, dass ein Erwachter überhaupt nicht strafen und töten kann.

In der Existenz ist es eben so, dass es ein Tun und Lassen gibt, das zu besseren, schöneren, helleren, herrlicheren Folgen führt, und dass es auch ein Tun und Lassen gibt, das zu dunkleren, schlimmeren, schmerzlicheren, schrecklicheren Folgen führt. Und weil es dies in der Existenz gibt, darum gibt es auch die Möglichkeiten, mehr die guten Folgen der guten Taten zu zeigen oder mehr die üblen Folgen der üblen Taten.

Und es gibt eben Menschen, deren Sinn so sehr auf das Gute, auf das Helle gerichtet ist, die eine solche Freude am Gutsein und am Hohen und Hellen und Reinen haben, dass sie,

wenn sie davon hören, alle ihre Kräfte beharrlich einsetzen, um die hohen, reinen Ziele zu erreichen. -

Es gibt aber auch andere Menschen, die auf das Helle und Hohe und Reine noch nicht so ansprechen, die sich aber abschrecken lassen, wenn sie von den schlimmen, üblen Dingen hören und von den entsetzlichen Folgen, die das üble und dunkle Wirken nach sich zieht.

Hier bezeichnet nun der Erwachte den Hinweis auf die guten Folgen des guten Wirkens mit dem „terminus technicus“ des Rossebändigers als „Milde“ und bezeichnet die Darstellung der schlechten, üblen Taten und ihrer entsetzlichen Folgen als „Strenge“. Es handelt sich also hier nicht um die Milde oder Strenge des Erwachten, sondern um die verlockende und die abschreckende Aufweisung der Möglichkeiten in der Existenz. Das also ist hier mit „Milde“ und „Strenge“ gemeint.

Aber um durch das Aufdecken der guten oder üblen Folgen beeinflusst werden zu können, muss natürlich eine klare, feste Überzeugung da sein davon, dass der gute und schlechte Lebenswandel ganz sicher zu den vom Erwachten gewiesenen beglückenden oder entsetzlichen Situationen führe. Dabei ist weniger wichtig, ob diese Überzeugung erwuchs aus der Erkenntnis der wirklichen Folgen des Wirkens oder aus einem tiefen Vertrauen zu der Aussage des Erwachten. Nur wo diese Überzeugung ist, da wird der eine Mensch je nach seiner Art durch den Hinblick auf die schrecklichen Folgen üblen Wirkens („Strenge“) und der andere Mensch durch den Hinblick auf die erhellenden, beglückenden, herrlichen Folgen einer höheren, würdigeren und vornehmen Lebensart („Milde“) die Kraft aufbringen, um im beharrlichen Mühen sich von aller üblen Art abzuwenden und gute Art und gute Lebensführung sich anzueignen. Die anderen Menschen aber, die aus den Aussagen des Erwachten zu keiner solchen festen Überzeugung von den Folgen des Wirkens kommen können, die kann der Vollendete weder mit „Milde“ noch mit „Strenge“ noch mit „Milde und Strenge“ lenken, solchen kann der Erwachte

nicht helfen. Sie sind im Hinblick auf eine solche Beeinflussbarkeit „tot“. In diesem Tatbestand zeigen sich die Grenzen der Möglichkeiten bei den Führern der Menschheit, selbst bei den Erwachten, und zeigt sich der unverzichtbare Beitrag des heilsuchenden Menschen.

Wille kommt immer nur dann auf, wenn man die gegenwärtige Situation irgendwie als unzulänglich empfindet - und das ist durch die Tendenzen bedingt - oder wenn man sie für unzulänglich hält - das ist durch den Geist bedingt -. Nur in solchen Fällen kommt der Wille auf, aus der unzulänglichen Situation herauszukommen. Mit diesem Willen beginnt der Geist nach einer besseren Situation zu suchen und nach den Wegen dahin. Wenn etwas für „besser“ Gehaltenes gefunden ist, dann richtet sich der Wille auf dieses Bessere.

Viele Menschen mögen sich wohlfühlen in ihrer menschlichen Situation, und wenn sie weiter nichts gehört und erkannt haben, dann mögen sie sich damit auch zufrieden geben. Der vom Erwachten Belehrte aber hat gesehen, dass unsere Situation nicht so bleibt, dass sie sich vielmehr dauernd wandelt, und selbst wenn unser unmaßgebliches Gefühl gegenwärtig leidlich zu sein scheint, weil wir kaum ein besseres Gefühl kennen, so wissen wir doch, dass wir unaufhaltsam dem Tod näher kommen und dass der Tod nicht Vernichtung ist, dass wir vielmehr durch ihn hindurch weitergehen und zwar genau dorthin gehen, wohin wir mit unseren Gedanken, Worten und Taten die Wege bereits gebaut haben.

Und nur weil wir begriffen haben, dass unsere gegenwärtige Situation, selbst wenn sie uns gefühlsmäßig leidlich und erträglich erscheint, durchaus nicht vollkommen ist, sondern sogar stets gefährlich schwankt, weil wir eben mit jeder neuen Tat neue Schritte tun in neue Situationen hinein, entweder in entsetzliche, elende oder in leidliche oder in helle und herrliche – darum überlassen wir uns nicht unserem gegenwärtigen leidlichen, erträglichen Gefühl, sondern wir bemühen uns um ein solches Wirken in Gedanken, Worten und Taten, aus welchem immer bessere und hellere Situationen hervorgehen. So

führt uns die Erkenntnis der Gefahr und des Leidens zu dem Willen, dieser Gefahr zu entrinnen. Aus diesen an uns selbst gemachten Erfahrungen erkennen wir die Gültigkeit der Aussage des Erwachten von der Milde und der Strenge als den einzig möglichen Erziehungsfaktoren, den Bildnern des Willens.

DAS GLEICHNIS VON DER
UNEINNEHMBAREN FESTUNG
„Angereichte Sammlung“ (A VII,63)

Im Grenzgebiet nahe dem Feindesland liegt eine Grenzfestung. Zur Verteidigung der Einwohner und zur Abwehr von Feinden besitzt sie sieben Ausrüstungen für den Kampf und ferner die Mittel zum Unterhalt. Damit ist sie uneinnehmbar durch äußere Feinde und Gegner.

Was ist mit dieser Festung gemeint? Der Dhammapada-Vers Nr.40 (Dh 40) gibt darüber Aufschluss:

*Dem irdnen Krug vergleiche diesen Körper,
dein Herz der Festung, die du stark verteidigst,
zertriff den Tod mit vollem Weisheitsstrahl
und hüte den Besiegten, sei unnahbar.*

Hier wird das Herz, die Psyche, die Gesamtheit der Triebe mit einer Festung verglichen, die stark verteidigt werden soll. Der normale Mensch verteidigt vorwiegend seinen Körper als sein Ich, denkt hauptsächlich an die Sicherung des Körpers. Der Erwachte empfiehlt, den Körper und alle toten Vorgänge an ihm und durch ihn, alle Wahrnehmungen durch die Sinnesorgane als das zu erkennen, was sie sind, und diesen Anblick gegenwärtig zu halten. In dem Augenblick, in dem man das Zerbrechliche als zerbrechlich erkennt mit aller Nüchternheit, die dem Menschen zur Verfügung steht, da entlarvt man den Tod, ist von ihm abgewandt, ist nicht mehr treffbar, nicht mehr verletzbar. Diesen Anblick soll man nach dem Wortlaut des Verses bewahren und unnahbar bleiben, d.h. über allem Unbeständigen in einer feinen inneren Zurückhaltung stehen (*abhi-jānāti*).

Wer oder was soll unnahbar bleiben? Die innere Empfindlichkeit, der gesamte Triebekomplex, der hier mit der Festung verglichen wird.

Durch Berührung der Sinnesdränge mit dem als außen Erfahrenen kommen bei dem normalen Menschen ununterbrochen angenehme und unangenehme Gefühle und Stimmungen auf, die sofort ein entsprechendes Wollen auslösen und entsprechende körperliche und sprachliche Aktivitäten, ein Rasen und Rennen, das wir nicht lenken und leiten können. Der Erwachte zeigt: Auf dieser Ebene der Sinneseindrücke, ob uns Beglückendes oder Entsetzliches begegnet, ist kein Halt, keine Sicherheit. Alles Wohl durch Berührung der Sinnedrange ist wie ein vorübergehender Rausch, den nur derjenige erleben und als Wohl bezeichnen kann, der hauptsächlich unterhalb dieses Zustands lebt. Die Heilen leben in einem beständigen Wohl, das nicht überhöbar ist. Die Wohlgefühle, die wir zu erleben glauben, werden von der Warte der Erwachten als krankhaft bezeichnet. So wie wir einen Rauschgiftsüchtigen, der meint, sich im Wohl zu befinden, den Weg in den Untergang gehen sehen, so bezeichnen die Erwachten diejenigen, die von der Sinnlichkeit leben und das sinnliche Wohl für das einzig Mögliche halten, als verloren.

Wer nicht von den sinnlichen Eindrücken entzückt oder entsetzt ist, von ihnen gar nicht mehr fasziniert wird, der merkt, dass in demselben geistigen Raum, nur in anderen feineren Dimensionen, Dinge vor sich gehen, die er, von seiner Faszination geblendet, bisher gar nicht sehen konnte, dass er also bisher in einer ganz beschränkten Abseitigkeit gelebt hat, die Wirklichkeit gar nicht kannte, im tiefsten Nichtwissen befangen war. Darum soll das Herz gehütet werden, damit es nicht gereizt, aufgestört und überwältigt werde von seinen Feinden. Welches sind seine Feinde?

Solange das Herz die Art hat, dass es von den Außendingen lebt, so lange sind die Außendinge seine Todfeinde. Wer aber die heilende rechte Anschauung gewonnen hat, das heißt, wer begriffen hat, dass die Berührung zwischen dem begehrenden Innen und dem Außen die Feinde nicht mindert oder aufhebt, sondern verstärkt, wodurch die leidvolle Daseinswanderung unendlich fortgesetzt wird, der wird die innere Begehrlichkeit

nach außen mindern, indem er, wo er nur kann, besonders auch in neutralen Zeiten, mit seiner Weisheit das Elend der Dinge betrachtet, und er wird in den akuten Begegnungen sich so gut wie möglich zurückhalten. Es wird ja vom erfahrenen Heilskundigen (*ariya sāvako*) gesagt, dass er sich um eine Haltung des Auf-Abstand-Gehens, Überblickens und Darüberstehens (*abhijānāti = aus Abstand sehen*) bemüht in dem Wissen: Alles was erscheint, ist ein Wahndraum der früher aus Nichtwissen entlassenen Szenen. Es gilt, sich nicht wieder von diesen faszinieren zu lassen, sondern nur zu ordnen, zu beruhigen, zu besänftigen.

Es geht natürlich nicht darum, etwa die Augen und Ohren zuzuhalten, was ja gerade einer, der im Haus lebt, nicht kann, sondern es geht darum, sich nicht mehr mit der alten Wucht und der alten naiven Unbefangenheit den sinnlichen Dingen hinzugeben in dem Wissen, dass die Hingabe an die sinnlichen Dinge die Gefahr ist, die den Leidenswandel unendlich fortsetzt. Es geht um die Ausbildung einer zunehmenden inneren Zurückhaltung den Dingen gegenüber.

Das Festungsgleichnis steht für das Herz mit seinen vielfältigen Zu- und Abneigungen, Anziehungen und Abstoßungen in Bezug auf die sinnlich wahrnehmbaren Erscheinungen. Was durch die Sinnesorgane hereinkommt, das wird mit den noch zu bezeichnenden Waffen so bekämpft, dass es das Herz nicht verwundet, nicht überwältigt, dass Anziehung und Abstoßung abnehmen.

Die Berührung des Herzens, der Triebe, ist nicht an sich das Gefährliche, das Schlimme, der Feind, sondern nur die Berührung eines solchen Herzens, das den Sinnendingen hingegeben ist. Die Berührung eines Herzens, das vom Geist mit Weisheit gesteuert wird, bringt keinerlei Gefahr mit sich. Ein solcher Mensch kostet die Sinneseindrücke nicht mit den Trieben, obwohl diese berührt werden, er gönnt ihnen keinen Raum, sondern er denkt mit dem Geist die Wahrheit. Wenn ein Mensch zum Beispiel über den Jahrmarkt geht und sich den Eindrücken hingibt, dann saugt er sie mit dem ganzen

Triebkomplex ein. Etwas ganz anderes aber ist es, wenn er über den Jahrmarkt geht und dieses wilde Getöse in den Ohren und Augen als sinnlosen schmerzlichen Anprall beurteilt. Dann können die Eindrücke nicht eindringen, dann ist man nicht in der Gewalt des Herzens, durch Wahrheitsgegenwart, durch auf den Grund gehende Beobachtung hält sich der Übende die realistischen Bewertungen gegenwärtig.

Die Einwohnerschaft der Festung, die geschützt werden, vor Leiden bewahrt werden soll, ist der Wille zum Heil. Wenn durch die innere Bedürftigkeit das Außen ins Herz hineingelassen wird, so ist das die Befriedigung der Sucht und damit die endlose Fortsetzung des Leidens. Dieser Kreislauf muss durchbrochen werden, indem die innere Sucht, nämlich das Verlangen, das Außen hereinzuholen, bewacht und gebändigt wird. Durch die innere Bedürftigkeit sind das als außen Erfahrene Feinde und kommen als Feinde herein. Wenn die innere Sucht zurückgehalten wird, dann sind es nicht mehr Feinde, die durch die Sinnesorgane hereinkommen. Dann ist das Hereingekommene neutralisiert worden.

Die Bewahrung der Festung - des Herzens - bedeutet die Bewahrung des Heils, das Fernhalten des Leidens und die endgültige Überwindung des Leidens durch Erfahrung höheren Wohls, wie noch zu zeigen sein wird.

Zunächst sei der gesamte Wortlaut des Gleichnisses wiedergegeben, das dann in seinen Einzelheiten betrachtet werden soll.

Wenn eine königliche Grenzfestung mit der siebenfachen Festungsausrüstung ausgestattet ist und in ihr die vier Mittel zum Unterhalt nach Wunsch, ohne Mühe und leicht erhältlich sind, da gilt diese königliche Grenzfestung, ihr Mönche, als uneinnehmbar durch äußere Gegner oder Feinde. Was aber ist die siebenfache Festungsausrüstung, mit der sie ausgestattet ist?

Da, ihr Mönche, hat die königliche Grenzfestung einen Turm mit tief in die Erde eingelassenem Fundament, unbeweglich, unerschütterlich. Das, ihr Mönche, ist das erste Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Und ferner, ihr Mönche, besitzt die königliche Grenzfestung einen tiefen, breiten Festungsgraben. Das, ihr Mönche, ist das zweite Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Ferner, ihr Mönche, besitzt die königliche Grenzfestung einen hohen breiten Wehrgang zum Beobachten. Das ist das dritte Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Ferner, ihr Mönche, sind in der königlichen Grenzfestung viele Waffen aufgestapelt, Geschosse sowie Waffen für den Nahkampf. Das, ihr Mönche, ist das vierte Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Ferner, ihr Mönche, befinden sich in der königlichen Grenzfestung viele Streitkräfte, Elefantenreiterei, Kavallerie, Wagenlenker, Bogenschützen, Fahnenträger, Offiziere, Proviantversorger, desgleichen stolze Königssöhne, verwegene, hochgewaltige Helden und auch Schildträger, Söldnerknechte. Das, ihr Mönche, ist das fünfte Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Ferner, ihr Mönche, findet sich in der königlichen Grenzfestung als Torwächter ein verständiger, erfahrener, kluger Mann, der alle Unbekannten zurückhält

und die Bekannten einlässt. Das, ihr Mönche, ist das sechste Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Ferner, ihr Mönche, ist die königliche Grenzfestung mit einer hohen breiten Festungsmauer umgeben, die wohlverputzt und geglättet ist. Das, ihr Mönche, ist das siebente Rüstzeug, mit dem die königliche Grenzfestung wohl ausgestattet ist zum Schutz ihrer Einwohner, zur Abwehr der Feinde.

Mit dieser siebenfachen Ausrüstung ist die königliche Grenzfestung ausgestattet.

Welches aber, ihr Mönche, sind die vier Mittel zum Unterhalt, die in der königlichen Grenzfestung nach Wunsch, ohne Mühe und leicht erhältlich sind? Da, ihr Mönche, ist in der königlichen Grenzfestung ein großer Vorrat an Stroh, Feuerholz und Wasser eingelagert zum Gebrauch der Einwohner, zu ihrer Beruhigung und zu ihrem Wohlbefinden und zur Abwehr der Gegner.

Ferner, ihr Mönche, ist in der königlichen Grenzfestung ein großer Vorrat an Reis und Gerste aufgestapelt, ein großer Vorrat an Sesam, Linsen, Bohnen und anderen Hülsenfrüchten und endlich ein großer Vorrat an kräftigenden, heilenden, wohlschmeckenden Nahrungsmitteln, wie Butterschmalz, frischer Butter, Öl, Honig, Sirup, Salz zum Gebrauch für die Einwohner, zu ihrer Beruhigung, zu ihrem Wohlbefinden und zur Abwehr der Feinde. Diese vier Lebensmittel, ihr Mönche, sind in der königlichen Grenzfestung nach Wunsch, ohne Mühe und leicht erhältlich.

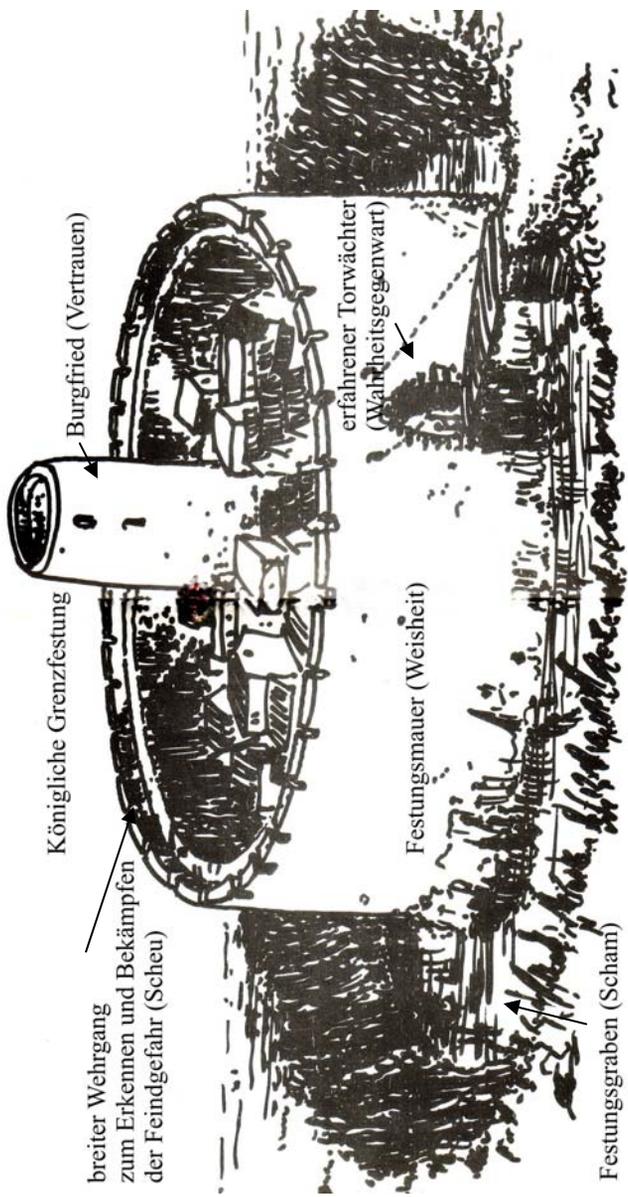
Insofern, ihr Mönche, eine königliche Grenzfestung mit dieser siebenfachen Festungsausrüstung ausgestattet ist und in ihr die vier Mittel zum Unterhalt nach

Wunsch, ohne Mühe, leicht erhältlich sind, so gilt diese königliche Grenzfestung, ihr Mönche, als uneinnehmbar durch äußere Gegner und Feinde.

Zuerst werden also sieben Dinge genannt, die der Abwehr oder dem Schutz vor dem Außen dienen, und dann werden vier Arten von Lebensmitteln genannt, durch die man unabhängig von außen ist. Wir wissen aus der Geschichte: Menschen in einer belagerten Stadt mussten, wenn sie keine Nahrung mehr hatten, einen Verzweiflungsausbruch machen oder sich dem Feind auf Gnade oder Ungnade ausliefern. Hier dagegen heißt es, sie haben von den notwendigsten Dingen bis zu den Delikatessen alles in Hülle und Fülle und leicht zugänglich. Da brauchen sie gar nicht mehr aus der Festung heraus, sind völlig unabhängig vom Außen, überstehen guten Muts jede Belagerung.

Und nun wird erklärt, wofür das Gleichnis von der Festung steht:

Ebenso auch, ihr Mönche, wenn der erfahrene Heilsgänger mit sieben guten Eigenschaften ausgestattet ist sowie nach Wunsch, ohne Mühe und leicht der vier weltlosen Entrückungen teilhaftig wird, der herzerhebenden, zeitlich beglückenden, so gilt solch erfahrener Heilskundiger als unbesiegbar durch Māro, den Tod.



Burgfried (Vertrauen)

Königliche Grenzfestung

breiter Wehgang
zum Erkennen und Bekämpfen
der Feindgefahr (Scheu)

erfahrener Torwächter
(Wahrheitsgegenwart)

Festungsmauer (Weisheit)

Festungsgraben (Scham)

Die sieben guten Eigenschaften

Erste Eigenschaft: Vertrauen

Welches aber sind die sieben guten Eigenschaften, mit denen er ausgestattet ist?

Gleichwie etwa, ihr Mönche, die königliche Grenzfestung einen Turm besitzt mit tief in die Erde eingelassenem Fundament, unbeweglich, unerschütterlich, zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, besitzt der erfahrene Heilskundige Vertrauen: „Er ist der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der zum Heil der Wesen gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben.“ Der mit dem Turm des Vertrauens ausgestattete erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser ersten guten Eigenschaft ist er ausgerüstet.

Als erste gute Eigenschaft des erfahrenen Heilsgängers wird Vertrauen genannt. Warum? Weil der Erwachte und alle Heilslehrer von Dingen sprechen, die der nicht zu derselben Höhe Erwachsene nicht kennt. Die Heilen sagen, dass wir in einem Elend sind, das wir gar nicht beurteilen können, weil wir nichts Besseres kennen, und dass es um Entwicklungen geht bis zu solchen Graden, für die wir kein Bild, keine Vorstellung und keine Erfahrung haben. Da muss man mit einem gewissen Vertrauen beginnen. Große Heilslehrer vergleichen sich mit einem Sämann, die ihre Lehre wie Samen auf den Boden geben. Nur bei einem fruchtbaren Boden geht der Same auf und trägt Frucht; auf schlechten Boden säen die Großen die Samen

vergeblich. Und warum? Weil ihre Aussagen in der sinnlichen Erfahrung nicht erfahren werden. Schon dass „Geben seliger ist als Nehmen“ ist innerhalb der sinnlichen Wahrnehmung nicht leicht zu erfahren. In einem Verbund von Freunden, Nachbarn usw. kann man es auf längere Sicht leichter merken: „Dem hab ich geholfen in der Not, und sieh, jetzt hilft er mir auch gern.“ Aber ganz vertrauenslose Menschen denken doch: „Wenn ich gebe, bin ich der Dumme.“ Der grobe Mensch kann kein Vertrauen zu Aussagen über Geben, Tugend, Fortexistenz usw. entwickeln. Dazu gehört bereits ein ähnlicher Triebhaushalt. Aber dieses Vertrauen ist nicht ein blindes Vertrauen, nicht blinder Glaube.

Der Buddha hatte als Kind den ersten Grad weltloser Entrückung ungewollt, unbeabsichtigt und unverhofft erlebt. Er war durch seine innere Reife, durch seine Vorbereitung in früheren Leben da hineingeraten. Der Knabe war noch eine Zeitlang davon angetan, aber er lebte am Hof und hatte das Wohl der Entrückung bald durch die vielen Alltagserlebnisse überdeckt. Je mehr Wochen, Monate, Jahre darüber hingingen, um so weniger erinnerte er sich des Erlebnisses, und später war es völlig vergessen. Mit knapp dreißig Jahren verließ er das Haus, wollte die endgültig heile Situation gewinnen, aber auch jetzt erinnerte er sich nicht mehr an das Jugenderlebnis. Er ist erst den Weg gegangen, der sich ihm durch das Vorbild seiner Zeitgenossen anbot: Er ist bei Asketenlehrern in die Schule gegangen und hat dann in der Meinung, dadurch die Triebe besiegen zu können, das Abtöten des Leibes bis an die Grenze des Todes betrieben. Dabei merkte er: So kann ich die Triebe nicht zur Ruhe bringen. Aber er sagte sich: „Es muss einen Weg zur Erwachung geben.“ Aber selbst jetzt erinnerte er sich immer noch nicht wieder an die in der Kindheit erfahrene weltlose Entrückung. Und doch war er voll Zuversicht. Diese aus unbekanntem Tiefen aufsteigende Überzeugung und intuitive Sicherheit ist es, die wir im eigentlichen Sinn Vertrauen oder Glauben nennen und oft als Ahnung bezeichnen. Wirkliches Ahnen bedeutet ja, dass mehr oder weniger dicht

unter der Oberfläche des klaren Bewusstseins sich etwas befindet, aber es kommt für unsere Sprache noch nicht zu Wort. In einem uns derzeit noch unzugänglichen Bereich flüstert es, raunt es. So sagt Meister Ekkehart:

An die Dinge glauben wir, die unseren Sinnen unbekannt sind. Davon hat der Mensch eine Gewissheit in der Kraft der Wahrheit. (Traktat I)

Ähnlich wird das Vertrauen schon im Neuen Testament definiert:

Es ist aber der Glaube eine gewisse Zuversicht des, dass man hoffet und ein Nichtzweifeln an dem, was man nicht sieht. (Hebr. 11,1)

Gemeint ist nicht nur ein einfaches Hoffen, ein Wunschtraum sozusagen, sondern eine „gewisse Zuversicht“, ein Wissen unter der Oberfläche des vordergründigen sinnlichen Bewusstseins. Aber dieses untergründige Wissen ist noch nicht koordiniert mit dem Tageswissen. Irgendwann kann es durchbrechen. Dieses Vertrauen hat den Buddha bewegt, auch nach dem Scheitern seines Mühens, durch Abtöten des Leibes der Triebe Herr zu werden, weiter zu suchen, bis ihm bald darauf die Erinnerung kam an sein Erlebnis weltloser Entrückung in der Jugend.

Vertrauen wird hier als die erste Eigenschaft genannt. Wer dieses ahnende Wissen, diese innere Ermutigung: „Das ist es, dabei muss ich bleiben“, nicht hat, der gibt den Kampf auf. Letztlich bestehen alle religiösen Kreise durch dieses Vertrauen, das gespürt wird als eine Art Verwandtschaft, als das Empfinden „hier gehöre ich hin, hier ist es, was ich suche.“ Manche von uns denken: „Von den vielen Millionen Europäern sollte gerade ich an die richtige Lehre gekommen sein?“ Bei einem solchen statistischen Vergleich meldet sich der Zweifel. Wenn man aber dann wieder hört oder liest, wie der Erwachte

die Existenz beschreibt und sich immer wieder in der Lehre des Erwachten als richtig beschrieben erkennt, dann ist wieder Vertrauen da und nimmt zu. Mit dem Wiederfinden unseres inneren Seins in der Lehre des Erwachten haben wir auch schon den Blick nach innen, *yoniso manasikāra*, gewonnen. Sonst können wir nach der Beschreibung des Erwachten nicht merken: „So sind wirklich die inneren Vorgänge bei mir.“ Wer auf seinem Begehren nach den begehrten Dingen dahinschreitet, der merkt nicht sein Begehren; der läuft den einen Dingen nach und wird von den anderen abgestoßen. Er gerät in Zank und Streit, Depression und Übermut. Wer aber sein Begehren merkt, statt darauf zum Begehrten zu reiten, wer sich beobachtet, der merkt: „Diese Lehre sagt, wie es wirklich ist. Hier komme ich zu mir. Hier erfüllt sich meine höchste Sehnsucht.“

Der Turm, der hier als Gleichnis für Vertrauen genannt wird, ist eine Art Burgfried im Sinn von unerschütterlichem Schutz, in dem die Einwohner Zuflucht nehmen wie in einem Bunker. Wenn der Turm des Vertrauens nicht wäre, dann brauchten die Feinde nur in die Festung einzudringen, um die Menschen in der Festung umzubringen. Wenn der Mensch aber den Turm des Vertrauens in seiner Festung aufgerichtet hat, dann ist er noch lange nicht verloren, selbst wenn auch die Feinde einmal Graben und Mauer überwinden und in die Festung eindringen, wenn sie das Herz erschüttern, wenn der Mensch begehrliehen und gehässigen Anwandlungen folgt: der Turm bietet ihm auch dann noch Zuflucht. Er mag Verluste haben an dem Gut, das er bei der Flucht in den Turm zurückließ, aber das Leben und alles, was er in den Turm mitnahm, bewahrt er sich. So wird er doch immer wieder zurückfinden zu seiner richtigen Grundeinsicht. Das ist die letzte endgültige Sicherheit. Ist erst einmal ein solches Vertrauen gewachsen, so kann es den Menschen gar nicht mehr verlassen. An der Lehre hält er endgültig fest, darin ist er unerschütterlich. Selbst wenn er unter dem Angriff der Feinde, der sinnlichen Eindrücke, in seinem Herzen, in seinem Begehren und Hassen gereizt worden ist, die Feinde also schon in die Fes-

tung eingedrungen sind, so sind sie doch nicht in seinen Geist eingedrungen, in seinen Burgfried, in dem die Lehre vom Vertrauen her tief verankert ist. Spätestens am anderen Tag findet er wieder zurück, schämt sich, dass er so gelebt hat, und jagt die Feinde wieder aus dem Festungsbereich heraus.

Trotz des Vertrauens versagt der Mensch oft, weil er die Lehre nicht immer so gegenwärtig hat, dass die Feinde überhaupt nicht in die Festung eindringen können. Aber durch sein Vertrauen findet er zurück zu dem Bemühen, die eingedrungenen Feinde (die Sinneseindrücke mit ihrem Gefolge) erfolgreich zurückzuschlagen. Wer jedoch das Vertrauen nicht hat, der wird bei einem solchen Einbruch in der Festung vom Feind umgebracht: er ist für die Lehre verloren. Aber wer dieses Vertrauen, diesen Burgfried hat, der ist gesichert, der kann vom Feind nicht umgebracht werden.

Zweite Eigenschaft: Scham

Gleichwie, ihr Mönche, die königliche Grenzfestung einen tiefen breiten Festungsgraben besitzt zum Schutz ihrer Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so besitzt der erfahrene Heilsgänger Scham (hiri). Er schämt sich des üblen Wandels in Taten, in Worten und Gedanken, schämt sich, sich schlechte, unheilsame Eigenschaften anzugewöhnen. Der mit Scham ausgestattete erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser zweiten guten Eigenschaft ist er ausgestattet.

Der Mensch, der Scham (*hiri*) besitzt, sagt sich spätestens im Rückblick auf Taten, Worte oder Gedanken, deren er sich schämt: „Das werde ich nicht mehr tun. Ich weiß doch, dass das falsch ist. Damit mehre ich schlechte Eigenschaften in mir

statt guter, und ich will doch besser, will heller, nicht dunkler werden.“ Dadurch schämt er sich später auch schon vor der Tat, wenn in ihm die Neigung aufkommen will, etwas Niedriges zu tun. So wächst die Scham mit zunehmendem Eindringen in die Lehre und wird an immer feinere Eigenschaften und Entwicklungsgrade gebunden. Der Anfangende schämt sich zuerst nur und hat ein schlechtes Gewissen, wenn er anderen irgendwie Nachteile verursacht hat. Weil er sich vor dem Bösen schämt, deshalb unterlässt er üble Taten, Worte und Gedanken. Er empfindet das Üble wie einen tiefen breiten Festungsgraben, wie einen Abgrund: „Das sei unter mir, niedrig, so etwas soll es bei mir nicht mehr geben.“ Für denjenigen dagegen, der die höchste Vertiefung, die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, erreicht hat, ist „niedrig“ die darunterliegende Vertiefung, die Nichtetwasheit, über die er fast schon hinausgestiegen ist. Was einer als „unter sich“ und „niedrig“ empfindet, hängt ab von seinem Standort. So geleitet die Scham den Strebenden bis zur Pforte der vollen Erwachung.

Dritte Eigenschaft: Scheu

Gleichwie, ihr Mönche, die königliche Grenzfestung einen hohen breiten Wehrgang zum Beobachten besitzt zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, besitzt der erfahrene Heilsgänger Scheu. Er scheut sich vor unheilbarem Wandel in Taten, Worten und Gedanken, scheut sich vor der Ausübung schlechter, unheilbarer Dinge. Der mit dem Wehrgang der Scheu ausgestattete erfahrene Heilsgänger tut ab das Unheilbare und entfaltet das Heilsame. Er legt ab das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser dritten guten Eigenschaft ist er ausgestattet.

Die oben besprochene Eigenschaft bedeutet „Scham“ vor sich selber, während Scheu (*ottappa*) bedeutet: Man denkt an die Folgen, die das Üble hat, man sieht die Gefahren und Nachteile und scheut davor zurück. In M 54 nennt der Erwachte folgende Gedanken eines Anhängers der Lehre:

Wenn ich zum Mörder (Dieb, Lüstling, Verleumder usw.) würde, dann müsste ich mich selber tadeln, Verständige würden mich tadeln und nach dem Tode stünde mir eine üble Laufbahn bevor.

Der erste Gedanke betrifft die Scham sich selbst gegenüber, gegenüber seinem besseren Gewissen. Die beiden letzteren Gedanken zeigen die Scheu davor, in dieser Welt wie auch in jener Welt Nachteile zu haben. Dadurch wirkt die Scheu besonders auch schon vor der Tat, hilft den Feind schon von weitem zu erkennen und zu bekämpfen.

Der Wehrgang als Gleichnis für die Scheu ist ein hochgebauter Weg oben auf der Festungsmauer, so dass man weit in die Lande sehen kann, und die Gefahren erkennen und schon beim Herankommen von weitem bekämpfen kann.

Zu dem, was der Erwachte vom Jenseits und von den Entwicklungen zu überweltlichen Erlebnissen und Erfahrungen sagt, kann der Mensch anfänglich nur Vertrauen haben. Aber je mehr er sich selber beobachtet, seine Triebe, sein Begehren und Hassen erkennt, um so deutlicher merkt er die vom Erwachten genannte Gesetzmäßigkeit des Beharrens der Triebe und ihre Beeinflussbarkeit durch bewertendes Denken. Dadurch werden ihm das Jenseits und höhere Entwicklungen überhaupt erst verständlich, so dass er keine Zweifel mehr an der Richtigkeit der Aussagen des Erwachten hat. Darum setzt sich der Übende allmählich Nahziele, mittlere Ziele, fernere Ziele und das Endziel. Gegenüber dem, was unterhalb des eigenen Status liegt, hat man schon Scham, und allmählich entwickelt man sich dazu zu sehen, wie erbärmlich der eigene Status und die gegenwärtige Lebensweise ist, in der man blind

den alten Gewohnheiten folgt und seinen neu gesteckten Zielen nicht gerecht wird. So wird durch das Wirken der Scheu auch der Graben der Scham immer tiefer und breiter. Man schämt sich vor sich selbst. Das ist nicht deprimierend und lähmend, sondern fördert. Man hat dem Minderen ja etwas Besseres entgegensetzen, man sieht bessere, verlockende Ziele, würdigere und lohnendere.

Scham ist insofern das edlere Mittel, als sie einen höheren allgemeinen inneren Status anzeigt, als es dem momentanen Verhalten entspricht, aber wenn sie nicht ausreichend zur Verfügung steht, das heißt wenn die als negativ bewertete Tat noch dem eigenen Durchschnittsstatus entspricht, dann soll man daran denken, welche üblen Folgen man erleiden muss, wenn man den üblen Weg geht, wenn man im Üblen sich vernebelt. Die Scheu vor den Folgen hilft zusätzlich. Der Erwachte sagt zu einem Rossebändiger: So wie man ein Pferd zum Teil mit Milde, zum Teil mit Strenge erziehe, so erziehe auch er die Menschen mit Milde und mit Strenge. Da fragt ihn der Rossebändiger: Und wie erzieht der Erwachte mit Milde und wie erzieht er mit Strenge? Der Erwachte sagt: Mit Milde erziehe ich, indem ich den Menschen zeige, welche guten Folgen die guten Taten nach sich ziehen, und mit Strenge erziehe ich die Menschen, indem ich ihnen zeige, welche schmerzlichen Folgen die üblen, unheilsamen Taten nach sich ziehen. Wer so durch die Belehrung des Erwachten vom Wohl angezogen und vom Leiden abgestoßen ist, der erfährt, was für unbeirrbar edle, vornehme Haltungen es gegenüber der Wahrnehmung gegenüber gibt, und wenn er sich damit vergleicht, dann empfindet er Scham und Scheu.

Vierte Eigenschaft: Erfahrungswissen

Gleichwie in der königlichen Grenzfestung viele Waffen, Geschosse und Waffen für den Nahkampf aufgestapelt sind zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, ist der erfahrene

Heilsgänger wissensreich, ein Träger des Wissens, hat sich ein großes Wissen über die Lehre angeschafft. Und jene Wahrheiten, die für den Anfang hilfreich sind, für den mittleren Teil und für das Ende hilfreich sind, hat er heilsgetreu mit allen Konsequenzen ganz und gar verstanden und das vollkommene geläuterte Reinheitsleben, das darin gelehrt wird, begrüßt er. Viele Wahrheiten kennt er, hat er sich eingeprägt, in Worten gemerkt, im Geist erwogen, mit seinem Anblick durchdrungen. Der mit der Waffe dieses Wissens ausgestattete erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige, und er bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser vierten guten Eigenschaft ist er ausgestattet.

Wer schon länger die Lehre hört und nach der Lehre vorzugehen sich bemüht, der hat erfahren, dass er in immer mehr Situationen schnell weiß, wieso diese Haltung jetzt schlimm wäre und jene Haltung gut wäre. Durch sein anfängliches Schwanken in den verschiedenen Situationen, in denen er nicht wusste, welches Verhalten richtig wäre, hat er sich gedrängt gefühlt, immer mehr Aussagen des Erwachten zu lesen und zu hören, zu bedenken und mit anderen darüber zu sprechen, und so hat er sich immer mehr Wissen eingesammelt. Im Lauf der Zeit assoziiert sich dieses Wissen mit den verschiedenen jeweils gegenwärtigen Situationen, meldet sich zur rechten Zeit. Man wird behänder, geschickter, gewandter im guten Verhalten, indem man in den jeweiligen Begegnungen immer besser weiß, was daran falsch, was daran gut ist, die Gefährdungen erkennt und rechtzeitig sich innerlich mit dem rechten Anblick wappnet. Damit hat man Waffen für den Kampf erworben. Mit Wissen, das heißt mit den häufig gelesenen und gehörten, im Wortlaut eingeprägten und vertrauten Lehrreden bekämpft der Übende die verschiedenen Angehungen, wendet sie auf die

praktische Situation an. Manche Feinde bekämpft er mit Geschossen auf Entfernung, manche, die ihm schon näher auf den Leib gerückt sind, bekämpft er mit Nahkampfwaffen. Im Fernkampf befindet sich der Übende in den sogenannten „neutralen Zeiten“, wenn er zum Beispiel überlegt: „Ich hab heute das und das vor, wie erledige ich es, ohne dass es für mich zu einer Gefahr wird?“ oder wenn er dem Spruch folgt: „Des Morgens nimm dir vor, des Abends nimm dich vor.“ Dann rüstet er sich innerlich mit guten Gedanken, bereitet sich vor, damit er nicht in seinen besten Bestrebungen unterliegt. Und im Nahkampf befindet er sich, wenn er bei einer unvorhergesehenen oder nicht schon von weitem bewältigten akuten Angelegenheit sein bestes ihm gerade zur Verfügung stehendes Wissen sammelt, damit sie für ihn nicht unheilvoll werde.

So wie in der Festung viele Waffen aufgestapelt sind, so besitzt der erfahrene Heilskundige Erfahrung in geistigen Dingen, verbindet die Lehre mit dem Leben und hat dabei ihren Wirklichkeitsgehalt kennengelernt. Dadurch ist er für alle Situationen, für Versuchungen und Krisen im Gedächtnis „gewappnet“ - und zwar mit besonderen Waffen für den „Fernkampf“ (neutrale Zeiten) und besonderen Waffen für den „Nahkampf“ (akute Fälle). So kann er mit Heilsamem auf die Herausforderungen antworten.

Fünfte Eigenschaft: Tatkraft

Gleichwie, ihr Mönche, in der königlichen Grenzfestung sich viele Streitkräfte befinden, als wie Elefantenreiter, Kavallerie, Wagenlenker, Bogenschützen, Fahnenträger, Offiziere, Proviantversorger sowie stolze Königssöhne, verwegene hochgewaltige Helden und auch Schildträger, Söldnerknechte zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, besitzt der erfahrene Heilsgänger Tatkraft und Beharrlichkeit, die unheilvollen Dinge zu überwinden

und die heilsamen Dinge zu entfalten. Er ist standhaft, von gestählter Kraft, nicht nachlässig im Guten. Der mit der Streitkraft der Tatkraft und Beharrlichkeit ausgestattete erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame, überwindet das Tadelhafte, entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser fünften Eigenschaft ist er ausgestattet.

Der Kern der ausdauernden Tatkraft sind die vier großen Kämpfe, die der Erwachte nennt, und diese kann man in etwa mit den vier im alten Indien üblichen Heeresteilen vergleichen. So wie es bei dem ersten der vier Kämpfe darum geht, gefährliche Gedanken und Vorstellungen vom Herzen fernzuhalten - unaufgestiegenes Übles nicht aufsteigen lassen - der Erwachte empfiehlt hierfür die Zügelung der Sinnesdränge, um sich nicht allen sinnlich reizenden Eindrücken auszusetzen - so hatten bei den indischen Völkern die Elefanten die Aufgabe, die feindlichen Heere zu entmutigen, in die Flucht zu schlagen, so dass sie die Festung gar nicht erst erreichen konnten. Dabei waren die menschlichen Reiter auf dem hohen breiten Rücken der Elefanten geschützt und den feindlichen Angriffen wenig ausgesetzt. Das Üble, der Feind, kam gar nicht an sie heran.

Als zweiten Kampf empfiehlt der Erwachte, dass man die bereits aufgestiegenen üblen unheilsamen Dinge, die man als solche erkennt, nun bekämpft bis zu ihrer Ausrottung. Es geht dabei nicht um Verdrängung, sondern um sofortige weisheitliche Betrachtung des Üblen und Schädlichen solcher Gedanken und Angehungen, sobald sie auftauchen, bis sie durch solche Betrachtungen aufgelöst sind. Damit kann man unter dem viermächtigen Heerbann die schnellen Reiterscharen vergleichen, die unmittelbar gegen den Feind ansprengen, wo und wann er sich auch zeigt, und im Kampf von Mann zu Mann um den Sieg ringen.

So betreffen die beiden ersten großen Kämpfe, die der Erwachte nennt, die Vermeidung von üblen Gedanken und Vorstellungen und das Bekämpfen und Ausrodern von bereits aufgestiegenen üblen Gedanken und Vorstellungen. Dagegen betreffen die beiden weiteren Kämpfe die guten Gedanken und Vorstellungen. Der dritte Kampf dient dem Zweck, gute Gedanken und Vorstellungen zum Aufsteigen zu bringen und zu mehren, und der vierte Kampf hat die Aufgabe, die vorhandenen guten Gedanken und Vorstellungen zu befestigen, auszubreiten und endgültig festzuhalten. Damit wären die beiden letzten Heeresteile zu vergleichen. Von den beiden ersten Heeresteilen sind die Feinde vertrieben und niedergehalten worden. Nun können die eigenen Wagentruppen das bisher von den Belagerern besetzte Gebiet zurückerobern, sich im Land verteilen, sich ausbreiten. Und als letztes kommt die Masse der eigenen Soldaten, die Infanterie mit Bogenschützen, Fahnenträgern und Söldnern, den Stäben und der Militärverwaltung, die für den Proviant sorgt; nun bevölkern die eigenen Truppen das zurückeroberte Land, so dass es kein unsicheres Gelände mehr ist, sondern eigenes Herrschaftsgebiet. Das Gute des Herzens breitet sich endgültig aus. Vor der Übermacht des Guten müssen auch die letzten Partisanen, das letzte Üble kapitulieren.

Bei dem Gros der Truppen werden noch vielerlei Krieger aufgezählt: *Bogenschützen, Fahnenträger, Offiziere, Proviantversorger sowie stolze Königssöhne, verwegene hochgewaltige Helden und auch Schildträger und Söldnerknechte.*

Die Bogenschützen sollen den Feind flink und treffsicher schon von weitem treffen - so auch der Geist alle verstörenden Dinge.

Die Fahnenträger haben, wie schon in alten Geschichten berichtet wird, die Aufgabe, den eigenen Truppen im Getümmel die Orientierung zu ermöglichen, ihnen das Ziel zu zeigen, wohin sie sich immer durchzuschlagen haben und wohin der Vormarsch geht. Zugleich haben sie ihnen Mut zu machen, sie

zum Kampf anzuspornen: „Unsere Fahne weht noch, die Feindesfahne ist schon umgesunken.“ So machen dem Übenden bestimmte Leitbilder und Vorbilder Mut, spornen ihn an.

Und so wie die Offiziere aus ihrem Überblick über die ganze Lage die einzelnen Heerestruppen im Kampf gegen die Feinde einsetzen, so müssen auch wir je nach unserer inneren und äußeren Situation bald diesen, bald jenen der vier Kämpfe anwenden, um das Üble in uns zu besiegen.

So wie die Proviantversorger die Truppen mit körperlicher Nahrung versorgen, damit sie weder schwach werden noch ungeordnet plündern, so muss der Kämpfende mit geistiger Nahrung versorgt werden: er muss sich immer wieder mit den Aussagen der Großen ernähren, um sich nicht im Kleinkrieg zu verzetteln, um immer wieder eine höhere Warte einnehmen zu können, um Überblick und Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Die stolzen Königssöhne und verwegenen Helden können wir vergleichen mit unseren höchsten inneren Kräften, aus denen uns gelegentlich größere Siege gelingen, die uns erheben und stärken und uns Mut und Standhaftigkeit verleihen.

Schildträger und Söldnerknechte sind bezahlte Soldaten, die nicht aus dem eigenen Wunsch, das Land zu verteidigen, beim Heer sind, sondern dabei an ihren eigenen Verdienst denken. So sind auch beim Vorwärtstreben die Motive unseres Handelns manchmal auf vordergründigen Gewinn gerichtet: Ich gebe jetzt etwas Gutes, dann hab ich später in diesem Leben oder im nächsten auch etwas Gutes. So sind die Schildträger und Söldner mit der Art von richtiger Anschauung zu vergleichen, die „(von Trieben) beeinflusst, aber hilfreich und zuträglich ist.“ (M 117)

Alle Waffen, die es nur gibt, hochsinnigste, kräftigste, weitreichendste und kleinere, mehr vordergründige Argumente, helfen im Kampf und sind an der rechten Stelle tatkräftig einzusetzen, um das Ziel zu erreichen.

Sechste Eigenschaft: Wahrheitsgegenwart

Gleichwie, ihr Mönche, in der königlichen Grenzfestung ein verständiger, erfahrener, kluger Mann als Torwächter sich befindet, der alle Unbekannten zurückweist und die Bekannten einlässt zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, besitzt der erfahrene Heilsgänger höchste Besonnenheit, Selbstbeobachtung, er ist eingedenk (sati) der Lehre, der Wahrheit. Selbst was vor langer Zeit getan und gesprochen wurde, dessen entsinnt er sich, dessen erinnert er sich genau. Der die Wahrheitsgegenwart als Wächter besitzende erfahrene Heilsgänger, ihr Mönche, überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame, überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige, und er bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser sechsten guten Eigenschaft ist er ausgestattet.

Weil der Übende hauptsächlich die Daseinszusammenhänge bedenkt und deshalb die meisten Dinge nicht mehr mit starker Gefühlsbesetzung in den Geist hineinflanzen, nicht faszinieren und fesseln, darum ist viel weniger Unordnung im Geist. Es ist alles schon weit mehr ausgerichtet auf das eine hin, was man will. Da ist kein Gestrüpp mehr von einander widersprechenden Wegen und Gedankengängen, alles ist geordnet und gleichgerichtet. Das Gegengerichtete wird dünner, fasziniert nicht mehr, fesselt nicht mehr. Aber das bedeutet gerade nicht, dass der so sich Läuternde weniger weiß als einst oder gar, dass er das noch vorhandene Schlechte bei sich verdrängt hätte und nicht mehr sähe. Im Gegenteil: Sein Blick wird immer klarer. Im Lauf der Jahre wird die Erinnerung auch an kleine Dinge immer deutlicher, nimmt nicht ab. Und der Geheilte, der nichts mehr mit Gefühlsbesetzung erlebt, in dessen Geist nichts mehr mit Gefühlsbesetzung hineinknallt, der weiß und

erinnert am meisten. Bei uns ist es so, dass das unseren Trieben entsprechende und widersprechende Flammen im Geist bei stärker reizenden oder abstoßenden Erscheinungen die zur gleichen Zeit aufkommenden anderen Sinneseindrücke, die mit etwas geringerem Gefühl besetzt sind, nicht bewusst werden lassen. Normalerweise wissen wir nur den obersten Kamm unserer Erlebnisse, die höchsten Wellenschläge. Die anderen können wir uns mit Mühe auch mehr oder minder deutlich heraufholen, aber wir verfügen nicht darüber. Das nennen wir Vergessen. Obwohl es erlebt wurde, steht es nicht selbstverständlich zur Verfügung. Aber wer allmählich einen Maßstab bekommt für das wahrhaft Lohnende und nicht Lohnende und diesen Maßstab immer deutlicher bei sich hat, bei dem ordnet sich alles Wissen nach diesem Maßstab. Der Erwachte vergleicht den Geist des normalen Menschen mit einem Kehrichthaufen. Zusammengekehrt sind die eingetragenen Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastungen und daraus vom Geist erfahrenen „Dinge“, und das, was am leuchtkräftigsten ist, tritt auch am meisten in den Vordergrund. Beim Geheilten gibt es keinen ungeordneten Kehrichthaufen - alles was im Geist eingetragene ist, steht genau nach der Wirklichkeit geordnet und bewertet zur Verfügung. Vor allen Dingen wühlt keine Erscheinung mehr im Geist eine Kehrlichtwolke auf, durch welche unwillkürlich das eine oder andere in den Sinn käme. Um so sicherer steht das Gespeicherte zur Verfügung, wenn er es wünscht. Das ist eine Ordnung, die von selber eintritt, wenn man gültige Maßstäbe hat. Es werden ja heute mancherlei Methoden angepriesen, wie man zu einem besseren Gedächtnis käme. Das sicherste Mittel ist dieses: gültige Maßstäbe zur Bewertung der Eindrücke haben. Bei den Entwicklungen aller Kulturen können wir es beobachten: In dem Maß, wie gültige Maßstäbe verloren gehen, nimmt die Vielfalt des Wissens und damit die Unordnung zu. Der Einsatz der gültigen Maßstäbe, des Wissens, ihr Gegenwärtighaben, die Anwesenheit der Erinnerung an sie, das ist Wahrheitsgegenwart.

Am Anfang stellt man den Torwächter dann und wann ins Tor bei Sinneseindrücken. Allmählich ist er häufiger im Tor. Bis er immer im Tor steht, das dauert lange. Seine Funktion ist, Freund von Feind zu unterscheiden, Acht zu geben und dafür zu sorgen, dass bei allem, was hereinkommt und was man tun will, nur Gutes hinausgeht und nur Gutes hereinkommt. Aber das tut er nur, wenn er im Tor steht und die Dinge sieht. Was Freunde und Feinde sind, sagt die Weisheit. Aber dass er sie nun anwendet bei den hereinkommenden Dingen, das ist das Eingedenksein, der Einsatz der Weisheit bei den Sinneseindrücken.

Siebente Eigenschaft: Weisheit

Gleichwie die königliche Grenzfestung von einer wohlverputzten und geglätteten hohen breiten Festungsmauer umgeben ist zum Schutz der Einwohner und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, ist der erfahrene Heilskundige weise, besitzt Weisheit hinsichtlich des Entstehens und Vergehens, die heilende, durchdringende, die zur völligen Leidensvernichtung führt. Der mit Weisheit begabte erfahrene Heilsgänger überwindet das Unheilsame und entfaltet das Heilsame. Er überwindet das Tadelhafte und entfaltet das Untadelige und bewahrt sein Herz in Reinheit. Mit dieser siebenten guten Eigenschaft ist er ausgestattet.

Die Weisheit, die hier genannt ist, ist nicht die vollendete Weisheit, die erst nach der Einigung genannt wird und aus der die Triebversiegung hervorgeht. Das sehen wir einmal daran, dass in diesem Festungsgleichnis - wie wir noch sehen werden - erst zuletzt die weltlosen Entrückungen genannt sind. Vor allem aber heißt es ja ausdrücklich, dass die Weisheit, von der hier die Rede ist, dem Heilsgänger überhaupt erst hilft, das Unheilsame aufzuheben und das Heilsame zu entfalten. Es

handelt sich also um die Weisheit dessen, der die Lehre im Geist schon begriffen und verankert hat und nun um die Befreiung von den Trieben kämpft. Er braucht noch Schutz, er ist noch nicht wie der Geheilte untreffbar geworden, darum das Gleichnis von der Festungsmauer: Er wird von den Dingen noch fasziniert, sie berennen noch seine Festung, und er muss kämpfen, aber wie die Mauer den Feinden das Eindringen in die Festung schwer macht, so sagt ihm seine Weisheit immer wieder, wenn die Erlebnisse anstürmen: das sind Formen, das sind Gefühle, die bedingt entstehen und vergehen, das sind die Elemente des Samsāra. In diesem Anblick kann ihn keine konkrete Situation mehr für längere Zeit bewegen, auch wenn sie noch so packend ist. An der hohen geglätteten Ringmauer seiner Weisheit rutschen alle Feinde, alle Angehungen ab. Die hohe unersteigbare Festungsmauer ist eine lückenlose Umfriedung, in die niemand heimlich hereinkommen kann; der einzige Eingang ist das von der sati bewachte Tor. So wird in D 28 im Festungsgleichnis gesagt, dass die umgebende Mauer nicht die kleinste Ritze, nicht einmal für eine Katze, habe. Seiner Einsicht folgend, weiß der Weise lückenlos: Was auch geschieht, es sind Vorgänge innerhalb der fünf Zusammenhängungen, die aus früherem Wahn zusammengehäuft sind, die sind nicht das Heile. Das ist gemeint mit der Weisheit, die das Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen sieht und vor allen Dingen immer an das Entstehen und Vergehen aller Erscheinungen denkt, zum Beispiel auch an den unvermeidlichen Tod der liebsten Menschen. Der Mensch, der Weisheit erworben hat, denkt daran, dass er ja gar nicht weiß, woher der ihm liebe Mensch kam und wohin er gehen wird, dass es nur eine vorübergehende Begegnung ist, und darum baut er nicht mehr auf Menschen und Dinge. Wer darauf nicht mehr baut, der kann sich leichter trennen, wenn es um Trennung geht. Zu dieser Weisheit gehört aber nicht nur, dass man erst dann an die Vergänglichkeit denkt, wenn sie aufdringlich offenbar wird, sondern dass man immer wieder still für sich die Wandelbarkeit der fünf Erscheinungen betrachtet und dadurch zu

immer tieferer Stille und zu immer größerer Abgeschlossenheit hinwächst. Dadurch entfernt man sich immer mehr von den Dingen der Welt. Und so wird man erst reif für die vier weltlosen Entrückungen, die danach genannt werden.

Die sieben guten Eigenschaften im Zusammenhang

Betrachten wir zunächst noch einmal die Reihenfolge der genannten sieben Eigenschaften.

Durch die Lehre des Erwachten werden dem Menschen die Maßstäbe gegeben für das, was richtig und was falsch ist. Vertrauen bedeutet, dass man zu diesen gehörten und begriffenen Maßstäben ein persönliches inneres Verhältnis bekommt, dass man sie auf sich bezieht, auf seine eigenen Interessen, indem man merkt: „So ist es wirklich im Leben, ich erfahre es bei mir selber.“ Man vertraut der rechten Anschauung, fühlt sich zu ihr hingezogen, fühlt sich zuversichtlich. Was von ihr gut und was schlecht genannt wird, das macht man deshalb für sich zum Wegweiser, zum Leitbild, nimmt es verbindlich. Hat man es für sich zum Wegweiser gemacht und ist durch Erwerbung der rechten Anschauung und Vertiefung des Vertrauens der innere Haushalt mehr und mehr umgewandelt, dann werden die Maßstäbe als Gewichte fühlbar. Dann kommt Scham und Scheu auf bei einem Tun, das der erworbenen Anschauung zuwider ist, nach der erworbenen Anschauung als zum Leiden führend erkannt wird.

Auf diesem Weg des schon längeren Umgangs mit der Lehre, der praktische Anwendung der Lehre voraussetzt, ist man ein Erfahrener geworden. Ein solcher hat viel mehr Kenntnis der Lehre gewonnen, sein geistiger Haushalt, seine Denkwege sind schon durchsetzt mit dem richtigen Maßstab. Er weiß jetzt bei den verschiedenen Gefahren deutlich: das ist aus dem und dem Grunde schädlich, das mache ich unschädlich. Die weiteren Kampfeskräfte gehen nur aus zunehmender rechter Anschauung und ihrer praktischen Anwendung hervor. Wer seine Anschauung nicht befestigt, nicht praktisch ein-

pflanzt und anwendet in den Lebenssituationen, der hat keine Waffen zur Verfügung im Kampf gegen seine Triebe. Wer aber Vertrauen zur Lehre gewonnen hat, der liebt sie immer mehr, der merkt, dass sie sein Wegweiser durch das ganze Dasein ist, und er folgt ihr von selber immer mehr nach. Wann er nur kann, beschäftigt er sich mit ihr und sammelt weiteres Wissen, theoretisch von den Lehrreden und praktisch im Leben - im Wissen und im Wandel.

Diese Waffen dienen dann dem viermächtigen Heerbann, für die vier Kämpfe, für den Kampf der Zurückhaltung vor dem Unheilsamen wie für das Niederwalzen des aufgestiegenen Unheilsamen, für das Erobern des Heilsamen wie für das Befestigen und Entfalten des eroberten Heilsamen. Das Erfahrungswissen ist das Bereitsein von ungezählten Waffen, von ungezählten Einsichten sowohl für den Nahkampf wie für den Fernkampf. Wir würden nichts einzusetzen haben, wenn wir keine Waffen, keine Einsicht hätten. Aber ein Arsenal voll Waffen würde nichts nützen, wenn keine Kämpfer da wären, die sie einsetzen, wenn die Tatkraft fehlte.

Jede kleinste Kampfhandlung unternimmt man nur, weil man der rechten Maßstäbe eingedenk ist. Aber weil man sie noch nicht immer gegenwärtig hat, des rechten Wissens nicht immer eingedenk ist, weil immer wieder die Triebe die Leuchtkraft der rechten Anschauung verdunkeln, darum muss man kämpfen. Drängen aber nicht mehr so viel Feinde gegen die Festung an, wenn das wildeste Getümmel der Triebe im Kampf besiegt ist, dann leuchtet die rechte Anschauung immer klarer und beständiger.

Vertrauen gewinnt man als erstes, den Turm als Mittelpunkt der ganzen Festung. Im Anfang können die Feinde noch öfter Graben und Mauer überrennen und in die Festung eindringen. Nur die eine Zuflucht, den Burgfried hat man dann. Im Lauf der Zeit wachsen die anderen Eigenschaften, und der Feind wird immer mehr schon durch Graben und Mauer abgehalten. Die Weisheit wächst erst dann, wenn man ein vielfach gerüsteter befähigter Kämpfer ist.

Das sind die sieben guten Eigenschaften, mit denen der erfahrene Heilsänger ausgestattet ist.

Die vier weltlosen Entrückungen

Welches aber sind die vier weltlosen Entrückungen, die herzerhebenden, gegenwärtig beglückenden, deren er nach Wunsch, ohne Mühe und leicht teilhaftig wird?

Gleichwie, ihr Mönche, in der königlichen Grenzfestung ein großer Vorrat an Stroh, Feuerholz und Wasser eingelagert ist zum Gebrauch für die Einwohner, zu ihrer Beruhigung, zu ihrem Wohlbefinden und zur Abwehr der Feinde, so, ihr Mönche, verweilt der erfahrene Heilsgänger abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen. Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückung.

Die zweite weltlose Entrückung wird sodann verglichen mit den damaligen Grundnahrungsstoffen Reis und Gerste.

Die dritte weltlose Entrückung wird verglichen mit Eiweiß enthaltenden Nahrungsmitteln, wie Sesam, Linsen, Bohnen.

Die vierte weltlose Entrückung wird verglichen mit kräftigenden, heilenden, wohlschmeckenden Nahrungsmitteln, wie Butterschmalz, frischer Butter, Öl, Honig, Sirup, Salz.

Und dann fährt der Buddha fort:

Das sind die vier weltlosen Entrückungen, die herzerhebenden, gegenwärtig beglückenden, deren er nach Wunsch, ohne Mühe und leicht teilhaftig wird. Wenn, ihr Mönche, der erfahrene Heilskundige mit diesen sieben guten Eigenschaften ausgestattet ist und der vier weltlosen Entrückungen, der herzerhebenden, ge-

genwärtig beglückenden, nach Wunsch, ohne Mühe und leicht teilhaftig wird, so gilt er als unbesiegbar durch Māro, den Tod.

Damit haben die Einwohner der Festung alles, was sie zum Lebensunterhalt brauchen, und damit sind sie gar nicht mehr auf draußen angewiesen.

Der Mensch, der sich ununterbrochen mit der Begegnungswelt auseinandersetzt, durch sie Wohl erleben möchte, der gleicht einer Festung, gegen die ununterbrochen die Feinde anstürmen. Darum muss der Mensch, dessen Sinnesdränge nach außen gerichtet sind, Welt erleben wollen, sehr wachsam sein und muss dauernd kämpfen, muss das Üble mit Weisheit und innerer Zurückhaltung abwehren, und er muss dazu innere Waffen zur Verfügung haben, damit ihm die anstürmenden Dinge nicht gefährlich werden, ihn nicht wieder in die Unterwelt hinabreißen.

Der vom Erwachten belehrte Mensch weiß, dass bei den Sinnendingen auf die Dauer kein Wohl, nichts Festes und Sicheres zu finden ist, dadurch nimmt sein Interesse an ihnen mehr und mehr ab. Aber nicht allein die Erkenntnis des Unwerts der Sinnendinge führt zu einer Ausrodung des inneren Brennens und Süchtens nach den Sinneserlebnissen. Im Geist können wir allmählich immer mehr erkannt haben, dass in den fünf Zusammenhäufungen kein Halt ist und dass in dem Maß, als man sich von ihnen löst, das Wohl zunimmt, und doch brauchen wir noch durch die Sinne Wohl. Erst wenn wir ein bei uns selbst, in unserer Gemütsverfassung aufgekommenes Wohl merken, werden wir unabhängiger von dem Wohl durch die Sinnendinge.

In der Gefühlskälte, in der wir leben durch Hass und Rücksichtslosigkeit, durch Abwesenheit von Mitempfinden und von Ich-Du-Gleichheit, durch das Habenwollen und Seinwollen, haben wir eine schmerzliche Grundbefindlichkeit. Dunkelheit und Kälte ist unser Status. Nur weil wir sie immer haben, können wir sie nicht beurteilen, nicht messen, weil wir keine Ver-

gleichsmöglichkeit haben. Wer aber einmal zeitweise bei sich zu hellerer, wohlwollender Gesinnung gekommen ist durch das Versammeln guter Gedanken, der merkt, dass sein Status, seine innere Verfassung für eine kurze Zeit lang anders geworden ist, dass er sich gehoben hat zu höheren, feineren Möglichkeiten seines Erlebens, die nicht bedingt waren durch äußere Erlebnisse. Von diesem Erleben an hat er eine Vergleichsmöglichkeit. Er weiß nun: Ich kann mich zu einem besseren Status entwickeln, dann brauche ich die Sinnendinge nicht mehr in dem gleichen Maße wie bisher. Es geht nicht darum, bitter auf die Sinneseindrücke zu „verzichten“, sondern die Entwicklung zu betreiben, durch die man immer weniger von den Außendingen fasziniert wird.

Diese Entwicklung beginnt dann, wenn im Herzen des Menschen die dunklen Triebe des Hasses und der Rücksichtslosigkeit abnehmen. Wenn diese abnehmen, dann gibt es immer weniger von jenen finsternen Gefühlen, die aufsteigen, wenn etwas jenen dunklen Trieben gemäß oder zuwiderläuft. Der Grundstatus ist gehoben, die Grundgemütsverfassung ist weniger kalt, weniger dunkel. Ein solcher bedarf zwar noch äußerer Dinge, aber ihm selber ist schon ohne Berührung mit den Dingen wohler. Und wenn ihm von außen Übles begegnet und er noch etwas Gegenwendung gegen den Verursacher empfindet, dann hebt er diesen Augenblick der Verdunkelung schnell auf durch gute hochsinnige Gedanken oder durch hellen Gleichmut. Wenn Hass, Gewalttätigkeit stärker abgenommen haben, wenn harte, raue Begegnungen kaum noch vorkommen und, wenn sie einmal aufkommen, schnell wieder abgetan sind, so dass bald ein feiner, heller Gleichmut wieder vorwiegt, dann lebt ein solcher vorwiegend in wohlwollenden Gedanken. Dadurch erwächst ihm ein Grundfrieden, eine innere Heiterkeit, ein positives Selbsturteil aus Reuelosigkeit oder das Abnehmen des negativen Selbsturteils. Die Heiterkeit nimmt manchmal solche Grade an, dass sie stärker die Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ihm ist zu solchen Zeiten bei sich selber wohl, er merkt beglückt: er braucht die Außendinge

nicht mehr zu seinem Wohl. Ein feiner Geschmack ist in ihm aufgekommen, der mehr und mehr alle Aufmerksamkeit auf sich zieht. Durch diesen Hinblick auf das innere Wohl wird immer weniger und schließlich nichts mehr durch die Sinne hereingenommen. Zu einer solchen Zeit ist er durch das starke innere Wohl der belastenden Welt der Sinne entrückt, ist entlastet. Im christlichen Kulturraum wird dieser Übergang von dem Mystiker Ekkehart genauso beschrieben, nur dass der Zustand, wenn einer Haß und Rohheit abgetan hat und um das Größere und Höhere, das innere selbstgewachsene Wohl weiß und darauf setzt - mit dem Namen Gott bezeichnet wird:

In jedem Menschen sind, wie die Meister lehren, eigentlich zwei Menschen: einmal der äußere oder Sinnenmensch, zweitens der innere Mensch, des Menschen Innerlichkeit. Jeder Mensch nun, der Gott lieb hat, verwendet die Kräfte der Seele in dem äußeren Menschen nur soweit, als die fünf Sinne es unumgänglich nötig haben. Aber den Überschuss an Kräften wendet die Seele ganz dem inneren Menschen zu. Ja, wenn diese etwas Hohes und Edles zum Gegenstand hat, so zieht sie auch noch die Kräfte, die sie den fünf Sinnen geliehen hatte, an sich, und dann heißt der Mensch sinnlos und entrückt.

In der inneren Beseligung der weltlosen Entrückungen ist gar kein Körper treffbar, da ist auch keine Welt, die den Körper treffen kann. Die graduelle Entlastung, Stillung, Beruhigung besteht in dem graduellen Vergessen der auf dem Menschen zeit seines Lebens mit dem Körper unbewusst belastenden Angst. Im vollendeten Frieden der weltlosen Entrückungen gibt es keine Problematik, keine Sorge, keine Angst, sondern Frieden, ohne sinnliche Eindrücke. In den weltlosen Entrückungen sind keine Sinneseindrücke, nur seliges Wohl wird genossen. Darum werden die weltlosen Entrückungen als selige Gegenwart bezeichnet für normale Menschen und Heilige.

Von dem Erfahrer dieser weltlosen Entrückungen sagt ein anderer christlicher Mystiker Ruisbroeck: *Er kann innen blei-*

ben, so wie in unserem Gleichnis die Menschen in der Festung bleiben können, wenn sie allen Lebensbedarf bei sich in der Festung des Herzens haben. Sie wissen, kein Feind, kein Pfeil, keine Lanze kann uns erreichen, wir sind versorgt und befinden uns wohl.

Aber wer noch nicht voll zu diesen weltlosen Entrückungen gereift ist, sie noch nicht jederzeit nach Wunsch und Willen erlangen kann, der kann sie nur gelegentlich durch das Tor der inneren Helligkeit erreichen, da er noch von manchen sinnlichen Bedürfnissen bewegt wird. Er ist noch beglückt, durchdrungen von der inneren Seligkeit, aber er merkt ihr Abklingen und merkt, wie die äußeren Dinge wieder reißen. Dann hat er die Erinnerung an ein ganz seliges Erlebnis, von dem überwältigt er sich sagt: „Das will ich anstreben, wieder gewinnen, mir zum sicheren Besitz machen.“ Aber die uralte Gewöhnung, die Sinnesdränge nach außen schweifen zu lassen, ist ein gewaltig wuchtendes Schwungrad, das nicht so schnell stillzustellen ist. Der einzige Weg dazu ist, sagt der Erwachte, dass man bei sich selber noch größeres Wohl, noch größere Seligkeit gewinnt als durch die Sinnendinge und an ihr voll Genüge hat; dann sucht man nicht mehr außen nach Wohl. *Er kennt die Wahrheit und kann innen bleiben*, wie Ruisbroeck sagt. Man weiß und führt sich vor Augen, dass durch die Berührung der Sinnesdränge mit dem als außen Erfahrenen diese vorübergehend befriedigt oder unbefriedigt werden. Automatisch tote Vorgänge laufen ab, die Lebendigkeit vortäuschen, Schattenspiele, die letztlich immer schmerzlich sind, ohne Ende. Und dieser sinnlose Prozess führt durch alle Höhen und Tiefen, durch alle Höllen und Himmel – ohne Ende, solange er nicht durchschaut wird.

Diese Durchschauung führt zur Aufhebung des inneren Hungers und zur Aufhebung des äußeren Phantoms. Schon auf dem Weg zur völligen Aufhebung gibt es Zeiten, in denen der bodenlose Hunger und die Bilder vergessen werden, Zeiten weltloser Entrückung. Zu solchen Zeiten gibt es kein Berührungsgefühl mehr, keinen Reiz mehr, keine Gier mehr. Das

führt von Befriedigung zu einem Frieden, der nicht schon das vollkommene Heil ist, aber eine Vorwegnahme des Heils. Die weltlose Entrückung nennt der Erwachte das Wohl der Erwachung. Denn wer auf der Grundlage des Wachstums der sieben guten Eigenschaften - Vertrauen, Scham, Scheu, Erfahrungswissen, Tatkraft, Wahrheitsgegenwart und Weisheit - sich zunehmend auch noch mit den vier weltlosen Entrückungen nähren, stärken und heilen kann, dessen Festung wird uneinnehmbar. Und eines Tages müssen dann die Feinde abziehen, und die Festungsbewohner sehen sich in voller Kraft mit allem ausgerüstet, in einer uneinnehmbaren Festung - der plötzlich kein Feind mehr gegenübersteht - ringsum nichts als tiefster, endgültiger Friede. Das ist die höchste Weisheit, das höchste Wohl, die vollkommene Erwachung.

WELTLICHE ARMUT – VERGLICHEN MIT
ARMUT AN HEILSAMEN EIGENSCHAFTEN
„Angereichte Sammlung“ (A VI,45)

*Armut, ihr Mönche, bedeutet für den Genussliebenden
in der Welt ein Elend (dukkha). –*

So ist es, o Herr. –

*Wenn nun, ihr Mönche, der Arme, der Unbegüterte,
Unvermögende, Schulden macht, so bedeutet auch das
Schuldenmachen für den Genussliebenden in der Welt
ein Elend. –*

So ist es, o Herr. –

*Wenn nun auch noch, ihr Mönche, der Arme, Unbegü-
terte, Unvermögende, nachdem er Schulden gemacht
hat, Zinsen verspricht, so bedeuten auch die Zinsen für
den genussliebenden Menschen in der Welt ein Elend.–*

So ist es, o Herr. –

*Wenn nun, ihr Mönche, dieser Arme, Unbegüterte, Un-
vermögende, der Zinsen versprochen hat, die fälligen
Zinsen nicht zahlt und man ihn mahnt, so bedeutet
auch das Gemahntwerden für den genussliebenden
Menschen in der Welt ein Elend. –*

So ist es, o Herr. –

*Wenn man nun, ihr Mönche, den Armen, Unbegüter-
ten, Unvermögenden, da er auf die Mahnung hin nicht
zahlt, verfolgt, so bedeutet das Verfolgtwerden für den
genussliebenden Menschen in der Welt ein Elend. –*

So ist es, o Herr. –

*Wenn man, ihr Mönche, den Armen, Unbegüterten,
Unvermögenden, der auf Verfolgung hin auch nicht
zahlt, in Bande legt, einkerkt, so bedeutet auch das
Gebundensein, Eingekerkertsein für den genusslieben-
den Menschen in der Welt ein Elend. –*

So ist es, o Herr. –

So ist, ihr Mönche, für den genussliebenden Menschen in der Welt die Armut ein Elend, das Schuldenmachen ein Elend, ist die Nichtzahlung der Zinsen ein Elend, ist das Gemahntwerden ein Elend, das Verfolgtwerden ein Elend und das Gebundensein, Eingekerkertsein ein Elend.

Ebenso auch, ihr Mönche, wer da bei den heilsamen Wahrheiten ohne Vertrauen ist, ohne Scham, ohne Scheu, ohne Willenskraft und ohne Wissen, der, ihr Mönche, gilt als arm, als unbegütert, als unvernünftig im Orden des Geheilten.

Mit den heilsamen Wahrheiten ist vor allem die Lehre des Erwachten gemeint, die Wirklichkeitslehre, die die Folgen allen Wirkens aufzeigt und zusätzlich den Ausweg aus allem Leiden weist, zur völligen Leidensüberwindung führt. Wer diese Lehre oder andere heilsame Lehren nicht kennt oder ihnen nicht vertraut, der entwickelt auch kein Schamgefühl, wenn er Übles getan hat, und er hat keine Scheu, keine Angst vor üblem Tun. Insofern ist er arm, hat keine inneren Schätze, keine Abwehrkräfte. Die Scham des Menschen vor eigenem unwürdigem, dunklem Tun ist eine starke Waffe des Heilskämpfers.

Der Reichtum des Kenners religiöser Lehren besteht darin, dass er um das Saat-Ernte-Gesetz, um die karmischen Folgen von üblem Tun weiß. Darum scheut er die üblen Folgen, scheut sich davor, dass edlere und weisere Menschen in seiner Umgebung ihn tadeln oder sich von ihm zurückziehen, scheut sich davor, mit üblem Wirken ein übles Leben zu führen, auch in den folgenden Leben.

Auf Grund von Scham und Scheu besitzt der den Heilslehrern Vertrauende Tatkraft bei den heilsamen Dingen. In dem Augenblick der Versuchung erinnert er sich oft seiner guten Vorsätze, setzt seine Tatkraft ein in dem Gedanken: „Ich habe mir das Gute doch vorgenommen, jetzt will ich es auch tun.“

Und je mehr er die guten Ergebnisse des Gutseins betrachtet, um so mehr Freudigkeit und Kraft entwickelt er, um seinen guten Vorsätzen auch treu bleiben zu können. Indem er sich in dieser Weise müht, beobachtet er sein Verhalten und das der anderen, achtet auf die Auswirkungen guten und üblen Tuns; durchschaut die Zusammenhänge zwischen seiner Gesinnung und seinen Taten, und so erfährt er manche Daseinsgesetze, gewinnt Weisheit. Das ist der von ihm angehäuften Reichtum.

Alle diese Eigenschaften sind abhängig von der ersten, vom Vertrauen. Aber zum Vertrauen kann man sich nicht zwingen: „Ich will von jetzt ab Vertrauen haben.“ Vertrauen heißt: So weit man folgernd Zusammenhänge einsieht, das Eingesehene immer wiederholen in dem Wissen, wie wichtig es ist, sich des Wahren immer wieder zu vergewissern, es in sich zu verankern. Aber zusätzlich bedeutet Vertrauen, dem folgerichtig Erscheinenden vertrauen, das man noch nicht sinnlich erfahren hat, z.B. dass es im Jenseits so und so sei.

Zwei Menschen können gemeinsam die Lehre kennenlernen, die Lehre des Erwachten bei einem Lehrer kennenlernen, zusammen Lehrreden lesen, so dass sie beide fähig sind, über die Lehre zu sprechen. Dem einen von ihnen erscheint die Lehre des Erwachten wie die schon immer gesuchte Wahrheit, er bringt leise unterschwellige Erinnerungen mit in dieses Leben, fühlt sich darum im vertrauten Klima, wenn er im jetzigen Leben von den Trieben und ihrer Unvernichtbarkeit im Tod hört. Seine Ahnung von Jenseitigem in Verbindung mit dem vom Erwachten Gehörten führt dazu, dass sich sein Grundvertrauen zu Jenseitigem auf den Kündler des Jenseitigen überträgt. So bedeutet Vertrauen sowohl Vertrauen im Sinn von Religiosität/Spiritualität als auch Vertrauen zu Aussagen, die sinnlich nicht nachprüfbar sind. Der Vertrauende entwickelt Scham und Scheu bei Üblem, entwickelt Tatkraft, das Gute zu tun, von schlechten Gewohnheiten und Neigungen zu lassen.

Der andere hat dieses Vertrauen nicht. Intellektuell hat er die Lehre aufgenommen, findet es auch interessant zu sehen,

wie die Daseinskomponenten einander bedingen, aber er nimmt die Aussagen des Erwachten nicht für sich verbindlich, zieht aus ihnen keine Folgerungen für seine Lebensführung. So bleibt er arm an Heilsamem, weil er kein Vertrauen dazu hat, und die Folge ist, dass er ohne Gewissensbisse in Gedanken, Worten und Taten Übles wirkt:

Weil nun dieser Arme, Unbegüterte, Unvermögende bei den heilsamen Wahrheiten ohne Vertrauen ist, ohne Scham, ohne Scheu, ohne Willenskraft und ohne Wissen, so führt er einen schlechten Wandel in Taten, Worten und Gedanken. Das aber nenne ich seine Verschuldung.

Aus der Armut entwickeln sich Schulden. Es gibt zwei Arten von Armen: solche, die die Lehre überhaupt nicht gehört haben, und solche, die sie gehört haben, aber kein Vertrauen haben zu Aussagen über unsichtbare, nicht vordergründige Zusammenhänge. Solche Menschen bemühen sich nicht um einen guten Lebenswandel, sie wirken Übles, belasten sich dadurch, machen karmische Schulden, das gewirkte Üble wird wieder als unerfreuliche, belastende Wahrnehmungen an sie herantreten. Dieses üble belastende Wirken bereuen nun die Armen nicht, sondern – als Mönche – haben sie nur den Wunsch, dass die Mitmönche von ihrem schlechten Wandel nicht erfahren:

Um aber seinen schlechten Wandel in Taten, Worten und Gedanken zu verbergen, entwickelt er üble Wünsche: „Möge man mich doch nicht durchschauen!“, wünscht er. „Möge man mich doch nicht durchschauen!“, denkt er. „Möge man mich doch nicht durchschauen!“, so denkend, wählt er seine Worte. „Möge man mich doch nicht durchschauen!“, so denkend bemüht er sich in seinem Handeln. Weil er das Üble bei

*sich verbergen will, denkt, redet und handelt er übel.
Das nenne ich seine Zinsen.*

Weil ein Mensch als Mönch sein übles Wirken verbergen will, denkt, redet und handelt er nicht offen, sondern verhält sich heuchlerisch. Damit wirkt er noch mehr übles Karma, übles Ergehen. Mit Zinsen, mit noch größerer finanzieller Belastung, wird die zusätzliche Heuchelei verglichen.

Im Kanon heißt es von einem heuchlerischen und heimlichen Menschen:

*Da führt einer in Taten einen schlechten Wandel, in Worten einen schlechten Wandel, in Gedanken einen schlechten Wandel, und um dies zu verheimlichen, nährt er üble Wünsche: „Möchte man mich doch nicht durchschauen“, denkt er. Und er wählt die Worte so, dass man ihn nicht durchschaue. Und damit man ihn nicht durchschaue, zeigt er Eifer im Tun. Was da solcherart Heimlichkeit ist, Heuchelei, Betrug, Täuschung, Ablenkung, Verschweigen, Verhehlen, Geheimhaltung, Verheimlichung, Unoffenheit, Unehrllichkeit, Verstecktheit, böses Vorgehen: das nennt man Heimlichkeit und Heuchelei.
(Puggala Paññati)*

Die Heuchelei ist völlig sinnlos, weil spätestens drüben nach dem Tod die wahren Absichten und das wahre Wesen des Heuchlers offenbar werden. Spätestens dann werden alle, die er getäuscht hat, von seiner Heuchelei erfahren. Schon jetzt wissen alle Jenseitigen, die an ihm Anteil nehmen, um etwaige Täuschungsabsichten, da sie seine Gedanken lesen können.

Würde er sich über Jahre ans Heucheln gewöhnen, dann würde – unbemerkt von ihm – die Absicht zu täuschen auch seine Gesichtszüge und sein Verhalten prägen. Darum würden erfahrene Mitmenschen, selbst wenn es ihnen nicht gelingt, seinen Trug zu durchschauen, ihm gegenüber ein unbestimmtes Gefühl der Vorsicht haben, ihm nicht trauen.

Er selber könnte auch anderen nicht vertrauen, da er annehmen würde, dass sie ihn ebenso täuschen wie er sie. So gäbe es für ihn kein herzliches Miteinander mit anderen, wie es jeder ersehnt, sondern nur Verstellung oder Verstellungserwartung. Würde sein Gemüt so dunkel und berechnend, dann könnte es nur dunkle, gespenstische Wahrnehmungen hervorbringen – eine zusätzliche karmische Belastung = Zinsen, zusätzlicher finanzieller Druck.

Über ihn sprechen seine guten, um Läuterung bemühten Ordensbrüder: „Derart handelt dieser Ehrwürdige, derart verhält er sich.“ Das aber nenne ich sein Gemahntwerden.

Im engen Zusammenleben mit den Ordensbrüdern kann Heuchelei und Heimlichkeit, das bloße Vorgeben von guten Taten und Worten, auf Dauer nicht verborgen bleiben. Die Ordensbrüder, die mit einem Heuchler zusammenleben, durchschauen auf die Dauer seine Heuchelei und lassen es den Heuchler spüren. Dadurch wird er gemahnt, die Heuchelei aufzugeben, offen seine Untugend zuzugeben, die Untugend selber aufzugeben. Aber dem heimlichen und heuchlerischen Mönch ist die Erfüllung seiner sinnlichen-egoistischen Wünsche wichtiger als die Läuterung. Von ihm heißt es, dass er keine Achtung, keine Zuwendung zum Erwachten, zur Lehre, zur Gemeinschaft der Heilsgänger und zur Übung habe. Ermahnungen, Tadel sind die Folge, gegen die sich der Heuchler dann auflehnt.

Der den Wunsch hegende Heuchler „Möge man mich doch nicht erkennen“ ist untauglich für die rechte Nachfolge. Die Herzensbefleckung Heuchelei gleicht einer Mauer, die so hoch gebaut ist, dass der Heuchler den Anblick des Heilsstands nicht nur nicht gewinnt, sondern auch keine Sehnsucht, keinen Zug zu ihm verspüren kann.

Hat er sich in den Wald begeben, an den Fuß eines Baumes oder an einsame Stätten begeben, so verfolgen ihn mit Reue verbundene üble, unheilsame Gedanken. Das aber nenne ich sein Verfolgtwerden.

Hier ist vom Mönch die Rede, der sich in die Einsamkeit begibt. In der Stille, in der äußere Ablenkungen fast ganz fehlen, kommen um so stärker die Gefühle der Reue, des schlechten Gewissens auf. Es scheint so, als ob der nicht vertrauende, der nichtreligiöse Mönch damit nichts zu tun habe. Der Erwachte sagt aber, dass jeder Mensch, auch der über die Schlechtigkeit seiner Taten ganz Unwissende, doch ununterbrochen ein entsprechend dunkles Gefühl hat, das den normalen Menschen fast den ganzen Tag durch sein ganzes Leben begleitet und damit seinem Leben einen dunklen, schmerzlichen Grundton gibt. So heißt es im Suttanipāta (Vers 774):

*Genussbegierig, angelockt, verloren,
in scheeler Furcht entfalten schiefsie Wurzeln
und müssen dann misswunden bang erbeben:
„O, was nur wird aus uns nach diesen Tagen?“*

Von den Begierden getrieben, von den Begierden gereizt, handeln die Menschen ungerade, übel, entwickeln sich in schiefer, falscher Richtung, schaffen sich schlechtes Karma und fürchten bewusst und unbewusst: „O, was nur wird aus uns nach diesen Tagen!“

Auch der im Haus lebende Kenner der Lehre bemüht sich öfter, für sich allein zu sein, in Ruhe über die Lehre nachzudenken. Aber dann kommen aus üblen Taten dunkle Schatten über ihn, beklemmende Verfassungen. Das geht fast allen Menschen so. Aber die meisten Menschen kommen gar nicht mehr zu einer ruhigen Besinnung, sie fliehen von einer Unterhaltung in die andere. Hinzu kommt, dass die meisten Menschen, weil sie ohne religiöse Maßstäbe leben, auf ihre Herzensverfassung und ihr Tun gar nicht achten. Nur aus den

Träumen dringen Erinnerungen und Mahnungen in ihr Tagesbewusstsein. Die Beeinflussung unserer Geisterfreunde und Geisterfeinde, die um jeden Menschen herum sind, merken wir in unserer diesseitigen Hülle, dem Fleischleib, nur wenig, aber eines Tages, wenn der Fleischleib wegfällt, tritt unmittelbar heran, was wir gesät haben.

Ernte der Heuchelei nach dem Tod

Weil aber, ihr Mönche, jener Arme, Unbegüterte, Unvermögende in Taten, Worten und Gedanken einen schlechten Wandel führt, so gerät er beim Versagen des Körpers, nach dem Tod, in die Gebundenheit der Hölle oder in die Gebundenheit der Tierwelt. Ich kenne, ihr Mönche, keine andere Gebundenheit, die so fürchterlich ist, so hart, so voller Pein wäre und für die Erreichung der höchsten Sicherheit ein so großes Hindernis bildete wie die Gebundenheit durch die Hölle oder die Tierheit.

Die Qual der Wahrnehmung der Hölle und der Tierheit schaffen sich heuchlerische Menschen durch ihren schlechten Wandel in Taten, Worten, Gedanken. Einzig durch Tugend kann man sich vor der Hölle und anderer untermenschlicher Welt bewahren. Zur Hölle gelangen diejenigen Wesen, die ihren Vorteil in rücksichtsloser und heuchlerischer Weise durchzusetzen suchten. Zur Tierheit gelangen auf die Sinnenlust fixierte Menschen. Sie strebten nur den vor Augen liegenden Genuss an und heuchelten, um ihm ungestört nachgehen zu können. Die tierische Daseinsform ist – solange sie währt (also nicht „ewig“) – auf endlose Wiederholung in der gleichen Ebene ausgerichtet, weil es dort keine sittliche Umkehr und Erhebung gibt. Leicht ist es, dass ein Mensch als Tier wiedergeboren wird, aber schwer, sehr schwer ist es, dass ein Tier wieder Menschentum erreicht.

Die Wahrnehmung, der Traum, genannt Existenz, genannt Leben, ist in seiner Qualität bedingt durch die Qualitäten des wahrgenommenen Ich. Wo ein Ich wahrgenommen wird, das egoistischer wird, genussstüchtiger, rücksichtsloser wird, da wird auch weiter geträumt, dass auch die Umwelt allmählich rücksichtsloser, härter, roher wird. Das ganze wahrgenommene, geträumte Leben, die Begegnungen werden härter, roher, dunkler, schmerzlicher. Wenn die Herzensqualitäten besser werden, dann muss auch der Traum, die Wahrnehmung, besser werden. Wenn die Herzensqualitäten übermenschlich gut werden, dann muss auch der Traum vom Umgang miteinander, von der Gemeinschaft, übermenschlich gut werden, hell werden. Die Wesen befinden sich auf dem Weg dahin auf einer Skala der grenzenlosen Möglichkeiten vom allergemeinsten und niedrigsten bis zum hellsten, edelsten, würdigsten Sein.

Und nun fasst der Erwachte das bisher Gesagte in Merkversen zusammen:

*Ein Elend ist es, arm zu sein,
ein Elend ist der Schulden Last,
denn wer geborgtes Gut genießt,
der Arme wird von Qual verzehrt.*

*Und später gar verfolgt man ihn,
kerkert ihn ein und bindet ihn.
Ein Elend aber Bande sind
für den, der doch Genuss begehrt.*

*Auch in dem Orden des Geheilten ist es so
mit einem, dem Vertrauen fehlt
und Scham und auch Gewissensscheu,
der ohne Kenntnis von des üblen Wirkens
Folgen ist.*

Wer übel handelt, redet, denkt

*und dann noch wünscht,
dass man ihn nicht
durchschauen soll,*

*der windet sich in seinem Tun,
in Worten und Gedanken auch.
So setzt er übles Wirken fort,
häuft es nur immer weiter an.*

*Solch Übeltäter, solcher Tor,
des üblen Wirkens wohl bewusst,
ist einem armen Schuldner gleich,
der voller Qual sein Brot verzehrt.*

*Und dann verfolgen immerdar
leidvolle Bilder seinen Geist,
erzeugt durch die Gewissensangst –
sei es im Dorfe, sei es im Wald.*

*Solch Übeltäter, solcher Tor,
des üblen Wirkens wohl bewusst,
gebunden wird er als ein Tier,
gebunden auch an Höllenwelt.*

Die guten Folgen aus Vertrauen

Die folgenden Verse zeigen den großen Gewinn, der aus dem Schatz des Vertrauens zu religiösen Lehren erwächst:

*Ein Elend nenne solche Bindung ich,
woraus der Weise sich befreit,
der mit den recht erlangten Schätzen
beglückten Herzens Gaben gibt.*

*Der Hausbewohner voll Vertrau'n
gewinnet beiderseits sein Ziel:
das Wohlergehn in dieser Welt,
und auch in jener Welt erlangt er Wohl.
So wächst Verdienst bei Hausnern an
durch ihren freigebigen Sinn.*

Wer Vertrauen hat, dass es sich mit der Existenz so verhält, wie die Lehre sagt, der kann in der Vergangenheit manches Üble getan haben, aber nun wird er im Vertrauen auf religiöse Zusammenhänge immer mehr Gutes tun. Er verbessert sein Herz, sein Denken, Reden und Handeln. Der im Haus Lebende bemüht sich in dem Wissen und Vertrauen auf die guten Folgen beim Geben an Bedürftige, festigt damit bei sich selber die Eigenschaft des Mitempfindens und Loslassens. Die Ernte daraus beschreibt der Erwachte mit dem Gleichnis von Salz und Wasser (A III,98). Übles Wirken (das Schuldenmachen) vergleicht er mit dem Erzeugen von Salz, die guten Taten, Worte und Gedanken mit dem Erzeugen von trinkbarem erfrischendem Wasser. Der durstige Mensch trinkt gern frisches klares Wasser, aber Salz ist für den Durstigen das Schlimmste. Wer in seinem Leben viel Übles getan hat, Schulden gemacht hat, der hat Salz erzeugt, das eines Tages an ihn, den Durstigen, wieder herantritt. Wer aber in der Vergangenheit auch viel Gutes getan hat, hat trinkbares Wasser erzeugt, und die Mischung dessen, die Ernte für die Zukunft, ist mehr oder weniger salziges Wasser. Aber seit er die Lehre des Erwachten kennt und ihr vertraut, hat er immer mehr Gutes getan, immer weniger Übles, d.h. immer mehr frisches Wasser geschaffen mit dem Ergebnis, dass in dem vielen guten Wasser das Salz, das er einmal geschaffen hat, in der großen Menge klaren Wassers schließlich nicht mehr zu spüren ist, so dass das Wasser trinkbar und durstlöschend ist.

Der Erwachte fragt in seinem Gleichnis: Wenn man einen Klumpen Salz in einen Krug mit Wasser wirft oder wenn man

ihn in den Ganges wirft – welches Wasser wird noch genießbar sein und welches nicht? In den Gangesstrom geworfen, ist das Salz nicht spürbar, das Wasser ist nach wie vor genießbar. Aber das Wasser in einem Krug, in den der Klumpen Salz geworfen wurde, ist ungenießbar. So ist es mit der Ernte unseres Wirkens. In diesem Sinn heißt es auch (Dh 173):

*Wer einst begangner übler Tat
jetzt bessre Taten folgen läßt,
der leuchtet durch die finstre Welt
gleichwie der Mond durch Wolken bricht.*

In dem Maß, wie wir die Lehre kennenlernen und bei uns das Vertrauen, dass die Lehre richtig ist, zunimmt, schaffen wir Gutes, schaffen Reichtum im Geistigen: Scham und Scheu in Bezug auf das Schlechte, Tatkraft und Weisheit.

In weiteren Versen fasst der Erwachte diesen aus Vertrauen gewonnenen Reichtum mit seinen Folgen bis zur Triebversiegung kurz zusammen:

*Und ferner: Wer im Orden des Geheilten
gefestigt im Vertrauen ist,
voll Scham und voll Gewissensscheu,
voll Weisheit, tugendhaft bestrebt,*

*der, heißt es,
lebt im Orden leicht und unverspannt.
Und hat er überweltlich Wohl erlangt,
dann strebt er Gleichmut an.*

*Fünf Hemmungen hat er besiegt,
ist stets von frischer Kraft beseelt,
Entrückungen, die weltlosen, erwirkt er,
geeint und weise, wahrheitsgegenwärtig.*

*Indem er klar der Wirklichkeit gemäß nun sieht,
da löst er von Verstrickung sich.
Gar nichts ergreifend, nirgendwo,
wird völlig abgelöst das Herz.*

*Dem völlig Abgelösten
erwächst das Wissen klar:
„Auf ewig bin erlöst ich,
versiegt die Immer-wieder-Daseins-Fessel.“*

*Dies ist das höchste Wissen nun,
dies ist das höchste Wohl:
der Frieden, leidlos-ungetrübt,
erreicht ist höchstes Ziel, von Schulden frei.*

Die Gewissensreinheit, die aus Scham und Scheu vor Üblem erwächst, hat ein helles, unverdunkeltes Gemüt zur Folge. Der an Tugend Gewöhnte erfährt durchgehende Helligkeit und Freudigkeit seines Gemüts, ein fast ununterbrochen ungetrübtes heiteres Grundgefühl. Alles von „außen“ an ihn Herantretende erlebt er auf der Grundlage dieses hellen, freudigen Gefühls, darum kann er durch kein trübes Erlebnis mehr stärker verletzt werden.

Wer dieses Niveau himmlischen Seins in sich verwirklicht hat, kann gewiss sein:

*Hienieden freut sich – drüben freut sich – an beiden Orten
freut sich, wer verdienstvoll wirkt, er freut sich, wenn er die
Reinheit seines Handelns überblickt. Hienieden freut er sich,
drüben freut er sich, an beiden Orten freut sich, wer ver-
dienstvoll wirkt. „Verdienstvoll hab ich gewirkt“, so freut er
sich, und größer noch wird seine Freude, wenn er den guten
Gang vollzogen hat. (Dh 16 und 18)*

Deshalb sagt der Erwachte:

Gleichwie, Mönche, wenn man einen vollkommenen Würfel in die Höhe wirft und er dann, wo er auch immer zum Stehen kommt, fest stehen bleibt, so auch, Mönche, gelangen die Wesen wegen Ausbildung in der Tugend, wegen Erhellung des Gemüts, wegen Vervollkommnung der rechten Anschauung bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf den guten Gang, in himmlische Welt. (A III,116)

Wenn man in der Ausdrucksweise der Würfelspieler irgendetwas als glücklichen Wurf bezeichnen kann, so ist es der durch Tugend ermöglichte Aufstieg in himmlische Welten, der sich derart lohnt. Die Tugend macht sich bezahlt, würden wir Heutigen sagen. Das dadurch gewonnene Wohl übertrifft alles nur ausdenkbare Wohl in der Menschenwelt.

Dem vom Erwachten belehrten Mönch ermöglicht dieses Wohl der Herzensreinheit zu Lebzeiten das in der Abgeschiedenheit erlangbare überweltliche Wohl weltloser Entrückungen. Dieses überweltliche Wohl erfahrend, vermag er sich von allem niederen sinnlichen Wohl zu lösen; und er durchschaut ebenso auch die Wandelbarkeit und damit dann auch die Unzulänglichkeit weltloser Entrückungen.

*Gar nichts ergreifend, nirgendwo,
wird das Herz völlig abgelöst.*

Er erlangt Triebfreiheit, das Nibbāna, und ist damit für immer von aller Armut, allen karmischen Schulden frei, dem Daseinskreislauf entronnen.

Wie könnte ich anderen antun,
was ich selber nicht mag?
DIE LEUTE AUS VELUDVĀRA
„Gruppierte Sammlung“ (S 55,7)

Die Reden des Erwachten enthalten zum Teil Gespräche mit Hausleuten, solchen, die im Beruf und in der Familie leben, zum Teil mit Mönchen, die den Reinheitswandel zu ihrer Lebensaufgabe gemacht haben. Entsprechend diesen seinen Gesprächspartnern legt der Erwachte die Lehre dar. Zu den Hausleuten spricht er vorwiegend von den ersten beiden Teilen des achtgliedrigen Weges: von der Gewinnung von Weisheit (rechte Anschauung und Besinnung) und der Tugend. In den Gesprächen mit seinen Mönchen liegt das Schwergewicht seiner Belehrung bei dem dritten Abschnitt des achtgliedrigen Heilsweges: der Vertiefung, die, wenn sie völlig ausgereift ist, das heilende Klarwissen als Frucht bringt, das zur Erlösung führt.

Den Hausleuten zeigte der Erwachte vorwiegend den Weg, wie sie in diesem Leben durch Tugend und Weisheit zu verbesserter innerer Art und dadurch nach dem Tod in himmlische Welt, in bessere Umgebung eintreten können und dort sich weiterentwickeln zu immer hellerem Sein. Aber oft legte er in dieser Darlegung für die dazu Fähigen den Keim für die Einsicht, dass auch die hellsten Daseinsformen keine endgültige Sicherheit bieten, dass es aber die Möglichkeit gibt, von allem Entstehen und Vergehen ganz frei zu werden, den unverlierbaren Heilsstand zu erreichen.

Es war den Indern der damaligen Zeit und ist auch heute noch den meisten Indern im entschiedenen Gegensatz zu dem modernen Menschen selbstverständlich, dass der Tod nur Übergang ist in andere Welt, dass die Wesen nach dem Tod weiterleben, solange sie noch Triebe haben. Sie wissen: Die Triebe sind der Lebensgrund, der Körper ist der Triebe Werkzeug, mit dem die sinnliche Umwelt sinnlich wahrgenommen werden kann. Durch die Qualität der Triebe, wie wir sie haben, wird Menschentum erreicht, indem ein so beschaffenes Wesen

bei menschlichen Eltern Eingang findet und aus den körperlichen Nährstoffen der Mutter einen grobstofflichen Körper aufbaut. Werden die Triebe dieses Wesens im Lauf des Menschenlebens übler, verweigernder und entreißender, so schaffen sich diese üblen, dunklen Triebe in einer entsprechend dunkleren Welt die Möglichkeit, sich zu „inkarnieren“, einen Körper zu verschaffen, mit dem dann die Formen, Töne, Düfte usw. jener Welt erlebt werden. Wer dagegen im Menschenleben seine Triebe verbessert, mehr gewährend und ertragend denkt und handelt, der wird entsprechend der inneren Zugehörigkeit seines Wesens bei himmlischen Wesen Eingang finden und dort himmlisches Wohl genießen.

Es war den Indern selbstverständlich, dass die Triebe das Erleben bestimmen und dass der Körper nur das Werkzeug dieses Wollens ist. Darum bewegte sie nicht nur die Frage des modernen westlichen Menschen: „Wie erreiche ich Sicherheit und Wohlstand bis zum Ende dieses Lebens?“, sondern: „Was muss ich tun, dass ich auch im nächsten Leben Angenehmes, Wohltuendes erlebe?“ Sie rechneten damit, dass der Tag kommen wird, an dem sie in anderer Welt sind, und darum ist es ihnen mindestens ebenso wichtig, auch dann unter glücklichen, hellen, wohltuenden Umständen zu leben, wie es ihnen in der Gegenwart wichtig ist.

Das folgende Gespräch führte der Erwachte vor zweieinhalbtausend Jahren mit den Hausleuten, aber es geht uns heute noch genauso an wie die Bürger damals:

So hab ich's vernommen. Der Erhabene kam einmal auf der Wanderschaft durch das Land Kosala mit einer großen Schar von Mönchen in ein Kosaler Brahmanendorf namens Veludvāra.

Da hörten die brahmanischen Hausleute von Veludvāra: Hört nur, der Asket Gotamo, der Sakyerprienz, der der Herrschaft über die Sakyer entsagt hat, ist auf der Wanderschaft durch das Land Kosala mit einer

großen Mönchsgemeinde in Veludvāra angekommen. Diesem ehrwürdigen Gotamo aber geht überall der wunderbare Ruf voraus: „Er ist der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der zum Heil der Wesen gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben. Er hat diese Welt mit allen ihren Geistern, den weltlichen und den reinen, mit ihren Scharen von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen in unbegrenzter Wahrnehmung selber durchschaut und erfahren und lehrt sie uns kennen. Er verkündet eine Lehre, die nach Inhalt und Aussage schon von Anfang an hilfreich zum Guten führt und mit ihrer letzten Aussage ganz hinführt zum Heilsstand. Er führt den vollständig abgeschlossenen, lautereren Renheitswandel in der Welt ein.“ Glückliche, wem es vergönnt ist, einen Heiland von solcher Art zu erleben.

Da gingen die brahmanischen Hausleute von Veludvāra zum Erhabenen hin. Dort verbeugten sich einige vor dem Erhabenen und setzten sich zur Seite, andere wechselten freundliche, höfliche Worte und setzten sich zur Seite, wieder andere hoben grüßend die Hände zum Erhabenen und setzten sich zur Seite, andere stellten sich beim Erhabenen mit Namen und Familie vor und setzten sich zur Seite, und einige setzten sich still zur Seite.

Zur Seite sitzend, sprachen jene brahmanischen Hausleute von Veludvāra zum Erhabenen: Wir wünschen, verehrter Herr Gotamo, auch weiterhin das häusliche Leben in enger Gemeinschaft mit Frauen und Kindern zu leben, möchten uns erlesener Wohlgerüche erfreuen, möchten uns pflegen und salben, uns

an Gold und Silber erfreuen. Und nach der Trennung vom Körper jenseits des Todes möchten wir eine glückliche Lebensbahn haben, in himmlischer Welt wieder erscheinen.

Die wir solches wünschen und anstreben, uns möge der ehrwürdige Herr Gotamo solche Lehre weisen, nach der wir auch weiterhin das häusliche Leben in enger Gemeinschaft mit Frauen und Kindern leben können, uns erlesener Wohlgerüche erfreuen können, uns pflegen und salben, uns an Gold und Silber erfreuen können und dann nach der Trennung vom Körper jenseits des Todes eine glückliche Lebensbahn haben, in himmlischer Welt wieder erscheinen können. –

Dem Buddha ging seinerzeit der oben zitierte Ruhmesruf voraus. Man hörte im ganzen Land von ihm, und wenn er mit seinen Mönchen in die Nähe irgendwelcher Dörfer oder Städte kam, dann kamen Scharen von Bürgern zu ihm, die ihn um Wegweisung baten, um im Samsāra in höhere Welten, zu mehr Wohl zu kommen und womöglich zum endgültigen Heilsstand. Der Ruf, der ihm vorausging, verhiess ja, dass er die Wege zu den Himmelswelten zeigen und aus dem Samsāra heraus zum endgültigen Heilsstand führen könne. Der Inder der damaligen Zeit wusste, dass alle himmlischen Daseinsformen ebenso zum Samsāralabyrinth gehören wie auch die menschliche und die untermenschlichen, dass auch in den höchsten Himmeln kein ewiges Wohl zu finden ist.

Darum fällt auf, mit welchem Nachdruck diese Leute von Veludvāra betonen, dass sie in diesem Leben weiterhin mit ihren Frauen und Kindern das weltliche Leben führen möchten und auch nach dem Tod weiterhin sinnliche Freude und Schönheit in himmlischen Welten erleben wollen.

Viele Menschen der damaligen Zeit ersehnten die endgültige Befreiung im Nirvāna, aber vielen anderen religiösen Menschen erschien dieses Ziel noch sehr fern. Der Erwachte sagt,

dass das Maß von Gier und Hass im Herzen des Menschen auch die Ziele bestimmt, die der Mensch sich setzt, und er unterscheidet, ob die Menschen *viel Staub auf den Augen haben oder wenig*. Aber der Erwachte weiß jedem Hörer das für ihn optimale Maß an Wegweisung und Unterweisung und Ermunterung zu geben, wie seine folgende Unterweisung zeigt:

Ich will euch, Hausväter, eine für euch passende Wegweisung geben, das hört und achtet wohl auf meine Rede. – Gern, Verehrter –, antworteten die Brahmanen von Veludvāra. Der Erhabene sprach:

Da überlegt, Hausväter, der Heilsgänger (ariyasāvako): „Mir ist mein Leben lieb, ich möchte nicht sterben. Ich ersehne Wohl und schrecke zurück vor dem Schmerz. Würde mich einer des Lebens berauben, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht wäre. - Wenn aber nun ich einem anderen, dem auch sein Leben lieb ist, der ebenfalls nicht sterben will, sondern auch Wohl ersehnt und vor dem Schmerz zurückschreckt, das Leben rauben würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt er dem Töten und bringt auch andere dazu, vom Töten abzustehen. Er redet der Schonung des Lebens das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Taten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn mir etwas, das ich nicht gegeben habe, durch Diebstahl weggenommen würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich einem anderen in diebischer

Absicht nehme, was mir nicht gegeben ist, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt er dem Nehmen von Nichtgegebenem und bringt auch andere dazu, vom Nehmen des Nichtgegebenen abzustehen, er redet dem Abstehen vom Nehmen des Nichtgegebenen das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Taten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, ihr Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn einer mit meiner Frau Geschlechtsverkehr hätte, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich mit der Frau eines anderen Geschlechtsverkehr hätte, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt es ihm, in andere Partnerschaften einzubrechen, und er bringt auch andere dazu, dass sie vom Einbruch in andere Partnerschaften abstehen. Er redet dem Abstehen vom Einbruch in andere Partnerschaften und von Verführung Minderjähriger das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Taten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, ihr Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn einer mich verleumden würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich einen anderen verleumden würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem an-

tun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt es ihm zu verleumden, und er bringt auch andere dazu, nicht zu verleumden, er redet dem Abstehen vom Verleumden das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Worten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, ihr Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn einer durch Hintertragen mich mit meinen Freunden entzweien würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich einen anderen durch Hintertragen mit seinen Freunden entzweien würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt er dem Hintertragen und bringt auch andere dazu, nicht zu hintertragen, er redet dem Abstehen von Hintertragen das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Worten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, ihr Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn einer mir mit verletzender Rede begegnen würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich einem anderen mit verletzender Rede begegnen würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt er verletzender Rede und bringt auch andere dazu, nicht verletzend zu reden, er redet dem Abstehen von verletzender Rede das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Worten“, darüber ist er sich endgültig

tig und vollkommen klar geworden.

Und weiter, ihr Hausväter, überlegt der Heilsgänger: „Wenn einer mich mit oberflächlichem Gerede, mit leerem Geschwätz angehen würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was mir lieb und erwünscht ist. - Wenn aber nun ich einen anderen mit oberflächlichem Gerede, mit leerem Geschwätz angehen würde, so wäre das das genaue Gegenteil von dem, was ihm lieb und erwünscht ist. Wie könnte ich da einem anderen das genaue Gegenteil von dem antun, was mir selber lieb und erwünscht ist?“ Mit solcher Überlegung widerstrebt er dem oberflächlichen Gerede und leerem Geschwätz und bringt auch andere dazu, von oberflächlichem Gerede und leerem Geschwätz zu lassen, er redet dem Abstehen von oberflächlichem Gerede und leerem Geschwätz das Wort: „Das ist die rechte Lebensführung in Worten“, darüber ist er sich endgültig und vollkommen klar geworden.

Der Erwachte gibt diesen Hausleuten sieben Tugendregeln, und zwar empfiehlt er ihnen, stets zu bedenken, solche Taten, von denen sie nicht möchten, dass sie ihnen geschähen, auch nicht anderen anzutun. Ein ähnliches Wort haben wir in der christlichen Überlieferung: *Was ihr wollt, das euch die Leute tun sollen, das tuet ihnen auch.*

Dieser Gedanke entspricht dem natürlichen Empfinden des aufmerksamen Menschen. Wenn er einführend ist im Umgang mit anderen, dann kann er nicht anderen etwas antun wollen, das er selber auch nicht erfahren möchte. Er weiß, dass hinter jedem menschlichen Antlitz auch menschliche Anliegen wohnen, wie er sie bei sich selber kennt. Hier spricht der Erwachte also mit den Hausleuten über eine Haltung, die wir in unserem Inneren auch selbst für gut und richtig halten und wozu wir uns manchmal in unseren besseren Stunden auch aufgerufen fühlen. Er macht ihnen diese Haltung bewusst und empfiehlt

sie ihnen zur Meditation, zum öfteren Bedenken.

Es geht also bei den sīla, den Tugendregeln, nicht nur um das äußere Tun: nicht töten, nicht stehlen, nicht in andere Partnerschaftsverhältnisse einbrechen, nicht verleumden, nicht hintertragen, nicht verletzende Worte gebrauchen und kein leeres Gerede - sondern um die dahinterstehende Gemüthsaltung, die des Mitempfindens. Es ist ja ein Unterschied, ob ich mir sage: „Ich will nicht töten, ich will nicht stehlen“ und dabei nur an das Nichttun denke, oder ob ich denke, wie es der Erwachte hier empfiehlt: „So wie ich nicht sterben mag, wie es für mich entsetzlich wäre, wenn da eine Waffe gegen mich gezückt würde, wie mir die Haare zu Berge stehen, wenn ich nur daran denke - so geht es jedem, ob Mensch oder Tier.“

Wer nur den äußeren Akt, nicht zu töten, nicht zu stehlen usw. im Auge hat, der tut je nach Herausforderung oder Versuchung doch noch manches Üble. Wer aber im Herzen verankert hat: „Allen geht es wie mir, mir geht es wie allen. Er ist auch einer, der genauso wie ich glücklich sein möchte“, - der empfindet mit dem Mitwesen, fühlt mit ihm, darum kann er ihm nichts Unliebes antun.

Diese Herzenshaltung des Nicht-mehr-schädigen-Wollens bedarf keines jeweils neuen Willensentschlusses mehr (der bei einer starken Herausforderung vielleicht doch zusammenbricht), sondern ist entstanden aus dem Gefühl der Gemeinsamkeit mit den anderen. Die Lebensführung ist erst dann recht, wenn die innere Gesinnung, das Herz, durch diese Übung immer reiner wird. Wir können auf die Dauer nicht Taten tun, die anders sind als unser Herz. Wir können gelegentlich unter besonders guten oder schlechten Einflüssen etwas tun, das viel besser oder viel schlechter ist, als wir im Durchschnitt im Gemüt sind, aber auf die Dauer tun wir das, was unserer Gemütsart entspricht. Und soweit diese nicht gewandelt ist, so weit können unsere Taten auch nicht gewandelt sein.

Diese vom Erwachten empfohlene Übung, bei allen die Mitwesen schädigenden Handlungen, an die wir denken oder

die wir gar beabsichtigen, sofort vor Augen zu haben, wie es uns schmerzlich wäre, wenn wir an der Stelle des Geschädigten wären, entfernt uns im Lauf der Zeit krampflos von allen nur ichbezogenen Taten, die die Gefühle der anderen nicht berücksichtigen. Durch die konkreten Gedanken: „Es ist menschlich, den Tod zu fürchten, seinen Besitz behalten zu wollen, so wie ich es will, will es auch der andere; jeder hat seine Leiden, seine Not, seine Angst und seine Schmerzen. Wir lechzen alle nach Wohl - wir sitzen alle im gleichen Boot“ - durch solche häufig gepflogenen Gedanken wächst der Mensch zur Vorstellung der Ich-Du-Gleichheit.
Schopenhauer sagt darüber:

Bei jedem Menschen, mit dem man in Berührung kommt, unternehme man nicht eine objektive Abschätzung desselben nach Wert und Würde, sondern man fasse allein seine Leiden, seine Not, seine Angst, seine Schmerzen ins Auge. Da wird man sich stets mit ihm verwandt fühlen, mit ihm gleichfühlend sein und statt Hass oder Verachtung Mitleid mit ihm empfinden.

Dazu aber gehört Besonnenheit. Nur mit Besonnenheit sieht und behält man im Blick, was allen Wesen eigen ist: die Wünsche und Hoffnungen, die Leiden und Nöte der anderen - sie sind wie meine.

Die normale Denkgewöhnung verleitet dazu, die begegnenden Wesen nach sympathisch und unsympathisch zu unterscheiden, an die Fehler des anderen zu denken, dass er das und das nicht hätte tun sollen usw. Die Übung besteht nun darin, diese Denkgewöhnung abubrechen mit den Gedanken: „Ich bin ja auch alles andere als vollkommen. Ich habe Mängel und der andere hat Mängel. Ich wünsche Wohl, und der andere sucht genauso wie ich Wohl, wird gestoßen, steckt viel Leid ein - wie ich. Wir sind Geworfene, sind wie arme Bettler, die auf Habenwollen und Seinwollen angewiesen sind. Wir sind alle gleicher Natur, sind Brüder.“

Natürlicherweise hat der Mensch seine eigenen Interessen vor allem anderen im Sinn, denn was ihm angenehm oder unangenehm ist, das *fühlt er unmittelbar in sich*. Was er aber dem anderen an Angenehmem oder Unangenehmem antut, das kann er nie unmittelbar fühlen, weil man nur seine „eigenen“ Gefühle fühlt. Darum stehen die eigenen Interessen ganz unmittelbar vornan. Die Empfindungen der anderen, denen man etwas antut, kann man höchstens „nachfühlen“, d.h. man denkt sich in die Situation des anderen hinein, so als wenn man sie selber erlebte. Dann weiß man: Was mir nicht lieb ist, ist dem anderen ebenfalls nicht lieb.

Ein *chinesisches* Wort sagt:

Wenn du hörst, dass jemand über einen anderen schlecht redet, dann sollte dir dieses so schmerzhaft sein, als ob jemand dich mit Nadeln in den Rücken stechen würde.

Als ob man dir etwas antäte - so musst du für den anderen, wenn ihm etwas angetan wird, mitempfinden. Das ist Ich-Du-Gleichheit: die Aufhebung des Naturgesetzes, dass man das bei sich gefühlte Gefühl bevorzugt vor den gewussten, aber nicht gefühlten Gefühlen der anderen. In dem Maß, wie ich die Mitwesen mir gleichsetze, in dem Maß, wie ich Ich-Du-Gleichheit entwickle, in dem Maß, wie ich bei allen meinen Empfindungen sofort weiß: „So empfindet jeder“ - in dem Maß kann ich gar nicht mehr in meinem Interesse etwas tun wollen, das irgendjemand anderem wehtun würde. Wenn ich richtig mit dem anderen fühle, kann ich ihm nicht weniger zukommen lassen wollen als mir.

Je höher man dagegen sein Ich auf den Thron setzt, egozentrisch ist, nur sich sieht, um so mehr „sündigt“ man, übertritt alle Tugendregeln, um so mehr kann man dem anderen Gewalt antun, sei es, dass man ihm das Leben nimmt, ihn beraubt, seine Ehe zerstört, ihn barsch anfährt oder verleumdet, in seiner Abwesenheit schlecht von ihm spricht usw. Aus Selbstbevorzugung, aus Nächstenblindheit schädige ich den anderen,

bewusst oder unachtsam. Wenn man aber im Mit-dem-anderen-Fühlen gewachsen ist, dann empfindet man, dass da nicht nur ein Ich ist, sondern ein Wir, und dieses Wir wird allmählich größer, bis man sich nicht mehr herausnimmt. Der mitempfindende Mensch geht zarter, rücksichtsvoller durch die Welt, nirgends mehr störend. Ihm ist wohl, wenn niemand gestört, belastet wird durch ihn.

Der Erwachte sagt, dass ein Mensch, der sein inneres Leben und die möglichen geistigen Entwicklungen kennt, öfter von der Sehnsucht bewegt wird: „Möchte ich doch aus dem grauen Missmut ganz herauskommen.“ Ein Mensch, der in seinem Wesen missmutig grau in grau ist, öde und leer, keine innere Freude hat, der ist auf die äußeren Sinneseindrücke angewiesen, braucht Anreiz und Freude von außen. Wer aber innerlich hell ist durch Wohlwollen gegenüber den Interessen anderer, dem schwindet aller Missmut, alles Hämisches, Niedrige, Gehässige, das wie dunkles Gewölk das Gemüt belastet. Ihm wird wohler. Er ist weniger abhängig von äußeren Erlebnissen, weil die Haltung des Mitempfindens unmittelbar wohl tut. Er ist weniger im Austausch mit der Welt, sondern bei sich selbst.

Ein solcher hält sich gern öfter vor Augen: „Sieh, nun bist du in dir froh, hell, zuversichtlich und glücklich, viel unabhängiger vom Außen.“ Das ist das Eingangstor zur beglückenden Sammlung. Zur Zeit des Erwachten haben viele hell gesinnte Hausleute die ersten Grade der Entrückung erfahren, denn sie waren stark im Mitempfinden mit den anderen und vermochten nicht, andere zu schädigen. So haben sie in diesem Leben großes inneres Wohl erworben und haben sich durch ihre helle innere Art den himmlischen Wesen verwandt gemacht, so dass sie nach dem Tod auch großes himmlisches Wohl erfahren: widerstandslose Erfüllung der jeweiligen Wünsche und umgeben von Wesen, die erfüllt sind von dem Bestreben, auch die anderen ebenso glücklich zu wissen, wie sie selber sind.

In A VIII,36 heißt es:

Ein Mensch, bei dem die Einhaltung der Tugendregeln und die Freigebigkeit (dāna) nur schwach entwickelt sind, der wird unter Menschen in ärmlichen Verhältnissen wiedergeboren; ein Mensch, bei dem die Einhaltung der Tugendregeln und die Freigebigkeit besser entwickelt sind, wird in glücklichen Verhältnissen unter den Menschen wiedergeboren. Je mehr aber in einem Menschen die Einhaltung der Tugendregeln und die Freigebigkeit entwickelt sind, in um so höheren, helleren, herrlicheren sinnlichen Himmeln wird er wiedergeboren.

Hier wird außer den Tugendregeln auch noch die Freigebigkeit genannt. Ein Mensch, der die Tugendregeln einhält aus Mitempfinden mit dem anderen, der kann nicht selbstüchtig geizig sein, weil er nicht nur an sich denkt und an sein grobmaterielles Wohlbefinden, sondern mit den anderen empfindet. Er wird so viel tun wie er kann, auch materiell, um die Not anderer zu beheben, weil er sie fühlt, wie wenn er in Not wäre.

Wer also zu himmlischen Wesen empor gelangen will, der muss nach dem Gesetz der Wahlverwandtschaft schon hier das sittliche Niveau der himmlischen Wesen erreichen nach den Worten von *Angelus Silesius*:

*Mensch, wird das Paradies
in dir nicht erstlich sein,
so glaube mir gewiss,
du kommest nimmer drein.*

Wie sie nach dem Tod in himmlische Welt kämen - danach haben die Brahmanen von Veludvāra den Erhabenen gefragt, und das hat ihnen der Erhabene erklärt. - Aber das himmlische Glück währt nicht ewig. So begehrenswert den Hausleuten eine Wiedergeburt in einer Himmelswelt ist - dem Tieferblickenden kann eine solche Wiedergeburt auf die Dauer nicht genügen. Selbst die Götter der höchsten Brahmawelt werden, wenn ihre Lebensdauer abgelaufen oder der Schatz ihrer Verdienste verbraucht ist, wieder in den Strudel des Kreislaufs der

Wiedergeburten hineingerissen, in welchem auch sie nicht nur wieder Menschen werden, sondern noch unter das Menschentum sinken können.

Die vorgenannten sieben sīla – Betragensweisen im menschlichen Leben – führen im Zusammenhang mit dem ihnen zugrundeliegenden hochherzigen Mitempfinden ganz sicher in übermenschliche, himmlische Welt. So sagt es der Erwachte in vielen Reden und Wegweisungen an seine Schüler, und so weiß es, wer die Existenz erkannt und durchschaut hat, bei sich selber. Aber da auch das himmlische Leben nicht ewig währt und da auch die erworbenen sieben hochherzigen Betragensweisen nicht für alle Ewigkeit erworben sind, sondern sich wandeln und verlorengelangen können und auf die Dauer ganz sicher verloren gehen (*wer genießt, der vergisst*), so erweist sich, dass die Wegweisung, die der Erwachte den Brahmanen bisher gegeben hat, noch nicht ausreichend ist für ewige Sicherheit.

Wer die kühle Unerbittlichkeit des Karmagesetzes durchschaut hat, der weiß, dass er in jenen höheren Welten wie auch in allen Dunkelheiten und Tiefen schon ungezählte Male war und dass er, solange ihm eine ganz bestimmte klare Einsicht fehlt, diesen Kreislauf der Wiedergeburten durch alle Höhen und Tiefen nur immer wieder und immer weiter durchlaufen muss. Er weiß, dass jene Brahmanen, die jetzt den Er wachten nach den Wegen zur himmlischen Welt fragen, innerhalb ihrer unausdenkbar vielen früheren Leben schon ungezählte Male religiöse Wegweiser nach den Wegen zu himmlischer Welt gefragt haben und in himmlische Welt gelangt sind und wieder herabgesunken sind zu Menschentum und Untermenschlichem - und er weiß auch, dass jene Brahmanen ganz so, wie sie jetzt den Erhabenen fragen, so auch in absehbarer Zukunft - wenn sie durch tugendhafte Bemühung in diesem irdischen Leben in himmlische Welt gelangt sein werden und viele Male nacheinander in himmlische Welt gelangt sein werden und danach doch wieder abgesunken sein werden - dass diese Brahmanen dann irgendwann wieder einen Heilslehrer um die Wegwei-

sung zu himmlischer Welt bitten werden, also wieder vor der gleichen Frage stehen.

Aus diesem Grund nennt er nun den Brahmanen von Veludvāra noch vier weitere Eigenschaften, mit welchen begabt ein Mensch nie mehr unter das Menschentum herabsinken kann und außerdem in menschlicher oder übermenschlicher Welt höchstens noch siebenmal aufkreuzt, um dann das ewige Heil im Nirvāna für endgültig zu gewinnen:

Er hat endgültige Klarheit über den Erwachten und dadurch Befriedung erlangt: „Das ist wahrlich der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der Rechtgegangene, der Welt Kenner. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben.“

Er hat endgültige Klarheit über die Lehre und dadurch Befriedung erlangt: „Richtig dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre, unmittelbar einleuchtend, zeitlos; sie lädt ein: „Komm und sieh selbst!“, sie führt hin, ist vom Einsichtigen bei sich selbst erfahrbar.“

Er hat endgültige Klarheit über die Gemeinde der Heilsgänger und dadurch Befriedung erlangt: „Recht geht beim Erhabenen die Gemeinde der Heilsgänger vor; auf dem geraden Wege geht beim Erhabenen die Gemeinde der Heilsgänger vor; zum Ausweg geht beim Erhabenen die Gemeinde der Heilsgänger vor, nämlich als die vier Paare von Menschen nach den acht Arten von Menschen. Sie ist, wahrlich, würdig der Verehrung, würdig, Unterhalt zu empfangen, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtsvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für ein Wirken mit guten Folgen.“

Ihm eignen Tugenden, wie sie die Geheilten empfehlen: die unübertrefflichen, die frei machen, zur Eini-

gung führen und darum von den Geheilten gepriesen werden; er strebt ihre lückenlose, unverfälschte, unverbogene, ungebrochene, hanglose Einhaltung an.

Wenn da nun, ihr Hausväter, der Heilsgänger im Besitz dieser sieben rechten Eigenschaften ist und im Besitz dieser vier wünschenswerten Zustände, so kann er, wann immer er mag, sich selber sagen: „Endgültig ausgelöscht ist für mich die Hölle, endgültig ausgelöscht der Tierschoß und das Gespensterreich, nicht mehr bin ich dem Abweg ausgesetzt. Ich bin in die Heilsströmung eingetreten und gehe unabänderlich der vollen Erwachung entgegen.“ –

Nach dieser Rede sprachen die brahmanischen Hausleute von Veludvāra zum Erhabenen: Wunderbar, o Herr, wunderbar, o Herr. Zum erhabenen Herrn Gotamo nehmen wir Zuflucht und zur Lehre und zur Gemeinde der Heilsgänger. Als seine Nachfolger möge uns der Herr Gotamo betrachten, die von heute an für zeitlebens Zuflucht genommen haben. –

Wer die Lehre kennt, der weiß, dass die hier vom Erwachten genannten vier Eigenschaften als die „vier Merkmale des Heilsgängers“ oder „vier Glieder des in die Heilsströmung Gelangten“, des sotāpanno, bezeichnet werden. (D 33 u.a.) Immer wieder erklärt der Erwachte, dass einer - der sich die hier zuerst genannten drei tiefen Einsichten *bis zur endgültigen Klarheit und Befriedung* und als viertes jene besondere Art von Tugenden erworben hat - mit eben diesem Erwerb über alle normalen Wesen, die menschlichen, untermenschlichen und übermenschlichen, endgültig hinausgewachsen sei, ein *auf das Wahre, das Vollkommene ausgerichteteter Mensch (sappurisa)* geworden sei, da er das Ausgangstor aus dem Samsāra, das Tor zum Nirvāna, endgültig erkannt und erblickt habe und im Auge behalte und sich

ihm unentwegt nähere und nicht mehr abirren könne, weil ihm endgültig und in letzter Klarheit aufgegangen sei der Schrecken des Samsāra und die Sicherheit des Nirvāna.

Von diesem hohen geistigen Stand sind die meisten der Brahmanen von Veludvāra noch unvergleichlich weiter entfernt als von den vom Erwachten zuvor genannten sieben hohen Tugenden. Ja, die Brahmanen mögen zum Teil gar keine Ahnung haben, worum es sich hier bei diesen vier Eigenschaften handelt.

Die erste der vier Eigenschaften bedeutet ja, dass der Mensch nach den Worten des Erwachten im Lauf der Zeit innere *Klarheit und Befriedung* darüber erlangt habe, dass der Erwachte, der ihnen jetzt gegenüber sitzt, tatsächlich ein Heiliger, ein Heilgewordener ist und vollkommen erwacht. Es geht hier nicht um ein einfaches Vertrauen oder um einen Glauben, dass der Erwachte so sei, wie die Eigenschaften es beschreiben, vielmehr hat der Mensch auf dem Weg dieser inneren Entwicklung zum Heilsgänger mehrere solcher geistiger Veränderungen und Erfahrungen durchlaufen, die ihn nun erst zu diesem sicheren Urteil, ja, Wissen, befähigen und ebenso zu dem folgenden:

Die zweite Einsicht ist gewonnen mit der endgültigen Klarheit über den vollkommenen Heilscharakter der Lehre.

Die dritte Eigenschaft bedeutet, dass man sich aus der langjährigen Erfahrung mit sich selber unverlierbar klar geworden ist über die vom Erwachten erwähnten „Vier Paare von Menschen“, d.h. über die vier Entwicklungsstadien des Heilsgängers: Stromeingetretener, Einmalwiederkehrer, Nichtwiederkehrer, Geheilte (jeweils die Erreichung des Heilsgrades und das Wissen darum = 8 Arten von Menschen). Das aber ist erst möglich, wenn man durch seine eigene Erfahrung bei seiner Umwandlung zum Heilsgänger zutiefst begriffen hat: In allen möglichen Daseinsformen und Welten führen nur diese vier Entwicklungsstadien aus allem Leiden schrittweise heraus bis zur vollständigen Geborgenheit. Dagegen sind alle Bestrebungen und Unternehmungen aller Wesen, die noch nicht in diese

vierstufige Entwicklung eingetreten sind, vergeblich und müssen vergeblich bleiben - es sei denn, dass die Bestrebungen gerade auf den Anfang dieses Wegs hinführen, so dass einer dann auch die vier Entwicklungsphasen an sich vollziehen kann.

Die vierte Eigenschaft ist gewonnen, wenn ein solcher Heilsgänger, welcher das Endziel des Nirvāna immer mehr im Blick hat, in seinem gesamten Verhalten im Begegnungsleben allmählich dahin wächst, in mitempfindender, teilnehmender, rücksichtsvoller Weise zu handeln und zu reden, ohne auf die karmischen Folgen daraus in dieser oder jener Welt zu setzen, sondern über alles Begegnungsleben hinaus die Einigung des Herzens anstrebt, aus deren Vollendung eben jenes heilende Klarwissen hervorgeht, das zum Nirvāna führt.

Jene Brahmanen in ihrer jetzigen Beschaffenheit verstehen kaum, worum es sich bei diesen Eigenschaften handelt, geschweige denn, dass sie Gewissheit darüber hätten, dass und inwiefern jene Eigenschaften dem Erwachten oder der Lehre oder den Heilsgängern eignen.

Und der Weg, um zu diesem Verständnis zu kommen, ist auch kein Weg von Tagen oder Wochen, sondern für die meisten ist es ein Wachstum von Jahren oder Jahrzehnten, *es ist ein Weg der Übung, der Übung in Tugend und in Weisheit.*

Wer die hier genannten sieben Tugenden aufmerksam gelesen und sich selbst und sein inneres Wesen damit verglichen hat, der sieht die Entfernungen, die zurückzulegen sind, um so zu werden. - Darum ist die Übung in *Tugend* erforderlich.

Und die Übung in *Weisheit* muss mit der Übung in Tugend Hand in Hand gehen, obwohl sie eine vollständig andere Übung ist. - Die oben vom Erwachten genannten *vier Merkmale des in die Heilsströmung Gelangten* kann sich kein Mensch und kein Gott in anderer Weise erwerben als durch die vom Erwachten ausdrücklich genannten Eigenschaften (D 33):

Umgang mit auf das Wahre, das Vollkommene ausgerichteten Menschen,

*die heilende Lehre hören,
aufmerksame Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen,
den der Wirklichkeit gemäßen Einsichten entsprechend
sich wandeln und umbilden.*

Allein auf diesem viergliedrigen Weg lassen sich die oben genannten „vier Merkmale des in die Heilsströmung Gelangten“ erwerben. Darum muss dieser viergliedrige Weg richtig verstanden werden.

*

1. Umgang mit auf das Wahre, das Vollkommene ausgerichteten Menschen (*sappurisa samseva*)

Wir kennen das deutsche Sprichwort „Sage mir, mit wem du umgehst, so will ich dir sagen, wer du bist.“ Dieses Wort gilt in einem noch viel tieferen Sinne von dem hier gemeinten *Umgang*. Das zeigt sich an der zweiten der hier genannten vier Eigenschaften, die den Zweck des Umgangs mit solchen Menschen bezeichnet, nämlich: die heilende Lehre zu hören. Diese heilende Lehre kann man nur von einem *sappurisa* vermittelt und verständlich erläutert bekommen, von keinem anderen sonst. Wer ist ein solcher *sappurisa*?

Der erste und größte Mensch, für den diese Bezeichnung gilt, ist der Buddha selber. - Danach folgen die Geheilten (*arahanta*), diejenigen also, die durch die Belehrung des Buddha und durch rechte Nachfolge den Heilsstand endgültig gewonnen haben. Auch diese sind *sappurisa*. - Danach folgen die Nichtwiederkehrer (*anāgāmi*), danach die Einmalwiederkehrer (*sakadāgāmi*) und zuletzt die in die Heilsströmung Gelangten (*sotāpanna*).

Der *sotāpanno* ist die Anfangsstufe der *sappurisa*, der endgültig in die Heilsströmung Gelangten. Auch er besitzt jenen Anblick der Schrecken des Samsāra und der Sicherheit des Heilsstandes, der unwiderstehlich zum Abbau aller an den Samsāra bindenden Fesseln und Verstrickungen führt, durch

den er nie mehr unter das Menschentum gelangen kann und darüber hinaus nach spätestens sieben Leben endgültig das Nirvāna erreicht.

Diese Menschen zählen zu den sappurisa. Sie alle besitzen jene höchste, das Dasein durchschauende Erkenntnis, die es ihnen unmöglich macht, in den alten Verstrickungen weiterhin zu verweilen, so dass ihr gesamtes weiteres Bemühen in nichts anderem besteht als in der Ablösung und Auflösung der gesamten Verstrickungen, einer nach der anderen.

Der Umgang mit solchen Personen ist die erste Bedingung für die Heilsgewinnung. Denn nur von solchen Personen kann man diese entscheidende Erkenntnis gewinnen und damit jene Willenswendung, die aus den Daseinsverstrickungen herausführt.

Hier ist noch ein Wort für uns Heutige erforderlich. Denn mancher Leser wird mit Sorge daran denken, dass solche „sappurisa“, wenn überhaupt vorhanden, doch wohl nur sehr dünn gesät sein werden und dass es schwer sein wird, solche heutzutage im Osten oder Westen zu entdecken und noch schwerer, sie als solche zu erkennen, zumal der Erwachte darauf aufmerksam macht, dass nicht alle Früchte, die reif aussehen, auch reif seien.

Bei dieser Sorge brauchen wir aber nicht lange zu verweilen. Denn wir dürfen davon ausgehen, dass der gesamte „Korb der Lehrreden“ (suttapitaka), die fünf großen Sammlungen der bis zu uns gelangten Pālireden, fast ausschließlich von den größten sappurisa dieser Welt - dem Buddha und seinen wahnversiegten Mönchen - gesprochen und gelehrt worden sind - und dass darum unser gewissenhafter und ernsthafter Umgang mit diesem Schatz die volle Erfüllung der ersten der oben genannten vier Bedingungen bewirkt und damit zugleich auch die zweite Bedingung:

2. Die heilende Lehre hören (*saddhamma savanam*)

Unter allen Heilslehrern, die je unter den Wesen erschienen sind und erscheinen werden, sind die einzigen die Erwachten,

die Buddhas, welchen es gelungen ist, das sogenannte „Leben“, so wie wir es leben und wie es die Götter, Dämonen und Tiere leben, bis zum Grunde zu durchschauen als ein Spiel von fünf sich gegenseitig bedingenden, schiebenden und erzeugenden Komponenten in unvorstellbarer Variationsbreite. Alle „lebendigen“ Szenen, die irdischen, himmlischen und unterweltlichen, die seligen und die entsetzlichen, bestehen nur aus diesen fünf.

Was den naiv dahinlebenden Wesen als eben „das lebendige Leben“ erscheint, das offenbart sich dem durchdringenden Blick als ein in gegenseitiger Bedingtheit fortlaufendes Auftauchen und Abtauchen von Formen (1) (darunter wird alles Sichtbare, Hör-, Riech-, Schmeck- und Tastbare verstanden) und Gefühlen (2), die wahrgenommen (3) werden. Darauf entwickelt sich dort, wo alle Wahrnehmungen zusammenlaufen und gespeichert sind - im Geist (*mano*) - eine Aktivität (4) im Denken, Reden und Handeln, die immer nur darauf aus ist, dass die wohltuenden Dinge möglichst immer wieder wahrgenommen werden und die schmerzlichen Dinge möglichst nicht mehr wahrgenommen werden.

Diese Aktivität (4) spielt sich von jeder Geburt an durch Wiederholung und Einübung ein, wird programmiert, und daraus entwickelt sich die Aktivitätsgewöhnung, die programmierte Wohlerfahrungssuche (5) (*viññāna*) als das „Perpetuum mobile“, als „die endlose Bewegtheit“, als das Schwungrad aller Aktivität, als der pausenlose Beweger des Denkens, Redens und Handelns der Wesen, der von sich aus gar nicht mehr stillstehen kann.

Dieses Menschenleben besteht wie auch jedes himmlische und untermenschliche Leben aus nichts anderem als aus der Wahrnehmung (3) von begegnenden Formen, Tönen, Düften, Schmeck- und Tastbarem (1) und den stets begleitenden Wohl-Wehe-Gefühlen (2). Darauf antwortet sogleich die Aktivität (4), die auf die Erlangung des Angenehmen und auf die Vermeidung des Unangenehmen aus ist. Diese Aktivität (4) spielt sich ein, wird gewöhnt, wird zum Aktivitätsprogramm, zur

programmierten Wohlerfahrungssuche (5), die so, wie sie jeweils programmiert ist und durch fortgesetzte neue Eindrücke jeweils etwas umprogrammiert wird, ununterbrochen weiterlaufen muss unter ständigem Einsatz der Körperwerkzeuge bis zu deren Verschleiß und Untergang, die sie dann verlässt und sich neue schafft - ohne Ende - ohne Ende.

Die wahre, heilsträchtige Lehre, die in den vier vom Erwachten aufgezeigten Heilswahrheiten zusammengefasst ist, entwirft das eben skizzierte Bild vom sogenannten Leben als einem seelenlosen, mühseligen und schmerzlichen geistmechanischen Zusammenwirken jener fünf „Zusammenhäufungen“, die ununterbrochen von der programmierten Wohlerfahrungssuche weiterhin zusammengehäuft werden, solange der Mensch darüber im Unwissen bleibt.

Aber gerade diese Einsicht, dass das von der programmierten Wohlerfahrungssuche gesteuerte Herumirren seelenlos, leidvoll und ausweglos ist - diese in den Geist gelangende neue, der Wirklichkeit gemäße Einsicht (*paññā*) wird nun in diesem Spiel blinder Kräfte zur obersten, zur maßgeblich lenkenden Instanz, welche dem Schwungrad programmierte Wohlerfahrungssuche seine bisherige Antriebskraft allmählich immer mehr entzieht, bis es zur Ruhe kommt. Das Ausrollen dieser programmierten Wohlerfahrungssuche (5) bis zum Stillstand - das ist der Weg zum Nirvāna.

Aber damit es durch das häufige Hören oder Lesen der heilenden Lehre zu diesem entscheidenden Verständnis kommen kann, ist die dritte Bedingung erforderlich:

3. Aufmerksame Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen (*yoniso manasikāra*)

Der Erhabene sagt (M 43), dass die heilende rechte Anschauung, d.h. diejenige, welche mit gesetzmäßigem Zwang in die Entwicklung zum Nirvāna hineinzieht, bedingt ist

1. *durch die Stimme eines anderen*, d.h. durch die Mitteilung seitens eines sappurisa. Das geschah früher zur Zeit des Bud-

dha nur mündlich, ist aber heute durch Lesen der Lehrreden möglich.

2. *durch die aufmerksame Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen.*

Unter den „Erscheinungen“ werden die vorhin näher beschriebenen fünf Zusammenhäufungen verstanden. Wer von den vielen darüber handelnden Lehrreden des Erwachten immer ausführlicher und bis ins Einzelne gehend vernommen hat, dass und inwiefern diese fünf Zusammenhäufungen sich gegenseitig bedingen, die eine die andere nach sich zieht, und wie sie als die Daseinskomponenten „Ich“ und „Welt“ komponieren, dem stellt sich nun die Aufgabe, diese Tatsache an sich selber und in sich selber zu beobachten. Letztlich besteht unser Leben aus nichts anderem als dem Auf und Ab jener fünf Zusammenhäufungen in ununterbrochener Folge, aber der von dem blinden wohlsuchenden *viññāna* gelenkte Mensch (der die heilende Wahrheit noch nicht hat) erkennt nicht das Spiel dieser fünf, sondern achtet auf die wohltuenden und die schmerzlichen Erscheinungen, strebt danach, die wohltuenden zu erlangen und die schmerzlichen zu vermeiden. Dieser Mensch ist und bleibt dem Schwungrad *viññāna*, der programmierten Wohlerfahrungssuche, ausgeliefert in ständig wandelnden Szenen bei ständig wechselnden Körpern und Wahrnehmungsebenen.

Wer aber, bewaffnet mit den gründlichen Aussagen des Erhabenen über diese Zusammenhänge, nun seinen eigenen inneren Haushalt zu beobachten beginnt, die angenehmen und unangenehmen Wahrnehmungen und die sofort aufkommende Neigung, zu den angenehmen hin- und von den unangenehmen fortzustreben, der beginnt, bei sich die Kraft der programmierten Wohlerfahrungssuche zu entdecken, die blinde Determiniertheit seines gesamten Wollens und Handelns. Er erkennt, dass er überhaupt nicht in eigener Entscheidung souverän lebt, sondern dahingerissen wird von der blinden Wucht dieses Schwungrades, von Tat zu Tat, von Erleiden zu Erleiden, in ständigem Wechsel der Körper und der Daseinsebenen. Indem

diese Einsicht aus eigener beharrlicher Beobachtung der inneren Vorgänge in ihm zum Durchbruch kommt, da wird er zum sappurisa. Darum heißt es in S 22,122:

Ein Mönch, der tugendhaft ist, kann, wenn er gründlich auf die Wandelbarkeit, Schmerzlichkeit und Ichlosigkeit der fünf Zusammenhäufungen achtet, in die zum Heilsstand ziehende Strömung gelangen.

Vorhin wurde gesagt, dass der sappurisa das Ausgangstor aus dem Samsāra, das Tor zum Nirvāna, endgültig erblickt und erkannt habe, im Blick behalte und sich ihm unentwegt nähere und nicht abirren könne, weil ihm endgültig und in letzter Klarheit aufgegangen sei der Schrecken des Samsāra und der Heilscharakter des Nirvāna. - Zu diesem Stand gelangt, wer das Spiel der fünf Zusammenhäufungen so wie beschrieben durchschaut.

4. Den der Wirklichkeit gemäßen Einsichten entsprechend sich wandeln und umbilden *(dhammānudhamma-patipatti)*

Darüber braucht nicht mehr viel gesagt zu werden: Dass einer, der zu dieser Einsicht gekommen ist, sich daraufhin in seinem gesamten Zuwenden, Abwenden und Verhalten wandelt und umbildet, das geschieht mit gesetzmäßigem Zwang: So wie der wahnbefangene Mensch zwangsläufig dem vermeinten Wohl nachlaufen und das vermeinte Wehe fliehen muss und durch sein Nichtwissen über das wahre Wohl und Wehe eben immer im Leiden bleibt, so muss der wissende Mensch nach dem gleichen Gesetz nun das wahre Wohl anstreben und das wirkliche Leiden endgültig hinter sich lassen. Über die Wege, wie das zu geschehen hat - es handelt sich immer um den achtgliedrigen Heilsweg - unterrichten die Lehrreden in vielfältigster Weise.

Die Brahmanen waren, als sie die Wegweisung des Buddha

hörten, bei dem größten sappurisa, den es in der Welt gibt. Aber sie wollten von ihm nicht die heilende Lehre hören, den Weg zum Heilsstand, der unvergänglich ist und bleibt, sondern nur die Wegweisung zu himmlischem Dasein, zu zeitlich vorübergehendem Wohl.

Der Wunsch der Brahmanen zeigt dem Erwachten, dass diese im Augenblick für die heilende Lehre nicht empfänglich sind. Darum schweigt er von dieser - aber indem er den Brahmanen neben jenen sieben Tugendübungen noch die vier Eigenschaften (des in die Heilsströmung Gelangten) nennt und den Brahmanen sagt, dass ein mit diesen vier Eigenschaften Begabter sich als endgültig gesichert vor der Unterwelt ansehen darf und unabänderlich der vollen Erwachung entgegengeht, da macht er sie mit eben dieser Bemerkung darauf aufmerksam, dass die glückliche Lebensbahn, die sie nach dem Tod in himmlischer Welt anstreben, noch keine endgültige Sicherheit vor dem Abweg und vor den Schrecken des Samsāra gibt, sondern dass noch Weiteres erworben werden muss.

Und da die Brahmanen die Wegweisung des Buddha mit großer innerer Zustimmung aufgenommen haben und zu ihm als seine Anhänger Zuflucht genommen haben, so werden sie den Hinweis auf jene vier zu erwerbenden Eigenschaften nicht vergessen und werden in weiterem Umgang mit dem Buddha und mit seinen vielen Mönchen im Lauf der Jahre auch die höchste Lehre des Erwachten, den Ausgang aus dem Samsāra, kennenlernen - und manche von ihnen mögen ihn dann auch gehen. - So hat der Erwachte den Wunsch der Brahmanen nach jener beschränkten Wegweisung erfüllt und hat gleichzeitig denjenigen, die nach ihrem geistigen Zuschnitt zum Verständnis des Heilsstandes fähig sind, die Spur aufgezeigt, in deren Verfolgung sie den Heilsstand allmählich immer besser verstehen und erlangen.

VIER ARTEN DES GEBENS
ALS GRUNDLAGE DER EINTRACHT
„Angereichte Sammlung“ (A IV,32, A VIII,24 u.a.)

Geben und Tugend, die ersten Lehren des Erwachten

Wenn sich Menschen an den Erwachten wandten mit der Frage, was heilsam und was unheilsam sei, dann antwortete er sehr oft mit einer fünffach gesteigerten Belehrung (M 56, 91 u.a.) mit dem Wortlaut:

Und ich führte ihn in fortschreitendem Gespräch in die Wahrheit ein,

- 1. sprach mit ihm zuerst über das Geben;*
- 2. sprach danach über die Tugend als tauglichen Lebenswandel;
es gibt eine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens;*
- 3. sprach danach über die Wege zu himmlischer Welt;*
- 4. sprach danach über das Elend sinnlichen Begehrens und über den Segen vollständiger Begehrensfreiheit.*
- 5. Wenn ich sah, dass der Hörer (durch die bisherige immer tiefer gewordene Belehrung) im Herzen bereit, hell, unbehindert, erhoben, beruhigt worden war, dann gab ich die Lehre, wie sie den Erwachten eigen ist, die Lehre über das Leiden, die Leidensursache, die Auflösung, den Weg zur Leidensaufhebung.*

Über Geben und Tugend sprach der Erwachte also als erstes und weckte in den Hörern Freude und Begeisterung über eine Lebensführung, die von Geben und Tugend bestimmt ist, Eintracht unter den Menschen zur Folge hat und sich in der Familie, der nächsten Umgebung, am stärksten auswirkt und allen wohl tut. Die folgenden Verse aus dem berühmten *Mangala-Sutta*, „Das höchste Glück im Leben“ (Sn 262,263), die heute noch bei jeder Ansprache von Mönchen an Hausleute rezitiert werden, bringen dies besonders zum Ausdruck:

*Gut Vater, Mutter unterstützen,
Fürsorglichkeit (sangaho) für Frau und Kind,
Beschäftigung konfliktfrei, niemand'm schadend:
das, wahrlich, ist das größte Glück.*

*Freigebigkeit und rechte Lebensführung,
Fürsorglichkeit (sangaho) für die Verwandten,
im Tun und Reden tadelfrei:
das, wahrlich, ist das größte Glück.*

Ein solches Verhalten ist nicht selbstverständlich. In der Begegnung mit anderen Wesen werden die Triebe des Herzens geweckt, werden wach, melden ihr Anliegen und reagieren mit Lust und Ärger. Aus diesen Emotionen heraus handelt und redet der Mensch dann unbedacht ohne Rücksicht auf die Interessen der Mitwesen oder schiebt sogar mit vollem Bewusstsein die Interessen der Mitwesen beiseite. Später leidet er unter den Folgen solchen Handelns und Redens sowohl durch die Reaktion der Mitwesen wie durch eigene Gewissensvorwürfe. Darum nennt der Erwachte als ersten Damm gegen die Rücksichtslosigkeit Geben und Tugend. Die Einhaltung der Tugendregeln erfordert eine gewisse Beschränkung und Zügelung der hemmungslosen und rücksichtslosen Verfolgung der „eigenen Interessen“ bei der Auseinandersetzung mit der Umwelt. Es ist die Auferlegung einer Selbstzucht zugunsten des Nächsten, die Entwicklung einer Haltung, die wir als „Gemeinsinn“ bezeichnen können, die Entwicklung sozialer Triebe.

Vielleicht mag hier mancher aufhorchen und mag denken, dass die Pflege sozialer Triebe doch zu einem „Aufgehen in der Gemeinschaft“ führen könne und damit die Entwicklung zum *samādhi* und gar zum Nirvāna verhindern könne und dass dagegen derjenige, der die Tatsache des *anatta*, der Nichtichheit der fünf Zusammenhäufungen, begriffen habe, alles Ergreifen ablegen wolle und darum von Geselligkeit zurücktreten und Meditation betreiben wolle.

So aber wäre diese hier genannte Haltung sehr missverstanden, denn sie hat nichts zu tun mit einem Aufgehen in der Gemeinschaft und einer Pflege der Geselligkeit. Der Angelpunkt, um den es in der Läuterung geht, ist das, was wir im Westen als Ego bezeichnen. Dem unwissenden Menschen ist sein Ich wie eine Festung, die dauernd gefährdet und darum verteidigt und gesichert werden muss. Darum zieht er an sich heran und ergreift, was ihm nur irgend dazu geeignet und erforderlich erscheint, ist vorwiegend auf Nehmen, auf Vermehren des Besitzes eingestellt und sehr viel weniger auf Geben.

Alle Weisen der Welt jedoch sagen übereinstimmend, dass gerade dieses Ansich-Reißen und Erraffen und Für-sich-haben-Wollen des Ich, das der Sicherung dienen soll, der Quell aller Unsicherheit und allen Leidens ist. Der in dieser Weise um Sicherung bemühte Mensch achtet nicht der Mitwesen. Er hat den Blick hauptsächlich auf sich selbst, auf die eigene Interessensphäre gerichtet und verfolgt nur die vor Augen liegenden Objekte seines Begehrens, ohne zu erkennen, dass ihr Erlangen weitgehend vom Gewähren der Mitwesen abhängt.

Ein Mensch jedoch, der sein Ich nicht als eine Festung ansieht, die er vor anderen verteidigen und schützen muss, der den anderen zu sich hereinlässt, der ihn aufnimmt, ihm gewährt, wessen er bedarf in dem Maß seines Vermögens, der erfährt durch das reaktive Wohlwollen der Mitwesen eine Sicherung, die unvergleichlich größer ist als die Sicherung durch tote Objekte.

Der Erwachte nennt vier Grundlagen der Eintracht zur Überwindung von Feindschaft und Rivalität, als Mittel dazu, vom eigenen Ich zurückzutreten, die Bedürfnisse des anderen zu sehen und möglichst zu erfüllen. Die dadurch gewonnene Harmonie mit allen beglückt unmittelbar und gibt Kraft zu weiterem Streben.

Vier Grundlagen der Eintracht ²⁴
(A IV,32 = D 31)

*Vier Grundlagen der Eintracht gibt es, ihr Mönche.
Welche vier?*

1. *Geben (dāna),*
2. *liebevolle Worte (peyyavajja)*
3. *Wohltun und Helfen (attha-cariyā: attha = gut, hilfreich, verdienstvoll, cariyā = Lebensführung)*
4. *Ich-Du-Gleichheit (samān-atta-tā: samāna=gleich, atta=Ich, tā=Abstraktum-Endung)*

*Gaben sowie liebe Worte,
andren wohltun, ihnen helfen,
andre gleich sich selbst ansehen,
da und dort bei allen Dingen
ein sich fühlen in den and'ren
– das nur hält die Welt zusammen,
Achsen gleich bei einem Wagen.*

*Gäb es diesen Anhalt nicht mehr –
Mütter sorgten nicht für Kinder,
Achtung, Ehrfurcht gäb es nicht mehr,
Vaters- nicht noch Kindespflichten.*

Ein Wagen ist nur dann ein Wagen, wenn unter seiner Karosserie, unter seinem Aufbau, an seinen Achsen Räder angebracht sind. Die Wagenachsen sind die Stütze, der Zusammenhalt für Räder und Karosserie. Gäbe es am Wagen keine Achsen, dann gäbe es keinen Halt für die Räder und für das Oberteil des Wagens, das den Innenraum für den Lenker und die Lasten enthält. Wie die Achsen die Stütze für Räder und

²⁴ sangaho, wörtlich: Grundlagen für den Zusammenhalt (zwischen den Wesen)

Karosserie sind, so sind die vier Grundlagen der Eintracht die Stützen für ein friedvolles, harmonisches Miteinander mit den Mitwesen. Und so wie ein Wagen ohne Achsen in seine Einzelteile auseinanderfallen würde, so würden Familie und Freundschaften ohne die vier Grundlagen der Eintracht auseinanderfallen, es würde Not und Erbitterung, Groll, Zank und Streit herrschen, weil jeder nur an die Wahrung seiner Interessen denkt und nicht an die Interessen anderer.

Einer der berühmtesten Anhänger zur Zeit des Erwachten, den der Erwachte als ersten derjenigen Hausväter pries, die die vier Grundlagen der Eintracht pflegten, war der Prinz Hatthako aus Ālavi. Ein Gespräch zwischen ihm und dem Erwachten ist berichtet in A VIII,24:

Einst weilte der Erhabene bei Ālavi, am Hauptschrein der Ālaver. Da begab sich Hatthako aus Ālavi mit einem Gefolge von fünfhundert Anhängern zum Erhabenen, begrüßte ihn ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite nieder. Der Erhabene sprach zu ihm:

Groß, wahrlich, Hatthako, ist deine Gefolgschaft. Wie hältst du denn eine solche Menschenmenge einträchtig und in Frieden zusammen? –

Durch die vom Erwachten aufgezeigten vier Grundlagen der Eintracht, o Herr, halte ich eine so große Gefolgschaft einträchtig und in Frieden zusammen. Von wem ich da nämlich weiß, o Herr, dass er durch Gaben zu befrieden ist (sangahetabbo), den befriede (sanganhāmi) ich durch Gaben. Von wem ich weiß, dass er durch liebevolle Worte zu befrieden ist, den befriede ich durch liebevolle Worte. Von wem ich weiß, dass er durch Helfen und Wohltun zu befrieden ist, den befriede ich durch Helfen und Wohltun. Von wem ich weiß, dass er durch Einfühlung (Ich-Du-Gleichheit) zu befrieden ist, den befriede ich durch Ich-Du-Gleichheit (indem ich mich in ihn einfühle). Aber

auch Reichtum, o Herr, besitze ich in meinem Hause, denn auf einen Armen glaubt man nicht in dieser Weise hören zu müssen. –

Gut, gut, Hatthako! Du hast die Grundlagen erworben, eine so große Menschenmenge einträchtig und in Frieden zusammenzuhalten. Alle diejenigen, die in der Vergangenheit eine große Menschenmenge zusammenhielten, sie alle hielten sie durch die vier Grundlagen der Eintracht zusammen. Und auch alle diejenigen, Hatthako, die in der Zukunft eine große Menschenmenge zusammenhalten werden, sie alle werden sie durch die vier Grundlagen der Eintracht zusammenhalten. Und auch diejenigen, Hatthako, die jetzt in der Gegenwart eine große Menschenmenge zusammenhalten, sie alle halten sie durch die vier Grundlagen der Eintracht zusammen. –

Hatthako aus Ālavi, durch das Gespräch mit dem Erhabenen belehrt, angeregt, ermutigt und ermuntert, erhob sich von seinem Sitz, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und entfernte sich. Kurz nachdem Hatthako gegangen war, wandte sich der Erhabene an die Mönche:

Wisset, ihr Mönche, dass Hatthako aus Ālavi acht außerordentliche, wunderbare Eigenschaften besitzt: Er hat Vertrauen, ist tugendhaft, schämt und scheut sich, Übles zu tun, hat viel Wissen, ist freigebig, weise und bescheiden. Wisset, ihr Mönche, dass Hatthako aus Ālavi diese acht außerordentlichen, wunderbaren Eigenschaften besitzt. –

Und auch über die Wiedergeburt des Prinzen Hatthako in hohen himmlischen Welten gibt es einen Bericht (A III,128):

Als Hatthako jung starb, war er ein Nichtwiederkehrer ²⁵ und wurde bei den Reinhausigen Göttern in der Welt der Reinen Form wiedergeboren. Eines Nachts erschien er strahlend dem Erhabenen im Siegerwald:

Einst weilte der Erhabene im Jetahain, bei Sāvattḥī, im Kloster des Anāthapindikō. Da begab sich in fortgeschrittener Nacht Hatthako, der Göttersohn, zum Erhabenen, und in herrlicher Gestalt erstrahlend, erhellte er den ganzen Jetahain. Angekommen, wollte er vor dem Erhabenen stehen bleiben, doch er sank nieder, brach zusammen, konnte sich nicht aufrecht halten.

Da sprach nun der Erhabene zu Hatthako, dem Göttersohn: Nimm, Hatthako, eine gröbere Selbstgestaltung an! –

Ja, o Herr!–, erwiderte Hatthako, der Göttersohn, dem Erhabenen, nahm eine gröbere Selbstgestaltung an, begrüßte ehrerbietig den Erhabenen und stellte sich zur Seite hin. Und der Erhabene sprach zu Hatthako, dem Göttersohn:

Besitzest du, Hatthako, auch jetzt noch jene Eigenschaften, die du als Mensch besessen hattest? –

Jene Eigenschaften, o Herr, die ich als Mensch besaß, die besitze ich auch noch jetzt. Aber auch solche Eigenschaften besitze ich jetzt, o Herr, die ich als Mensch nicht besaß. Gleichwie da jetzt der Erhabene inmitten von Mönchen, Nonnen, Anhängern und Anhängerinnen, Fürsten, Ministern, Asketen und Asketenschülern lebt, so bin ich, o Herr, von Göttern umge-

²⁵ d.h. er hatte fünf Verstrickungen aufgehoben: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, das Begegnungsleben überschätzen, Sinnenlustwollen und Antipathie bis Hass und kehrte darum nicht wieder in die Sinnensuchtwelt zurück.

ben. Selbst von weit her, o Herr, kommen die Götter, um bei Hatthako, dem Göttersohn, die Lehre zu hören.

In drei Dingen unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben, o Herr. In welchen dreien? Im Anblick des Erhabenen unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben. Im Anhören der guten Lehre unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben. Im Aufwarten der Mönchsgemeinde unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben.

Auch aus eigener Rückerinnerung berichtet der Erwachte über die langanhaltenden guten Folgen der Pflege der vier Grundlagen der Eintracht (D 30):

Weil eben der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestande, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, mit Hilfe der vier Grundlagen zur Eintracht für den Zusammenhalt zwischen den Menschen gesorgt hat, nämlich durch Gaben, liebevolle Worte, durch Helfen und Wohltun und dadurch, dass er die anderen als sich gleich ansah – weil er solches Wirken angehäuft, aufgehäuft, immer noch vermehrt hat, ist er nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf gute Lebensbahn, in himmlische Welt gelangt.

Von dort abgeschieden, zu dieser Welt wiedergekehrt, hat er dann diese zwei Merkmale eines großen Menschen, dass die Hand- und Fußflächen weich anzufühlen sind und ihm eine Bindehaut zwischen Fingern und Zehen gewachsen ist wie ein Netz. Mit diesen Merkmalen begabt, wird er, wenn er im Haus bleibt, König oder Kaiser, und wenn er aus dem Haus in die Hauslosigkeit zieht, ein Erwachter. Ein König geworden, erlangt er nun was? Gut verträglich ist seine Umgebung, gut vertragen sich bei ihm Priester und Bürger, städtische sowie ländliche. Ein Erwachter geworden, erlangt er nun was? Gut verträglich ist seine Umgebung, gut vertragen sich bei ihm Mönche und Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen, Götter

und Menschen, die Asuras, Schlangengeister und Himmelsboten.

Das ist die Auswirkung des Karmagesetzes, der geistige Kausalzusammenhang zwischen dem, was ein Mensch will und tut, und dem, was er wahrnimmt. Je nach seinem Willen und Tun wird über kurz oder lang seine Wahrnehmung, sein Erleben. Die Welt, die wir erleben, ist bereits die Ernte unseres bisherigen Wirkens in Gedanken, Worten und Taten. Sie ist nicht eine objektive Gegebenheit an sich, die unabhängig von uns bestünde und die wir nun nach unseren Wünschen ausbauen könnten, sondern sie ist die auf für uns verborgenen Wegen, daher heimlich-unheimlich entstandene Ernte unseres Wirkens.

Ein Leben, das sich mir gewährt, also in allen Dingen wohltuend ist, ist nur dadurch zu erreichen, dass ich gewähre oder auf jeden Fall gewährende Gesinnung pflege. Und wenn ich in meinen Unzulänglichkeiten ertragen werden möchte, erreiche ich es nur dann, wenn ich andere, so gut es mir möglich ist, ertrage. Und wenn ich erleben möchte, dass mir nicht zu viel abverlangt und verweigert wird und dass Entreißen überhaupt nicht vorkommen soll, dann muss eigenes Verlangen, Verweigern und Entreißen abnehmen.

Die vier Grundlagen der Eintracht – eine Übung zur Einebnung der Ich-Du-Spaltung

Wir wissen, dass es im Bereich des Habenwollens, des Verlangens, auf sinnlichem Gebiet eine wirklich heile Situation nicht geben kann. Da gibt es nur vorübergehendes relatives Wohl. Daher gilt für den, der Unbeständigkeit, Zerbrechlichkeit überwinden will, das Verlangen, das sinnenhafte Anliegen aufzugeben, zu überwinden. Dazu nennt der Erwachte verschiedene Wege. Der eine ist, bei aufsteigendem Verlangen das Elend der Sinnendinge zu betrachten. Ein anderer sagt: Ich will im Umgang mit den Mitmenschen an deren Wünsche

denken, ihre Wünsche erfüllen, dann vergesse ich meine Wünsche von selber. Je mehr man liebend anderen hilft, um so weniger hat man Zeit für sich selber und vergisst viele eigene Wünsche – die meisten Mütter stehen in dieser Aufgabe und können sie noch erheblich erweitern. Wer sich einige Jahre bemüht hat, vorwiegend zu dienen, anderen zu helfen, Freude zu machen, der kann beobachten, dass er nach einigen Jahren selbst viel weniger Bedürfnisse hat. Eine Menge der kleinen Dinge, die man glaubt, haben zu müssen zu der Zeit, in der man hauptsächlich auf sich achtete, hat man vergessen, man weiß gar nichts mehr davon. Das ist der Weg, durch den Hinblick auf die Bedürfnisse des anderen, durch liebendes Helfen eigenes Verlangen zu mindern.

Die vier Grundlagen der Eintracht sind eine Steigerung der liebenden Gesinnung. Welchen Einfluss hat das Gabengeben auf den, der sich daran gewöhnt zu geben? Das Verlangen wird geringer. Der Gebende trennt sich von dem, was er gibt. Man kann nicht gleichzeitig starkes Verlangen nach einer Sache haben und sie gleichzeitig fortgeben. Der Gebende wächst in die Gesinnung des Gewährens hinein.

Wie wird der Täter durch liebevolle Worte beeinflusst? Das Geben ist längst nicht so sehr an die Gesinnung gebunden wie echte liebevolle Worte. Man kann liebevolle Worte nicht mit entreißender, verweigernder Gesinnung sprechen, sondern nur mit liebevoller Gesinnung. Durch liebevolle Worte fördert sich der Täter selber. Er möchte vielleicht ganz etwas anderes tun. Trotzdem nimmt er sich die Zeit für liebevolle Worte. Damit mehrt er in sich ertragende, gewährende Gesinnung und mindert Verweigern und Entreißen.

Wer durch Geben, durch liebevolle Worte und durch Wohltun und Helfen an liebevoller Gesinnung zugenommen hat, wenig Verlangen kennt, entreißende und verweigernde Gesinnung gar nicht kennt, der hat ein Verständnis für andere entwickelt, empfindet ihre Nöte als die seinen. Für ihn verschmelzen Ich und Du, er erlebt das Zusammenfallen von Ich und Du, die höchste Grundlage der Eintracht. Diese Haltung führt zur

Praxis der Liebe-Strahlung. Die vier Grundlagen der Eintracht sind vier Etappen auf dem Weg, vier Grade einer immer größeren Intensität der Auflösung der Ich-Du-Perspektive. Diese führt letztlich zur Aufhebung von Vielfalt überhaupt, zur Weltüberwindung, zur Herzenseinigung.

Die erste Grundlage der Eintracht: Gaben geben

Geben ist immer dort angebracht und erforderlich, wo Bedürftigkeit und Not sich zeigen, die man mit Gaben vorübergehend mehr oder weniger lindern und mildern oder auch beheben kann. Nie ist bisher innerhalb der Welt die Not völlig aufgehoben worden – sie kann nur aufgehoben und überwunden werden durch das Hinauswachsen über die Welt, durch ihre Überwindung, aber immer ist sie durch Mildtätigkeit, durch Geben gemindert und gelindert worden.

Wenn ein Schiff ein Leck bekommen hat, dann ergeben sich sofort zwei sehr verschiedene Aufgaben. Die erste vorrangigste Aufgabe ist das ununterbrochene Ausschöpfen des nachströmenden Wassers, um das Schiff vor dem sofortigen Sinken zu bewahren. Aber wenn nicht gleichzeitig auch die Hauptaufgabe, die endgültige Beseitigung des Lecks und damit die endgültige Rettung des Schiffes, gelöst wird, dann muss auf die Dauer das Schiff doch untergehen.

So ist die Minderung und Linderung oder vorübergehende Behebung der Not dem Ausschöpfen des immer neu hereinströmenden Wassers zu vergleichen. Die vollkommene Überwindung der Not erst gleicht der Ausbesserung des Lecks, sie erst ist die endgültige Sicherung, und es bedarf keiner Frage, dass es zuletzt immer um die endgültige Aufhebung aller Not gehen muss. Aber wäre nicht bis dahin immer wieder augenblickliche Not gelindert, so wären die Wasser längst über unseren Köpfen zusammengeschlagen, und wir wären in einem Chaos, in dem es nur Grauen und Entsetzen, äußerstes und ausschließliches Leiden gäbe, und damit wäre die Not eine sehr viel größere und vollständige geworden.

Darum sprechen wir hier von der Linderung der Not, vom rechten Geben.

Wir wissen, dass aus vielerlei Gründen, mit vielerlei Absichten und in vielerlei Weisen gegeben wird, dass also sehr unterschiedliche Gesinnungen dahinterstehen. Wir können diese Unterschiede in zwei große Gruppen einteilen. Zu der ersten Gruppe zählen alle diejenigen Menschen, welche da abgeben, und zu der zweiten zählen diejenigen, welche mitgeben.

Wer beim Geben auf seinen Besitz schaut, der sieht, wie davon etwas abgeht, wenn er dem Mitwesen gibt: der gibt also ab. Wer aber beim Geben den Blick nicht auf seinen Besitz, sondern auf die Not des Mitwesens gerichtet hat, der gibt aus Mitleid mit den Mitwesen, den Leidenden; ein solcher Geber schaut weg von seinem Besitz: der gibt etwas von sich selber auf und gibt damit etwas hin für den anderen, er gibt ihm etwas mit auf seinen Weg.

Wer in dem Gedanken gibt, dass andere es sehen und anerkennen möchten, wer also auf Ruhm und Lohn rechnet, der beachtet, in welchem Verhältnis die Aussicht auf Ruhm und Lohn zu seinem Abgeben steht, der achtet auf seinen Besitz. Er gibt ab, gibt nicht mit.

Wer da gibt, weil der Bittende ihm lästig ist oder weil die Not des Nächsten so offensichtlich ist, dass sie ihn mahnt, ihn bedrückt und ihm den Genuss seines Besitzes beeinträchtigt – auch der hat seinen Blick nicht auf die Bedürfnisse des Nächsten, sondern auf seine eigenen Wünsche, seine Bequemlichkeit, seinen eigenen ungestörten Genuss und damit auf seine eigenen Bedürfnisse gerichtet. Der möchte den Besitz selber genießen und würde viel lieber daran festhalten, und nur sehr notgedrungen gibt er von diesem jetzt etwas ab.

Ganz anders steht es um einen Menschen, der aus mitfühlendem Herzen gibt, der sich vor den Sorgen und dem Kummer des Mitwesens nicht verschließen mag, dem die Not des Mitwesens zur eigenen Not wird, die ihn nicht ruhen lässt, wenn er nicht zur Linderung beiträgt. Ein solcher Mensch, der

also nicht oder kaum zwischen seinen Bedürfnissen und denen des Mitwesens unterscheidet, dem der andere kein Fremder, sondern ein Mitmensch ist, der gibt mit, wenn er gibt. Sein Geben ist ein Mitteilen, und sein Mitteilen und Mitgeben geschieht in der Absicht, zu helfen und wohlzutun.

Wir brauchen nicht lange zu fragen, was vollkommener sei: Wenn wir zwischen unserer und der Not des Mitwesens nicht unterscheiden, wenn wir geben, um in unserer Umgebung, soweit wir dazu beitragen können, Harmonie und Frieden zu fördern, dann ist das edler, erhellender, wohltuender, hilfreicher und heilsamer, für den Gebenden und auch für den Empfangenden.

Es ist hier nicht gemeint, dass der Einzelne alle wirtschaftlichen Bedenken und alle Planungen für die Zukunft außer Acht lassen solle und gedankenlos gebe, bis er selber arm und hilfsbedürftig geworden wäre.

Der Erwachte warnt denjenigen, der in Haus und Familie lebt, ebenso vor der Verschwendung wie vor dem Geiz. Es ist also nicht die Rede von einem törichtem Außerachtlassen der vorhandenen Lebensbedingungen. Weder das eine noch das andere Extrem ist gemeint: Es geht um den heilsamen mittleren Weg, es geht darum, ob der Schwerpunkt unseres Bedenkens bei der Sehnsucht aller lebenden Wesen nach Glück und Frieden oder bei unserer eigenen Sucht nach sinnlichem Genuss, bei unserem Verlangen und Anhängen am toten Besitz weit. Der Hinblick erst, die unserem Tun zugrunde liegende Gesinnung ist entscheidend.

Welche von diesen beiden Haltungen fällt uns wohl schwerer? – Hier kommt es ganz auf die schon zur Gewöhnung gewordene Art und Gesinnung des Menschen an: Wer aus einem mitempfindenden Herzen die Not des Mitwesens lindern will, ist glücklich und froh, wenn er mitgeben kann. Dabei denkt er, solange es nicht unbedingt nötig ist, kaum an seinen eigenen Besitz, ja, er kann darüber die Sorge um das eigene Hab und Gut fast vergessen. Zum Leben brauchen wir keinen gewaltigen Turm, kein Schloss, keinen großen Palast: ein festes

Haus oder eine gute Wohnung genügt. Das wird auch der mitfühlendste Geber sich zu erhalten suchen, soweit er diesen mittleren Weg verstanden hat.

Wer aber nicht auf die Not des Mitwesens sieht, sondern nur auf die Minderung seines Besitzes, der sieht es besorgt dort abbröckeln, und wenn die Minderung auch nur ganz gering ist und sein verbleibender Besitz noch riesengroß, er fürchtet doch den Verlust. Einem solchen fällt das Mitgeben unendlich viel schwerer als das Abgeben. Aber er kann zu der Fähigkeit des Mitgebens allmählich erwachsen. Diese zu erwerben, gelingt nicht ohne Mühe, die für den einen größer, für den anderen geringer sein wird, je nach der Beschaffenheit des Herzens. Doch kann ein jeder vom Abgeben zum Mitgeben kommen, wenn er sich übt im liebenden Hinblick auf die Mitwesen. Und er wird sehen, dass sein Mitgeben aus liebender, heller, zugewandter Gesinnung mehr beglückt und mehr Not lindert als das Abgerungene, und er wird sehen, dass aus diesem Geist des Wohlwollens in seiner Umgebung eine Insel der Freundschaft und des Vertrauens entsteht. Unser gegenwärtiges und unser zukünftiges Erleben, unser Diesseits und Jeneseits, wird einzig und allein bestimmt durch die Reinheit oder Dunkelheit der uns innewohnenden Kräfte, durch unsere Gesinnung, die all unser Tun lenkt. Aus einem guten Menschen – ob dieser sich Christ oder Buddhist oder Moslem nennt – wird immer auch etwas Gutes hervorgehen und wird über ihn und seine Umgebung Erleichterung und Erhellung bringen. Und aus einem schlechten Menschen – ob er sich Christ oder Buddhist oder Moslem nennt – wird immer auch schlechtes Wirken hervorgehen, das über ihn und über seine Umgebung Elend und Dunkelheit bringt.

So erkennen wir, dass Mitgeben sehr viel edler ist als Abgeben. Aber doch ist Abgeben immer noch weit besser als Festhalten. Denn wer zunächst durch weniger edle Motive, etwa im Hinblick darauf, dass es ihm im nächsten Leben besser gehe, zum Geben kommt, der erfährt durch solches Handeln Dankbarkeit und Freude in seiner Umwelt. Damit erfährt

er etwas bisher noch nicht Erfahrenes, etwas Tieferes, Feineres. Durch solches Erleben, das von jedem Wesen als angenehm, als wohltuend und beglückend empfunden wird, kann dann ein solcher Mensch dazu kommen, dass er von nun an gibt um dieser Reaktion der Mitwesen willen, um ihrer Dankbarkeit und Freude willen. So können die Motive sich wandeln, die Gesinnungen sich ändern, und so können wir auch zu einer Gesinnung des Herzens erwachsen, in welcher uns durch den Hinblick auf die Mitwesen das Mitgeben immer selbstverständlicher wird und wir uns immer mehr von der Ich-Bezogenheit lösen.

Der Erwachte berichtet von einem seiner früheren Leben, in dem er Überfluss hatte an Gold und Edelmetalle, dass er sich aber dem Genuss dieser Reichtümer dennoch nie hingegen habe, sondern einfach gelebt und am Geben Freude gehabt habe. Er habe dann erlebt, was in der Welt als ein Wunder gilt, was in Wirklichkeit jedoch nur gesetzmäßige Folge solchen Verhaltens ist: er wurde um so reicher, je mehr er gab. Die Fürsten, die Priester, die reichen Bürger: alle kamen und wollten ihm als dem König und Herrscher freiwillig Steuern bringen. Er aber antwortete ihnen, dass sie ihr Geld und Gut behalten sollten und von ihm noch dazu mitnehmen, soviel sie wollten, denn er habe volle Schatzkammern.

Wenn einer am Geben Freude hat, dann bekommen auch die anderen – vor allem die nächste Umgebung – auf die Dauer Freude an solchem Tun. Diese Haltung breitet sich mehr und mehr aus, und die Folge davon ist, dass sich immer mehr Menschen gegenüberstehen, die gern geben, jedoch wenig bedürfen, so dass alle im Überfluss leben. Wo aber jedes Wesen viel bedarf, wo jeder haben und keiner geben will, da entsteht auch bei objektiv größten Mengen Mangel und Not.

Der Erwachte nennt in vielen Reden die guten Folgen des Gebens, z.B. in A V,34:

General Siho besuchte den Erwachten und fragte: Kann man, o Herr, die Frucht, die das Geben im jetzigen Leben bringt,

kurz aufzeigen? – Das kann man, Siho –, sprach der Erhabene. Wer gibt, wer ein Meister im Geben ist, der ist bei vielen Menschen beliebt und gern gesehen. Das ist eine Frucht des Gebens im jetzigen Leben.– Ferner suchen einen, der gibt, der ein Meister im Geben ist, gute, rechte Menschen auf. Das ist eine Frucht des Gebens im jetzigen Leben. – Weiter verbreitet sich über einen, der gibt, der ein Meister im Geben ist, ein guter Ruf; auch das ist eine Frucht des Gebens im jetzigen Leben.– Weiter tritt ein solcher – in welche Gesellschaft er sich auch begibt, in eine Gesellschaft von Adligen oder brahmisch Lebenden oder Bürgern oder Pilgern – mit innerer Sicherheit und Unbefangenheit auf; auch das ist eine Frucht des Gebens im jetzigen Leben. – Endlich erscheint einer, der gibt, der ein Meister im Geben ist, nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf guter Bahn wieder, in himmlischer Welt; das ist eine Frucht des Gebens in jenseitiger Welt.

Die erste segensreiche Folge:

Man ist bei vielen Menschen beliebt und gern gesehen.

Mag man manchmal auch erleben, dass durch reichliches Geben die Bittenden oder Bettelnden zunehmen, so kann man ja doch unterscheiden, wo wirkliche Not ist und wo nicht. Auf jeden Fall empfindet der hochsinnige Mensch Freude an der Befreiung anderer Wesen aus Not und Verlegenheit. Ihm gilt die innere Helligkeit und Gestimmtheit seines Gemüts durch das Geben mehr als alles, was ihm in der sinnlichen Welt geboten werden kann.

Der hochsinnige Mensch weiß auch, dass es mehr die zwendende Gemütsart ist, die ihn dem anderen lieb macht, und die auch, wenn er allein ist, den Wohlklang seines Gemüts ausmacht, nicht in erster Linie die materielle Gabe. Sicherlich gibt es Empfänger der Gabe, die für die gute Gemütsart des Gebers keinen Blick und keinen Sinn haben und nur auf die Gabe blicken, aber deswegen lässt der Geber sich nicht irritieren. Und selbst der grobe Empfänger empfindet bei einem solchen Geber nicht nur die Befriedigung über die äußere Ga-

be, sondern gewinnt eine leise Ahnung von der zuwendenden Gemütsart des Gebers.

So sagt der Inder *Asvaghosa*:

*Wer Wohltun übt, wird allgemein geliebt,
von den Sanftmütigen und Guten
wird er als Freund geschätzt,
und voll ruhiger Freude ist im Tode sein Herz.*

Die zweite segensreiche Folge:

Man wird von guten Menschen aufgesucht.

Der Gabenspender zur Zeit des Erwachten trug durch diese Haltung auch fast immer zu seiner geistigen Förderung bei, denn weise Mönche erkannten ihn bald als hochsinnig und belehrten ihn gern über die tieferen geistigen Zusammenhänge, so dass er auf dem Weg seiner inneren Läuterung sicherer und gewisser wurde.

Wenn wir auch heute im Westen nicht auf Grund des Spendens mit besonderer geistiger Fürsorge von Mönchen rechnen können, so erfahren wir durch das rechte Geben doch bei uns eine Erhellung und Befriedung des Gemüts. Und diese Gemüthaltung wiederum bringt ein unmittelbares Verständnis der Lehre mit sich beim Lesen der Reden wie auch beim Nachdenken. Es ist bekannt, dass der Geizige und Neidische auch sein Denken und Verstehen hemmt und der Wahrheit schwerer zugänglich ist als der Mitempfindende, der sich und anderen Freude macht durch das Geben.

Die dritte segensreiche Folge:

Ein guter Ruf verbreitet sich über den Gabenspender.

Wenn durch das Geben auch manche Menschen sich an ihn wenden, die die Hilfe nicht nötig haben, so weiß er sie bald von den wirklich Notleidenden zu unterscheiden. Er verachtet nicht die einen und bevorzugt nicht die anderen mit seinen Gaben, aber bei den Feinersinnigen verweilt er lieber.

Die vierte segensreiche Folge:

In der Öffentlichkeit tritt der Gabenspender sicher und unbefangen auf.

Wir wissen, wie uns zumute ist, wenn wir etwas Unwürdiges getan haben. Unser eigener Richter, das heißt unser besseres Wissen („Gewissen“) und unser besserer Sinn verurteilt uns. Wir wissen zwar, dass die meisten Menschen unserer Umgebung nichts davon wissen und auch in einer Versammlung wahrscheinlich keiner anwesend ist, der darum weiß, dennoch spüren wir den Schatten über uns.

Dagegen weiß jeder Mensch, wie ihm wenigstens eine Zeitlang zumute ist, wenn er einem anderen Menschen eine echte innere oder äußere Hilfe aus Not und Verlegenheit geleistet hat und darüber hinterher weder Reue empfunden noch dem Hochmut Raum gegeben hat. Es wird eine Zeitlang in ihm hell, er fühlt sich wohl und frei. So sagt *Hilty*:

*Oft bringt einfach Geben die Freudigkeit hervor,
welche das direkteste Gegenmittel gegen alle
Depressionen des Gemütes ist.*

Wer nur selten Gaben spendet, der empfindet diese Erhellung noch eine Zeitlang nach der Tat. Wer aber ein dem Geben geistig zugewandter Geber ist und sich darum bei jeder Gelegenheit nach seinen Kräften so verhält, dessen Sinn ist unbewölkt. Mit wem er auch spricht, er weiß, dass er nichts zu verbergen braucht und sich geben kann, wie er ist. Darum eben ist er frei in jeder Versammlung. Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob man beim Geben oder sonstigem Helfen denkt: „Siehe, ich bin ein Gebender, der den anderen hilft“ oder ob man gibt und hilft in der Vorstellung: „Ich merke, dieser hat das und das Anliegen, empfindet so und so. Dieses Anliegen soll jetzt genau so, wie es ist, möglichst erfüllt werden. Die Situation soll entspannt werden.“

In der ersteren Haltung ist man wie ein Herr, der sich in seinem Wohltun sonnt; in der zweiten Haltung ist man einer, der seine Mitmenschen liebt und daher auf dem Weg zum Himmel ist.

Die fünfte segensreiche Folge:

Nach dem Tode erscheint er in himmlischer Welt.

Aller irdischer Besitz geht mit dem Tod verloren, der den restlosen Zusammenbruch aller weltlichen Geschäfte offenbart. Aber während dieses Leibeslebens kann ich schon die Vorbereitungen treffen für den nächsten Umzug. Habe ich das Tendenzenfeld in diesem Leibesleben dunkler und gemeiner gemacht, dann siedelt es sich nach der Trennung von diesem Leibe dort wieder an, wo ein dunkles Milieu herrscht. In diesem Sinn sagt *Jesus: Was hülfte es dem Menschen, so er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele. (Matth. 16,26)* Diese Welt verlasse ich in wenigen Jahren wieder, lasse sie mit dem Leib zurück. Und wenn ich in diesem Leibesleben auf der Jagd nach Besitz, Genuss und Macht zwar reicher, aber zugleich schlechter geworden bin, dann gehe ich mit der Schlechtigkeit, dem Schaden an der Seele weiter, gehe also zu meinesgleichen, zu Schlechten und schaffe mir dort wieder Leib und Welt. Dann habe ich schlecht „mit meinem Pfund gewuchert“. Wenn ich aber in diesem Leben die erbarmende Haltung des Wohlwollens gegenüber dem Nächsten gewinne und mehre und dagegen Selbstsucht und Geiz auflöse, so fällt mit dem Fortfall dieses Leibes auch das gesamte belastende Milieu mit fort, und zur Wiederverkörperung suche und finde ich Eingang bei Wesen mit heller und edler Art. Das Gute, das in die Welt gegeben wurde, kommt auf geistigem Weg vielfach zurück. Daher kann der Erwachte sagen:

Würden, ihr Mönche, die Wesen die Ernte für das Austeilen von Gaben kennen, wie ich sie kenne, so würden sie nichts essen, ohne gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes von ihrem Gemüt nicht dauernd Besitz ergreifen. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, den sie hätten, würden sie nicht essen, ohne davon auszuteilen, wenn sie Empfänger dafür hätten. Da nun aber, ihr Mönche, die Wesen die Ernte für das Austeilen von Gaben nicht kennen, wie ich sie kenne,

essen sie, ohne abgegeben zu haben, und der Makel des Geizes ergreift von ihrem Gemüt Besitz. (It 26)

Selbst wenn einer die Spülreste aus Schüssel oder Schale in einen Tümpel oder Teich entleerte mit dem Wunsch, dass die darin befindlichen Lebewesen davon verzehren möchten, so hat er, sag ich, dadurch schon Gutes getan, wie viel mehr aber, wenn es sich um menschliche Wesen handelt. (A III,57)

Über das durch Geben bewirkte Schaffsal über den Tod hinaus berichtet die folgende Lehre (A V,31):

Einstmals weilte der Erhabene in Sāvathī im Siegerwalde im Garten Anāthapindikos. Da kam die Prinzessin Sumanā mit fünfhundert Wagen und einem Gefolge von fünfhundert Mädchen zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrfurchtsvoll und setzte sich zur Seite hin. Zur Seite sitzend sprach die Prinzessin Sumanā zum Erhabenen:

Wenn da, o Herr, zwei Anhänger des Erhabenen wären von gleichem Heilsvertrauen, von gleicher Tugend, von gleicher Weisheit, und der eine wäre Geber, der andere Nichtgeber. Die gelangten dann bei Versagen des Körpers nach dem Tod in glückliche himmlische Welt. Kann da wohl, o Herr, bei ihnen als Götterwesen ein Unterschied sein, eine Verschiedenartigkeit sein? –

Ja, Sumanā, die gibt es –, sprach der Erhabene. Derjenige, der da Geber ist, Sumanā, der übertrifft als Götterwesen jenen Nichtgeber in fünf Dingen: in himmlischer Lebenskraft, in himmlischer Schönheit, in himmlischem Glück, in himmlischem Ansehen, in himmlischer Macht. In diesen fünf Dingen, Sumanā, übertrifft derjenige, der Geber ist, als Götterwesen jenen Nichtgeber.–

Wenn aber, o Herr, jene, von dort entschwunden, wieder in diese Welt kommen, kann da, o Herr, bei ihnen als Menschenwesen wohl ein Unterschied sein, eine Verschiedenartigkeit sein? –

Ja, Sumanā, die gibt es –, sprach der Erhabene. „Derjenige, der da Geber ist, Sumanā, der übertrifft als Menschenwesen jenen Nichtgeber in fünf Dingen: in menschlicher Lebenskraft, in menschlicher Schönheit, in menschlichem Glück, in menschlichem Ansehen, in menschlicher Macht. In diesen fünf Dingen, Sumanā, übertrifft derjenige, der Geber ist, als Menschenwesen jenen Nichtgeber.–

Wenn aber, o Herr, jene beiden aus dem Haus in die Hauslosigkeit hinausziehen, kann da, o Herr, bei ihnen als Hauslosen wohl ein Unterschied sein, eine Verschiedenartigkeit sein?–

Ja, Sumanā, die gibt es–, sprach der Erhabene. Derjenige, der da Geber ist, Sumanā, der übertrifft als Hausloser jenen Nichtgeber in fünf Dingen: Auf Bitten macht er von dem reichlichen Angebot von Gewändern – Almosenspeise – Unterkunft – Medizin und Heilmitteln für den Fall einer Krankheit Gebrauch, nicht ungebeten. Wenn er mit Gefährten zusammenlebt, die auch den Läuterungswandel führen, dann tun sie ihm in Taten, in Worten und in Gedanken Gutes, nichts Ungutes; sie kommen ihm stets entgegen, sind ihm gegenüber nicht abweisend. In diesen fünf Dingen, Sumanā, übertrifft derjenige, der Geber ist, als Hausloser den Nichtgeber.–

Wenn aber, o Herr, jene beiden den Zustand der Erlösung erreichen, kann da bei ihnen als Heilgewordenen wohl ein Unterschied sein, eine Verschiedenartigkeit sein? –

Da allerdings, Sumanā, gibt es keine Verschiedenartigkeit mehr zwischen Erlösung und Erlösung.–

Erstaunlich, o Herr, wunderbar, o Herr, wie das doch genug Grund ist, o Herr, um Gaben zu geben, genug Grund, um verdienstliche Werke zu tun. Sind doch verdienstliche Werke hilfreich für Götterwesen, hilfreich für Menschenwesen, hilfreich für Hauslose.–

So ist es, Sumanā, so ist es, Sumanā! Grund genug, um Gaben zu geben, Grund genug, um verdienstliche Werke zu tun. Sind doch verdienstliche Werke hilfreich für Götterwesen, hilfreich für Menschenwesen, hilfreich für Hauslose. – So

sprach der Erhabene; und nachdem er diese Worte gesprochen hatte, fügte der Meister hinzu:

*So wie der klare Mond hinzieht
durch das Gefild des weiten Raums,
die Sternenheere in der Welt
mit seinem Glanze überstrahlt,*

*so überstrahlt ein Mensch, der reif
in Tugend und in Heilsvertrau'n,
die ganze eigenstücht'ge Welt
dadurch, dass er loslassen kann.*

*Und wie die Donnerwolke, die,
umkränzt von Blitzen, schwer geballt,
das Hochland und das Tiefland tränkt,
wenn sie zur Erde sich verströmt,*

*so überragt der Kenner, der
ein Jünger des Erwachten ist,
den Engen, Eigensüchtigen
als Weiser in fünf Dingen hoch:*

*in Lebenskraft, in hohem Ruf,
in Schönheit und in wahren Wohl.
In Fülle lebt er; nach dem Tod
genießt er drüben Himmelsglück.*

So zieht Geben unweigerlich auch helleres Erleben in den nächsten Existenzen nach sich.

Gesundheit („Lebenskraft“): Jedes Wirken – in Gedanken, Worten und Taten – das in dem Geist geschieht, den Mitwesen wohl zu tun, sie zu erfreuen, sie zu bereichern, hat einen fördernden, kräftigenden Einfluss auf die vegetativen Grundkräfte des Täters selbst. Umgekehrt wird durch jedes aus dem Geist des Verweigers oder gar Entreisens, aus Ärger, Wut, Zorn oder Geiz geschehende Wirken das Vegetative verkrampft und geschwächt mit all den gesundheitsstörenden,

lebenverkürzenden Folgen, die diese Veränderung nach sich zieht.

Und wie kommt es, dass ein Gebender in dieser oder in den nächsten Lebensformen einen „schönen“ Leib besitzt? Und warum erfährt er Ansehen und Macht?

Wir erfahren in unserem jetzigen Leben schon, wie durch wohlbedachtes, aus freiem Entschluss und ohne nachträgliches Bedauern geübtes Geben der Umgang mit den Mitmenschen sich harmonisch und freundlich gestaltet. Ein Mensch, der Harmonie erfährt und klarbewusst sein gutes Verhalten als die Ursache für diese guten zwischenmenschlichen Beziehungen erkennt, fühlt sich glücklich und sicher und wird in der Pflege dieser guten Eigenschaften bestärkt. Ein solcher kann ohne Beklemmung seine vorhandenen Kräfte voll entfalten. „Ihm fließt alles wie von selber zu“. Auch in seiner Art „sich zu geben“ ist er ungehemmt, frei und sicher und darum harmonisch und gelöst in seinen Bewegungen: „anmutig, schön“. Er erfährt Achtung und Anerkennung von seiner Umgebung, sie vertraut ihm. Von daher hat er Einfluss auf sie, den er zum Besten der ihm Vertrauenden gebraucht und einsetzt.

Wenn ein so viel Glück und Wohl erlebender Mensch nun auch noch klarbewusst erkennt, welche Taten und welche innere Art ihn dieses erleben lässt, dann bewahrt er sich bei allem Wohl, das er erfährt, eine gewisse Zurückhaltung und einen inneren Ernst. Er wird nicht anmaßend, sondern besonnen überschauend, den Überblick wahrend, weiß er um die Ursache seines Wohls und verstärkt und festigt seine innere Haltung immer mehr in dieser Richtung, so dass er nach dem Fortfall des Leibes ein seiner gewandelten verfeinerten inneren Art gemäßes feineres Werkzeug in einer entsprechenden Umgebung aufbaut und damit eine Potenzierung des hier schon erlebten Wohls der guten Folgen des Gebens erfährt.

Wer aber nicht mit einem gebefreudigen Herzen in dieses Leben gekommen ist, kann sich diese Freudenquelle durch Bedenken über den Schaden der Engherzigkeit und die beglückenden Vorteile des Gebens erschließen.

Die karmische Ernte des Gebens wirkt sich sogar, wie der Erwachte ausdrücklich sagt, in der untermenschlichen Welt noch aus. Er sagt: Es kann ein Mensch sein Leben mit den zehn heillosen Wirkensweisen verbracht haben (mit Töten, Stehlen, Ausschweiften, Verleumden, Hintertragen, verletzend-der Rede, Geschwätz, Habgier, Antipathie bis Hass und falscher Anschauung) und darum nach dem Tod abwärts geraten, in untermenschliche Daseinsform, kann unter Tieren wiedergeboren werden. Sollte er aber trotz seines üblen Lebenswandels dennoch öfter Gaben gegeben haben, d.h. dem Mitempfinden seines Gemüts gefolgt sein und auf diese Weise hier und dort Not gelindert haben, dann wird er selbst in der Tierheit nicht zu hungern brauchen, sondern wird immer das Erforderliche vorfinden. (A X,177)

Geiz oder Geben, Hilfsbereitschaft oder kaltes Neinsagen beeinflusst unser zukünftiges Schicksal. Ob wir durch übles Wirken in die Unterwelt gelangen oder durch gutes Wirken in übermenschliche Bereiche: Zusätzlich trifft uns dort der von uns ausgegangene Geiz wie auch die von uns ausgegangene Gebefreudigkeit. Im ganzen Dasein, in der ganzen Welt wirkt das Karma-Gesetz. Alle meine Erlebnisse sind nur die Wiederkehr der früheren Taten:

1. ändere ich mit jeder Tat ein wenig an mir selbst, indem ich durch hilfreiches Geben und vor allem durch meine positive Einstellung dazu auch immer mehr zu solchem Tun geneigt werde und durch geiziges Zurückhalten und dessen Für-gut-Halten auch stets in Kälte und Egoismus zunehme. 2. setze ich mit jedem Geben und Helfen auch Geber und Helfer in die Welt, die mir später begegnen und mir auch helfen; während ich mit jeder geizigen Zurückhaltung an einer Welt baue, in welcher mir die geizigen und harten Neinsager, die ich früher geschaffen habe, wieder begegnen. Kurz gesagt: Mit jeder Tat säe ich Welt, und mit jedem Erlebnis kommt die gesäte Welt an mich zurück. Je mehr ich das erkenne und eingedenk dessen bin, dass kein Wort und keine Tat verloren geht, um so mehr kann ich mir selbst helfen für meine Zukunft.

Alle Religionsgründer versprechen Wohl für gute Taten in diesem Leben. Jesus sagt: „*Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.*“ „*Selig sind die Friedfertigen, denn sie werden Gottes Kinder heißen.*“ Immer wird für gute Taten etwas verheißen, ein fühlbarer Lohn in diesem oder im nächsten Leben, also ein erlebbares Wohl. Daran sieht man, dass die Religionsgründer nicht in erster Linie Opfer fordern und blinden Gehorsam. Sie sagen: Du willst zum Wohl, aber die Wege, die du normalerweise gehst, führen gar nicht zum Wohl. Wenn du zum Wohl kommen willst, dann musst du Gutes tun.

Der Erwachte über die Frage, wem zu geben sei

Wer im Haus lebt, für den gibt es, wie der Erwachte einmal zu Anāthapindiko, dem reichen Spender, sagte, fünf Verwendungen für seinen Besitz.

Die erste ist:

Mit den Schätzen, Hausvater, die da der Heilsgänger durch Aufbietung von Fleiß und Anstrengung errungen, durch der Hände Arbeit im Schweiß des Angesichts gesammelt hat, den rechtmäßig erworbenen, ehrlich erworbenen, damit macht er sich selber glücklich und zufrieden und wahrt sich rechtes Wohlsein. Vater und Mutter, Weib und Kind, Diener und Gesinde macht er glücklich und zufrieden und wahrt ihnen rechtes Wohlsein. (A V,41; vgl. auch A IV,61 u. S 3,19)

Diese durchaus realistische Betrachtung zeigt also, wo und wem zuerst zu geben ist, nämlich in der nächsten Umgebung, im Kreis der Familie, des Hauses.

Hier ist also vom Geben erst die Rede, nachdem der Besitzer sich selber von seinem Besitz etwas gegönnt hat. Dahinter steht der Gedanke, dass jemand, der noch unerfüllte sinnliche Wünsche hat, durch Darben zugunsten des Gebens leicht bitter werden oder in eine gefährliche „Opferlamm-Haltung“ geraten

oder Ausgleich für das sinnliche Darben im Stolz suchen könnte; in all diesen Gemütsverfassungen kann die zur Überwindung der Sinnensucht unerlässliche innere Freude nicht aufkommen.

Als zweites soll man den Freunden und Genossen geben, also denjenigen, mit welchen man durch gegenseitiges Verstehen und Vertrauen in Glück und Leid verbunden ist.

Als drittes schützt man sich durch Rücklagen aus dem erworbenen Besitz vor Verlusten, die „durch Feuer oder Wasser, durch Fürsten, Diebe oder gehässige Erben entstehen könnten“, und sichert sein eigenes Leben.

Als viertes empfiehlt der Erwachte, die verschiedenen Abgaben zu entrichten: Verwandte und Gäste zu unterstützen und zu beschenken, willig der Obrigkeit die Steuern zu zahlen: *Gib dem Kaiser, was des Kaisers ist, und Gott, was Gottes ist*, sagt *Jesus*. Auch das gehört mit zum rechten Geben.

Fünftens wird empfohlen, an die Asketen und Priester zu geben, da sie *frei von Rausch und Leichtsinne, an Geduld und Milde gewöhnt*, das eigene Herz zügeln, einigen und von den Trieben befreien.

Auf die Frage des Königs Pasenadi, welche Gaben einen größeren Lohn für den Geber einbrächten, macht der Erwachte darauf aufmerksam, dass zwar die karmische Ernte um so größer ist, je tugendhafter und im Herzen reiner der mit der Gabe Bedachte sei, dass es aber nicht nur um diese Frage gehen dürfe; vielmehr werde der mitleidige Mensch jedem Notleidenden, auch wenn es ein Tier oder ein schlechter Mensch ist, helfen so gut er könne. – Dass aber die Gabe an den tugendhafteren und reineren Menschen erheblich größere Wirkung hat, zeigt der Erwachte durch ein Gleichnis. Er sagt (S 3,24): Zu einem König, der ein Heer zusammenstellen wollte, käme ein Mann, ungeschult, ungeschickt, ängstlich, feige, furchtsam, zittrig: würde wohl der König einen solchen in seinen Dienst nehmen und besolden? – Nein, einen solchen könne der König nicht brauchen, wohl aber einen, der diese Mängel nicht an sich habe. – Darauf erklärt der Erwachte, dass

Gaben an solche, die die fünf Hemmungen aufgelöst hätten und im Besitz von Tugend, Vertiefung und Weisheit verweilten, größere Frucht brächten als Gaben an Untugendhafte. Und warum? Weil es auch dem eigenen Heil am dienlichsten ist, ein solches Heer zu unterhalten, solche Mitstreiter zu unterstützen, die nach dem wahren Heil streben und sich fähig erweisen, jenes hohe Ziel zu erreichen.

Der Erwachte unterscheidet mit der Nennung von drei Verben (*dinnam, yittham, hutam*), die den großen Bereich des Gebens oder Spendens umfassen, zwei Gruppen von Empfängern und dementsprechende Gesinnung beim Gebenden:

Einmal Spenden und Geben von Nahrung und Gütern und evtl. Geld aus Mitleid und Erbarmen an Hilfsbedürftige. Hierfür wird in den Reden hauptsächlich der Begriff *dāna* (Part.Perf. *dinna*) benutzt. In der heutigen Umgangssprache zwischen Hausleuten und Mönchen wird unter *dāna* auch das Geben an Mönche verstanden.

Zweitens Spenden und Geben von Nahrung und Gütern aus Verehrung für die nach Läuterung strebenden Mönche und Nonnen.²⁶ (Ordensangehörige des Erwachten sollen kein Geld annehmen.) Solche Opfergaben mit entsprechender verehrender Gesinnung ist der Sinn der Worte *yittham* und *hutam*.

Wie man geben soll

Der Erwachte sagt, die Gabe eines guten Menschen sei in achtfacher Weise ausgezeichnet (M 110, 142, D 23, A V,147, 148):

1. Er gibt Reines, das heißt nur Dinge, die er selber ehrlich erworben hat.

²⁶ Dabei ist bemerkenswert, dass sowohl der Buddha selber wie später der buddhistische Kaiser Asoka nachdrücklich erklärten, es solle nicht nur dem buddhistischen Orden gespendet werden, sondern auch anderen Asketen, Priestern und Pilgern.

2. Er gibt Auserwähltes, keinen Abfall, nicht etwa *Brocken und Krumen, abgestandenes Essen; abgetragene Gewänder, lumpig und ausgefranst.*
3. Er gibt zur rechten Zeit: dann, wenn es nötig ist, nicht blindlings, sondern mit Bedacht, einfühlsam, die Bedürfnisse des anderen erspürend, die Gefühle der anderen achtend, sich nach ihnen richtend.
4. Er gibt nichts entgegen den Tugendregeln: keine Narkotika, keinen Alkohol, keine Waffen und Gifte. So gibt er, ohne dem anderen zu schaden.
5. Er gibt mit Überlegung, mit liebevoller Zuwendung und persönlicher Anteilnahme; er beauftragt, wenn möglich, keinen Dritten damit, sondern überreicht die Gabe eigenhändig.
6. Er gibt gleichmäßig und regelmäßig: er gibt freudig aus eigenem Antrieb, nicht erst auf Ermahnungen und gar groben Anstoß hin. Er gibt nicht ohne Achtung vor dem Empfänger.
7. Er gibt eingedenk der Frucht hilfreicher Taten. Das Herz füllt sich ihm mit Zuversicht in dem Wissen um die guten Folgen hilfreichen Wirkens.
8. Er gibt ohne Reue, sondern zufrieden und freudig gestimmt.

*Wo keine Reue sich erhebt,
selbst wenn man viele Dinge schenkt,
dort preist die Gabe, die man gibt,
ein jeder, der voll Einsicht ist. (A VIII,37)*

*Die solcher Guttat Beifall spenden
und willig dabei Dienste leihen,
auch deren Gabe ist nicht klein;
sie haben am Verdienste teil.*

*Darum soll man spenden unverzagt,
da Gabe hohen Lohn verleiht;
denn gute Werke sind den Wesen
die Stützen für die nächste Welt. (A V,36)*

Das Geben bringt gegenwärtig Wohl, erfreut und bringt zukünftig Wohl, ist heilsam. Wenn ich etwas gebe und habe

Freude daran, dass ich einem anderen Freude machen kann, und habe zugleich Freude daran, dass ich fähig bin, mich von meinem Besitz zu trennen, dann ist das in doppelter Hinsicht gut. Wer aber etwas schenkt und es später bereut, weil er denkt, dass er das Hergeschenkte doch hätte für sich brauchen können oder weil der Beschenkte es nicht verdient hat, der hat sein Festhalten gemehrt und seine Liebe verringert. Man gibt aus Liebe und aus dem Sich-trennen-Können oder aus beidem zusammen.

Die Großen aller Kulturen berichten nicht nur von dem großen Gewinn, den das Geben bringt, sondern auch wie zu geben sei:

Wir sollten so geben, wie wir gern selbst empfangen möchten, vor allem schnell, bereitwillig und ohne Zögern. Ungewürzt ist die Wohltat, die lange an den Händen des Gebers klebt, von der er sich offensichtlich nur mit Mühe trennen konnte und die er so gibt, als müsste er sie sich abringen. Das Beste ist, dem Wunsch des anderen zuvorzukommen. (Seneca)

*Der vorzügliche Mensch gibt ungebeten,
der mittelmäßige aber gebeten,
der niedrige dagegen gibt auch dann nicht,
wenn er vom Bittenden darum angegangen wird.
(Subhāsitarṇāva)*

Die zweite Grundlage der Eintracht: Liebevollen Worte

Verletzende Worte gebraucht ein Mensch aus Ärger, Zorn, Verbitterung oder Verzweiflung, wenn er sich in seinen Erwartungen enttäuscht sieht, wenn sein Verlangen nicht erfüllt wird. Die harten, verletzenden Worte sind aber durchaus kein unvermeidbarer Kanal, um seiner Enttäuschung Ausdruck zu geben, denn man kann auch, selbst wenn man Ärger, Zorn, Verbitterung empfindet, schweigen. Man kann selbst den Aus-

druck des Ärgers in seinem Antlitz vermeiden. Und manche Menschen werden, auch wenn sie enttäuscht sind, nicht ärgerlich, sondern eher traurig. Der Zornige, Ärgerliche und Wütende ist im Grunde auch traurig und enttäuscht, aber er lässt auch noch Ärger zu und lädt ihn ab beim Mitmenschen in der Form harter, verletzender Worte.

Die liebevolle Rede ist nicht verletzend, ablehnend, schneidend, überheblich, sondern zeigt dem Gesprächspartner – auch wenn sachliche Meinungsverschiedenheiten bestehen – ein offenes, ihm zugewandtes Herz und menschliche Achtung. Die liebevolle Rede überbrückt den Abgrund der egozentrischen Isolation durch das persönliche Entgegenkommen, das es dem anderen ermöglicht, ebenfalls entgegen zu kommen und sich herzlich zu begegnen. Die liebevolle Rede ist die Sprache der Aufgeschlossenheit und Offenheit für den anderen. Wer freundlich, gütig, milde und sanft mit anderen spricht, der wird ebenso wahrscheinlich entsprechende Erwidierung erfahren, wie man auf verletzende Rede auch verletzende Erwidierung erfahren kann. Bei gegenseitiger milder und liebevoller Rede werden alle Probleme leichter gelöst ohne die tausendfältigen Spannungen, die aus Rede und Widerrede kommen, und man geht befriedigt und hell gestimmt auseinander, die Eintracht, der Friede, hat sich gefestigt.

In diesem Sinn sagt *Escriva de Balaguer*:
*Mit einem einzigen liebevollen Wort erreichst du
mehr als mit drei Stunden Streit.*

Wer bei sich selbst mehr darauf achtet, ob er mit herzlicher Zuwendung oder mit innerer Antipathie spricht, der macht zuerst bei sich selbst und hernach auch bei anderen Menschen eine Beobachtung, die ihn sehr stutzig macht: Je mehr man nämlich selbst wahrhaft liebevoll gesonnen ist und liebevoll spricht – um so weniger achtet man darauf, ob der andere auch liebevoll oder aber ablehnend spricht, um so weniger fühlt man sich gehoben von dessen liebevoller Art oder fühlt sich abgestoßen von dessen liebloser oder abgewandter Art. Man

merkt: Wer selber Liebe im Herzen hegt, der ist davon erfüllt und darum weniger verwundbar.

Aus souveräner Achtsamkeit auf die jeweilige Situation berücksichtigt der auf liebevolle Rede Bedachte die Art, Erwartung und das Bedürfnis der anderen und weiß Worte zu wählen, die das Wohltuende, Liebreiche, zum Herzen Dringende optimal ausdrücken und dabei den anderen erfreuen, beeindrucken und fördern.

So mochten zu Zeiten des Erwachten die freundlichen, denkwürdigen Worte, die zu Anfang jedes Gesprächs ausgetauscht wurden, meist Ausdruck einer Haltung gewesen sein, die auch bei sachlichen Gegensätzen zunächst einmal das menschliche Wohlwollen und die Achtung ausdrückte und damit an die Ausgangsstellung jeden Gesprächs erinnerte, an die gemeinsame Sehnsucht aller Wesen nach Wohl. Davon wurde ihr Gespräch geleitet.

Aus dieser wahren Höflichkeit wird die Rede *dem Ohre wohltuend, liebreich, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend*, wie es im Wortlaut der Tugendregel „Keine verletzenden Worte gebrauchen“ heißt. Das Pāliwort „*bahu-jana-kanta*“, das K.E. Neumann übersetzt mit „viele erfreuend“, setzt sich zusammen aus *bahujana* = viele Geborene, viele Leute und *kanta* = 2.Partiz.von *kāma* = *Begehren*. Die Bedeutung ist also: Die Bedürfnisse vieler berücksichtigen, ihnen Rechnung tragen.

Die Redeweise des Erwachten verwirklichte dieses Ziel in vollendeter Weise: Sie erfreute viele, war vielen angenehm – bis auf den heutigen Tag nach 2 ½ Jahrtausenden. Sie zielte einzig und allein darauf ab, dem anderen zu helfen, und war insofern einem Magneten vergleichbar, der das im anderen vorhandene Gute an das Licht hob und bewusst machte. Die Rede des Erwachten weckt die verborgenen Kräfte des Guten, den Wunsch zum Reinen und Heilen. Immer wieder heißt es in den Reden, dass der Gesprächspartner vom Erwachten im lehrreichen Gespräch ermuntert, ermutigt, angeregt und erhoben wurde (z.B. D 16), dass der Erwachte den anderen durch

ein Gespräch über das allgemein als gut Anerkannte (Geben, Tugend, selige Welt, Elend des Begehrens/das Wohl der Herzenseinigung) im Gemüt bereitsam machte, unbehindert, aufgerichtet, hell: Und erst dann gab er eine Darlegung der tiefsten Zusammenhänge, die vier Wahrheiten (z.B. in M 56). Und selbst wenn der Erhabene einem Menschen Enttäuschendes oder Schmerzliches sagen musste, wenn dieser auf falschem Weg war oder eine gefährlich irreleitende Anschauung hatte, dann drückten sich in seiner Rede zugleich mit der unwiderstehlichen Majestät der Wahrheit doch Liebe und Erbarmen aus.

Die Redeweise des Erwachten ist das schärfste und radikalste Gegenteil zu jenen psychologischen Gepflogenheiten, die erst den Schmutz der Seele aufräumen und an das Licht bringen zu müssen glauben. Der Erwachte bringt erst das Gute an das Licht. Durch Aktivierung des Guten wird dem Zuhörer das Böse in seiner Dunkelheit sichtbar, und er kann sich davon abwenden.

Das Wesen der verletzenden Rede wird umschrieben mit Aufdringlichkeit (D 28), mit Abbruch der Beziehungen (Sn 158), mit gewaltsamem Verletzen (Sn 451). Wer verletzende Worte sagt, der mag sich im Augenblick erleichtert fühlen; es mag auch so aussehen, als ob man mit einem unerwarteten harten, energischen Wort schneller zum Ziel kommt, da der andere eingeschüchtert wird. Aber Menschen, die man so angefahren hat, sind nun gedemütigt und darum innerlich gereizt, ärgerlich und ablehnend – und so, wie wir sie entlassen haben, begegnen sie uns wieder. Außerdem gewöhnen sich Redner und Hörer leicht an die harten, lauten Worte und verlieren das Gefühl für die stillen, feinen Töne.

Man mag entschuldigend sagen, dass sich in einer rauen Schale oft ein gutes Herz verberge. Gewiss, aber der wesentliche Mangel dieses guten Herzens besteht dann darin, dass es die Sprache noch nicht durchströmt und begünstigt und verfeinert hat. Und wo dies auf die Dauer nicht geschieht, da reizt der grobe Klotz die anderen zur Entgegnung auf, macht sie

zum groben Keil. So werden die Begegnungen härter, Zorn wird genährt, das gute Herz findet nicht mehr den Weg zum Wort, sondern äußert sich nur noch in einem inneren Unbehagen, in Verlegenheit, die oft das Ungeschick noch steigert in der hilflosen Äußerung „So war es doch gar nicht gemeint“ gegenüber dem tief Verletzten, der vielleicht vom Freund zum Feind geworden ist. Die feinen Töne des Herzens verstummen, wenn sie nie in Worten oder wenigstens im sanften Klang der Stimmen ausgesprochen werden, das Leben wird ärmer, gröber, roher, kälter. Und auch wenn jemand zunächst nur aus Scham, die doch vorhandene Liebe und Feingefühl zu zeigen, grob ist, so gewöhnt er sich auf die Dauer doch daran und lässt das Feinere absterben.

Gegenteil der verletzenden Rede ist die sanfte, liebevolle Rede und das milde Wesen überhaupt, das in der Sprache Geduld gegenüber anderen zeigt. Mag auch einer als Einsiedler leben, wenn er da, wo er redet, verletzend, grob redet, dann ist sein ganzes Einsiedlertum umsonst (M 69). Und wie ist doch mancher nur so lange sanft, mild und friedsam, als ihn angenehme Redeweisen berühren (M 21).

Beschimpft, auch kein raues Wort erwidern (Sn 971), wer könnte das immer? Erst wer ganz frei von Zu- und Abneigung bei den Sinnendingen geworden ist, der hat die Garantie streitloser, liebevoller Rede für sich, die dem Nektar gleicht (A III,28):

*Erwidern wird er keinem heftig mehr,
denn Friedvolle widerstreiten nicht. (Sn 932)*

Um dies zu erreichen, ist es gut, sich immer wieder die üblen Folgen der verletzenden Rede zu vergegenwärtigen, die so leicht in den Tatenbereich übergreifen:

*Zu keinem rede hart und rau,
leicht möchte er's erwidern dir;
gar schmerzlich, ach, ist Zank und Streit,
zu Tätlichkeiten kommt es bald. (Dh 133)*

Und ebenso gut ist es, sich umgekehrt die guten Folgen der liebevollen Rede vor Augen zu halten, die aus dem spannungsvollen Vielfaltsbereich hinausleitet: Wer freundlich, liebevoll und sanft mit anderen spricht, der wird wahrscheinlich ebenso entsprechend milde Erwiderung erfahren, wie man auf verletzende, grobe Rede harte und grobe Erwiderung erfahren kann.

Aber die üblen Folgen verletzender Rede und die guten Folgen liebevoller Rede wirken sich auch weit über dieses Leben hinaus in ferner und fernster Zukunft aus. So sagt der Erwachte in D 30:

Weil der Vollendete in früherer Geburt, in früherem Dasein, in früherem Bestande, wie er vor Zeiten Mensch geworden war, verletzende Worte verworfen, von verletzenden Worten sich ferngehalten hatte, Worte wählend, die frei von Schimpf sind, dem Ohre wohltuend, liebevoll, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, vielen angenehm – eine derartige Rede zu führen pflegte: weil er solch ein Wirken vollbracht, immer gepflegt, vermehrt und vergrößert hatte, war er bei Versagen des Körpers, nach dem Tode, auf gute Bahn, in selige Welt emporgelangen. Von dort abgeschieden, zu dieser Welt wiedergekehrt, hat er dann diese zwei Merkmale eines großen Mannes empfangen, dass er vierzig Zähne hat ohne eine Lücke. Mit diesen Merkmalen begabt, wird er, wenn er im Hause bleibt, König werden, Kaiser.

Ein König geworden, erlangt er nun was? Ergreifend ist seine Rede, ergriffen werden von seinem Wort die Priester und Hausväter, städtische sowie ländliche, die zahlreichen Großwürdenträger, Heerführer, Schatzmeister, Räte und Hofleute, die fürstlichen Vasallen und Prinzen. König geworden, erlangt er nun das.

Wenn er aber aus dem Hause in die Hauslosigkeit zieht und ein Erwachter geworden ist, erlangt er dann was? Ergreifend ist seine Rede, ergriffen werden von seinen Worten die Mön-

che und Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen, die Götter und Menschen. Ein Erwachter geworden, erlangt er nun das.

Die dritte Grundlage der Eintracht: Wohltun und Helfen

Wenn mehrere Menschen aus einer gemeinsamen Kasse leben, dann ist es erforderlich, dass sie insgesamt immer ebenso viel in die Kasse hineinlegen, wie sie insgesamt herausholen. Kommt weniger hinein, so leidet die Gemeinschaft Not. Kommt mehr hinein, als sie braucht, so hat sie Überfluss. So auch bildet eine jede menschliche Gemeinschaft – eine im Großen und Kleinen konstituierte wie auch jede nichtkonstituierte – immer für die Zeit ihres Wirkens stets einen gemeinsamen geistigen Haushalt, der aus dem Gewähren der Beteiligten aufgefüllt, aus ihrem Bedürfen aber gemindert wird.

Da nun ein jeder Mensch Vielfältiges bedarf, was ihm nur der Mitmensch gewähren kann, so bilden Bedürfen und Gewähren in der menschlichen Gemeinschaft die beiden Waagschalen, von deren Gewichten und Gewichtsverteilung das innere und äußere Wohl, Sicherheit und Frieden der Menschengemeinschaft abhängen. Wenn zwischen Menschen das zur Verfügung stehende Gewähren geringer und schwächer ist als das dort in Erscheinung tretende Bedürfen, dann herrscht seelischer Mangel und von daher Spannung und Unfrieden. Wenn aber Bedürfen und Gewähren sich die Waage halten oder gar das Gewähren überwiegt, dann ist entspanntes, ruhiges Leben in Harmonie und Vertrauen. –

So bilden die vielfältigen Bedürfnisse des Menschen insgesamt seine Last, die ihn selbst und die Mitmenschen, mit denen er eine Gemeinschaft bildet, beschweren und gefährden, und ebenso bilden die dem Menschen innewohnenden Kräfte und Möglichkeiten des Gewährens und Helfens seine Kraft, die ihn selbst und die Mitmenschen, mit denen er in Gemeinschaft lebt, mehr oder weniger fähig macht, die belastenden Bedürfnisse zu erfüllen und so trotz der Bedürfnisse nicht in

unerträgliche Not zu geraten bzw. den Zerfall der Gemeinschaft erleben zu müssen.

Wo die zwischenmenschlichen Spannungen zunehmen – und es gibt keinen anderen Grund dafür als das zunehmende Missverhältnis zwischen Bedürfen und Gewähren – da sinkt der betreffende Menschenkreis, der betreffende Kulturraum mehr und mehr hinab in die Zone der existentiellen Dunkelheit und Kälte und Gefährdung bis zum Untergang. Wo aber die zwischenmenschlichen Spannungen abnehmen – und es gibt keinen anderen Grund dafür als den zunehmenden Ausgleich zwischen Bedürfen und Gewähren – da steigt der Lebensraum des betreffenden Menschenkreises mehr und mehr aufwärts in die Zone der existentiellen Helligkeit und Wärme und Sicherheit.

Wer von Mitgefühl, von Hilfsbereitschaft, von Erbarmen und Wohlwollen bewegt ist (das sind gute und hohe soziale Triebe), bei dem meldet sich, wenn er andere in Not oder in Verlegenheit sieht, der Trieb zu einem raschen, sinnvollen Helfen. Indem er nun so handelt und den Betreffenden aus Not und Verlegenheit erlöst und ihn wieder froh macht – indem er so tut, wird er selbst befriedigt und beglückt, wie man durch die Erfüllung eines jeden Triebs, auch eines gemeinen, im Augenblick befriedigt wird. Aber hinzu kommt bei der Erfüllung eines sozialen Triebs noch Folgendes: Indem er einem anderen geholfen hat, wird er von diesem anderen oder von Zeugen seiner gewährenden Tat, oder von beiden, geachtet und verehrt und geliebt.

Und wer auf der allen Wesen gemeinsamen Suche nach eigenem Wohl doch festhält an wohltuendem Wirken, der ist ein Wohltäter, beliebt in seiner Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, an seinem Arbeitsplatz und überall, wo er nur als Wohltäter sich erweist – weil eben die Wesen das Wohl suchen und das Wehe verabscheuen. Und er erfährt Anerkennung, Freundschaft, Entgegenkommen, Hilfsbereitschaft und Mitempfinden. Die Schwachen fühlen sich bei ihm sicher

und geborgen, die Stärkeren achten ihn als einen rechtschaffenen Menschen.

So hell oder dunkel, wie wir uns geben, so hell oder dunkel wird allmählich immer mehr auch unsere Umgebung. So hell oder dunkel empfinden wir allmählich unser Leben, unser „Schicksal“. Im Sinne dieses existentiellen Zusammenhangs sind viele Äußerungen der Religionen zu verstehen, so zum Beispiel die Worte in der *Bergpredigt*: „*Selig sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.*“

Ganz nüchtern drückt es die Katholikin und Psychologin *Christa Mewes* aus:

*Wer mehr glücklich machen
als glücklich sein will,
der hat mehr Chancen,
unversehens glücklich zu werden.*

und *W. Kramp*:

Wo wir aber für andere zu Tröstenden werden, da gewinnen wir selbst Trost; wo wir in das liebevolle Gespräch mit dem notleidenden Mitgeschöpf eintreten, da befreien wir uns von dem Würgegriff der Angst, von dem Starrkrampf ichbezogener Vorstellungen. Man wird Mensch, indem man den Drohungen und Herausforderungen des Lebens durch Verantwortung antwortet; man überwindet seine Sorge, indem man zu einem für andere Sorgenden wird.

Die allgemeine Hinwendung zur Wohltat anstatt zur Übeltat ist eine gewaltige Erleichterung der zwischenmenschlichen Beziehungen und eine Verbesserung des zwischenmenschlichen Klimas. Durch den Wegfall von Spannungen und Streit wird eine bessere Atmosphäre entstehen, und dadurch werden manche derjenigen, die sich zunächst aus vordergründigen Motiven zu einer gewährenden Tat entschließen, doch allmählich auch Freude daran bekommen, weil ihnen die Auflösung der Spannungen mit den Mitwesen und erst recht ihre Freundlichkeit und Dankbarkeit wohltut.

Der Erwachte teilt in der Lehrrede „Das Gespräch mit Singälako“ (D 31) die gesamte menschliche Umwelt in sechs Arten von Bezugspersonen ein:

1. Eltern, 2. Lehrer, 3. Frau und Kind, 4. Freunde und Gefährten, 5. Diener und Arbeiter, 6. Asketen und Brahmanen, denen der gute Mensch mit Wohltaten entgegenkommt, woraufhin sie ihm ebenfalls helfend und unterstützend entgegenkommen. Hier sei als Beispiel aus dieser Lehrrede die gewährende Haltung eines Freundes genannt, die in den vier Grundlagen der Eintracht zusammengefasst ist, ergänzt durch die gute Eigenschaft, gegebene Versprechen zu halten:

Fünffach ist die Art, wie ein guter Mann den Freunden und Gefährten entgegenkommen soll: Mit Gaben, mit liebevollen Worten, mit Wohltun und Helfen. Er wird sie als wie sich selbst betrachten, wird einem Versprechen sich nicht entziehen.

Ist so auf fünffache Weise der gute Mann den Freunden und Gefährten entgegen gekommen, dann werden sie für ihn zum Wohltäter, zu einem in Freud wie Leid gleichen, zum Heils-erklärer, zum Mitempfinder, d.h. sie nehmen sich nun ihrerseits auf fünffache Weise seiner an:

Den Leichtsinnigen halten sie zurück. Des Leichtsinnigen Hab und Gut suchen sie zu retten, dem Gefährdeten bieten sie Zuflucht, im Unglück verlassen sie ihn nicht. Noch in seinen Nachkommen bringen sie ihm ihre Wertschätzung dar.

Das sind die Eigenschaften des Wohltäters, der auf den Schutz des äußeren Vermögens bedacht ist und dem in Not Geratenen Zuflucht gewährt.

Im Unglück verlassen sie ihn nicht – das ist die Haupteigenschaft des in Freud wie Leid gleichen. Der in Freud wie Leid gleiche steht mit seinem ganzen Gemüt und seiner Erfahrung als Vertrauter zur Verfügung.

Von dem Heilserklärer-Freund heißt es:
Vor Üblem hält er ihn zurück, zum Guten lenkt er hin, Unbekanntes erklärt er ihm, den Weg zum Himmel zeigt er ihm.

Jeder, der durch das Gespräch mit einem anderen zum religiösen Fragen kam, hat die Wohltat erlebt, auf die wichtigsten Dinge im Leben aufmerksam gemacht zu werden. Und wenn der andere gar ein Kenner der Heilslehre des Buddha ist, dann ist die Vermittlung dieser Lehre die beste Gabe und Hilfe, die einer dem anderen geben kann (A IX,5).

Von dem Mitempfinder-Freund heißt es, dass er unmittelbar mit dem anderen fühlt und darum unmittelbar wohl tut:
Misslingen freut ihn nicht. Gelingen freut ihn. Bei Tadel (wenn andere den Freund tadeln), wehrt er ab, bei Lob stimmt er ein. Frei von Neid und Missgunst freut sich der mitempfindende Freund über das Gelingen des anderen und ist mit ihm betrübt bei Misslingen. Der mitempfindende Freund spürt: „Tadel tut dem Freund weh“, und deswegen tut es ihm selber weh, wenn der Freund getadelt wird, und deswegen wehrt er den Tadel ab und stimmt beim Lob ein – immer bereit, nur auf die guten Eigenschaften des Freundes zu achten.

*Wer Wohltat als ein Freund erweist,
gleich bleibt in Freuden wie im Leid,
wer als ein Freund das Heil aufzeigt,
als Freund ein Mitempfinder ist:
Die echten Freunde sind die vier,
dem weisen Menschen wohlbekannt.
Er soll sie halten lieb und wert,
gleichwie die Mutter hegt ihr Kind. (D 31)*

Dasselbe Verhalten, dieselbe Gemüthaltung wie bei den Freunden im Hausleben zur Pflege der Eintracht empfiehlt der Erwachte seinen Mönchen (M 48):

Da dient ein Mönch seinen Ordensbrüdern mit liebevoller Tat, mit liebevollem Wort, mit liebevollen Gedanken, so offen als verborgen. Dies ist eines der nicht zu vergessenden, lieb und wert zu haltenden Dinge, das zum allgemeinen Verträgnis/zum Zusammenhalt (sangaha), zur Streitlosigkeit (avivāda), zur Eintracht (sāmaggiyā ekibhāvāya) führt.

Die vierte Grundlage der Eintracht:
Den anderen als sich selbst ansehen,
Ich-Du-Gleichheit

Diese höchste der vier Übungen mit dem größten Anteil an liebevoller Gesinnung hat zum Ziel die Verschmelzung zwischen Ich und Du. Mit dem Gelingen dieser Übung ist die Empfindung: „Hier bin ich, dort ist der andere“, der Unterschied zwischen Ich und Du, fühlbar eingeebnet.

Normalerweise beurteilen und bewerten wir unsere Mitwesen – jeden, mit dem wir gerade zu tun haben – ganz unwillkürlich danach, wie er uns „zusagt“ bzw. was wir von ihm haben oder erwarten können, d.h. also von der Perspektive des Eigennutzes. Der Erwachte aber – und auch andere Religionen – bringen uns die bekannte, aber fast stets vergessene Tatsache in Erinnerung, dass dieser andere – Mensch oder Tier, Freund oder Feind – ganz genau so Wohlsein auf allen Gebieten wünscht, wie wir Wohlsein auf allen Gebieten wünschen, und ganz genau so Unannehmlichkeiten, Übles, Schmerzen, Qualen auf allen Gebieten fürchtet und flieht, wie auch wir auf allen Gebieten Unannehmlichkeiten, Übles, Schmerzen, Qualen fürchten und fliehen.

Wir sehen, dass die Veränderung der Perspektive darin besteht, von der Nächstenblindheit, aus der all unser unabsichtliches und absichtliches übles Tun hervorgeht (vyāpāda), zu der echten Nächstenliebe, der Ich-Du-Gleichheit zu kommen, dass wir also den „natürlichen Standpunkt“, alles Begehrende nach den eigenen Interessen zu wägen, zu behandeln und zu nutzen, verlassen – zu verlassen uns gewöhnen – uns

umstellen, uns in die Lage des anderen versetzen, der ja die gleichen Grundinteressen und Bestrebungen hat, dass wir diese also sehen und nachempfinden.

Diese Umstellung zur richtigen Einstellung zum „Du“ lehrt der Erwachte seine Mönche und Hausleute in Bezug auf alle Tugendregeln: In S 55,7 wird berichtet, dass die Bewohner eines Dorfes, nachdem sie gehört hatten, dass der Erhabene mit seinen Mönchen in der Nähe ihres Dorfes weilte, dann alle zusammen zu ihm hingezogen waren, um ihn nach den Wegen der Leidensminderung und Wohlmehrung zu fragen. Sie sagten zum Erwachten, dass sie noch unfähig seien, seiner höchsten Lehre, die zum Nirvāna führe, zu folgen. Aber sie bäten ihn um eine Wegweisung, die in diesem Leben zu mehr und mehr Wohl und Glück führe und darüber hinaus nach dem Tod in himmlische Welt führe.

Da sagt der Erwachte in Bezug auf die erste Tugendregel, dass der einsichtige Mensch bei sich überlege: *Ich bin einer, der zu überleben wünscht, nicht zu sterben wünscht und vor Schmerzen und Leiden zurückschreckt. Wenn man mich umbringen würde, mir das Leben rauben wollte, so wäre mir das ganz entsetzlich. Wenn ich da nun ein anderes Wesen, das zu leben wünscht und vor Schmerzen und Leiden zurückschreckt, umbringen würde, ihm das Leben rauben wollte, so wäre das ja auch ihm entsetzlich. Was mir unlieb, schmerzlich, entsetzlich ist, das muss ja auch dem anderen unlieb, schmerzlich, entsetzlich sein. Wie könnte ich also einem anderen etwas antun wollen, das ich selbst nie erleben möchte!*

Durch solche Besinnungen entfernt er sich mit seinem ganze Wesen allmählich immer mehr von der Möglichkeit, andere Lebewesen zu töten.

Ebenso sagt der Erwachte dies in Bezug auf die anderen Tugendregeln: Denke daran, mache es dir immer wieder zum Leitbild: Was würde ich empfinden und wie wäre mir zumute, wenn mir etwas gegen meinen Willen entwendet würde. Ganz sicher empfindet auch der andere so, wenn ich ihm etwas entwenden würde. Wie wollte ich einem anderen etwas antun,

von dem ich nicht wünsche, dass es mir angetan würde. – Im gleichen Sinn sagt *Jesus (Matth. 7,12)*: „*Was ihr wollt, das euch die Leute tun sollen, das tuet ihnen auch.*“

Und weiter: Wie wäre mir zumute, wenn man hinter meinem Rücken oder offen in meine Ehe einbräche, das Verhältnis meines Partners zu mir zerstörte – das wäre mir schrecklich und schmerzlich. Wollte ich nun in ähnlicher Weise heimlich oder offen in ein anderes Partnerverhältnis einbrechen, so wäre das auch dem anderen Menschen schrecklich und schmerzlich.

Und würde mich jemand verleumden, würde etwas behaupten, von dem sein Geist weiß, dass die Dinge nicht so sind, wie er da ausspricht – und sollte ich nachher erfahren, dass Falsches über mich gesagt wurde, so wäre mir das schmerzlich und äußerst unlieb. Wenn ich nun einen anderen Menschen verleumden würde, so müsste das auch diesem, wann immer er es erfährt, schmerzlich und äußerst unlieb sein. Was ich aber selbst nicht erleben möchte, wie sollte ich das anderen zufügen wollen! Durch solche Besinnungen entfernt er sich mit seinem ganzen Wesen allmählich immer mehr von der Möglichkeit, andere Menschen zu verleumden.

Die fünfte Tugendregel – jede Form von Rauschmitteln ganz zu vermeiden – ist von größter Bedeutung, da sie auch zur Innehaltung der vier anderen Tugendregeln beiträgt. Denn wer sich berauscht, der bringt sich damit in eine Verfassung, in der seine klare Vernunft und die Einsichten und guten Absichten seines Geistes vergessen sind, wo die Tür zum Führerstand des Geistes zugeschlagen ist und sich daher die Triebe seines Wesens unmittelbar auswirken können. Es ist schon häufig vorgekommen, dass auf geistigem Gebiet tapfer kämpfende Menschen durch Berauschung auch alle übrigen Tugendregeln gebrochen haben. Da man außerdem berauschende Mittel selten in besonnener, sondern meistens in ungeistiger Gesellschaft zu sich nimmt, so steht man dann unter weiteren ungünstigen Einflüssen. Darum ist ein beharrlicher Kampf um

taugliche Lebensführung, um die Entwicklung hochherziger Art (*sīlasampanna*) auf die Dauer unvereinbar mit dem Einnehmen von Rauschmitteln.

Der Kern aller unheilsamen Eigenschaften und Verhaltensweisen ist die durch Egoismus bedingte Nächstenblindheit, die erste und zweite Herzensbefleckung. Sie bilden den Kern aller unheilsamen Eigenschaften insofern, als der Mensch zu all seinem üblen Tun immer nur in dem Maß kommen kann, als er sich nicht in die Situation des Mitwesens versetzt. Unser gesamtes Dichten und Trachten kreist viel zu ausschließlich um uns und unsere eigenen Interessen. Wir sind normalerweise fast blind für die Bedürfnisse der Mitwesen, besonders dann, wenn unsere eigenen Wünsche uns treiben. Diese Betrachtungen sind die Umbildung dahin, Wünsche und Empfindungen des Mitwesens ebenso zu berücksichtigen, ja, mitzufühlen und nachzufühlen wie unsere eigenen: Erst durch diese Fähigkeit, die Interessen des anderen und die eigenen Interessen zu einem einzigen unaufspaltbaren Anliegen zu machen – wie die Mutter bei ihrem Kind – wird der Status begründet, den der Erwachte mit „*sīlasampanna*“ (wörtlich: „vollkommen in Tugend“, „zur sittlichen Art erwachsen“) bezeichnet. Es ist eine gewachsene innere Weitherzigkeit, auf Grund derer der Mitempfindende gar nicht mehr irgendwie auf Kosten des anderen leben mag.

Hierüber sagt ein großer Kenner des inneren menschlichen Wesens – *Schopenhauer*:

Mein wahres inneres Wesen existiert in jedem Lebewesen so unmittelbar, wie es in meinem Selbstbewusstsein sich nur mir selber kundgibt. Diese Erkenntnis, für welche im Sanskrit die Formel „tat tvam asi“, „dies bist du“, der stehende Ausdruck ist, ist es, die als Mitleid hervorbricht, auf welcher daher alle echte, d.h. uneigennützig Tugend beruht und deren realer Ausdruck jede gute Tat ist.

„*Mein wahres inneres Wesen, das nur ich selber kenne*“ ist in Wirklichkeit ein ständig wechselndes. Je nach den Einflüssen

und den dadurch angesprochenen Trieben ändert sich die innere Art und von daher das Erleben – und so geht es jedem.

Es gibt nach Aussage des Erwachten keine Lebensform, von der niedrigsten bis zur höchsten, in der ich nicht schon ungezählte Male gelebt hätte. Was mir auch an „Würdigem und Unwürdigem“ begegnet – Ratte, Wurm, das erbärmlichste Tier – alles dieses bin auch ich unendlich oft gewesen auf der langen Daseinswanderung, ebenso wie alle diese Wesen schon unendliche Male Menschen gewesen sind. Während des unendlich langen Daseinswandels habe ich schon alles erlebt – es gibt nichts, was ich nicht als „Ich“ empfunden hätte. Was ich jetzt aus der unendlich großen Vielfalt der Erscheinungen als „mir zugehörig“ zum Unterschied von „den anderen“ als „mein Ich“ ansehe, das ist nur die augenblickliche Art in der unendlich langen Reihe der bisher erlittenen Daseinsformen; das heißt: Wir sind alles schon gewesen in der zurückliegenden unendlichen Zeit, haben jegliche Daseinsform bereits durchlebt. Ich bin unendliche Male das gewesen, was jetzt das Du ist. Und das Du ist unendliche Male das gewesen, was jetzt ich bin. Wollte ich die Wesen ausnützen, die jetzt gerade weniger Kraft haben als ich selber, dann wäre ich sehr bald selbst wieder derjenige, den die anderen ausnützen. – „Tat tvam asi“ – „das bist du“, sieht der tiefer denkende religiöse Mensch beim Umgang mit allen lebenden Wesen.

Im Augenblick leben wir das Leben, das wir kennen. Es ist einer Perle an einer langen, langen Perlenkette vergleichbar. Vor der Perle, die dieses Leben darstellt, befindet sich die Perle des vorangegangenen Lebens, davor die Perle, die das davor gelebte Leben darstellt; aber die Länge der Perlenkette, „meiner“ Perlenkette, „deiner“ Perlenkette ist schier unendlich. Jede Perle könnte, wenn „ihr“ Blick nicht gebannt auf „sich selber“ starren würde, auf eine unendliche Perlenkette schauen. Der endlos erscheinende Samsāra mit ununterbrochenem Geborenwerden, Altern, Sterben – ist dieser endlosen Perlenkette vergleichbar, bei welcher jedes „Leben“ durch eine Perle markiert ist: durch eine Perle aus Edelstein, Gold,

Kupfer, Eisen, Blech, aus buntem Glas oder aus unreinem, minderwertigem Material – nur immer im Wechsel. Wenn man hundert Perlenketten von hundert Wesen nimmt, sie nebeneinander legt, dann sieht man, dass sie alle gleich sind. Es gibt keine Perlenkette, in welcher nicht Gold und Edelsteine vorkommen und nicht Perlen aus minderwertigem, unreinem Material vorkommen. Jeder ist immer wieder alles gewesen. Nur die Gegenwartsperle sieht bei allen unterschiedlich aus, aber die ganze Kette ist bei jedem dieselbe, denn der Samsāra ist schier endlos, und in der schieren Endlosigkeit wird jede Möglichkeit zur Zwangsläufigkeit; jede Variante des Durstes bist du gewesen, und jede Variante des Durstes bin auch ich gewesen. Wir sind alle die genau gleichen Perlenketten, nur ist an jeder Kette eine andere Perle in die Gegenwart gezogen, aber diejenige Perle, die jetzt deine Gegenwart ist, die du also jetzt bist, war an meiner Kette ebenfalls unendliche Male in großen Abständen zwischen allen anderen Varianten in die „Gegenwart“ gerückt. Ich bin du, du bist ich. Von daher entsteht das Gefühl eines Verschmolzenseins aller Wesen miteinander. Wir sind alle im Leiden und wollen da heraus.

Wer so manchmal im Geist auf „seine“ Perlenkette blickt, die sich in nichts als in der Reihenfolge der Perlen von der Perlenkette „anderer“ unterscheidet, wer so jedes Auge, das ihn anblickt, als ein eigenes wiedererkennt, sich eins sieht mit allen Lebewesen, der wird allmählich auch im Herzen groß. Haben wir diese Gesinnung erworben, dann handeln wir von selbst richtig. Der Erwachte sagt (M 8): *Die Herzensentwicklung zum Guten nenn' ich ja wichtig, was soll da erst von Regeln des Tuns gesagt werden.*

Auch in diesem Sinn sagt *Schopenhauer*:

Der Schlechte empfindet überall eine starke Scheidewand zwischen sich und allem außer ihm. Die Welt ist ihm ein absolutes Nicht-Ich und sein Verhältnis zu ihr ein ursprünglich feindliches: dadurch wird der Grundton seiner Stimmung Gehässigkeit, Argwohn, Schadenfreude. – Aber der gute Charak-

ter lebt in einer seinem Wesen homogenen Außenwelt: die anderen sind ihm kein Nicht-Ich, sondern „Ich noch einmal“. Daher ist sein ursprüngliches Verhältnis zu jedem ein befreundetes: Er fühlt sich allen Wesen im Innern verwandt, nimmt unmittelbar teil an ihrem Wohl und Wehe und setzt mit Zuversicht dieselbe Teilnahme bei ihnen voraus. Hieraus erwächst der tiefe Friede seines Innern und jene getroste, beruhigte, zufriedene Stimmung, vermöge welcher in seiner Nähe jedem wohl wird.

Wir können den Unterschied, ja, Gegensatz erkennen und erspüren, der zwischen der egozentrischen und der mitempfindenden Haltung liegt. Die egozentrische sieht alles als vom Ich ausgehend, gleichviel was oder wer ihm begegnet. Wenn der Betreffende schöpferisch ist, dann gehen die Ideen von ihm aus und werden der Welt mitgeteilt. Wenn er zornig ist, dann wird der Zorn auf die Opfer entladen, und wenn er sich um Tugend bemüht, dann dienen ihm die Begegnenden dazu, um an ihnen Tugend zu üben. Ein solcher ist fast nie offener Empfänger für die Anliegen der anderen, sondern immer Sender. Andererseits ist ein egozentrischer Mensch meist auch ein bedürftiger Mensch, der gern die Wohltaten anderer empfängt, ja, auf sie angewiesen ist.

Wir sind nur dann offen für den anderen, wenn unser Ego nicht als der Akteur im Zentrum steht, sondern im Hintergrund bleibt. Nur in dieser Haltung ist uns das begegnende Du nicht mehr ein Gegenstand zum Behandeln, sondern wir kommen dazu, geradezu zu entdecken, dass das Du ein Herd voller Anliegen ist, voll drängender Vorstellungen, Wünsche und Hoffnungen. Nur wenn wir selber einmal nichts wollen, dann können wir empfangen, was vom anderen kommt, dann können wir ihn und seine Art entdecken, und das ist die Voraussetzung, um auf ihn eingehen zu können. In diesem Wissen sind sich die klar Beobachtenden der menschlichen Psyche einig, wie die folgenden Aussagen zeigen:

*Der Eigensüchtige ist für sich selbst überempfindlich,
aber er ahnt fast nie die Empfindlichkeit der anderen.
Germaine (Madame) de Stael*

*Die richtige Lebenseinstellung in der Begegnung mit anderen
ist die Erkenntnis der Ich-Du-Gleichheit, die sich in der goldenen
Regel ausdrückt: „Was du nicht willst, dass man dir tu,
das füg auch keinem andern zu.“ Sich an die Stelle des ande-
ren versetzen, das ist Nächstenliebe, Ich-Du-Gleichheit und
führt zum Gewähren. Nisargadatta Mahāraj*

*Der Lebensnerv des Sittlichen liegt in einem qualitativ ande-
ren Erlebnis als dem der Nützlichkeit; sei es auch die Nütz-
lichkeit für die Gemeinschaft. Wenn ich im Mitmenschen den
Menschen erkenne, so löst diese Erfahrung die Schranken des
Ich. Sie lässt mich überhaupt erst erkennen, dass das Ich eine
Schranke, ja, die Quelle unendlicher Leiden ist. Der Kern der
Sittlichkeit ist eine Erlösungserfahrung: die Erlösung von der
Blindheit, die den Namen „Ich“ trägt.*

Carl Friedrich von Weizsäcker

Als ersten Erfolg, der durch die Lockerung der Egozentrik eintritt, durch das Hinwachsen zu Mitempfinden und Weitherzigkeit, verspricht der Erwachte (A XI,2):

*Wer tugendhaft (sīlavā) ist, zur sittlichen Art erwachsen (sīla-
sampanna), der braucht nicht anzustreben: „Möchte ich doch
von Gewissensdruck befreit sein (avippatisāra)“, denn es ist
gesetzmäßiger Zusammenhang, dass der Tugendhafte, zu sitt-
licher Art Erwachsene, von Gewissensdruck völlig befreit ist.*

Mit der so erwachsenen sittlichen Art, der inneren Weitherzigkeit, hat der Übende schon einen erheblich höheren, helleren Lebensstandard erworben, als ihn der durchschnittliche Mensch innehat. Auf dem Weg bis zu diesem inneren Stand hat er aber auch viel gekämpft, gearbeitet und sich bemüht. Er

ist immer wieder von überraschenden Situationen umgeworfen worden und ist immer wieder aufgestanden, hat sich seine Einsichten vor Augen geführt, hat seinen gewohnten Denk- und Handlungsgeleisen, der programmierten Wohlerfahrungs-suche, getrotzt und hat sich aus herzlichem Mitempfinden mit den Mitwesen immer bessere, rücksichtsvolle und liebevolle Weisen des Redens und Handelns angewöhnt, da ihm inzwischen die Wünsche und Bedürfnisse seines jeweiligen Gegenübers immer näher an seine eigenen gerückt sind. So ist er zu einer erheblich anderen Art erwachsen.

Einen solchen Menschen vergleicht der Erwachte mit einem kampferfahrenen Kriegerfürsten, der „den Feind niedergestreckt hat“, der also von keiner Seite mehr bedroht werden kann. Der ist wahrlich von allem Gewissensdruck befreit, und der Erwachte sagt ausdrücklich, dass ein solcher „das Glück der Tadelsfreiheit“ (*anavajjasukha*) genieße.

Wir kennen diesen Zustand kaum. Wir müssen wissen, dass alle Sorgen, die der normale Mensch sich macht, nicht nur über eigene körperliche Krankheiten, sondern auch über wirtschaftliche, politische Entwicklungen, über Kriege, Atom-bomben und Naturkatastrophen – dass alle diese Sorgen noch von den Dunkelheiten unseres Erlebnispotentials, von den noch nicht aufgelösten Dunkelheiten unseres Schaffsals, unseres Karma, kommen. Von daher sehen wir noch „Gefahren“. Der sogenannte „Gewissensdruck“ besteht nicht nur aus bewussten Selbstvorwürfen, sondern aus noch unaufgelösten groben Verletzungen, die irgendwann von uns ausgingen, und aus noch unaufgelöster innerer Verletzbarkeit, die aber im Lauf der Entwicklung zur Weitherzigkeit aufgelöst werden kann und mit der zugleich auch die halbbewusste ahnungsvolle Zukunftsdrohung aufgelöst wird. Ein solcher Mensch befindet sich im Aufstieg in das Helle und Hellere. Der Erwachte sagt (S 3,21): So wie da einer von einer Fußbank auf einen Stuhl steigt, von diesem auf den Tisch, von diesem auf den Rücken des Pferdes und von diesem auf den Rücken des Elefanten und vom Elefantenrücken aus auf die Zinne des Hauses,

so befindet sich ein Wesen, das sein Herz von Flecken reinigt, im fortschreitenden Aufstieg, wie es der Erwachte verheißt:

Der von Gewissensdruck Befreite braucht nicht anzustreben: „Möchte ich innere Helle und Freude (pāmojja) erlangen“, denn es ist Gesetz, dass der von Gewissensdruck Befreite innere Helle und Freude erlangt. (A XI,2)

Die innere helle Freude beruht auf zwei Dingen: einmal auf der fortschreitenden freudigen Bemühung um Befreiung auch von letzten Resten von Egoismus, von Rücksichtslosigkeit gegenüber dem jeweils Begegnenden, und zum anderen auf der zunehmenden Entdeckung des eigenen inneren unabhängig machenden hellen, wohltuenden Grundgefühls und die zunehmende Zuwendung zu diesem inneren Wohl. Damit ist verbunden die allmähliche Abknüpfung der früheren Abhängigkeit von den äußeren Erscheinungen und Ereignissen. Wer die Erhellung seines eigenen Herzens bei sich spürt, der hat ganz natürlicherweise das Bestreben, diesen Glanz zu erhöhen durch sanfte Begegnung, durch schonenden, fürsorglichen Umgang mit allen Mitwesen, und hat die andere Bestrebung, in dieser eigenen weltunabhängigen, selbstständig machenden inneren Helligkeit als einer Zuflucht immer mehr zu verweilen. Im Sinn dieser Bestrebungen rät der Erwachte (It 38):

Erwirkt bei euch, ihr Mönche, dass ihr am Nichtverletzen der Wesen erhellende Freude gewinnt, dass ihr über das Schonen der Wesen glücklich und froh werdet. Wenn ihr so wirket, ihr Mönche, dass ihr am Nichtverletzen der Wesen erhellende Freude gewinnt, dass ihr über das Schonen der Wesen glücklich und froh werdet, so wird euch bei allen solchen Handlungen und Gesinnungen immer wieder der beglückende Gedanke kommen: „Durch dieses Verhalten verletzen wir nicht irgendwas, sei es schwach oder stark.“

FÜRSORGE FÜR MICH ODER FÜR ANDERE ?

Das Gleichnis vom Bambusartisten

„Gruppierte Sammlung“ (S 47,19)

In dieser Lehrrede handelt es sich nicht um die Frage, ob

man mit Egoismus oder mit Nächstenliebe dem Heil näher käme, sondern um die Frage, ob man bei seinem Bemühen um echtes Vorwärtstommen, also um Überwindung übler Eigenschaften und Gewinnung wahrhaft guter Eigenschaften mehr den Blick auf die Nächsten zu richten habe oder mehr auf sich selber. Man kann echtes Heilsstreben, verbunden mit echter Nächstenliebe und Mitempfinden nicht nur bei solchen Menschen erkennen, die sich viel um andere bekümmern, für andere Menschen sorgen und ihnen helfen, sondern ganz ebenso auch bei solchen, die sich vorwiegend für sich halten und ohne besonderen Anlass nicht an andere herantreten, die aber, wenn andere Menschen sie bitten, in überraschend reicher und tiefer Weise zu helfen vermögen.

Es gibt eben solche Menschen, die im Guten und im Schlechten bei allen heilsamen und bei allen unheilsamen Dingen, bei allem, was sie hören und erkennen und anstreben, weit mehr nach innen und auf sich selbst schauen, bei sich selber nachsuchen, prüfen, fragen und anstreben - und es gibt solche Menschen, die im Guten und im Schlechten, bei allen heilsamen und bei allen unheilsamen Dingen, weit mehr nach außen auf die Umwelt und Mitwelt, auf die anderen schauen und dort prüfen, betrachten, untersuchen und anstreben. Der eine ist mehr nach innen gewandt und der andere mehr nach außen. Diese Haltungen sind also, wie wir sehen, jenseits von gut und böse, denn bei beiden Haltungen kann man Gutes verfolgen und anstreben und auch Übles. Trotzdem ist natürlich die Frage verständlich und naheliegend, welche der beiden Verhaltensweisen die richtigere sei.

Diese Frage beantwortet der Erwachte mit dem Gleichnis von der Artistengruppe, in dem er zeigt, wie zwei Artisten zusammen Kunststücke vollbringen, bei welchen der eine auf die Schulter des anderen steigt. Von diesen beiden Artisten meint der eine, dass ein jeder von ihnen bei der gefährlichen Übung nur auf sich selber achten solle, dann könne, indem

ein jeder auf sich achte, beiden kein Unfall geschehen. Der andere meint umgekehrt, es sei besser, wenn ein jeder bei dieser Übung auf den anderen achte. Weil dann jeder für den anderen Sorge, würden beide keinen Unfall erleiden. An dieses Gleichnis anknüpfend, sagt der Erwachte dann, dass beides zu tun sei und dass das auch für das Vorgehen auf dem Heilsweg gelte.

Einstmals weilte der Erhabene im Land der Sumbher in einem Städtchen der Sumbher namens Sedakam. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche:

Einstmals, ihr Mönche, gab es einen Bambusartisten. Der stellte das Bambusrohr auf und sprach zu seiner Schülerin: Komm, liebe Medakathalikā, erklimme den Bambus und stelle dich auf meine Schulter. – Ja, Meister –, erwiderte die Schülerin Medakathalikā, erklimm den Bambus und stelle dich auf die Schulter des Meisters. Da sprach, ihr Mönche, der Bambusartist zu seiner Schülerin: Du, liebe Medakathalikā, achte auf mich, und ich werde auf dich achten. Wenn so jeweils einer auf den anderen achtet, dann werden wir unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen. –

Auf diese Worte erwiderte Medakathalikā, die Schülerin, dem Meister: Nicht so, Meister! Achte du auf dich selber, Meister, und ich werde auf mich achten. So werden wir, wenn jeder auf sich selber achtet, unsere Kunst zeigen, etwas verdienen und wohlbehalten vom Bambus heruntersteigen. –

Welches ist nun die rechte Vorgehensweise? Wie Medakathalikā dem Meister gesagt hat: „Ich werde auf mich selbst achten, um mich zu bewahren“, so ist Wahrheitsgegenwart (satipatthāna), ihr Mönche, zu pflegen. „Auf den anderen werden wir achten, um ihn

zu bewahren“, wie der Meister gesagt hat, so ist Wahrheitsgegenwart (*satipatthāna*) zu pflegen. Indem man auf sich selbst achtet, um sich zu bewahren, achtet man auf den anderen und bewahrt ihn, und indem man auf den anderen achtet, um ihn zu bewahren, achtet man auf sich selbst und bewahrt sich.

Und wie achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen? Durch häufiges freudiges Bedenken (*āsevanā*), Entfaltung (*bhavanā*) und Mehrung rechter Eigenschaften (*bahulika dhammena*). So, ihr Mönche, achtet man, auf sich selber achtend, auf den anderen.

Und wie achtet man, auf den anderen achtend, auf sich selber? Durch Geduld, durch Gewaltlosigkeit, durch Liebe, durch Mitempfinden (*anudayatāya*).

„Ich werde auf mich selber achten, um mich zu bewahren“, so ist Wahrheitsgegenwart zu üben.

„Ich werde auf den anderen achten und ihn bewahren, so ist Wahrheitsgegenwart zu üben.“²⁷

Auf sich selbst achtend und so sich selber bewahrend, achtet man auf den anderen. Auf den anderen achtend und ihn bewahrend, achtet und bewahrt man sich selbst.

²⁷ Auf sich selber achten durch häufiges, freudiges Bedenken, Entfaltung und Mehrung rechter Eigenschaften und auf den anderen achten durch Geduld, Gewaltlosigkeit, durch Liebe und Mitempfinden dem anderen gegenüber - beides nennt der Erwachte hier *Satipatthāna*, worunter meistens die Vier Pfeiler der Selbstbeobachtung verstanden werden. Hier wird der Begriff nicht in diesem spezifischen Sinn gebraucht, sondern ganz allgemein als *sati*, als Gegenwärtighalten der Wahrheit, der Erinnerung an die vom Erwachten gegebenen Wahrheiten und seine Wegweisungen. Für beides ist Wahrheitsgegenwart nötig: Für die Entwicklung rechter Eigenschaften bei sich selbst und für die Entwicklung von Mitempfinden und rechtem Verhalten gegenüber den Mitwesen.

Jeder ist auf den anderen angewiesen -
darum die Nöte des anderen so ernst nehmen,
wie wenn es die eigenen wären

Der Erwachte wählt hier als Gleichnis für die in der Welt oder im Orden lebenden Menschen eine Artisten-Gruppe, also Menschen, welche so miteinander arbeiten, dass zwangsläufig jeder auf den anderen angewiesen ist. Mehrere Artisten bilden mit ihren Leibern gemeinsam ein Ganzes. Indem sie sich zu einer solchen Verbundenheit zusammenfügen, würde das Ausbrechen eines Leibes den Zusammenbruch des Verbundes bedeuten und damit allen schaden. So liest man ja auch immer wieder einmal, dass eine Artistengruppe durch das Versagen eines der Beteiligten zu Schaden kam.

Dieses Gleichnis von der Artistengruppe wendet sich gegen die bei vielen westlichen Menschen unbewusst oder bewusst vorherrschende Auffassung, dass der einzelne Mensch als selbständiges oder eigenständiges Individuum unabhängig von der Mitwelt seinen selbst erkannten Weg gehen könne und gehen müsse. Manche glauben auch nach ihrer Berührung mit der Lehre des Erwachten noch, dass das richtig sei.

Diese Auffassung ist aber, wie der Erwachte in dem Gleichnis zeigt, nur bis zu einer ganz bestimmten Grenze richtig und ist darüber hinaus falsch, gefährlich und tödlich.

Der Erwachte zeigt: Sobald die Artisten zusammentreten zu einem Verbund, in welchem jeder Einzelne ein Teil des Ganzen ist, so lange auch kann das Ganze nur bestehen, wenn jeder einzelne Teil sich an seinem Ort genau in der richtigen Weise verhält. Wenn aber die Artisten nicht mehr im Verbund leben, wenn sie wieder alle „heil zu Boden gekommen sind“ und jeder seine eigenen Wege geht, dann besteht nicht mehr eine größere Struktur und Ordnung, die es zu bewahren gilt, dann ist das Ergehen des einen nicht mehr unlöslich an das Ergehen der anderen geknüpft und das Ergehen der anderen nicht mehr unlöslich an sein Ergehen.

In diesem Sinn gilt das Gleichnis auch für alle lebenden Wesen: Solange und soweit ein Wesen von anderen abhängig ist, so lange auch und so weit ist sein Schicksal mit jenen anderen verknüpft, so lange bedeutet Erschwerung und Gefährdung im Leben des einen auch Erschwerung und Gefährdung im Leben der anderen Beteiligten und bedeutet die Erleichterung, Sicherung und Erhöhung des Lebens bei dem einen auch die Erleichterung, Sicherung und Erhöhung des Lebens bei den anderen.

Solange wir unser Brot vom Bauern, vom Müller und vom Bäcker beziehen, so lange können wir es nur dann bekommen, wenn Bauer, Müller und Bäcker die Möglichkeit haben, die Kraft und den Willen haben, das Brot und seine Bestandteile herzustellen: Und diese Möglichkeit haben sie, wenn wir ihnen für ihre Arbeit die Dinge geben, die sie zu ihrem Lebensunterhalt brauchen. Ebenso geht es mit Kleidung, Wohnung, Heizung, mit den gesamten Lebensdingen. Darüber hinaus geht es in Familie, Nachbarschaft, Beruf und Freundschaft auch um Anerkennung, Liebe, freundliche Zuwendung, um das Abstehen von Kritiksucht und Zanksucht.

Der normale Mensch ist weit, weit über die körperliche Abhängigkeit hinaus seelisch abhängig. Er kann allein gar nicht leben. Er ist so geartet, dass er des Austausches mit anderen bedarf. So leben wir im Verbund, leben wie eine Artistengruppe, und da dient es der Selbsterhaltung, wenn wir auch den anderen erhalten, und da ist es für die Erhaltung des anderen gut, wenn wir auch uns selbst erhalten.

Es wäre aber auch falsch, nur auf die anderen zu achten, ohne auf sich selber zu achten. Wer auf die anderen achtet, ohne auf sich selber zu achten, von dem sagt der Erwachte, er sei so töricht wie einer, der die Herden des anderen hüte und dabei die eigene verhungern ließe und dann arm werde.

Der Erwachte gibt ein Gleichnis dafür, wie ein Mönch, der durch Gewinnung rechter Anschauung auf den Heilsweg gelangt ist, welcher ihn in absehbarer Zeit die völlige Triebverriegung erreichen lässt, die Obliegenheiten seiner Gemein-

schaft erfüllt. Er sagt (M 48): So wie eine junge Mutterkuh die Hürde durchbricht und zu ihrem Kälblein eilt, so ist auch ein solcher Mönch mit Hingabe bemüht, dass diese erforderlichen Obliegenheiten in seiner Gemeinschaft auch voll erfüllt werden, und dabei ist er zugleich bemüht, *hohe Tugend zu gewinnen, hohe Herzensart zu gewinnen, hohe Weisheit zu gewinnen*. Es geht dabei nicht nur um Pflichterfüllung, sondern darum, dass wir ein Gefühl bekommen für die Not des anderen, so wie die junge Mutterkuh es nicht mitansehen kann, von ihrem Kälblein getrennt zu sein, das in Not ist. Sie spürt einen starken Zug zu dem Hilfsbedürftigen hin. Wenn der Mensch eine ähnliche Herzensneigung gewinnt, zur Harmonie, zu Eintracht und Frieden in seinem Lebenskreis beizutragen, dann ist das der erste Anfang von *mettā*. Es geht darum, die Nöte des anderen innerhalb der Gemeinschaft als eigene Nöte zu erkennen, sie so ernst zu nehmen, wie wenn es die eigenen Nöte wären, und dabei helfen.

Zuwendung zu den Mitwesen ist Voraussetzung für Tugend, Herzensfrieden und Weisheit

Wie sehr wir mit den anderen in Symbiose leben wie eine Artistengruppe, wie sehr wir aufeinander angewiesen sind, können wir immer wieder in unserem Privat- und Berufsleben erkennen. Hat man andere, die eine Hilfe brauchen, zurückgewiesen, dann merkt man, dass man selber nicht zufrieden, froh und hell ist, man spürt es unmittelbar. In solchen Augenblicken kann man sich nur schwer guten Gedanken hingeben, man ist mürrisch, und ehe man sich nicht dazu bekennt, dass man etwas falsch gemacht hat, erreicht man nicht innere Heiligkeit und Heiterkeit.

Seuse, ein christlicher Mystiker und Schüler Meister Eckeharts, schildert in seiner Weise diese Erfahrung, wie sein

schlechtes Gewissen innere Helligkeit und Freudigkeit und Sammlung verhinderte.²⁸

Es geschah eines Mals, da der Diener (damit meint Seuse sich selbst) in dem Kapitelhause ging und sein Herz voll göttlicher, jubilierender Freude war, da kam der Pförtner und hieß ihn an die Pforte gehen zu einer Frau, die beichten wollte. Er brach sich ungerne von der innerlichen Lust und empfing den Pförtner härtiglich und sprach, dass sie nach einem andern senden sollte, er wolle sie jetzt nicht Beicht hören. Sie hatte ein geladenes, sündiges Herz und sprach, sie hätte besondere Sehnsucht danach, dass er sie tröste, und wollte keinem andern beichten. Und da er nicht kommen wollte, da fing sie an mit einem betrübten Herzen zu weinen und ging elendiglich hinweg in einen Winkel sitzen und erweinte sich da viel wohl. Unterdem zuckte ihm Gott behändiglich die fröhliche Gnade und ward ihm sein Herz so hart als ein Kiesling (Kiesel); und da er gern gewusst hätte, was das meinte, da ward in ihm von Gott also gesprochen: Siehe, wie du die arme Frau mit einem beladenen Herzen ungetröstet von dir getrieben hast, also hab ich meinen göttlichen Trost von dir gezucket. Er erseufzte inniglich und schlug an sein Herz und lief bald hin an die Pforte, und da er die Frau nicht fand, da gehub er sich übel. Der Pförtner lief um und um suchen: da er sie dort weinend sitzen fand und sie wieder an die Pforte kam, da empfing er sie gütlich und tröstete ihr reuiges Herz gnädiglich und ging von ihr wieder ein in das Kapitel, und zuhand in einem Augenblick da kam der milde Herr hier wieder mit seinem göttlichen Troste als je von erst.

Man mag vielleicht zweifeln, ob der Spruch des Dhammapadam (Dh 166)

Dein eignes Ziel versäume nicht (Kenner der Lehre: Heil) um anderer noch so großen Ziele. (Weltliche Ziele)

²⁸ „Das Suso-Buch“, Walter Hädecke Verlag, Stuttgart 1925, S.189

*Hast du das eigne Heil erkannt,
gedenke eifrig deiner selbst –*

nicht im Widerspruch zu der hier geschilderten Erfahrung steht. - *Dein eignes Ziel versäume nicht* – was führt denn zu meinem eigenen Heil? Das, wodurch man den anderen und sich selber beschützt. Der Erwachte sagt (A V,22), noch über sein Gleichnis von der Artistengruppe hinausgehend - ganz im Sinne der Erfahrung von Seuse - dass Zuwendung zu den Mitmenschen die Voraussetzung für die Entwicklung von Tugend, Herzensfrieden und Weisheit ist, also uns selber vorwärtsbringt, uns vor Leiden bewahrt und vom Leiden erlöst:

Dass da ein Mensch, ihr Mönche, der zwischen seinen Mitmenschen achtungslos, ohne Zuwendung und ohne Anteilnahme dahinglebt, etwa die Fähigkeit gewänne, ein aufmerksames, gutes Betragen (abhisamācārika dhamma) zu entwickeln - das ist nicht möglich.

Und dass ein Mensch, ohne die Eigenschaft eines aufmerksamen, guten Betragens entwickelt zu haben, etwa die Fähigkeit des konsequenten Einübens (sekha dhamma) zur Reife bringen könnte, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch, ohne die Fähigkeit des konsequenten Einübens zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise (silakkhandho) entwickeln könnte, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch, ohne den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt des das Welterlebnis übersteigenden inneren Herzensfriedens (samādhikkhandho) zur Reife entwickeln könnte, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch, ohne den Abschnitt des weltüberlegenen inneren Herzensfriedens zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt des weisen Klarblicks (paññākkhandho) zur Reife entwickeln könnte, das ist nicht möglich.

Das bedeutet, dass alle sechs Entwicklungsstufen bis zum Heilsstand unlöslich miteinander verzahnt sind, d.h. der letzte Entwicklungsabschnitt: Klarwissen und Erlösung, ist nicht nur durch Vollendung des vorletzten - weltbefreiter Herzensfriede - zu gewinnen, sondern dieser weltbefreite Herzensfriede ist seinerseits nur durch Vollendung des drittletzten - taugliche Begegnungsweise - zu gewinnen und so fort, so dass die gesamte Entwicklung zuletzt davon abhängt, dass die zuerst genannte Bedingung immer mehr erfüllt werde bis zur Vollkommenheit.

Diese allererste Bedingung besteht in der dreifachen Haltung:

1. Dass man jedem begegnenden Lebewesen Achtung, Beachtung (*gāraṇa*) entgegenbringe als einem Lebewesen, das ja Empfinden hat, Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse hat wie wir selbst. Das beginnt damit, dass man es mit allen seinen Anliegen und Erwartungen bemerkt.
2. Dass man sich jedem Lebewesen, das an uns herantritt, auch echt zuwende. Das Pāliwort *patissa* bedeutet, dass man ihm offen zuhöre, seine Anliegen unvoreingenommen aufnehme und ihm voll antworte als einem Lebewesen, das ja Empfinden hat, Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse hat wie wir selbst.
3. Dass man überhaupt jene Herzeshaltung entwickle, die hier als „Anteilnahme“ bezeichnet wurde. Das Pāliwort *sabhāgavuttika* bedeutet, dass man sich als einen Teil des anderen wisse, der nur im Zusammenhang mit den anderen besteht und nur mit den anderen zusammen ein Ganzes bildet. Es geht um Mitgefühl, um ein Sich-Hineinfühlen in die Gesamtsituation, von der man ein Teil ist.

In der oben zitierten Rede (A V,22) fährt der Erwachte fort:

Dass aber ein Mensch, ihr Mönche, der mit seinen Mitmenschen achtungsvoll, mit Zuwendung und mit Anteilnahme zusammenlebt, ein aufmerksames, gutes Betragen (abhisamācarika dhammo) entwickeln kann, das ist möglich.

Und dass ein Mensch, der die Eigenschaft eines aufmerksamen, guten Betragens entwickelt hat, auch die Fähigkeit des konsequenten Einübens (sekha dhammo) zur Reife bringen kann, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der die Eigenschaft des konsequenten Einübens zur Reife gebracht hat, auch den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise (silakkhandho) vollenden kann, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise vollendet hat, auch den Abschnitt des das Weiterlebens übersteigenden inneren Herzensfriedens (samādhikkhandho) vollenden kann, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der den Abschnitt des weltüberlegenen inneren Herzensfriedens zur Reife gebracht hat, auch den Abschnitt des weisen Klarblicks (paññākhandho) vollenden kann, auch das ist möglich.

Mit dieser Reihe hat der Erwachte den gesamten Zusammenhang der positiven Heilsentwicklung in seiner Verzahnung genannt, hat aufgezeigt, dass der einzig taugliche Ansatzpunkt für diese Entwicklung in der Ausbildung der anfangs genannten und näher beschriebenen dreifachen Haltung gegenüber allem Begegnenden liegt. Achtungsvoll, mit voller Zuwendung zum Mitwesen und sich mit ihm verbunden wissen - das heißt: Die begegnenden Wesen gar nicht mit dem eigenen „Geschmack“, mit den eigenen Empfindungen oder Meinungen messen, um sie dann so „tugendhaft“ wie möglich zu behandeln - sondern alle eigenen Vorstellungen, Meinungen und Neigungen so gut wie möglich zurückstellen und dagegen das Wollen, Wünschen und Anliegen des betreffenden Wesens so gut wie möglich zu erkennen und zu erfüllen trachten.

Von einem, der sich so übt, sagt der Erwachte, dass er ein „aufmerksames, gutes Betragen“ (*abhisamācārika dhammo*) entwickeln könne. Hier bedeutet *samācārika dhammo* die Eigenschaft einer schlichten, unauffälligen und nirgends anstoßenden, sanften Lebensführung.

Wer sich in dieser dreifachen Zuwendung zu den mit jeder erfahrenen Situation gegenüberstehenden Lebewesen übt, dem öffnet und weitet sich der Blick dafür, die Mitwesen zu entdecken und ihre Anliegen zu erkennen; der verliert allmählich auch die unbewussten und unkontrollierten kleinen Spontanreaktionen des normalen Menschen, die bei jedem Wort und jeder Tat seines Gegenübers aufkommen, und gewinnt dadurch Übung im Beibehalten dieser verstehenden Zuwendung zu empfindenden Wesen. Durch diese Übung entzieht er sich dem tausendfältigen Emotionsstrudel, den jede Begegnung mit den Lebewesen im Innern auslöst und von dem der unaufmerksame Mensch, der alles Begegnende nur mit seinem Geschmack misst, ununterbrochen zwischen Begehren und Abstoßung hin und her geschleudert wird.

Wer sich in diesen Vorgang einfühlt, der versteht, dass man die hier vom Erwachten genannte Haltung des aufmerksamen guten Betragens geradezu als das Nadelöhr ansehen muss, durch welches die gesamte heilsame Entwicklung eingefädelt wird, und dieses Nadelöhr wird getroffen und wird recht passiert eben dadurch, dass man seinen Mitwesen achtungsvoll, mit Zuwendung und mit Anteilnahme begegnet.

In dem Gleichnis der Bambusartisten werden als Eigenschaften der Zuwendung zu den Mitwesen Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe und Mitempfinden genannt.

Geduld

Im Deutschen lässt sich *Geduld* vielfach umschreiben durch Aushalten, Ertragen, Gefallenlassen, Über-sich-ergehen-Lassen, Hinnehmen, Einstecken, Schlucken, Stillhalten, Langmut, Verlierenkönnen, Nicht-Gegenan-Gehen, nicht Sich-Auflehnen. Das Gegenteil von Geduld ist der Zorn. Geduld ist Nichtzürnen. Wie schwer fällt es, Beleidigung, Spott und Ironie zu ertragen oder Verleumdungen, freche Lügen, Ausflüchte, Betrügereien und Täuschungen. Wie schwer ist es zu erdulden, wenn einer meine Geheimnisse verrät, hinterrücks

schlecht von mir spricht, meinen Ruf schädigt. Und wie schwer ist Verachtung zu ertragen, das Unterlassen der ersehnten Anerkennung, das Totschweigen.

Und wenn es im Leben auch noch so unerwartet und noch so ungerecht über mich kommt und mich aus allen Wolken fallen lässt - es gibt doch nichts Unverdientes. Auch dies habe ich mir einst selber erwirkt nach dem Gesetz von Saat und Ernte. Da ist die Geduld nötig als Nachholen früherer Versäumnisse. Geduld ist Abbezahlen von Schulden. „Vom Unglück erst zieh ab die Schuld, den Rest ertrage in Geduld“ - bei diesem Sprichwort ist der Rest die frühere Schuld, die uneinsehbare. Alle haben wir Schulden gemacht im Samsāra, die mit Geduld getilgt werden.

Gewaltlosigkeit

Gewaltlosigkeit ist die feine, edle Haltung einer Hochherzigkeit, die unauffällig wohltuend wirkt. Gewaltlosigkeit als Hilfe ist Barmherzigkeit, Erbarmen denen gegenüber, die augenblicklich in einer ungünstigen Situation stehen, die vom sogenannten Schicksal benachteiligt sind, die seelisch oder geistig oder körperlich Ausgebeuteten, Unterdrückten, Leidenden, Betrübten. Zur Gewaltlosigkeit gehört auch sanftmütig-verzeihende Gesinnung. Wie wohltuend ist es, wenn jemand mir verzeiht und mir nicht immer wieder meine Fehltritte vorhält. Wenn ich also gegenüber anderen nachsichtig bin und sanftmütig über vergangene Ungeschicklichkeiten, Versäumnisse und Sünden hinwegsehe, dann tut dies Schonen dem anderen genauso wohl, wie es mir getan hätte. Ich weiß doch, wie langsam ich mich zum Guten entwickle und wie schwer es ist, geistig Eingesesehenes nun auch gegenüber den Trieben durchzusetzen. Dann muss ich das auch auf andere anwenden und ihnen die Zeit gönnen, sich zu entwickeln. Wenn ich langmütig und nachsichtig bin, verschone ich andere vor dem Anspruch, dass alles perfekt sein müsste, vor welchem Anspruch ich auch versage. Eine solche Langmut, die die Schwä-

che des anderen berücksichtigt, ist gewaltlose Gesinnung. Eine gewaltsame Gesinnung ist es, wenn ich eine Welt voller Engel und Genies voraussetze und anderen vorwerfe, es nicht zu sein. Die schonende Sanftmut nimmt das Versagen und die Fehler anderer als die natürlichste Sache der Welt, als das allgemein Menschliche und macht kein Aufhebens davon. Wie wohltuend ist es, wenn ich bei jedem gerade sein Gutes und Positives sehe, von dem ich auch noch lernen kann. Aufnahmebereitschaft für die Erfahrungen anderer - auch das ist eine wichtige Form von Gewaltlosigkeit.

Eine Haupteigenschaft der Zuwendung zu den Mitwesen ist die allumfassende

Liebe

Für die recht verstandene Liebe, also nicht etwa die „Sympathie“, die nur solchen zugewandt ist, die man mag, sondern eine Liebe, die keinen Unterschied macht, die in jedem Wesen das „Du“ erkennt, das ebenso Wohl ersehnt und glücklich sein möchte wie ich, wählt der Erwachte als Beispiel einen bestimmten Zug der Mutterliebe. Die Mutterliebe misst nicht die Eigenschaften des Kindes, lehnt nicht das „schlechte“ Kind ab und liebt nur das gute, vielmehr liebt sie, ohne zu messen. Und diese Liebe, ohne den anderen zu messen (*appamāna*), ist es, die der Erwachte empfiehlt. Zwar hat die Mutter diese Liebe nur ihren eigenen Kindern gegenüber - und darin liegt ihre Beschränktheit - aber der Erwachte empfiehlt, diesen engen mütterlichen Rahmen zu sprengen und diese nichtmessende Liebe auf alle Wesen auszudehnen, auch über den Bereich der Menschen hinaus.

Die Gesinnung der Liebe ist die einzige Tür zum Schonen, zur Fürsorge, zur Hilfsbereitschaft; soweit Liebe da ist, soweit liebende Gemütsverfassung, liebende Gedanken da sind, so weit auch nur ist schonende Gesinnung. Es kann gar keine Liebe geben ohne Schonen und kein Schonen ohne Liebe. Wenn man überall schonen will und mit größter Aufmerksam-

keit nirgends wehtun will, dann muss man ununterbrochen auf die Empfindungen der anderen achten, mit denen man gerade zu tun hat, muss sozusagen in ihrer Haut stecken, mit ihnen empfinden. Dieses Mitempfinden verdrängt die vielfältigen eigenen Interessen und Sonderwünsche, die oft sehr vordergründig sind und fast immer mit der Neigung zu irdischen Dingen zusammenhängen. Man muss wirklich sagen: Je mehr ein Mensch von dieser Welt der sinnlich wahrnehmbaren Erscheinungen, der Lebewesen und der Dinge, Glück und Freude für sich erwartet, um so weniger ist er fähig zum Mitempfinden, zur Liebe. Und je mehr einer diese nach außen gerichteten Neigungen wenigstens vorübergehend beiseite tun kann, um so mehr hat er Blick für die Bedürfnisse des anderen, empfindet mit ihm und verhält sich dann im Sinn des Schonens. Die irdischen Dinge, den ganzen Luxus der Wohlstandsgesellschaft, hat man nur, solange der Körper besteht, aber Geduld, Schonen und Liebe oder auch das Gegenteil: Nächstenblindheit, Egozentrik, Rohheit und Härte verliert man nicht mit dem Körper, das begleitet uns. Diese Eigenschaften kann einem niemand nehmen und auch niemand geben, man eignet sie sich selber an und kann sie auch nur selber wieder auflösen.

Man empfindet es unmittelbar, dass man sich in der Haltung des Mitempfindens sofort heller, freier und größer fühlt als in egozentrischer Verengung; und erst recht ist einem wohl bei schonender Einstellung, wenn man dem anderen wohl tut und nicht wehtun will. Das tut unmittelbar mehr wohl, aber das ist schwer zu verstehen für die vielen Menschen, die nicht wissen, dass die Welt nicht ein Wert an sich ist, sondern dass das Herz den Grundwert ausmacht, dass das Welterlebnis nur Spiegelbild des Herzens ist. Wer das begriffen hat, für den wird die Welt zweitrangig. Er weiß, dass alles Erleben aus seinem Herzen kommt, und darum ist er bestrebt, sein Herz zu verbessern, das nur durch gute Gedanken, durch eine gute Gemütsverfassung zu verbessern ist.

Die Meinung, die Welt bestehe an sich und sei deshalb ein Wert an sich, bewirkt eine starke Hemmung bei der Ausbildung von Liebe und Schonen, denn wer die Welt im Grund bejaht und nur an das eine jetzige Körperleben glaubt, der kann nur den jetzigen Wohlgegn und Lustgegn positiv bewerten. Und das verhindert gerade die Entwicklung von Liebe und Schonen.

Konsequentes Einüben durch häufiges Bedenken und Entfalten heilsamer Eigenschaften

Als zweite Übungsetappe - nach der Zuwendung zu den Mitwesen und dem daraus sich ergebenden guten Betragen - nennt der Erwachte (A V,22) die Fähigkeit des konsequenten Einübens. Indem der Übende sich um die vorangegangenen, die Mitwesen beachtenden drei Haltungen bemüht, hat er sie immer tiefer eingeübt, hat sich an das Üben in diesen Haltungen immer mehr gewöhnt und hat sich damit die Fähigkeit des Übens angeeignet, und das ist die Fähigkeit und Kraft zum Aufbruch gegen die Zwänge der an das Niedere fesselnden Gewöhnungen und Tendenzen.

In unserer Rede vom Bambusartisten nennt der Erwachte konkret dieses konsequente Einüben durch häufiges freudiges Bedenken, Entfaltung und Mehrung rechter Eigenschaften, wodurch man auf sich achtend, sich bewahrend, auch andere bewahrt und schützt.

Die Stärkung und Mehrung heilsamer Eigenschaften fasst der Erwachte unter dem Stichwort „rechtes Mühen“ oder „Die vier großen Kämpfe“ zusammen:

Da weckt der Mönch seinen Willen, dass er unaufgestiegene üble Gedanken nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er aufgestiegene, üble, unheilsame Gedanken vertreibe. Er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er weckt seinen Willen, dass er unaufgestiegene heilsame Gedanken aufsteigen lasse - aufgestiegene heilsame Gedanken sich festigen, nicht lockern, weiter entwickeln, entfalten lasse, er müht sich darum, er entwickelt Tatkraft, er erzieht das Herz, er kämpft.

Er erzieht das Herz. – Wer erzieht das Herz? Der Geist, in den durch den Erwachten die rechte Anschauung gekommen ist, die ihm nun zeigt, dass sein Herz üble, unheilsame Triebe enthält. Daher geht der jetzt vom Erwachten belehrte Geist daran, üble Herzenseigenschaften durch negative Bewertung auszuroden und gute durch positive Bewertung zu entwickeln. Der Geist, der die rechte Anschauung aufgenommen hat, erzieht, verändert also das Herz. Das Herz ist nichts anderes als die Summe der bisherigen Gedanken samt dem durch sie geschaffenen Drang zu dem jeweils positiv Bewerteten; nie ändert sich das Herz von selber, sondern immer nur durch falsch oder richtig bewertendes Denken.

Er weckt seinen Willen, heißt es bei der Beschreibung der vier Kämpfe. Der Wille, mit dem alle Entwicklung beginnt, hängt ab von der Klarheit der rechten Anschauung, die nicht im Herzen, sondern im Geist gezeugt wird. Der Wille entsteht immer im Geist, und er entsteht mit gesetzmäßigem Zwang immer dann, wenn man durch geistige Erwägungen zu der Auffassung kommt - zu der Anschauung -, dass man durch die betreffende Unternehmung zu einem mehr oder weniger großen Vorteil kommt oder zu der Vermeidung von Leiden und Gefahren, denen man ohne diese Unternehmung ausgesetzt ist. So ist also immer die Aussicht auf Gewinne und Vorteile, also auf mehr Glück und Freude oder die Furcht vor üblen Folgen, die Ursache für den im Geist gefassten Willen, sich so und so zu verhalten bzw. dies oder das zu unternehmen oder gerade zu unterlassen.

Wer wie die meisten westlichen Menschen glaubt, dass mit dem Tod die Existenz endgültig beendet sei, der kann keinen Willen aufbringen, der ausreicht, den Heilsweg zu gehen. Erst

wenn in den Geist die Anschauung eingekehrt ist, dass mit dem Tod die Existenz nicht beendet ist und dass auch mit himmlischem Dasein das Leiden nur vorübergehend etwas verringert ist, aber sich so lange fortsetzt, wie die fünf Zusammenhäufungen weiterhin zusammengehäuft werden - erst nach dem Einbruch dieses Wissens in den Geist wird zwangsläufig der Wille gezeugt, diese fünf Zusammenhäufungen nicht weiter zusammenzuhäufen, um damit dem endlosen Leiden zu entgehen.

Der Grad der Klarheit der rechten Anschauung über die mögliche Verbesserung der Situation bestimmt genau die Stärke des Willens zur Hinwendung zu der für besser gehaltenen Situation. Der Erwachte sagt (D 21):

*Der Wille wurzelt in der Erwägung (vitakka),
entwickelt sich aus der Erwägung,
entsteht aus der Erwägung,
erwächst aus der Erwägung.
Erwägung muss sein, damit Wille erscheint.*

Und in M 95 heißt es:

*Durch das Verständnis der Wahrheit
erwächst ein neuer Wille.*

Indem man eine Erwägung zur anderen fügt, wird die Richtung des Willens eindeutig, und immer öfter gelingt es, sich der bisherigen Auffassung und der Schwungkraft, der Wucht der falschen Anschauung zu widersetzen. Das Herz wird also geändert nur durch geistigen Anstoß. Diese Fähigkeit des Menschen, auf Grund von Erfahrung und Belehrung, durch Denken, das Herz zu verändern, nennt der Erwachte eine *weltüberlegene Fähigkeit*:

*Eine weltüberlegene Fähigkeit,
die zum Wesen des Menschen gehört,
die lehre ich ihn nützen. (M 96)*

Und wie hilft man durch rechtes Mühen, durch den Kampf um den Erwerb heilsamer rechter Eigenschaften, durch Zügelung und Aufhebung der Triebe, wodurch man sich selber vor Üblem bewahrt und schützt, auch den anderen, bewahrt und schützt auch sie?

Indem man sich auf dem Heilsweg selber vor den Trieben und ihren Auswirkungen schützt und sich erzieht, schützt man auch andere vor der eigenen Habsucht, der eigenen Aggression und Gewalttätigkeit. Schon wer die Tugendregeln einhält, verhindert unermesslich viel Unheil, das er sonst im Lauf langer Zeiten über andere gebracht hätte. Und indem man so unerschütterlich wird, dass man nicht mehr ärgerlich, nicht mehr gereizt und nicht mehr begehrlig werden kann und durch die immer tiefere Durchdringung der Existenz zu jener ganz anderen Gesinnung gekommen ist, da hilft man auch allen anderen, allein durch sein So-Sein. Man reißt nicht mehr durch Begehren andere in begehrlige Dinge hinein, man reißt nicht mehr durch Übelwollen andere in Streit, Zwietracht und Unfrieden hinein. - Ohne besondere Absicht, ohne Zurechtweisungen und Kritik gibt man einfach durch sein Sosein ein Beispiel von unerschütterter Gelassenheit, von innerer Selbstständigkeit, Unbedürftigkeit, Herzensfrieden und Weisheit. Und alle Menschen der Umgebung, die einen Sinn für solche Qualitäten haben, achten, verehren und lieben ein solches Vorbild, freuen sich darüber und wachsen ihm, bewusst oder unbewusst, allmählich nach.

So gibt es also zwei verschiedene Fragenkomplexe, von denen der eine von entscheidender Wichtigkeit ist, der andere dagegen nur von zweitrangiger Bedeutung.

Der Fragenkomplex von entscheidender Wichtigkeit heißt: „Was ist heilsam und was ist unheilsam? Was führt aus aller Dunkelheit, aus allem Elend, aus allen Fesselungen heraus und was führt zu endgültigem Wohl, zur Freiheit von allem Leiden?“

Der Fragenkomplex von zweitrangiger Bedeutung heißt: „Soll ich bei meinem Vorgehen mehr auf mich selber achten

oder mehr auf andere achten?“ Er ist darum von zweitrangiger Bedeutung, weil derjenige, der in einer falschen Weise auf sich selber achtet oder in einer falschen Weise auf andere achtet, in Unheil, Leiden und Elend und Untergang gerät, und weil derjenige, der in rechter Weise auf sich selber achtet oder in rechter Weise auf andere achtet, aus allem Elend, Leiden und Untergang heraus zum vollkommenen Heil gelangen kann.

Beide Übungen sind heilsam:
Entfaltung und Mehrung von rechter Anschauung,
Herzensfrieden und Weisheit und
Entfaltung und Mehrung von rechten Eigenschaften,
die ein liebevolles Miteinander gewährleisten.

Der Erwachte drückt es in den Lehrreden immer wieder aus (z.B. in M 64 Ende), und wir können es auch aus unserer eigenen Erfahrung beobachten, dass es eine Frage der Veranlagung ist, ob der Mensch bei seinem gesamten Vorgehen den Blick vorwiegend auf sich selber richtet und dabei das Heilsame zu tun anstrebt und das Unheilsame zu lassen und zu überwinden strebt, oder ob er mehr den Blick auf die anderen richtet und dabei das Heilsame zu tun anstrebt und das Unheilsame zu lassen und zu überwinden anstrebt.

Doch bestimmt nicht nur die Neigung, sondern vor allem die jeweilige äußere Situation, die man sich oft nicht aussuchen kann, die Übung. Im Umgang mit anderen, im Beruf und Familienleben geht es um aufmerksames, gutes Betragen, um Geduld, Gewaltlosigkeit, Liebe und Mitempfinden; ist man allein, ungestört, dann ist häufiges freudiges Bedenken, Entfalten und Mehrung von rechter Anschauung, Herzensfrieden und Weisheit das richtige Verhalten des Übenden.

Es ist wichtig, dass der Kenner der Lehre erkennt, dass es diese beiden Übungen gibt und dass sie beide heilsam sind.

Man hört manchmal sagen: „Die ganze Welt ist doch nur ein Traum, ein geistiger Wahrnehmungsprozess, es geht doch nur darum, dass man sich von diesem Traum befreit, was soll man sich dann lange mit anderen Menschen beschäftigen. Man arbeitet, dass man den Traum aufhebt, und damit ist es gut!“ Wer so spricht, hat die Auffassung, er selber sei wirklich, dagegen sei aber diese Welt geträumt; mit anderen Worten, das Ich sei wirklich und nur die anderen seien geträumt. Ja, wenn es so wäre, dann müsste man sich anders verhalten. Aber so ist es ja nicht. Sicher ist diese Welt Traum, Schlaf, Wahn - und der Erwachte wird darum „der Erwachte“ genannt, weil er aus allem erwacht ist - aber es ist nicht so, dass ich diese Welt träume, sondern es ist ein Traum, in dem ein Ich geträumt wird und ein Du geträumt wird. Alles ist geträumt, auch das Ich ist geträumt. Ich und Du sind geträumt, und die Bedürftigkeit zwischen Ich und Du, diese Artistenverbundenheit, ist mitgeträumt. In diesem Traum ist es eben so, dass das Ich auf das Du angewiesen ist, das Du auf das Ich angewiesen ist. In diesem Traum geht es jetzt darum, dass eine sanfte Begegnung zwischen Ich und Du stattfindet. So wie das Ich ist, so handelt es; so wie es handelt, so ist die Welt. Ich und Welt entsprechen sich. Beide, Ich und Welt, sind abhängig in ihrer Qualität von der Qualität der Anschauung des Menschen. Je nachdem ob die Anschauung richtig oder falsch, heilsam oder unheilsam ist, wird das Ich besser oder schlechter, und entsprechend wird die Welt besser oder schlechter. Dadurch wird der Traum heller oder dunkler, schmerzlicher oder erfreulicher, fester, dumpfer oder immer dünner, immer blasser bis zum Erwachen.

So geht es zunächst darum, dass das geträumte Ich mit dieser geträumten Welt in gutem Zusammenhang lebt, und weiter darum, dass das geträumte Ich immer weniger weltbedürftig wird, immer unbedürftiger der geträumten Welt. Dann ist eines Tages dieses Problem nicht mehr da. So wird der Traum aufgehoben.

DER ELFFACHE SEGEN DER ÜBUNG
DER LIEBESTRAHLUNG
„Angereichte Sammlung“ (A XI,16)

Die Übung unbegrenzter Liebe (*mettā*) erfreut sich in buddhistischen Kreisen mit Recht großer Beliebtheit, denn sie wird nicht umsonst „die gemütbefreiende Übung“ genannt. Viele Freunde haben die wohltuende, erhellende und erlösende Wirkung dieser Übung auch schon in ihrem Anfangsstadium in sich erfahren. Sie spült allen Ärger und Groll, alle Betrübnis und Verklemmung hinweg und macht das Gemüt hell und weit. Sie ist eine Meditation, die unmittelbar wohltut; und bei regelmäßiger Pflege bewirkt sie große innere Wandlungen, die sich bei dem Übenden segensreich auswirken:

*Ein Mensch, der sich in Liebe übt,
in unbegrenzter, klar bewusst,
dem werden bald die Fesseln dünn,
er spürt der Freiheit Näherung.*

*Auch wenn er nur e i n Wesen liebt
mit reinem Herzen, fördert's ihn,
doch wer voll Mitleid alle liebt,
der wirkt sich unermesslich Glück.*

*Die Erderobrer, Seherkönige,
die spendend zogen durch die Welt,
gewannen kaum den Bruchteil jenes Friedens,
wie er dem Herzen wird, das reine Liebe hegt.*

*Wer nimmer tötet, töten lässt,
nicht siegen will noch siegen heißt,
wer liebevoll zu allen ist,
dem droht von niemand Feindschaft mehr.*

(It 27, A VIII,1)

Außerdem verheißt der Erwachte dem Übenden geradezu

überwältigende Früchte *nach* diesem Leben.
Die Übung heißt im Wortlaut des Erwachten:

Liebevollen Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, in alle Richtungen, überallhin durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüt, mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem.

Wie haben wir uns das Strahlen in alle Richtungen vorzustellen? Wenn ich einen Berg ersteige und sehe am Horizont oder auf dem Weg bis zum Horizont da die Dörfer, dort ein einzelnes Haus, dann weiß ich: „Überall ist Sehnen nach Wohltuendem, und das Wehe wird abgewehrt, das eine mit Zorn und Ärger, das andere mit Leid und Trauer und Depression. Jeder ersehnt genauso Wohl und Frieden und Geborgenheit und Anerkennung wie ich selber und möchte alles Unangenehme fliehen wie ich. Und jeder tut es mit den Mitteln, die er sich im Dasein, in der Kinderstube, in der Schule, im Beruf, im Leben aufgesammelt, angewöhnt hat wie ich. Durch diese Bedingungen muss jeder so rollen, wie er rollt – auch ich. Aber auch wenn ich nicht auf Dörfer und Häuser blicke, sondern im Zimmer bin, kann ich weltumspannend an die Wesen denken und an ihre unübersehbare Mannigfaltigkeit von Anliegen. In allen Richtungen sind Wesen, ist diese unendliche Vielfalt. So wie ein Baum abertausend Blätter hat und nicht ein Blatt dem anderen gleicht, sondern durch unterschiedliche Verhältnisse unterschiedlich wird, so ist es auch mit allen Lebewesen, mich eingeschlossen.

Da empfiehlt nun der Erwachte: Nicht Einzelheiten bedenken, sondern all das Sehnen, all das Wollen, den Strom all der Anliegen bedenken: in dieser Richtung und in jener Richtung, in allen Himmelsrichtungen, oben und unten sind Lebewesen, die Wohl ersehen.

Dadurch hört man auf, die Unterschiede zu beachten, das

Einzelne zu wiegen, zu messen: so wird das Herz unbeschränkt. Es sieht das Gemeinsame und empfindet ein allgemeines Nur-Wohlwollen. Alles was da atmet und lebt, will Wohl. Jeder will Wohl auf den Wegen, die er so und nicht besser kennt, nur mein Herz mit Gier, Hass, Blendung ist es, das da Unterschiede macht. Wenn an die Empfindlichkeit etwas herankommt, dann wird empfunden: „Das ist angenehm, das ist unangenehm.“ Diese Empfindlichkeit immer weniger pflegen dadurch, dass ich immer mehr nur das überall bei mir wie bei allen Wesen Gleiche betrachte, das Große, Gemeinsame finde. Das ist der Sinn der Liebe-Strahlung in alle Richtungen.

Daraus erwächst ein elffacher Segen:

Wer liebereiche Gemüterlösung, ihr Mönche, häufig übt und pflegt, bei wem sie allmählich zur Grundlage des Wesens und zur Triebfeder aller Handlungen wird, großgezogen, fest verwurzelt und zur Vollendung gebracht wird, der hat elffachen Lohn zu erwarten:

Friedvoll schläft er ein (1), friedvoll wacht er auf (2), üble Träume belästigen ihn nicht (3), er ist den Menschen lieb (4), ist den Geistern lieb (5), Geistwesen beschützen ihn (6), und Feuer, Gift und Waffen haben ihm nichts an (7); schnell einigt sich sein Herz (8), das Antlitz wird heiter (9), unverstört beendet er sein Erdenleben (10). Und wenn er nicht zu Höherem gelangt, erscheint er in brahmischer Welt wieder. (11)

1. Er schläft friedvoll ein, 2. er wacht friedvoll auf.

Der Erwachte nennt das Gegenteil aus entgegengesetzter Gesinnung (A VII,60):

Und wenn auch der hassende, von Hass überwältigte Mensch auf einem Lager schläft, auf dem eine Ziegenhaardecke, eine weiße Wolldecke oder eine Decke aus feinstem Antilopenfell

ausgebreitet ist, das mit einer Überdecke versehen ist und an beiden Seiten mit purpurnen Kissen, so schläft er dennoch schlecht, wenn er vom Hass sich beherrschen lässt.

*Wer hasst, ist hässlich anzuschauen,
liegt ruhlos auf der Lagerstatt.*

Der Grund für Schlaflosigkeit bzw. friedlosen Schlaf, wenn es nicht körperliche Schmerzen sind, liegt oft in unseren eigenen Verspannungen von Gier und Hass, nämlich in Unzufriedenheit, Hochmut, Überheblichkeit gegenüber anderen, wie auch in Depressionen, Sorgen und Ängsten, Eifersüchteleien, eben durch Unterlegenheitsgefühl gegenüber anderen. – Das alles wird weggeschwemmt, wenn ich weiß: Das ist auch einer, der wie ich Wohl ersehnt, Frieden sucht und Wehe fürchtet und flieht; wenn ich bei dem Gedanken an ein Wesen nicht mehr bedenke, ob es mir nützlich oder schädlich ist, ob es mir sympathisch oder unsympathisch ist, ob es mich mag oder nicht mag, ob es gut oder böse ist, verleumderisch oder wahrhaftig, sondern wenn ich in weisem, verstehendem Anblick sehe, durchschaue und betrachte, wie alle Wesen getrieben sind, durch die gesetzmäßige Entwicklung bedingt, dass sie nicht anders handeln können, dass sie nicht anders sein können als sie sind – genau so wie ich selber. In diesem Wissen kann ich mit allen Wesen Mitempfinden und Liebe haben.

Das ist ja ein Zeichen der rechten Anschauung, wenn wir beginnen, in allen Wesen den leidenden Bruder zu sehen, so dass wir nicht nur aus jeder größeren inneren oder äußeren Verletztheit, aus dem Gefühl, zurückgesetzt worden zu sein, zu kurz gekommen zu sein, sondern auch aus den tausendfältigen sonstigen Meinungen und Gefühlswogen immer ganz schnell hinfinden zu dieser versöhnenden, alles umfassenden gemütererlösenden Haltung.

*Alle Wesen, die hier atmen,
die Geschöpfe aller Art,
allen mög' es wohlergehn,
Übles mög' sie nimmer treffen. (A IV,67)*

Wir leben ja nicht nur in einer räumlichen Welt, wir leben vor allem in der Welt der Gefühle. Wir können von manchen Menschen räumlich weit entfernt sein, aber sie stehen uns seelisch nahe durch die Verwandtschaft im Gefühl. Anderen Menschen mögen wir räumlich nahe sein, aber sie bleiben uns befremdlich, stehen uns seelisch ferner. Diese seelische Nähe und seelische Ferne, die wir im Umgang mit anderen spüren, ist wie ein allgewaltiges Netz, das wir aus unseren Sympathien und Antipathien und Wertmaßstäben selber gesponnen haben; in deren Gefangenschaft können wir gar nicht anders, sondern müssen alle Wesen mit unseren eigenen millionenfältigen Empfindlichkeiten und vordergründigen Maßstäben messen.

Diese große Fesselung wird aufgehoben durch die alles sprengende Mettā-Haltung. Daraus erwächst eine Freiheit, die uns aus allen inneren Bindungen und Fesseln heraus über die Situation erhebt.

3. Üble Träume bedrängen ihn nicht.

Die üblen Träume kommen zum größten Teil durch die mancherlei ungelösten inneren Beklemmungen und Proteste, die sich aus den lieblosen Begegnungen und den kritisierenden, messenden urteilenden Gedanken außerhalb der Begegnungen in der Vergangenheit ergeben haben. Alle diese Ursachen für üble Träume werden im Lauf der zunehmenden Mettā-Haltung gemindert und aufgehoben. Zwar mögen im Lauf der Jahre dieselben Traumotive noch lange erscheinen, aber sie werden von Jahr zu Jahr weniger spannungsvoll, weniger bedrängend und bedrohlich, weniger feindselig, leichter, heller. Es kommen bald die ersten Züge einer erlösenden Heiterkeit in demselben Traummotiv vor. Die Szenerie wird lichter, wie wenn nächtliches Dunkel vom Morgendämmern bis zur Morgenröte aufgehellt wird. Das ist die Entwicklung auch im Bereich der Träume.

4. Er ist den Menschen lieb.

Es ist wohl klar, dass man mit der Haltung der Liebe allen Menschen lieb wird. Auch unsere nicht ausgesprochene Abwendung, unsere kritischen, abschätzenden, messenden Gedanken sehen die Mitwesen in den Gesichtszügen, im Blick, der halb abgewandten Haltung des Körpers. Auch wenn nichts zu sehen ist, hören sie die Abwendung an der Stimme. Und wenn nichts zu hören und zu sehen ist, so wird sie am Schweigen, an der Ausstrahlung oder wie immer man es nennen mag, gespürt.

Der Mensch aber, der öfter mettā meditiert, hat allen Wesen sein Herz geöffnet, und so blickt er sie an, so spricht er, und so ist sein Schweigen. Man spürt oft diese selbstlose Herzensoffenheit. Selbst wenn er die Einsamkeit vorzieht und liebt, so drückt sich der Wunsch nach Einsamkeit bei einem solchen, der die Wesen mit mettā bedenkt, doch anders aus als bei einem, der sich dem anderen nur zögernd zuwendet. Und so ist man den Menschen lieb.

So wie die bloße Faust völlig wehrlos ist gegenüber einem zweischneidig geschärften Dolch, so ist jede ungute Gesinnung gegenüber einem von mettā vollkommen erfüllten Menschen wehrlos, kann in keiner Weise in ihn eindringen, und nicht nur das: der Träger der üblen Gesinnung wird von seiner Gesinnung ablassen, wird entspannt lächeln und wird, wie der Erwachte es immer wieder bewirkt bei solchen, die als Feinde zu ihm kamen, am Ende mit fliegenden Fahnen erleichtert und froh zu ihm übergehen. Fast alle Menschen, mit Ausnahme der ganz seltenen dämonischen, sind geradezu beglückt, wenn sie einen mettāfähigen Menschen erleben.

5. Er ist den niedrigeren Geistern lieb.

Alle Menschen sind Geister, die sich für die Dauer des Erdenlebens eines Fleischkörpers bedienen. Im Lauf des Lebens

haben sie sich in ihrem Charakter mehr oder weniger verändert, verbessert oder verschlechtert. Mit dem Tod verlassen sie den Erdenleib und erscheinen nun in ihrer entwickelten charakterlichen Verfassung in der Geisterwelt.

Der Erwachte sagt, dass er bei den Sterbenden die Geister aus dem Fleischkörper so aussteigen sieht wie etwa, wenn ein Mann sein Haus verlässt, und dass er an ihrem Aussehen und an ihrer Verfassung erkennt, wie lieb und hell oder übel und dunkel sie geworden sind.

Der durch den Tod ins Jenseits hinübergegangene Geist ist meistens mehr oder weniger lange noch mit den früheren Verwandten und Bekannten verbunden. Da gibt es nun die untermenschlichen, niedrigeren Geister, die ihren Hunger nach Liebe, nach Verstandenwerden, viel stärker spüren als die Menschen. Der Mensch kann in Verbitterung umschlagen, den Hunger nach Liebe verdrängen, das aber können diese Geister nicht. Sie schmelzen dahin, wenn ihnen echte, offene Liebe begegnet. Nach dieser Liebe sehnen sich die untermenschlichen Geister. Ungesehen und unbemerkt halten sie sich in der Ausstrahlung solcher Menschen auf.

6. Geistwesen beschützen ihn.

In allen Religionen finden wir die Aussage, dass die Menschen von Schutzengeln, von übermenschlichen, höheren, wenn auch nicht höchsten Geistern begleitet werden. Oft sind es abgeschiedene, aber reifere Verwandte, die das Anliegen haben, ihren Nachfahren, so gut sie es vermögen, zu helfen, und sie können manches bewirken. So wie die un guten Geister einem Menschen üble Erinnerungen ins Gedächtnis rufen können, auf die er von sich aus nicht gekommen wäre, so können die Schutzengel einen Menschen an gute Dinge erinnern, können ihm Ahnungen, Warnungen vermitteln. Wer auf diese Dinge mehr achtet, kann darüber manchen Aufschluss bekommen bis zur eigenen Erfahrung. Mancher wird sich dann sogar an eigene Erlebnisse erinnern, die er bisher unter dem Schutt west-

lich-materialistischer Erziehung und Denkgewohnheit verdrängt hatte. Zumindest wird fast jeder auf Berichte über solche Erlebnisse von vertrauenswürdigen Menschen aus seiner allernächsten Umgebung stoßen.

Wo von diesen Geistern die Rede ist, da heißt es bisweilen, dass sie manchmal aufmerksamer, manchmal weniger aufmerksam sind. Solche Menschen, bei denen sie merken, dass es sich lohnt, beschützen sie natürlich mit größerer Aufmerksamkeit. Menschen, die immer weiter an sich arbeiten und innerlich wachsen, ziehen sogar noch höhere Geister an, weil es sich lohnt, einen solchen Menschen zu beschützen.

Von dem Geheilten Pilinda sagt der Erwachte, dass er an der Spitze derer stehe, die den Gottheiten lieb und wert sind. (A I,19) Pilinda war nämlich in vergangenen Zeiten ein Wohltäter gewesen, oft ein König und Kaiser, und zwar ein Wohltäter, der die Menschen im Guten belehrte und befestigte. Zahlreiche Menschen waren durch seine Belehrung zum Himmel aufgestiegen und erinnerten sich daran. Aus Dankbarkeit standen sie ihm nun immer zur Verfügung. Und was er auch wünschen mochte, sie suchten es zu erfüllen. So besaß er, wie auch der Buddha, ein unsichtbares Gefolge einer großen Geisterschar, die ihn beschützte und bediente.

7. Feuer, Gift und Waffen können ihm nichts anhaben.

In der christlichen wie in der buddhistischen Überlieferung gibt es Beispiele, dass Menschen von lauterer reiner Gesinnung immun waren gegen Feuer, Wasser-, Menschengewalt und Tiere. Von einer dem Erwachten ergebenen Laienanhängerin wird berichtet, dass ihr von einer neidischen Nebenbuhlerin ein Topf siedenden Öls über den Kopf gegossen wurde, aber sie wurde nicht verletzt, da sie voll mettā an die Übeltäterin dachte.

Vom Erwachten wird berichtet, dass er einen auf ihn losgelassenen wilden und berauschten Elefanten mit Liebe durchstrahlte, worauf der Elefant sich zur Erde neigte. Der Erwachte

macht keinen Unterschied zwischen den Wesen, ob Gott oder Teufel, ob Verwandte, Freunde oder Feinde.

Als wirksamste Vorbeugung gegen Schlangenbiss empfiehlt der Erwachte die Durchstrahlung der Wesen mit Liebe, wie folgende Lehrrede (A IV,67) zeigt:

Einst weilte der Erhabene im Jetahain, bei Sāvatti im Kloster des Anāthapindiko. Zu jener Zeit aber war gerade zu Sāvatti ein Mönch infolge eines Schlangenbisses gestorben. Und es begaben sich zahlreiche Mönche dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt, begrüßten sie ehrerbietig den Erhabenen, setzten sich zur Seite nieder und sprachen zu ihm: Hier in Sāvatti, o Herr, ist ein Mönch infolge eines Schlangenbisses gestorben. –

Und der Erhabene sprach: Sicherlich hat, ihr Mönche, jener Mönch die Schlange nicht mit liebevollem Herzen durchstrahlt. Hätte nämlich jener Mönch die Schlange mit liebevollem Herzen durchstrahlt, so wäre jener Mönch wahrlich nicht von einer Schlange gebissen worden und gestorben.

8. Schnell einigt sich sein Herz

Das Herz des normalen Menschen ist zerstreut. Es findet nur dann Befriedigung und leidliches Wohlbefinden, wenn seine Sinne ihm in jedem Augenblick möglichst angenehme Formen, Töne, Düfte usw. zum Erlebnis bringen. Sobald aber die sinnlichen Eindrücke fehlen oder seinen Wünschen widersprechen, so wird er missmutig, ärgerlich oder gelangweilt. Darin liegt die Zerstreutheit des normalen Menschen. Er lebt von der Vielfalt, welche durch die Sinne angeboten wird. Er kann nicht aus dem Eigenen leben. Weil er innerlich leer und dunkel ist, bedarf er der äußeren Dinge. Wer aber in der Verwirklichung der Mettā-Meditation nach und nach zunimmt, wird dazu immer fähiger und von der verstehenden Liebe immer mehr durchdrungen. Ein solcher empfindet bis tief ins Herz hinein das Gefühl der Bruderschaft, ja, der Einheit aller Wesen. Sie

wird als eine Einigung erlebt, in der all die vielen Unterscheidungen zwischen Sympathie und Antipathie, zwischen gut und böse, zwischen gebildet und ungebildet, zwischen „er passt zu mir, er passt nicht zu mir“, zwischen „Ich“ und „Du“ – wegfallen. Da wird dieses Spinngewebe der selbstischen Beziehungen zu den millionenfältigen Menschen und Tieren und sonstigen Wesen aufgelöst in einen Strom unterschiedsloser Liebe.

9. Das Antlitz wird heiter

Von den Hassenden wird gesagt (A VII,60):

Wenn auch der Hassende, von Hass überwältigte, hassverzehrete Mensch sich gründlich wäscht, schminkt, Haar und Bart striegelt und sich in Weiß kleidet, so ist er dennoch von hässlichem Aussehen, wenn er sich vom Hass beherrschen lässt.

Wenn dagegen das Herz durch die Entfaltung der mettā stiller, einiger geworden ist, dann entspannen und klären sich die Gesichtszüge, weil die Spannungen zu den Mitwesen und die Probleme gelöst sind. Die Vielfalt tritt zurück, man achtet nicht mehr auf kleinliche Unterschiede. Dieser innere Friede strahlt dann auch aus den Gesichtszügen.

10. Unverstört beendet er sein Erdenleben

Wer so durch das Leben geht und immer mehr dieser inneren Helligkeit zuwächst, der hat durch solche fortgesetzten Gesinnungen und Taten immer mehr helle Ereignisse und Erscheinungen in seine Zukunft gesetzt, die er nach dem Saat-Erntesetz auch wieder erleben wird. Außerdem wird von allen in den geistigen Zusammenhängen erfahrenen Menschen gesagt, dass die aus unserem Tun und Lassen in das Jenseits geschickten und dort auf uns wartenden lichten oder dunklen Erscheinungen und Erlebnisse auch hier im Erdenleben schon unser

inneres Gestimmtsein beeinflussen: aus dunklen Taten steigen dunkle Ahnungen in uns auf, bedrängen und bedrohen uns öfter. Durch lichte Taten wird alles Dunkle, das aus üblen Taten hervorging, allmählich aufgelichtet. Ein Mensch, der durch die mettā-Übung mehr und mehr innere Helligkeit gewonnen hat, hat mehr oder weniger bewusst das Empfinden, dass diese Helligkeit und der Frieden mit hinübergeht, dass er hier nur Lasten zurücklässt und ablegt. Darum ist einem solchen das sogenannte Sterben nicht nur leicht, sondern die Erfüllung der Sehnsucht, in lichtere Bereiche zu gelangen, die seiner jetzigen inneren Verfassung entsprechen.

11. Wiedergeburt in Brahmawelten

Der normale Mensch, der nur wenig Nächstenliebe und Helligkeit des Gemüts hat, kann an sich selbst nur wenig Freude haben, und darum bedarf er der sinnlichen Befriedigung durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Besonders wegen der letzten drei Sinne, die die größten sind, bedarf er eines Körpers aus Knochen und Fleisch. Wenn aber nun der Mensch unter dem Einfluss der Religionen sich zu läutern beginnt, verstehende, wohlwollende, hilfsbereite und herzliche Zuwendung zu den Mitwesen, den Menschen und Tieren, entwickelt, dann verliert er die vielen groben Eigenschaften, gewinnt feinere, wird in seinem Gemüt hell und heiter. Dadurch wird ihm ganz allgemein innerlich wohler, und das führt dazu, dass die vielen sinnlich wahrnehmbaren Dinge, deren er früher zu seiner Befriedigung bedurfte, für ihn immer bedeutungsloser werden. Er hat zwar, solange er Mensch ist, diesen Fleischkörper, aber er benutzt ihn kaum noch zur sinnlichen Befriedigung, weil er im Gemüt Frieden und Freude, ja Glück empfindet. Dadurch bedarf er des Körpers immer weniger, hängt immer weniger an ihm, ja, empfindet ihn mehr und mehr als Last, die er in Wirklichkeit auch ist. Darum fühlt er sich, wenn er im Tod diesen groben Körper verlässt, in seiner geistigen Leichtigkeit geradezu unendlich wohl und befreit. Er hat

dann nicht weniger, sondern mehr Glück und Helligkeit durch seine erworbene Geistigkeit.

Wesen von unbeschränkter, nicht messender Herzensart sind nach ihrem Tod in einer von „Materie“-Wahrnehmung freien geistunmittelbaren Daseinsweise, welche die Inder brahmisch, Brahma, nannten, reinen Herzens.

Metta-Sutta (Sn 143-152)

*Um zum Heil zu taugen, muss man wirken,
was als Übungsweg zum Frieden ward gezeigt:
Kampfesfähig sei man, offen,
zugänglich und sanft und ohne Stolz.*

*Heitren Wesens ist man leicht befriedigt,
fern von Unrast, neigt zur Stille man.
Seine Sinne ruhn, der Geist ist wachsam,
unaufdringlich bei den Menschen, ohne Gier.*

*Auch im Kleinsten mag er nicht so wandeln,
dass Verständige ihn tadeln möchten.
Wohlsein wünscht er allen und Geborgenheit;
dass die Wesen immer glücklich weilen.*

*Alles, was da atmet, was da lebt,
ob Bewegte oder Unbewegte – ausnahmslos,
gleich ob lang, ob von gewalt'gem Wuchs,
mittel, klein, zart-winzig oder stark gebaut,*

*die da sichtbar oder unsichtbar,
in der Ferne weilen oder nahe sind,
die Gebor'nen und die Keimenden –
mögen alle Wesen immer glücklich weilen.*

*Keiner mag den andern hintergehn,
mag um nichts ihn je verachten hier,
auch wenn Ärger, Widerstreben aufkommt,
wünsche keiner etwas, das den andern schmerzt.*

*Wie die Mutter ihren eig'nen Sohn
lebenslang nur immer als ihr Kind umhegt,
ebenso bei allem, was da lebt,
öffne sich der Geist entfaltend, messe nicht.*

*So sei Liebe zu der ganzen Welt,
nicht Unterscheidung heg der Geist, sei stark,
allerwärts den Wesen zugeneigt,
frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit.*

*Gleichviel ob man geht, steht, sitzt und liegt,
dass man nimmermehr sich treiben lässt –
wer in solchem Geiste wachsam weilt,
gilt schon brahmisch rein in dieser Welt.*

*Wer dann auch von jeder Ansicht ablässt,
tugendhell sich klaren Blick bewahrt,
abgezogen von der Welt den Willen:
der muss nie in einen Mutterschoß mehr eingehn.
(übersetzt von Fritz Schäfer)*

FÜNF WEISEN, GROLL ZU ÜBERWINDEN
„Angereichte Sammlung“ (A V,162)

Mit Groll und Ärger haben wir immer wieder zu tun, Groll und Ärger durchziehen unser Leben. Der Groll, der uns bewusst ist, ist nur ein Teil unseres gesamten Grolls, ein großer Teil ist uns nicht bewusst. Unser Herz ist viel grollender als wir ahnen, denn der Maßstab, mit dem wir Groll messen, ist sehr grob. Wir kennen gar nicht ein wirklich grollfreies Herz. Den durchschnittlichen Groll, den man Tag und Nacht immer hat, den haben wir nicht auf Rechnung. Nur den zusätzlichen neuen Groll über etwas oder jemanden merken wir deutlicher. Wenn wir aber erst einmal den uns auffallenden Groll abtun, dann hat sich unser Urteil verfeinert, und wir merken den tiefer sitzenden Groll, der uns ständig begleitet: Erlebnisse aus der Kindheit, die wir jemandem anlasten, Groll über Freunde und Lebenspartner, über äußere politische und wirtschaftliche Verhältnisse usw. Ein Mensch, der einen kleinen Erlebnis- und Denkkreis hat, kann länger ohne Groll sein. Aber derjenige, der über Verhältnisse in der Welt nachdenkt, findet überall Anlass, verdrossen zu sein. Wer im westlichen Sinn klug ist, der sieht bei den Menschen viel mehr Fehler, und es fällt ihm schwer, die Gewöhnung des Unterscheidens und Aburteilens mit dementsprechendem Groll zu lassen. Er sieht oft weit mehr Gründe, ärgerlich zu werden als der nicht so klar Blickende.

Der Erwachte und ebenso ein christlicher Mönch nennen drei Grade von Zorn und Ärger, der die Menschen befällt, je nach dem, wo sie auf der Skala des Ärgers stehen. Ganz unten: fast lebenslänglich versunken in Zorn, Groll, Wut. In der Mitte: nach einiger Zeit doch zur Ruhe kommend. Oben: nur kurze Zeit zornig, doch bald wieder beruhigt. Wir können daraus ersehen, an welchem Punkt der Zornskala, der Wirkensskala zwischen diesen drei Hauptabschnitten wir stehen, und können daraus entnehmen, wie es uns in Zukunft ergehen würde, wenn wir uns nicht bemühen, uns von Zorn, Ärger, Groll zu befreien.

Der Erwachte sagt (A III,133):

Drei Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen. Welche drei?

Der der Spur im Stein gleichende Mensch, der der Spur im Erdboden gleichende Mensch und der der Spur im Wasser gleichende Mensch.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur im Stein? Da gerät ein Mensch häufig in Zorn, und dieser Zorn haftet ihm lange an. Gleichwie nämlich die Spur in einem Stein nicht so bald vergeht, weder durch Wind noch durch Wasser, sondern lange bestehen bleibt; ebenso auch, ihr Mönche, gerät da ein Mensch häufig in Zorn, und dieser Zorn haftet ihm lange an. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur im Stein gleicht.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur im Erdboden?

Da gerät ein Mensch zwar häufig in Zorn, aber dieser Zorn haftet ihm nicht lange an. Gleichwie nämlich die Spur im Erdboden gar bald vergeht, sei es durch Wind oder Wasser und nicht lange bestehen bleibt; ebenso auch, ihr Mönche, gerät da ein Mensch zwar häufig in Zorn, aber dieser Zorn haftet ihm nicht lange an. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur im Erdboden gleicht.

Welcher Mensch aber gleicht der Spur im Wasser?

Da trachtet ein Mensch, selbst wenn er hart, grob und unliebsam angefahren wird, nach Eintracht, ist versöhnlich und freundlich. Von diesem Menschen sagt man, dass er der Spur im Wasser gleicht.

Diese drei Menschen, ihr Mönche, sind in der Welt anzutreffen.

Ähnlich sagt ein Mönch der Ostkirche, *Abbas Dorotheos*, über drei Arten von Zorn:

Viele folgen widerstandslos der aufsteigenden leidenschaftlichen Regung, die sie in verschiedenem Ausmaß erfasst. Der

eine hört ein verletzendes Wort und erwidert sogleich fünf oder zehn böse Worte, ist feindselig, aufgebracht. Selbst nachdem die Erregung vorüber ist, grämt er sich ständig, dass er nicht noch viel mehr erwidert. Er denkt im Innern noch verletzendere Antworten für die Zukunft, kocht vor Zorn und hegt ein Leben lang Feindschaft. Die böse Verfassung wird hier zur Gewohnheit.

Andere ärgern sich und reagieren genauso, doch vielleicht kommen sie – je nach dem Stadium der Leidenschaft – nach Monaten, Tagen oder Stunden zur Besinnung und lassen vom Nachtragen ab.

Andere entflammen kurz und beruhigen sich sogleich wieder. Sie alle befinden sich in einem höllischen Zustand und unterliegen, solange die Leidenschaft in ihnen währt, einer Höllenqual.

Wenn in einem Menschen Zorn und Groll aufkommen, so braucht er sich deswegen noch nicht schlecht vorzukommen. Der größere Mangel liegt daran, dass man ihn nicht bald wieder abschüttelt. Wir müssen wissen: Zorn, Ärger ist so lange unvermeidlich, als ein Mensch noch Anliegen an die äußere Welt hat. Ärger kommt bei fast allen Wesen der Sinnensuchtwelt auf, sowohl bei den Menschen, erst recht bei den untermenschlichen Wesen, aber auch bei Geistern und Göttern, soweit sie noch nicht in der Herzenseinigung leben. Solange ein Wesen irgendeine Anliegen hat, die durch irgendeine äußere Umstände unerfüllt bleiben oder durchkreuzt werden, so lange muss auch je nach der Stärke des inneren Anliegens nun die Durchkreuzung als störend bis zerstörend empfunden werden, und das tut immer im ersten Augenblick weh. Damit ist schon der Anfang des Ärgers gegeben. In dem Sinn sagt der weit geläuterte christliche Mystiker *Makarios*:

Wenn ihr die Sanftmut erlangt und den Zorn abgelegt habt, dann bedarf es nicht mehr viel, um eure Seele von der Knechtschaft zu befreien.

Darin zeigt sich, dass wir Ärger und Zorn als ein Zeichen unserer Knechtschaft durch den Zwang zur sinnlichen Befriedigung betrachten müssen. Solange Befriedigung erwartet und dann plötzlich verhindert wird, so lange kommt Zorn und Ärger auf.

Wenn z.B. jemandem auch nur wenig gesagt (d.h. vorgehalten oder als Fehler nachgewiesen) wird, so wehrt er sich wegen seines Anerkennungs- und Geltungsbedürfnisses oft mit ärgerlichen Worten oder mit Gegenangriffen. Oft pflegt er auch noch nach dem Streit eine entsprechend üble Gesinnung, ist ärgerlich, verdrossen, grollt dem anderen. Und wenn er ihn später wiedersieht, denkt er sofort wieder an die empfundene Kränkung. Ärger kommt erneut auf. Zorn und Groll werden in den Lehreden oft zusammen genannt. Was einst Zorn war, wird später Groll, weil man nicht vergessen kann, was andere einem angetan haben.

Wie eine vergiftende Krankheit frisst sich der Ärger im Leben des Menschen ein. Er verdüstert das Dasein, zerstört alle Lust am Leben und macht den Menschen unerfreulich für sich und andere. Bollmann

Wer dagegen den Blick auf sich selbst richtet und bei sich bemerkt, wie Ärger und Verdruss in ihm bohren, wie er jetzt nicht mit wohlwollender Gesinnung seinen Nächsten gegenübersteht, sondern abgeschlossen, abgewandt, gegengewandt, missmutig, übelwollend, der sieht ganz deutlich, selbst ohne die Belehrung des Buddha, dass solche Gesinnung ihm ein anderes Schicksal „beschert“ als die wohlwollende, heitere, gelassene Gesinnung, die über der Situation steht.

In diesem Sinne sagt der römische Dichter *Ovid*:

*Wahrlich, je größer der Mensch,
um so versöhnlicher ist er im Zorn,
denn ein edles Gemüt fühlt sich stets zur Güte geneigt.*

Alle Religionen empfehlen, der Mensch solle von Anfang an anstreben, sehr bald Herr seines Zorns zu werden, indem er ihn von höherer Warte aus betrachtet und einsieht, dass letzt-

lich alle Lebenssituationen, auch die augenblickliche Durchkreuzung eigener Anliegen, von ihm selbst geschaffen worden sind und nun zurückkehren nach dem karmischen Gesetz. Und er betrachtet und bedenkt zugleich, dass er mit Zorn sich grob und wild gegen lebende Wesen, Menschen oder Tiere, wendet und damit die Freundschaftlichkeit und Harmonie zerstört. Das alles wird einem hochsinnigen Menschen peinlich, ja, unerträglich. Und er wird gewillt, das Leiden, das ihn trifft, zu tragen. Daraus ergibt sich eine große Genugtuung, mit sich selber fertig zu werden. Wenn man erlebt, dass alles anders gelaufen ist, als man wollte, dann hat man die Wahl, sich zu empören oder sich zunächst ganz in sich zurückzuziehen, wie wenn man einen Winterschlaf hielte. Dann wird aus dem Ärger allmählich Traurigkeit, und daraus wächst allmählich Wehmut, Einsicht, und nachher ist man ganz bei sich zufrieden.

Wenn ein Mensch über den anderen grollt, dann sucht automatisch sein Geist nach Bestätigung seines Grolls, indem er sich die schlechten Eigenschaften des Betreffenden vor Augen führt. Die Arbeit des an sich Übenden besteht nun darin, die Neigung zum Groll zunächst einmal bei sich zu merken und dann dieser Neigung nicht nachzugeben, sondern im Gegenteil nach Eigenschaften zu suchen, die seinem Groll nicht nur keine Nahrung geben, sondern ihn überzeugen, dass Groll gegenüber einem solchen Menschen unangebracht und unangemessen ist. So sagt *Friedrich Wilhelm Förster*:

Zwingt euch immer, an die guten Seiten des anderen zu denken und an die Wohltaten, die er euch vielleicht schon erwiesen, oder überhaupt an das Gute und Erfreuliche, was ihr von ihm gelernt habt – vergegenwärtigt euch alles recht hell, dann lichtet sich das Dunkel eures Ärgers.

Aber zu dieser Umlenkung seiner Urteile ist wiederum nur derjenige bereit, der weiß: Die Welt besteht nicht unabhängig von mir, sondern nur durch mich. Die Herzensbefleckungen täuschen eine so und so beschaffene Welt vor. Wenn ich ärger-

lich bin, dann betrachte ich mit dieser inneren Bereitschaft zum Ärger die Umgebung. Wie anders sieht die Welt dagegen für einen sanftmütigen, friedvollen Menschen aus! „Maler Herz“ malt die uns unlieben Zustände, und unsere inneren Reaktionen in der Art der Herzenstrübungen sind ein zusätzliches Entwerfen, wodurch wir die Welt dunkel und gefährlich empfinden. Das ist die Blendung – das Wahrgenommene durch die Brille der eigenen Gefühle zu betrachten. Wer ungehemmt mit seinen Trieben rollt – in Anziehung und Abstoßung – der stirbt entsprechend und wird im nächsten Leben die Ernte erfahren: Als stark Begehrender wird er nicht bekommen, was er wünscht. Als stark andere Verletzender wird auch er verletzt, wie er es auch schon im Erdenleben erfährt.

Indem wir aber erkennen, dass alles, was außen erscheint, nur Projektion unseres inneren Seins ist, dass Welt nur durch uns besteht, dann erkennen wir die Schädlichkeit, die unmittelbare Gefahr der Herzensbefleckungen, dann haben wir den Willen, sie zu überwinden. Dieser Wille, diese Bemühung ist das Thema unserer Lehrrede.

Der ehrwürdige Sāriputto sprach:

Es gibt, ihr Brüder, fünf Weisen, wie der im Mönch aufgestiegene Groll überwunden werden sollte. Welche fünf?

*1. Da, ihr Brüder, ist ein Mensch von **unlauterem Wandel in Taten**, aber **lauterem Wandel in Worten**. Gegenüber einem solchen Menschen hat man den Groll zu überwinden.*

Gleichwie etwa, ihr Brüder, wenn ein armer Mensch auf der Straße einen Stoffrest erblickte und was daran noch gut ist, abschneidet und mitnimmt: Ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Taten, aber lauterem Wandel in Worten zu dieser Zeit nicht die Aufmerksamkeit auf seine Unlauterkeit in Taten zu richten (manasikatabba),

sondern seine *Lauterkeit in Worten* zu beachten (*manasikatabba*).

Auf diese Weise hat man den Groll gegenüber jenem Menschen zu überwinden.

2. Da, ihr Brüder, ist ein Mensch von **unlauterem Wandel in Worten**, aber von **lauterem Wandel in Taten**. Auch gegenüber einem solchen Menschen hat man den Groll zu überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befände sich da ein mit Moos und Wasserpflanzen bedeckter Teich. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, zitternd, von Durst gequält, käme des Wegs. Und er stiege zu jenem Teich hinab, entfernte mit beiden Händen an einer Stelle das Moos und die Wasserpflanzen, tränke darauf aus seiner Hand und ginge alsdann seines Wegs.

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von *unlauterem Wandel in Worten*, aber *lauterem Wandel in Taten* zu dieser Zeit die Aufmerksamkeit nicht auf seine Unlauterkeit in Worten zu richten, sondern seine Lauterkeit in Taten zu beachten.

Auf diese Weise hat man den Groll gegenüber jenem Menschen zu überwinden.

3. Da, ihr Brüder, ist ein Mensch **von unlauterem Wandel in Taten und Worten**, aber von Zeit zu Zeit erlangt er **ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt**.

Gesetzt, ihr Brüder, es befände sich da ein wenig Wasser in den Fußstapfen eines Rindes. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, zitternd, von Durst gequält, käme des Weges. Der dünke: „Wenn ich dieses wenige in den Rinderfußstapfen befindliche Wasser mit der Hand oder mit einem Gefäß schöpfen wollte, so würde ich es aufstören, aufwühlen und ungenießbar machen. So will ich mich

denn auf allen Vieren niederlassen und wie eine Kuh das Wasser schlürfen und dann meines Weges weiterziehen.“ Und er täte so.

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Taten und Worten, der von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt, bei jener Gelegenheit nicht etwa die Aufmerksamkeit auf seine Unlauterkeit in Taten und Worten zu richten, wohl aber soll man beachten, dass er von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt.

Auf diese Weise hat man den Groll gegenüber jenem Menschen zu überwinden.

4. Da, ihr Brüder, ist ein Mensch von **unlauterem Wandel in Taten und Worten, und nicht erlangt er von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt**. Auch gegenüber solchem Menschen hat man den Groll zu überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, ein siecher, leidender, schwerkranker Mann wandert eine lange Straße entlang. Sowohl das Dorf hinter ihm als auch das Dorf vor ihm lägen in weiter Ferne. Und er fände keine passenden Speisen und Heilmittel, keinen passenden Pfleger und keinen, der ihm den Weg wiese.

Ein anderer Mann aber, der ihn erblickte, empfände mit ihm Erbarmen, Mitleid, Mitempfinden und dächte: „Ach, dass doch dieser Mann passende Speisen und Heilmittel fände sowie einen passenden Pfleger und einen, der ihm den Weg weist, damit er nicht umkommt.“

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man gegenüber einem Menschen von unlauterem Wandel in Taten und Worten, der auch nicht von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt, Erbarmen, Mitleid, Mitemp-

finden zu empfinden und zu denken: „Ach, dass doch dieser Verehrte seinen schlechten Wandel in Taten und Worten aufgab und einen guten Wandel in Taten und Worten pflegte, damit er bei Versagen des Körpers nach dem Tod nicht auf den Abweg gerät, auf eine Leidensfährte, zur unteren Welt!“

Auf diese Weise hat man den Groll gegenüber jenem Menschen zu überwinden.

5. Da, ihr Brüder, ist ein Mensch **von lauterem Wandel in Taten und Worten und von Zeit zu Zeit erlangt er ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt**. Auch gegenüber einem solchen Menschen hat man den Groll zu überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befände sich da ein Teich, gefüllt mit klarem, kühlem, erfrischendem Wasser, mit einem Badestrand versehen, entzückend, von zahlreichen Bäumen umgeben, und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, zitternd, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege in jenen Teich, badete sich und tränke von dem Wasser. Darauf stiege er wieder heraus und setzte oder legte sich dort im Schatten der Bäume nieder.

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man gegenüber einem Menschen von lauterem Wandel in Taten und Worten, der von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt, zu dieser Zeit seinen lautereren Wandel in Taten und Worten in die Aufmerksamkeit zu nehmen und zu beachten, dass er von Zeit zu Zeit ein trübungs-freies, friedvolles Gemüt erlangt.

Auf diese Weise hat man den Groll gegen jenen Menschen zu überwinden.

Bei einem Menschen, ihr Brüder, der in allen diesen Fällen den Groll überwindet, da wird das Herz befriedet.

In drei der fünf Gleichnisse erscheint ein Bedürftiger, ein vom Durst Gequälter, der auf Kühlung und Erfrischung angewiesen ist, um die Situation des gewöhnlichen Menschen als dürstendes Wesen zu kennzeichnen. Der normale Mensch fühlt sich als eine so und so beschaffene, so und so wünschende und bedürftende Ichheit, die mit den meisten ihrer inneren Anliegen und Bestrebungen auf die Umwelt hin gerichtet ist, welche für sie die Duheit ist. Die Ichheit fühlt sich erst mit der Duheit zusammen als Ganzes und sucht darum ständig Austausch und Wechselbeziehungen mit der Umwelt. Man mag von sich glauben, dass man nicht ein so starkes seelisches Bedürfnis nach Mitwelt und Umwelt habe. Ja, man hört oft, besonders von religiös unterrichteten Menschen, welche an den Wert der Einsamkeit und der stillen Besinnung denken, dass sie sich nach Einsamkeit sehnten und dass ihnen ihre Umgebung mehr oder weniger lästig sei, dass sie ihrer Umgebung nicht bedürfteten und darum froh wären, wenn es ihnen eines Tages gelänge, in größere oder vollständige Einsamkeit zu kommen.

Diese Auffassung beruht meist auf Selbsttäuschung, die so lange bestehen mag, als die Menschen sich in ihrer gewohnten Umwelt und in ihren gewohnten Lebensformen bewegen. Wenn man sich aber in eine wirkliche Einsamkeit begibt, so stellt sich oft schon nach wenigen Tagen eine Sehnsucht nach seelischem Kontakt mit anderen ein, nach Verständnis und Mitempfinden, nach Bestätigung des Ich durch ein Du, nach Echo und Antwort und nimmt im Laufe der Zeit so sehr zu, dass man über kurz oder lang die Einsamkeit wieder aufgibt.

Eines der Hauptbedürfnisse des Menschen ist das Bedürfnis nach Anerkennung durch den Nächsten. Dieses Bedürfnis wird selten ausreichend erfüllt. Auf diesem Gebiet wird der Mensch am häufigsten enttäuscht. So spürt er dort den Durst und die Nichterfüllung am stärksten.

Sāriputto empfiehlt dem Grollenden, seinen Erwartungen an den anderen und deren Erfüllung oder Nichterfüllung keinen Raum zu geben, sondern stattdessen die guten Qualitäten jener Person, über die er verärgert ist, zu betrachten. Damit

wird die Aufmerksamkeit des Menschen abgelenkt von den Wünschen und der Frage ihrer Erfüllung oder Verweigerung und hingelenkt auf die guten Qualitäten der Mitmenschen. So finden wir immer genug Grund zur Freude bei den anderen Menschen, zwar nicht zur Freude über eigene erfüllte Wünsche, aber Grund zur Freude über gute Qualitäten anderer. Im Lauf der Zeit erreichen wir es, dass uns der Anblick von guten Qualitäten eine Labsal ist wie einem Durstigen der Genuss von kühlem, frischem Wasser. In dem Maß, wie uns der Anblick guter Qualitäten Befriedigung und Freude bringt, kommen wir von bestimmten eigenen Vorstellungen und Erwartungen, wie der andere sein solle, ab.

1. Groll-Überwindung bei einem Menschen,
der lauter in Worten, aber unlauter in Taten ist

Da diese Rede an Mönche gerichtet ist, werden mit „unlauteren Taten“ nicht die vier aus dem Orden ausschließenden groben Verletzungen der Tugendregeln gemeint sein, nämlich Töten, Stehlen, Geschlechtsverkehr, Vortäuschen eigener Erreichungen, sondern rücksichtsloses Vorgehen, wie es in jeder Gemeinschaft egoistische Menschen an sich haben. Dafür einige Beispiele aus dem Vinaya, der Sammlung der Ordensregeln:

Zur Zeit des Erwachten wiesen Mönche kranke Mitbrüder aus dem Kloster, die dann vor Schwäche hinfielen (CV VI,10). Eine Nonne ließ ihre kranke Zellengenossin allein (NP 34). Eine Schar Mönche ließ einen kranken Bruder als unnütz verkommen, bis der Erwachte ihn in seinen Exkrementen liegend sah und ihm hilfreich beistand (MV VIII,26). Der Erwachte setzte aus Anlass dieser Vorkommnisse als Regel fest, dass sich im Orden Lehrer und Schüler pflegen und helfen, notfalls lebenslänglich (CV VIII,11), und zwar ganz konkret durch Massieren, Baden, Einreiben, Hochlegen, Umbetten, Füttern (Pj III, Fall 16) – eine Gelegenheit für den Pfleger, Geduld und Liebe auszubilden.

Unlautere Taten sind auch Schlagen und Prügeln. So verbarichteten Mönche einem lästigen Querulanten eine Tracht Prügel, weil er auf Worte nicht hörte (J 227E) oder Novizen bewarfen einen Schakal, der den Brunnen verunreinigte, mit Erdklumpen (J 271E). Ein Mönch schlug einen anderen, der sich von ihm etwas ungenehmigt ausgeliehen hatte (J 197). Der Erwachte legte aus den gegebenen Veranlassungen fest, dass kein Mönch einen anderen aus Ärger schlagen oder etwas nach ihm werfen dürfe (P 74).

Eine unlautere Tat war es auch, dass eine Nonne aus Neid auf eine berühmte Nonne diese dadurch schikanierte, dass sie ihr keine Ruhe ließ. Sie ging ständig vor ihrer Behausung auf und ab, rezitierte aus Lehrreden und ließ andere rezitieren, um so jene Nonne nicht zur Ruhe kommen zu lassen (NP 33).

Alle diese Grobheiten und Rücksichtslosigkeiten – unlautere Taten – können die Betroffenen und Zeugen verärgern und verdrossen machen, und da empfiehlt nun Sāriputto, der Geheilte, der dem Meister gleicht, sich vor Augen zu führen, dass dieser in Taten Rücksichtslose doch in Worten lauter ist. Innerhalb jeder Kultur gibt es Zeiten, in denen üble Worte mehr verpönt sind als üble Taten, und innerhalb jeder Familie wird mehr Wert auf das eine oder andere gelegt, z.B. wurde in der Vergangenheit hier im Westen starkes Gewicht auf höfliche Umgangsweise mit anderen gelegt und auf wahrheitgemäße Aussagen, während übles Tun zwar selbstverständlich geahndet wurde, aber nicht so sehr im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stand.

Da empfiehlt nun Sāriputto, nicht nur die Urteile vollständiger zu gestalten, indem man auch an die gute Art des Betroffenen zu reden denkt, sondern sogar, das Ungute, die unlauteren Taten, gar nicht in die Aufmerksamkeit zu nehmen, aber um so mehr die lautereren Worte des Betroffenen zu beachten. Es ist nach den Worten Sāriputtos so, wie wenn ein Armer auf der Straße einen Stofffetzen finde. Er kann ihn als alten Fetzen verurteilen, aber er kann auch feststellen, dass eine Ecke noch gut und brauchbar ist, und kann sie sich abschneiden: So auch

kann er beim anderen nach seinem Guten fahnden und dieses in die Aufmerksamkeit nehmen und das Ungute nicht beachten.

Die Wahrnehmungen, die ich habe, sind nicht objektiv und feststehend. So wie ich die Dinge ansehe, so gestalten sie sich mit der Zeit, je nach der Intensität meiner Betrachtung: Achte ich auf das Gute im Menschen, wird er für mich ein guter Mensch, und dem Ärger über ihn ist der Boden entzogen. Es kommt ja nicht auf eine "gerechte objektive Beurteilung" eines Menschen an – die erstens ja doch nur ungerecht-subjektiv sein kann, ich kenne ja die Motive des anderen nicht, kann ihn nur mit meiner triebgeblendeten Sichtweise beurteilen, und zweitens ist mein Ärger-Objekt einst von mir „in die Welt gesetzt worden“, „ich habe ihn mir verdient“ – sondern es kommt darauf an, dass ich Zorn/Ärger/Groll loswerde, der mir sieben üble Folgen beschert (A VII,60):

Die erste Folge ist, dass ein von Ärger überwältigter, zornverzehrter Mensch in diesem Leben wie auch im nächsten hässlich wird.

Die zweite Folge ist, dass der Ärgerliche auch auf dem weichsten Bett nicht gut schläft. Die Regungen des Ärgers und Grolls verfolgen ihn, lassen ihn schlecht träumen und sich unruhig hin und her wälzen.

Die dritte Folge ist, dass der Ärgerliche so affektgeladen ist, dass er nicht mehr seinen Vorteil von seinem Nachteil unterscheiden kann.

Als viertes kann man durch Zorn und Ärger sich zu gesetzwidrigen Handlungen hinreißen lassen, die schwerwiegende Maßnahmen nach sich ziehen. Man kann dadurch sein Vermögen oder für lange Zeit seine Freiheit verlieren.

Fünftens wird der Ärgerliche Ansehen verlieren, wenn er seine Selbstbeherrschung verliert.

Sechstens: Wenn er auch viele Freunde hatte, so meiden diese ihn bald und ziehen sich von ihm zurück.

Das Siebente ist der Extremfall, dass der nur im Ärger wohnende, innerlich verdunkelte Mensch nach dem Tode auf den Abweg gelangt, zur Hölle.

Eine christliche Nonne, *Schwester Hadewich* aus Holland, nennt ganz ähnliche sieben Schädigungen durch Zorn:

Siebenfacher Schaden entsteht durch Zorn:

Weisheit wird vergessen.

Das Zusammenleben wird gestört.

Der heilige Geist wird vertrieben.

Der böse Geist wird gestärkt.

*Die Freundschaft wird irre,
bleibt unbetätigt, wird vergessen.*

Tugend wird hintangesetzt.

*Siebtens aber raubt der Zorn die Reinheit des Wesens,
lässt immerzu mit Argwohn um sich spähen und
die Wonnen der brüderlichen Liebe vergessen.*

Und fern bleibt ihm die Kenntnis des himmlischen Wesens.

Wer diese Folgen von Zorn, Ärger und Groll vor Augen hat, der macht sich eine andere Wahrnehmung. Er betrachtet die lautereren Worte des anderen und beachtet nicht die unlauteren Taten, die Ärger und Groll reizen. Er wirft sie nach dem Gleichnis fort und schaut nur auf das Gute, das „brauchbare Stück Stoff“.

2. Groll-Überwindung bei einem Menschen,
der lauter in Taten, aber unlauter in Worten ist

Wem unlautere Rede, wie trügerische Rede, Hintertragen, verletzende Worte, leeres Geschwätz begegnen, der mag zornig sein, sich ärgern und grollen.

Einige Beispiele unlauterer Rede aus dem Ordensalltag:

Trügerische Rede:

In einer Gegend war die Nahrung knapp geworden. Die dortigen Mönche bekamen nur sehr spärlich Essen. Um die Hausleute zu bewegen, ihnen auch die letzten Vorräte zu opfern, stellten sie die Behauptung auf, dass sie im Besitz übersinnlicher Fähigkeiten und im Besitz der Pfadfrüchte (Stromeintritt, Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr, Geheilte) wären. Die Hausleute glaubten ihnen und spendeten ihnen, auch wenn sie selber hungern mussten, ihre letzten Brocken. Als sich nach einiger Zeit die Mönche in Vesāli versammelten, waren die meisten anderen sehr abgemagert, nur jene nicht. Da kam die ganze Sache heraus. Der Buddha sprach ihnen sehr herben Tadel aus: Es wäre für sie weniger schlimm gewesen zu verhungern oder gar ihren Bauch mit dem Messer aufzuschlitzen, als um des Magens willen mit den höchsten geistigen Gütern Schindluder zu treiben, denn dadurch gingen sie geradewegs zur Hölle. Dies sei geistiger Diebstahl an der Lehre. Und er legte als Regel fest, dass künftig jeder Mönch, der wider besseres Wissen höhere geistige Errungenschaften von sich behaupte, damit kein Mönch mehr sei und zu Lebzeiten nie wieder in den Orden aufgenommen werden dürfe. (Pj IV)

Hintertragen:

Ein im Haus Lebender hatte dem Nonnenorden einen Stall geschenkt. Als er starb, teilten seine Söhne sein Vermögen. Der eine Sohn, der kein Anhänger des Erwachten war, bekam den Vermögensteil, zu dem auch der Stall gehörte. Er ging daher zu den Nonnen und bat sie, den Stall zu räumen. Sie erwiderten, dass er dem Nonnenorden von seinem Vater rechtswirksam geschenkt worden sei. Als er nicht nachgab, ging die Nonne *Thullanandā* zum Justizminister, den sie kannte, und zeigte den Mann an. Die Sache wurde verhandelt und dem Orden der Stall zugesprochen. Der Erbe grollte und erzählte in der Stadt, das seien keine Nonnen, sondern streitsüchtige Weiber. Als *Thullanandā* dies hörte, zeigte sie auch dies an – da wurde der Mann wegen Beschimpfung des Ordens mit einer Geldstrafe belegt. Er wurde noch wütender und

stiftete nun Anhänger eines anderen Ordens zu einem Klosterbau direkt vor dem Nonnenkloster an, um die Nonnen zu stören. Da ging *Thullanandā* zum dritten Mal zum Minister und beklagte sich. Jetzt wurde der Mann ins Gefängnis geworfen. Der Buddha aber legte als Regel fest, dass eine Nonne, die gegen einen Nichtordinierten Vorwürfe erhebe, damit ein Verfahren gegen ihn eingeleitet werde, sich damit eines Suspensionsvergehens schuldig mache.

Verletzende Rede:

Eine Gruppe von Mönchen machte Streit, sie schalten, schimpften und setzten die guten Mönche herab, und zwar intensiv und in allen Tonarten: Sie schalten sie wegen ihrer niederen Kaste oder Abstammung, wegen ihres weniger schönen Namens, wegen ihrer früheren niederen Berufsausübung oder Beschäftigung. Sie beschimpften die, die krank oder körperlich unschön waren, damit, dass dies Folgen bösen Wirkens seien. Sie beschimpften die, die noch Herzensbefleckungen besaßen und die sich gegen Ordensregeln vergingen –wie sie selber ja auch in reichem Maße. Sie gebrauchten die üblichen Schimpfworte aus dem Tierbereich: Kamel, Ochse, Esel; sie nannten andere Höllenanwärter oder Zwitter usw. (P 2). Der Erwachte erzählte den Mönchen bei dieser Gelegenheit eine Fabel, um zu zeigen, dass nicht einmal ein Tier solche Beleidigungen mag, geschweige denn ein Mensch (J 28).

Geschwätz:

Die angeberische Geschwätzigkeit – ein Fall von Geschwätzigkeit – wird in den Mönchsregeln ausdrücklich als Vergehen festgelegt (P 8), wenn es sich gegenüber Hausleuten um – wenn auch wahre – Berichte über Erreichungszustände anderer handelt. Mönche hatten nämlich Hausleuten erzählt, dass dieser und jener Mönch in der ersten weltlosen Entrückung verweile oder ein Nichtwiederkehrer sei oder ein dreiwissensmächtiger Geheilte sei. Da legte der Erwachte fest, dass sol-

che Erzählungen vor Hausleuten ein Vergehen seien, auch wenn sie nicht auf materielle Zwecke gerichtet sind. Eine solche Rede bringt die edelsten Früchte der Läuterung auf den Markt des Geschwätzes: *So wie das Meer seine Edelsteine und Schätze nicht verstreut, so soll der Mönch Vertiefungsergebnisse nicht nach außen tragen.* (Mil 38)

Sāriputto empfiehlt nun, bei Menschen, denen man grollt, nicht auf ihre Schwächen zu achten, sondern auf ihr Gutes. Ist ihr Tun lauter, dann soll der Übende das gute Tun in die Aufmerksamkeit nehmen und die unlautere Rede nicht beachten, gleichwie ein Durstiger bei einem schlammüberzogenen Teich die Wasserpflanzen, Moos und Schlingpflanzen beiseite schiebt, ohne sie näher zu betrachten, damit er an das klare, trinkbare Wasser herankommt, und dann sich daran labt. Der lautere Wandel in Taten wird dem genießbaren Wasser verglichen. Die unlauteren Worte, mit denen ein Mensch die Welt überzieht, sind der nicht beachtete Schlammüberzug, der beiseite geschoben wird, dann schwindet der Groll noch während des aburteilenden Gedankens: „Er redet immer so verletzend oder er hinterträgt und man kann ihm nicht trauen und/oder er ist ein Schwätzer“, weil man sich an seinem guten Tun labt und die unlauteren Worte nicht beachtet.

Lauteres Tun wird besser beurteilt als lautere Worte, denn es wird mit trinkbarem, erquickendem Wasser verglichen, das der Durstige so dringend braucht. Auf einen Menschen mit lauterem Tun können sich die Mitwesen verlassen, er wird sie nicht im Stich lassen, um rücksichtslos seinen eigenen Interessen nachzugehen.

3. Groll-Überwindung bei einem Menschen, der unlauter in Worten und Taten ist, aber gelegentlich ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt hat

Da ist ein Mensch von unlauterem Wandel in Worten und Taten, aber er erlangt von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt.

Sāriputto gibt das Gleichnis: Wo ein Rind gegangen ist, drücken sich seine Fußspuren ein. Wenn es regnet, sammelt sich in diesen kleinen Senkungen etwas Wasser. Ein Durstiger, der vor diesen Fußstapfen steht, weiß: Wenn ich mit einem Gefäß oder mit den Händen dieses Wasser schöpfen würde, dann würde ich Schlamm und Erde aufwühlen und das Wasser wäre schlammig und ungenießbar. Aber wenn ich mich auf allen Vieren niederließe und das oberhalb des Schlammes befindliche wenige klare Wasser mit dem Mund schlürfen würde, dann könnte ich den brennendsten Durst löschen. Ebenso wie der Durstige nur das bisschen klare Wasser beachtet und sich anstrengt, um es trinken zu können, und allen Schlamm unbeachtet lässt und nicht aufrührt, so beachtet der sich Übende bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Taten und Worten diesen nicht, sondern nimmt in seine Aufmerksamkeit, dass dem unlauteren Menschen doch gelegentlich in einer stilleren Zeit oder beim Anhören einer Belehrung Freude und Zuwendung zur Wahrheit aufkommen, so dass er inneren Frieden empfindet. Wer eine Vorstellung von der Freiheit ohne Haften an allem Vergänglichem gewonnen hat und wen diese Vorstellung innerlich befriedet und ihm zugleich Ansporn ist, der entwickelt eine Neigung dahin, der wird von dem Verständnis der Wahrheit weitergeleitet. Das ist ein Grund, sich über ihn zu freuen, sich daran zu laben. Indem diese gute Seite anerkannt, bemerkt wird, mag dies dem Unlauteren Ansporn sein, diesen Anblick noch mehr zu entfalten. Aber das ist nicht die Absicht dieses Gleichnisses. Es soll nur ein Gleichnis dafür sein, dass sich der um Grollfreiheit Mühende anstrengen soll, Gutes am Mitmönch zu entdecken, und zwar mit der Kampfesintensität, die der Verdurstende entwickelt, um zu noch etwas genießbarem Wasser zu kommen. Hat er den Blick auf das von Zeit zu Zeit friedvolle Gemüt des anderen gerichtet, dann labt er sich daran, dann gibt es für ihn keine Unlauterkeit in Taten und Worten mehr.

4. Groll-Überwindung bei einem Menschen, der unlauter
in Worten und Taten ist und nicht einmal
gelegentlich ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt hat

Wenn ein Mitmönch in Worten und Taten unlauter ist, auch nicht gelegentlich höheren, erhellenden Gedanken zugeneigt ist – also gar nichts Gutes an ihm zu finden ist, dann hat man auch einem solchen gegenüber den Groll zu überwinden:

Gesetzt, ihr Brüder, ein siecher, leidender, schwerkranker Mann wandert eine lange Straße entlang. Sowohl das Dorf hinter ihm als auch das Dorf vor ihm lägen in weiter Ferne. Und er fände keine passenden Speisen und Heilmittel, keinen passenden Pfleger und keinen, der ihm den Weg wiese.

Ein anderer Mann aber, der ihn erblickte, empfände mit ihm Erbarmen, Mitleid, Mitempfinden und dächte: „Ach, dass doch dieser Mann passende Speisen und Heilmittel fände sowie einen passenden Pfleger und einen, der ihm den Weg weist, damit er nicht umkommt.“

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man gegenüber einem Menschen von unlauterem Wandel in Taten und Worten, der nicht von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt, Erbarmen, Mitleid, Mitempfinden zu empfinden und zu denken: „Ach, dass doch dieser Verehrte seinen schlechten Wandel in Taten und Worten aufgäbe und einen guten Wandel in Taten und Worten pflegte, damit er bei Versagen des Körpers nach dem Tode nicht auf den Abweg gerät, auf eine Leidensfährte, zur unteren Welt!“

Der belehrte Mensch weiß um die Früchte des Wirkens. Er weiß: Der Grad der Schrecknisse unseres Erlebens ist identisch mit dem Grad, in dem wir abgewichen sind von dem moralischen Gesetz, wie der Erwachte sagt (M 57):

Da wirkt einer in Taten, Worten und Gedanken immer wieder belastend und bedrängend. Und weil er immer wieder in Taten, Worten und Gedanken bedrängend wirkt, so gelangt er in drangvoller Welt wieder zum Dasein. Und ist er in drangvoller Welt wieder zum Dasein gelangt, so treffen ihn drangvolle Berührungen. Von drangvollen Berührungen getroffen, fühlt er ein drangvolles Gefühl, einzig schmerzhaft gleichwie etwa höllische Wesen. Ganz so wie sie geworden sind, ist der Wesen Wiedergeburt. Durch das, was einer wirkt, wird er wiedergeboren. Der Wiedergeborene wird von Berührungen getroffen. Darum sage ich: „Erbe des Wirkens sind die Wesen.“ Das nennt man dunkles Wirken, das dunkle Folge hat.

So kann man sich höllisches Erleben vorstellen: einzig Wehe, ohne Hoffnung auf Ende oder Linderung, ohne die Möglichkeit, in Ohnmacht, Schlaf oder Tod auszuweichen. Das ist das schmerzlichste Leiden:

Was ein Mensch, mit dreihundert Klingenhieben gezüchtigt, infolgedessen an Schmerz und Qual erfährt, kann gegen das Leiden höllischen Seins nicht gezählt, nicht gerechnet, nicht verglichen werden. (M 129)

Sāriputto empfiehlt nun sich vorzustellen, wir wären in der Situation dieses Lebewesens von unlauterem Wandel und würden die Ernte dieses Wirkens erleben, wie es ja schon oft geschehen ist in der Endlosigkeit des Samsāra. Die normale Denkgewöhnung verleitet dazu, an die Untugenden des anderen zu denken. Die Übung besteht nun darin, diese Denkgewöhnung abubrechen mit dem Gedanken: „Der andere sucht genau so wie ich Wohl, hat jetzt aber so viel Leid zu erwarten. Wir sind alle gleicher Natur. Jetzt bin ich ein Übender, der andere ist voller Untugend. Aber wie oft im Samsāra war ich in seiner Lage. Ich fühle seine Angst, seine Verzweiflung, wenn er die schmerzhaft Ernte antreten muss, aus der es lange Zeit kein Entrinnen gibt. Wie könnte ich ihm jetzt grollen.

Er hat ja ein Unmaß an Leiden vor sich ohne irgendeine Zuflucht, ohne Sicherheit, ohne Hilfe. Wenn er doch jemanden tröste, dem er zuhörte, dem er vertraute und der ihm den richtigen Weg wies! Wenn er sich doch jetzt noch ändern würde, so dass jenes schreckliche Erleben ihm erspart bliebe!“

Indem der Übende voll Mitempfinden an diesen Menschen und sein künftiges Erleben denkt mit dem Wunsch, dass dieser sich bessern möge, schwindet jeglicher Groll. Was der andere ihm auch angetan haben mag, das Wehe, das er durch ihn erfahren hat, ist nichts gegenüber dem Leid, das den Untugendhaften erwartet.

5. Groll-Überwindung bei einem Menschen, der
lauter in Worten und Taten ist und gelegentlich
ein trübungsfreies, friedliches Gemüt hat

Da, ihr Brüder, ist ein Mensch von lauterem Wandel in Worten und Taten, und von Zeit zu Zeit erlangt er ein trübungsfreies, friedliches Gemüt. Auch gegenüber einem solchen Menschen hat man den Groll zu überwinden.

Gesetzt, ihr Brüder, es befände sich da ein Teich, gefüllt mit klarem, kühlem, erfrischendem Wasser, mit einem Badestrand versehen, entzückend, von zahlreichen Bäumen umgeben, und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, zitternd, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege in jenen Teich, badete sich und tränke von dem Wasser. Darauf stiege er wieder heraus und setzte oder legte sich dort im Schatten der Bäume nieder.

Ebenso auch, ihr Brüder, hat man gegenüber einem Menschen von lauterem Wandel in Worten und Taten, der von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt, zu dieser Zeit seinen lautereren Wandel in Worten und Taten in die Aufmerksamkeit zu nehmen

und daran zu denken, dass er von Zeit zu Zeit ein trübungsfreies, friedvolles Gemüt erlangt.

Auf diese Weise hat man den Groll gegen jenen Menschen zu überwinden.

Wie kann man einem Menschen grollen, der im Reden und Handeln tugendhaft ist und immer wieder auch inneren Frieden erlangt? Man kann es sich nicht vorstellen, aber sogar himmlische Wesen, ja, sogar ein Buddha können so mit uns umgehen, dass wir wegen unserer eigenen Verletzbarkeit und Beschränktheit ihnen grollen, z.B. weil sie mit fürsorglichen Äußerungen unseren Stolz verletzt haben oder weil wir eine Äußerung falsch verstanden haben oder weil andere die Reinen bei uns verleumdet haben.

Da empfiehlt nun Sāriputto, um von dem Groll loszukommen, sich die vorzüglichen Eigenschaften dieses Wesens zu vergegenwärtigen, sich an ihnen zu laben: „In dieser Situation hat er so gehandelt und gesprochen, das war doch vorbildlich. Besser hätte man es gar nicht machen können.“ Der von diesem lauterem Wesen Behandelte hat sich bei ihm wohl und aufgehoben gefühlt, war entspannt und aufgeschlossen, hat jetzt starkes Vertrauen zu ihm gewonnen, und auch die Zeugen seines Tuns sind von seiner lieben, fürsorglichen Art innerlich angesprochen und bewegt. So wie ein Durstiger sich an dem Wasser eines klaren Teiches labt und den ganzen Körper darin badet und sich dann auf dem von Bäumen beschatteten Strand niederlässt, so soll der Grollende ganz und gar eintauchen in die lautere Art des anderen und wenn möglich in seiner hilfreichen Nähe bleiben.

Den Umgang mit Guten empfiehlt der Erwachte als ein Hilfsmittel nicht nur für den Erwerb von Tugend, sondern sogar als ein Mittel, die Triebversiegung zu erreichen (It 17):

Wer da, ihr Mönche, als kämpfender Mönch mit unbeirrbarem Geist die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet und dazu ein äußeres Hilfsmittel sucht – für einen solchen sehe ich

auch nicht ein so nutzbringendes Hilfsmittel wie die Freundschaft mit Guten. Ein Mönch, der Gute als Freunde hat, der gibt das Unheilsame auf und pflegt das Heilsame.

Ein Mönch, der Gute als Freunde hat, der die Lehren seiner Freunde befolgt, der mag bewusst und klar besonnen nach und nach die Vernichtung aller Verstrickungen erreichen.

Ähnlich heißt es in A IX,3:

Bei einem Mönch, der guten Umgang pflegt, gute Gefährten hat, da darf man erwarten, dass er tugendhaft sein wird, in reiner Zucht richtig gezügelt, lauter im Handeln und in der Lebensführung bleibt, dass er vor geringstem Fehl auf der Hut beharrlich weiterkämpft Schritt für Schritt.

Bei einem Mönch, der guten Umgang pflegt, gute Gefährten hat, da darf man erwarten, dass er Mut und Kraft haben wird, unheilsame Dinge abzutun und heilsame Dinge zu erwerben, dass er stark und standhaft ausdauern und den heilsamen Kampf nicht aufgeben wird.

Bei einem Mönch, der guten Umgang pflegt, gute Gefährten hat, da darf man erwarten, dass er weise werden wird, mit jener Weisheit begabt, die Entstehen und Vergehen sieht, mit der heilenden, durchdringenden, die zur völligen Leidensversiegung führt.

Wenn man gegenüber den genannten fünf Arten von Menschen Groll überwindet, indem man sich ihr Gutes vor Augen führt, bleibt außer der vierten Gruppe von Menschen kein Mensch übrig, dem man noch grollen könnte. Und wenn man bei der vierten Gruppe sich vor Augen führt, dass es bei der endlosen Wanderung durch die Existenzen, die wir hinter uns haben (hoffentlich nicht mehr viele vor uns!), kein Verbrechen geben kann, das wir nicht auch schon oft und oft begangen haben – wie könnte man da die vierte Gruppe von Menschen verurteilen und ihr böse sein!

Materielle Ersparnisse können für den Menschen in diesem Leben eine Erleichterung bedeuten, aber sie sind unbeständig wie Spreu im Wind und von der Furcht des Verlierens überschattet. Man kann sie nicht mit hinübernehmen in ein neues Leben, denn „das Totenhemd hat keine Taschen“. Aber eine grollfreie, sanftmütige, liebende Gesinnung schafft eine sonnige Atmosphäre schon in diesem Leben und bringt uns großen Gewinn im nächsten. Wer jeden Ärger, jeden Groll, sobald er aufgestiegen ist, gründlich ausrodet, so wie man einen Giftschlangenbiss sofort ausmerzt, der macht das Leben heller, beruhigter, friedvoller für sich und andere, dem befriedet sich das Herz, und er wächst durch seine grollfreie, sanftmütige, liebende Gesinnung über die Sinnensuchtwelt hinaus.

Zum Schluss noch einige Aussagen aus verschiedenen Kulturen über die Schädlichkeit von Zorn, Ärger und Groll mit dem Hinweis, dass sie oft nur verletzter Eitelkeit entspringen.

*Wer deiner Eigenlieb tut weh,
durch wen und wie es auch gescheh,
dem werd nicht bös; lern dich besinnen:
zürn mit dir selbst, der Feind sitzt drinnen. Tersteegen*

Für manche zornige Menschen ist es, wie Sextius sagt, von Segen gewesen, in einen Spiegel zu schauen. Die gewaltige Veränderung ihres Wesens brachte sie in Verwirrung. Sie kamen sozusagen wieder zu sich und erkannten sich nicht wieder.

Aber wie wenig von ihrer wirklichen Hässlichkeit gab doch dieses Spiegelbild wieder! Wenn aber das geistige Wesen eines solchen Menschen selbst sichtbar werden und durch die Materie hindurchschimmern könnte, dann würde es uns völlig aus der Fassung bringen, wenn wir es betrachten, so dunkel, so befleckt, so unruhig, so verzerrt, so geschwollen wäre es. Schon jetzt ist die Hässlichkeit noch groß genug, wo sich der Geist doch nur durch Knochen, Fleisch und andere Hindernis-

se hindurch ausprägen kann. Wie wäre es, wenn er sich ohne alle Hülle zeigen würde? Seneca

„Lass nicht die Sonne untergehen über deinem Zorn“ – in diesem biblischen Gebot liegt das Geheimnis der Gesundheit. Wer sich böse und bedrückt zur Ruhe legt, weilt geistig dann im Schlaf durch Stunden in der Sphäre des Übels und häuft Trübsal für den kommenden Tag. Mulford

Was sehr schwerwiegend ist und allen, die Groll in sich hegen, große Sorgen machen sollte, ist die Tatsache, dass Kränkungen, an die man sich mit Bitterkeit erinnert, wie ein Krebs wirken und Ursache vieler körperlicher und psychologischer Störungen im System sind. Solche Einstellungen erzeugen einen beständigen Strom von etwas, das ich nur als psychische Säure bezeichnen kann. Diese durchdringen den physischen Leib und können, wenn sie nicht von der Säure befreit werden, die Ursache vieler unheilbarer Krankheiten des Menschen sein. Sie haben auch die Tendenz, machtvolle Denkformen zu erzeugen, die zu zwanghaften Wahnvorstellungen führen können. H.K. Challoner

Wie eine vergiftende Krankheit frisst sich der Ärger im Leben des Menschen ein. Er verdüstert das Dasein, zerstört alle Lust am Leben und macht den Menschen unerfreulich für sich und andere. O.F. Bollnow

Einer meiner Freunde erzählte mir einmal Folgendes: Er hatte sich einverstanden erklärt, sich mit seiner Frau in einem Kaufhaus zu treffen, um Einkäufe zu erledigen; es war ihre Idee, nicht seine. Außerdem hatte es ihn einiges an Aufwand gekostet, den Termin halten zu können. Das Problem dabei war nun folgendes: Er kam rechtzeitig, sie jedoch nicht. Er wartete eine halbe Stunde und sah langsam rot. Mit der Zeit drängte sich ihm ein negativer Gedanke nach dem anderen auf – Kritik, Ärger, Enttäuschung und Stress. Es fiel ihm ein, dass

es ihm schon öfter so ergangen war. Jetzt war er wirklich wütend.

Plötzlich dämmerte es ihm. Es wurde ihm klar, dass er sich weiter den Kopf mit derartigen negativen und ärgerlichen Überlegungen voll machen konnte, wie er es schon so oft getan hatte. Er konnte sich aber auch für Ruhe und Frieden entscheiden. Von dem Augenblick an erschien ihm alles ganz einfach. Sicher hatte sich seine Frau verspätet, doch der Ärger war allein in seinem Kopf entstanden. Er war derjenige, der litt. Er machte sich also klar, dass seine Ausgeglichenheit und sein Wohlergehen sowie seine Ehe viel wichtiger waren, als sich in negativen Überlegungen zu ergehen und Gründe zu finden, warum er alles Recht hatte, wütend zu sein. Er ließ seinen Ärger also fahren und beschloss, sich in dem Kaufhaus umzuschauen und geduldig zu warten. Er wollte nicht in allem ein Problem sehen und sich dadurch verrückt machen.

Nach ein paar Minuten kam seine Frau wie eine Wilde auf ihn zugestürzt. Sie rechnete damit, dass er böse mit ihr sein würde und ihr eine Standpauke halten würde. Seine ausgeglichene Art machte sie dann total perplex. Er hatte sich für Ruhe und Frieden entschieden anstatt für Ärger und zeigte dementsprechend Mitgefühl. Weil er so gar nicht aggressiv war, entschuldigte sie sich und versicherte ihm, es täte ihr Leid, dass sie ihn so lange hätte warten lassen. Ihre Entschuldigung war ehrlich gemeint.

Was schnell in einen üblen Machtkampf hätte ausarten können, wurde zu einem friedlichen gemeinsamen Nachmittag, an dem die beiden sich der Wichtigkeit ihrer Beziehung versicherten. Er fühlte sich gestärkt, weil er wusste, dass er eine liebevolle und friedliche Entscheidung getroffen hatte, anstatt sich seinen normalen Reaktionen zu beugen; und sie empfand enormen Respekt und Dankbarkeit, weil ihr Mann gewillt gewesen war, ihr einen Fehler nachzusehen. Seine Wahl brachte die beiden einander näher.

Eine solche Wahlmöglichkeit gibt es in so ziemlich jeder Situation. Dutzende Male am Tag geht entweder etwas schief,

oder das Leben nimmt einen anderen Gang, als man es sich in dem Moment gewünscht hätte. Und egal, ob es um das Verhalten Ihres Partners geht oder um etwas ganz anderes, erhalten Sie so die Chance zu üben, wie man sich für Frieden an Stelle von Ärger entscheidet. Richard Carlson

URTEILT NICHT DIE MENSCHEN AB
„Angereichte Sammlung“ (A VI,44)

Zu Anando, dem Mönch, der dem Erwachten die längste Zeit aufwartete, kam einst eine Anhängerin des Erwachten und fragte:

Wie hat man wohl die vom Erhabenen gewiesene Lehre zu verstehen, dass da ein keusch Lebender und ein nicht keusch Lebender nach dem Tod beide ein und denselben Zustand nach dem Tod haben sollen?

Mein Vater lebte keusch, enthaltsam. Nach dessen Tod hat der Erhabene von ihm erklärt, dass er die Einmalwiederkehr erlangt habe und im Tusita-Himmel wiedererschienen sei. Meines Vaters Bruder aber lebte nicht keusch, aber auch nach dessen Tod hat der Erhabene von ihm erklärt, dass er die Einmalwiederkehr erlangt habe und im Tusita-Himmel wiedererschienen sei.

Wie, ehrwürdiger Ānando, hat man diese vom Erhabenen gewiesene Lehre zu verstehen, dass da der keusch Lebende und der nicht keusch Lebende ein und denselben Zustand nach dem Tod haben sollen?

Diese Frage enthält eine unüberhörbare Kritik: Der Anhängerin scheint es ungereimt, dass Menschen, die sich in einem für viele so zentralen Punkt wie der Sexualität ungleich verhalten, dennoch nach dem Tod in denselben hohen jenseitigen Bereich gelangt sein sollen. Ānando beantwortet die Frage nicht selbst, da er über Beobachtungen, die der Erwachte mit außer-sinnlicher Wahrnehmung, mit dem „feinstofflichen Auge“ gemacht hat, nichts sagen kann. Er geht zum Erwachten und fragt ihn. Um Frage und Antwort besser zu verstehen, ist es gut, sie in den Gesamtzusammenhang der Lehre zu stellen.

Wir wissen, dass die Lehre, wenn man sie richtig verstan-

den hat, eine Entwicklung des ganzen Wesens auslöst von seinem bisherigen charakterlichen Zustand mit all den bisherigen Neigungen und Wünschen bis hin zu dem Zustand einer vollkommenen Freiheit von dem Zwang, dauernd diese oder jene Wünsche befriedigen zu müssen, bis zu der vollkommenen Freiheit von jeglichem Hungern oder Dürsten.

Wir wissen, dass das Hauptübel, das der Erwachte nennt, der Durst ist; der Durst reißt uns hin zu diesem und zu jenem, und unser ganzes Bemühen ist immer auf Befriedigung dieser und jener Wünsche aus. Treten Erlebnisse an uns heran, dann finden wir die einen Erlebnisse herrlich, andere mittelmäßig, andere abstoßend. Darin zeigt sich das innere Anliegen, zeigen sich die inneren spezifischen Neigungen. Wenn einmal nichts an uns herantritt, dann meldet sich das unbefriedigte Verlangen im Geist: „Wenn ich doch jetzt das und das hätte!“

Ein Beispiel für das Heer von Hungerleidern in uns: Früher sind Sklavenhändler nach Afrika gefahren und haben Neger aus den Dörfern zusammengetrieben und ins Schiff verladen, um sie als Sklaven zu verkaufen. Während der Fahrt sind diese Menschen alle im Schiffsrumpf zusammengepfercht, und jeder sehnt sich nach seiner Heimat. Wenn man das Seelische sehen könnte, dann würde man sehen, dass in diesem Schiffsrumpf eine gewaltige tausendfältige Sehnsucht besteht. Jeder sehnt sich nach dem, wodurch er wieder befriedigt wäre, nach seiner Heimat, seiner Familie.

Wir sind wie das Schiff, das die Sklavenmenge fasst. In uns sind die tausenderlei Bedürfnisse, die durch positive Bewertungen einzeln in unser „Schiff“ gekommen sind, immer wieder befriedigt werden müssen und doch immer wieder neu ihren Hunger melden. Das Ziel der Heilsentwicklung ist erst erreicht, wenn keine Spannung, keine Not, kein Leiden mehr besteht, wenn alle inneren Süchte entlassen sind. Dann ist der Schiffsrumpf offen, weit und still, befreit von dem klagenden Gedränge, weil alle Sklaven frei, in ihrer Heimat, zu Hause sind.

In diesem Leben hat keiner – außer einem Geheilten – alle

Süchte, alle Lasten, alle Leiden abgetan und ist damit vollkommen heil geworden. Irgendwann in einer Entwicklungsstufe geht der Leib zugrunde, aber das Schiff mit der Sklavensmenge besteht weiter. Entsprechend der Anzahl und Art der Sklaven, entsprechend der Anzahl und der Grobheit oder der Feinheit der Süchte, die den Menschen nach dem Tod noch innewohnen – ist die Erscheinungsform nach dem Tod. Je mehr der Mensch von den Süchten abgetan hat, um so weniger Lasten und um so weniger Leiden erfährt er dann.

Wir wissen wohl alle mehr oder weniger – und damit kommen wir zu unserer Lehrrede zurück – was für eine Last die Sexualität ist, wie sie reißt und zerrt. Sicher mag man vordergründig daran denken, welche Freude und Lust hier die Triebbefriedigung bringt, aber wer Lust empfinden kann, der kann es nur darum, weil er vorwiegend in Unlust ist. Was man immer hat, wird bald schal und gewöhnlich. Deshalb beweist jedes augenblickliche oder längere Wohl, welches wir erleben, dass wir uns bis dahin unterhalb dieses Zustands fühlten. Da das Wohl bald wieder aufhört, meldet sich auch immer wieder der Hunger; darum muss man immer wieder neu aufbrechen, neue Mittel und Wege finden, um eine neue vorübergehende Befriedigung zu erlangen. Darum ist die Sexualität in Wirklichkeit eine Last, und es bedeutet eine große Freiheit, wenn man darüber steht und gar nichts damit zu tun hat. Wer von der Sexualität wirklich frei ist – und das ist keiner, der noch ihre Erfüllung entbehrt, entsagend, verzichtend, hungernd – der ist erheblich weiter in seiner Läuterung als einer, der noch nicht davon frei ist. Hierum geht es bei der Frage der Laienanhängerin an Ānando nach jenen zwei Menschen, die sich so unterschiedlich verhalten haben: Der eine lebte keusch, der andere nicht. Und doch sagte der Erwachte von ihnen, dass sie nach dem Tod das gleiche Ergebnis erlangt hätten: Sie seien beide in den Tusita-Himmel gelangt und hätten beide die Einmalwiederkehr erreicht. „Einmalwiederkehr“ ist nach dem Stromeintritt der zweite Grad der Sicherheit auf dem Weg zum Nibbāna. Der Einmalwiederkehrer hat die Sicherheit, dass er

nur noch einmal in die unterste Selbsterfahrnis, die Welt des sinnlichen Begehrens wiederkehren und in einer absehbaren Zeit das endgültige Heilsziel gewonnen haben wird.

Zur sinnlichen Selbsterfahrnis gehören Menschentum und alles, was unterhalb des Menschentums ist (Gespensterreich, Tierreich, höllische Welt), aber auch manche Himmel über dem Menschentum. Auch der Tusita-Himmel, in welchen Vater und Onkel jener Anhängerin des Erwachten gelangten, gehört noch mit zur Erfahrnis der Sinnensucht. In diesen genannten Himmeln gibt es noch Zweigeschlechtlichkeit und auch verfeinerte Paarungsmöglichkeit.

Obwohl also einer der beiden verstorbenen Männer schon keusch lebte, ist er doch noch – wie der andere unkeusch lebende – innerhalb der Sinnensuchtwelt wiedererschienen, nicht in einer höheren Welt. Von der Sinensuchtwelt aus erlischt ein Einmalwiederkehrer oder er gelangt nach dem Abscheiden von dort in die brahmische Welt, die Welt der Reinen Götter, bei denen es keine Geschlechtsunterschiede mehr gibt, um von dort aus das Erlöschen allen Brennens, die vollkommene Heilung, zu gewinnen.

In diese reine Sphäre gelangt der Nichtwiederkehrer, welcher den dritten Grad der Sicherheit der Heilung erreicht hat, unmittelbar. Er wird nur noch übertroffen von dem Geheilten, der das Nibbāna schon bei Lebzeiten erreicht. Von diesen vier Graden der Sicherheit haben der Vater und der Onkel der Anhängerin also gleichermaßen den zweiten, die Einmalwiederkehr erreicht, obwohl der eine keusch, der andere unkeusch gelebt hat. Als nun Ānando dem Erwachten über die kritisierende Frage der Anhängerin nach der vermeintlichen Vereinbarkeit dieser Widersprüche berichtet, da beantwortet der Erwachte die gestellte Frage nicht gleich, sondern weist zunächst die oberflächliche Beurteilung der beiden Menschen durch die Anhängerin zurück, die nur auf Grund des äußeren Verhaltens und ohne Berücksichtigung des ganzen Wesens der Beurteilten glaubt, die Aussage des Erwachten über den Zustand ihrer abgeschiedenen Verwandten bezweifeln zu sollen.

Um überhaupt erst einmal eine Vorstellung davon zu geben, wie schwer etwas so Komplexes wie der menschliche Charakter zu beurteilen ist, nennt der Erwachte zunächst sechs verschiedene Charaktere mit drei Haupteigenschaften und zeigt daran, wie Kritiker, die nur auf das äußere Verhalten achten, sich über den inneren Fortschritt oder Rückschritt dieser Personen täuschen können.

Den ersten dieser sechs Charaktertypen beschreibt der Erwachte wie folgt:

Da hat ein Mönch ein sanftes Wesen, ist ein angenehmer Gefährte, und seine Ordensbrüder leben gern mit ihm zusammen. Aber er hat wenig Lehre gehört, und er hat das Gehörte auch nur blass und schwach in seinem Geist zur Verfügung, und er hat auch nicht aus diesem Gehörten seine Anschauung gebildet, und er erlebt auch nicht dann und wann eine Gemütsbefreiung (vimutti). Ein solcher macht beim Zerfall des Leibes nach dem Tod einen Rückschritt, keinen Fortschritt, geht zurück, steigt nicht höher.

In diesen Eigenschaften des ersten Menschentyps erkennen wir deutlich eine Dreiteilung: Die ersten drei Eigenschaften betreffen das Verhalten des Menschen zur Umwelt, seine Tugend (*sīla*); weitere drei betreffen seine Weisheit (*paññā*), seine Fähigkeit, sich die Lehre zu erarbeiten, und die letzte nennt das Vorhandensein oder Nichtvorhandensein von Gemütsbefreiungen.

Ein Mensch nur mit den ersten drei Eigenschaften umgänglichen Verhaltens kann, aber muss nicht weise sein. Es gibt Menschen, die sehr oberflächlich in den Tag hinein leben, aber man kann leicht mit ihnen umgehen, da sie sich gern anpassen. Andererseits gibt es Menschen, die schon Weisheit erworben haben, mit denen der Umgang aber schwerer ist.

Der erste vom Erwachten geschilderte Menschentyp ist

angenehm im Umgang. Aber er hat *wenig Lehre gehört und das Gehörte hat er nur bloss im Geist*, und er hat es nicht in sein Weltbild hineingebaut. Wenn über die Lehre gesprochen wird, weiß er zwar: „Ja, der Buddha sagt, dass es so und so sei“, aber er urteilt und handelt immer noch nach seinem alten, gewohnten eigenen Weltbild und nicht im Sinn der Lehre.

Ob einer wenig oder viel die Lehre gehört hat, ist nicht so entscheidend wie die zweite Eigenschaft: *Er hat das Gehörte nur bloss im Geist*. Das Gegenteil davon, *bahu-sacca*, übersetzt man auch: *einer hat viel Wahrheit*. Mit „viel“ ist nicht eine große Menge von Wahrheit gemeint, sondern es bedeutet: Er hat über diese Wahrheit, die er gehört oder gelesen hat, immer wieder und gründlich nachgedacht, hat sie sich immer wiederholt, kennt sie auswendig und gräbt sie in seinen Geist ein.

Dass es nicht auf das Viel-Wissen ankommt, sondern auf das immer wiederholte Bedenken, zeigt der Erwachte in Dh 101, wo es heißt: Wenn einer auch tausend Verse der Lehre oder tausend Lehrreden weiß und nicht über ihren Sinnzusammenhang und praktische Verwirklichung nachdenkt – besser ist es, er weiß eine Lehrrede oder einen Vers und hat sich ganz und gar danach gebildet, hat inneren Frieden daraus gewonnen. – Es geht um das befruchtende Wissen, um das wandelnde Wissen, das in den Religionen die geistige Zeugung genannt wird, wodurch man ein anderer wird, nicht um ein blasses, intellektuelles, unverbindliches Wissen.

Unser normales Weltwissen, das wir von der Kindheit an aufgebaut haben, nämlich das Wissen, was angenehm ist oder unangenehm, das ist in unserem Geist stark und leuchtkräftig und aufdringlich eingeschrieben wie ein mit kräftigen bunten Farben gemaltes Bild. Wir brauchen nur eine Sache zu sehen, um sofort zu wissen: das ist angenehm oder das ist unangenehm.

Wenn man in dieser geistigen Verfassung einmal eine Lehrrede liest, über sie nachdenkt und sie zu verstehen sucht,

dann hat man etwas Wahrheit gewonnen. Aber diese Wahrheit ist über das bunte Bild nur hauchdünn wie mit dünnem, blassem Bleistift gezeichnet. Diese Wahrheit sagt: „Wenn du anderen wohldest, dann wird dir auch wohlgetan. Alles, was von dir ausgeht an gewährenden Taten, an verweigernden Taten, an rücksichtslosen Taten, das kommt auch wieder zurück. Alles, was du erlebst, ist nur Ernte. Du kannst nichts Besseres tun, als gewährend zu handeln, zu ertragen, hinzunehmen, was an dich herankommt, weil es ja von dir selber früher gesät wurde. Dann wird alles besser.“ Wenn aber diese Wahrheit im Geist nur ganz dünn wie mit Bleistift eingezeichnet ist, das bunte Bild dagegen stark leuchtet, dann gibt den Ausschlag bei der Beurteilung und bei der Willensbildung das aufdringlichere Weltwissen: „Man muss sich durchsetzen, es zu etwas bringen in der Welt, viel verdienen. Von diesem Menschen habe ich etwas, darum bin ich zu ihm freundlich; von dem anderen habe ich nichts, den kann ich links liegen lassen.“

Es geht darum, das Wissen von der Lehre leuchtkräftig im Geist zu verankern, stark und unüberhörbar im Geist zu haben, die dünne Bleistiftskizze im Geist immer wieder nachzuziehen; denn unser Geist ist mit buntesten Bildern der Verblendung ausgefüllt, die deutlich und überzeugend eingetragen sind. Bei jedem Erlebnis, bei jeder Begegnung ist alles, was wir unmittelbar denken, Verblendung, Wahn. Darum muss man die Wahrheit immer deutlicher hineinzeichnen, möglichst auch bunt und leuchtkräftig, d.h. lebensnah, mit dem Leben verknüpft. Das ist eine vom Erwachten als unerlässlich genannte Übung: das Verstandene immer wieder bedenken, immer wiederholen.

Nichtwiederholung der verstandenen Wahrheit verhindert die Verständniskraft; und häufiges Wiederbedenken der verstandenen Wahrheit mehrt die Kraft des Verständnisses. (A X,73)

Tiefer und tiefer die Wahrheit in den Geist eingraben, das ist *bahu-sacca*.

Von den Mönchen wurde dies früher durch Rezitieren und Memorieren erreicht, wobei der Rezitierende wie von selbst immer wieder auch das Gesprochene bedenkt. Wenn die besten Weisheiten, die Lehrreden und ebenfalls viele orientierende Verse, die das Rechte vom Unrechten unterscheiden, im Geist zur Verfügung stehen, dann wird die Wahrheit immer wieder nachgezeichnet, die richtigen Bewertungen nehmen Farbe an, und das einst bunte falsche Weltbild verblasst allmählich. Das ist der Erfolg, wenn man die zweite Übung in Weisheit pflegt: *das Gehörte stark im Geist bewegen*. Der hier beschriebene erste Menschentyp hat das nicht getan.

Die dritte Übung, *sich aus dem Gehörten eine umfassende Existenzschau bilden*, ist noch viel wichtiger als die zweite, aber man kann sie ohne die zweite nicht erreichen. Sie besteht darin, dass man die Aussagen, die in den Lehrreden enthalten und vom Geist aufgenommen und immer wieder bedacht worden sind, zusammenfasst zu einer umfassenden Existenzsicht, die stark und leuchtkräftig alle bisherigen Weltbilder ausradiert. Hierunter wird gerade nicht ein willkürliches Konstruieren von Zusammenhängen verstanden, sondern vielmehr das zwangsläufige In-Beziehung-Setzen und Vereinen der aufgenommenen Wahrheiten untereinander und mit dem Erleben und ihre Konfrontation mit bestehenden Weltbildern, die sich noch aus alter Denkgewohnheit im Geist melden wollen.

Es gibt Buddhisten, die viele Lehrreden kennen, aber sie haben sie nebeneinander in ihrem Geist. Sie sehen nicht, dass in der einen Lehrrede ein und dieselbe Situation von der einen Seite betrachtet wird und in einer anderen Lehrrede von der anderen Seite. Sie sehen nicht, dass sie mit dieser einander ergänzenden Beschreibung eine rundum plastische vollständige Beschreibung der Situation bekommen haben, auf Grund derer sie nun zweifelsfrei wissen könnten: „So ist der Zusammenhang.“ Viele Buddhisten wissen zwar: „Alles, was wir erleben, ist karmisch gewirkt“, aber das gewohnte Bild, das der unerfahrene, nicht heilskundige Mensch hat: „Da kommt etwas von außen heran, und deshalb handle ich daran“, haben

sie doch behalten. Sie haben sich nicht den vollständigen lückenlosen Zusammenhang des Karmagedankens klargemacht. Sie sagen: „Da kommt mein Feind, aber ich will jetzt nicht böse an ihm handeln, denn dann schickt mir das geheimnisvolle, unergründliche Karma Böses“, während wir uns erarbeitet haben: „Nicht kommt zuerst etwas heran, an dem ich handle. Es gibt kein Erlebnis, das ich nicht selbst gemacht habe. „Welt“ ist Spiegelbild meines „Ich“. Wenn ich in den Spiegel hineindrohe, dann droht es zurück. Wenn ich hineinlächle, dann lächelt es zurück. Das Spiegelbild ist Antwort, nicht Ursache meines Wirkens, ist meine gestrige Tat, ist Vergangenheit, die Zukunft wird.“

Zeit selber ist nicht an sich da, sondern setzt ihre Schaffung voraus. Wenn etwas geschaffen wird, dann tritt es auch wieder heran: das ist das Gesetz der Kausalität. Wenn nichts geschaffen wird, tritt auch nichts wieder heran. Weil immer etwas herantritt, darum spricht der normale Mensch von Zeit, objektiviert die Zeit und meint, es gebe Zeit an sich. In Wirklichkeit besteht der Eindruck von Zeit nur, solange Dinge herankommen. Und die Dinge kommen so lange an den Menschen heran, als er sie in die „Vergangenheit“ schickt, als er reagiert. Nicht weil schlechte Zeiten sind, kommen zufällig diese oder jene schlechten Erlebnisse an ihn heran; sondern weil er irgendwann schlecht gehandelt hat, darum erlebt er Unangenehmes. Der Mensch ist nicht der Welt ausgeliefert, sondern die Welt ist sein Produkt, Ernte seiner Saat.

Entsprechend den gedanklichen Bewertungen des Menschen sind seine Neigungen. Wie er geneigt ist, so handelt er; wie er handelt, so erlebt er Welt. Wenn sich der Mensch solche Weltanschauung nicht bildet, dann fällt er auf sein Welterleben herein und weiß nicht, dass es doch nur das Ergebnis, das Spiegelbild seines Handelns ist, das von den Trieben ausgeht, die ihrerseits durch seine Weltanschauung, durch sein bewertendes Denken entstanden sind.

Die Lehrreden enthalten diese Zusammenhänge, aber diese erschließen sich in ihrer Tiefe für den Menschen erst dann,

wenn die einzelnen Lehraussagen durch immer wieder erneutes Lesen und Bedenken tief in den Geist eingeschrieben sind. Sie zwingen dann den Geist, das falsche vordergründige Weltbild zu verlassen und die erkannten Zusammenhänge zu einer richtigen Existenzsicht zusammenzufassen, so dass man ein rundes plastisches Bild von der Existenz, einen Wegweiser für die Zusammenhänge im Dasein gewinnt.

Wer die Weisheit so herausprägt, der kann gar nicht anders, als nach und nach danach zu handeln. Seine Existenzsicht sagt dann zu allen Bildern der Blendung: „Wenn es auch anders scheint, es ist aber so.“

Wenn man diese Existenzsicht in sich verankert hat, dann weiß man: „Die ganze Welt habe ich in der Hand, ich kann ganz frei werden, ich brauche nur beharrlich an dieser Weltanschauung festzuhalten und mich nach ihr zu richten.“

Ein solcher gewöhnt sich daran, vom primitiven triebhaften Reagieren auf die Erlebnisse zurückzutreten. Er führt sich immer schneller vor Augen:

1. Meine gestrige Tat kommt zurück;
2. der mir da begegnet, der muss so handeln, wie er handelt, ebenso wie ich so handle wie ich bin aus den inneren Bedingungen. Es ist töricht, etwas anderes zu erwarten, als die Wirklichkeit bringt.

Mit solchen Gedanken, die zwangsläufig zu Verständnis, Nachsicht, Hochherzigkeit führen, wächst eine innere Helligkeit. Man wächst heraus aus Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit. Die Gemütsverfassung wird heller, vornehmer, wärmer, eigenständiger. Wenn man zu einer Zeit, in der diese Gemütsverfassung stark vorherrscht, gerade keine sinnlichen Begehungen, keine feindlichen Gedanken hat, dann kann man mit dieser feineren Gemütsverfassung und der Unabhängigkeit von außen sich diese Situation auch bewusst machen:

Das ist der Frieden, das ist das Erhabene, diese Beruhigung aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allen Erscheinungen, dieses Aufhören des dürstenden Lechzens. (M 22, 26, 64)

Das ist der Eingang von der beschränkten Wahrnehmungsweise in die freie. Hier beginnt das, was der Erwachte bei der Schilderung des ersten der sechs Menschentypen als Gemütsbefreiung bezeichnet. Man wird vielleicht jahrelang nur bis zu diesem Eingang hingelangen und noch nicht durch den Eingang hindurch, aber es ist doch schon der Anfang eines gemütsbefreienden Herzensfriedens. So wie wir bisher in der Welt der Vielfalt immer auf das Schöne und das Hässliche achteten, so geht es jetzt darum, die Aufmerksamkeit immer mehr auf die Schönheit und Helligkeit des inneren Friedens in Unabhängigkeit zu richten.

Der Erwachte sagt (A X,58): *Die Aufmerksamkeit erzeugt alle Dinge.* Worauf wir unser Augenmerk richten, das fixieren wir damit, das entsteht dadurch für uns, je öfter um so mehr. Wenn wir die Helligkeit und Sanftheit eines solchen augenblicklichen Zustands merken und uns darüber freuen, dann ist es von da kein allzu großer Schritt, dass der Frieden noch größer und von außen immer unverletzbarer wird.

Wenn man eine solche zeitweilige Befreiung erlebt – sie braucht weder tief noch lang zu sein – wenn man nur überhaupt einmal den Anfang vom Wohlgeschmack des Herzensfriedens kostet, das Gefühl der Entlastung von der dauernden Belastung durch Vielfalt, Gefühle und Aktivität, dann merkt man, dass das ein unvergleichlich größeres Wohl ist als alles, was durch die Sinne erfahren werden kann. Das zieht hin zum Guten. Man kann noch mancherlei Belastendes an sich haben, aber es tritt zurück auf dem guten Weg.

Der erste vom Erwachten beschriebene Charakter war nun zwar ein angenehmer, umgänglicher Mensch, aber Weisheit und Gemütsbefreiung fehlten ihm.

Den zweiten von den sechs Charakteren beschreibt der Erwachte wie folgt:

Da hat, Ānando, ein Mensch ein sanftes Wesen, ist ein angenehmer Gefährte, und seine Ordensbrüder leben gern mit ihm zusammen. Er hat viel Lehre gehört, hat

das Gehörte auch stark in seinem Geist, hat daraus auch seine Anschauung gebildet und erlebt auch dann und wann Gemütsbefreiung.

Ein solcher macht beim Zerfall des Körpers nach dem Tod einen Fortschritt, keinen Rückschritt, steigt höher, fällt nicht zurück.

Hier nun, Ānando, urteilen die Abschätzer folgendermaßen: Der eine besitzt jene Eigenschaften und auch der andere besitzt jene Eigenschaften. Warum sollte da der eine niedriger und der andere höher sein?

Die kritischen Mitmenschen können nur das vor Augen liegende äußere Verhalten eines Menschen sehen, aber nicht seine Weisheit – wenn ein solcher nicht gerade ein Lehrverkünder ist –, und vor allem nicht seine etwaigen Gemütsbefreiungen.

Beide geschilderten Charaktere erscheinen der Mitwelt sanft und wohlthuend. Von dem einen aber sagt der Erwachte: Er geht nach dem Tod abwärts, der andere steigt aufwärts. Der Grund liegt in ihrer unterschiedlichen Weisheit und Gemütsbefreiung, die der normale Mensch am anderen nicht sehen kann.

Solches aber, Ānando, wird den Abschätzern lange zum Unheil und Leiden gereichen.

Der da, Ānando, viel Lehre gehört hat, der das Gehörte auch stark in seinem Geist hat und der daraus auch seine Anschauung gebildet hat und auch dann und wann Gemütsbefreiungen erlebt – dieser Mensch, Ānando, ist höher und edler als der erste. Und warum? Weil eben, Ānando, diesen Menschen der Zug der Lehre zum Nibbāna zieht.

Das ist das Wesen der Weisheit, dass sie, wenn sie so eingewurzelt ist, wie es hier geschildert ist, in allen Lebenssituationen den richtigen Wegweiser liefert: „Halt, jetzt ist das zum

Heil Führende zu tun, anderes führt ins Elend.“

Sicher gibt es auch für solche Menschen manchmal einen so starken Andrang von den Tendenzen her, dass die Weisheit dann nicht so leuchtkräftig zur Verfügung steht und der Mensch falsch handelt. Aber je tiefer und klarer die Weisheit ist, je stärker wir sie bedacht haben und danach unsere Existenzsicht gebildet haben, um so mehr und um so schneller führt sie, gewinnt sie die Oberhand über alles Denken und Handeln. Es ist ein ganz allmählicher Übergang von: die Lehre wissen, aber noch nicht danach Handeln bis zum Wissen und voll danach Handeln.

Es wäre falsch, wenn man meinte, seine Psyche mit dem Willen zwingen zu können, indem man sich fest vornehmen würde: „Von jetzt ab handle ich so und so.“ Der noch so stark vorgenommene Wille bewirkt dies nicht, sondern erst die in vielfacher Wiederholung immer tiefer eingeschriebene Wahrheit, die von Fall zu Fall zur Verfügung steht. In einem tiefen Gespräch über die Lehre kann einer viel eingesehen haben und sich sagen: „Es ist doch Wahnsinn, dass ich immer so und so handle, das soll jetzt nie mehr sein.“ Am nächsten Tag aber handelt er doch wieder in der alten Weise, und es fällt ihm ein, dass er ja anders handeln wollte. Dann ist er wütend oder verzweifelt über sich. Das ist ein falsches Vorgehen. Der Erwachte rät: Schreibe die Wahrheit immer mehr in deinen Geist. Betrachte die Wahrheit immer mehr, alles andere kommt von selber.

Je klarer man die existentiellen Zusammenhänge sieht, um so unwiderstehlicher übernimmt dieses Wissen die Führung, die Leitung. Von einem solchen Menschen heißt es: „Der Zug der Wahrheit der Lehre zieht ihn; der Strom der Lehre trägt ihn.“

Die zwei bisher geschilderten Charaktere waren beide gleich in dem, was außen in Erscheinung tritt: sie wirkten angenehm im Umgang.

Von dem dritten Menschen heißt es:

Da kommt, Anando, einen Menschen Zorn und Dünkel

an, und von Zeit zu Zeit steigen ihm begehrlische Gedanken auf. Er hat wenig Lehre gehört, hat das Gehörte auch nur blass im Geist, hat daraus auch nicht seine Anschauung gebildet, erlebt auch nicht dann und wann Gemütsbefreiungen. Ein solcher macht beim Zerfall des Körpers nach dem Tod einen Rückschritt, keinen Fortschritt, geht rückwärts, steigt nicht höher.

Äußerlich erlebt man bei diesem Menschen öfter Zorn und Dünkel. Wer ein rasches Temperament hat, ist leichter erregt, leichter zornig und rücksichtslos bei der Durchkreuzung seiner Pläne; andere reagieren langsamer, und sie können dann auch leicht sanfter wirken. Manche sind auch wirklich sanfter.

Im äußeren Verhalten hat jeder Mensch durch sein Milieu und durch das, was er aus früheren Leben mitgebracht hat, bestimmte Verhaltensweisen. Sie können angenehm wirken und doch ungut sein; sie können angenehm wirken und auch gut sein; und sie können unangenehm wirken und gut sein. Hier ist nun ein Charakter beschrieben, der unangenehm wirkt und auch weder Weisheit noch Frieden besitzt.

Der vierte Charakter wird wiederum mit der gleichen äußeren Verhaltensweise geschildert, aber im Besitz von Weisheit und Gemütsbefreiungen:

Da kommt, Ānando, einen Menschen Zorn und Dünkel an, und von Zeit zu Zeit steigen in ihm begehrlische Gedanken auf. Aber er hat viel von der Lehre gehört, hat das Gehörte auch stark im Geist, hat daraus auch seine Anschauung gebildet und erlebt auch dann und wann Gemütsbefreiungen. Ein solcher macht beim Zerfall des Körpers nach dem Tod einen Fortschritt, keinen Rückschritt, steigt höher, fällt nicht zurück.

Mit dem dritten und vierten sind hier also zwei Menschen genannt, die im äußeren Verhalten gleich wild sind. Der eine

hat kein Wissen, das ihm sagt, dass Zorn und Dünkel und Begehren übel sind und dass er mit dieser Art weiter im Elend bleibt. Der andere hat das Wissen ganz deutlich und klar: „So darf man nicht sein.“ Das normale Weltbild ist bei ihm schon viel blasser geworden, er hat nur noch die Gewöhnungen, sein Ich hoch zu bewerten, sich zu erregen, verletzt zu sein. Er ist aber dabei, sich zu bremsen. Mehr und mehr nimmt seine üble Art ab. Der Zug der Lehre zieht ihn weiter. Er macht trotz seiner äußeren Wildheit nach dem Tod einen Fortschritt, während der erste Menschentyp trotz seiner Sanftheit einen Rückschritt macht.

Über die fünfte und sechste Art des Menschen heißt es:

Da kommt einen Menschen Zorn und Dünkel an, und von Zeit zu Zeit entfahren ihm verletzende Worte. Er hat wenig Lehre gehört, hat das Gehörte auch nur blass im Geist, hat daraus auch nicht seine Anschauung gebildet, erlebt auch nicht dann und wann Gemütsbefreiung.

Ein solcher macht beim Zerfall des Körpers nach dem Tod einen Rückschritt, keinen Fortschritt, geht rückwärts, steigt nicht höher.

Da kommen einen Menschen Zorn und Dünkel an, und von Zeit zu Zeit entfahren ihm verletzende Worte. Er hat viel von der Lehre gehört, hat das Gehörte auch stark im Geist, hat daraus auch seine Anschauung gebildet und erlebt auch dann und wann Gemütsbefreiung.

Ein solcher macht beim Zerfall des Körpers nach dem Tod einen Fortschritt, keinen Rückschritt, steigt höher, fällt nicht zurück.

Hier nun, Anando, urteilen die Abschätzer folgendermaßen: Der eine besitzt jene Eigenschaften, und auch der andere besitzt jene Eigenschaften. Warum sollte da

der eine niedriger und der andere höher sein? Solches Aburteilen aber, Ānando, wird ihnen lange zum Unheil und Leiden gereichen.

Wenn da, Ānando, einen Menschen Zorn und Dünkel ankommt und ihm von Zeit zu Zeit verletzende Worte entfahren, aber er viel von der Lehre gehört hat, das Gehörte auch stark im Geist hat und daraus auch seine Anschauung gebildet hat und auch dann und wann Gemütsbefreiung erlebt – dieser Mensch, Ānando, ist höher und edler als der erste. Und warum? Weil eben, Ānando, diesen Menschen der Zug der Lehre zieht. –

Aber wer außer dem Vollendeten mag wohl solchen Unterschied zu erkennen? – Darum, Ānando, urteilt nicht die Menschen ab, legt an die Menschen keinen Maßstab an. Man schadet sich, wenn man die Menschen beurteilt. – Ich dagegen kann die Menschen beurteilen und kann ihnen danach helfen.

Diese sechs Menschen, Ānando, sind in der Welt anzutreffen.

Im Zorn und Dünkel sind der fünfte und sechste Menschentyp gleich mit dem dritten und vierten Menschentyp, aber statt Begehren, begehrllicher Anwandlungen werden jetzt verletzende Worte genannt. Zornige, verletzende Worte sagen sie zu anderen. Zornige, barsche, verletzende Rede ist und wirkt sehr ungut, aber man kann daraus noch nichts über die nächste Daseinsform schließen, da man die einem solchen innewohnende Weisheit und Gemütsbefreiungen nicht sieht und kennt.

Und jetzt geht der Erwachte konkret auf die Frage der Frau ein, die nicht einsehen konnte, wieso ihr Vater als keusch Lebender und ihr Onkel als nicht keusch Lebender nach dem Tod dieselbe Ebene erlangt hätten. Der Erwachte sagt:

Hätte, Ānando, der Onkel dieselbe Sittlichkeit besessen

wie der Vater, so hätte der Vater den künftigen Zustand des Onkels nicht erreicht. Und hätte der Vater dieselbe Weisheit besessen wie der Onkel, so hätte der Onkel den künftigen Zustand des Vaters nach dem Tod nicht erreicht.

Keuschheit als dritte Tugendregel des Mönchs gehört zur Tugend, zur Sittlichkeit. Der Vater lebte schon keusch, hat also mehr Tugend, aber weniger Weisheit, und der Onkel lebte noch nicht keusch, hat also weniger Tugend, aber mehr Weisheit. Die Unterschiede bei ihnen sind im Ganzen gering. Im äußeren Verhalten sind sie zwar unterschiedlich, und jeder ist auf einem Gebiet überlegen, der eine in Weisheit, der andere in der Sittlichkeit. Das hat in diesem Fall dazu geführt, dass sie nach dem Tod in der gleichen Daseinsform wiedergeboren werden. Der keusch Lebende könnte, wenn es allein nach seiner Sittlichkeit ginge, schon die Nichtwiederkehr erworben haben, über die Sinnenwelt hinaus in brahmische Welt gelangen, aber sein Mangel an Weisheit ließ es noch nicht zu. Der andere gehört nach seinem sittlichen Niveau noch nicht in die brahmische Welt, aber wegen seiner Weisheit hat er in der Sinnenwelt dieselbe Höhe erreicht wie der keusch Lebende.

Tugend und Weisheit und Gemütsbefreiung bestimmen die weiteren Lebensformen des Menschen, nur ihre gemeinsame Entwicklung bringt den Menschen weiter. Der Zweck der Entwicklung von Tugend und Weisheit ist einmal der, dass der gemütsbefreiende Herzensfriede (*samādhi*) immer mehr zunimmt, zum anderen dass man den rechten Anblick der Dinge unverlierbar im Geist festhält, damit nicht, wenn in höchsten Himmeln Wohltuendes, Beseligendes erlebt wird, die Zusammenhänge wieder vergessen werden, so dass man wieder zum Genießer wird, seine gute Ernte, die man sich durch früheres gutes Tun geschaffen hat, aufzehrt, wieder absinkt und dann unter Umständen wieder übel handelt, weil man nicht mehr weiß, dass aus schlechtem Wirken schmerzliches Erleben her-

vorgeht.

Der unerfahrene, nicht heilskundige Mensch achtet darauf, ob die Dinge angenehm oder unangenehm sind, ob sie seinen Neigungen entsprechen oder widersprechen. Die Weisheit aber achtet darauf, ob die Dinge letztlich zu etwas Gutem oder Üblem führen. Um das beurteilen zu können, darf man nicht von seinen Anliegen hin und her gerissen sein, sondern man muss über ihnen stehen. Darum wird in Verbindung mit Weisheit auch Gleichmut genannt. Unter Gleichmut wird verstanden, dass man von den durch die Berührung bedingten Gefühlen in seinem Gemüt nicht bewegt und erschüttert wird, das heißt durch die Wohlgefühle nicht zu gieriger Zuwendung, durch die Wehgefühle nicht zur Abwendung oder gar Gegenwendung kommt, sondern bei allen Arten von Gefühlen im Gemüt gleich bleibt (gleichmütig) und im Geist auf den wahren Wert der Erscheinungen achtet, unabhängig davon, ob sie die Triebe im Augenblick angenehm oder unangenehm berühren.

Die äußere Aktivität, die Tugend eines Menschen mit solcher Weisheit, mit solchem Gleichmut besteht darin, dass er nicht seinen Trieben ungehemmt folgt. Er verzichtet darauf, den Begehren nachzugehen und den unangenehmen Dingen auszuweichen, wenn dadurch andere verletzt werden. Sein Reagieren auf die Erlebnisse besteht in einem möglichst ununterbrochenen Hinnehmen dessen, was als Ernte aus früherem Tun ankommt, er wehrt sich nicht dagegen. Eine solche Tugend wird die „heilende“ Tugend genannt, die den Geheilten lieb ist. Bei einer solchen Tugend geht es nicht um Erlangen und Vermeiden des Nichterlangens, sondern um Beschwichtigung, Beruhigung und Besänftigung des Menschen in seinem Verhältnis zur Welt, um Überwindung aller Störungen im zwischenmenschlichen Bereich, so dass in einer Atmosphäre von Reuelosigkeit, Friede und Harmonie die Weisheit sich noch immer mehr ausbreiten kann. Darum sagt der Erwachte in einer anderen Lehrrede (S 7,9):

Gleichwie in einem Teich, in welchem man baden will, ein Zugang durch das Uferschilf nötig ist, ebenso auch ist zur

Erquickung in einer rechten Lehre ein Zugang nötig, nämlich die Tugend.

Je umfassender, weiter, universaler das Wissen um die Existenz wird, je größere Zusammenhänge und Daseinsbereiche einbegriffen werden in das Wissen, um so mehr werden alle bedingt bestehenden Formen als sinnlos gesehen, um so weniger findet das Herz noch Gefallen daran, in der Sinnensuchtwelt Befriedigung zu suchen, es wird stiller und stiller.

Wenn so keinerlei Bedürfnis mehr nach Formen, Tönen, Düften usw. besteht, dann ist der Friede des Herzens gewonnen, das Gemüt ist befreit von allem Gerissensein, allen erfüllten und unerfüllten Begehungen, ist in sich selber gestillt und selig, da aller Bezug zwischen außen und innen völlig zur Ruhe gekommen ist.

Aus diesem Herzensfrieden, der Im-zur-Ruhe-Kommen und Auslöschen der gesamten Vielfaltserlebnisse beruht, aus der Stille und dem Gleichmut eines derart geklärten Gemüts geht dann jene Weisheit hervor, die zu den letzten Ablösungen von jeglicher Vielfalt führt: *Das in Weisheit ausgediehene Herz wird von allen Wollensflüssen/Einflüssen frei.*

Wir sehen die enge Verknüpfung von Tugend, Herzensfrieden und Weisheit. Alle drei bedingen einander, nur mit allen Dreien zusammen ist Fortschritt möglich.

In den Übergangsstufen ist es möglich, dass bei dem einen die Tugend der Weisheit voraus ist, bei dem anderen die Weisheit der Tugend wie in der hier besprochenen Lehrrede. Aber diese Unterschiede können nur graduell sein. Im Maß des Fortschreitens wird das Fehlende ausgebildet und kann dann beim anderen in längerem Umgang erkannt werden, so dass man erst dann – bei viel weiterem Fortschritt – sagen kann, dass man allmählich auch beim anderen an der Tugend die Weisheit und an der Weisheit den Grad der Tugend erkennen kann.

Eine ganz andere Frage aber ist die Beurteilung künftiger Wiedergeburt. Als normaler, nicht mit übersinnlichen Fähigkeiten begabter Mensch kann man nicht ermessen, in welchen

jenseitigen Bereich der Beurteilte nach seinem Tod gelangen wird, denn abgesehen davon, dass Tugend, Weisheit und Fähigkeit der Gemütsbefreiung bei einem Menschen im Lauf seines Lebens sich ständig ändern, spielt auch seine Verfassung in der Todesstunde eine Rolle, und früher Gewirktes kann zur Auswirkung kommen. Auch den Grad der Sicherheit auf dem Weg zur Triebversiegung, ob einer als Stromeingetretener, Einmalwiederkehrer oder Nichtwiederkehrer wiedergeboren wird, können wir nicht vorausschauend erkennen, da dieser Grad sich ebenfalls bis zum Augenblick des Todes ändern kann.

Der Erwachte rät, nicht über diese Dinge bei anderen nachzudenken, da sie zu nichts als Spekulationen führten, sondern nur immer bei sich selber Tugend, Weisheit und Gemütsbefreiungen weiter auszubilden. Mit der Tugend und dem Herzensfrieden erarbeite man sich schon zu Lebzeiten ein von allem Äußerem unabhängiges unvergleichliches Wohl und nach dem Tod höhere Daseinsformen und mit der Pflege und Ausbildung der Weisheit, die ihrerseits wieder Tugend und Herzensfrieden weiter fördert, erwerbe man die genannten Grade der Sicherheit auf dem Heilsweg, die Absinken und Rückschritt auf dem Weg zum unverletzbaren Frieden verhindern, so dass es nur immer besser und heller werden kann, bis das heile Ziel vollkommen verwirklicht ist.

*

Bei der Mahnung des Erwachten *Urteilt nicht die Menschen ab, man schadet sich nur, wenn man andere aburteilt*, mag die Frage aufkommen, ob dazu auch das Aufzeigen von Fehlern, die berufliche Bewertung anderer Personen gehört, Ausstellen von Zeugnissen und dergleichen. – Darauf wäre zu antworten: Der Buddha meint mit dem Aburteilen nicht sachliche Urteile über Eignung und Leistung usw., die für Stellenbesetzungen, Zeugnisse usw. erforderlich sind. Gemeint ist vielmehr, was man sozusagen „privat“, bei sich selber, von einem anderen denkt. Wenn man dabei aus Antipa-

thie oder aus vermeintlich objektiver Sicht abschätzig urteilt – „Ach, so einer ist das!“ – dann kann man damit nicht heller werden, weil der Geist ohne Mitempfinden dieses Wesen nur nach den eigenen Bedürfnissen abschätzt („Was bringt er mir?“), statt ihn als Mitwesen zu betrachten, das genau wie ich es gut haben will, von Bedrängnis frei sein will – und dabei (wie ich) viele Fehler macht. Jeder Mensch ersehnt wie ich, dass es ihm wohl gehe. Wenn ich das im Auge habe, dann kann ich ihm doch nur wünschen: „Möge es ihm wohl gehen.“ Man kann innerlich nicht in diesem Leben und auch nicht nach diesem Leben aufsteigen, wenn man gegebene Verhältnisse wie den Beruf zum Anlass nimmt, für sich selber, privat, andere negativ zu beurteilen, sich über sie zu stellen. Das zieht herunter, hält das Gemüt im Niederen. Wenn wir aber nicht im Gemüt hell sind, kommt das Herz auch nicht zur Helligkeit. Darum sagt der Erwachte: *Urteilt nicht die Menschen ab!*

Wenn der Vorgesetzte im Beruf den Lernenden zu gut bewertet, dann wäre das ja auch dessen eigener Nachteil. Wenn z.B. ein Möbelschreinermeister seinen Gesellen fragt, ob er meine, dass sie den Lehrling nach seiner Probezeit behalten sollten, und wenn der Geselle bei der täglichen Arbeit gemerkt hat, dass der Lehrling sehr schlecht im Handwerk ist, dann ist es für den Lehrling und für die Firma gut, das klar zu sagen. Dann kann der Lehrling noch irgendetwas anderes anfangen, zu dem ihm der Vorgesetzte vielleicht raten kann. Das ist besser, als wenn er mit unbefriedigender Arbeit überall Anstoß erregt und damit sich und der Firma schadet.

Wenn mir nun der Lehrling, den ich in der Sache negativ beurteilen muss, auch noch unsympathisch ist, dann hilft ihm und mir nur eines: seine Lage verstehen, wie wenn ich an seiner Stelle wäre, und mit ihm empfinden.

In den Lehrreden heißt es, dass der Erwachte, als er das Verschwinden-Erscheinen der Wesen sah – auch beurteilte: Dieser habe das und das getan, und deswegen sinke er ab, und jener habe das und das getan, und deswegen steige er auf. Aber es heißt in den Texten nicht nur „dieser“, sondern *dieses*

liebe Wesen hat so und so gehandelt.

Auch bei den anders denkenden Pilgern sagt der Erwachte immer „diese lieben...“ Man könnte diese Haltung wohl mit den beiden Worten kennzeichnen: beurteilen nur wo nötig, und dann wahrhaftig und gerecht, aber nie verurteilen.

Wichtiger als jedes Urteil ist Wohlwollen. Gerade in dem Fall, wenn man sieht, dass jemand durch seine Art sich selber ins Verderben bringt, ist erst recht Mitempfinden angebracht. Man kommt innerlich nicht vorwärts, wenn man verurteilend an schlechte Eigenschaften von anderen denkt.

Hinzu kommt: Wer ist denn der andere, den ich aburteilen und kritisieren möchte? Ein Spiegelbild „meines“ früheren Wirkens, ein Spiegelbild „meines“ früheren Fehlers. Man denkt dann leicht: „Was muss ich früher einmal übel gewirkt haben!“ Aber wenn ich bei mir selbst genauer hinsehe, merke ich oft, dass ich diesen Fehler, der mir jetzt am Tor der Gegenwart bei demjenigen begegnet, den ich gerade kritisieren will, nicht in lang zurückliegenden Leben irgendwann einmal gemacht habe, sondern vor einem Jahr – einer Woche, ja manchmal gerade vor wenigen Minuten gemacht habe und heute noch zu machen fähig bin.

Man kann sich darin üben, bei allem, was man bei Menschen kritisieren will, zuerst zu denken: „Welcher *meiner* Fehler begegnet mir in der Begegnung mit einem anderen?“ Dann vergeht einem das Aburteilen, und beim sachlichen Beurteilen da, wo es nötig ist, hilft es zu einer zwar sachlich-klaren, aber bescheidenen, milden Ausdrucksweise und zu einem solchen Verständnis, wie man es sich selber für seine Mängel bei seinen Mitwesen wünscht.

DIE ERSTE VORBEDINGUNG
FÜR DEN WEG IN DIE FREIHEIT
„Angereichte Sammlung“(A V,22)

Der Mensch wird weitgehend in Anspruch genommen von den Anforderungen, welche die Kette der lebenslänglich erlebten Situationen ganz unmittelbar an ihn stellt: von den Aufgaben der Fürsorge für sich und die Familie, in Berufs- und Wirtschaftsleben und auch von dem Streben nach Wohlsein, Lust und Freude. Die Aktivität der meisten Menschen erschöpft sich in dem vielseitigen Bemühen, in diesem Leben bis zum Tod von Fall zu Fall so weit wie möglich allem Schmerzlichen und Gefürchteten zu entgehen und das Gewünschte und Ersehnte zu erlangen.

Viele Menschen aber – weniger gefangen von den vielfältigen Sinneseindrücken – haben eine mehr oder weniger starke Ahnung oder ein Empfinden, dass ihr sichtbares Dasein verborgene Wurzeln habe, aus welchen sie zu diesem Leben aufgetaucht seien wie aus einer vergessenen Vergangenheit, dass ihre Geburt nicht ihr Anfang war, sondern nur der Eintritt in den gegenwärtigen Lebensraum. Und ähnlich empfinden und ahnen sie, dass auch der Tod nicht das Ende ihres Wesens und Lebens sein wird, sondern Übergang sein wird in andere noch unbekannte Räume.

Diese Menschen sind durch die Fähigkeit stillerer Beobachtung ihrer geistigen und seelischen Vorgänge im Wollen, Denken und Empfinden immer wieder in die dunkle Dimension der eigenen Psyche, jenseits der sinnlich wahrnehmbaren Welt vorgestoßen und haben mehr oder weniger sicher gespürt, dass sie hier bei den bewegenden und lenkenden Kräften des Menschen und der äußeren Welt sind, dass diese unsichtbaren raumlosen und weltlosen Dränge, die insgesamt als die Seele, die Psyche oder das Herz empfunden werden, im tiefsten Sinn des Wortes „jenseits“ der Welt sind und nichts zu tun haben mit Geburt, Alterung und Sterben des dieser Welt zugehörigen Körpers. Sie kommen zu der ahnenden Einsicht, dass es Jen-

seitiges, Sinnentranszendentes ist, welches diese sinnlich wahrnehmbare Welt in ihren Einzelheiten hervorbringt und lenkt, dass zeitlose Dränge je nach ihren Qualitäten die Schöpfer sind für die zeitlichen Erscheinungen mit ihrem Kommen und Gehen. Von daher erkennen und erspüren sie, dass nichts wichtiger ist, als diesem unsichtbaren Herd alles Bewegten auf die Spur zu kommen, diesen Regisseur des Lebensfilms kennen zu lernen. - Die Eigenschaft solchen Tastens nach der anderen Dimension wird in allen Religionen Glauben oder Vertrauen genannt.

Die so begabten Menschen kommen mit den Berichten der Tageszeitungen und den Erkenntnissen einer Wissenschaft, die nur das vor Augen Liegende angeht, nicht aus, sondern suchen unbewusst oder bewusst in ihrem Leben nach größeren, weiteren Ausblicken und nach Antwort auf ihre oft nur halbbewussten Fragen. Darum kommen sie im Lauf ihres Lebens meistens eher oder später an die in ihrem Kulturraum etablierte Religionsform, finden darin teilweise Beantwortung ihres Fragens und bemühen sich, nach den Anweisungen dieser Lehre ihr Leben zu führen. Andere sind mit den Antworten ihrer heimischen Religion noch nicht voll zufrieden und suchen weiter unter den anderen Religionsformen.

*

Mit dieser Eigenschaft des Vertrauens – der Ahnung von einer verschleierten, transzendenten unermesslichen Weite des Daseins – sind bestimmte andere Empfindungen und Eigenschaften unlöslich verbunden. Denn das Gefühl dafür, dass die gegenwärtige Daseinsform mit all ihren Ereignissen und Schicksalen „von langer Hand“ vorbereitet und ausgebaut worden war und dass alles gegenwärtige Sinnen und Beginnen nicht verloren geht, sondern Einfluss auf späteres Leben und Schicksal hat – dieses ungewisse, aber unüberhörbare innere Raunen führt zwangsläufig dazu, dass ein solcher Mensch nicht so, wie der ahnungslose Sinnenmensch, allen Moden der

Vergnügungssuche und Lustbefriedigung und allen Formen der Selbstbehauptung und des Sich-Durchsetzens folgen kann. Er fühlt sich gehemmt, diese Rücksichtslosigkeit und kalte Lüsternheit zu leben, und wo er durch Einflüsse aus der Umgebung oder durch innere Leidenschaften in dergleichen geraten ist, da schämt er sich hernach vor sich selber, denn er empfindet solches infantile und oft tierische Betragen als unvereinbar mit den feineren, wärmeren und helleren Gedanken und Empfindungen seines Gemüts, die ihn zu anderer Zeit bewegen. Immer wieder, wenn er bei seinen helleren inneren Möglichkeiten wohnt, erscheint ihm das wüste Leben unwürdig und wie ein Verrat an seinem besseren Selbst. Und er weiß, dass er auf die Dauer nicht diesen beiden sehr unterschiedlichen Strömungen folgen kann und darf. Diese Eigenschaft nennt der Erwachte Scham = *hiri*.

Aber nicht nur die Scham, so weit abseits zu gehen von seinen helleren, größeren Möglichkeiten, Vorstellungen und Empfindungen hält ihn zurück, sondern auch eine aus ahnungsunkler Furcht erwachsene Scheu. Auch ohne schon den in allen Heilslehren behaupteten und an Beispielen und Gleichnissen deutlich gemachten gesetzlichen Zusammenhang zwischen der Lebensführung der Wesen und ihrem späteren Ergehen zwischen Helligkeit und Dunkelheit richtig verstanden und eingesehen zu haben, sind sie bewegt und geleitet von einem halbbewussten Gespür für diese Wirklichkeit, so dass sie eine Scheu empfinden, den inneren Leidenschaften wie auch den äußeren Vorbildern hemmungslos zu folgen. Es ist wie eine Beklemmung, dass sie mit solchem Tun dunkle Schatten über ihre Zukunft bringen würden. Diese Eigenschaft nennt der Erwachte die Scheu (*ottappa*).

So bringt „Vertrauen“ oder „Glauben“, das ahnende Wissen davon, dass das Dasein größer ist und weiter reicht als der mit sinnlicher Wahrnehmung einsehbare Horizont verspricht, auch zugleich einen damit zusammenhängenden Lebensgeschmack mit sich („*homo sapiens*“), ein Gefühl für das Größere, Edlere und das Gemeine – die Scham – und ebenso eine als Verant-

wortungsgefühl empfundene Sorge vor drohenden Gefahren bei einem Aufenthalt in dem kalten dunklen Klima: die Scheu.

Die durch Vertrauen bedingten Eigenschaften, Scham und Scheu, bewahren vor vielem Üblen. Der Erwachte sagt von ihnen, sie hielten in der Menschheit die menschlichen Sitten, das menschliche Antlitz hoch und verhinderten die Vertierung der Menschheit und das Chaos, ebenso wie die Nabe die gesamten Speichen des Rades zusammenhalte und den Zusammenbruch verhindere.

*

Wenn Menschen mit diesen Eigenschaften zu einer Religionslehre hingefunden haben, deren Überlieferung noch nicht allzu verdorben und zerbrochen ist, dann sind sie stets bemüht, sich daraus zwei Erkenntnisse aufzubauen und auszubauen:

1. die Orientierung über das ganze Dasein und seine Struktur,
2. die Orientierung über die erforderliche Vorgehensweise, um zu Wohl und Glück und Sicherheit zu gelangen.

So wie der Mensch nach seiner Geburt, noch als Kind, relativ bald damit beginnt, sich über die räumlichen Möglichkeiten seiner engeren und weiteren Umwelt zu orientieren bis zur Kenntnis der Kontinente dieser Erde – ganz ebenso sucht der geistige Mensch, der das gegenwärtige sinnliche Leben von der Geburt bis zum Tod als einen Tag im Gesamtdasein empfindet, durch seine Religion zur Orientierung über dieses gesamte Dasein zu kommen, zu einer Kenntnis über die Wüsten und über die paradiesischen Bereiche im Diesseits und Jenseits und über einen sicheren Ort in diesem Kommen und Gehen, damit er seinen gegenwärtigen Zustand als Mensch recht bemessen und so die besseren Möglichkeiten erkennen kann.

Ebenso wie der normale Mensch seine Orientierung von Kind an immer nur zu dem einen Zweck betrieben hat, die Wege zu den erfreulichen Gegenden und Erlebnissen zu erkennen und dann gehen zu können und so aus allen üblen schmerzlichen Erlebnissen und öden Gegenden herauszu-

kommen - ganz ebenso sucht der geistige Mensch, nachdem er über die Gesamtmöglichkeiten des Daseins Orientierung gewonnen hat, nach den Mitteln und Wegen, um sich von seinem gegenwärtigen Standort aus zu den besseren, helleren und mehr wohlthuenden Möglichkeiten hin zu entwickeln bis zur vollkommenen Befreiung.

Die Religionen, die hierüber Auskunft geben, sind an ihrem Ursprungsherd stets hervorgegangen aus der Erfahrung solcher Geister, die die normale menschliche Natur überschritten haben, die Schleier zwischen Diesseits und Jenseits gelüftet und dadurch von den jenseitigen größeren Weiten und Möglichkeiten des Daseins erfahren haben. Damit sind diese Religionsstifter und Heilslehrer die geeigneten Wegweiser für jene Vertrauensfähigen und Glaubensfähigen, die zwar die Schleier nicht durchdringen konnten, die aber ein tastendes Empfinden für weitere jenseitige Dimensionen des Daseins haben und für die Möglichkeiten, zu besserem Leben zu kommen. So ist Vertrauen oder Glaube, der die Suchenden zu den Religionslehrern hingeneigt macht, ein Zeichen der Verwandtschaft zwischen den wahren Heilslehrern und den wahren Heilssuchern.

*

Wir Heutigen haben das in diesem dunkelverschlungenen Samsāra selten anzutreffende Glück, an die Wegweisung des Heilslehrers gekommen zu sein, der darum der „Vollendete“ genannt wird, weil er für sich selbst die den Wesen notwendige und mögliche Entwicklung nicht nur bis zu einem mittleren oder höheren Grade, sondern bis zur Vollendung gebracht hat, alles, was zur Heilserlangung erforderlich ist, getan hat, darum den Heilsstand für sich selbst gewonnen hat. Und weil er selbst vollkommen angelangt ist, so ist er auch zum unvergleichlichen Lenker der Heilsuchenden, zum Meister der Geister und Menschen geworden.

Wer die Lehren dieses Vollendeten, des Erwachten, mit der erforderlichen Aufmerksamkeit aufnimmt und bedenkt und das Gelernte mit seinem praktischen Erleben vergleicht, der er-

kennt das Karmagesetz von Saat und Ernte. Er weiß, dass all sein Erleben von Augenblick zu Augenblick zwischen Wohl und Wehe immer nur die Wiederkehr ist der vorher von ihm ausgegangenen Unternehmungen in Gedanken, Worten und Taten, dass er mit jedem Erlebnis erntet, was er vorher gesät hat. Und er weiß, dass auch heute sein je augenblickliches Sinnen und Beginnen Saat ist, das in der Kette seiner zukünftigen Erlebnisse wiederkehrt als Inhalt der zukünftigen Erlebnisse und Leben in den unübersehbar verschiedenen Daseinsformen.

Von daher hat er eine tiefe Einsicht gewonnen in die Notwendigkeit der vom Erwachten wie auch von allen anderen Heilslehrern angeratenen Selbsterziehung zu jener sanften, rücksichtsvollen und erhellenden Begegnungsweise mit allen Mitwesen, die in den Religionen „Tugend“ genannt wird, weil nur sie tauglich („tugendlich“) ist, dem Menschen taugt, um zu dem ersehnten größeren Wohl und Glück, ja, zu Herrlichkeit und Freude über alle menschliche Maße zu kommen. Und sie wird „Frömmigkeit“ genannt, weil sie dem Menschen frommt, zum Wohl gereicht, durch die in den Religionen verheißene übermenschliche „Helligkeit und Schönheit“.

Aber der durch die Wegweisung des Erwachten Belehrt weiß zugleich, dass diese tugendliche Entwicklung allein nicht ausreicht, um zum vollkommenen Heilsstand zu gelangen, sondern dann, wenn sie zu ihrem Höhepunkt entwickelt ist, überschritten werden muss und werden kann durch die Entwicklung zu der seligen weltbefreiten Entrückung im *samādhi*, in der *unio*. Er weiß ferner, dass erst aus dem vollendeten Ausreifen dieses *zweiten* großen Entwicklungsabschnittes das Herz des Übenden von allen verdunkelnden und irritierenden Befleckungen so völlig befreit wird, wie es erforderlich ist, um in den *dritten* großen Entwicklungsabschnitt, in die wirklichkeitsgemäße Daseinsschau einzutreten, die der Erwachte sich selbst offenbar gemacht hat und die den Schauenden über alle beschränkenden Perspektiven hinaushebt, so dass er dem Dasein gegenübertritt, selbstständig, unverletzbar, unantastbar,

heil.

In den Reden taucht immer wieder dieser große Dreischritt von unserem normalen Menschentum bis zum vollkommenen Heilsstand auf: Tugend, Vertiefung und Weisheit - und wir haben inzwischen erkannt, dass mit diesen drei Abschnitten der „Dasein“ genannte geistige Kosmos, den es in geistiger Entwicklung zu durchmessen gilt bis zum Heilsstand, in ähnlicher Dichte begriffen wird, wie wenn wir das Abbild dieser Erde in einem faustgroßen Globus vor uns hätten. Denn ebenso wie dieser Globus nicht offenbaren kann, was einer zu leisten und zu überwinden hat, der die Erdkugel mit seinen Füßen umwandern wollte, so lassen auch diese drei großen Namen nicht leicht erkennen, was es zu tun, zu überwinden und vor allem zu lassen gilt, um sie mit seinem Sein zu durchmessen, um den jetzigen Status einer geistigen Ich-Vorstellung und Ich-Empfindung zu transformieren und zu übersteigen bis zu jener ichbefreiten, perspektivenbefreiten untreffbaren Helligkeit in der Vollendung.

Dieser geistige Weg ist wahrhaftig weiter als unsere Wege in dieser Welt, und darum könnte, wer den Unterschied zwischen dem Samsāra-Wandel in der Welt und dem Weg zum Heilsstand nicht kennt, verzagen. Wer aber den Unterschied kennt, der weiß, dass alle Ziele im Samsāra, die je und je von den Wesen gesucht, angestrebt und erreicht worden waren, Scheinziele waren und Scheinziele bleiben wie der Rundlauf in einer Tretmühle, wo das darin gefangene Tier mit jedem Schritt nur scheinbar vorwärts kommt, wo aber nach dreißig oder fünfzig Schritten die Drehung der Tretmühle um ihre eigene Achse vollendet ist und – nur eben die nächste Drehung in gleicher Weise beginnt und so fort – ohne Ende, ohne Entwicklung.

Die Entwicklung zum Heilsstand aber besteht in dem *Verlassen* der Tretmühle des Samsāra. Sie ist die einzig sinnvolle. Und außerdem bringt schon die Entwicklung der ersten Etappe, der rechten, der tugendlichen Begegnungsweise, echte Erhellung und Daseinserhöhung mit sich, die im weiteren

Fortschreiten nur immer zunimmt bis zur Vollendung.

Wer die Lehre des Erwachten so als die einzig hilfreiche Wegweisung zur wahrhaft endgültigen, wahrhaft zeitlosen Sicherheit begriffen hat und den Scheincharakter aller Samsāra-Ziele begriffen hat, den führt dieses Begreifen auf den Heilsweg, d.h. zu dem Willen, in die Heilsentwicklung einzutreten mit allem, was sie von ihm fordert und mit sich bringt.

*

Auf diesem Weg sind viele von uns schon seit Jahren und Jahrzehnten. Gleichviel mit welchen Vorstellungen sie ihn begannen, so hat doch jeder gerade im Verlauf seiner Bemühungen um Vorwärtkommen an sich erfahren, dass allein die Bemühung, die taugliche, tugendliche Begegnungsweise zu gewinnen oder auch nur zu verbessern, eine Arbeit ist, die tiefer geht, mehr erfordert und mehr mit sich bringt, als er zuvor gedacht oder auch nur geahnt hatte. Viele unter uns haben noch viele Fragen und Probleme, um auch nur das rechte Verständnis, geschweige die praktische Handhabung dieser in den uralten Lehren immer wieder als unabdingbar bezeichneten Entwicklung zur tugendlichen, tauglichen Begegnungsweise in den Griff zu bekommen. Zwar ist es nicht so, dass wir keine Ergebnisse unseres Bemühens bei uns verspürten oder sähen, aber im Austausch der persönlichen Erfahrungen erkennen wir immer wieder, dass nach Phasen einer zufriedenstellenden oder gar erfreulichen Entwicklung wieder ganz andere Phasen kommen, in welchen man oft weder vor- noch rückwärts zu wissen glaubt und darum sich freuen würde, wenn man wieder die zu anderen Zeiten bereits empfundene Sicherheit zurückgewänne.

Für diese Situation, die uns alle mehr oder weniger betrifft, nennt der Erwachte in der folgenden Lehrrede den einzig möglichen und richtigen „Einstieg“ in die Entwicklung zur rechten Begegnungsweise oder besser gesagt diejenige innere Haltung des Gemüts und des Geistes zur erfahrenen Umwelt, zu den

Mitmenschen und allen Lebewesen, die allein zur lebendig wachsenden Tugendlichkeit führen kann. Wenn wir die folgenden Ratschläge bedenken und mit unseren Erfahrungen vergleichen, dann werden wir daraus große Hilfe und Erleichterung erfahren.

Der Erwachte sagt (A V, 22) :

Dass da ein Mensch, ihr Mönche, der zwischen seinen Mitmenschen achtungslos, ohne Zuwendung und ohne Gemeinsinn dahinlebt, etwa die Fähigkeit gewänne, ein aufmerksames, gutes Betragen (abhisamācārika dhamma) zu entwickeln, das ist nicht möglich.

Dass aber ein Mensch, ohne die Eigenschaft eines aufmerksamen, guten Betragens entwickelt zu haben, etwa die Fähigkeit des konsequenten Einübens (sekha dhamma) zur Reife bringen könne, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch, ohne die Fähigkeit des konsequenten Einübens zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise (sīlakhandha) entwickeln könne, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch ohne den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt der begegnungsfreien, weltbefreiten Entrückungsfähigkeit (samādhikkhandha) zur Reife entwickeln könne, das ist nicht möglich.

Und dass der Mensch, ohne den Abschnitt der seligen, weltbefreiten Entrückung zur Reife gebracht zu haben, den Abschnitt des weisen Klarblicks (paññākhandha) zur Reife entwickeln könne, das ist nicht möglich.

In dieser Rede hat der Erwachte vor den drei großen Entwick-

lungsabschnitten von Tugend, weltbefreitem Herzensfrieden und weisem Klarblick noch drei andere Entwicklungsabschnitte genannt und sagt von ihnen ausdrücklich, dass zunächst diese der Reihe nach *entwickelt und zur Reife gebracht werden* müssten, ehe die Entwicklung der Tugend, der ersten der drei großen Heilswegabschnitte, zur Reife gebracht werden könne.

Das bedeutet, dass nicht nur diese drei ersten, sondern alle sechs Entwicklungsstufen bis zum Heilsstand unlöslich miteinander verzahnt sind, d.h. der letzte Entwicklungsabschnitt: Weisheit und Erlösung, ist nicht nur durch Vollendung des vorletzten zu gewinnen, sondern dieser vorletzte ist auch nur durch Vollendung des ersten zu gewinnen und so fort, so dass die gesamte Entwicklung zuletzt davon abhängt, dass die zuerst genannte Bedingung immer mehr erfüllt werde bis zur Vollkommenheit. Diese allererste Bedingung besteht in der dreifachen Haltung:

1. Dass man jedem begegnenden Lebewesen Achtung, Beachtung (*gāraṇa*) entgegenbringe als einem Lebewesen, das ja Empfinden hat, Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse hat – wie wir selbst.

2. Dass man sich jedem Lebewesen, das an uns herantritt, auch echt zuwende (*patissa*). Das Pāliwort bedeutet, dass man ihm zuhöre, seine Anliegen aufnehme und ihm voll antworte als einem Lebewesen, das ja Empfinden hat, Anliegen, Wünsche und Bedürfnisse hat – wie wir selbst.

3. Dass man überhaupt jene Haltung entwickle, die hier beihilfsweise als „Gemeinsinn“ bezeichnet wurde. Das Pāliwort „*sabhāgavuttika*“ bedeutet, dass man sich als einen Teil des anderen, überhaupt als einen Teil des Ganzen wisse, der nur in Abhängigkeit von den anderen besteht und nur mit den anderen zusammen ein Ganzes bildet.

Vielleicht mag hier mancher aufhorchen und mag denken, dass diese dreifache Haltung doch vielleicht zu einem „Aufgehen in der Gemeinschaft“ führen könne und damit die später erforderliche Entwicklung zum *samādhi* und gar zum *Nirvāna*

verhindern könne und dass dagegen derjenige, der die Tatsache des anattā begriffen hat, alles Anhängen ablegen wolle und darum von Geselligkeit zurücktreten und Meditation betreiben wolle.

So aber wäre diese hier genannte Haltung sehr missverstanden, denn sie hat nichts zu tun mit einem Aufgehen in der Gemeinschaft und einer Pflege der Geselligkeit. Dieses Missverständnis kann jeder durch die Anwendung eines einfachen sicheren Maßstabes bei sich selbst verhindern oder wieder auflösen. Es gilt zu unterscheiden, ob wir uns von uns aus, also aus eigenen Anliegen und Neigungen, an diese oder jene Menschen wenden, an sie denken oder sie aufsuchen, um dort die Gemeinschaft genießen oder etwas an ihr kritisieren oder verbessern zu wollen, oder ob wir – und dies ist es, wovon der Erwachte immer wieder spricht – begriffen haben, dass alle Verbesserung und Verschönerung des Lebens und der „Welt“ nur „auf dem eigenen Grund“ ansetzen, nur durch Läuterung des eigenen Herzens geschehen kann. Dann werden wir uns nicht von uns aus aktiv mit anderen auseinandersetzen, sondern werden dort, wo andere mit Anliegen an uns herantreten, uns um diese dreifache, vom Erwachten genannte Haltung bemühen.

Dennoch liegen solche Gedanken nahe, wenn es heißt, dass man sich als einen Teil des anderen, ja, des Ganzen erkennen solle, darum muss dies richtig gesehen werden. Der Angelpunkt, um den es hier geht, ist das, was in Pāli „attā“ genannt wird und was wir im Westen als „Ego“ bezeichnen. Der Kenner der Lehre weiß, dass da, wo der Eindruck eines „ich bin“ besteht, in Wirklichkeit ein solches „Ich“ nicht zu finden ist, sondern nur ein mühseliger und schmerzlicher Prozess von wechselndem Wollen und Wahrnehmen vor sich geht. Dieses wirre, schmerzliche Gedränge gilt es zunächst zu erhellen, zu verfeinern (das ist die Entwicklung der tugendlichen Begegnungsweise) und dann zur Ruhe zu bringen. Mit dieser Beruhigung entsteht zunehmend Kraft, Wohl, Helligkeit, Frieden, bis dieser in die vollkommene Freiheit und Erlösung einmün-

det. Es geht aber darum, wie dieser Prozess zu vollziehen ist.

Hier gibt es nun mancherlei Ansatzpunkte, ungeeignete und geeignete, falsche und rechte. Der ungeeignete Standpunkt wird hier einmal etwas überspitzt herausgestellt.

Es kann einer sich mit aller Tatkraft um die rechte, die tugendliche Begegnungsweise bemühen in der Vorstellung: „Ich will den Heilsstand gewinnen! Ich (der ich Ich bin), ich werde also jetzt Tugend üben. Ich werde jetzt die *sīla* halten, ich werde darum allen Mitwesen freundlich und nachsichtig begegnen!“ Wer mit dieser Einstellung, die hier überspitzt ausgedrückt ist, vorgeht, der hat die *attā*-Vorstellung, sein Ego, das die Säule der Heils-*verhinderung*, die Mauer vor dem *samādhi* ist, nicht gemindert oder gar aufgelöst, sondern eher hochgehalten. Einer solchen Haltung und Auffassung sind die Mitwesen nur Mittel zum Zweck, und zwar in diesem Augenblick ein Mittel, um an ihnen Tugend zu üben.

Demgegenüber führt die vom Erwachten als Bedingung genannte dreifache Haltung gerade vom Ego fort, lässt nämlich nicht mit den „eigenen“ Interessen, Erwartungen und Maßstäben zu dem begegnenden Du hinblicken, sondern lässt das Du entdecken als ein Lebewesen, das selbst ein Wollen, Empfinden und Wünschen hat, lässt auf dessen vermutliche Empfindungen und Wünsche achten, sucht diese zu berücksichtigen - und hat darüber ganz unversehens die eigenen Anliegen *vergessen*, sein Ich vergessen, sein Selbst, sein Ego vergessen. Dahin führt schon die erste der vom Erwachten genannten drei Haltungen.

Die zweite Haltung bedeutet Zuhören können, die Anliegen des anderen aufnehmen können, ihm so gut wie möglich antworten - aber *nicht* antworten mit unseren Vorstellungen und Maßstäben (dem Ego), sondern seine, des Begegnenden Vorstellungen und Anliegen unvoreingenommen aufnehmen und zu verstehen versuchen.

Wir können den Unterschied, ja, Gegensatz erkennen und erspüren, der zwischen der egozentrischen und der egolosen Haltung liegt. Die egozentrische ist die, dass vom Ich alles

ausgeht, gleichviel was oder wer ihm begegnet. Wenn der Betreffende schöpferisch ist, dann gehen die Ideen von ihm aus und werden der Welt mitgeteilt. Wenn er zornig ist, dann wird der Zorn auf die Opfer entladen, und wenn er sich um Tugend bemüht, dann dienen die Begegnenden dazu, um an ihnen Tugend zu üben. Ein solcher ist fast nie Empfänger, offener Empfänger für die Anliegen der anderen, sondern immer Sender.

Wir sind nur dann offen für den anderen, wenn unser Ego nicht als der Akteur dasteht, sondern im Hintergrund bleibt. Nur in dieser Haltung ist uns das begegnende Du nicht mehr ein Gegenstand zum Behandeln, sondern wir kommen dazu, geradezu zu entdecken, dass das Du ein Herd voller Anliegen ist, voll drängender Vorstellungen, Wünsche und Hoffnungen. Nur wenn wir selber einmal nichts wollen, nichts senden, dann können wir empfangen, was vom anderen kommt, dann können wir ihn und seine Art entdecken, und das ist die Voraussetzung, um auf ihn eingehen zu können.

Dieses Zuhören, überhaupt empfangen und aufnehmen, was von dem Du kommt - diese vom Erwachten genannte Haltung ist nicht möglich, solange das Ego selbst immer will - und sei es, dass es Tugend will. Wir wissen ja, dass Tugend nicht nur im Tun besteht, sondern auch im Lassen. Wenn der andere tun will, uns etwas senden will, sagen, mitteilen will, dann ist für unser Ego nicht die Zeit des Handelns, sondern des Zurücktretens. Dann muss unser Ohr und unser Herz dem anderen gehören und nicht von unserem Ego benutzt werden. Beim Zuhören ist alles eigene Wollen nur im Wege. Zum wahren Zuhören braucht das Ego auch keine Tugend einzusetzen, denn rechtes Zuhören und Zuwenden *ist bereits Tugend*. Es ist gerade die Tugend des Zurücktretens.

Die dritte vom Erwachten genannte Haltung zeigt das, worum es geht, in letzter Tiefe. Der Pālibegriff *asabhāgavuttika* müsste wörtlich etwa übersetzt werden: „Daherwachten, ohne sich als Teil des Ganzen zu wissen“. Dieses Wort lässt sich oberflächlicher und tiefer auffassen.

Wir müssen wissen, dass wir mit jeder Wahrnehmung zurückbekommen, was einmal von uns ausgegangen ist, dass jedes begegnende Lebewesen geradezu ein Lastenträger, ein unschuldiger Lastenträger ist, der unsere Last, die von uns einmal ausgegangen war, uns zurückbringt, dass wir also in Wahrheit uns selbst begegnen - tat tvam asi: „das bist du“ - und dass wir jetzt die Chance haben, die Last anzunehmen, aufzulösen. Wer richtig versteht, dass jedes Erlebnis Rückkehr von unbewältigter Vergangenheit ist, der wird in diesem Wissen ganz annahmefähig, wird sanft, ja, wird freudig, dass er hier die Möglichkeit hat, etwas zurückzunehmen, aufzulösen von dem gewaltigen Komplex, der sein ganzes Dasein mit all seinen Leiden ausmacht. Und wer die Wahrheit des anattā begriffen hat: dass da kein Ego ist, wo eines zu sein scheint, dass vielmehr die Wahrnehmung, eine geistige Erscheinung, es ist, welche wie ein Film an der Leinwand ununterbrochen Szenen eines mit der Umwelt beschäftigten Ich entwirft, und dass gerade diese Wahrnehmung eine gewaltige, durch die Krankheit von Gier und Hass bedingte Blendung und ein Wahn ist - wer diese Wahrheit begriffen hat, der sieht, dass das durch die Wahrnehmung gelieferte, empfindende Ich und die durch die gleiche Wahrnehmung gelieferten, empfundenen Lebewesen und Dinge samt den empfundenen Zuneigungen und Abneigungen *zusammengehören*, ein Ganzes sind, untrennbar sind. Er erkennt nun, wie töricht es war, das durch die Wahrnehmung gelieferte Ich aus dem Ganzen herauszunehmen, es als selbstständig, von dem Ganzen unabhängig anzusehen und es weiterhin zum Akteur und Gestalter der Szenerie machen zu wollen.

Wer diese *Wahrheit von der Einheit* der durch die Wahrnehmung gegebenen Szenen und Empfindungen begriffen hat, der wird nicht mehr einen Teil der Szene - das erscheinende Ich - an dem anderen Teil der Szene - an dem begegnenden Du - operieren lassen, vielmehr weiß er, dass diese gesamten Szenen mit Ich und Du und allen Spannungen und Misshelligkeiten zwischen ihnen entworfen und gebildet sind aus etwas

ganz anderem: aus Gier und Hass im tiefen Untergrund des Herzens. Gerade Gier und Hass erscheinen in der Szene nicht mit, sie sind der verborgene Herd dieses Begegnungsgewoges, der verborgene Regisseur der gesamten Szenerie, die wir in ihrer Ganzheit „das Leben“ nennen.

Die gesamte Szenerie erfahren wir nur durch sinnliche Wahrnehmung, und diese bezeichnet der Erwachte als *moha*, als Blendung, und vergleicht sie mit einer Luftspiegelung, mit einem täuschenden Bild. Aber Gier und Hass erfahren wir nicht durch sinnliche Wahrnehmung, sondern nur unmittelbar durch geistige Wahrnehmung, und zwar nur dann, wenn wir auf das achten, was uns in unserem eigenen Innern unsichtbar bewegt. Bei solchem Beobachten, das mit keinem der fünf Sinne, sondern nur mit dem Geist geschieht, erkennen wir die begehrlische Zuwendung zu der einen Szene und erkennen entrüstete, angeekelte oder zornige Abwendung von der anderen Szene. Das sind Formen von Gier und Hass.

Von diesen inneren unsichtbaren Triebkräften sagt der Erwachte, dass sie der Erzeuger der gesamten Wahrnehmungsszenen sind, der Szenen der vielen Begegnungen von Ich und Du.

Darum muss *hier bei dem Erzeuger aller Szenen*, bei Gier und Hass, geändert werden, nicht aber an der Szene. Je stärker Gier und Hass in diesem dunklen, unsichtbaren Keller sind, um so spannungsvoller, wilder, streithafter ist die Szenerie im Truglicht der sinnlichen Wahrnehmung. Je mehr aber in diesem dunklen Herd die Glut von Gier und Hass gemindert wird, zur Ruhe kommt, um so mehr nehmen jene im Truglicht der sinnlichen Wahrnehmung abrollenden Szenen an Streithaftigkeit, Spannung, Missverständnissen und Disharmonie ab, um so sanfter erscheinen dort die Begegnungen, denn sie sind nur Spiegelung dieses verborgenen Herdes: Gier und Hass.

Damit zeigt sich der tiefere Sinn von *sabhāgavuttika* - das Ganze für ein Ganzes, Unteilbares nehmen: Nicht soll das an der Filmleinwand der sinnlichen Wahrnehmung erscheinende Ich gegen das an der Filmleinwand der sinnlichen Wahrneh-

mung erscheinende Du streitend oder auch nur korrigierend angehen wollen, vielmehr soll eine *höhere Einsicht* über die wahre Herkunft dieser gesamten Erscheinungen, eben die *Weisheit*, jetzt die Führung übernehmen, soll Ich und Du als ein Ganzes durchschauen, geschaffen aus Gier und Hass, soll darum Gier und Hass als die Quelle aller Leiden durchschauen und nun jede Gelegenheit wahrnehmen, Gier und Hass zu mindern.

Das geschieht gerade nicht dadurch, dass man mit seinen Vorstellungen, Geschmäcken und Urteilen die des Begegnenden betrachtet und misst, sondern dadurch, dass man jetzt die durch die Erscheinung eines Du gegebene Möglichkeit benutzt, die im Innern aufsteigenden Gier- und Hass-Anwandlungen zu durchschauen und aufzulösen, indem man sich in voller Ruhe dem Du widmet, um seine Anliegen aufzunehmen und zu verstehen. Dabei werden Gier und Hass, das Ego, gemindert bis zur Auflösung. Das ist letztlich der Sinn der Haltung „sich als Teil des Ganzen wissen“.

In der oben zitierten Rede fährt der Erwachte fort:

Dass aber ein Mensch, ihr Mönche, der mit seinen Mitmenschen achtungsvoll, mit Zuwendung und mit Gemeinsinn zusammenlebt, ein aufmerksames gutes Betragen (abhisamācārika dhamma) entwickeln könne, das ist möglich.

Und dass ein Mensch, der die Eigenschaft eines aufmerksamen guten Betragens entwickelt hat, auch die Fähigkeit des konsequenten Einübens (sekha dhamma) zur Reife bringen könne, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der die Eigenschaft des konsequenten Einübens zur Reife gebracht hat, auch den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise (sīlakkhandha) vollenden könne, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der den Abschnitt der tauglichen Begegnungsweise vollendet hat, auch den Abschnitt der begegnungsfreien, weltbefreiten Entrückungsfähigkeit (samādhi-kkhandha) vollenden könne, auch das ist möglich.

Und dass der Mensch, der den Abschnitt der seligen weltbefreiten Entrückung zur Reife gebracht hat, auch den Abschnitt des weisen Klarblicks (paññā-kkhandha) vollenden könne, auch das ist möglich.

Mit dieser Reihe hat der Erwachte den gesamten Zusammenhang der positiven Heilsentwicklung in seiner Verzahnung genannt, hat aufgezeigt, dass der einzig taugliche Ansatzpunkt für diese Entwicklung in der Ausbildung der anfangs genannten und näher beschriebenen dreifachen Haltung gegenüber allem Begegnenden liegt. Achtungsvoll, mit voller Zuwendung zum Nächsten und sich mit ihm verbunden wissen - das heißt: Die begegnenden Wesen gar nicht mit dem eigenen „Geschmack“, mit den eigenen Empfindungen oder Meinungen messen, um sie dann so „tugendhaft“ wie möglich zu behandeln - sondern alle eigenen Vorstellungen, Meinungen und Neigungen so gut wie möglich zurückstellen und dagegen das Wollen, Wünschen und Anliegen des betreffenden Wesens so gut wie möglich zu erkennen und zu erfüllen trachten.

Von einem, der sich so übt, sagt der Erwachte, dass er ein „aufmerksames gutes Betragen“ (*abhi-samācārika dhamma*) entwickeln könne. Hier bedeutet *samācārika dhamma* die Eigenschaft eines schlichten, unauffälligen und nirgends anstoßenden, sanften Wandels. Und wenn wir an die drei beschriebenen Haltungen denken, dann wird leicht verständlich, dass gerade diese zu einem solchen Wandel führen. Die Vorsilbe „abhi“ bedeutet hier zusätzlich, dass man einen solchen Wandel aus seiner eigenen Überlegung und Einsicht beschlossen habe und nun mit seiner Aufmerksamkeit immer im Auge behält und ihn ganz bewusst pflegt, bis er zur zweiten Natur,

zur Gewöhnung geworden ist.

Ein Beispiel für die negative Haltung finden wir in der 69. Rede der „Mittleren Sammlung“ („Gulissani“). Da lebte einer der Mönche allein im Wald und wollte „meditieren“, ohne dass er bereits die erforderliche Reife dazu hatte. Wenn er sich dann in Zeitabständen wieder einmal zur Gemeinschaft der Mönche begab und einige Tage bei ihnen weilte, dann war an seinem Betragen zu erkennen, dass er den in unserer Rede genannten richtigen Ansatz zur heilsamen Entwicklung eben doch noch nicht gefunden hatte. Dieses Verhalten nahm Sāriputto zum Anlass, um sowohl diesen Mönch wie auch seine Brüder auf diese allererste Voraussetzung hinzuweisen, indem er sagte, dass einer, der als Waldeinsiedler den Orden besuchen kommt und dann mit seinen Brüdern achtungslos (*agāra-va*) und ohne Zuwendung (*appatissa*) umgeht, damit doch bewirkt, dass man von ihm sagt, was taugt es wohl diesem ehrwürdigen Waldeinsiedler, dass er allein im Wald für sich lebt, wenn er sich seinen Ordensbrüdern gegenüber nicht richtig zu verhalten weiß.

Sāriputto sagte weiter, dass ein solcher Waldeinsiedler, wenn er bei seinen Brüdern im Orden weilt, u.a. doch auch wissen müsse, wie man Platz zu nehmen habe, und zwar so: *Die alten Mönche werde ich nicht bedrängen, wenn ich mich setze, die jungen Mönche nicht von ihren Plätzen gehen heißen.* Wenn er aber so nicht täte, dann sage man von ihm: was taugt es wohl diesem ehrwürdigen Waldeinsiedler, dass er allein im Wald für sich lebt, wenn er nicht einmal ein aufmerksames gutes Betragen entwickelt (*abhisamācārika dhamma*). -

Man kann sich die Szene deutlich vorstellen: Die Mönche versammeln sich, weil der Erhabene sie belehren will, und dieser Waldeinsiedler, der die genaue Sitzgepflogenheit der Mönche nicht so kennt, weil er meistens abwesend ist, beobachtet jetzt nicht, wie er am wenigsten auffällig und ohne die Brüder zu stören, auch einen Sitzplatz bekommen könne, er hat nicht seine Aufmerksamkeit auf die Absichten und Anliegen der anderen gerichtet, sondern will (wie er es sich im

Wald angewöhnt hat) nur seine eigene Absicht durchführen, sich auch einen Platz verschaffen. Er ist nicht unbedingt roh oder tugendlos, indem er sich den besten Platz wählt, aber er hat eben nicht das Ganze im Auge, fügt sich nicht schlicht und unauffällig ein, sondern stört und bedrängt mit seiner Platzsuche die älteren Mönche, und es kommt auch dahin, dass etwa ein jüngerer Mönch aufstehen muss. Wo er auftaucht, gibt es immer etwas Wirbel, weil er nicht sieht, nicht darauf achtet, was in der jeweiligen Situation die ihm begegnenden Menschen gerade betreiben und anstreben. Ein solcher lebt und agiert aus seiner Ichheit, egozentrisch, hat die anattā-Einsicht noch nicht in sein Handeln einbezogen.

Wer sich aber in dieser dreifachen Zuwendung zu den mit jeder erlebten Situation gegenüberstehenden Lebewesen übt, der verliert allmählich auch die unbewussten und unkontrollierten kleinen Spontanreaktionen des normalen Menschen, die bei jedem Wort und jeder Tat seines Gegenübers aufkommen, und gewinnt dadurch Übung im Beibehalten dieser verstehenden Zuwendung zu empfindenden Wesen. Durch diese Übung entzieht er sich dem tausendfältigen Emotionsstrudel, den jede Begegnung mit den Lebewesen im Innern auslöst und von dem der unaufmerksame Mensch, der alles Begegnende nur mit seinem Geschmack misst, ununterbrochen zwischen Begehren und Abstoßung hin und her geschleudert wird.

Wer sich in diesen Vorgang einfühlt, der versteht, dass man die hier vom Erwachten genannte Haltung des aufmerksamen guten Betragens (*abhi-samācārika dhamma*) geradezu als das Nadelöhr ansehen muss, durch welches die gesamte heilsame Entwicklung eingefädelt wird. Und dieses Nadelöhr wird getroffen und wird recht passiert eben dadurch, dass man seinen Mitmenschen achtungsvoll, mit Zuwendung und mit Gemeinsinn begegnet.

Weiter sagt der Erwachte, dass derjenige, der die Eigenschaft eines aufmerksamen guten Betragens entwickelt habe, auch die Fähigkeit des konsequenten Einübens (*sekha dhamma*) zur Reife bringen könne. Indem der Übende sich um die

vorangegangenen, die Mitwesen beachtenden Haltungen bemüht, hat er sie immer tiefer eingeübt, hat sich an das Üben in diesen Haltungen immer mehr gewöhnt und hat sich damit die Fähigkeit des Übens angeeignet. Diese Fähigkeit des konsequenten Einübens ist die Voraussetzung für die Entwicklung der echten, tugendlichen, tauglichen Begegnungsweise, und wir sehen, dass diese Fähigkeit nur dadurch entwickelt werden kann, dass die Eigenschaft eines aufmerksamen guten Betragens immer mehr entwickelt wird.

ZEHN VERSCHIEDENE WEISEN,
MIT SINNENDINGEN UMZUGEHEN
(A X,91 = S 42,12)

In dieser Lehrrede zeigt der Erwachte erst am Ende und andeutungsweise den Weg aus allem Leiden heraus. Vorwiegend schildert er in Beschränkung auf die begrenzte Perspektive des in den Sinnendingen Wohl suchenden Menschen die verschiedenen Grade der Verbesserung bis zu demjenigen, der trotz seines Verhaftetseins an die Sinnendinge ihre Unbeständigkeit und das damit zusammenhängende Elend mit in den Blick nimmt und den Ausweg daraus kennt.

Er nennt einen vierfachen Maßstab, an dem derjenige, der Sinnendinge begehrt - und das sind die meisten im Hause lebenden Nachfolger des Erwachten - sein Verhalten im Leben im Umgang mit den Sinnendingen messen kann:

1. Erwerbe ich meinen Lebensunterhalt auf rechte, rücksichtsvolle Weise?
2. Mache ich mir das Leben angenehm und erleichtere es mir, oder quäle ich mich aus irgendwelchen Gründen unnötig?
3. Gebe ich auch anderen von meinem Besitz ab und Sorge ich damit für eine gute Wiedergeburt und ein angenehmes und schönes Leben auch in der nächsten Daseinsform?
4. Hänge ich so sehr am Besitz, dass ich die Vergänglichkeit der Sinnendinge, das dadurch bedingte Elend nicht sehe, den Ausweg nicht bedenke?

So wie ein junger Baum an einen festen Pflock angebunden wird, damit er gerade wächst, so kann man sich an diesen vierfachen Maßstab anbinden, sein Verhalten mit ihm vergleichen und immer weniger davon abweichen, langsam an ihn heranwachsen durch Umgewöhnen. Damit ist viel gewonnen, damit gehen wir in unserem Lebenswandel entschieden gerade aufwärts, erwirken eine gute Wiedergeburt, und durch das Bedenken des Elends der Sinnendinge und des Auswegs (4. Maßstab) sind wir nicht an sinnliches Wohl gefesselt, von ihm be-

tört, sondern richten den Blick auf das Heilere und Heile, auf ein Wohl, das nicht vergeht.

Die Lehrrede

Der Erhabene sprach zu Anāthapindiko, dem Hausvater: Diese zehn im häuslichen Leben stehenden Menschen (kāmahogī²⁹), Hausvater, sind in der Welt anzutreffen:

1. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf unrechte und rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich nicht selber angenehm und leichter, c) noch lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt (puññāni karoti).

2. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf unrechte und rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, c) aber nicht lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

3. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf unrechte und rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber

²⁹ kāmahogī ist die Bezeichnung für Menschen, die im Gegensatz zu Mönchen im sinnlichen Leben stehen und normalerweise im Sinnengenuss verstrickt sind. Wie wir in dieser Lehrrede sehen, ist der zehnte Mensch, obwohl er noch im Hause lebt, nicht an die Sinnendinge gefesselt.

angenehm und leichter, c) und auch andere lässt er an seinem Besitz teilhaben, er tut Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

4. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich nicht selber angenehm und leichter, c) noch lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

5. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, aber nicht lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

6. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf teils unrechte und rücksichtslose Weise und auf teils rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, c) und auch andere lässt er an seinem Besitz teilhaben, er tut Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

7. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf rechte, nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu

kommen. Und hat er auf rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich nicht selber angenehm und leichter, noch lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

8. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf rechte, nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, c) aber nicht lässt er andere an seinem Besitz teilhaben, er tut nichts Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.

9. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf rechte, nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, c) und auch andere lässt er an seinem Besitz teilhaben, er tut Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt. d) Er lebt von seinem Besitz (paribhunjati), ist an ihn gefesselt (gathito), von ihm betört (mucchito), ist von ihm besessen (ajjhapanno), ohne das Elend zu sehen und ohne den Ausweg zu kennen.

10. Da sucht ein im häuslichen Leben stehender Mensch a) auf rechte, nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen. Und hat er auf rechte und nicht rücksichtslose Weise Besitz erworben, b) so macht er es sich selber angenehm und leichter, c) und auch andere lässt er an seinem Besitz teilhaben, er tut Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt. Er lebt von seinem Besitz, ohne an ihn gefesselt, von ihm betört und besessen zu sein, denn er sieht das Elend (der

Sinnensucht) und kennt den Ausweg.

Zu 1. Hierbei nun ist ein im häuslichen Leben stehender Mensch, der a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, und hat er ihn erworben, b) es sich selber nicht angenehm und leichter macht, c) noch andere an seinem Besitz teilhaben lässt, nichts Gutes tut im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, aus drei Gründen zu tadeln.

Dass er auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, ist der erste Grund, ihn zu tadeln. Dass er es sich selber nicht angenehm und leichter macht, ist der zweite Grund, ihn zu tadeln. Dass er andere an seinem Besitz nicht teilhaben lässt, nichts Gutes tut im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, ist der dritte Grund, ihn zu tadeln.

Dieser im häuslichen Leben stehende Mensch ist aus diesen drei Gründen zu tadeln.

Zu 2. Hierbei nun ist ein im häuslichen Leben stehender Mensch, der a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, und hat er ihn erworben, b) es sich selber angenehm und leichter macht, c) aber nicht andere an seinem Besitz teilhaben lässt, nichts Gutes tut im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, aus zwei Gründen zu tadeln, aus einem Grund aber zu loben. Dass er auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, ist der erste Grund, ihn zu tadeln. Dass er es sich selber angenehm und leichter macht, ist ein Grund, ihn zu loben.

Dass er andere an seinem Besitz nicht teilhaben lässt, nichts Gutes tut im Hinblick auf eine gute Wiedergeburt, ist der zweite Grund ihn zu tadeln.

Dieser im häuslichen Leben stehende Mensch ist aus diesen zwei Gründen zu tadeln und aus diesem

einen Grund zu loben.

Zu 3. Hierbei nun ist ein im häuslichen Leben stehender Mensch, der a) auf unrechte und rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, und hat er ihn erworben, b) es sich selber angenehm und leichter macht, c) auch andere an seinem Besitz teilhaben lässt, Gutes tut im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, aus einem Grund zu tadeln und aus zwei Gründen zu loben. Dass er auf unrechte, rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen sucht, ist der eine Grund, ihn zu tadeln.

Dass er es sich selber angenehm und leichter macht, ist der erste Grund ihn zu loben. Dass er andere an seinem Besitz teilhaben lässt, Gutes tut im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, ist der zweite Grund, ihn zu loben.

Zu 4-9. Ebenso sind die anderen im häuslichen Leben stehenden Menschen, die auf teils unrechte und teils rechte Weise, teils rücksichtslos und teils rücksichtsvoll zu Besitz zu kommen suchen und die nur recht und rücksichtsvoll vorgehenden Menschen wegen des Unrechts und der Rücksichtslosigkeit zu tadeln und wegen des Rechts und der Rücksicht zu loben. Ferner sind diejenigen, die es sich selber nicht angenehm und leichter machen, noch andere an ihrem Besitz teilhaben lassen, nicht Gutes tun im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, aus jedem dieser beiden Gründe zu tadeln. Diejenigen jedoch, die es sich selber angenehm und leichter machen, andere an ihrem Besitz teilhaben lassen, Gutes tun im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt, sind aus jedem dieser beiden Gründe zu loben.

Zu 9. Von dem neunten Menschen, der aus den genannten drei Gründen zu loben ist, heißt es, dass er doch aus einem

Grund zu tadeln ist: Dass er, der von seinem Besitz lebt, an ihn gefesselt ist, von ihm betört und besessen ist, ohne das Elend der Sinnensucht zu sehen und ohne den Ausweg zu kennen.

Zu 10. Der zehnte im häuslichen Leben stehende Mensch dagegen ist aus allen vier Gründen zu loben:

- a) *Er sucht auf rechte, nicht rücksichtslose Weise zu Besitz zu kommen.*
- b) *Er macht es sich selber angenehm und leichter.*
- c) *Er lässt andere teilhaben an seinem Besitz, tut Gutes im Hinblick auf eine günstige Wiedergeburt.*
- d) *Er lebt von seinem Besitz, ohne an ihn gefesselt, von ihm betört und von ihm besessen zu sein, denn er sieht das Elend (der Sinnensucht) und kennt den Ausweg.*

Diese zehn im häuslichen Leben stehenden Menschen, Hausvater, sind in der Welt anzutreffen, und von diesen ist der zehnte der Erste, der Beste, der Edelste, der Höchste, der Hervorragendste.

Wir erkennen in dieser Lehrrede drei Dreiergruppen:

Die erste Dreiergruppe betrifft die Rücksichtslosen und unrecht Vorgehenden.

Die zweite Dreiergruppe betrifft die teils Rücksichtslosen und unrecht Vorgehenden und teils Rücksichtsvollen, teils recht Vorgehenden. Zu ihnen gehört wohl die Mehrzahl der normalen Menschen.

Die dritte Dreiergruppe betrifft die nur Rücksichtsvollen und recht Vorgehenden.

In jeder dieser Dreiergruppen geht es immer um drei Unterschiede: darum,

1. ob der Mensch mit ehrlichen und sittlichen Mitteln seinen Unterhalt erwirbt,
2. ob er das so Erworbene benutzt, um angenehm und leichter zu leben,

3. ob er an seinem Besitz auch andere teilnehmen lässt und damit auch deren Leben erleichtert und angenehmer macht. Bei dem letzten Menschen dieser dritten Dreiergruppe, dem neunten Menschen, wird zusätzlich gesagt, dass er an seinen Besitz gefesselt ist, das Elend der Sinnensucht und der Sinnendinge nicht sieht, den Ausweg nicht kennt, aber natürlich trifft diese Eigenschaft auch auf die vorangehenden acht Menschen zu. Sie wird beim neunten Menschen nur darum extra erwähnt, um gegen ihn jetzt den zehnten Menschen herauszustellen, der, anders als alle neun genannten, das Elend der Sinnensucht und der Sinnendinge sieht und den Ausweg kennt und darum als der Höchste gilt.

Von den zehn Menschen heißt es, sie seien wegen einer Eigenschaft zu loben, wegen einer anderen zu tadeln. Der Erwachte spricht dieses Urteil jedoch nicht aus seinem subjektiven Vermeynen heraus aus, sondern aus seinem Wissen über die Folgen allen Wirkens, vor dem Hintergrund und auf dem Untergrund seines Wissens um unermessliche Höllenqualen bis zu unermesslichem Himmelsglück. Der Erwachte sieht den Samsāra, die schier endlose Weiterwanderung der Wesen durch immer neue Tode und Wiedergeburten, und er sieht, welche Schicksale, ja, welche „Schaffsate“ die Wesen sich selber schaffen je nach den wohlwollenden oder übelwollenden Taten. Jedes gute oder üble oder gemischte Wirken, jeder Gedanke, jedes Wort schafft entsprechende Qualität des Zukünftigen. Die Welt ist kein Topf, in dem alles enthalten wäre, so dass wir nur zu wählen brauchten. Mit der Qualität unseres Wirkens wird die Qualität unserer „Welt“ geschaffen, und diese tritt wieder heran, und wir wirken neu. Ein Freund z.B. geht etwas enttäuscht von uns fort, weil wir ihn schlecht behandelt haben. Nun trifft er uns wieder und ist nicht mehr ganz der alte Freund. Nun kommt es darauf an, wie wir ihm jetzt begegnen, ob wir ihn noch mehr enttäuschen oder die Enttäuschung wieder aufheben. So verhält es sich mit unserem ganzen Erleben. Es gibt kein Ende des Säens und Erntens, auch kein Ende mit Schrecken, wie manche meinen. Selbst wenn

ein Leben mit Selbstmord abgebrochen wird - gar mit dem Selbstmord einer ganzen Familie – im nächsten Augenblick erleben sie sich weiter mit dem gewohnten hellen oder dunklen oder gemischten Wirken und Erleben. Es gibt nur für übel wirkende Wesen Schrecken, die sie als endlos empfinden. Aber auch sie können sich wandeln und unermessliches Wohl erleben als Ernte guten Wirkens - bis sie im Genießen wieder das gute Wirken vergessen und wieder absinken - durch Leid-erfahrung zur Besinnung kommen, wieder aufwärts steigen - absinken - endlos.

Betrachten wir die vom Erwachten genannten Maßstäbe im Einzelnen:

1. Zu tadeln ist der im häuslichen Leben Stehende, wenn er auf unrechte Weise den Lebensunterhalt erwirbt, die Tugendregeln missachtet.

Der Erwachte sagt von den Menschen, die sich auf unrechte, rücksichtslose Weise ihren Lebensunterhalt verschaffen, dass sie deswegen zu tadeln seien, denn ihr Verhalten bringe sie in Leiden.

Bei uns wird „Moral“ nach einem anderen Maßstab gemessen als die „Vernunft“. Wir verstehen unter „Moral“, dass wir unser Wohl nicht auf Kosten der Mitwesen suchen, also nicht in die Interessensphäre des Nächsten oder der Nächsten einbrechen.

Andererseits verstehen wir unter „Vernunft“, dass wir unser eigenes Wohlsein so weit wie möglich anstreben. Dadurch aber gibt es für uns immer wieder Situationen, in denen es um die Entscheidung geht, ob hier die Vernunft der Moral vorzuziehen sei oder die Moral der Vernunft. Das war anders im alten Indien und ist es zum Teil auch heute noch. Das Karma-gesetz besagt: Soweit du all dein Tun und Lassen von wohl-wollendem Geist lenken lässt und deinen Mitwesen in gewäh-render und schonender Weise begegnest - und das gehört zur Moral - genau so weit werden bald auch die von deiner Umge-

bung an dich herantretenden Taten und Worte und Umgangsweisen gewährenden und schonenden Charakter haben, denn alles, was du erlebst, ist nach Qualität und Quantität die Rückkehr des von dir in Gedanken, Worten und Taten Ausgegangen. All dein Erleben ist immer nur die Wiederkehr deines Tuns und Lassens. Wer die Gültigkeit dieses Gesetzes erkannt hat, der weiß, dass jene Vorgehensweise, die wir als „moralisch“ bezeichnen (weil sie den Nächsten schont und gar fördert), auch zugleich „vernünftig“ ist, weil eben nur durch diese Gesinnung und Haltung auch alle an uns herantretenden Ereignisse immer mehr schonenden und fördernden Charakter bekommen.

Weil es sich so verhält, darum sagt der Erwachte (S 55,7), dass der Mensch im Reden und Handeln seinen Nächsten nichts antun soll, von welchem er wünscht, dass es auch ihm nicht getan werde. Ebenso sagt *Jesus: Was ihr wollt, das euch die Leute tun sollen, das tuet ihnen auch. (Matth. 7,12)* In ähnlichem Sinne raten auch alle anderen Religionen. Dieser Gedanke entspricht dem natürlichen Empfinden des aufmerksamen Menschen. Wenn er einführend ist im Umgang mit anderen, dann kann er nicht anderen etwas antun wollen, das er selber auch nicht erfahren möchte. Er weiß, dass hinter jedem Antlitz Anliegen wohnen, wie er sie bei sich selber kennt.

Der Erwachte nennt die Einhaltung von fünf Tugendregeln als das Minimum an schonendem, rechtem Verhalten, das erforderlich ist, um im hiesigen Leben ohne große Gefährdung zu bleiben und vor allem, um nach dem Tode - also im anschließenden nächsten Leben – nicht noch unterhalb der Menschenwelt zu gelangen. Diese sogenannten *pañca sīla* sind auch vor dem Buddha schon in Indien bekannt gewesen und sind auch heute noch in dem fast nicht mehr buddhistischen Indien Grundregeln. Es sind diese fünf Regeln:

1. Nicht töten,
2. nicht stehlen,
3. nicht in andere Partnerverhältnisse einbrechen

- oder Minderjährige verführen,
 4. niemanden verleumden durch unwahre, negative Aussagen über ihn,
 5. keine berausenden, die Vernunft und Selbstkontrolle verhindernden Getränke und Mittel nehmen.

Jedes Handeln, das diese Tugendregeln verletzt, indem anderen Wesen Leid zugefügt wird, indem auf ihre Kosten, ohne Rücksicht auf ihr Anliegen, Wohl erleben zu wollen, Gewinn angestrebt wird, ist ein unrechtes, rücksichtsloses Vorgehen, das eine gleichartige Ernte für den Täter bewirkt, also töricht und darum zu tadeln ist.

Der Erwachte nennt fünf verwerfliche Berufe, die der im Hause Lebende nicht ausüben soll (A V,177): Handel mit Waffen, mit Lebewesen, mit Fleisch, mit Giften (Verletzung der ersten Tugendregel), mit Rauschmitteln (Verletzung der fünften Tugendregel). Aber auch Berufe wie Henker, Kerkermeister, Jäger, Fischer sind Berufe, in denen die Tugendregeln, nicht zu töten und zu verletzen, missachtet werden. Der Erwachte sagt (A X,92):

Wer tötet, erfährt wegen des Tötens sowohl zu Lebzeiten furchtbare, schreckliche Folgen wie auch im nächsten Leben geistige Leiden und Schmerzgefühle.

In einer anderen Lehrrede (D 19) zitiert der Erwachte einen Brahma, der aus seinem Überblick schildert, welche sonstigen dunklen Eigenschaften und untugendhaften Verhaltensweisen zu dunklem Erleben führen:

*Dem Zorne frönen, Raub begehen,
 Betrug, Verrat, habsüchtig geizen,
 eitel sein und neidverzehrt,
 gelüstig, unbeständig, andern Unrecht tun,
 an Gier und Hass, an Rausch und Wirrnis sein gewohnt -
 in solcher Sitte ziehn sie ein die rohen Düfte,
 in Höllen sinkend, abgekehrt der Brahmawelt.*

Hier haben wir eine Schilderung, wie auf ungesetzliche, gewaltsame, rücksichtslose Weise gelebt bzw. der Unterhalt beschafft werden kann. Und das ist zu tadeln, weil es in untermenschliches Dasein führt, in zunehmendes Leiden und Entsetzen. Es ist ja so, dass alle Wesen nur Wohl wollen, und alle Religionslehren dienen diesem Grundstreben des Menschen. Sie sagen: Alle Wesen wollen Wohl, aber weil sie nicht wissen, wie man zu Wohl kommt, weil sie meinen, auf krummen Wegen erreichten sie Wohl, darum wählen sie die krummen Wege, die in Wehe führen. Und auch alle Berufe, die unrechten Geschlechtsverkehr, den Einbruch in Vertrauens- und Obhutsverhältnisse und schon bestehende Bindungen begünstigen und fördern (dritte Tugendregel), sind unheilsam, da sie abwärts führen. An vielen Stellen wird in den buddhistischen Texten auf das Übel des Ehebruchs hingewiesen, und es werden dem Nachfolger die schwerwiegenden Folgen genannt, die sich aus einem Einbruch in die Beziehungen eines anderen zu seinem Partner ergeben:

*Vier Folgen fällt anheim der Zügellose,
der hinter anderer Frauen her ist:
friedlosem Leben, unerquicktem Schlafe,
dem Tadel und zuletzt dem Abweg. (Dh 309)*

*Wer seines Nächsten Frau verführt...
der gräbt hier in der Welt sich selbst
durch solches Tun die Wurzeln aus. (Dh 246,247)*

Verkehr, der nur aus körperlicher Lust erfolgt, ohne Liebe und Verantwortung (*gehen Weibern nach wie Tiere, gleichviel welchen – D 31*) ist tierisch und führt deshalb in untermenschliche Bereiche und schon in diesem Leben zu Chaos und Feindschaft.

Sich also auf unrechte und rücksichtslose Weise seinen Lebensunterhalt zu verschaffen, indem die fünf Tugendregeln - das Minimum an Rücksicht auf andere - nicht eingehalten werden, ein solches Vorgehen führt in untere Welt.

Sich dagegen auf rechte und rücksichtsvolle Weise Vermögen zu verschaffen, ein solches Vorgehen führt zu gutem Erleben in der Menschenwelt oder gar zu himmlischem Erleben.

2. Zu tadeln ist der im häuslichen Leben Stehende, wenn er es sich nicht selber angenehm und leichter macht.

Diese Aussage würde im Widerspruch zu allen anderen Aussagen des Erwachten stehen, wenn man sie so verstehen wollte, dass z.B. der zehnte Mensch, der das Elend der Sinnensucht und die Wegweisung zu höherem Wohl und gar den Ausweg kennt, sich dem Sinnengenuss hingeben solle, weil dieser ihm das Leben „angenehm und leichter“ macht.

Der Erwachte hat auf vielfache Weise gezeigt, dass die Hingabe an den Sinnengenuss in Elend führt; dass dieser Genuss *voller Leiden, voller Qualen ist und dass das Elend überwiegt* (M 13 14, 22 u.a.), und er zeigt, dass die Sinnensucht die Ursache ist für Streit in den Familien und für die Kriege in der Welt. Er vergleicht die den Menschen jagende Sinnensucht mit den Wunden eines Aussatzkranken, die ihn ununterbrochen jucken und stechen und an denen er darum auch ununterbrochen reibt und kratzt. Wie dieses Reiben und Kratzen die Wunden nur noch vergrößert und ihr Brennen verstärkt (s. M 75), so auch gibt der Genuss der Sinnendinge nicht den ersehnten Frieden, sondern verstärkt die Bedürftigkeit, die Sucht:

*Je mehr er hat, je mehr er will,
nie schweigen seine Wünsche still.*

Aber trotz dieses Wissens können die im häuslichen Leben stehenden Menschen die Sinnendinge nicht sofort ganz verlassen, sondern nur schrittweise. Sie können nicht - wie oft Menschen glauben, die gerade die Lehre des Erwachten aufgenommen haben - alle sinnlichen Neigungen plötzlich aufheben oder sie nicht wahrhaben wollen und innerhalb des weltlichen

und beruflichen Lebens ohne sie geradewegs das Heil, das Nirvāna, die unverletzbare Unverletztheit, anstreben. Sie würden der Wucht ihrer Triebe nicht Rechnung tragen und sich selber quälen.

Erst recht quälen sich die in dieser Lehrrede zuerst genannten Menschen, die in der Erfüllung sinnlichen Begehrens das einzig mögliche Wohl sehen, für die die Erlebnisse im Umgang mit den Dingen der Welt der einzige Lebensinhalt und darum das Fundament ihres Daseins sind und die trotzdem aus irgendwelchen Verkrampfungen oder aus falschen Ansichten ihre Wohlsuche zurückhalten, es sich nicht angenehm und leicht machen, wozu sie nach ihrem Besitz in der Lage wären. Dies trifft besonders auf jene Geizigen zu, die eine so große Genugtuung am Sammeln von Geld empfinden, dass sie sich Erleichterungen und Bequemlichkeiten versagen, um ihr geliebtes Geld nicht ausgeben zu müssen.

Der Geizige verschließt sich vor den eigenen Nöten und damit auch vor den Nöten der anderen: vor Erbarmen, Mitleid, Barmherzigkeit, Hilfsbereitschaft - vor dem Geben. Durch diese zunehmende Auflösung aller Kontakte zur Umwelt kommt er von der Berücksichtigung der Mit- und Umwelt ab. So geht der erste Mensch den Weg des Selbstquälers, und damit verbunden ist oft der Weg des Nächstenquälers. Wer durch äußere Umstände arm ist, sollte sich nicht mit Gewalt Reichtum verschaffen. Aber wer sein Leben erleichtern könnte und es nicht tut, obwohl er Sinnendinge begehrt, der lebt im Widerspruch mit sich selbst, ist innerlich verklemmt, verspannt.

An diese erste Art von Menschen erinnert das Gleichnis des Erwachten von der ersten Art von drei Arten von Lotosrosen (M 26). Von der ersteren Art heißt es, dass sie im Wasser entstehen, im Wasser sich entwickeln, aus dem Wasser ihre Nahrung aufsaugen und auch mit dem Haupt immer unter dem Wasserspiegel bleiben.

Die zweite Art von Lotosrosen reckt ihr Haupt bis zum Wasserspiegel, und die dritte Art mehr oder weniger weit über den Wasserspiegel hinaus in die freie Luft.

Das Wasser ist ein Gleichnis für die Sinnendinge der Welt, und Wurzel und Stiel der Lotosrosen sind ein Gleichnis für den mit Sinnendrängen besetzten Körper des Menschen, der durch Begehren nach Sinnendingen entstanden ist und dessen Sinnesdränge weiterhin auf Befriedigung aus sind. Das über das Wasser hinausragende Haupt der Lotosrosen hingegen gilt für den Geist, der das Elend der Sinnendinge durchschaut und sich von ihnen abgewendet hat.

So wie die ersten Lotosrosen ihr Haupt immer im Wasser haben, so bedenkt und erstrebt der Mensch, der das Elend der Sinnendinge nicht kennt, ausschließlich die sinnlichen Erlebnisse. Wenn solcherart sinnensüchtige Menschen sich das Aufsaugen von sinnlichem Wohl verbieten würden, dann würden sie sich selbst Wehe bereiten und würden verkümmern. Das wäre nicht zu loben, denn dann würden sie sich die Möglichkeit verbauen, zu wachsen und ihre „Blüten“, ihr Denken, doch noch über den Wasserspiegel hinaus - über die Sinnlichkeit hinaus - zu heben.

Aber so wie die zweiten und dritten Lotosrosen ihr Haupt über das Wasser hinaus recken, so suchen und streben die Menschen, die das Elend der Sinnensucht kennen, nach Weltüberwindung, weil sie wissen oder ahnen, dass sie damit den Tod überwinden. Das sind die zu lobenden zehnten Menschen, die – durch die Belehrung des Erwachten ernährt – das Elend der Sinnensucht und den Ausweg sehen.

*3. Zu loben ist der im häuslichen Leben Stehende,
wenn er auch andere an seinem Besitz teilhaben
lässt, Gutes tut im Hinblick auf eine günstige
Wiedergeburt.*

Wer nur daran denkt, dass er das, was er abgibt, weniger hat, der wird nicht geben. Sicher hat der Gebende es im Augenblick des Gebens weniger, aber abgesehen davon, dass der Freigebigige in seinem geistigen Format größer wird und darum leichter wieder das Verlorene ersetzen kann, der Geizhals aber

engherzig, kurzsichtig und ruhelos wird - abgesehen davon sagen der Erwachte und andere Weise: Was wir hier geben, das finden wir drüben wieder. - Das ist ganz wörtlich aufzufassen. Der Erwachte gibt ein Gleichnis. Er sagt: Wenn du in einem brennenden Haus bist, was rettetest du dann? Dasjenige, was du im Haus festhältst, oder das, was du zum Fenster hinauswirfst? Was in einem brennenden Hause zum Fenster hinausgeworfen wird, das rettet man. Das bedeutet: Was wir hier geben, das finden wir drüben vielfach wieder vor. Je mehr Religiosität in einem Volk ist, um so größer ist das Wissen darum, dass nichts Gegebenes verloren geht, sondern sich vermehrt, für das Tun und Lassen der Menschen richtunggebend. Vielen Märchen (unter den deutschen: „Die Sterntaler“, „Frau Holle“ u.a.) liegt dieses Wissen zugrunde. In dem gleichen Sinn sagt auch Jesus: *Geben ist seliger denn Nehmen (Apg. 20,35)*. und *Gebet, so wird euch gegeben (Luk. 6,38)*. Es ist ein Unterschied, warum man gibt, wem man gibt und mit welcher Gesinnung, wie man gibt. Alle diese Umstände wirken sich wieder aus; aber wer festhält, anderen nichts gönnt, der wird arm sein. Wer aber gibt, dem wird auch gegeben. Wann immer wir geben, haben wir die Tat des Gebens in die Welt gesetzt, wir haben zu einer Welt beigetragen, in der gegeben wird, und eine solche werden wir dadurch erleben. Wer glaubt, festhalten zu müssen - „Was ich habe, das hab ich, was ich gebe, das hab ich verloren“ - hat wohl in diesem Leben sein Geld und Gut festgehalten, aber er hat auch die Tatsache des Festhaltens in die Welt gesetzt, und er wird später in einer Welt leben, in der alle festhalten. Mosaikweise bauen wir unsere zukünftige Armut und unseren zukünftigen Reichtum.

Ein Beispiel für eine Lebensweise, die trotz großer Einnahmen dem Besitzer keine Freude bringt, indem er sich und anderen nichts gönnt, ist der Bericht über einen Geizhals zur Zeit des Erwachten (S 3,19/20):

König Pasenadi von Kosalo begab sich zum Erhabenen und sprach: Da ist, o Herr, in Sāvatti ein Gildemeister gestorben.

Ich komme, nachdem ich eben sein Besitztum, für das kein Erbe geblieben ist, in den Königspalast habe bringen lassen. Es waren, o Herr, 80 x 100000 an Gold, was soll ich erst von Silber sagen. Und dabei hat dieser Gildemeister Bruchreis gegessen mit saurer Grütze; gekleidet hat er sich in ein altes Hanfgewand, das aus drei Stücken zusammengeflickt war; gefahren war er in einer alten, schadhafte Karre mit einem Schattendach aus Baumblättern.

Der Erwachte antwortete dem König Pasenadi:

So ist das, o Großkönig, so ist das, o Großkönig. Ein nicht guter Mensch, Großkönig, wenn er große Reichtümer erworben hat, macht es sich selber nicht angenehm und leichter, erfreut und hilft Vater und Mutter nicht, erfreut und hilft Kindern und Gattin nicht, erfreut und hilft Sklaven und Arbeitsleuten nicht, erfreut und hilft Freunden und Bekannten nicht, noch bringt er den Asketen und Priestern eine Gabe, um aufzusteigen, um in himmlische Welt zu kommen und Wohl zu erleben. Und seine Reichtümer, die er nicht richtig gebraucht, nehmen ihm die Könige weg oder nehmen ihm die Räuber weg oder Feuer verbrennt sie oder Wasser führt sie fort oder unliebsame Erben nehmen sie weg - so wie es dem Gildemeister jetzt ergangen ist.

Gerade so, großer König, wie wenn da in menschenleerer Gegend ein Teich wäre mit reinem Wasser, mit kühlem Wasser, mit lindem Wasser, klar, wohlzugänglich, anmutig, und es nähme von ihm kein Mensch Notiz, tränke nicht davon, badete nicht darin, machte ihn sich nicht nutzbar. Auf diese Weise verdunstete das Wasser, ohne dass es gebraucht würde.

Wir müssen hier an die glühende Hitze in Indien denken. Wenn man nur eine halbe Stunde gegangen ist, dann ist man schon wieder bedürftig, sich zu kühlen, zu trinken, die Glieder zu erfrischen, weil man durch und durch erhitzt ist. Da bedeutet ein Teich nicht nur eine große Labsal, sondern ist auch Rettung vor dem Verdursten.

Ein guter Mensch aber, großer König, wenn er große Reichtümer erworben hat, macht es sich selber angenehm und leichter, erfreut und hilft Vater und Mutter, erfreut und hilft Kindern und Gattin, erfreut und hilft Sklaven und Arbeitsleuten, Freunden und Bekannten, und den Asketen und Priestern bringt er Gaben dar zu zukünftigem Aufstieg, um in himmlische Welt zu kommen und Wohl zu erleben. Und es nehmen ihm seine Reichtümer, da sie so richtig gebraucht werden, die Könige nicht fort, nicht nehmen Räuber sie fort, noch verbrennt sie Feuer, noch führt Wasser sie fort, noch nehmen unliebsame Erben sie fort.

Wenn die hier genannten guten Ergebnisse auch nicht hundertprozentig dann zutreffen, wenn der Gebende noch üble Ernte von früher abzutragen hat, so ist es doch so, dass er durch sein Geben weithin Sympathien erlangt, weithin wird ihm mit Achtung und Liebe begegnet, und auch die Himmlischen, die Jenseitigen beschützen ihn, und er selber erlebt durch sein Geben innere Freude. - Hinzu kommt: Bei den im damaligen Indien kleineren Königreichen kannte man sich gegenseitig. Der König erfuhr von der Güte und der Schlechtigkeit der Menschen in seinem Land durch die Vorsteher der einzelnen Orte und ließ sich auch von diesen beraten: „Das ist ein guter Mensch, der seine Umgebung an seinem Reichtum teilhaben lässt“, ein solcher ist zu unterstützen.

Das ist gerade so, wie wenn da in der Nachbarschaft eines Dorfes oder Marktflückens ein Teich wäre mit reinem, kühlem, mildem Wasser, klar, wohlzugänglich, anmutig. Und es nähmen die Leute von ihm Notiz, sie nähmen Wasser davon, sie tranken davon, sie badeten darin und machten es sich nutzbar. Auf diese Weise, großer König, verdunstete das Wasser nicht, sondern es würde gebraucht.

Ganz ebenso, großer König, beglückt und erfreut ein guter Mensch, wenn er Reichtümer erworben hat, sich und auch alle anderen.

Reichtum ist eine Folge früheren Gebens. So war es auch bei diesem Gildemeister:

In früherer Zeit einmal, großer König, versah dieser Gildemeister einen Einzelerwachten mit Almosenspeise. Er sprach zu seinen Dienern: „Gebt diesem Asketen dort Almosenspeise.“ Dann erhob er sich von seinem Sitz und ging fort. Später aber bereute er es, dass er das Almosen gegeben hatte: „Besser wäre es, die Sklaven und Arbeitsleute hätten es gegessen.“ Und er brachte seines Bruders einzigen Sohn ums Leben wegen dessen Besitztum. Weil nun, großer König, der Gildemeister den Einzelerwachten mit Almosenspeise versehen hatte, wurde er infolge dieser Handlung siebenmal zu glücklicher Existenz in der Himmelswelt wiedergeboren und vermöge des Restes, der von den Folgen dieser Handlung blieb, übte er hier in Sāvathī auch siebenmal die Würde eines Gildemeisters aus. Weil nun aber der Gildemeister es später bereute, dass er Almosen gegeben hatte: „Besser wäre es, die Sklaven und Arbeitsleute äßen es“, neigt infolge davon sein Herz nicht zum Genuss beim Essen, nicht zum Genuss bei Kleidung, Fuhrwerk usw.

Weil nun aber der Gildemeister seines Bruders einzigen Sohn wegen seines Besitztums ums Leben gebracht hat, musste er infolge dieser Handlung viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende, Jahrhunderttausende in der Hölle leiden. Und vermöge des Restes, der von den Folgen dieser Handlung blieb, überführte man hier nun zum siebenten Mal seinen Besitz, für den kein Erbe da ist, in die Schatzkammer des Königs. Das alte Verdienst des Gildemeisters ist aufgebraucht, und neues Verdienst ist nicht angesammelt. Der Gildemeister ist in der Hölle wiedergeboren.

Die Tat des Gebens an den Einzelerwachten hatte bewirkt, dass er siebenmal himmlisches Dasein erfuhr und siebenmal als Mensch ein Gildemeister war mit großem Reichtum. Da ihm hinterher aber die Gabe leid tat, so wurde er einer, der sein

Geld und Gut nicht für sich nutzen konnte. Wie ein dürftiges Gespenst lebte er dahin, sein Gemüt war verklemmt, bitter in immer mehr Haben- und Festhaltenwollen. Für alles, was das Gemüt erhebt, wodurch er auf bessere Gedanken hätte kommen können, hatte er keinen Sinn. Ein niederes Leben führte er dadurch, dass er sein Geben einst bereute. Die Wirkung der guten Tat des Gebens hat er in diesem Leben abgelebt, und nichts Gutes ist mehr übrig. Nun kommt die einstige üble Tat des Mordes an seinem Neffen zum Tragen. *Das alte Verdienst ist aufgebraucht, und neues Verdienst ist nicht angesammelt.*

Wenn wir solche Berichte in den Lehrreden gründlich bedenken, dann bekommen wir allmählich die richtige Vorstellung für das Saat-Ernte-Verhältnis. Es hört sich märchenhaft an, aber die Ernte ist unverhältnismäßig größer, als uns die Saat erscheint. Was wir hier an Grobstofflichem tun, an Üblem und an Gutem, das wirkt in das Feinstoffliche hinein wie eine Explosion, wie tausendfach vermehrt. Genauso wird es in der Bibel in Bezug auf gute Saat berichtet: *Kein Auge hat's gesehen, kein Ohr hat's vernommen, was der Herr bereitet hat denen, die ihn lieben. (1.Kor. 2,9)* Über alle menschlichen Maße hinaus - wir können es uns nach menschlicher Gerechtigkeit nicht vorstellen - steht die Ernte im Verhältnis zur Saat.

Sāriputto fragte einst den Erwachten (A IV,79):

Woher kommt es, o Herr, welche Ursache hat es, dass bei manchem Menschen, was auch immer er beginnt und unternimmt, doch alles misslingt und dass bei einem anderen Menschen, was dieser auch nur anstellen und unternehmen mag - alles sich nur langsam hinzieht. Es gelingt ihm nie ganz nach Wunsch. Dagegen widerfährt es wiederum anderen Menschen, dass ihnen alles ganz nach Wunsch gelingt. Und ein vierter Mensch mag unternehmen, was er will, er hat Erfolg weit über seine Erwartungen hinaus.

Der Erwachte antwortet auch mit vier unterschiedlichen Bedingungen:

Wenn da, Sāriputto, ein Hausvater zu einem Asketen oder Priester kommt und zu ihm sagt: „Sagt mir, o Herr, was Euer Bedarf ist. Ich werde täglich dafür sorgen“, dann aber später das, was er angeboten und versprochen hat, doch nicht einhält, dann wird ihm, wenn er von hier abgeschieden, zu dieser Welt wiederkehrt, was er auch für ein Unternehmen beginnt, dieses misslingen.

Wenn er aber ein wenig und nur unregelmäßig von dem gibt, was er versprochen hat, dann werden ihm seine Unternehmungen nicht nach seinem Wunsch gelingen.

Wer aber ganz nach seinem Versprechen regelmäßig gibt, dem wird auch, wenn er nach seinem Tod wieder Menschentum erfährt, jedes Unternehmen ganz nach Wunsch gelingen.

Dem vierten Menschen aber, der über sein Anbieten hinaus den Asketen oder Priestern regelmäßig und reichlich bedient, dem werden in seinem nächsten Leben alle seine Unternehmungen weit über seine Erwartungen hinaus gelingen.

Das ist die Ursache dafür, warum das gleiche Unternehmen von dem einen betrieben, misslingt; dem zweiten halb gelingt, dem dritten nach Wunsch gelingt und dem vierten weit über Wunsch und Erwarten gelingt.

Früheres mangelhaftes Geben oder Nichtgeben sind also die Ursachen für ein Misslingen, die der normale westliche Mensch nicht sieht. Er denkt an andere Hindernisse, versucht vergeblich, sie zu beseitigen und belastet sich dabei noch mehr. Mit jeder Tat wird unsere Zukunft gezeugt: in unserem Welterlebnis und in unserem Herzen.

Der Erwachte zeigt in seiner gesamten Belehrung - und wer auf sich achtet, der erfährt es auch -, dass der Mensch, je dunkler sein Gemütszustand ist, um so mehr durch die Sinnendinge Wohl zu erlangen trachten muss, dass aber ein gebefreudiger Mensch mit hellem Gemüt sich bei sich selber wohlfühlt und darum auf die äußeren Dinge weit weniger angewiesen ist. Wer die Erhellung seines Herzens spürt, der hat ganz natürlicherweise das Bestreben, diese Erhellung zu erhalten und wei-

ter zu betreiben durch sanfte Begegnung, durch schonenden, fürsorglichgebenden Umgang mit allen Mitwesen, und es zieht ihn zu dieser eigenen selbstständig machenden Helligkeit hin als zu einer Zuflucht, die sicherer ist als aller Sinnengenuss. Er ernährt sich immer mehr von innerem Wohl, wohnt mit seinem Gemüt bereits mehr oberhalb der Sinnlichkeit als in ihr.

*4. Zu tadeln ist der im häuslichen Leben Stehende,
wenn er, der von seinem Besitz lebt, ganz an ihn
gefesselt ist, von ihm betört und besessen ist,
ohne das Elend der Sinnensucht zu sehen,
ohne den Ausweg zu kennen – der neunte Mensch.*

Von dem neunten Menschen wird in dieser Lehrrede gesagt, dass er seinen Wohlstand ebenso wie der siebente und achte a) auf ehrliche Weise und rücksichtsvoll erwirbt, b) sich sein Leben leichter macht und denkt, dass er aller Voraussicht nach das Elend des dürftigen, darbenden Lebens überwunden hat. Er weiß aus eigener Erfahrung, wie gern alle Wesen Wohl erleben, und darum c) verhilft er auch anderen dazu, gibt ihnen von seinem Reichtum ab. Auf Grund dieses Verhaltens wird er voraussichtlich in einem folgenden Leben wieder einer sein, der nicht zu darben braucht. Aber:

er ist an den Besitz gefesselt, von ihm betört und besessen, ohne das Elend der Sinnensucht zu sehen und ohne den Ausweg zu kennen.

Der Erwachte sagt: *Wer genießt, vergisst* (den Hinblick auf die anderen, das Geben). Damit ist neben dem bisher genannten dreifachen Verhalten noch eine vierte Verhaltensweise ausgesprochen, die bisher nicht genannt wurde, aber selbstverständlich auch für die vorangegangenen acht Personen gilt. Alle neun sind solche, *die das Elend der Sinnensucht nicht sehen, den Ausweg nicht kennen*. Dadurch dass diese Eigenschaft hier beim neunten Menschen genannt wird, kann ein noch besseres Verhalten des zehnten Menschen gegenüber dem neunten ab-

gesetzt werden, der dann als der beste unter allen zehn gilt.

Es ist ein Gesetz, dem alle Wesenheit, alle Tiere, Menschen, Geister und Götter unterliegen: Was ein Lebewesen nicht weiß und nicht ahnt als größere und seligere Lebensmöglichkeit gegenüber seinen bisherigen, das kann es auch in keiner Weise anstreben wollen, und so bleibt es gefangen und muss es bleiben in seinen bisherigen Gewohnheiten und abseits des größeren Wohls in höheren Welten – geschweige des Heils. Weil es so ist, weil ein Wesen erst von den größeren Zielen hören muss oder sie sehen, auf jeden Fall verstehen muss, ehe es dazu kommen kann, sich aus seinem Sumpf zu erheben und das Größere anzustreben, darum erscheinen unter den Menschen immer wieder die Größeren, die Heilslehrer, die den höheren Zielen näher gekommen sind oder sie ganz erreicht haben unter den Menschen. Sie belehren sie darüber, dass es freudvoll selige Zustände, ja, Daseinsformen gibt, die unvergleichlich wohltuender, seliger sind als alles sinnlich erfahrbare Wohl.

Der normale Mensch, gejagt von dem entsetzlichen „Jucken und Brennen der sinnlichen Tendenzen“, hat keine Vorstellung vom wirklichen Wohlgefühl, er ist getrieben von seinen Schmerzen, ist *vom Juckreiz verstört (M 75)* und hat eine falsche Wahrnehmung. Er merkt nicht, wie tief er in dauern dem Schmerz ist, weil er noch kein anderes Gefühl erlebt hat. Er kann sich überhaupt nicht vorstellen und kann nicht nachempfinden, dass es oberhalb dieses reißenden Kampfes um fortdauernde Befriedigung der Sinnensucht einen seligen Herzensfrieden gibt. Er kann nur unterscheiden zwischen seinem unbefriedigten Begehren und seinem befriedigten. Deshalb muss er einen Menschen, der keiner Befriedigung eines Begehrens mehr bedarf, weil er frei von Begehren ist, als einen Unbefriedigten ansehen, der in großem Leiden und Verzicht lebe, während er sich selber seine Wünsche erfülle.

Der Erwachte zeigt, dass der im Begehren Lebende seine Situation gar nicht richtig erfassen kann: die Sinnenerfahrung sagt ihm: „Wohl tut das“, obwohl es an sich wehtut.

Nach dem Maßstab der Erwachten, die alle Leiden aller Grade auf ewig hinter sich und unter sich gelassen haben, herrscht in der Sinnensuchtwelt unmittelbarer ununterbrochener Schmerz auch in den Augenblicken der Befriedigung, denn was wir als „Befriedigung“ empfinden, das sehen die geheilten, genesenen Erwachten als Kratzen und Reißen und Versengen von Aussatzwunden an.

Der Erwachte zeigt, dass die gesamte sinnliche Wahrnehmung - gleichviel ob von uns die einzelnen Wahrnehmungen als angenehm oder entzückend oder als schmerzlich oder gefährlich empfunden werden - mit zwei großen Arten von Schmerzen verbunden ist.

Die sechsfache sinnliche Erfahrung vergleicht der Erwachte mit Schwerthieben: Da liegt ein zum Tod Verurteilter im Gefängnis. Und der König fragt den Wärter zwei- oder dreimal am Tage, ob der Gefangene noch lebt. Sobald der Wärter sagt, dass er noch lebt, verordnet ihm der König weitere Schwert- hiebe.

So ist jede Sinneserfahrung an sich ein großer Schmerz, aber wir leben schon so lange Zeiten in dieser Erlebnisweise, wir sind sie so gewöhnt und kennen so wenig eine andere, dass wir den Schmerz, obwohl wir ihm dauernd ausgeliefert sind, aus Mangel an Vergleichsmöglichkeit nicht als Schmerz registrieren können, eben weil wir nur immer ihn haben. Daher kommt es, dass ein Mensch, der die sinnliche Wahrnehmung übersteigt und zu dem Erlebnis der Entrückungen kommt, diese dann als eine Seligkeit und als Frieden über alle Maßen empfindet, wie er es sich vorher überhaupt nicht denken konnte. Und je öfter und tiefer er diesen Frieden genießt, um so stärker empfindet er beim Rückfall in die sinnliche Erlebnisweise diese nicht mehr als erträgliches Leben. - So sagt *Ruisbroeck*, ein Erfahrer der Entrückungen: *Steig über die Sinne, hier lebet das Leben*. Sobald bei einem solchen den Sinnen Entrückten die Maschinerie der sinnlichen Erfahrung wieder zu laufen anfängt, empfindet er sie im Vergleich zur Seligkeit der Entrückung wie Schwerthiebe. Das ist das Leiden

der sinnlichen Wahrnehmung: der Prasselhagel der sinnlichen Erfahrungen.

Aber nicht nur die Erfahrung der Sinnesdränge, schon ihre Berührung ist schmerzhaft, wie die Erwachten sagen. Für die Berührung der Sinnesdränge gibt der Erwachte folgendes Bild: Da läuft ein Rind herum, dessen Haut überall aufgerissen ist. Das so empfindliche rohe Fleisch liegt offen zutage, und die verschiedenen Insektenarten fallen darüber her und saugen sich an dem rohen Fleisch mit Blut voll.

Auch diese Art des Leidens, die sechsfache Berührung der Sinnesdränge sind wir ganz ebenso gewöhnt wie die der sechsfachen Erfahrung, so dass wir sie nicht mehr verzeichnen können. Durch den Dauerschmerz sind wir so abgestumpft und unfähig zu richtigem „Wohlfühlen“, dass wir in unserem Wahn nur die etwas geringeren Berührungsschmerzen gegenüber den gröberen schon als „Wohl“ empfinden und nur die größten als Weh, und so vermeinen wir, zwischen wohltuenden Erlebnissen und schmerzlichen zu leben. In Wirklichkeit ist für uns jede Berührung ein großer Schmerz. So wie ein herrenloser, alter, hungriger Hund im Winter durch die Straßen irrt und mit seinem Geruchssinn nach Genießbarem sucht und dann, wenn er einen Knochen mit noch zwei, drei Fasern Fleisch findet, sich schon glücklich fühlt - so und ähnlich beurteilt der Erwachte die gelegentliche oder häufige sinnliche Befriedigung der Wesen gegenüber denen, die über alle sinnliche Bedürftigkeit hinaus in der Einigung des Herzens leben.

Die beiden Dauerschmerzen: durch die Berührung und durch die Erfahrung der Sinnesdränge - gehören zur Natur der Daseinsformen in sinnlicher Wahrnehmung, und sie bestehen ununterbrochen und unabhängig vom Lauf der Zeiten und vom Ablegen, Altern und Wiederanlegen des Körpers so lange, bis wir uns umstellen. Diese beiden mit dem Begegnungsleben verbundenen Dauerschmerzen sind eine gewaltige Anstrengung der gesamten Körperkräfte und halten auch den Geist in einer dauernden untergründigen Anspannung und Sorge um Funktionieren und Schutz des Körpers und der jeweils benutz-

ten Organe. Aber alles geschieht schon so lange, dass der Mensch es so wenig merkt wie der Fisch das Wasser merkt, in dem er geboren ist und ununterbrochen lebt. Das Wesen beachtet nur, was ihm der jeweilige Sinneseindruck an Angenehmerem oder Unangenehmerem bringt. Beim angenehmen Sinneseindruck hat es den großen Dauerschmerz plus kurzem Wohlgefühl; und beim unangenehmen Eindruck hat es zum gleichen großen Dauerschmerz noch das kurze Schmerzgefühl. Es registriert in seinem Bewusstsein eben nur die kurz aufkommenden Gefühle, nicht aber den unterbrechungslos erlittenen Dauerschmerz.

Die Sinnesdränge lauern auf Befriedigung, sie sind ein permanenter Mangel und Sog, verursachen damit ein dauerndes Mangelgefühl, Minusgefühl, Wehgefühl, Leiden, das jedoch wegen der fast ununterbrochenen Dauer als normaler Seinszustand empfunden wird, wie beim Aussatzkranken das permanente Jucken zu seinem gewohnten Erleben geworden ist.

Aber das schlimmste Übel des sinnlichen Begehrens ist, dass die Süchtigkeit dessen, der die Wahrheit nicht kennt, immer mehr zunimmt. Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit. Unser Leben besteht aus Einzelgedanken und aus einzelnen Vorstellungen, und ein begehrlischer Gedanke nach dem anderen füllt die Waagschale, mehrt das Gewicht, verstärkt die Süchtigkeit.

Je größer beim Menschen die Sucht ist und je längere Zeit sie unbefriedigt bleibt, um so rücksichtsloser muss er aus dem inneren entsetzlichen Mangelgefühl trachten, sie zu erfüllen. Zu solch einer Zeit kann er die Not des Mitwesens nicht sehen, der Gegenstand der Befriedigung füllt sein ganzes Blickfeld aus und erscheint ihm blendend, verheißend, verlockend mit unwiderstehlicher Gewalt.

Jeder Mensch hat irgendwo Grenzen, bis zu denen seine Rücksicht reicht. Wenn er großes Verlangen hat, dann ist die Grenze bei dem einen Menschen eher überschritten, bei dem

anderen nicht so bald überschritten - aber bei immer größerer Not wird sie doch irgendwann überschritten. Es gibt nicht viele Menschen, die lieber selber sterben, als dass sie anderen etwas wegnehmen.

Und noch eine Erschwerung kommt hinzu: je stärker der Mensch von der Suchtbefriedigung lebt, je mehr seine Bedürftigkeit zunimmt, um so mehr nehmen seine geistigen und physischen Kräfte, die zur Erreichung der Ziele nötig sind, ab, nehmen gedankliche Übersicht, Arbeitskraft, Ausdauer, Disziplin ab. Irgendwann kann die Spannung nicht mehr ausgehalten werden, und wir sprechen dann von asozialer Haltung und Kriminalität. Ein solcher erfährt in diesem und in den folgenden Leben Leiden - weil er die Gefahr der Sinnensucht nicht erkannt und sich in immer größere Abhängigkeit aufgeschaukelt hat.

Von den drei großen Erfahrismöglichkeiten: 1. Formfreies Dasein, in dem reine, friedvolle Wahrnehmung ohne Denken ist, 2. formhaft-geistiges Dasein, in dem geistig vorgestellte Form erscheint, und 3. Sinnensuchtwelt, in welcher Form gegenständlich als Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft erfahren wird - besteht in den beiden höheren Weltstrukturen erhabenes, lichtiges, gefahrloses Dasein in je vier Stufen. Die unterste Erlebensstruktur aber, die Welt der Sinnensucht, besteht als Begegnungsleben in zehn verschiedenen Stufen. Ihre unterste wird in fast allen Religionen als „Hölle“ bezeichnet, weil dort das Erfahren äußerster Schmerzen in schierer Ausweglosigkeit die Daseinsgrundlage bilden. Wenn auch die oberen der zehn Stufen nicht an die Hölle erinnern und von den sinnensüchtigen Wesen dieser Stufen, da sie das eigentliche Wohl nicht kennen, als erträglich bis schön empfunden werden, so beschreibt der Erwachte die Wesen aller Stufen der Sinnensuchtwelt als „süchtig“, d.h. sie haben eine mehr oder weniger starke Sucht (Durst) nach Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten der ihnen sympathischen äußeren Dinge und nach Vermeidung der unangenehmen, schmerzlichen bis entsetzlichen sinnlichen Wahrnehmungen.

Diese ihre Sucht bringt sie dazu, dass sie im Lauf der Zeit (der Wiedergeburten) in dieser Sinnensuchtwelt doch immer weiter abwärts, d.h. in immer mehr Schmerzen, Ängste, Qualen und Dunkelheiten gelangen. Darum vergleicht der Erwachte die gesamte Sinnensuchtwelt mit einem allmählich sich senkenden, abwärts bis in den Sumpf hineinführenden Weg und sagt von den Wesen dieser Welt, dass die allermeisten nach dem Tod weiter abwärts in noch mehr Dunkelheit gelangen und nur ganz wenige - eben solche, die der Weisung der Vollendeten und Geheilten folgen - dieser Welt in angenehmere entkommen:

Und der Erhabene hob ein klein wenig Erde mit dem Nagel seines Fingers auf und fragte die Mönche: Was ist wohl größer, ihr Mönche, dies bisschen Erde, das ich auf dem Nagel meines Fingers habe, oder die große Erde? – Viel mehr als dies bisschen Erde ist die ganze Erde. Gegenüber der großen Erde kann dies bisschen Erde, das der Erhabene auf dem Nagel seines Fingers hat, nicht gezählt, nicht gerechnet, in gar keinen Vergleich gesetzt werden. – Ebenso wenig ist, ihr Mönche, gegenüber der Anzahl der Lebewesen die Anzahl der Wesen, die nach ihrem Tod als Mensch oder gar als Götter wiedergeboren werden, im Vergleich zu der unermesslichen Zahl von Wesen, die nach dem Tod als Tiere, Gespenster oder in der Hölle wiedererscheinen.

(S 56,102-130)

Es ist bezeichnend, dass auch Jesus nach seinen wenigen Aussagen von der jenseitigen Welt (die fast alle auf die Sinnensuchtwelt hindeuten) im Grunde ähnlich urteilt wie der Erwachte in der bekannten, früher häufig zitierten Aussage (Matth. 7,13):

Gehet ein durch die enge Pforte. Denn die Pforte ist weit und der Weg ist breit, der zur Verdammnis führt, und ihrer sind viele, die darauf wandeln. Und die Pforte ist eng und der Weg ist schmal, der zum Leben führt, und wenige sind ihrer, die

ihn finden.

In dem Sinn heißt es auch in der buddhistischen Spruchsammlung (Dh 174):

*In blinder Nacht liegt diese Welt,
klar sehen hier nur wenige;
dem netzbefreiten Vogel gleich
steigt selten einer himmelwärts.*

Die Lehrreden sind durchzogen von der Warnung des Erwachten vor den Gefahren der Sinnensucht. Weil es ein Gesetz ist, dass durch wiederholtes erfreutes oder positiv bewertendes Bedenken der sinnlich als angenehm empfundenen Dinge die Sucht nach diesen immer größer wird - die größere Sucht wiederum eine häufigere Begegnung und Genuss dieser Dinge fordert, um einigermaßen befriedigt zu sein - die Hingabe an den Genuss den Menschen immer weniger fähig macht, im Existenzkampf zu bestehen - und der Mensch wegen seines starken Dranges nach Befriedigung nächstblind und rücksichtslos wird, gar keinen Blick mehr hat für die Bedürfnisse der Mitwesen - darum warnt der Erwachte immer wieder davor, sich dem sinnlichen Begehren hinzugeben, wie folgende Gleichnisse zeigen:

Der Erwachte schildert (It 109, M 67) einen Schwimmer im Fluss, der sich genussvoll der Strömung überlässt (ein Bild für die tagtägliche Befriedigung der Sinne). Aber die Strömung trägt ihn abwärts. Am Ufer steht ein Mensch, der warnend ruft, dass dieses Spiel, vom Wasser sich treiben zu lassen, im Augenblick zwar schön sein möge, dass der Strom aber weiter unten in einen gefährlichen See münde.

Gleichwie da, ihr Mönche, ein Mensch vom Wasser eines Flusses, das ihm verlockend erfrischend und angenehm erscheint, flussabwärts getrieben würde. Ihn aber sähe ein am Ufer stehender, weitblickender Mann und spräche zu ihm: Höre, die abwärts treibende Strömung des Flusses erscheint dir ange-

nehm und erfrischend, aber dort unten ist ein See mit Wellen, mit Strudeln, Krokodilen und Haien. Wenn du dahin gelangst, kommst du zu Tode. Auf diese Warnung hin rudert nun dieser Mensch mit Händen und Füßen gegen den Strom.

Dies ist der Sinn des Gleichnisses:

Die Abwärtsströmung des Flusses ist ein Gleichnis für den (aus Unkenntnis der Gefahr von Befriedigung zu Befriedigung immer stärker werdenden) Durst (nach den angenehmen Sinnendungen).

Dass das Wasser als angenehm und erfrischend empfunden wird, ist ein Beispiel dafür, dass die den Sinnesorganen des Körpers innewohnenden Süchte nach Berührung (ajjhattika āyatana) befriedigt worden sind.

Der tiefe See (in dessen Strudeln der Schwimmer versinkt) ist ein Gleichnis für die fünf untenhaltenden Verstrickungen (Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbangnis, Nichts Höheres als gute Sitten anstreben, Sinnensucht, Nächstenblindheit).

Die Wellen sind ein Gleichnis für Zorn und Verzweiflung.

Der Strudel ist ein Gleichnis für die fünfältige Sinnensucht.

Krokodile sind ein Gleichnis für die Gefräßigkeit und Haie sind ein Gleichnis für die Sexualität.

Gegen den Strom Rudern ist ein Gleichnis für das Überwinden der Sinnensucht.

Mit Händen und Füßen Rudern ist ein Gleichnis für den Einsatz von Tatkraft.

Der am Ufer stehende weitblickende Mann ist ein Gleichnis für den Erwachten.

Am Ende dieser Lehrrede gibt der Erwachte dem Mönch einen anspornenden Vers:

*Selbst unter Schmerzen mög' die Sinnenslust er meiden,
der künft'gen höchsten Sicherheit, er streb' ihr zu.*

*Wird ihm im höchsten Klarblick dann das Herz befreit,
erreicht er bald den heilen Stand.*

Der Wissensmächt'ge, der den Reinheitswandel lebte,

Welt-Endiger, am andern Ufer angelangt, so heißt er.

Laut M 19 gibt der Erwachte ein ähnliches Bild für die Gefahr der Sinnlichkeit wie das des Schwimmers, der sich von der Strömung abwärts treiben lässt. Er spricht da von einer Gazellenherde, die in einem Wald lebt, von dem aus ein Weg durch die Landschaft allmählich abwärts in einen Sumpf führt. Ein Wilderer (Gleichnis für Māro, der alle Wesen ins Verderben führen will) entdeckt diese Herde im Wald und will sie in seinen Besitz bringen. Er hat zwei abgerichtete Ködertiere, die die Herde aus dem Wald heraus auf den abwärts führenden Weg in den Sumpf locken sollen. Das eine Ködertier gilt für die Befriedigungssucht (*nandirāgo*), die bei dem Unbelehrten von Befriedigung zu Befriedigung zunimmt, und das andere Tier gilt für Wahn (*avijjā*), durch den der Genießende an die Perspektive Ich-Umwelt gebunden ist und durch den er blind ist für die Gefahren der Sinnensucht und nur die Möglichkeiten der wohltuenden Befriedigung sucht und pflegt.

In M 22 wird berichtet, dass sogar ein Mönch des Buddha blind war für die Gefahr der Sinnensucht. Er meinte, die Hingabe an die Sinnendinge sei nicht zwangsläufig gefährlich für den Genießenden. Über solche, aller Belehrung durch den Buddha entgegengesetzte Anschauung waren die anderen Mönche erschrocken und entgegneten:

*Als friedlos hat der Erhabene die Sinnensüchte/Sinnendinge bezeichnet, voller Leiden und Gefahren, das Elend überwiegt.
Kahlen Knochen verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
Fleischfetzen verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
flammendem Stroh verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
einer Grube mit glühenden Kohlen verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
Traumbildern verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
geborgtem Darlehen verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
Baumfrüchten verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
Schwerterschneiden verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge.*

dinge,

*Lanzenspitzen verglichen hat der Erwachte die Sinnendinge,
Schlangenrachen verglichen hat der Erwachte die Sinnensüch-
te/Sinnendinge.*

Als der Mönch dennoch nicht darauf hörte, berichteten sie es dem Erwachten, der dem Mönch ebenfalls diese Gleichnisse nennt und ihn zurechtweist mit den Worten:

Woher weißt du, du törichter Mann, dass die Sinnendinge so von mir genannt worden sind? Sind nicht auf vielerlei Weise die Sinnendinge als gefährlich von mir bezeichnet worden? Sie sind zwangsläufig gefährlich für denjenigen, der sie genießt. Du Tor hast unsere Aussagen falsch verstanden und missdeutet. Du zerstörst viel und schaffst dir eine ungünstige Ernte. Das wird dir, du Tor, lange zum Unheil und Leiden gereichen.

Deutlich zeigt der Erwachte die Gefährdung durch die Sinnensüchtigkeit in zwei der bereits erwähnten Gleichnisse in M 54:

Wie Strohfackeln, gegen den Wind getragen, so gefährden die Sinnenlüste den Menschen. Gleichwie etwa, Hausvater, ein Mann mit einer brennenden Strohfackel gegen den Wind ginge; was meinst du wohl, Hausvater, wenn dieser Mann die brennende Strohfackel nicht gar eilig von sich fortwürfe, würde sie da seine Hand verbrennen, seinen Arm oder andere Glieder des Leibes verbrennen, so dass er den Tod oder tödlichen Schmerz erleiden müsste? – Gewiss, o Herr. –

Ebenso auch, Hausvater, meditiert der Heilsgänger, indem er still und aufmerksam bei sich bedenkt: „Brennenden Strohfackeln gleich sind die Sinnenlüste, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Enttäuschung, das Elend überwiegt!“

Wenn man eine Strohfackel gegen den Wind trägt, dann mag es wohl befriedigend hell erscheinen. Aber der Wind schlägt dem Träger die Flammen ins Gesicht:

*Entfachte Fackel züngelt rasch empor
am Arm, der fassen, der nicht lassen will:*

*Wie Feuer süchtig lodert Lust,
verzehrend sengt sie, wirft man sie nicht weg.
(Thig 507)*

Das heißt, du kannst und darfst den Sinnensüchten nicht bis zum Ende folgen. Wir leben nur darum noch leidlich als Menschen, weil wir in unseren Wünschen noch nicht uferlos geworden sind. - In der Weisheit aller Kulturen wird immer wieder gesagt: Wenn der Mensch sich alle seine Wünsche erfüllen könnte, dann wäre er verloren. Wir können es bei uns selbst beobachten, dass wir die Strohfackel immer wieder fortwerfen, wenn wir merken: es geht zu weit, wir werden süchtig oder geraten auf den Abweg.

Wer allen seinen Wünschen Folge leistet, der wird nicht nur physisch immer schwächer, sondern auch geistig und seelisch. Und weil er immer bedürftiger, immer hungrier, immer begehrlischer wird, so wird er immer rücksichtsloser vorgehen müssen, um alle Wünsche, die ihm Bedürfnisse geworden sind, zu erfüllen. So kommt er aus Sinnensucht zur Rücksichtslosigkeit, zu Verweigern, Entreißen, Streit, zur Zunahme der üblen Gesinnungen und üblen Taten – und damit zum Untergang.

Man mag meinen: Ganz so schlimm scheint es doch mit den Sinnenlüsten nicht zu sein, denn wir leben ja noch als Menschen. Aber warum? Weil wir einen Beruf haben, der uns fordert, und weil wir Pflichten haben, darum können wir unseren Neigungen nicht voll nachgehen, sind gehemmt durch Erinnerungen an Pflichten, moralische Anwandlungen usw. Der normale gesunde Mensch hat auch ein Gefühl dafür, dass die Sinnenlüste Strohfackeln sind. Er weiß, es ist da eine gewisse Vorsicht am Platz.

Wie die ständige Abwehr von Mördern, so hält die Sinnensüchtigkeit in Todesangst.

Gleichwie etwa, Hausvater, wenn da eine Grube wäre, tiefer als Manneshöhe, voll glühender Kohlen, ohne Flammen, ohne Rauch, und es käme ein Mann herbei, der leben, nicht

sterben will, der Wohlsein wünscht und Wehe verabscheut; aber zwei kräftige Männer ergriffen ihn unter den Armen und schleppten ihn zu der glühenden Kohlengrube hin. Was meinst du wohl, Hausvater, würde da nun dieser Mann auf jede nur mögliche Weise den Leib zurückziehen? -

Gewiss, o Herr! -

Und warum das? -

Gar wohl, Herr; wüsste der Mann: „Falle ich in diese glühenden Kohlen hinein, so muss ich sterben oder tödlichen Schmerz erleiden! -

Ebenso nun auch, Hausvater; meditiert der Heilsgänger, indem er still und aufmerksam bei sich bedenkt: „Glühenden Kohlen gleich sind die Sinnenlüste, hat der Erhabene gesagt, voller Leiden, voller Enttäuschung, das Elend überwiegt!“

Dieses Gleichnis aus M 54 zeigt, dass es mit dem Fortwerfen der Strohfackel (s. voriges Gleichnis) nicht immer getan ist. Wer diese von Fall zu Fall rechtzeitig fortwirft, der ist zwar von Fall zu Fall nicht bis zum äußersten Extrem der sinnlichen Befriedigung vorgegangen, bis zum unmittelbaren Leiden; aber das jetzige Gleichnis will zeigen, dass der Mensch durch die Tatsache seiner sinnlichen Süchtigkeit in ununterbrochener Lebensgefahr lebt und zuletzt eben doch dem Tod erliegt - so wie der Mann, wie sehr er sich in seiner Todesangst auch gegen die beiden Stärkeren wehrt und wie lange er auch den Sturz in den Tod hinausschiebt, zuletzt doch ganz sicher der Übermacht erliegt.

Wir brauchen nur daran zu denken, wie uns zumute ist, wenn ein Atomkrieg droht oder wenn wir erfahren, dass wir von tödlicher Krankheit befallen sind und was alles damit zusammenhängt, um zu erkennen, was hier gemeint ist: Alle Wesen, die auf Sinnendinge aus sind, brauchen ein Werkzeug der Sinnensucht, eben diesen stofflichen Körper, der von den Eltern gezeugt wurde, nach neunmonatiger Ernährung im Mutterleib zur Geburt kam, durch weitere Nahrung erhalten wird, bei zu langem Hunger oder zu langem Durst vernichtet wird

und der, auch wenn er ganz ohne Nöte alt geworden ist, dann dennoch sterben muss. Alle Körper sind nur begrenzte Zeit benutzbar, und alle Körper vergehen, nur die Süchte bleiben. Der Sinnensüchtige aber identifiziert sich - gerade durch seine Sinnensüchtigkeit - mit dem Körper. Er hält den Tod des Körpers für seine Vernichtung. Insofern lebt er ununterbrochen in Todesangst. Das ist das Elend der Sinnensucht.

In dem Maß aber, wie die Sinnensüchtigkeit abnimmt, da nimmt auch in dem gleichen Maß die Identifizierung mit dem Körper ab. Da entdeckt man die Selbständigkeit des Seelischen und erfährt, dass man dieses wohl wandeln kann, dass es aber nie „stirbt“.

Darüber hinaus lehrt der Erwachte, dass die von aller Sinnensucht völlig Befreiten nach Ablegen dieses Körpers geistunmittelbar bestehen über Zeitenläufe hinweg, gegenüber welchen unsere Lebensdauer so ist wie ein handgroßer Stein gegenüber einem Gebirge. - Darüber hinaus zeigt der Erwachte gar die Wege, die aus aller Daseinsbegrenzung hinausführen zum Todlosen. - Wenn man das aber nicht weiß, dann kann man es nicht anstreben.

*5. Zu loben ist der im häuslichen Leben Stehende,
der von seinem Besitz lebt, ohne an ihn gefesselt,
von ihm betört und besessen zu sein, weil er das
Elend der Sinnensucht sieht und den Ausweg kennt:
der zehnte Mensch*

Es ist ein gesetzmäßiger Zusammenhang, dass einer, der deutlich das Elend des Begehrens nach Sinnendingen und das Wohl des Auswegs vor Augen hat, sich nicht dem Genuss voll hingeben kann. Auch wenn ihn starke Genusstriebe zum Genuss drängen (so dass er ihnen wegen ihrer Kraft noch folgen muss), so tut er dies mit innerem Widerstreben, weil er um die Gefährlichkeit der Sinnensucht weiß, sich also bewusst ist, dass er seinem eigenen wahren Wohl entgegenhandelt, wenn er seinen Trieben freien Lauf lässt, also das ihnen Entsprechende

hemmungslos ergreift oder das ihnen Widerwärtige abweist.

Der zehnte Mensch hat die Weisungen der Heilslehrer verstanden, hat die von ihnen aufgezeigten helleren, höheren Seinszustände als leidfreier und darum lohnender begriffen, und in dem gleichen Maß hat er seine bisherigen Maßstäbe und Ziele als im Leiden festhaltend durchschaut. Darum ist sein Wille gewandelt und gewendet, er reckt sich mit mehr oder weniger empfundener Freude und Sehnsucht den höheren Zielen zu.

Der normale Mensch ist, wie der Erwachte zeigt, nicht nur von der Sinnlichkeit, von der Sinnensüchtigkeit bewegt und gerissen, sondern zusätzlich noch von hohen Graden des Egoismus, der Rücksichtslosigkeit, Nächstenblindheit (*vyāpāda*) in den vielen Ausdrucksformen, also von dem Mangel an Mitempfinden und an Tugend. Alle diese Eigenschaften bewirken im Menschen eine dunkle, trübe Grundverfassung, die ihn begleitet, ganz unabhängig von den durch die Sinne erfahrenen Erlebnissen, weshalb der Erwachte sie immer wieder als unheilsam bezeichnet. Der normale Mensch erlebt durchgängig diese dunkle, öde Grundstimmung und außerdem von Fall zu Fall durch die sinnlichen Erlebnisse diese oder jene Sinnenslust oder auch Sinnenschmerz.

Da sagt nun der Erwachte, dass ein Mensch, solange er sich in diesem Zustand befindet, sich nicht von den Sinnenlüssen ablösen kann, weil sein übrig bleibender dunkler, öder Zustand ihm schwer erträglich ist. Es geht darum, den Ausweg zu sehen und zu gehen, sich erst von der Tugendlosigkeit zur Tugendhaftigkeit, von Rücksichtslosigkeit und Egoismus zu Mitempfinden mit den Mitwesen zu entwickeln und daraus innere Freude zu gewinnen.

Der Erwachte vergleicht (A III,102) die menschlichen Herzen mit dem unterschiedlichen Gemisch von Sand und Gold. Als Sand gelten die innewohnenden ungoten Eigenschaften (s. M 7), die kalte Rücksichtslosigkeit, Nächstenblindheit, Zorn, Wut und Groll, Stolz und Empfindlichkeit, Neid und Geiz, Heimlichkeit und Heuchelei, Starrsinn, Streitsucht, Überheb-

lichkeit usw. und auch das daraus hervorgehende üble Betragen im Reden und Handeln. Das alles ist die Ursache für das dumpfe, dunkle, verzerrte Grundgefühl. - Aber Nachsicht, Rücksicht und Schonung in der Begegnung mit den Mitwesen, Fürsorge, Fürsprache und Förderung, Wohlwollen und die Freude am Erfreuen des anderen - und auch das aus all dem hervorgehende gute Verhalten im Reden und Handeln - das sind die Eigenschaften, die das „Gold“ ausmachen, von welchem der helle innere Wohlklang, die helle gute Grundstimmung des Menschen ausgeht.

Aus diesem Gemisch von Sand und Gold besteht unser aller Herz, und je nach dem Gemisch ist unsere Grundstimmung, unser inneres Sein, das unabhängig von dem Begegnenden ist. Hier zeigt nun der Erwachte in seiner gesamten Belehrung, dass der Mensch, je dumpfer, dunkler und bitterer sein eigener Zustand ist, um so mehr draußen jagt, um durch die tausend Begegnungen – womöglich erfreuliche Ablenkung zu erleben, dass aber der Mensch, je mehr sein Grundgefühl wohl tut, um so mehr an diesem genug hat, in sich und bei sich selber sich wohl fühlt und darum auf die äußeren Dinge weniger angewiesen ist.

Auch aus der Läuterungspraxis in allen anderen Religionen liegen Berichte vor darüber, dass ein jeder Mensch, der an der Reinigung seines Herzens von den üblen Eigenschaften - an seiner Läuterung - arbeitet, dann auf die feine Wandlung seines inneren Grundgefühls aufmerksam wird. Er entdeckt diesen inneren Klang, er erspürt, was an diesem Klima wohltuend und gut und was noch übel, kalt und dunkel ist. Und er richtet seine Aufmerksamkeit immer mehr darauf, dieses sein eigenes Wesen in seinem eigenen Interesse immer mehr zu reinigen und zu erhellen und, wie die Goldgräber, immer mehr den „Sand“ zu entfernen. In diesem Sinn sagt z.B. *Meister Eckehart*:

*Wer Geduld hat und den Weg in rechter Weise beschreitet,
der findet in der Tugend und in der Herzensläuterung*

*genug an Honig und Süße, um mit dieser Wegzehrung
Traurigkeit und Trägheit zu überwinden.*

Auf diesem Weg der Erhöhung und Erhellung seiner eigenen inneren Grundverfassung und Grundstimmung macht er eine Erfahrung, die er vorher nicht erwartet hätte: Er entdeckt, dass sein Herz und Gemüt für ihn zu einer heimatlichen Stätte wird, dass ihm ein ruhender Pol erwachsen ist ohne Sorgen und Jagen, eine stille traute Stube, in welcher er alles „Draußen“, die mit den Sinnen erfahrbare Welt, nicht vermisst, so dass er immer öfter bei sich selbst einkehrt.

Durch diese Entwicklung seines inneren Lebens beginnt er zu erfahren, dass alle durch die Sinne erfahrbaren äußeren Erlebnisse und Ereignisse, die früher seinen ganzen Lebensinhalt ausmachten, jetzt den unruhigen, unzuverlässigen Teil seines Erlebens bilden, während die entdeckte innere Stube immer da ist und immer Ruhe gibt, wann er nur wieder einkehrt.

Diese Entwicklung wird in der Läuterungspraxis der verschiedenen Kulturen die „Entwicklung zur Abgeschiedenheit“ genannt, und sie gilt als der Umbruch und die Umstellung des Menschen von außen nach innen, von der Welt-Erscheinung zum eigenen Herzen. Ein solcher arbeitet um so gesammelter und wachsender an der weiteren Reinigung und Erhellung seines Herzens, das immer mehr seine eigentliche Heimat wird. In diesem Sinn sagt der Erwachte, dass der Mensch, der diese Abgeschiedenheit (*viveka*) entdeckt und entwickelt hat und dabei sich glücklich und froh fühlt, ganz von selber immer wieder den vorwärts bringenden Gedanken bekommt:

Was ist noch unheilsam an mir?

Was ist noch nicht abgetan?

Was wollen wir ablegen? (It 38)

Je mehr der Übende sich der inneren Helligkeit und Ruhe zuwendet und bei sich selber wohnt, um so mehr erfährt er bei sich, dass die gesamten äußeren Dinge für ihn nicht mehr das

eigentliche Leben bedeuten, dass sie ihn nicht mehr so beeindrucken, reizen, beeinflussen (*āsavā*) können wie früher. Weder reizen ihn die angenehmen mit der früheren Verlockung noch die unangenehmen zu früherem Zorn, Ekel, Abwehr. Das ist das Nachlassen der Wollensflüsse/Einflüsse bei den Sinnendungen (*kāmāsavā*).

Solange wir nach begehrten Dingen gieren, d.h. uns immer wieder einreden, wie schön sie seien, so lange wächst in uns auch entsprechend sinnliches Begehren. Auf die zwangsläufig nur immer zunehmende Süchtigkeit der einmal an die Sinnensucht Geratenen machen alle Heilslehrer aufmerksam. Der Erwachte lehrt: Führe dir vor Augen, wie dein Begehren dein Leiden ist, wie du durch dein Begehren abhängig bist, und führe dir vor Augen, was das für Dinge sind, die du begehrt, durchschaue sie und sieh, wie sie bald nicht mehr da sind. In dem Sinne sagt der Inder *Shankara*:

*Betrachten sollst du dieses wandelbare Sein,
als wär's ein Traum;
als wär' es Schnee, der in der Sonne schmilzt...*

Alles, was wir so stark begehren, ist zuerst so „fein“ wie frisch gefallener Schnee, der aber bald schon zerrinnt. Unbeständig, trügerisch, täuschend, gefährdend sind die Sinnendungen, und wir leiden, weil wir von ihnen abhängig sind. Ein Gleichnis erklärt den Unterschied zwischen Begehren und Nichtbegehren:

Wenn ein Schiff leck ist, dann strömt Wasser in das Schiff. Darum muss die Pumpe arbeiten, um das Wasser wieder heraus zu befördern. Das lecke Schiff ist der Hungerleider: Er hat Hunger nach Erlebnissen und muss immer allerlei erleben und muss sich auch so verhalten, dass er erlebt: nämlich gewährend. Nur aus Gewähren wird erlangt, was begehrt wird. Das lecke Schiff ist gefährdet, es muss untergehen, wenn nicht gepumpt wird. Und so geht der Begehrende in Leiden unter, wenn er nicht durch früheres Gewähren seine Wünsche erfüllt bekommt, denn ohne Wunscherfüllung können die Wesen

nicht leben. Aber wenn das Leck behoben ist, dann ist das Schiff gesichert. Und so, sagen die Großen, ist es, wenn die Wesen von Sinnensucht erlöst sind.

Der zehnte Mensch dieser Lehrrede hat noch nicht den Frieden weltloser Entrückung erfahren, lebt darum noch aus der Neigung zu den Sinnendingen - nach dem Gleichnis des Erwachten: die Lotosrosen saugen noch aus der Wassertiefe Nahrung auf, aber ihre Blüten sind in der freien Luft. Für den zehnten Menschen ist der Genuss der Sinnendinge nicht mehr das Höchste. Soweit es ihm ohne große Anstrengung möglich ist, erleichtert er sich das Leben. Aber er hat deutlich die Gefährlichkeit und das Elend der Sinnendinge vor Augen, darum lässt er sich von ihnen nicht betören. Er sieht den Ausweg, weiß um die Möglichkeit weltunabhängigen Friedens und um das Wohl völliger Unverletzbarkeit. Mehr oder weniger empfindet er durch sein Geben und Wohltun innere Freude bei sich selbst, und so tritt er mehr und mehr von den äußeren Dingen zurück, entdeckt mehr und mehr inneres Wohl, lebt auf dieses hin und ist eingedenk dessen, dass Begehren und Begehrenserfüllung in Elend festhalten. Er hat den abschüssigen „Weg in den Sumpf“ endgültig verlassen.

SEGENSREICHE EIGENSCHAFTEN
FÜR HAUSLEUTE
„Angereichte Sammlung“ (A VIII, 54)

Ähnlich wie die Lehrrede „Gespräch mit Singalako“ (D 31) enthält auch die folgende Lehrrede praktische Hinweise für die Lebensführung. Es werden einem Hausvater auf seine Frage vom Erwachten acht Eigenschaften genannt, vier, die helfen, schon in diesem Leben zu Wohl zu kommen, vier deren Befolgung nach dem Tod Wohl gewinnen lässt. Es ist eines der Merkmale der Lehre des Erwachten, dass sie nicht wie andere Weltanschauungen nur Ratschläge gibt, um im Diesseits Wohl zu erreichen, und auch nicht wie andere Religionen nur Ratschläge, um im Jenseits zu Wohl zu kommen, sondern der Erwachte weist Wege, auf denen man sowohl im Diesseits vorwärtskommt wie auch im Jenseits.

Es tritt ein Hausvater an den Erwachten heran und sagt (wie auch in S 22,7):

Wir wünschen, verehrter Herr Gotamo, auch weiterhin das häusliche Leben in enger Gemeinschaft mit Frauen und Kindern zu leben, möchten uns erlesener Wohlgerüche erfreuen, möchten uns pflegen und salben, uns an Gold und Silber erfreuen. Und nach der Trennung vom Körper jenseits des Todes möchten wir eine glückliche Lebensbahn haben, in himmlischer Welt wiedererscheinen.

Die wir solches wünschen und anstreben, uns möge der ehrwürdige Herr Gotamo solche Lehre weisen, nach der wir auch weiterhin das häusliche Leben in enger Gemeinschaft mit Frauen und Kindern leben können, uns erlesener Wohlgerüche erfreuen können, uns pflegen und salben, uns an Gold und Silber erfreuen können und dann nach der Trennung vom Kör-

per jenseits des Todes eine glückliche Lebensbahn haben, in himmlischer Welt wiedererscheinen können.

Der Hausvater grenzt ausdrücklich ab. Er fragt nicht nach dem ewigen Heil und auch nicht nach der Überwindung der Begehrenswelt, nach den Wegen zur Erreichung der Reinen (Brahma-)Welten, er drückt etwa aus: Wir sind keine Asketen, sondern wir sind Hausleute, die die Erfüllung von Sinnenfreuden erleben, sie genießen wollen. Wir wissen, dass wir sterben und nach dem Tode weiterleben werden, und da möchten wir Vorsorge treffen, dass wir auch im Jenseits zu Wohl gelangen, wiederum Sinnenfreuden erleben. Das ist die ehrliche und klare Abgrenzung des Hausvaters, die er dem Erwachten gegenüber äußert. Er wünscht, dass ihm der Erwachte einen Weg zum diesseitigen und zum jenseitigen sinnlichen Wohl zeigen möge.

Wir werden im Folgenden sehen, wie fein der Erwachte auf diese Wünsche eingeht, indem er Anleitungen gibt, die der auf sinnlichen Genuss ausgerichtete Mensch verstehen und annehmen kann, die aber zugleich den Keim zu endgültigem absolutem Heil enthalten. Es wäre ja keine endgültige Hilfe, wenn der Erwachte nur für das jetzige Leben und einige zukünftige Leben in höherer Daseinsform eine Anleitung gäbe, denn immer droht das Absinken in untere Bereiche. Es ist auf die Dauer kein beständiges Wohl in dieser Weise zu erreichen.

Der Erwachte sagt nun:

Folgende vier Dinge, Hausvater, gereichen dem Sohn aus gutem Haus zum diesseitigen Wohl, welche vier? Gewöhnung an Fleiß, Gewöhnung an Wachsamkeit, Freundschaft mit Gutem und angemessene Lebensweise.

Was ist nun, Hausvater, Gewöhnung an Fleiß? Da erwirbt, Hausvater, der Sohn aus gutem Haus durch irgendeine Arbeit seinen Lebensunterhalt, sei es als

Bauer, Kaufmann, Rinderhirt, als Bogenschütze oder als Beamter oder sei es durch irgendein anderes Handwerk. Darin aber ist er tüchtig und nicht nachlässig. Er versteht sich auf die richtigen Mittel zu handeln und anzuordnen. Das nennt man, Hausvater, Gewöhnung an Fleiß.

Hier wird etwas empfohlen, was mancher in der Lehre des Erwachten nicht so leicht vermutet; denn oft werden die Lehrreden auch von Hausleuten ausschließlich als Anleitung zu Muße und stiller Besinnung aufgefasst, so dass es vorkommt, dass Buddhisten - zwar im Hause lebend und Sinnenwohl genießend - meinen, sie müssten den Weg damit anfangen, Muße zu haben, Besinnung, Meditation zu pflegen, dann komme alles andere von selbst. Manche erhoffen dann alles von einer künftigen Veränderung äußerer Lebensumstände, ohne zuerst an die innere Umstellung zu denken, oder kommen gar in die Gefahr, Pflichten gegenüber ihrer Umgebung zu vernachlässigen. Der richtige Anfang liegt aber darin, Konsequenzen zu ziehen, wie es viele Anhänger getan haben, indem sie in dem Wunsch, im Hausleben mehr Muße zum Nachdenken über die guten Dinge zu gewinnen, in dem gleichen Maß von dem Sinnengenuss zurücktreten, so dass das Leben im Haus allmählich immer stiller wird, immer weniger abhängig von anderen Menschen. Das ist schon ein allmählicher Übergang zum Mönchsleben, zum Einsiedlerleben. In solch einem Fall bringt die richtige Anwendung der Muße zur weisheitlichen Betrachtung größten Gewinn.

Aber bei einem Hausvater wie dem in dieser Lehrrede geschilderten, der, wie er ausdrücklich sagt, in der Welt weiterhin genießen will, so wie es die meisten Menschen wollen, würde zu viel Muße leicht zum Müßiggang. Wer hier in der Welt genießen will, der muss dafür sorgen, dass er seinem Beruf, der ihm das nötige Geld für die Erfüllung seiner Genussfreuden einbringt, ordnungsgemäß nachkommt. Er muss

sich auf diesen Beruf verstehen, muss auf dessen Erlernung Zeit und Kraft verwenden, darf nicht nachlässig sein. Er muss sich auf die richtigen Mittel verstehen, muss handeln und anordnen können, muss Überblick, Sachkenntnis haben. Er muss durch die Erfüllung seiner Pflichten in Atem gehalten werden, denn wer auf Genuss aus ist und zu viel Muße hat, dessen Dichten und Trachten kreist dann vorwiegend um den Genuss. Damit schaukelt er sein Begehren auf, und immer mehr muss und will er seinem Begehren entsprechend handeln, und immer weniger hat er Zeit und Lust zur Erfüllung der Pflichten, der Aufgaben im Umgang mit den anderen Menschen. Das richtige Verhältnis von Pflichterfüllung und Muße ist eine Sache der klugen Selbstbeobachtung und Selbsterziehung, wie es auch das biblische Wort ausdrückt: *Unser Leben währet siebzig Jahre, wenn es hoch kommt, sind es achtzig Jahre, wenn es köstlich gewesen ist, ist es Mühe und Arbeit gewesen.* - Mit einer solchen Lebenshaltung kommt der Mensch nicht auf üble Gedanken, erfüllt seine Pflichten im Umgang mit dem Nächsten, hat seine Bereitschaft für den anderen bewiesen. In diesem Rahmen kann er weltlichen Freuden nachgehen, und sie überwältigen ihn nicht, denn er kennt nicht nur die vordergründige Begierdenerfüllung, sondern auch die Freude der Pflichterfüllung in seinen Berufsaufgaben und gegenüber dem Nächsten. Hat er sich darum eine Zeitlang vergnügt, so erfreut ihn auch wieder die rechte Erfüllung seiner Aufgaben. Und ist er zur stillen Besinnung geneigt, so kann er in dieser Gewissensruhe, im Bewusstsein erfüllter Pflichten, zu Zeiten - insbesondere am Feiertag - unabgelenkt guten Gedanken nachgehen.

Der Erwachte bewertet in diesem Rat zu Fleiß und Tüchtigkeit nicht die Art der beruflichen Tätigkeit, nicht w a s getan werde, sondern w i e es getan werde, nämlich fleißig, tüchtig und nicht nachlässig. Das ist Fleiß, der weltliches Wissen und Können einbringt. Was in dieser Welt geschehen muss, darf nicht vernachlässigt werden, denn wer in den weltlichen

Dingen nicht fleißig ist, ist meistens auch in der Erarbeitung überweltlichen Wohls nicht fleißig und darum nicht tüchtig.

Das nächste Erfordernis für Wohl im Diesseits ist Wachsamkeit:

Was ist aber, Hausvater, Gewöhnung an Wachsamkeit? Da besitzt, Hausvater, der Sohn aus gutem Haus Güter, die er sich durch Fleiß und Strebsamkeit erworben hat, durch seiner Hände Arbeit und im Schweiß seines Angesichts angesammelt hat. Diese hütet und bewacht er, damit sie nicht etwa durch Fürsten oder Räuber weggenommen, durch Feuer zerstört oder durch Wasser fortgespült oder von unbeliebten Erben an sich gerissen würden. Das nennt man, Hausvater, Wachsamkeit.

Diese Wachsamkeit erfordert zweierlei: Einmal weise Vorausplanung, soweit diese möglich ist, und zweitens die materielle Sicherung im Augenblick. Diese Vorsorge ist nicht gleichbedeutend mit Furcht und Misstrauen, sondern bedeutet nur nüchternes Bewachen des einmal erworbenen Guts. Den Fürsten, der Staatsmacht gegenüber wird sich ein Mensch so verhalten, dass ihm sein Gut nicht so leicht weggenommen werden kann, er wird rechtzeitig dafür sorgen, dass sie ihm wohlgesinnt sind, d.h. z.B. für uns Heutige, dem Staat gegenüber gewissenhaft die richtigen Steuerunterlagen abgeben, damit der Staat ihm keinerlei Strafe auferlegen kann. - Er wird Vorsorge treffen - heute etwa durch rechtzeitige Aufstellung eines Testaments -, dass sein Gut nicht in falsche Hände kommt. Weiter wird der Wachsame Vorsorge treffen, dass seine Güter so angelegt sind, dass sie gegen Feuer und Wasser gesichert sind und dass sie nicht von Dieben gestohlen werden.

Wir leben unter Menschen und wissen, dass unter Umständen ein nicht bewachtes Gut leichter verloren geht. Gelegenheit macht Diebe. Wer überall Türen und Tore offen lässt und sich

um gar nichts kümmert - etwa in dem ausgesprochenen oder unausgesprochenen Gedanken: „Der Sperling auf dem Dach fällt auch nur herunter, wenn seine Zeit gekommen ist“ - ein solcher gibt Raum für habsüchtige, lüsterne Menschen, die auf anderer Leute Gut aus sind.

Unter den mancherlei geistigen Richtungen, welche sich in der westlichen Welt im Lauf der Jahrhunderte auf Grund der unterschiedlichen Auslegungen der christlichen Lehre und auch unter den unterschiedlichen humanistischen Auffassungen herausgebildet haben, gibt es auch die Geisteshaltung eines „vollkommenen Vertrauens“. In solchen Kreisen wird der Standpunkt vertreten, dass der Mensch von Natur gut sei, oder der Standpunkt, dass das geäußerte und gezeigte Vertrauen die besten Seiten des anderen Menschen ansprache und zum Vorschein brächte, weshalb es also unsere Pflicht wäre, Tür und Tor offen zu halten, unseren Besitz nicht zu bewachen, sondern überall diese Vertrauensbeweise zu liefern.

Menschen, die so vorgehen, können lange Zeit Glück haben, können sogar ihr ganzes Leben Glück haben und vor Schaden bewahrt sein. Und auf jeden Fall ist diese Haltung unvergleichlich besser als die des äußersten Misstrauens und des Geizes, wie sie von vielen anderen Menschen wiederum gezeigt wird. Und oft ist es auch das schlechte Beispiel von Misstrauen und Geiz, das manche Menschen zu dieser entgegengesetzten Haltung veranlasst. Wer aber allen realen Gegebenheiten Rechnung tragen und zugleich die bestmögliche Haltung den Mitmenschen gegenüber einnehmen will, der wird nicht übersehen, dass eben in der Welt auch Diebstahl, Betrug und Raub immer wieder vorkommen und dass einer, der sein Gut bewahren will, eben darum achtgeben muss, dass es ihm nicht auf diese Weise verloren gehe. Wer z.B. sein Auto abschließt, der kränkt oder schädigt damit keinen einzigen der tausend guten Menschen, die daran vorübergehen, aber er erspart dem einen diebisch Gesinnten oder dem Leichtsinrigen, der eine Spritztour machen will, eine leichte Gelegenheit und bewahrt sein Eigentum. Andererseits wird er

durchaus nicht in jedem Menschen einen Feind sehen, sondern wird offen und gern Vertrauen entgegenbringen dort, wo er weiß, dass er es darf, weil er die Menschen als vertrauenswürdig kennt. Dort aber, wo ihm die Menschen unbekannt sind, zeigt er nicht Misstrauen und Ängstlichkeit, sondern größtes Entgegenkommen gepaart mit kluger Vorsicht. Diese Haltung ist die optimale, denn sie führt zu den besten zwischenmenschlichen Beziehungen auf der einen Seite und bewahrt vor Schaden auf der anderen Seite. Und noch in anderer Weise sorgt der Wachsame laut dem Erwachten (A IV,255) für sein Gut und mehrt seinen Besitz, nämlich indem er *nach Verlorenem sucht und das Schadhafte ausbessert*. Wir sehen, wie praktisch die Ratschläge des Erwachten sind und wie sie zur Aufmerksamkeit und zur Ordnung erziehen. Wer allen verloren gegangenen Dingen nicht nachgeht, der wird eine fühlbare Minderung seiner Güter erfahren und gewöhnt sich zunehmende Unachtsamkeit an. Die Mitarbeiter und die Nachbarn machen es sich bald zunutze, dass den verloren gegangenen Dingen nicht nachgesucht wird, und so muss immer mehr Neues angeschafft werden.

Ebenso verhält es sich mit dem Ausbessern von Schäden: Ein kleiner Schaden ist leicht auszubessern, und damit ist ein oft wertvoller Gegenstand wieder voll einsatzfähig. Lässt man den Schaden aber sich weiterentwickeln, so muss bald der ganze Gegenstand durch einen neuen ersetzt werden.

Als nächstes empfiehlt der Erwachte Freundschaft mit Guten:

Was ist nun, Hausvater, Freundschaft mit Guten? In dem Dorf oder der Stadt, wo der Sohn aus gutem Haus wohnt, was es dort an Hausvätern gibt oder Hausvatersöhnen, jung und von reifem Charakter oder alt und von reifem Charakter, die Vertrauen haben, tugendhaft sind, freigebig sind und Weisheit besitzen, mit solchen pflegt er Umgang, unterhält sich mit ihnen, führt Gespräche mit ihnen. Und den solcherart Ver-

trauensvollen eifert er im Vertrauen nach, den solcherart Tugendhaften eifert er in Tugend nach, den solcherart Freigebigen eifert er in Freigebigkeit nach, den solcherart Weisen eifert er in Weisheit nach. Das nennt man, Hausvater, Freundschaft mit Guten.

Wir kennen das Wort: *Sage mir, mit wem du umgehst, so will ich dir sagen, wer du bist.* Dieses Wort wird oft etwas vordergründig gedeutet, als ob man sich seine Freunde nach seiner augenblicklichen eigenen Art wähle. Man wählt sich aber oft auch Freunde, die einer ersehnten guten Charakterseite entsprechen, die gerade die Eigenschaft haben, die einem selber fehlt, und so bildet man sich durch den häufigen Umgang mit ihnen allmählich seinen Freunden nach. Jeder vollzieht in seinem Leben viele Wandlungen, wichtig ist, dass es Wandlungen zum Guten sind, und dabei spielt die Beeinflussung durch Freundschaft mit Guten eine große Rolle. Unter Freundschaft verstehen wir ja, dass uns der Betreffende lieb ist, vertrauenswürdig ist. Was er tut und sagt, das hat deshalb mehr Gewicht für uns als das, was irgendein Fremder tut und sagt. Es färbt und beeinflusst uns mehr. Und wir suchen ja auch des Freundes Umgang, sind darum mehr mit ihm zusammen als mit anderen.

Vier Qualitäten werden genannt, die einen Menschen wertvoll machen zum vertrauten Umgang: Vertrauen, Tugend, Freigebigkeit, Weisheit.

Das Pali-Wort *saddha*, das K. E. Neumann mit „Vertrauen“ übersetzt, bezieht sich weniger auf das Vertrauen zu Menschen und bedeutet keinesfalls besondere „Zutraulichkeit“ oder gar Vertrauensseligkeit. Es hat einen viel tieferen geistigen Sinn: Es bezeichnet Menschen, die nicht materialistisch-intellektuell, sondern religiös sind, d. h. solche, die nicht nur an das glauben, was sie sehen, sondern über das, was sie sinnlich sehen, hinaus denken, ahnen, fühlen, es beachten, es würdigen und sich darauf einstellen, ein Gespür für das Größere,

Weitere haben, nicht nur dem Augenblick leben, sondern das Vertrauen haben, dass gutes Verhalten gute Folgen hat. Wenn man solche Menschen antrifft, auch wenn man nicht weiß, warum sie so denken und so sind, ist es ratsam, den Umgang mit ihnen zu pflegen.

Ferner soll man mit solchen Umgang pflegen, die in ihrem ganzen Tun und Lassen, im Reden, im Handeln und in der Lebensführung, nicht nur äußerlich taktvoll sind, sondern auch innerlich Hochherzigkeit, edle Art haben, tugendhaft sind.

Drittens ist der Umgang zu pflegen mit Freigebigen, solchen, die, wenn sie jemand in Not sehen, gern helfen, leicht abgeben und loslassen können - und viertens mit solchen, die Weisheit besitzen, in der Betrachtung des Lebens eine höhere Warte einnehmen, die einen weiteren Horizont des Umblicks und Ausblicks gewährt, so dass die Zusammenhänge gesehen werden. Dazu gehört auch Gelassenheit, Zurückhaltung, Besonnenheit. *Mit solchen pflegt er Umgang, unterhält sich mit ihnen, führt Gespräche mit ihnen.*

Je inniger man mit solchen Freunden verkehrt, über je mehr Lebensgebiete und Dinge des Lebens man mit ihnen spricht, um so mehr wird man ihnen ähnlich: *Und einem solcherart vertrauensvollen (religiösen, geistigen) Menschen eifert er im Vertrauen nach, einem solcherart Sittenreinen eifert er in der Sittlichkeit nach, einem solcherart Freigebigen und Weisheitsvollen eifert er in der Freigebigkeit und Weisheit nach.*

Beim Lesen dieser Eigenschaften mögen wir leicht und mit Recht denken, dass man heutzutage kaum einen Menschen findet, dem diese guten Eigenschaften alle eignen, so dass es für uns also fast nicht möglich sei, geeignete Menschen zu Freunden zu finden. - Wer aber genauer auf die oben zitierten Worte des Erwachten achtet, der wird merken, dass jede Eigenschaft für sich genannt ist und dass der Erwachte empfiehlt, einem Menschen, der diese oder jene der vier Eigenschaften hat, dann eben d a r i n nachzueifern. Es ist zwar rich-

tig, dass wir kaum einen Menschen finden, dem alle vier guten Eigenschaften zu eigen sind, aber ganz erheblich leichter finden wir Menschen, denen die eine Eigenschaft oder die andere zu eigen ist. Es geht darum, diese guten Eigenschaften bei unseren Mitmenschen zu entdecken.

Wie verhält sich aber der normale Mensch? Er sieht auf die Fehler des Nächsten. Er sieht nicht, worin der andere groß ist, sondern worin er klein ist. Und so hat er meistens kleinere Vorbilder, als er sie sich aus derselben Umgebung für sich herausholen könnte. Ein Mensch, der hauptsächlich die Fehler des anderen sieht, nimmt sich daraus das Recht, auch klein zu sein. Dahinter steckt oft Bequemlichkeit. Aus Bequemlichkeit entschuldigt man seine eigenen Schwächen mit dem Hinblick auf die Fehler der anderen.

Wer aber weiterkommen will, der sucht innere Vollkommenheit zu gewinnen, macht sich diese zum Maßstab und ruht nicht eher, als bis er sie erreicht hat. Das gelingt um so leichter, wenn man bei dem anderen Menschen nur auf dessen beste Charaktereigenschaften achtet und über die anderen hinwegsieht. Wer diesen Ratschlag beherzigt, kann schon in kurzer Zeit in einer unvergleichlich besseren Umgebung wohnen, ohne die Menschen auszutauschen. In unserer Umgebung bei allen unseren Freunden, bei unseren alten Lebenskameraden, mit denen wir schon jahrelang zusammen sind, kennen wir ihre Schwächen, aber auch ihre Stärken. Wenn wir auf diese Stärken mehr achten, auch bei den Menschen, mit denen wir seltener Umgang haben, auf das Große sehen und das Große mehr ansprechen, dann wird der andere aus seinem Besten heraus antworten. Das ist eine große Hilfe zum Vorwärtsgang in dieser Welt und auch in der nächsten Welt.

Als weitere Hilfe, um zu diesseitigem Wohl zu kommen, nennt der Erwachte eine angemessene Lebenshaltung.

Was aber, Hausvater, ist eine angemessene Lebenshaltung? Da kennt, Hausvater, der Sohn aus gutem Haus seine Einnahmen und Ausgaben und richtet dement-

sprechend seine Lebenshaltung ein: nicht zu üppig und nicht zu dürftig, wohl wissend, auf diese Weise werden die Einnahmen meine Ausgaben übertreffen und nicht meine Ausgaben die Einnahmen übertreffen.

Gleichwie da ein Goldschmied oder dessen Gehilfe, wenn er die Waage vor sich hält, weiß, dass sie sich um so viel sich gesenkt hat oder um so viel in die Höhe geht - ebenso auch, Hausvater, kennt der Sohn aus gutem Haus seine Einnahmen und Ausgaben und richtet dementsprechend seine Lebenshaltung ein: nicht zu üppig, nicht zu dürftig, wohl wissend, auf diese Weise werden die Einnahmen meine Ausgaben übertreffen und nicht umgekehrt.

Führt der Sohn aus gutem Haus bei geringem Einkommen eine üppige Lebensweise, so sagt man, dass er seine Schätze vergeude.

Führt aber der Sohn aus gutem Haus bei großem Einkommen eine dürftige Lebenshaltung, so sagt man, dass er am Hungertuch nage.

Dies aber, dass der Sohn aus gutem Haus seine Einnahmen und Ausgaben kennt und seine Lebenshaltung entsprechend einrichtet, das nennt man eine angemessene Lebenshaltung.

Es heißt hier also, dass der Hausvater sich immer klar Rechenschaft ablegen soll über seine Einnahmen und Ausgaben und damit im Auge behalten soll, dass die Einnahmen die Ausgaben übersteigen müssen. Danach richtet sich seine Lebenshaltung. Übersteigen die Ausgaben die Einnahmen, so muss er sich beschränken, darf nicht üppig leben. Aber er soll die Ausgaben den Einnahmen auch dann anpassen, wenn die Einnahmen größer werden. Ein Hausvater, der die Sinnendinge genießen will, soll, wenn er größere Einnahmen hat, auch mehr ausgeben für sich und seine Umwelt, reicher leben, nicht sich

und anderen gegenüber geizen. Er soll nicht vergeuden, aber auch nicht geizen. Diese beiden Extreme sind zu vermeiden, In A X, 91 heißt es: *Er macht sich selber glücklich und froh, und das ist zu loben.* Wenn er sich selber nicht glücklich und froh macht, das ist zu tadeln. Ein Mensch, der geizig gegenüber sich selber lebt, schafft sich bewusst Leiden. Er mag wohl eine gewisse Genugtuung hinsichtlich seines Geldes haben, aber alle Sinnenfreude, für die das Geld Mittel zum Zweck ist, versagt er sich. - Viele, auch religiös Bemühte, verzichten früh auf eine hellere und schmerzlose äußere Lebensform, versagen sich äußeres Wohl zu einer Zeit, wo sie viel sinnliches Begehren und noch kein echtes inneres Wohl haben. Und so leiden sie, ohne vorwärts zu kommen. Der Erwachte sagt ausdrücklich: Zuerst muss man höheres inneres Wohl gewonnen haben, dann kann man von dem äußeren Wohl mehr zurücktreten.

Die ganze Lehre handelt von der Leidensüberwindung. Wer sich selber willkürlich Leiden schafft, wird auch keinen Sinn für die Lehre haben, die aus allem Leiden herausführen will. Er macht sich für Äonen unempfänglich für die Lehre des Buddha von der Leidensüberwindung. Wenn man innerlich ohne Verklemmung, ohne Angst, Armut ist, dann ist man offen und frei, dann kann man das Gute entfalten.

Man findet oft die Auffassung, anderen nicht zu geben, das sei schlimm aber sich selber nichts zu gönnen, dürftig leben - viele verstehen dies unter Sparsamkeit - das sei gut. Der Erwachte dagegen empfiehlt: *Er macht sich selber glücklich und froh, und er macht andere glücklich und froh durch Geschenke und gute Werke. (A X, 91)*

Dass Geben seliger ist als Nehmen, geht durch alle Religionen: *Wer da gibt, der wird empfangen. - Gebet, so wird euch gegeben.* Auch der Erwachte zeigt es in allen Variationen. Es ist ein Unterschied, wie man gibt, wo man gibt, wem man gibt, mit welcher Gesinnung man gibt. Alle diese Umstände wirken sich wieder aus; aber wer festhält, anderen nichts gönnt, der wird arm sein, er wird im nächsten Leben, wenn nicht schon hier, darben. Wer aber gibt, dem wird auch gegeben. Wann

immer wir geben, haben wir die Tat des Gebens in die Welt gesetzt. Wir haben eine Welt geschaffen, in der gegeben wird, und wir erleben dann eine Welt, in welcher uns gegeben wird. Es ist wie ein Ball, den man gegen eine Wand wirft und der wieder zurückprallt. Wer immer glaubt, festhalten zu müssen - „was ich habe, das hab ich, was ich gebe, hab ich verloren“ - hat wohl in diesem Leben sein Geld festgehalten, aber er hat auch die Tatsache des Festhaltens in die Welt gesetzt, und er wird später in einer Welt leben, wo sie alle festhalten. Mosaikweise bauen wir an unserer zukünftigen Armut oder an unserem zukünftigen Reichtum.

Ein Beispiel für eine Lebenshaltung, die trotz großer Einnahmen dem Besitzer keine Freude bringt, indem er sich und anderen nichts gönnt, ist die Erzählung vom Geizhals (S 3, 19/20):

König Pasenadi von Kosalo begab sich zum Erhabenen und sprach: Da ist, o Herr, in Sāvatti ein Gildemeister, ein Haushalter, gestorben. Ich komme, nachdem ich eben sein Besitztum, für das kein Erbe geblieben ist, in den Königspalast habe bringen lassen. Es waren, o Herr, achtzig mal hunderttausend an Gold, was soll ich erst von Silber sagen. Und dabei hat dieser Gildemeister und Hausherr Bruchreis gegessen mit saurer Grütze, gekleidet hat er sich in ein altes Hanfgewand, das aus drei Stücken zusammengeflickt war. Gefahren war er in einer alten schadhafte Karre mit einem Schattendach aus Baumblättern. –

Der Erwachte antwortete dem König Pasenadi:

So ist das, Großkönig! So ist das, Großkönig! Ein nicht guter Mensch, Großkönig, wenn er große Reichtümer erworben hat, beglückt und erfreut sich selber nicht, beglückt und erfreut Vater und Mutter nicht, beglückt und erfreut Kinder und Gattin nicht, beglückt und erfreut Sklaven und Arbeitsleute nicht, beglückt und erfreut Freunde und Bekannte nicht, noch bringt er den Asketen und Priestern eine Gabe, um aufzusteigen, um in den Himmel zu kommen und Glück zu erleben. Und seine Reichtümer, die er nicht richtig gebraucht, nehmen ihm die

Könige weg oder nehmen ihm die Räuber weg oder Feuer verbrennt sie oder Wasser führt sie fort, oder unliebsame Erben nehmen sie weg - so wie es dem Gildemeister jetzt ergangen ist.

Gerade so, großer König, wie wenn da in menschenleerer Gegend ein Teich wäre mit reinem Wasser, mit kühlem Wasser, mit lindem Wasser, klar, wohlzugänglich, anmutig. Und es nähme von ihm kein Mensch Notiz, trinke nicht davon, badete nicht darin, machte ihn sich nicht nutzbar. Auf diese Weise verdunstete das Wasser, ohne dass es gebraucht würde.

Ein guter Mensch aber, großer König, wenn er große Reichtümer erworben hat, beglückt und erfreut sich selber, beglückt und erfreut Vater und Mutter, beglückt und erfreut Kinder und Gattin, beglückt und erfreut Sklaven und Arbeitsleute, Freunde und Bekannte. Und den Priestern und Asketen bringt er Gaben dar zu künftigem Aufstieg, um sich den Himmel zu erwerben. Und es nehmen ihm seine Reichtümer, da sie so richtig gebraucht werden, die Könige nicht weg, noch nehmen Räuber sie weg, noch verbrennt sie Feuer, noch führt Wasser sie fort, noch nehmen unliebsame Erben sie fort.

Das ist gerade so, wie wenn da in der Nachbarschaft eines Dorfes oder Marktflleckens ein Teich wäre mit reinem, kühlem, mildem Wasser, klar, wohlzugänglich, anmutig, und es nähmen die Leute von ihm Notiz, sie nähmen Wasser davon, sie tranken davon, sie badeten darin und machten es sich nutzbar. Auf diese Weise, o großer König, verdunstete das Wasser nicht, ohne dass es gebraucht würde.

Ganz ebenso, großer König, beglückt und erfreut ein guter Mensch, wenn er Reichtümer erworben hat, sich und auch alle anderen.

Reichtum ist eine Folge früheren Gebens. So war es auch bei diesem Gildemeister:

In früherer Zeit einmal, o großer König, versah dieser Gildemeister einen Einzelerwachten mit Almosenspeise. Er sprach zu seinen Dienern: „Gebt diesem Asketen dort Almosenspeise.“ Dann erhob er sich von seinem Sitz und ging weg. Später

aber bereute er es, dass er das Almosen gegeben hatte. Besser wäre es, die Sklaven und Arbeitsleute hätten es gegessen. Und er brachte seines Bruders einzigen Sohn ums Leben wegen dessen Besitztum.

Weil nun, großer König, der Gildemeister und Hausherr den Einzelerwachten mit Almosenspeise versehen hatte, wurde er infolge dieser Handlung siebenmal zu glücklicher Existenz in der Himmelswelt wiedergeboren, und vermöge des Restes, der von den Folgen dieser Handlung blieb, übte er hier in Sāvathī auch siebenmal die Würde eines Gildemeisters aus. Weil nun aber der Gildemeister und Hausherr es später bereute, dass er Almosen gegeben: „Besser wäre es, die Sklaven und Arbeitsleute äßen es“, neigt infolge davon sein Herz nicht zum Genuss beim Essen, nicht zum Genuss bei Kleidung, Fuhrwerk usw.

Weil nun aber der Gildemeister seines Bruders einzigen Sohn wegen seines Besitztums ums Leben gebracht hat, musste er infolge dieser Handlung viele Jahre, viele Jahrhunderte, viele Jahrtausende, Jahrhunderttausende in der Hölle leiden. Und vermöge des Restes, der von den Folgen dieser Handlung blieb, führt man hier nun zum siebenten Mal seinen Besitz, für den kein Erbe da ist, in die Schatzkammer des Königs über. Das alte Verdienst des Gildemeisters und Hausherrn ist aufgebraucht, und neues Verdienst ist nicht angesammelt. Der Gildemeister und Hausherr ist in der Hölle wiedergeboren.

Weil er sein Geben nachträglich bereut hat, konnte er seinen Reichtum nicht genießen, lebte wie ein darbendes Gespenst dahin. Sein Gemüt war verklemmt, verbittert. Er raffte nur immer zusammen, nichts konnte sein Gemüt erheben, nichts ihn auf bessere Gedanken bringen. Er hat umsonst gelebt, hat sein fleischliches Leben verzehrt, aber nichts für die Zukunft getan, kein Verdienst angesammelt.

Es ist ein Grundanliegen aller Wesen, glücklich zu sein. Der Unterschied besteht nur darin, ob man das Glück im Sinnengenuss sucht, im äußeren Wohl, oder in einem heiteren,

edleren Gemüt in feinen Gesinnungen - oder ob man darüber hinaus die Einigung des Herzens sucht, oder noch darüber hinaus einen Frieden des Geistes und des Herzens, innerhalb dessen kein Unterschied, keine Erscheinung mehr ist, den absoluten Frieden, der vollkommen, unverletzbar ist. Das sind mehrere Stufen, die der religiöse Mensch, je mehr er sich mit der Wirklichkeit und mit den Möglichkeiten der inneren Entwicklung beschäftigt, um so mehr auch kennenlernt, und deren letzte nur die Erwachten zeigen. Je weiter unser Blick und unsere Sehnsucht reicht, um so höher hinauf werden wir steigen mit unserem Wohl. Dann erkennen wir, dass das Wohl bei den Sinnendingen von der geringen Warte der Genussbegehrenden aus sicherlich ein Wohl ist, aber dass es noch viel höheres und feineres Wohl gibt. Wer darauf aus ist, dem gibt der Erwachte keine Belehrung, die noch das Genießen der Sinnendinge einschließt, wohl aber demjenigen, der - wie jener Hausvater - in der Erfüllung der Begierden noch großes Wohl sieht.

Ihm nennt der Erwachte weitere Verhaltensweisen, die in Armut und Reichtum führen:

Für die so erlangten Schätze, Hausvater, gibt es vier Abflüsse, wodurch sie wieder verloren gehen können: Ausschweifung, Trunksucht, Glücksspiel und Umgang mit üblen Freunden, üblen Genossen, üblen Gefährten. Wenn da bei einem großen Teich, der vier Zuflüsse und vier Abflüsse hat, ein Mann die Zuflusskanäle verstopft, die Abflusskanäle aber öffnet und die Wolken keinen rechten Regen spenden, so hat man da bei dem Teich eine Abnahme zu erwarten, keine Zunahme. Ebenso auch, Hausvater, gibt es für die so erlangten Schätze vier Abflüsse: Ausschweifung, Trunksucht, Glücksspiel und Umgang mit üblen Freunden, üblen Genossen, üblen Gefährten.

Für die so erlangten Schätze, Hausvater, gibt es vier Zuflusskanäle: das Meiden von Ausschweifung, von Trunksucht, Glücksspiel und Umgang mit üblen Freunden, üblen Genossen, üblen Gefährten.

Wenn da bei einem großen Teich, der vier Zuflüsse und vier Abflüsse hat, ein Mann die Zuflusskanäle öffnet, die Abflusskanäle aber verstopft und die Wolken keinen rechten Regen spenden, so hat man doch eine Zunahme zu erwarten, keine Abnahme. Ebenso auch, Hausvater, gibt es für die so erlangten Schätze vier Zuflusskanäle: das Meiden von Ausschweifung, Trunksucht, Glücksspiel, vom Umgang mit üblen Freunden, Gefährten, üblen Genossen.

Diese vier Verhaltensweisen, Hausvater, führen zu diesseitiger Sicherheit, zu diesseitigem Wohl.

Es ist ganz offensichtlich, dass durch die vier Handlungsweisen: Ausschweifung, Trunksucht, Glücksspiel, Umgang mit üblen Freunden und Genossen das Geld weniger wird, wegfließt und zugleich diejenigen Dinge abnehmen, durch die Reichtum erworben wird, nämlich Lebenskraft, Pflichterfüllung, Zuverlässigkeit, Gründlichkeit. Ein solcher kann nicht mehr in dem Maß verdienen und einnehmen wie das Vermögen abnimmt, und so werden gleichzeitig die Zuflüsse gesperrt - *wenn nicht von Zeit zu Zeit Wolken Regen bringen*, womit unvorhergesehene Einnahmequellen gemeint sind, wie Erbschaft, Gewinn im Glücksspiel usw., mit denen niemand rechnen kann, und die sich nur eröffnen, wenn es durch frühere Taten gewirkt wurde. Aber ob unvorhergesehene Glücksfälle eintreten oder nicht - das Sich-Gehen-Lassen in Ausschweifung, Trunksucht, Glücksspiel hat immer zweierlei nachteilige Wirkungen: Der Besitz wird geringer und auch die Fähigkeit, einen Besitz zu erwerben und zu erhalten.

Fleiß, Wachsamkeit, Freundschaft mit Guten, angemessene Lebensweise in Kenntnis der Zuflüsse und Abflüsse - das sind

handfeste praktische Lebensratschläge. Sie hören sich schlicht an, aber sie umfassen alle Ursachen für Erwerb und Verlust der zum sinnlichen Wohl - das der fragende Hausvater erstrebt - hinführenden Mittel und darüber hinaus in dem Hinweis auf die Freundschaft mit Guten, das, was hilft, die eigene Art, Geist und Herz, zu läutern: das gute Vorbild. Und man kann diese Ratschläge immer feiner, immer tiefergehend auffassen. Dem scharfen Blick zeigen sich überall die Gefahren der üblen Dinge und auch die Vorzüge der wirklich guten Dinge.

Auf diese Ratschläge im weltlichen Bereich folgen die Ratschläge für gutes Ergehen im Jenseits:

Vier Eigenschaften, Hausvater, führen im Jenseits zu Sicherheit und Wohl. Welche vier? Gefestigtes Vertrauen, gefestigte Tugend, gefestigte Freigebigkeit und gefestigte Weisheit.

Wir erkennen hier die gleichen vier Eigenschaften, nach denen man gemäß dem obigen Rat seine Freunde wählen soll: 1. Vertrauen, d.h. Religiosität, Glaube an die guten Folgen guten Wirkens; 2. Tugend, 3. Freigebigkeit und 4. Weisheit. Diese vier Eigenschaften führen auch schon in dieser Welt zum Wohl, aber noch mehr wirkt sich der Erwerb dieser vier Eigenschaften im nächsten Leben aus. Sie werden in einer anderen Lehrrede (A IV, 61) einzeln beschrieben:

Was ist, Hausvater, gefestigtes Vertrauen? Da besitzt der Heilsgänger Vertrauen zum Vollendeten. Er glaubt an die Erwachung des Vollendeten. „Er ist der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der im Wissen und Wandel Vollendete, der zum Heil der Wesen gekommene Kenner der Welt. Er ist der unübertreffliche Lenker derer, die erziehbar sind, ist Meister der Götter und Menschen, erwacht, erhaben.“

Hier ist das höchste Vertrauen genannt, das ein Anhänger der Lehre besitzen kann. Selbst wer in diesem umfassenden Maß

noch nicht vertrauen kann, der wird, wenn er die Lehre kennen lernt, doch zeitweilig bei sich eine Vertrauensanwandlung gegenüber der Lehre und ihrer Wegweisung feststellen und dadurch auch ein Vertrauen zum Erwachten, und manchmal wird er die Abwesenheit von Vertrauen merken. Von daher kann jeder, der der Lehre näher gekommen ist, aus eigenem inneren Erleben merken, was Vertrauen ist und was nicht Vertrauen ist. Wir erkennen in der genannten Formulierung des Vertrauens eine Ähnlichkeit mit den Aussprüchen von Christus: „Wer an mich glaubt, der wird selig“ oder „Herr, wohin du mich führst, dahin will ich gehen.“ Diese Aussagen drücken starkes Vertrauen aus, und in diesem festen Vertrauen wird auch befolgt, was der „Herr“ der Christen seine Anhänger zu tun heißt. Wem wir vertrauen, dem folgen wir; vertrauen wir Falschem, dann folgen wir Falschem. Wir aber, die wir dem Erwachten vertrauen, wir wissen, dass kein Herr gibt oder nimmt, belohnt oder straft und dass uns keiner gnädig annimmt oder verdammt nach seinem Willen, sondern wir vertrauen den Aussagen des Erwachten dahingehend, dass all unser Tun in Gedanken, Worten und Werken sich unmittelbar auswirkt in Erlebnissen, die zu gegebener Zeit an uns wieder herantreten und die dann ganz genau unserem Wirken in Gedanken, Worten und Taten entsprechen: Aus Geben folgt Erlangen, aus Nichtgeben folgt Nichterlangen, aus Werken des Hasses folgt Feindschaft, Verfolgung bis zur Vernichtung, aus Werken der Liebe folgt Freundschaft und Förderung usw.: Diesem vom Erwachten gelehrteten Karma-Gesetz vertrauen wir.

Dieses Vertrauen ist nicht gleichbedeutend mit blindem Glauben, denn wir können beim Erwachten erkennen, dass er aus einem anderen Wissen heraus spricht als wir, wenn er sagt, wie es im Jenseits sei und welches Wirken zu Wohl oder Wehe nach dem Tod führt, und wir können einen Teil der karmischen Zusammenhänge an den fünf ersten Folgen unseres Wirkens schon in diesem Dasein beobachten. Und wenn der Mensch bei all seinen Erlebnissen nicht nur die größten Din-

ge aufnimmt, sondern auf die feineren Zusammenhänge achtet, dann kann er Zuversicht und in der Nachfolge zunehmende Sicherheit gewinnen, dass das vom Erwachten Gesagte die richtige Wegweisung sei, und nach und nach immer mehr erkennen, dass der Erwachte tatsächlich erwacht ist, ein Erhabener, ein Unverletzbarer. Wer Vertrauen zum Erwachten hat auf Grund dieser Einsichten, der folgt seinen Anweisungen, vertraut auch ihnen und folgt ihnen nach.

Konfutse sagte einst: Als ich dreißig Jahre alt war, da wurde mir der Wille des Himmels kund, ich merkte eine höhere Forderung, die es zu erfüllen galt, und vertraute ihr. Als ich im vierten Jahrzehnt war und den Willen des Himmels schon kannte, da musste ich mich noch sehr anstrengen, um den Willen des Himmels zu erfüllen. Als ich im fünften Jahrzehnt war, konnte ich schon viel leichter nach dem Willen des Himmels handeln. Im sechsten Jahrzehnt konnte ich mich ganz meinem Herzen überlassen, es war dem Willen des Himmels gleich geworden. Jede Selbsterziehung beginnt mit Vertrauen - entweder mit dem Vertrauen, dass das, was ein als besonders erhaben erkanntes Wesen lehrt, richtig sein werde, oder mit dem Vertrauen, dass auch die weitergehenden, noch nicht verstandenen Teile einer ihrem Zuschnitt nach groß anmutenden Lehre sich als ebenso richtig erweisen würden wie die schon in eigener Erfahrung als richtig erkannten Teile. Je mehr wir Vertrauen haben, um so mehr bemühen wir uns, unser Herz, unsere Art, unsere Lebensgepflogenheiten danach auszurichten.

Es heißt: *Ein in Weisheit ausgediehenes Herz führt zum Nibbana.* Von Jahr zu Jahr, von Jahrzehnt zu Jahrzehnt wird unsere Einsicht tiefer, wenn wir uns mit der Lehre ernähren, Wahrheit suchen, immer auf die Lehrreden zurückgreifen statt auf die vielen oft fehlleitenden Interpretationen. Wer so immer an der Quelle der Wahrheit forscht und der Lehre nachfolgt, der wird merken, dass sein Verstehen von dem, was Heil und was Unheil ist, immer tiefer wird und dass dadurch auch sein Vertrauen immer größer wird. In seinem Verhalten, seiner

Gesinnung, seinem Herzen beginnt allmählich die Umerziehung, die Läuterung, die erst die Befleckungen auflöst, die uns noch am klaren Sehen hindern. Um diese Wandlung geht es. Aber immer geht die rechte Anschauung voran.

Wer rechte Anschauung hat, aber tief zweifelt, ob es die rechte sei, mag den Weg nicht gehen. Es ist so, wie wenn jemand an einem Scheideweg blindlings sich für eine Richtung entscheidet. Er wird mit einem mutigen Anlauf eine Zeitlang diese Richtung verfolgen, aber je weiter er geht, desto mehr Zweifel kommen ihm, er geht immer langsamer voran und bleibt schließlich stehen. Der Zweifel muss vor dem Begehen des Weges weitgehend aufgehoben sein. Darum ist eine vorherige gründliche Prüfung der aussagenden Person und ihrer Lehre eine wichtige Voraussetzung.- Wenn man dann dieser Wegweisung folgt, dann tritt einmal das Stadium ein, in dem man merkt: soweit Vertrauen mir helfen kann, hat es mir geholfen. Jetzt verfüge ich über das Vertrauen hinaus auch über eigene Erfahrungen. Das ist eines der Anzeichen des vollendeten Stromeintritts. Ohne Vertrauen aber auf die Wegweisung kann man diesen Weg nicht gehen, darum ist Vertrauen die Grundlage.

Was ist aber, Hausvater, gefestigte Tugend?

Da enthält sich, Hausvater, der Heilsgänger der Verletzung lebender Wesen; er steht ab vom Nehmen fremden Guts; er steht ab von unrechtem Geschlechtsverkehr; er steht ab von Verleumdung; er steht ab vom Genuss berauscher Getränke und Mittel, die die Vernunft und Selbstkontrolle verhindern.

Das sind die sogenannten *pañca-sīla*, die fünf Tugendregeln, die nicht nur der Buddha genannt hat, sondern die vor dem Buddha schon in Indien bekannt waren und auch heute noch in dem fast nicht mehr buddhistischen Indien die Grundregeln sind, die auch von der indischen Regierung hochgehalten wer-

den. Es sind diese fünf Regeln: Nicht töten, nicht stehlen, nicht in andere Ehen und Partnerschaften einbrechen/ nicht Minderjährige verführen, nicht verleumden und keinen Alkohol und keine Rauschmittel zu sich nehmen. Das sind die äußerlich sichtbaren Verhaltensänderungen, die der Vertrauende im Reden, Handeln und in der Lebensführung sich allmählich aneignet. Im Umgang mit Mitwesen nimmt er Rücksicht und erfährt diese Rücksicht wieder an sich in diesem Leben und in den folgenden. Darum ist die Einhaltung dieser Sittenregeln eine Bedingung für gutes Erleben im nächsten Leben.

Eine weitere Eigenschaft, die zu jenseitigem Wohl führt, ist die Fähigkeit des Loslassens, die sich auch äußert in Freigebigkeit.

Was aber ist gefestigte Freigebigkeit? Da lebt, Hausvater, der Heilsgänger in der Häuslichkeit mit einem Gemüt, das frei ist vom Makel des Geizes und der Engherzigkeit, als einer, dem das Loslassen lieb und leicht ist, mit offenen Händen für das Geben, voll Freude am Zurücktreten, glücklich, wenn er teilen kann.

Das Pali-Wort *cāga* bedeutet noch mehr als nur die Freigebigkeit, das Abgeben von materiellen Dingen. Der Inder weiß, dass die Welt der sinnlichen Erscheinungen nicht die wahre Welt, nicht das wahre Leben ist und dass somit darin auch nicht das wahre Wohl zu suchen ist, dass das wahre Wohl gerade zu gewinnen ist in der Entwöhnung des Herzens von allen Begehungen, von aller Bedürftigkeit, in der Befreiung des Herzens von allen Süchten. Es bedarf gerade zum glücklichsten Leben der sinnlichen Reize nicht: der sichtbaren Formen, der hörbaren Töne, der riechbaren Düfte, der schmeckbaren Säfte und der tastbaren Körper, sondern das Wohl kann unmittelbar aus der reinen Beschaffenheit des Herzens bezogen werden. Der Inder der damaligen Zeit wusste um diesen

Zusammenhang. Auch wenn er noch nicht vermochte, danach zu leben, wenn er auch noch an den äußeren Dingen hing, so sagte er sich doch: Ich will freigebig sein, ich will lernen, loszulassen von den Dingen. Wenn andere an mich herantreten mit Bedürfnissen, dann will ich die Gelegenheit wahrnehmen, um leichter loszulassen. Dann komme ich langsam, aber sicher zu dieser inneren Herzensfreiheit.

Der heutige Mensch hat eine solche Weltanschauung, dass er meint: Was ich abgegeben habe, das habe ich weniger. Das ist in doppelter Hinsicht falsch. Sicher haben wir es in diesem Augenblick weniger. Aber abgesehen davon, dass der Freigebige in seinem geistigen Format größer wird und darum leichter wieder heranschaffen kann, der Geizhals aber engherzig, kurzsichtig und ruhelos wird und gerade dadurch leichter Geld und Gut verliert, abgesehen davon sagen der Erwachte und andere Religionsgründer: Was wir hier geben, das finden wir drüben wieder. - Das ist ganz wörtlich aufzufassen. Der Erwachte gibt ein Gleichnis. Er sagt: Wenn du in einem brennenden Haus bist, was rettest du dann? Dasjenige, was du im Hause festhältst, oder das, was du zum Fenster hinauswirfst? Was in einem brennenden Hause zum Fenster hinausgeworfen wird, das rettet man. Das bedeutet: was wir hier geben, das finden wir drüben zehnfach wieder vor. Je mehr Religiosität in einem Volk ist, um so größer ist das Wissen darum, dass nichts Gegebenes verloren geht, sondern sich vermehrt, für das Tun und Lassen der Menschen richtunggebend. Vielen Märchen (unter den deutschen: „Die Sterntaler“, Frau Holle“ u.a.) liegt dieses Wissen zugrunde. In dem gleichen Sinn sagt auch Christus: *Geben ist seliger denn Nehmen*. Das heißt, einem Geber ist nicht nur in diesem Leben, sondern auch im nächsten wohl. Er ist selig.

Über die Freigebigkeit hinaus nennt der Erwachte als weitere Wohl eintragende Eigenschaft die Weisheit:

Was ist gefestigte Weisheit? Da besitzt der Heilsgänger Weisheit. Ausgerüstet ist er mit jener Weisheit, die das

*Entstehen/Vergehen sieht, der heilenden, durchdringenden, die zur Versiegung allen Leidens führt.
Diese vier Eigenschaften führen zu Sicherheit im Jenseits und zu jenseitigem Wohl.*

Was der Erwachte und auch schon vor ihm das alte Indien unter Weisheit (*paññā*) versteht, das ist weit mehr als das oberflächliche Verständnis, das heute im Westen noch von diesem Begriff übrig geblieben ist; denn während hier hauptsächlich an gewisse Wissensinhalte gedacht wird, erkennen wir in den folgenden Ausführungen des Erwachten, dass eine solche Herzensbeschaffenheit gemeint ist, die den Menschen befreit von der Faszination durch die Erscheinungen, die ihn also hinführt zu einem tief fundierten Gleichmut, der durch die Annehmlichkeit der einen und die Unannehmlichkeit der anderen Eindrücke nie irritiert wird, sondern unabgelenkt den wahren Wert der Erscheinungen ermessen kann. Der Erwachte nennt fünf Hemmungen, deren Überwindung und Aufhebung die Voraussetzung für die Weisheit ist (A IV,61):

Was aber ist gefestigte Weisheit? – Wessen Herz von Sinnensüchtigkeit – Antipathie bis Hass – Beharren im Gewohnten – Erregbarkeit, geistiger Unruhe – Daseinssorge – beherrscht ist, der tut, was er nicht tun sollte. Und was er tun sollte, das unterlässt er. Indem er aber tut, was er nicht tun sollte, und das unterlässt, was er tun sollte, schwinden ihm Ehre und Glück dahin.

Hat aber der Heilsgänger Sinnensüchtigkeit – Antipathie bis Hass – Beharren im Gewohnten – Erregbarkeit, geistige Unruhe – Daseinssorge – als Herzensbefleckung erkannt, so überwindet er diese Herzensbefleckungen. Hat aber der Heilsgänger diese Herzensbefleckungen als solche erkannt und sie überwunden, so ist dieser Heilsgänger groß an Weisheit, reich an Weisheit, klarsichtig, in Weisheit vollkommen. Das nennt man gefestigte Weisheit.

Die Lehrreden sind von Gleichnissen erfüllt, die zeigen, was unter Weisheit zu verstehen ist. Der Geheilte wird mit einem Mann verglichen, der an einem klaren, durchsichtigen Alpensee steht. Das Wasser selbst bietet seinem Blick kein Hemmnis, er kann bis auf den Grund sehen. Er sieht den Sand und den Kies, er sieht die Fische im Wasser dahinziehen, nichts entgeht seinem Blick. So ist die Weisheit des Geheilten.

Im Wahn befangen aber ist das von den fünf Hemmungen getrübe Herz, das mit unterschiedlich getrübttem Wasser verglichen wird (A V,193 und S 46,55):

Die erste Hemmung, Sinnensucht, vergleicht der Erwachte mit roter, gelber, blauer oder brauner Färbung des Wassers, so dass man nicht mehr die Gegenstände im Wasser sehen kann, sondern nur das Wasser selber.

Die zweite Hemmung, Antipathie bis Hass, wird mit kochendem Wasser verglichen. Das Wasser ist zwar nicht gefärbt, aber es kocht, sprudelt, wirbelt. Es ist kein klarer Spiegel, man kann nicht hindurchsehen. Man sieht keine Gegenstände im Wasser, man sieht wiederum nur das Wasser selber.

Die dritte Hemmung, Beharren im Gewohnten, weltliche Banalität, vergleicht der Erwachte mit Wasser, das durch Moos und Blätter zugedeckt und überzogen ist. Auch dabei kann man die Fische und den Kies usw. nicht sehen, ja, hier sieht man nicht einmal das Wasser, sondern nur das, was darauf schwimmt.

Die vierte Hemmung, Erregbarkeit, geistige Unruhe wird mit dem Wasser verglichen, das vom Wind aufgewühlt wird. Es kocht nicht von sich aus wie bei der zweiten Hemmung, sondern wird von außen, vom Wind bewegt, aufgewühlt. Durch die Bewegung des Wassers sind wiederum keine Gegenstände im Wasser zu erkennen.

Die fünfte Hemmung, Daseinsbangnis, vergleicht der Erwachte mit verschlammtem Wasser, das im Dunkeln steht, so dass man auch dadurch nicht den Inhalt des Wassers erkennen kann.

So sind die fünf Hemmungen eine fünffache Trübung des Herzens. Das Herz ist nicht rein, und weil das Herz nicht rein ist, wird die Klarheit des Blicks getrübt, kann die Wirklichkeit nicht gesehen werden, sondern nur das sie Verdeckende. Die Herzenstrübungen, die Färbung, das Kochen, das Moos, die Bewegtheit, der Schlamm und die Schwärze, lassen das erscheinen, was wir „die Welt“ und „die Dinge“ nennen. Wenn diese fünf Trübungen endgültig aufgehoben sind, dann ist das Herz gereinigt. Aus reinem Herzen geht reine Anschauung hervor. Nicht weltliche Wissenschaft, sondern Reinheit des Herzens führt zur Weisheit, führt zur wahren Kenntnis der Existenz, der Wirklichkeit. Der solcherart Reine wird mit dem Mann verglichen, der am Ufer des klaren Alpensees steht und sieht, was im Wasser vor sich geht.

Diese vier Eigenschaften: Vertrauen, Tugend, Loslassen und Weisheit sind also die Bedingungen, *erwünschte, erfreuliche, angenehme, so schwer in der Welt zu erlangende Bedingungen (A IV,61)*, um auch im Jenseits, in den zukünftigen Leben Wohl und Sicherheit zu erlangen, wie es der fragende Hausvater wünscht. Und sie bergen darüber hinaus in der Aufhebung der fünf Hemmungen die Möglichkeit in sich, dass derjenige, welcher dieser Belehrung folgt, zu immer höherem, immer weniger verletzbarem Wohl jenseits aller Sinnenlust gelangt, dass er durch die Gewinnung höheren Wohls Sinnenwohl mehr und mehr loslässt und reif wird, beim Erwachten die Belehrung zu suchen, *die den Erwachten eigen ist*: die Wegweisung zum vollkommenen, ewigen, unzerstörbaren Frieden. So hat der Erwachte jenem Hausvater, der den Weg zu sinnlichem Wohl im Diesseits und im Jenseits gewiesen haben wollte, alles gegeben, was er wünschte, und ihm zwanglos darüber hinaus noch den Anfang des Wegs gezeigt, der über alle Sinnenwelt hinausführt, dem Heil entgegen.

DIE BEKEHRTE SCHWIEGERTOCHTER
ODER SIEBEN FRAUENEIGENSCHAFTEN
„Angereichte Sammlung“ (A VII,59)

Im buddhistischen Kanon wird Folgendes berichtet: Der Sohn des Anāthāpindiko, des großen Spenders für den Orden zur Zeit des Buddha, war verheiratet mit Sujāta, einer Tochter aus reichem Hause. Sie war stolz auf ihre Herkunft und ihren Reichtum von beiden Seiten, war ohne religiöse Bindung und achtete niemanden. Sie war heftig und zornig, und auch die Regeln des Anstands gegenüber ihren Schwiegereltern und ihrem Gatten erfüllte sie nicht. So bildete sie sich zunehmend zu einem dunklen Geist aus. Nach einem Gespräch mit dem Erwachten jedoch wurde sie anderen Sinnes.

Wie dies vor sich ging, ist in der folgenden Lehrrede beschrieben.

Einstmals weilte der Erhabene in Sāvattthī im Jetahain im Kloster Anāthapindikos. Da erhob sich der Erhabene in der Morgenfrühe, nahm Obergewand und Schale und begab sich zum Hause des Hausvaters Anāthapindiko. Dort nahm er auf einem bereitstehenden Sitz Platz. Währenddessen herrschte im Haus des Hausvaters Anāthapindiko lauter Stimmenlärm, großes Geschrei. Der Hausvater Anāthapindiko kam zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts. Da fragte der Erhabene den Hausvater Anāthapindiko: Was ist denn in deinem Haus für ein Stimmenlärm, was für ein Geschrei, wie wenn Fischer vom Fang heimkämen? – Das ist meine Schwiegertochter Sujāta; sie ist sehr reich, stammt aus einer wohlhabenden Familie; die achtet weder Schwiegermutter noch Schwiegervater noch ihren Mann; selbst den Erhabenen schätzt sie nicht, achtet ihn nicht, denkt nicht hoch von ihm und ehrt ihn nicht. –

Da rief der Erhabene die Schwiegertochter Sujāta: Sujāta, komm her! – Ja, Herr, sprach die Schwiegertochter Sujāta, kam zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen und setzte sich seitwärts. Als Sujāta seitwärts saß, sprach der Erhabene zu ihr: Folgende sieben Arten von Ehefrauen eines Mannes gibt es, Sujāta; welche sieben? Eine gleicht einer Mörderin, eine gleicht einer Diebin, eine gleicht einer Tyrannin, eine gleicht einer Mutter, eine gleicht einer Schwester, eine gleicht einer Freundin, eine gleicht einer Dienerin. Diese sieben Arten von Ehefrauen eines Mannes gibt es, Sujāta. Welche von ihnen bist du, Sujāta? – Ich weiß nicht, Herr, was das bedeutet, was der Erhabene da kurz gesagt hat. Es wäre gut, Herr, wenn mir der Erhabene die Lehre so darlegen würde, dass ich den Sinn dessen verstehen könnte, was der Erhabene kurz gesagt hat. – Nun, Sujāta, dann pass gut auf, ich werde es dir sagen. – Ja, Herr, antwortete Sujāta, die Schwiegertochter, dem Erhabenen bereitwillig. Der Erhabene sprach:

Wenn sie ein übles Herz hat ohne Mitempfinden, in andere vernarrt, den eignen Mann geringschätzt, der Schätze für sie gab, - ihn ruinieren will: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau gleicht einer Mörderin.

Wenn für die Frau ein Mann das Geld verdient mit einem Handwerk, Handel oder Ackerbau, und sie will davon - sei's auch wenig - unterschlagen: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau ist einer Diebin gleich.

Wenn sie die Arbeit scheut, faul und gefräßig ist, mit Härte, Heftigkeit, als Lästertzunge spricht: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau ist der Tyrannin gleich.

Wenn sie sich um des Gatten Wohl genauso bemüht wie eine Mutter ihren Sohn behütet hält und dafür sorgt, dass der Besitz erhalten bleibt: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau ist einer Mutter gleich.

Wenn sie die Achtung, welche eine jüng're Schwester der älteren erweist, dem Mann entgegenbringt und in Bescheidenheit des Mannes Willen achtet: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau ist einer Schwester gleich.

Wenn sie sich so sehr freut, wenn sie den Gatten sieht, wie wenn sich Freunde wiedersehen nach langer Trennung, von feiner Art, in Tugend fest, dem Gatten treu ist: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau ist einer Freundin gleich.

Wenn sie zornlos und still, selbst wenn er sie bedroht, mit unverdorb'nem Herzen ihren Mann erträgt und ohne Ärger seinen Willen respektiert: wenn eines Mannes Frau derart veranlagt ist, dann sagt man: diese Frau gleicht einer Dienenden.

Die Ehefrau'n, die man als Mörderin bezeichnet und die man Diebin heißt, Tyrannin nennt, die tugendlos geartet, grob und ohne Achtung: die gehen, wenn dieser Körper wegfällt, höllwärts.

Die andern aber, die man Mutter, Schwester, Freundin und Dienende als Ehefrauen nennen kann, in Tugend wohlgefestigt, lange selbstbezähmt, gehen, wenn der Körper wegfällt, himmelwärts.

Diese sieben Arten von Ehefrauen eines Mannes gibt es, Sujāta. Welche von ihnen bist du, Sujāta? –

Von heute ab, Herr, möge mich der Erhabene als eine Frau ansehen, die einer Dienerin ihres Mannes gleicht. –

Beim ersten Hören dieser Eigenschaften einer Frau - besonders bei den Eigenschaften: „*wie eine jüngere Schwester, wie eine Dienerin*“ - mögen wir denken: „Typisch indisch. Die Frau soll sich dem Mann unterordnen, und diese Unterordnung wird nun auch noch vom Buddha als erstrebenswerte Eigenschaft dargestellt.“

Dabei vergisst man leicht, dass der Erwachte demgegenüber zwei andere erstrebenswerte frauliche Eigenschaften nennt, die er bezeichnet mit den Qualitäten einer Mutter und einer Freundin. Diese tragen den Qualitäten einer Frau Rechnung, die sich dem Mann gegenüber als wohl überlegt fürsorgend oder als Vertraute auf gleicher Ebene empfindet. Es kommt eben ganz auf die Art der Frau an.

Bei dieser Aufzählung ging es dem Erwachten nur darum, verschiedene Frauentypen aufzuzeigen, denen die Partnerschaft Leid bringt oder Freude bringt: Leid bringt sie, wenn die Frau ihre schlechten Eigenschaften nährt und damit 1. die Partnerschaft ruiniert, dass sie nicht bestehen kann, und 2. nach dem Tod, nach Versagen des Körpers, auf den Abweg gerät. -

Freude, jetziges und zukünftiges Wohl, bringt die Partnerschaft, wenn die Frau ihre guten Eigenschaften entwickelt und somit die Partnerschaft hilfreich und fruchtbar ist und die Frau nach dem Tod himmelwärts geht.

Zunächst seien die drei Frauentypen hier besprochen, die, vordergründig auf ihr augenblickliches jeweiliges Wohl bedacht, ohne religiös-ethischen Maßstab und blind für die Bedürfnisse und die Anliegen ihres Partners, ihre Wünsche durchsetzen wollen, sei es mit Gewalt oder Heimlichkeit, und die darum nach dem Tod auf den Abweg geraten.

Die Gattin, die der Mörderin gleicht

Ein übles Herz ohne Mitempfinden: nur auf ihren Vorteil bedacht, nicht sehen, ob sie den Gatten kränkt oder ruiniert, dabei an andere Männer denken und gering von ihrem eigenen Mann denken - das ist eine Mörderin. Warum? Sie verletzt und kränkt den Mann, fügt ihm seelischen Schaden zu, hintergeht ihn.

Sie empfindet dem Mann gegenüber keine Liebe, kein Mitgefühl; kalt, berechnend, treulos, ist sie auf ihren Vorteil bedacht und verachtet ihren Mann vielleicht noch, weil er sich von ihr an der Nase herumführen lässt. Wenn sich ein Mann von einer solchen Frau nicht bald trennt, dann zehren die vielen Enttäuschungen mit ihr seelisch und körperlich an ihm. Vielleicht gibt er sich Mühe, sie umzustimmen, aber vergeblich. Dieses immer wieder Hoffen und immer wieder Enttäuschtwerden bis zur Resignation untergräbt seine seelische und körperliche Gesundheit. Schon mancher hat wegen einer solchen Frau Selbstmord begangen oder hat, in seinem Selbstgefühl erniedrigt, verbittert und isoliert, sein Leben abgelebt oder hat anderweitig Befriedigung gesucht.

Weil eine solche Frau die Lebenskraft des Partners schwer schädigt, darum wird sie als Mörderin bezeichnet.

Die Gattin, die der Diebin gleicht

Darunter haben wir uns wohl - in heutiger Sicht gesehen - eine Frau vorzustellen, die über das Haushaltsgeld und das vereinbarte Geld für ihre Bedürfnisse und Wünsche hinaus Geld unterschlägt und ihren Mann belügt, um ihr Tun zu verheimlichen.

Wie ist es aber, wenn sie mit diesem Geld jemandem helfen will? Helfen ist ein gutes Wirken mit guten Folgen; Stehlen, Heimlichtun, Lügen sind schlechtes Wirken mit schlechten Folgen. Wenn das gute Wirken des Helfens mit dem schlechten Wirken des Stehlens und Lügens erkaufte wird, dann kön-

nen die schlechten Folgen die guten überdecken, und insgesamt sind daher die Folgen nicht so, wie die Frau es wünscht. Sie kann ihrem Mann nicht mehr offen und gerade gegenüber treten. Der Mann schöpft Verdacht, hat das Gefühl, dass er sich nicht auf seine Frau verlassen kann. Das gegenseitige Vertrauen ist verloren gegangen, und damit ist die Ehe als Partnerschaft, als Zuflucht vor vielen unangenehmen und bedrohlichen Stürmen des Lebens angekränkelt, ist kein „Zuhause“ mehr.

Wie anders dagegen, wenn die Frau mit ihrem Mann offen bespricht, dass sie Geld braucht, vielleicht, um diesem oder jenem zu helfen. Selbst wenn der Mann diese Notwendigkeit nicht einsehen sollte, so ist es einem guten Ehemann doch darum zu tun, seine Frau nicht zu betrüben, wenn es irgend möglich ist. Das gemeinsame Gespräch über die Verwendung und Anlage des Geldes ist in einer Partnerschaft erforderlich, um den Frieden zu bewahren. Und sollte keine Einigung zu erzielen sein, so sollte die Frau wissen, dass sie durch das Hintergehen, den Missbrauch des Vertrauens sich selber in einem Lügennetz verfängt und dadurch unglücklich wird, ihre Ehe gefährdet oder gar zerstört.

Die Gattin, die der Tyrannin gleicht

Wir verstehen unter „Tyrannen“ hauptsächlich das, was im dritten Vers in der zweiten Zeile genannt ist: *Mit Härte und Heftigkeit den Mann tyrannisieren*, so dass er, um dem häuslichen Gewitter zu entgehen, unlustig, nur aus Furcht vor neuem Gezeter ihren Willen tut.

Eine Ehe ist keine gesunde, fruchtbare Partnerschaft, wenn die Gatten nicht gemeinsam ihre Wünsche und Bedürfnisse miteinander besprechen, sondern die Frau ohne Rücksicht auf die Wünsche des Partners ihre Wünsche mit Gewalt durchsetzen möchte.

Alle humanen weltlichen Lehren und alle Religionen empfehlen, der Mensch solle von Anfang an anstreben, sehr bald

Herr seines Zornes zu werden; er soll wissen: Wer mit Zorn und Härte sich grob und wild gegen lebende Wesen mit ihren Anliegen, Menschen oder Tiere, wendet, zerstört damit die Freundschaftlichkeit und Harmonie, wie viel mehr noch die Partnerschaft, in der einer auf den anderen angewiesen ist: seelisch-geistig-gesundheitlich.

Wenn die Frau nun zusätzlich auch die ihr zukommende Arbeit nicht leistet, sondern nur den anderen für sich arbeiten lässt und dann noch befehlen will, dann ist der Mann übermäßig belastet. Es ist keine Gemeinschaft, keine Partnerschaft, die das Leben erleichtert, sondern erschwert. Auch die Frau erfährt ja durch ihre Art nicht die Freude der Gemeinsamkeit, sondern ist mit ihrer Art unglücklich und isoliert.

Ebenso geht es dem tyrannischen Mann, der seine Frau unterjocht. - Die Gefahr, dass einer den anderen beherrschen will, ließ einst ein junges Ehepaar den Vertrag schließen:

*„Die gebieterischen Worte:
‘Ich will! Ich bestehe darauf, ich befehle‘
werden in unserem häuslichen Wörterbuch gestrichen.“*

Dahinter steht die Haltung des gegenseitigen Respekts voreinander und die Tendenz, den anderen nicht für sich auszubeu-ten. In diesem Sinne sagt *Erich Fromm*:

*Ich möchte, dass der geliebte Mensch zu seinem eigenen Nutzen und in seiner eigenen Art wächst und sich entfaltet und nicht zu dem Zweck, mir zu dienen. Wenn ich den anderen liebe, fühle ich mich eins mit ihm, und zwar so, wie er ist, nicht so, wie er sein sollte, damit ich ihn als Objekt verwenden könnte.
(aus „Die Kunst des Liebens“)*

Die Gattin, die der Mutter gleicht

Ein Balsam im Vergleich zu den bisher besprochenen Frauen ist die Frau, die der Mutter gleicht, die fürsorglich liebevoll das Wohl ihres Kindes wie auch das Wohl ihres Gatten als ihr eigenes Wohl empfindet, den Besitz zu wahren oder gar zu mehren trachtet. Es ist die Haltung gemeint, die um des gemeinsamen Wohls willen vom eigenen Wünschen zurücktreten lässt und freudig im Gemüt darauf hinarbeiten lässt, dass der Partner sich rundherum wohlfühlt. Dies ist eine Art *mettā*, wenn auch nur auf einen Menschen, den Partner, und evtl. auf die Kinder angewandt.

Bei einer solchen Frau kann sich der Mann wohlfühlen, sie gibt Geborgenheit und ein Zuhause; seelisch und körperlich fühlt er sich gut aufgehoben und betreut. Selbst wenn ihm ihre Fürsorge zu viel wird, kann er dies ausdrücken, und die Frau, die wirklich einer Mutter gleicht, wird gern seine Wünsche erfüllen, als ob es ihre eigenen wären. Und da sie mit „Leib und Seele“ sein Wohl will, so fühlt sie sich selbst glücklich, wenn ihm wohl ist, und wenn ihm nicht wohl ist, fehlt etwas zu ihrem eigenen Glück. Und nicht etwa fühlt sie sich frustriert, zu kurz gekommen, benachteiligt, wie manche weniger gemütsstarke Frauen eine solche Haltung empfinden und beurteilen könnten, denn es ist eben das eigene Anliegen der mütterlichen Frau, dass sich der Partner ganz und gar wohlfühlt.

Ebenso wenn sich ein Mann seiner Frau wie ein Vater annimmt, der Frau das Leben fürsorglich zu erleichtern sucht, auf ihr seelisches, geistiges und körperliches Wohl bedacht ist, ihre Zukunft so weit wie möglich sicherstellend bedenkt: dann ist er in dieser fürsorglichen, schonenden Gesinnung Halt und Stütze für seine Frau. Sie fühlt sich geborgen und sicher bei ihrem Mann und erfüllt ihrerseits ihre Aufgaben mit Freude und Zufriedenheit. Auf diese Weise schafft sich der Mann in diesem Leben Wohl wie auch im nächsten.

Die Gattin, die einer Schwester gleicht

Hier ist besonders betont die Achtung, die eine jüngere Schwester einer älteren entgegenbringt. In einer Geschwisterschar geben die Älteren den Ton an. Sie wissen und können bereits mehr als die Jüngeren, werden von den Erwachsenen schon mehr für voll genommen und genießen manche Privilegien. Sie können den Jüngeren manches zeigen und sind ihnen bei aller geschwisterlichen Nähe in vieler Hinsicht überlegen. Darum schauen auch heute noch die jüngeren Geschwister bewundernd zu den älteren auf in dem Wissen: Die Großen können mehr als ich. Aber sie bewundern sie nicht nur, sondern fühlen sich ihnen zugehörig. Sie empfinden sie als Vorläufer zu einem Zustand, in dem sie bald selber sein werden.

So auch mag manche Frau ihren Gatten empfinden: „Er weiß mehr als ich, ist klüger und geschickter in vielem. Darum füge ich mich gern und freudig seinem Willen. So ist es für uns beide am besten.“ Sie mag zusätzlich die Vorgehensweise ihres Mannes prüfend mitbedenken und beobachten in dem Bestreben, daraus zu lernen, und sich so allmählich zu einer ihm ebenbürtigen Kameradin entwickeln.

Einem guten Zusammenleben ist eine solche Haltung nur zuträglich. Der Mann fühlt sich anerkannt und geliebt und die Frau aufgehoben und geborgen bei einem, den sie in vielem als überlegen anerkennt und dem sie nachzukommen sich bemüht. Eine oft nicht klar ausgesprochene Grundwahrheit durchzieht alle Religionen: Was wir bei anderen verehren und lieben, das werden wir selber. Was wir nicht gelten lassen bei anderen, das verkümmert auch bei uns. So sagt ein Jünger des heiligen Franziskus, *Ägidius von Assisi*:

Alles Gute, das du nicht hast, musst du an dem, der es besitzt, betrachten und für bewundernswert und groß halten.

und *R.W. Emerson*:

*Sobald ich den liebe, der mir überlegen ist,
schwindet der Neid, und ich wachse zu seiner
Höhe empor.*

Ein moderner Psychologe, *Nathaniel Branden*, beschreibt in seinem Buch „Liebe für ein ganzes Leben“ die Bewunderung, die die Partner füreinander hegen, die aufrichtige Wertschätzung, als das „stabilste Stützsystem, das stärkste Fundament, das eine Beziehung überhaupt haben kann“, und er fährt fort:

Wenn wir bewundert werden, fühlen wir uns gesehen, beachtet, geschätzt, geliebt und dadurch in der Liebe zu unserem Partner bestärkt. Wenn wir selbst Bewunderung empfinden und äußern, sind wir stolz darauf, dass wir diesen Partner gewählt haben, fühlen wir uns in unserem Urteil und in unserer Zuneigung bestätigt... Die Liebe wird stärker; wenn ein Mann und eine Frau einander bewundern, und sie schwindet, wenn diese gegenseitige Bewunderung fehlt.

Die Gattin, die der Freundin gleicht

Zum Freund nimmt man den Gleichgesinnten, der von gleicher Art mit einem den gleichen Weg geht. Eine Frau, die der Freundin gleicht, ist eine Frau, die, wie ihr Gatte, tugendhaft, von feiner Herzensart ist, ihn lieb hat und treu zu ihm steht. Für ihr Verhältnis zueinander gilt das Wort von *Rückert*:

*Weißt, wo es keinen Herrn
und keinen Diener gibt?
Wo eins dem andern dient,
weil eins das andre liebt.*

In seiner Abwesenheit denkt sie freudig und sehrend an ihn, begleitet ihn innerlich auf seinen Wegen. Er ist ihr bei allem gegenwärtig fast wie ein seelischer Zwilling, und sie möchte ihn an allen geistigen und seelischen Erfahrungen teilnehmen lassen und auch selber an seinen Erfahrungen teilnehmen. Darum ist sie so erfreut, wenn sie ihn nach einer Trennung

auch körperlich wieder vor sich sieht und sie ihre Einsichten, Erfahrungen und Erlebnisse in seelischem Gleichklang zu beiderseitiger Förderung austauschen können.

Nakulamātā und Nakulapitar werden im Kanon als das ideale Freundesehepaar an Harmonie und Miteinanderreifen beschrieben. Für eine solche Freundschaft gilt das Wort von St. Exupéry:

Liebe besteht nicht darin, dass man sich gegenseitig anblickt, sondern darin, dass man in die gleiche Richtung schaut.

Für diejenigen, die „in die gleiche Richtung“ schauen, die sich in der eigenen Läuterung gegenseitig stützen und fördern, sagt Alexander Eltschaninow:

In der Ehe soll sich die Freude des ersten Tages durch das ganze Leben hin fortsetzen; jeder Tag soll ein Feiertag sein, jeden Tag sollen Mann und Frau füreinander neu und ungewöhnlich sein. Der einzige Weg, der dahin führt, ist die Vertiefung des geistigen Lebens, die Arbeit an sich selbst.

Die Gattin, die der Dienerin gleicht

Hier ist vor allem an zwei Fälle zu denken:

Zum einen eine Ehegemeinschaft, in der der Mann herrschsüchtig, leicht zornig ist und nur seinen Willen gelten lassen will.

Diese Ehe kann aber trotzdem noch gut gehen, wenn die Frau ohne Groll und Bitterkeit im Herzen Zornausbrüche still und ohne Widerstreben erträgt, etwa in dem Gedanken, wie er vielen Indern zur Zeit des Erwachten und noch heute nahe liegt: „Ich habe mir einen solchen Mann selber gewirkt. Wenn ich mein Schaffsal annehme, dann wird es im nächsten Leben besser gehen.“ Oder auch in dem Gedanken: „Wenn ich jetzt meinen Willen anmelden würde, dann würde es keine Klärung, keine Bereinigung, sondern nur Streit geben. Das wäre nicht gut für unsere Ehe. Da will ich lieber still sein. Es kommen ja

auch wieder bessere Zeiten.“ Um eigene üble Ernte abzutragen, verzichtet sie ohne Bitterkeit auf eigene Wünsche. Der Friede ist ihr lieb und teuer, sie fühlt sich wohl, wenn ihr Gatte zufrieden ist, alles nach seinen Wünschen läuft. Eine solche Frau handelt ganz im Sinne des Buddhawortes:

*Gescholten hat man mich, verletzt,
hat mich besiegt, hat mich verlacht:
wer solchen Sinn zu bannen weiß,
von Feindschaft lässt er eilig ab.*

*Es wird ja Feindschaft nimmermehr
durch Feindschaft wieder ausgesöhnt.
Nichtfeindschaft gibt Versöhnung an;
das ist Gesetz von Ewigkeit. (M 120 = Dh 5)*

Zum anderen mag es auch sein, dass sich eine Frau ihrem Gatten so weit unterlegen empfindet, dass sie es für ausgeschlossen hält, je seine Art, sein Können oder Wissen zu erreichen. Sie freut sich, ihm, diesem großen Manne, dienen zu können, ihren Beitrag zu seinem Wohl zu leisten, und er fühlt sich geehrt und anerkannt. So kommen sie beide gut miteinander aus. Und nach dem Tod steigt die Frau unbeschwert von dunklen Eigenschaften himmelwärts.

Auf Befragen des Erwachten antwortet Sujāta, betroffen von den Aussichten der Frauen, die der Mörderin, Diebin, Tyrannin gleichen, dass sie eine Gattin werden wolle, die der Dienerin gleicht.

Vielleicht ist ihr bei dieser Aufzählung von Frauenuntugenden und Tugenden ihr falsches Verhalten und dagegen das richtige Verhalten ihres Gatten zum Bewusstsein gekommen. Von ihm wird berichtet, dass er zunächst ein nach Gewinn strebender, fleißiger Geschäftsmann war, dann durch einen Lehrvortrag des Erwachten den Stromeintritt gewann und daraufhin unter anderem ein großer Spender wurde wie sein Vater. Die Frau mochte während der Worte des Erwachten erkannt haben, dass ihr Mann schon lange den richtigen Weg

ging, den sie gerade erst als recht erkannt hatte. Und sie mochte eine Ahnung davon bekommen haben, welchen unermesslichen Gewinn die Art ihres Gatten einbrachte: *Frei vom Makel des Geizes, der Kleinlichkeit, der Engherzigkeit, geneigt zum Loslassen, mit offenen Händen am Loslassen erfreut, offen für Bitten, glücklich, wenn er Gaben austeilen kann.* - Dagegen mochte sie sich als klein und erbärmlich empfunden haben, aber zugleich glücklich, einen solchen Mann zu haben. Darum mochte sie angesichts des großen Abstands zwischen ihr und ihrem Gatten die Stellung als Dienerin als angemessen empfunden haben. Sie mochte sich nun mit ihm in der Achtung vor dem Erwachten verbunden gefühlt haben, froh, ihm bei seinen guten Unternehmungen helfen zu können.

Alles, was der Erwachte hier aus dem berichteten Anlass einer Frau sagt, die mit ihrer Art nicht gerade zu einer glücklichen Ehe beitrug - alles dieses würde der Erwachte ebenso oder ähnlich natürlich auch einem Mann in entsprechenden Fällen sagen.

Dem Partner gegenüber wie fürsorgliche Mutter/Vater, wie anerkennende Schwester/Bruder, wie liebende Freundin/Freund, wie zuvorkommende, dienstbereite Dienerin/Diener zu sein, macht die Beziehungen der Menschen untereinander liebevoll, sanft, befriedigend, erleichternd, mit einem Wort: angenehm. Ja, es wäre ein paradiesischer Zustand im zwischenmenschlichen Umgang, wenn des Menschen Triebe diese Beziehungen zu allen Wesen erlauben würden. Aber der Erwachte empfiehlt realistisch, die eigenen Triebe zuerst einmal so weit zu zügeln, dass man demjenigen Menschen gegenüber, den man liebt, dem Partner gegenüber, den man sich selber gewählt hat, das Leben so schön wie möglich macht durch Fürsorge, Anerkennung, Verständnis und Hilfsbereitschaft.

Ratschläge für eine Ehe, bei der beide Partner glücklich sind, gibt der Erwachte auch in der 31. Lehrrede der „Längeren Sammlung“ einem jungen Mann, der in Kürze heiraten wird:

Fünffach ist, Bürgersohn, die Art, wie ein Gatte seiner Frau entgegenkommen soll: Mit Achtung, nicht mit Verachtung soll er sich benehmen. Ihr gegenüber nie zu weit gehen, vom Herrschaftsanspruch zurücktreten und sie so ausstatten, dass sie sich auch schön machen kann.

„Nicht zu weit gehen“ - das heißt die Grenzen des Zartgefühls einhalten.

„Vom Herrschaftsanspruch zurücktreten“ heißt, ihr einen eigenen Wirkungsbereich geben, so wie es ja seit altersher in den naturverbundenen Berufen, z.B. in den Bauernfamilien, der Fall ist, wo die Frau die Obhut über die Küche und das Gesinde hat und das Kleinvieh und dessen Produkte verwaltet - ein sehr großer Arbeitsbereich, wo ihr der Mann nicht dreinredet. Auch soll der Mann ganz allgemein im persönlichen Bereich die Gebieterrolle, *den Herrschaftsanspruch aufgeben.*

Und dies alles soll wurzeln in der Achtung vor der Gattin, in einer Achtung, die auch in dem engen, vertrauten Zusammenleben nie vergessen werden soll und die einschließt, dass auch ihre Bedürfnisse - gerade auch die geistigen und seelischen - beachtet und miteinbezogen werden. Das führt zu einer beständigen Haltung gegenseitigen herzlichen Vertrauens, welche das Feuer der Jugend überdauert und hilfreicher ist als alle staatlichen Gesetze. Der Rat, dafür zu sorgen, dass sich die Gattin auch schmücken kann, also ihr nicht nur den „notwendigen Unterhalt“ zu gewähren, zeigt, wie liebevoll-realistisch der Buddha auf die Situation der im Haus Lebenden eingeht.

Ist so, Bürgersohn, auf fünffache Weise der Gatte seiner Frau entgegengekommen, so nimmt sie sich auf fünffache Weise des Gatten an: Wohl bestellt ist das Hauswesen, wohl geleitet das Gesinde, nie geht sie zu weit, das Besitztum ist in treuer Hut, man ist geschickt und behände bei jeder Obliegenheit.

Diese zweieinhalbtausendjährigen Anleitungen sind wohl das kürzeste Ehelehrbuch der Welt und zugleich das wirksamste. Man könnte sie über der Tür zu jedem Hochzeitshaus aufhängen. Richtet man sich nach ihnen, so fühlt sich jeder der Ehegatten geborgen und wohl und trägt gern zum gemeinsamen Wohl bei. So erfährt man in diesem wie in zukünftigen Leben Wohl in der Ehe.

LEBENSGRUNDSÄTZE
„Gruppierte Sammlung“ (S 11,11)

So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene in Sāvatti im Jetahain im Kloster Anāthapindikos. Dort sprach der Erhabene zu den Mönchen: Ihr Mönche! – Ja, Herr –, antworteten die Mönche aufmerksam. Der Erhabene sprach:

Als der Götterkönig Sakko noch ein Mensch war, da sind von ihm sieben Lebensgrundsätze zur Vollkommenheit gebracht und eingehalten worden, durch deren Einhaltung Sakko das Götterkönigtum erlangt hat. - Welche sieben?

- 1. Solange ich lebe, will ich für meine Eltern sorgen.*
- 2. Solange ich lebe, will ich die Älteren in meiner Familie ehren.*
- 3. Solange ich lebe, will ich sanft sprechen.*
- 4. Solange ich lebe, will ich nicht hintertragen.*
- 5. Solange ich lebe, will ich in der Häuslichkeit mit einem Gemüt leben, das frei ist vom Makel des Geizes und der Engherzigkeit, als einer, dem das Loslassen lieb und leicht ist, mit offenen Händen für das Geben, voll Freude am Zurücktreten, glücklich beim Gabenausteilen.*
- 6. Solange ich lebe, will ich die Wahrheit sprechen.*
- 7. Solange ich lebe, will ich vom Zorn frei sein; wenn mich aber doch einmal Zorn ankommt, will ich ihn schnell beseitigen.*

Diese sieben Lebensgrundsätze, ihr Mönche, sind von dem Götterkönig Sakko, als er noch ein Mensch war, vollkommen eingehalten worden. Durch ihre

*Einhaltung ist Sakko zum König der Götter der
Dreiunddreißig geworden.*

*Ein Mensch, der für die Eltern sorgt,
die Älteren der Sippe ehrt,
sanft spricht und voller Freundlichkeit,
Hintertragen meidet unbedingt,
um Auflösung des Geizes ringt
wahr spricht, den Zorn bezwungen hat,
von dem sagen die Götter selbst:
„das ist ein auf das Wahre ausgerichteter Mensch“.*