

# **Die Lehrreden aus der Mittleren Sammlung**

**1 – 17**

**ausführlich erklärt  
von Paul Debes**

**Band 3**

**Herausgeber  
Buddhistisches Seminar 95463 Bindlach**

## Inhaltsverzeichnis

M 1	Die Darlegung der Wurzel aller Erscheinungen ...	1735
M 2	Alle Wollensflüsse / Einflüsse und ihre Aufhebung .....	1798
M 3	Erben der Lehre .....	1848
M 4	Furcht und Schrecken .....	1849
M 5	Unbefleckt .....	1851
M 6	Wunsch um Wünsche .....	1879
M 7	Das Gleichnis vom Kleide .....	1933
M 8	Abtrennung .....	2032
M 9	Rechte Anschauung .....	2070
M 10	Die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung (Satipatthāna).....	2233
M 11	Der Löwenruf des Erwachten .....	2439
M 12	Die längere Lehrrede vom Löwenruf .....	2475
M 13	Die längere Lehrrede von der Leidenshäufung ...	2547
M 14	Die kurze Rede von der Leidenshäufung .....	2599
M 15	Schlussfolgerung .....	2600
M 16	Das Wunder der Transzendierung .....	2636
M 17	Im Dschungel.....	2758

DIE DARLEGUNG DER WURZEL  
ALLER ERSCHEINUNGEN  
1. Rede der „Mittleren Sammlung“

Vorwort

Die folgende Rede ist, wie die meisten Lehrreden der „Mittleren Sammlung“, an Mönche gerichtet, also an solche Menschen, die schon von den allermeisten der damals in Beruf und Familie lebenden Inder - geschweige von den meisten der heutigen westlichen Menschen in zwei Dingen weit abwichen.

Zum ersten hatten sie die Ausweglosigkeit der gesamten Daseinswanderung durch die menschlichen, unter- und übermenschlichen Bereiche so erkannt, dass sie in tiefer Daseinsorge nach dem Ausgang ins Freie suchten, nach dem *Nirvāna*. Sie mochten die dem Menschenleben möglichen Schönheiten ebenso oder gar besser kennen als der Bürger, der sie suchte. Da sie aber weiter blickten, kein Endziel und keine Sicherheit im *Samsāra* fanden, sondern immer nur Wandel und Wandlung vom Schönen zum Fürchterlichen und vom Dunklen wieder zum Hellen - und wieder in alle Schrecken - ohne Ende -, so waren sie von diesem sinnlosen Umlauf tief beunruhigt. Darum suchten sie weder ein möglichst angenehmes diesseitiges Leben in Wohlstand, Schönheit und Harmonie bis zum Tod noch die Erreichung höherer himmlischer Daseinsformen nach diesem Leben, sondern den endgültigen Ausgang ins Freie.

Die zweite Einsicht und Erfahrung bestand darin, dass sie die Lehre des Erwachten tief vernommen, bedacht und dann als den gesuchten Ausgang ins Freie verstanden hatten. Daraufhin erst waren sie ja in den Orden eingetreten, waren Mönche geworden, d.h. sie hatten die Welt verlassen und sich ganz und gar der Führung des Erwachten anvertraut.

Was diese Führung bedeutet, das geht aus der 118 Rede der „Mittleren Sammlung“ hervor. Die Mönche wurden vom Erwachten oder von den Weisesten im Orden in länger währenden Seminaren eingeführt in Lehre und Übung, waren dadurch im Lauf der Jahre der weltlichen Auffassungen und Gepflo-

genheiten immer mehr entwöhnt und wurden allmählich immer selbstständiger in der fortschreitenden Selbsterziehung, so dass sie, aus den einführenden Seminaren entlassen, einzeln für sich oder mit anderen zusammen ihre Selbsterziehung gemäß dem achtgliedrigen Weg fortsetzten.

Diese Mönche wurden vom Erwachten in Zeitabständen immer wieder einmal mit einer Unterweisung angesprochen, durch welche sie entweder neue Impulse oder Korrekturen oder den Gesamtüberblick gewannen, oder aber es wurde ihnen irgendein wichtiger Schwerpunkt des Anblicks oder der Übung mehr und deutlicher vor Augen geführt.

Zu dieser Art von Unterweisung müssen wir unsere Rede zählen. Sie ist keine Einführung, vielmehr setzt sie die ganze Kenntnis der Lehre und des Übungswegs voraus.

*Dies vernahm ich. Einstmals weilte der Erhabene bei Ukkatthā im Lustwald am Fuß eines Königsbaumes. Dort nun sprach der Erhabene die Mönche an: Ihr Mönche! – Ja, Herr!, – antworteten jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:*

*Die Wurzel aller Erscheinungen werde ich euch, ihr Mönche, aufzeigen; das hört und achtet wohl auf meine Rede. –*

*Wohl, o Herr!, – antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam.*

Die Wurzel aller Erscheinungen will der Erhabene aufzeigen: das lässt den Rang dieser Rede erkennen. Es bedeutet ja, westlich ausgedrückt, Aufklärung über die Herkunft des ganzen Weltalls einschließlich unser selbst. Diese Bedeutung wird auch dazu geführt haben, dass die alten Ordner seinerzeit diese Rede an den Anfang der ganzen „Mittleren Sammlung“ gesetzt hatten, obwohl sie eine der tiefsten ist und darum nicht nur vielen westlichen Lesern und Hörern als eine der dunkelsten erscheinen muss, sondern auch im buddhistischen Asien all-

gemein als die schwierigste Lehrrede gilt.

Die Mönche, welche die Befreiung vom *Samsāra* suchen, werden aufhorchen bei dieser Verheißung, wiederum Näheres über die Wurzeln aller Erscheinungen zu erfahren, denn sie wissen, dass „alle Erscheinungen“, die in ihrer endlosen fließenden Kette des Aufkommens und Schwindens ja gerade den *Samsāra* ausmachen, aus einem Wurzelgrund hervorgehen. Und sie wissen, dass der Mensch, wenn er diesen Wurzelgrund kennt, dann auch die Möglichkeit finden kann, ihn zu verlassen und damit den endlosen Fluss von Erscheinungen zum Aufhören zu bringen und damit dem *Samsāra*, dem mühseligen, schmerzlichen, sinnlosen Umlauf zu entrinnen.

Zwar kennen die aus den Seminaren entlassenen Mönche die Wurzeln aller Erscheinungen bereits - der Erwachte spricht immer wieder von ihnen, aber immer unter anderen Aspekten - sie erwarten also keine neue, noch nie gehörte Mitteilung, sondern nur ein neues Schlaglicht, einen neuen Anstoß, der ihnen wieder Impulse gibt, sowohl zur durchschauenden, klärenden Betrachtung wie auch zur Übung im schrittweisen Loslassen.

Die Rede löst diese Aufgabe – die Mönche im Loslassen zu bestärken - durch eine zweiteilige ebenso geballte wie schlichte Mitteilung, aus welcher sich dann wie von selber als Quintessenz die Wurzel aller Erscheinungen ergibt und auch, wie man vorgehen muss, um sie allmählich auszuroden.

Die *erste* Mitteilung besteht darin, dass - in allerletzter kategorialer Unterscheidung – die den Wesen im Dasein möglichen drei Grundhaltungen genannt werden, die den Erscheinungen gegenüber je eingenommen werden können; denn das ist das A und O der ganzen Lehre des Erwachten: die Haltung, die der Mensch den Erscheinungen gegenüber einnimmt, entscheidet über Heil und Unheil, entscheidet über alle Entwicklung.

Die *zweite* große Mitteilung dieser Rede besteht in einem großen Überblick über alle Erscheinungen aller Bereiche des Daseins, nicht nur des menschlichen. Die gesamten Erschei-

nungen werden gemäß ihren letzten Kategorien in einer Vollständigkeit aufgezeigt, wie es im westlichen Denken noch nie geschehen ist.

Zuerst zeigt der Erwachte die fast allen Wesen eigene naive Grundhaltung: die Erlebnisse als Lebensinhalte und ihre Summe als „das Leben“ aufzufassen und darum bei ihnen seine Befriedigung zu suchen. Als zweites zeigt er die Grundhaltung des vom Erwachten endgültig Aufgeklärten, des kämpfenden, aber noch nicht befreiten Heilsgängers, der die Erscheinungen und ihre Wurzel durchschaut hat und um seine Loslösung ringt. Als drittes zeigt der Erwachte die Haltung des befreiten, des erlösten Mönchs wie auch (viertens) seine, des Buddha, eigene Haltung. Die Geheilten sind solche, die nicht nur den *Samsāra* und sein Gesetz völlig durchschauen, sondern auch alle je und je geknüpften Bande und Vernestelungen zu den Erscheinungen restlos abgelöst haben.

Unter anderem Gesichtspunkt kann man diese drei Haltungen, die in den vier Hauptabschnitten dieser Rede beschrieben werden, auch wie folgt kennzeichnen:

Im ersten Abschnitt wird die Ausbildung der programmierten Wohlerfahrungssuche vom Säugling bis zum erwachsenen unbelehrten Menschen beschrieben.

Der zweite Abschnitt zeigt die Zurückhaltung, Bremsung und Umbildung des Stroms der programmierten Wohlerfahrungssuche durch den sich übenden Heilsgänger.

Der dritte Abschnitt zeigt, dass die herankommenden Dinge in den Geheilten nicht eindringen können, keine Resonanz auslösen können, weil bei ihm der Fluss der programmierten Wohlerfahrungssuche zur Ruhe gekommen ist.

Im vierten Abschnitt erklärt der Erwachte kurz, dass die Befriedigung bei den Dingen die Wurzel allen Leidens ist und dass, solange diese Grundhaltung bestehen bleibt, so lange auch alle Erscheinungen einschließlich der Erscheinung des erlebensüchtigen Erlebers, immer wieder auftauchen und dass es über alle Zeiten und zeitweisen Zeitlosigkeiten hinaus kein Ende des Auftauchens der Erscheinungen, kein Ende des *Sam-*

*sāra* gibt als nur durch eine andere Grundhaltung ihnen gegenüber. Damit ist ausgedrückt, was die Wurzel aller Erscheinungen ist, wo der Ort ihrer Herkunft und wer (oder was) ihr Schöpfer, ihr Erhalter wie auch ihr Überwinder ist.

Sehen wir das nun im Einzelnen anhand der Rede.

### Der unbelehrte gewöhnliche Mensch

*Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat keinen Blick für den Heilsstand. Er kennt nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils.*

*Er hat keinen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen, kennt nicht die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen und ist unerfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen.*

Der unbelehrte gewöhnliche Mensch ist einer, der die Lehre des Buddha, und das heißt die Wahrheit von der Wirklichkeit, „nicht gehört“ und vor allem „nicht verstanden“ hat; und zwar geht es hier weniger um die Lehre des Buddha über Karma, Fortexistenz und höhere, hellere Daseinsformen, so wichtig diese Lehren auch sind, sondern immer nur um die vier Heilswahrheiten und damit die „*anattā*-Lehre“. Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat die endlose Fortbildung der Leidensmasse durch das weitere Zusammenhäufen der fünf Zusammenhäufungen nicht durchschaut und hat nichts anderes im Sinn als seine Familie, seinen Beruf, seine Liebhabereien und Vergnügungen und im Alter die Rente bis zum Tod - und selbst, wenn er mit jenseitigen Möglichkeiten von Freuden und Leiden rechnet und sich möglichst so verhält, dass er auch dort auf Freuden hoffen darf, so hat er keine Ahnung von der Ausweglosigkeit der Wanderung und Wandlungen der fünf Zusammenhäufungen.

Er kennt den Heilsstand nicht, sagt der Erwachte, und er kennt nicht die Art, die Eigenschaften des auf das Wahre ausgerichteten Menschen, das heißt, er erkennt nicht solche Menschen, die die Wahrheit von der Nichtlichkeit der fünf Zusammenhäufungen so begriffen haben, dass sie unwiderruflich in die Entwicklung eingetreten sind, die ganz sicher zur baldigen Beendigung des *Samsāra* führt. Wer selber diesen Status noch nicht gewonnen hat und ihn darum nicht kennt, der kann auch die Art, die Eigenschaften solcher Menschen, die ihn gewonnen haben, nicht erkennen. Erst wer solche Eigenschaften besitzt, erkennt sie auch bei anderen. Der Erwachte sagt (M 110), dass der auf das Wahre ausgerichtete Mensch sowohl seinesgleichen wie auch den gewöhnlichen Menschen erkennt, aber der gewöhnliche Mensch erkennt weder seinesgleichen noch den rechten Menschen.

Der Erwachte schildert im folgenden Teil der Lehrrede die Gefesseltheit und Befangenheit des unbelehrten Menschen, des Weltgängers, bei jedem Sinneseindruck als das immer wieder erneute Errichten von Gefängnismauern:



*Er hat die Wahrnehmung <sup>30</sup> von Festigkeit, wie wenn sie von (wirklicher, materieller) Festigkeit käme.*

*Weil er die Wahrnehmung von Festigkeit hat, wie wenn sie von (wirklicher, materieller) Festigkeit käme, meint er, es sei Festigkeit, denkt an Festigkeit, geht von Festigkeit aus, rechnet für sich selbst mit Festigkeit, sucht Befriedigung bei Festigkeit. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

*Er hat die Wahrnehmung von Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft, wie wenn sie von (wirklicher, materieller) Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft käme,*

*Weil er die Wahrnehmung von Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft hat, wie wenn sie von (wirklicher, materieller) Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft käme, meint er, es sei Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft, denkt an Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft, geht von Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft aus, rechnet für sich selbst mit Flüssigkeit - Feu-*

---

30 Das Pāliwort *sañjānāti* (wörtlich ‚zusammenwissen‘) ist die gefühlsbesetzte Wahrnehmung des unbelehrten Menschen. Ihr steht gegenüber die in den späteren Abschnitten der Rede behandelte Erfahrungsweise des Heilskämpfers und des Geheilten: *abhiñjānāti*: die unbefangene Blickweise, durch inneren Abstand gewonnen, und *pariñjānāti*: die aus dem inneren Abstand, der Unbefangenheit, hervorgehende volle Durchschauung. Diese entscheidenden Entwicklungsabschnitte werden in den bisher vorliegenden Übersetzungen nie dem Wortsinn entsprechend übertragen.

Neumann übersetzt: „Ein gewöhnlicher Mensch ... nimmt (*sañjānāti*) die Erde als Erde, denkt Erde, denkt an die Erde, denkt über die Erde...“ Und beim Kämpfenden und Geheilten übersetzt er: „Auch dem gilt (*abhiñjānāti*) die Erde als Erde...“

Dahlke übersetzt: „Der unbelehrte Weltmensch ... fasst die Erde als Erde auf... Und hat er ... so denkt er ...“ „Der Mönch, der noch Kämpfer ist, auch der erkennt die Erde als Erde ...“

Kurt Schmidt übersetzt: „Ein Unbelehrter nimmt Festes wahr (*sañjānāti*) denkt daran ... Wenn ein Schüler (... ein Geheilter) Festes ... erkennt (*abhiñjānāti*) ...“

Ähnlich übersetzt I.B. Horner *sañjānāti* mit „recognizes“ und *abhiñjānāti* mit „knows“.

*rigkeit – Luft, sucht Befriedigung bei Flüssigkeit –  
Feurigkeit - Luft. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

Wahrnehmung ist die Dimension der Existenz

Der unbelehrte Mensch hat die Wahrnehmung von Materie – von Festem, Flüssigem, Feurigem, Luftigem - von der gesamten sinnlichen, mit den Körpersinnen wahrnehmbaren diesseitigen Welt, Lebendigem und Totem, wie wenn sie von wirklicher, materieller Welt käme.

Was ist daran falsch? Was ist der Fehler des gewöhnlichen Menschen? Der Fehler ist in dem Wortlaut klar zu erkennen, nämlich er nimmt nicht Festes usw. wahr, sondern er hat die Wahrnehmung „Festes“ usw. Und obwohl er die Wahrnehmung „Festes“ hat, denkt er aber nicht an die Wahrnehmung „Festes“, sondern denkt nur „Festes“, denkt an Festes usw. Er übersieht die Tatsache, dass dieses Feste, das er zu kennen meint, aus Wahrnehmung besteht. Wahrnehmung aber ist wie ein Traum ein geistiger Vorgang, der in der Seele erzeugt wird. Wahrnehmung ist - wie der Erwachte immer wieder erklärt - *citta-sankhāra*, eine Wirksamkeit, Aktivität der Psyche, der Seele, des Herzens.

Angenommen im Traum erlebt einer, dass er einen Wiesenweg geht. Aus dem Wiesenweg wird ein Sandweg und dann ein Kiesweg, und er geht darüber. Er spürt die Kieskörner und hört es knirschen. Dann wird er wach und wundert sich, dass nichts davon da ist. Er weiß aber, dass er es richtig erlebt hat. Er hat den Kies knirschen hören und hat den weichen Grasboden unter den Füßen gespürt, und jetzt merkt er, dass alle diese Dinge nur aus Wahrnehmung bestanden, aus Traumwahrnehmung. Nicht weil da ein Wiesenweg war und ein Sandweg und ein Kiesweg, darum hat er sie erlebt, sondern weil er sie erlebt hat, darum meint er, sie wären auch außerhalb des Erlebens da.

Wer bei sich selbst gründlich beobachtet und über den Vorgang seines Erlebens nachdenkt, der erkennt, dass sich sein

gesamtes Erleben immer nur im geistigen Erscheinen und Empfinden vollzieht. - Aber auch trotz dieser Erkenntnis fällt es den Menschen schwer, zu dieser Erkenntnis immer wieder neu hindurchzudringen, weil wir eben die falsche Anschauung von der Dinglichkeit zu sehr gewöhnt sind.

Wir haben die Vorstellung, als ob wir unsere Sinneserlebnisse 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. Dabei ist das, was der Mensch und jedes Lebewesen für 'Wissen' von 'sich selbst' und 'von der Welt' hält, in Wirklichkeit nichts anderes als seine Deutung der Wahrnehmung 'Ich' und der Wahrnehmung 'Welt'. Von keiner Erscheinung in dem, was er für das gesamte All hält, „weiß“ der Mensch anders als nur durch die Wahrnehmung.

Wenn er ganz unbefangen und unvoreingenommen und nüchtern nach der Herkunft seines „Wissens“ von „sich“ und „der Welt“ fragen würde, so müsste er zwangsläufig auf die Wahrnehmung als die Herkunftsstätte, ja überhaupt als die Dimension alles Erscheinenden kommen. In jedem Augenblick erfährt er Wahrnehmung um Wahrnehmung und nichts anderes. Über die Wahrnehmung hinaus kann gar nichts erfahren werden. Aber der gewöhnliche Mensch, auch der Naturwissenschaftler, hat das Medium aller Erfahrung, den Grundstock und „Urstoff“ aller Existenz, den „Grundstoff“ von „Ich“ und „Welt“, alles Geistigen und alles Körperlichen: die Wahrnehmung wegen ihrer zu großen Nähe übersehen.

So sagt *Hans Peter Dürr*, der Nachfolger Heisenbergs am Max Planck Institut für Physik in München im Vorwort des von ihm herausgegebenen Sammelbandes „Physik und Transzendenz“ (Scherz 1987 S.12):

*Eine konsistente Erklärung der Quantenphänomene kam zu der überraschenden Schlussfolgerung, dass es eine objektivierbare Welt, also eine gegenständliche Realität, wie wir sie*

*bei unserer objektiven Betrachtung als selbstverständlich voraussetzen, gar nicht „wirklich“ gibt, sondern dass diese nur eine Konstruktion unseres Denkens ist, eine zweckmäßige Ansicht der Wirklichkeit, die uns hilft, die Tatsachen unserer unmittelbaren äußeren Erfahrung grob zu ordnen.*

Und er fährt (a.a.O.) auf S. 17 fort:

*Die Welt ist also nicht mehr ein großes mechanisches Uhrwerk, das, unbeeinflussbar und in allen Details festgelegt, nach strengen Naturgesetzen abläuft, eine Vorstellung, wie sie sich den Physikern des 19. Jahrhunderts als natürliche Folge der klassischen Kausalität aufdrängte, und sie dazu verleitet, jegliche Transzendenz als subjektive Täuschung zu betrachten. Die Welt entspricht in ihrer zeitlichen Entwicklung - nach einem Bild von David Böhm - mehr einem Fluss, dem Strom des Bewusstseins vergleichbar, der nicht direkt fassbar ist; nur bestimmte Wellen, Wirbel, Strudel in ihm, die eine gewisse relative Unabhängigkeit und Stabilität erlangen, sind für unser fragmentierendes (= in Bruchstücke zerlegendes) Denken begreiflich und werden für uns zur Realität.*

Wenn einer auf die Wahrnehmung als das Fundament des Erlebens gekommen ist, dann wird er folgerichtig zu fragen haben, woher Wahrnehmung dieses oder jenes anbietet. Solange er statt der Wahrnehmung dieses wahrgenommene und erfahrene „Ich“ erforschen will und diese wahrgenommene und erfahrene „Welt“ erforschen will, bewegt er sich in Phantasmen und Illusionen abseits der Wirklichkeit. Denn *Die in Raum und Zeit ausgedehnte Welt existiert nur in unserer Vorstellung.*<sup>31</sup> Das nennt der Erwachte *avijjā*, d.h. außerhalb des Wirklichen. Es ist so, wie wenn er mit einem Mikroskop einen Käfer untersuchen wollte, der durch einen Projektor an die

---

31 Erwin Schrödinger (Physik-Nobelpreisträger) zitiert bei Dürr a.a.O. S.167

Leinwand projiziert wird. Was entdeckt er dann? Immer nur Leinwandfasern! So auch nimmt der gewöhnliche Mensch die Wahrnehmung von Festem als Festes und merkt nicht, dass das „Feste“ aus Wahrnehmung besteht.

### Die zwei Bedingungen für die Wahrnehmung

Jede Wahrnehmung kommt, wie der Erwachte sagt, durch zwei sehr verschiedene Quellen zustande:

1. durch die als "außen" herantretenden Eindrücke,
2. durch die Antwort des Gefühls.

Die als „außen“ herantretenden Eindrücke, sagt der Erwachte, sind die Gesamtheit des von uns in der Vergangenheit Gewirkten, das Schaffsal. Das früher mit dem gesamten Denken, Reden und Handeln Gewirkte entschwindet lediglich der Sichtbarkeit, das ist: dem unendlich beengten Gegenwartshorizont des durch Anziehung und Abstoßung Geblendeten. Es bleibt aber als wirkendes Gewirktes, als Schaffsal der Wesen, bestehen und taucht zu seiner Zeit wiederum in den unendlich beengten Ereignishorizont des Geblendeten ein („Gegenwart“) als „Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung“ – die äußerlich herantretende Bedingung für die Wahrnehmung.

Die innere Bedingung für die Wahrnehmung nennt der Erwachte mit dem Satz: „*Was man fühlt, das nimmt man wahr.*“ Das heißt, bevor das Erlebnis „wahrgenommen“ wurde, ist es abgetastet, gekostet worden von den Trieben, den Anliegen und Wünschen des Wollenskörpers (*nāma-kāya*), die nichts anderes sind als ein fixiertes Mögen und Nichtmögen, Lieben und Hassen in Bezug auf bestimmte Formen oder Denkbjekte. Sie beurteilen das Herantretende, wenn sie es mögen, mit Wohlgefühl, wenn sie es nicht mögen, mit Wehgefühl, wodurch der Eindruck entsteht: „Das ist eine angenehme, eine unangenehme Sache.“

Wir erleben also nicht die ankommende Ernte so, wie sie gewirkt worden ist, sondern erst nachdem die innewohnenden

Triebe ihr verzerrendes Urteil gesprochen haben. Die zwei zusammenwirkenden Quellen des Gefühls und damit der Wahrnehmung werden von dem Mönch Nandako (M 146) ausdrücklich unterschieden:

*Was auf Grund der sechs zu sich gezählten Körper-Werkzeuge mit den innewohnenden Süchten an Wohl- und Wehgefühl aufkommt und was auf Grund der sechs zum Außen gezählten Sinnesobjekte an Wohl- und Wehgefühl aufkommt.*

*Auf Grund der sechs zu sich gezählten Körperwerkzeuge mit den innewohnenden Süchten aufkommendes Gefühl* bedeutet den Aspekt: Die Triebe, welche den sechs Sinneswerkzeugen so innewohnen wie der Magnetismus dem Magneten oder das Öl dem Docht einer brennenden Öllampe, werden bei der Berührung durch das als Außen Erfahrene berührt und antworten mit Gefühl. *Auf Grund der sechs zum Außen gezählten Sinnesobjekte aufkommendes Gefühl* bedeutet den Aspekt: Auf Grund der Früchte des Wirkens tritt etwas an die Triebe der sechs Körperwerkzeuge heran, was die Triebe reizt oder abstößt, wodurch Gefühl entsteht.

Aus dem zu sich gezählten Körper mit den Trieben und dem als Außen Gewirkten zusammen geht also Gefühl und damit Wahrnehmung hervor: „*So kommen denn diese zwei Dinge auf zwei verschiedenen Wegen im Gefühl zu einem zusammen.*“ (D 15) Ebenso heißt es in A X,58: „*Worin kommen alle Dinge zusammen? – Im Gefühl.*“

Die jeweiligen wahrgenommenen Sinnesobjekte sind der Bildanteil der Wahrnehmung, und das Gefühl aus den treibenden Trieben ist der Neigungsanteil, der Soganteil, der Gier- und Hassanteil der Wahrnehmung. Die beiden Anteile werden oft in unterschiedlicher Stärke wahrgenommen: einmal können räumliche Bilder wahrgenommen werden mit nur schwachem Gefühl besetzt, ein anderes Mal werden hauptsächlich Empfindungen, Bedürfnisse, Süchte, Widerstreben, also seelische Kräfte, seelisches Gerissensein wahrgenommen, und Bilder werden nur schwach verzeichnet, aber immer wird bildhaft

geträumt eine Welt, und spannungshaft wird geträumt ein Ich mit tausend festgelegten Wünschen, hin und her gerissen, ein Hungerleider, ein Haben- und Seinwollen.

Tritt das Gewünschte ein, dann wird der Wunsch für einen Augenblick erlöst, entspannt, und das wird als angenehm empfunden – nur weil die Wesen tausendfältigen Hunger in sich haben. Das Bild des gewünschten Gegenstands ist im Geist bewahrt als Mangel, als Gespanntsein, als Matrize; und erst wenn das Gewünschte als Bild, als Matrize wahrgenommen wird, dann ist kurze Entspannung, Vereinigung, Befriedigung. Jedes Wohlgefühl durch sinnliche Eindrücke ist ein Zeichen dafür, dass während der ganzen Zeit, in der kein Wohlgefühl war, Hunger bestand. Nur weil wir tausendfältigen Hunger haben, merken wir den einzelnen gar nicht.

Der Erwachte vergleicht die fünffache sinnliche Bedürftigkeit mit einem Aussatzkranken, dessen ganzer Körper ununterbrochen juckt. Nur durch Kratzen empfindet er eine vorübergehende Befriedigung. Wenn uns ein Objekt gefällt, so ist die Berührung der Bedürftigkeit angenehm, befriedigend. Aber der Erwachte sagt: Durch Befriedigung, die im Geist positiv bewertet wird, wird der Hunger immer größer. Und je größer der innere Hunger ist, um so rücksichtsloser holt ein Mensch heran. Wenn aber der Aussatzkranke gesund ist, dann braucht er gar nicht mehr zu kratzen, dann fühlt er sich ohne Kratzen dauernd tausendmal wohler, als wenn er hier und da eine flüchtige Befriedigung zusammenkratzt. Ganz ähnlich diesem Gleichnis des Erwachten schreibt *Gigo von Castell*, ein christlicher Mönch:

*Eine kleine Körperwunde ruft in der Seele ungeheure Angst vor Schmerzen hervor; sagen wir ein Mückenstich oder eine Verwundung. Durch die Wunde ist beides verwundet: die Seele wie der Leib, die Seele durch den Schmerz, der Leib durch die offene Stelle. Ist aber die offene Stelle geheilt, dann wählst du auch schon die Seele wieder geheilt, (weil man ja dann keinen Schmerz mehr fühlt, keine Sorge und Angst*

mehr hat) während doch die gleiche Schwachheit verbleibt, aus der sie dem verwundeten Leib zuvor erlag.

*Nun ist zwar die Leibesschwachheit in diesem Leben unheilbar, ja, sie verschlimmert sich allemal, (im Alter wird alles gebrechlicher, schmerzlicher) der Seele Gesundheit aber wird in Ewigkeit nicht gefunden werden, wenn sie nicht hier schon ansetzt.*

*Der Seele Gesundheit* - das ist der von der Aussatzkrankheit Genesene, der frei von Anliegen ist, nichts mehr braucht. Der Erwachte vergleicht ja auch den Geheilten, wenn er durch Formen, Töne usw. berührt wird, mit einer Eichenbohle, gegen die ein Fadenknäuel geworfen wird. Das Fadenknäuel kann nicht in die Eichenbohle eindringen, kann sie nicht verwunden. - Den gewöhnlichen Menschen mit seinen tausend Bedürfnissen dagegen vergleicht der Erwachte mit einem feuchten Lehmhaufen, in den Steine hineingeworfen werden. Sie dringen ein, verwunden ihn. So sind wir verletzbar durch unsere Bedürftigkeit, Empfindlichkeit.

Da ist z.B. das Anliegen, einen heilen, gesunden Körper zu haben und mit dem Körper Warmes, Weiches, Sanftes zu tasten. Schon ein Mückenstich aber ist das Gegenteil einer sanften Berührung. Er verwundet den Leib durch die offene Stelle, die Seele durch den Schmerz. Ist aber die offene Stelle geheilt, dann ist für den Augenblick auch der Schmerz verschwunden, und der Mensch wähnt, dass auch die Seele wieder geheilt wäre. Er denkt nicht mehr daran, sorgt sich nicht mehr.

Die zusätzliche Sorge und Angst, der seelische Schmerz, entsteht durch die Triebe, den Wollenskörper, die „Seele“, die „dem Leibe unterliegt“. Dies drückt *Gigo v. Castell* aus :

*Wenn einer alle Haare auf dem Kopf dir abschneidet, es tut dir nicht weh, sofern er nicht die Haarwurzeln fasst. Ebenso kann keiner dir wehtun, falls er nicht, was durch die Begier Wurzeln in dir geschlagen hat, anrührt.*

Das heißt: falls er nicht das anrührt, wonach du innerlich dürs-



test, worauf du aus bist. Sobald dir das zu entgehen droht, bist du sofort wach und automatisch ängstlich, zornig, abwehrend. Es ist ein Unterschied, ob man mit seinen Alltagsaugen nur die Objekte betrachtet, auf seinen Wünschen in die Welt hineinreitet oder ob man stillsteht und sein Gezogen- und Gerissensein merkt.

Je zahlreichere Begehungen, Süchte, Dränge wir nach den Objekten haben, je größer die sinnliche Vorliebe ist für das Einzelne, um so heftigere Schmerzen werden empfunden.

Es wird oft oberflächlich gesagt: Wenn diese oder jene üblen Dinge eintreten, dann geht es den Menschen schlecht, oder wenn diese oder jene guten Dinge eintreten, dann geht es den Menschen gut. Da ist aber einseitig nur der Beitrag genannt, den die als „außen“ erlebte Ernte früheren Wirkens zum Gefühl des Menschen liefert. Der Beitrag der zu sich gezählten Neigungen und Triebe ist aber viel wichtiger. Von jedem Wesen wird nur das als Wohl empfunden, was seinem Begehren entspricht, und als Wehe wird das empfunden, was dem Begehren widerspricht. Wenn wir z.B. eine stark verletzte Ratte sehen, so erfasst uns Mitempfinden oder Ekel; einer Katze aber läuft das Wasser im Mund zusammen. Durch das ganze Leben aller Menschen ziehen unendlich viele Neigungen, bewusste und unbewusste, und entsprechend ist die Anziehung und die Abstoßung und die dadurch gegebene Behinderung, unbefangen und klar zu sehen (Blendung). Die Stärke des Gefühls und damit der Wahrnehmung unseres Erlebnisses hängt fast ausschließlich ab von der Stärke der inneren Anziehungen und Abstoßungen, die meist vergrößernd mit „Gier und Hass“ übersetzt werden, aber auch die feinsten Grade umfassen.

Wir wissen, dass ein jeder Mensch „seine“ Welt erlebt, ein jeder eine andere, dass also jedes Erlebnis subjektiv bedingt ist. Nicht nur die sehr unterschiedlichen bis gegenteiligen Aussagen von mehreren Zeugen ein und desselben Vorganges beweisen das, sondern ein jeder Mensch, der seine Erlebensweise aufmerksam beobachtet, weiß, wie sehr seine Triebe und Neigungen und seine dadurch bedingten Empfindungen seine

Erlebnisse färben und verfärben. Wer sich diesen verfärbenden Einflüssen von der Kindheit an überlässt, d.h. sich der natürlich-naiven Erlebnisweise hingibt (seinen Wahrnehmungen – *sañjānāti*), der baut sich aus diesen trügerischen Erlebniseindrücken eine Kulissenwelt im Geist auf, welche – wie jede im Traum zusammengebraute Traumwelt – nur aus gefühlsbesetzten Erscheinungen besteht.

Von diesem Menschen gilt, was der Erwachte vom unbelehrten Menschen sagt, dass er die in seinem Geist aufgebaute, aus gefühlsbedingter Deutung konstruierte „Welt“ nicht durchschaut, ihre Herkunft nicht kennt und darum dem Leiden verfallen bleibt.

*Der Mensch denkt  
Festigkeit , Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft*

Das von den Trieben ausgehende Gefühl ist der Griffel, der das Erlebte als Wahrnehmung in den Geist einträgt, und von da an denkt der Mensch an das Wahrgenommene und denkt über das Wahrgenommene nach, denkt um das Wahrgenommene herum und von dem Wahrgenommenen ausgehend an Weiteres. Dem starken Wohlgefühl entsprechend entsteht natürlich auch die starke Wahrnehmung des (angenehmen oder unangenehmen) Erlebnisses.

Normalerweise hält der Mensch seine gefühlsbesetzten Eintragungen in den Geist, diese subjektiven Blendungsbilder für wahr. Er hält unmittelbar für seiend, was er, wie er es nennt, „selbst erlebt“ hat. Die Wirklichkeit des Selbsterlebten lässt er sich nicht ausreden; „erlebt“ heißt erfahren haben, Zeuge gewesen sein des Ereignisses, es selbst wahrgenommen haben. Der Erwachte sagt: *Die Frucht der Wahrnehmung ist die Behauptung: „Ich habe es ja selbst erfahren.“ (A VI,63)* Von daher schließt man also, dass das als geistige Vorstellung erfahrene Feste, Flüssige usw. nicht geistige Vorstellung sei, sondern „wirklich“ Festes, Flüssiges usw., also eine materielle Welt.

Diesen Denkschluss bezeichnet der Erwachte mit Meinen oder Vermeinen (*maññati*), und hierin zeigt sich, wie gesagt, die Blendung des Menschen: Er denkt das jeweilige Objekt als „an sich“ bestehend, denkt darum herum und denkt von ihm ausgehend an anderes. Während er in Wirklichkeit – ganz wie im Traum – nur Wahrnehmungen in seinem Geist hat, geistige Vorstellungen von Bildern, schönen Gerüchen usw., da schließt er von diesen im Geist auftauchenden Vorstellungen von den verschiedenartigen Dingen, dass er diese nicht als Vorstellung, als geistige Beeindruckung erlebe, sondern dass er sich in einer Welt materieller Dinge bewege. - Der östliche Mensch, besonders der früheren Zeit, ist sich weit mehr der Realität bewusst, dass sein ganzes Leben aus einer Kette geistiger Erlebnisse besteht und dass diese aus dem Herzen, dem Gemüt selber kommen.

Der Erwachte sagt: *Durch Aufmerksamkeit entstehen alle Dinge. (A X,58)* Was wir beachten und dann auch betrachten, bedenken, bewerten und unterscheiden, das haben wir damit neu herausgeprägt, das ist für uns neu entstanden als „Ding“. Es ist, wie wenn ein Zeichner halb gedankenlos einige Konturen zeichnet, die kaum sichtbar sind. Je mehr er halb träumerisch hinschaut, um so mehr zeichnet der Bleistift, und bald ist ein deutliches, nicht zu übersehendes Bild entstanden, ein Objekt (*obicere* (lat.) = vor sich hinstellen, sich etwas gegenüberstellen). Worauf der Geist sich richtet, das bedenkt man, denkt darum herum, denkt von ihm ausgehend an Weiteres.

Mit dem Bedenken tritt aber auch immer in unlöslicher Verbindung neben der als „außen“ erlebten auch eine „innere“ Folge ein.

*Der Mensch rechnet für sich selbst  
mit Festigkeit, Flüssigkeit, Feuer , Luft“*

Der Erwachte sagt: *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz. (M 19)* Das weist darauf hin, dass durch ein und dasselbe Denken, durch welches „Außen-

welt“ als Vorstellung immer mehr ausgebreitet und immer mehr zum „Objekt“ verdichtet und herausgehämmert wird, zugleich auch die innere Bedürftigkeit, die Anhänglichkeit an eben diese „Objekte“ verstärkt wird.

Was wir aus der *Illusion der gespaltenen Begegnungswahrnehmungen* aufmerksam ins Auge fassen, was wir pflegen und betreiben, das arbeiten wir nicht nur als „Objekt“ heraus, sondern dem verbinden wir uns damit immer stärker. Die Tendenzen, die Verstrickungen, die Triebe, Verjochungen entstehen auf keinem anderen Weg – können auf keinem anderen Wege entstehen als auf dem Weg der weiteren Pflege der geschaffenen Verbindung, d.h. aus einem weiteren Betrachten und positiven Bewerten dessen, womit man sich verbunden fühlt, woran man sich durch Beachtung gebunden hat, angejocht hat, was etwas für einen bedeutet.

Das heißt: Einerseits sind die den Ich-Eindruck bewirkenden Tendenzen verstärkt worden, ist eben ein Bezug mehr entstanden; und andererseits ist gleichzeitig die (vorgestellte) Umwelt in bestimmter Weise gegenübergestellt, begehrter geworden: Jenes Objekt, das ich häufig bedacht und betrachtet habe, bedeutet nun etwas „für mich“, gehört nun „zu meiner Welt“ und mag daher nicht mehr entbehrt werden. So entsteht durch wiederholtes Denken nicht nur ein Joch, eine Bindung von „innen“ nach „außen“; sondern „Innen“ und „Außen“ werden dadurch erst geschaffen oder verstärkt und einander gegenüber gestellt. Und all das geschieht gleichzeitig eben dadurch, dass beim Vorüberziehen der (selbst geschmiedeten) der Begegnungswahrnehmungen von den Vorstellungsbildern etwas erwartet wird, sie begrüßt und anerkannt werden und festgehalten werden.

### *Der Unbelehrte sucht Befriedigung bei den Dingen*

Diesen Vorgang der Fesselung des Herzens an die bedachten Wahrnehmungen beschreibt der Erwachte näher in M 138, 145 und 36:

*Hat da ein Mensch mit dem Luger... eine Form... gesehen, ... so geht die programmierte Wohlerfahrungssuche der Formerscheinung nach, knüpft zu wohltuenden Formerscheinungen Verbindung an, bindet sich an, wird von wohltuenden Formerscheinungen fesselverstrickt.*

„Hat da ein Mensch mit dem Luger eine Form gesehen...“ - das heißt: Ist mit dem vom Lugerdrang besetzten Auge etwas „Äußeres“ erfahren worden und sind die beiden Körper (der Werkzeugkörper und der Spannungs-/Wollenskörper) berührt worden, dann ist das Erfahrene mit dem Gefühl zusammen in den Geist gekommen. Der Geist 'weiß' jetzt z.B.: In dem Zimmer in der Nähe des Fensters liegt das interessante, vom Freund empfohlene Buch.

*So geht die programmierte Wohlerfahrungssuche der Formerscheinung nach.* Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist die aus der bisherigen Erfahrung von Wohltuendem, Unangenehmem und Uninteressantem hervorgegangene programmierte Wohlsuche und Wehflucht. Der Mensch denkt jetzt an das Buch, denkt darüber nach, denkt von dem Buch ausgehend an Weiteres. Er erinnert sich der Worte des Freundes, seines Kaufs im Geschäft, des Preises usw.

„...knüpft zu wohltuenden Formen Verbindung an“: Er hofft, das Lesen des Buches würde ihm wohl tun. Er liest es, und es tut ihm wohl. Jetzt 'weiß' der Geist: „Der Freund hatte recht: das Lesen des Buches tut wohl.“ Wenn er wieder einmal Langeweile hat, fällt ihm das Buch von allein – d.h. ohne dass es ihm sinnlich vor Augen tritt – als wohltuende Lektüre ein. Er denkt positiv an das Buch, und so bindet er sich an, „wird von wohltuenden Formen fesselverstrickt.“ So wird die Erfahrung immer mehr programmiert: Fädchen für Fädchen wird er durch das jeweilige Genießen an das Buch gefesselt. Immer fester wird die Gewöhnung an dieses Buch oder an diese Art Bücher. So wird der Erlebensprozess immer stärker verfestigt: Irgendwann taucht eine Erscheinung als für uns noch ganz neu auf, wir erleben sie, ohne zu ahnen, dass wir in vorigen Exis-

tenzen schon damit in Beziehung standen und dass sie nur von daher auftaucht. Und nun empfinden wir bei der Begegnung mit dieser Erscheinung wieder ähnliche Gefühle wie früher und pflegen die uns angenehmen Beziehungen. In jedem Leben begegnen wir immer nur den von uns unbewältigten, noch nicht aufgelösten Dingen und Szenen aus der Vergangenheit. Es ist die Fortsetzung des Lebenstraumes. Darum sagt der Erwachte: „*Schemenhaft sind die Sinneserscheinungen, trügerisch, Einbildungen, ein Blendwerk ist das Ganze, der Toren Beschäftigung.*“ (M 106)

*Der Toren Beschäftigung* – das ist das Urteil des Buddha, das Urteil von höchster Warte. Aber der Buddha weiß, wie stark und fest dieser trügerische Traum ist und dass es uns nicht möglich ist, unmittelbar aus ihm zu erwachen; deshalb zeigt er immer wieder, wie notwendig es ist, sich öfter vor Augen zu führen, was in Wirklichkeit da vor sich geht, wo der normale Mensch glaubt, die vielfältigen Dinge und damit „Welt“ deswegen zu erleben, weil sie „da draußen in der Welt“ seien.

Was wir im Geist bedenken und pflegen (*die programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formerscheinungen nach*), dem verbinden wir uns immer stärker, und es entsteht eine Anhänglichkeit (*wird von den angenehmen Formen fesselverstrickt*, d.h. die Sache mag ich, sie ist für mich, ist mein), und damit ist Abhängigkeit, Neigung, Trieb in Bezug auf das Betrachtete entstanden. Abschließend sagt der Erwachte in M 138: *Das nennt man: Die programmierte Wohlerfahrungssuche ist nach außen zerstreut und bewegt.* Der Trieb oder der bewusst gewordene Drang (Durst) kann auf keinem anderen Weg entstehen als auf dem Wege der weiteren Pflege der geschaffenen Verbindung, d.h. aus einem weiteren Betrachten und positiven Bewerten dessen, womit man verbunden ist, woran man sich durch Beachtung gebunden hat, angejocht hat. *Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.*

Die Verbindung ist eine ausschließlich geistige, denkeri-

sche Angelegenheit, besteht im Gedächtnis. Der Trieb aber gehört zum Herzen, er ist Kraft, Gefälle, Neigung zu dem, womit verbunden, an das man angejocht ist.

In der Lehrrede A X,58 mit dem Thema „*Alle Dinge*“ heißt es: *Aufmerksamkeit erzeugt alle Dinge. In den Trieben (chanda) wurzeln alle Dinge.* Durch die Aufmerksamkeit, d.h. die geistige Beachtung eines Objektes der Außenwelt ist die Sache oder Person erst für den Beachtenden „da“. Durch diese Aufmerksamkeit erst „besteht“ sie für ihn. Diese erste Aufmerksamkeit ist wie eine Zeugung oder wie eine Saat. Das Samenkorn ist nun in der Erde und kann Wurzeln schlagen durch häufiges darauf gerichtetes Aufmerken. Die Wurzeln sind die Triebe, der Wille zu der betreffenden Sache oder Person, entstanden durch häufigeres positives Bewerten. Dadurch ist eine Beziehung geschaffen, ein Bedürfnis ist jetzt da. Und durch dieses Bedürfnis kann nun von den darauf gerichteten Trieben des Herzens im Geist die Erinnerung an diese schöne Sache oder Person, die Vorstellung und die Sehnsucht danach wieder aufkommen.

Um einen Trieb zu schaffen oder zu verstärken, bedarf es also keines Willens und keines Handgriffs, sondern nur einer Reihe von verbindenden Gedanken. Und gerade diese schickalsträchtigeste aller den Menschen möglichen Handlungen geschieht mit unheimlicher Unscheinbarkeit und Unauffälligkeit, ja, sie geschieht bei den allermeisten Menschen völlig unbemerkt, da sie nicht wissen und nicht bedenken, dass solches Denken verbindet und damit verbindlich wird.

*Der Unbelehrte sucht Befriedigung bei den Dingen.* Aus der Kraft des unbewussten Erlebnisverlangens der Triebe bei ihrer erstmalig oft mehr oder weniger beiläufigen Berührung durch Gefühl und Wahrnehmung ist also im Gedächtnis die Möglichkeit von Wohlgefühl und wie man solche Erlebnisse herbeiführen kann, entstanden. Von nun an weiß man um dieses bis dahin unbewusst gewesene Bedürfnis und um die Möglichkeit der Befriedigung. Und zugleich spürt man von nun an die von Zeit zu Zeit sich meldende Kraft des Triebes als einen

bewussten Drang, als „Durst“ nach Wiederholung des Erlebnisses. Von dem Durst sagt der Erwachte, dass er auf dieses und jenes setzt, mit diesem und jenem rechnet, sich zu befriedigen sucht (*tatra tat'abhi-nandinī*) und so den *Samsāra* fortsetzt. Ebenso geht es umgekehrt bei besonders schmerzlichen Erlebnissen, so dass in solchen Fällen ein Durst aufkommt, sie zu vermeiden.

Befriedigung kann nur aufkommen, weil es den Zustand des Unbefriedigtseins gibt. Aber wenn noch keine Befriedigung erlebt wurde, weiß das Wesen nicht, dass es unbefriedigt ist, doch sein Grundzustand ist „namenloses“ Leiden.

Ein Waisenkind zum Beispiel, das keine Eltern kennengelernt hat, hat den Zustand des elternverlassenen Kindes, weiß aber nichts davon. Wenn es Eltern erlebt, empfindet es eine große Befriedigung. Von da an setzt es auf Eltern, rechnet mit ihnen. Von da an hat sein unbewusstes Hungern nach Liebe und Geborgenheit ein Ziel, eine Richtung: hin zu Eltern, weg von Heimen.

Wenn der rasende D-Zug des menschlichen Verlangens eine Richtung bekommen hat, Befriedigung geschmeckt hat, irgendeines der vielen Leiden einmal plötzlich aufhört, dann ist er nicht aufzuhalten, dann neigt das Wesen zum Erlebnis der Befriedigung, zielt darauf hin.

Darum sagt der Erwachte, dass der Mensch von der Geburt an durch die Erfahrung von wohltuenden Begegnungen sich an die Dinge bindet. Die wohltuenden Begegnungen sind solche, für welche er in sich ein Mangelgefühl hat, das - solange ungestillt - Leiden ist und dessen vorübergehende Stillung wohltut.

Auch wenn der Mensch ein Wehgefühl zornig abweist, dann hat er sich unter den gegebenen Umständen bestmöglich befriedigt. Wenn ich beleidigt worden bin und wehre mich stark dagegen, dann habe ich den großen Schmerz, den die Beleidigung verursachte, gemindert, dann habe ich mich erleichtert. Auch das ist Befriedigung. So ist Befriedigung die geistige und gemüthafte Hingabe an das Wohlgefühl oder die



Hingabe an die Abwehr von Wehgefühl. Sie macht den Menschen abhängig von den Erlebnissen, wie es der Erwachte beschreibt mit den Worten:

*Da steigt einem unbelehrten Menschen ein Wohlgefühl auf. Wenn er vom Wohlgefühl getroffen ist, wird er wohlbegehrlich, gibt sich dem Wohlgenuss hin. Diesem schwindet nun das Wohlgefühl. Mit dem Schwinden des Wohlgefühls aber steigt Wehgefühl auf, und von diesem Wehgefühl wird er erschreckt, erschüttert, verstört. (M 145)*

So sei das Herz aufgewühlt, gefesselt, überwältigt, sagt der Erwachte (M 36), weil er sich den Sinnesdrängen hingibt, sein Denken darum herumkreisen lässt. Da wird das Herz an die Dinge gewöhnt. Wenn es daran gewöhnt ist, dann muss es sie vermissen, wenn sie nicht da sind, und Wehgefühl in dem Maß empfinden, wie er sich den Dingen verbunden hat.

Der Trieb, empfunden als Bedürftigkeit, ist wie ein Leck im Schiff. So wie man bei einem lecken Schiff nur deshalb immer pumpen muss, um es über Wasser zu halten, weil es ein Leck hat, so muss man nur wegen der Bedürfnisse die Erfüllung anstreben, muss die betreffenden begehrten Dinge, von denen man „meint“, sie seien für einen nötig, heranschaffen; und je mehr Bedürfnisse da sind, um so mehr muss herangeschafft werden. Da ist also ein viel bedürftiger Mensch wie ein leckes Schiff, bei welchem die ganze Mannschaft ununterbrochen nur mit dem Pumpen beschäftigt sein muss, während ein Bedürfnisfreier wie ein vollkommen abgedichtetes Schiff ist, das sicher und ruhig über Wasser bleibt.

Da aber die Welt keine Schüssel ist, aus der der Bedürftige unentwegt schöpfen kann, wessen er bedarf, so ist Nichterlangen und damit Wehgefühl unvermeidbar:

*Mit dem Schwinden von Wohlgefühl aber steigt Wehgefühl auf, und durch dieses Wehgefühl wird er erschreckt, erschüttert, verstört.*

Manchmal muss der Mensch einer zwanghaft starken Sucht, einem starken Trieb, folgen gegen seine Einsicht. Dem durch

die Entspannung der Mangelsituation aufkommenden Wohlgefühl kann dann aber keine oder wenn, nur eine kurze Befriedigung folgen. Denn der Geist weiß, dass das jetzige Wohl späteres Wehe bringt, und kann die Befriedigung nicht gutheißen, nicht positiv bewerten, kann sich ihr nicht hingeben. Der Mensch setzt noch auf die Aufhebung seines Mangels, rechnet mit ihr, erhofft sie weiterhin – der Strom des Durstes rast weiter – aber er ist nicht gemehrt worden, da die Hingabe, das Herannehmen und Ergreifen (*upādāna*) durch den Einspruch des Geistes verhindert wurde. Das Gefühl der Befriedigung für etwas Gutes halten, es positiv bewerten, sich der Befriedigung hemmungslos hingeben, sich an ihm auch geistig befriedigen, es erhalten und wieder zu erringen trachten in Gedanken, Worten und Taten – das ist Herannehmen, Ergreifen (*upādāna*). Damit ist der Durst erhalten, der Brand geht weiter: das Erlebnis der Befriedigung ist ins Dasein getreten, Gewöhnung geworden, „*die zu dieser und jener Welt hinbrandet*“. Jede Befriedigung, die der Mensch bejaht und wieder zu erlangen trachtet, ist der Anfang eines neuen Programms (*viññāna*)- der Geist wird neu programmiert: „Das ist schön, das will ich wiederhaben; wie bekomme ich es?“ So entsteht das Endprogramm, diese Befriedigung immer wieder herbeizuführen, immer weiter so zu wollen, letztlich aus dem Anstoß „Befriedigung“. Ist so das Erlebnis der Befriedigung ins Dasein getreten, Gewöhnung geworden, dann ist ein noch bedürftigeres „Ich“ in einer gewährenden oder verweigernden Umgebung entsprechend der moralischen Qualität der Befriedigungen entstanden.

Der unbelehrte Mensch weiß nicht, dass jede im Geist bejahte Befriedigung seine Sucht vergrößert, dass durch die Hingabe an das Wohl neues Leiden geschaffen wird. Darum sagt der Erwachte: *Der Unbelehrte setzt auf die Dinge, die unbeständigen, wechselvollen, rechnet mit ihnen, bindet sich an sie, weil er sie nicht kennt.*

Der Erwachte vergleicht die Befriedigung bei den fesselnden Erscheinungen mit dem Brennen einer Öllampe und das

Handeln in Befriedigungsabsicht, Herannehmen, Ergreifen (*upādāna*) mit dem Nachfüllen von Öl (S 12,53):

*Wo bei den Erscheinungen des Verstrickungsnetzes (samyojaniyesu dhammesu) der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird, da wächst der Durst. Durch Durst bedingt ist Ergreifen (upādāna) Durch Ergreifen bedingt ist Dasein, „Schaffsal“ (bhava), Geburt, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.*

*Gleichwie, ihr Mönche, durch Öl und Docht bedingt, eine Öllampe brennt – würde da ein Mensch von Zeit zu Zeit Öl nachfüllen und den Docht anheben, so würde, ihr Mönche, die so ernährte, so aufnehmende (upādāna) Öllampe immer weiter brennen. So auch muss da, wo bei den Erscheinungen des Verstrickungsnetzes der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird, der Durst wachsen. Durch Durst bedingt ist Herannehmen, durch Herannehmen bedingt ist Dasein, „Schaffsal“, Geburt, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.*

Ebenso wie sich die Wesen an Dinge binden, so binden sie sich auch an die unbelebte und die belebte Natur: Pflanzen, Tiere, Menschen u.a., weil sie meinen, Dinge und Lebewesen bestünden außerhalb der Wahrnehmung: So heißt es in M 1 weiter:

*Er hat die Wahrnehmung von „Natur“, wie wenn sie von (wirklicher) Natur käme.*

*Und weil er die Wahrnehmung von „Natur“ hat, wie wenn sie von (wirklicher) Natur käme, meint er, es sei Natur, denkt an Natur, geht von Natur aus, rechnet für sich selbst mit Natur, sucht Befriedigung bei Natur. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

#### Weitere Wahrnehmungs- und Denkinhalte

In dem bisherigen Teil der „Darlegung der Wurzel aller Erscheinungen“ hat der Erwachte diejenigen Erscheinungen

besprochen, die vom Menschen als „Diesseits“ wahrgenommen und im Denken umkreist werden, nämlich die vier eingebildeten Gewordenheiten und alles, was dem Menschen als „Natur“ erscheint. Im weiteren Teil der Rede behandelt der Erwachte als weitere Wahrnehmungs- oder Vorstellungsinhalte „jenseitige“ Erscheinungen, wie sie unter diesen oder jenen Namen in allen Religionen bei Mystikern Gegenstand übersinnlicher Wahrnehmung, bei anderen Gegenstand von Vorstellungen und Gedanken sind:

*Er hat die Wahrnehmung (oder Vorstellung) von Göttern – vom Herrn der Scharen – von Brahma – von Leuchtenden – Strahlenden – Selbstgewaltigen – vom Überwinder, wie wenn sie von (wirklichen) Göttern – vom Herrn der Scharen – von Brahma – von Leuchtenden – Strahlenden – Selbstgewaltigen – vom Überwinder käme.*<sup>32</sup>

*Weil er die Wahrnehmung (oder Vorstellung) von diesen Göttern hat, wie wenn sie von (wirklichen) Göttern käme, meint er, es seien Götter – Herr der Scharen – Brahma – Leuchtende – Strahlende – Selbstgewaltige – Überwinder, denkt an diese Götter, geht von diesen Göttern aus, rechnet für sich selbst mit Göttern, sucht Befriedigung bei der Wahrnehmung (oder Vorstellung) von Göttern. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

Im damaligen Indien, einem der religiösesten Völker dieser Erde, wurde viel über die Wesen oberhalb und unterhalb des Menschentums gesprochen. Die Menschen hatten weit mehr die gesamte Existenz in all ihren Möglichkeiten im Auge, und es gibt auch in den Lehreden viele Berichte darüber, wie übermenschliche Wesen den Menschen erschienen und mit ihnen sprachen. Darum gehörten die Götter für die damaligen

---

<sup>32</sup> Näheres über die Götter s. M 120

Inder zur Natur, zur jenseitigen Natur.

Im christlichen Mittelalter wurde auch im Westen selbstverständlich von Engeln und Gott im Himmel gesprochen, also von geisthaften Wesen. Der religiöse Mensch rechnete und rechnet auch heute noch mit der Fortsetzung des Lebens fast ebenso sicher wie mit dem gegenwärtigen Leben, und er ist sich auch bewusst, dass die Qualität seines nachmaligen Lebens von der Qualität seines Verhaltens im Umgang mit der Mitwelt abhängt. Darum liegt es nahe, dass religiöse Menschen und besonders die Brahmanen des damaligen Indien sich schon in diesem Leben mit verschiedenartigen übermenschlichen Daseinsstufen gedanklich beschäftigen, über die jenseitige Welt erfreuliche und beglückende und andererseits abschreckende und beängstigende Vorstellungen entwickeln und mit diesen nun ganz ebenso umgehen wie mit den Vorstellungen der befriedigenden und schmerzlichen „irdischen“ Dinge. So bindet sich der Mensch an fast alles, was er wahrnimmt oder von welchem er durch Vorstellungen oder gar Erfahrungen religiöser Menschen hört.

Unser gesamtes Erleben, Wahrnehmen, hat keine andere Quelle als unser eigenes Denken und Vorstellen. Darum rät der Erwachte bei allen hier genannten Erscheinungen, eingedenk zu bleiben der Tatsache, dass sie alle nur selbst erzeugt sind.

Dasselbe gilt auch von den formfreien, gestaltfreien Wahrnehmungsbereichen, die der Erwachte anschließend nennt:

*Er hat die Vorstellung von unendlichem Raum, wie wenn es ihn gäbe. Und weil er die Vorstellung vom unendlichen Raum hat, wie wenn es ihn gäbe, meint er, es sei ‚unendlicher Raum‘, denkt an ‚unendlichen Raum‘, geht von ‚unendlichem Raum‘ aus, rechnet für sich selbst mit ‚unendlichem Raum‘, sucht Befriedigung bei ‚unendlichem Raum‘. Und warum? Weil er ihn nicht kennt.*

*Er hat die Vorstellung von ‚unendlicher Erfahrung‘,*

*wie wenn es sie gäbe. Und weil er die Vorstellung von ‚unendlicher Erfahrung‘ hat, wie wenn es sie gäbe, meint er, es sei ‚unendliche Erfahrung‘, denkt an ‚unendliche Erfahrung‘, geht von ‚unendlicher Erfahrung‘ aus, rechnet für sich selber mit ‚unendlicher Erfahrung‘, sucht Befriedigung bei ‚unendlicher Erfahrung‘. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

*Er hat die Vorstellung ‚Nichts ist da‘, wie wenn es ein ‚Nichts‘ gäbe. Und weil er die Vorstellung von ‚Nichts‘ hat, wie wenn es das gäbe, meint er, ‚Nichts‘ sei, denkt an ‚Nichts‘, geht von ‚Nichts‘ aus, rechnet für sich selbst mit ‚Nichts ist da‘, sucht Befriedigung bei der Vorstellung ‚Nichts ist da‘. Und warum? Weil er es nicht kennt.*

*Er hat die Vorstellung ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘. Und weil er die Vorstellung ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘ hat, denkt er ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘, denkt an ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘, geht von ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘ aus, rechnet für sich selbst mit ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘, sucht Befriedigung bei ‚Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung‘. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

In diesen formfreien, gestaltungsfreien Wahrnehmungsweisen besteht nur eine Wahrnehmung in stillem Gleichmut:

1. die Wahrnehmung, die Vorstellung ‚Unendlich ist Raum‘, wodurch die Vorstellung ‚Form‘ entlassen wird;
2. die Wahrnehmung, die Vorstellung ‚Unendlich ist die Erfahrung‘, d.h. die Vorstellung, dass auch das Erleben ‚unendlicher Raum‘ nichts anderes ist als ein Produkt angewöhnter geistiger Erfahrung, die immer auf das Bestimmte

liche aus und darum schier ohne Ende ist. Durch die Reihe der Erfahrungen entsteht der Eindruck eines Nacheinander und damit von Zeit.

3. die Wahrnehmung, die Vorstellung ‚Nichts ist da‘, wenn nichts erfahren wird, die Wahrnehmung der Leere, die noch diese eine Wahrnehmung ‚Nichts ist da‘ beinhaltet.
4. Der Bereich, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung ist als ein Übergang zur Freiheit von aller Wahrnehmung überhaupt zu verstehen. Es ist der Übergang zur Auflösung aller Wahrnehmung (während der Übungszeit).

Durch solche Vorstellungen, wenn sie mit völliger Ruhe aus ganz klarer Überzeugung gepflogen werden, kommt es dahin, dass Augen und Ohren zwar wie bei jedem anderen nach außen gerichtet sind, aber die erfahrenen, in der Wahrnehmung eingebildeten „Außendinge“ innerlich auf fast keinen Resonanzboden stoßen. Der Spannungsl Leib (*nāma-kāya*), der Resonanzboden, bei welchem die erfahrenen Formen, Töne usw. ankommen, ist fast empfindungslos. Es ist, wie wenn man mit einem ganz dünnen Bleistift auf Papier schreibt: es ist kaum zu lesen. Wenn der Geist diese zarte Schrift auch noch dadurch übertönt, dass er bewusst die Leerheit und Sinnlosigkeit aller Formen und Töne, aller Räume, aller Zeiten und aller Vorgänge fest im Auge hat, dann wird nur diese wahrgenommen und nicht die hauchdünne Berührung.

Aber selbst bei diesen vier Wahrnehmungsweisen, die bis an den Rand der Freiheit von Wahrnehmung reichen, kann sich der Übende noch anhänglich niederlassen: Sie werden vom Unbelehrten nach Rückkehr aus dem stillen Gleichmut vermisst, ersehnt und angestrebt, also positiv bewertet, weil das Erfahren einer so tiefen Stille ein großes Wohl ist, das der unbelehrte Erfahrer zu „sich“ zählt und bei Entschwinden wieder gewinnen will. Sein Herz ist daran gefesselt - wenn er nicht bedenkt, dass auch diese höchsten Zustände gleichmütiger Ruhe, wenn sie als Daseinsform erlebt werden, zwar sehr lange Zeiten andauern, aber doch wieder vergehen.

Und nun nennt der Erwachte – nachdem er die Wahrnehmungen „irdische Außenwelt“, „himmlische Außenwelt“ und „formfreie Bereiche“ genannt hat, die umdacht werden und zu denen Beziehungen angeknüpft werden, noch eine andere Reihenfolge: das vom Erleber aus Erfahrene, um dem Hörer noch verständlicher zu machen, dass nichts von allem, wovon er weiß, außerhalb seiner Wahrnehmung besteht:

*Er hat die Wahrnehmung von Gesehenem, Gehörtem und sonstwie Erfahrenem, wie wenn sie von (wirklichen, materiellen) Formen, Tönen und anderen äußeren Erfahrungsbereichen käme.*

*Und weil er die Wahrnehmung von Gesehenem, Gehörtem und sonstwie Erfahrenem hat, wie wenn sie von (wirklichen, materiellen) Formen, Tönen und anderen äußeren Erfahrungsbereichen käme, meint er, es sei Gesehenes, Gehörtes oder sonstwie Erfahrenes, denkt an Gesehenes, Gehörtes oder sonstwie Erfahrenes, geht von Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem aus, rechnet für sich selbst mit Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem, sucht Befriedigung bei Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem. Und warum ? Weil er es nicht kennt.*

Durch das Denken an das Erfahrene wird die Beeindruckung durch die selbsterzeugten (*maya*=gemacht) Erscheinungen befestigt, verstärkt. Auf diese Weise verflucht man sich noch weiter in die selbstgebraute „Welt“.

Schließlich nennt der Erwachte als letzte umfassende Abstraktion, wie sie vom Mystiker/Philosophen oder Mathematiker wahrgenommen, angenommen wird, im Geist bedacht oder erlebt wird - über die hinaus einer sich nichts mehr denken kann, was er noch wahrnehmen könnte : die Einheit, die Vielheit, die Allheit:



*Er hat die Wahrnehmung oder Vorstellung von Einheit, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe. Und weil er die Wahrnehmung (oder Vorstellung) von Einheit hat, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe, meint er, es sei Einheit, denkt an Einheit, geht von Einheit aus, rechnet für sich selbst mit Einheit, sucht Befriedigung bei Einheit. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

Durch die Herzenseinheit und die damit eintretenden weltlosen Entrückungen erfährt der Übende für die Dauer der Entrückungen den vollständigen Fortfall der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, aller Welterscheinung und ab zweiter Entrückung auch des gesamten Denkens. Stattdessen wird nur das Gefühl einer Seligkeit in untrennbarer Verbindung mit dem Erlebnis von Frieden und Ruhe erlebt.

Der vom Erwachten Unbelehrte hält diese Einheit des Herzens für das Höchste, das zu erreichen ist. Die christlichen Mystiker, die Erfahrer der unio mystica, bezeichnen diesen Zustand als die höchste Einigung mit Gott. Und wie sie dieses Erlebnis bedenken, umdenken, es zu sich zählen, sich dabei befriedigen, es immer wieder neu anzustreben suchen – das zeigt die Literatur der christlichen Mystiker. Hier einige Beispiele.

*Heinrich Seuse*, ein Zeitgenosse *Ekkeharts* und *Ruisbroecks* schreibt:

*Es war des ewigen Lebens eine ausbrechende Süßigkeit  
nach gegenwärtiger ruhiger Empfindlichkeit.  
Ist das nicht Himmelreich, so weiß ich nicht,  
was Himmelreich ist...*

*Die Kräfte seiner Seele waren erfüllet  
des süßen Himmelsgeschmacks...  
Dieser himmlische Geschmack blieb ihm danach viele Zeit...*

*gab ihm eine himmlische Sehnung, Begierde nach Gott.*

Und Ruisbroeck jubelt:

*Ich habe die selige Ewigkeit 'funden,  
ich hab sie gefunden im innersten Grunde.  
Des freut sich mein Geist, und es jubelt die Seele.  
Besiegt ist die Erde, verschwunden die Zeit!*

*Unendlicher Lohn für so ärmliche Werke,  
ruft innen die Seele in süßer Verzückung.  
Die Zeit hat die Ewigkeit nun sich erkaufet!  
Wie wunderbar bist du, unendliches Gut!*

*Drum will ich die heilige Stille wohl pflegen,  
will feiern den heiligen Sabbat des Herzens,  
will meiden die blinden und törichten Menschen,  
des kindischen Wahnes verführenden Lärm.*

*Aus Gott ist mein Ursprung, in ihm will ich bleiben.  
Dort ist meine Heimat, mein ewiges Leben.  
Der Gütige, der sich uns selbst hat gegeben,  
ist Liebe und Licht und mein einziges Ziel.*

Der Erwachte aber zeigt, dass auch über dem Jubel der herrlichen Einheitswahrnehmung nicht übersehen werden darf, dass diese Einheitswahrnehmung nicht auf einen außerhalb der Wahrnehmung stehenden, in erhabener Einheit ruhenden göttlichen Ursprung zurückgeht, sondern dass sie eben Wahrnehmung ist.<sup>33</sup>

*Er hat die Wahrnehmung (oder Vorstellung) von Vielheit und Allheit, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe. Und weil er die Wahrnehmung (oder Vorstellung) von Vielheit und*

---

<sup>33</sup> Ausführliche Beschreibung der weltlosen Entrückungen durch den Erwachten s. D 9

*Allheit hat, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe, meint er, es sei Vielheit und Allheit, denkt an Vielheit und Allheit, geht von Vielheit und Allheit aus, rechnet für sich selbst mit Vielheit und Allheit, sucht Befriedigung bei Vielheit und Allheit. Und warum? Weil er sie nicht kennt.*

Wer die Einheit im *samādhi*-Erlebnis kennt, die Stille ohne Wechsel, der erfährt durch diesen ganz anderen Zustand erst die Vielheit und Vielfältigkeit der andrängenden Wahrnehmungen, das Erscheinungsgewimmel, das der Erfahrer zu bedenken geneigt ist. Die Vielheit der Wesen und Dinge besteht nicht objektiv, unabhängig vom Erleber, sondern nur als Wahrnehmen, hervorgebracht aus der Buntheit und Vielheit des Herzens.

Die Wahrnehmung „All“, „Allheit“ hat einer, der meint, was er sich als den „Kosmos“, das All, das Universum als Gesamtheit vorstellt, bestehe unabhängig von der Wahrnehmung, weshalb er es ausspinnt, dazu Beziehungen knüpft. Indem man diese Einbildungen wichtig nimmt, man nicht merkt, dass sie Wahrnehmungen sind, da hat man wieder Beziehungen geschaffen, sich dabei befriedigt – und es tritt wieder heran. So ist Friede nie zu erreichen.

*Er hat die Wahrnehmung/Vorstellung „Nirvāna“, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe. Weil er die Wahrnehmung/Vorstellung „Nirvāna“ hat, wie wenn es außerhalb von Wahrnehmung (oder Vorstellung) dergleichen gäbe, meint er, es sei Nirvāna, denkt Nirvāna, denkt an Nirvāna, geht von Nirvāna aus, rechnet für sich selbst mit Nirvāna, sucht Befriedigung bei Nirvāna. Und warum? Weil er es nicht kennt.*

Stellen wir uns vor, jemand hat die Auffassung: „Es gibt nur

zwei Dinge: Wahrnehmung oder *Nirvāna*. Wahrnehmung von Einheit, Vielheit, Allheit ist Krankheit, *Samsāra*, Leidensmasse, die überwunden werden muss. *Nirvāna* allein ist Friede, ewig, unwandelbar, vollkommenes Heil, das versäumt wird durch Hingabe an Wahrnehmungen.“

Ein solcher vergisst, dass auch der Gedanke „*Nirvāna*“, mit dem er sich denkerisch beschäftigt, eine Wahrnehmung ist, eine Vorstellung, also eine Aktivität des Herzens, die, wenn er sich gemütsmäßig an sie bindet und sie für sich - „mein“ - nimmt und darauf setzt, für ihn ein Hindernis sein kann. Ja, die Auffassung, was *Nirvāna* „eigentlich ist“, kann zum intellektuellen Streitpunkt werden. Es kann eine einleuchtende Darlegung über *Nirvāna* bei den dafür Interessierten die intellektuelle Befriedigung auslösen: „Jetzt weiß ich, was *Nirvāna* ist.“ Mahāmoggallāno sagte einmal über eine Darlegung Sāriputtos (M 5), dass sie einen Teil der Mönche intellektuell befriedigt habe. Er bringt als Gleichnis, es sei, wie wenn ein Mönch, der früher Wagner war, neben einem arbeitenden Wagner steht, aufmerksam seiner Arbeit zuschaut und dann in Erinnerung an seinen einstigen Beruf begeistert sagt: „Wie aus dem Herzen hobelt er mir.“ So auch - fährt Mahāmoggallāno fort - dächten manche Mönche, die in Herzensbefleckungen befangen, nicht aufbrechen, um sich von ihnen zu lösen, sondern bei der einleuchtenden Erklärung Sāriputtos nur intellektuelle Befriedigung empfinden, nicht aber den anregenden Impuls, nun bei sich anzufangen. Für solche ist die Lehre des Buddha eine der möglichen interessanten Philosophien und Weltanschauungen, deren Folgerichtigkeit und logischen Zusammenhang sie prüfen und bewundern.

Anders dagegen jene Mönche, die dem *Samsāra* entrinnen wollen. Für diese, sagt Mahāmoggallāno, sind die Darlegungen Sāriputtos gleichsam *Speise und Trank für Herz und Gemüt*. Sie werden dadurch angeregt und bestärkt in der weiteren inneren Läuterung. In anderen Reden (M 7) wird gesagt, dass sich der hochsinnige Mensch durch solche Wegweisungen empfindet wie gebadet im inneren Bade, gereinigt und bestärkt

im Verlangen, so rein zu werden wie derjenige, der diese Lehre aus eigener innerer Reinheit und größter Daseinskenntnis sprach.

Nur wer die Lehre des Erwachten mit den Ohren eines Menschen hört, der sich in Leiden versunken weiß und den Ausweg sucht, der hat die Möglichkeit, den Erläuterungen eines Erwachten Wegweisung für die innere Transformierung zu entnehmen. Die Lehre des Buddha gilt ihm nur als eine Anleitung über die Wege zu dieser Umwandlung.

Das ist auch Ziel dieser 1. Rede der „Mittleren Sammlung“. Nicht geht es darum, die Wahrnehmung „*Nirvāna*“ denkerisch zu umkreisen und sich dabei zu befriedigen, sondern darum, zu wissen, dass die Wahrnehmung „*Nirvāna*“ nur mit der jetzigen Geistes- und Herzensbeschaffenheit zu erfassen ist und darum nicht dem echten *Nirvāna* nahe kommen kann.

Laut M 44 fragte ein Mönch eine weise Nonne über das *Nirvāna* und dabei speziell über die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung: *Wie geht man in die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung?* – Die Nonne antwortete:

*Es ist nicht so, Bruder, als ob ein Mönch sagen könnte: ‚Ich werde die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung erlangen oder ich erlange sie oder ich habe sie erlangt‘, sondern er hat sein Herz vorher ausgebildet, dass es zum Nirvāna führt.*

Einer, der das *Nirvāna* erlangt, ist einer, der nicht zu irgendeinem 'Etwas' hingewachsen, sondern allem entwachsen ist, was nicht absolute Freiheit und ewiger Frieden und Todlosigkeit ist; denn, ganz zur Ruhe gewachsen, kann er gar nicht mehr im Haus bei dem Andrang von Formen, Tönen usw. leben; er muss sich anstrengen, um die Sinne nach außen zu richten und Äußeres zu bedenken.

Die Entwicklung zum *Nirvāna* geht ja so vor sich, dass das sechsfache Rasen nach außen immer stiller, immer weniger bunt wird, eintöniger empfunden wird, der innere Friede dagegen immer beseligender und wohltuender wird. Nicht denkt man dann: „Ich will ins *Nirvāna*, das ich mir als so und so

beschaffen vorstelle“, sondern das Herz ist still, unerregbar geworden, und das unerregbare Herz ist von allen Wollensflüssen/Einflüssen frei.

### Der übende, kämpfende Mönch

Dem normalen, unbelehrten Menschen, der die Wahrnehmungen naiv aufnimmt und aufsaugt (*sañjānāti*), wird der strebende Heilsgänger gegenübergestellt, der heiß Kämpfende, der die Existenz als Leidensumlauf so tief begriffen hat und davon so erschreckt ist, dass er mit allen seinen Kräften und fast kontinuierlich „die unvergleichliche Sicherheit zu erringen trachtet“. Er hat verstanden und bei sich selber erfahren, dass alles Erlebte nicht tauglich ist, sich dabei niederzulassen und einzugewöhnen, weil es bald wieder vergeht und darum Schmerzen bringt, und vor allem, weil alles Erlebte nur der Entwurf des eigenen Herzens und Wirkens ist: Eingebildetes, Imaginiertes, Angewöhntes, und es darum keine reale, objektive, gegenüber stehende Welt gibt, die es zu erwerben, zu erobern gälte, sondern nur Bilder des eigenen Herzens. Das, was ihm die Wahrnehmung als scheinbar von außen herantretend vorgaukelt, erscheint ihm von den Trieben her noch verlockend, und darum steht der Kämpfer, der von den Trieben noch nicht befreit ist, in einem inneren Widerspruch: Im Geist weiß er, wie es sich mit den Dingen verhält, die er wahrnimmt. Aber jede Wahrnehmung ist mit den von den Trieben kommenden Gefühlen besetzt, und so reizt ihn noch erlebtes Verlockendes und stößt ihn unangenehmes Erleben ab. Das ist der Widerspruch zwischen Geist und Herz, in welchem jeder religiöse Mensch mehr oder weniger lange steht, bis er sein Herz nach seinen höchsten Einsichten umgebildet, die weltbegehrenden Triebe endgültig aufgelöst hat.

Darum ist die Haltung des kämpfenden Heilsgängers bei sinnlichen Eindrücken: Vorsicht, nicht hineinvernesteln, die rechte Anschauung festhalten, darüberstehen, das Erlebte unbefangen mit Abstand betrachten (*abhijānāti*). So wird die

triebhörige Anschauung allmählich unmaßgeblich, und die rechte Einsicht bekommt mehr Gewicht. In der zweiten Periode der Lehrrede heißt es nun von einem solchen übenden, kämpfenden Mönch:

*Wer aber, ihr Mönche, als kämpfender Mönch das Ziel vor Augen hat, die unvergleichliche Sicherheit zu erlangen, der betrachtet Festigkeit - Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft unbefangen mit innerem Abstand als durch (eingebildete <sup>34</sup>) Festigkeit - Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft bedingt.*

*Hat er aber Festigkeit - Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch (eingebildete) Festigkeit - Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft bedingt, dann soll er nicht „Festigkeit“ – „Flüssigkeit“ – „Feurigkeit“ – „Luft“ denken, soll nicht an Festigkeit – Flüssigkeit – Feurigkeit – Luft denken, soll nicht von Festigkeit - Flüssigkeit - Feurigkeit - Luft ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Festigkeit – Flüssigkeit - Feurigkeit – Luft rechnen, soll nicht bei Festigkeit - Flüssigkeit – Feurigkeit – Luft Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er sie kennen lerne.*

*Unbelebte und belebte Natur (bhūta) betrachtet der übende, kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch (eingebildete) Natur bedingt.*

*Hat er aber unbelebte und belebte Natur unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch (eingebildete) Natur bedingt, dann soll er nicht „Natur“ denken, soll nicht an Natur denken, soll nicht von Natur ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Natur rechnen, soll nicht bei Natur Befriedigung suchen. Und*

---

34 nämlich durch seine im bisherigen *Samsāra* erworbene Gewöhnung

*warum nicht? Damit er sie kennen lerne.*

*Unbefangen, mit innerem Abstand betrachten* – d.h. gegen die von Anziehung und Abstoßung entworfene Blendung, die angenehm und unangenehm vortäuscht, den rechten Anblick zu setzen, unbefangen, mit innerem Abstand die Daten des Gedächtnisses zu betrachten, *damit er sie kennen lerne* - empfiehlt der Erwachte auch in M 37 demjenigen, der die Unbeständigkeit begriffen, die Ichlosigkeit gesehen hat und vom Grunde her nicht mehr Welt genießen will. Dort bittet der Götterkönig Sakko den Erwachten um eine kurze Anleitung, wie man den Durst zum Versiegen bringt. Der Erwachte sagt:

*Da hat, König der Götter, der Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten“*

(Das heißt also: Alle Dinge geben keinen Halt, keine Heimat, sind Schemen, Schein, Blendwerk, sind darum untauglich, dauerhaftes Wohl zu geben. Wie könnte man sich darauf verlassen!)

*Und hat ein Mönch gehört: „Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten“, dann betrachtet er jedes Ding unbefangen, mit innerem Abstand (abhijānāti). Und hat er jedes Ding unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet, dann durchschaut er es (parijānāti). Und weil er jedes Ding durchschaut hat, so verweilt er, wenn er nun ein Gefühl fühlt, ein freudiges oder leidiges oder weder freudiges noch leidiges, bei der Betrachtung der Unbeständigkeit, der Reizlosigkeit, der Auflösung, des Loslassens - damit ergreift er nichts in der Welt, wird darum nicht erschüttert, gelangt so zur Erlöschung.*

Der Mensch kann sich umwandeln und die höchste Sicherheit erringen. Die Triebe gaukeln vor, dass da „reale Dinge“ wären, wo nur Blendwerk des Herzens ist. Aus diesem Blendwerk will der Erwachte dem heilsuchenden Menschen heraushelfen, indem er ihn lehrt, wie die Dinge unbefangen, mit Abstand zu betrachten sind.



Wie bereits im ersten Abschnitt besprochen, führt der unbelehrte weltgläubige Mensch seine Wahrnehmung von Festigkeit usw. auf eine außerhalb seiner Wahrnehmung bestehende Festigkeit usw. zurück. Er sagt sich: Ich bin einer materiellen Welt ausgeliefert; weil sie da ist, wird sie wahrgenommen; er saugt diese Wahrnehmung mit seiner ganzen Bedürftigkeit auf, geht genussüchtig, erlebnishungrig mit Wohlsuchefühlern durch die Welt. Tief eingepflanzt ist ihm die Erwartungshaltung: Begegnung, Anfassen, Tasten. Diese Haltung beschreibt der Erwachte kurz mit dem Verb *sañjānāti* = zusammenwissen, d.h. durch die sinnliche Wahrnehmung erfahren wir einmal den von den Sinnesorganen aufgenommenen und dem Geist gemeldeten Gegenstand und zweitens die Zugabe des Gefühls seitens der Triebe. So ist dem einen Menschen dasselbe sympathisch, was dem anderen unsympathisch ist - entsprechend den jeweiligen Trieben.

Der Erwachte aber hat – lange bevor christliche Mystiker, westliche und östliche Philosophen und neuestens manche Spitzenforscher der Naturwissenschaften zum selben Ergebnis gekommen sind – gezeigt, dass es unmöglich ist, unsere Wahrnehmung auf eine an sich bestehende objektive Welt zurückzuführen, da sie ein geistiger Vorgang, nämlich Wahrnehmung - und dadurch entstandenes vermeintliches Wissen um vorgestellte, eingebildete Dinge ist. So wie in einem Traum ein so und so denkendes und fühlendes Ich und eine so und so beschaffene Welt Inhalte des Traumes sind, der Träumer aber Wirklichkeit zu erleben glaubt, die er beim Erwachen als Traumgespinste erkennt, genau so – sagt der Erwachte – erkennt der aus dem Wahntraum seiner unendlichen Leben Erwachende seine Erlebnisse von Ich und Welt als aus Blendung gesponnenen Wahn. - Oder ganz ebenso wie etwa ein Ölgemälde eine Landschaft darstellen kann mit Bäumen, von welchen wir wissen, dass sie aus Holz sind, mit einem See, von welchem wir wissen, dass er aus Wasser besteht, und mit einem Felsen, von welchem wir wissen, dass er aus Stein besteht – aber nichtsdestoweniger alles gebildet ist aus dem Me-

dium Ölfarbe, so ist letztlich alles, was wir wissen, gleichviel ob wir von Felsen, Wasser, Bäumen und Himmelswolken, von ‚Natur‘, ‚Kosmos‘, ‚Universum‘ oder von ‚Gottheit‘, von ‚Ich‘ und ‚Welt‘, von ‚Entrückung‘ oder von ‚Nirvāna‘ wissen, doch immer nur aus Wissen, aus Wahrnehmung bestehend. Darum ist es falsch, bei der Wahrnehmung dieser Erscheinungen davon auszugehen, dass sie ‚wirkliche‘ Steine, Bäume, Gottheit, Kosmos, Ich und Welt seien. ‚Wirklich‘ ist die Tatsache der Wahrnehmung, die nach psychischen Gesetzen entsteht und vergeht und die nicht einfach von heute auf morgen durch eine einmalige intellektuelle Korrektur („Jetzt wissen wir es“) verändert werden kann, sondern nur in geduldiger Übung.

Und wodurch ist der Wahn, die Wahrnehmung, bedingt, wenn sie nicht von einer objektiven Welt der Dinge herkommt? Die Antwort lautet:

Durch Eingebildetes, Angewöhntes (*dhātu*)  
ist Wahrnehmung, Wahn, bedingt

Die Antwort auf die obige Frage ist bereits in der Besprechung der ersten Periode dieser Lehrrede gegeben. Der Erwachte nennt zwei Quellen für die Wahrnehmung:

1. die Gesamtheit des von uns in der Vergangenheit Gewirkten, das Schaffsal, das an den Menschen scheinbar von außen (als Außengebiet) wieder herantritt,
2. das Gefühl, das durch die Berührung der jetzigen Triebe mit dem als Außen Erfahrenen, dem einst Gewirkten, entsteht.

Laut S 14,13 werden diese zwei Bedingungen der Wahrnehmung zu einem Oberbegriff zusammengefasst. Wir haben ihn im Text der Lehrrede für den Leser mit dem in Klammern gesetzten Wort „eingebildet“ schon angedeutet. In S 14,13 lautet die Antwort auf die Frage, woher die Wahrnehmung kommt:

*Von den dhātu kommt die Wahrnehmung (saññā),  
von der Wahrnehmung die Anschauung (ditthi),  
von der Anschauung das denkerische Angehen  
des Wahrgenommenen (vitakka).*

Das Wort *dhātu* kommt von dem Verb *dahati* und bedeutet wörtlich „das Hingestellte, die vorliegenden objektiven und subjektiven Gegebenheiten“ (lat. datum, Gegebenheit, die Daten), d.h. also die Dinge, die wir im Leben vorfinden und mit denen wir zu rechnen haben bei all unseren Unternehmungen, z.B. die Tatsache unserer Sinne und deren begrenzte Reichweite, die Tatsache, dass uns wohlwollende und übelwollende Menschen begegnen und dass wir diesen und jenen Charakter, diese und jene Fähigkeiten haben.

Im Westen herrscht durchgängig die naive Auffassung, dass wir auf diese Gegebenheiten keinen Einfluss hätten, da wir sie ja bei unserer Geburt schon so vorfanden. Der Erwachte aber lehrt, dass alles, was wir in diesem Leben vorfinden, sowohl unser eigener Körper, unser Charakter, unsere geistigen Fähigkeiten wie auch die Familie, in die wir hineingeboren sind, deren wirtschaftliche, soziale Situation und der Kulturstand des Landes – dass diese gesamten Wahrnehmungsinhalte durch früheres Tun und Lassen gebildet, eingebildet wurden, dass wir also immer nur von der Ernte unseres eigenen Wirkens in Gedanken, Worten und Taten leben, ebenso wie wir mit unserem heutigen Wirken schon an unserer zukünftigen Wahrnehmung bauen. Unter allen Dingen und Gefühlen, die je empfunden, wahrgenommen, erlebt und erfahren werden, gibt es nichts, was nicht eingebildet worden ist, und zwar dort vor irgendwelcher Zeit eingebildet worden ist, wo sie jetzt erlebt, erfahren, empfunden wird. Insofern sind diese Einbildungen, Angewöhnungen selbst hingestellte Gegebenheiten, selbst eingebilddete, angewöhnte Daten, und zwar Eigenschaften, Vorstellungen und Erlebnisse.

Der vom Erwachten ausgesprochene Satz: *Durch die dhātu bedingt sind die Wahrnehmungen* bedeutet also nicht etwa,

dass irgendwelche ‚objektiven Gegebenheiten‘ oder ‚Umweltbedingungen‘ oder ‚gesellschaftliche Verhältnisse‘ die Wahrnehmung bestimmen, sondern Einbildungen, Imaginationen, Angewöhnungen sind Gegebenheiten, die unsere Wahrnehmung bedingen. Der Erwachte unterscheidet 41 eingebildete Gegebenheiten (M 115).

*18 eingebildete Gegebenheiten:*

*Luger, Form, Luger-Erfahrung  
Lauscher, Ton, Lauscher-Erfahrung  
Riecher, Duft, Riecher-Erfahrung  
Schmecker, Saft, Schmecker-Erfahrung  
Taster, Tasting, Taster-Erfahrung  
Denker, Dinge, Denker-Erfahrung.*

*6 eingebildete Gegebenheiten:*

*Festigkeit, Flüssigkeit, Feuer, Luft, Raum,  
Erfahrung.*

*6 eingebildete Gegebenheiten:*

*Körperliches Wohl und Wehe,  
geistiges Wohl und Wehe, Gleichmut, Wahn.*

*6 eingebildete Gegebenheiten:*

*Sinnensucht, Antiphatie bis Hass, Rücksichtslosigkeit,  
Sinnensucht-Freiheit, Wohlwollen, Schonung/ Fürsorge.*

*3 eingebildete Gegebenheiten:*

*Sinnenwelt-Erfahrung, Form-Erfahrung,  
Formfreiheit-Erfahrung.*

*2 eingebildete Gegebenheiten:*

*Zusammengesetztes und Nichtzusammengesetztes.*

Diese eingebildeten Gegebenheiten soll der Heilsgänger kennen, ihrer kundig sein, sie bei sich erspüren. Sie umfassen sowohl die angewöhnte Sinnensüchtigkeit und Erfahrung mit

dem durch sie ausgelösten Gefühl, die angewöhnte Herzensart, wie sie sich in der Gesinnung gegenüber den Mitwesen zeigt, sowie die angewöhnten überweltlichen Neigungen wie aber auch das, was als irdische und jenseitige Welten aller Arten aus der Latenz, aus der Fülle des Geschaffenen, Erworbenen, Angewöhnten herantritt als Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastbares, meist als ein Gemisch von Festem, Flüssigem, Feurigem, Luftigem.

Die zwei zuletzt genannten eingebildeten Gegebenheiten umspannen in letztkategorialer Aussage 1. alles Zusammengesetzte, Bedingte und darum Vergängliche – d.h. den gesamten *Samsāra* mit seinem Wechsel und Wandel – und 2. das Nichtzusammengesetzte, Nichtbedingte, Todlose, um das sich der Heilsgänger bemüht und das nur durch Entwöhnung von allem Zusammengesetzten, den eingebildeten Gegebenheiten, erreicht wird.

Der Erwachte sagt (S 14,13), dass entsprechend den eingebildeten Gegebenheiten, entsprechend den Einbildungen die Wahrnehmung ist. Danach gibt es nichts, das an sich da wäre, es gibt nur die aus Wahn (*avijjā*) erworbenen Eigenschaften und die einst durch bezugschaffendes Reagieren angewöhnten, aus der Latenz (*bhava*) herantretenden Bezugspunkte, die als Umwelt erscheinen. Diese beiden eingebildeten, einander begrenzenden Phänomene, die uns als Ich und als Umwelt erscheinen, bedingen die Wahrnehmung, die ein den Trieben des Empfinders entsprechendes Ich in einer dem Wirken dieses Empfinders entsprechenden Umwelt liefert.

Darum vergleicht der Erwachte die Wahrnehmungen mit Luftspiegelungen, die etwas spiegeln, was nur in anderer Weise und an anderer Stelle, nämlich als Triebe des Herzens und als subjektiv empfundene Außenerscheinungen eingebildet wurden. *Kant* sagt bekanntlich: Wir leben von Erscheinungen und halten sie für die Dinge an sich. Was *Kant* „Ding als Erscheinung“ nennt, das nennt *Schopenhauer*, der die Lehre des Buddha kannte, die Welt als Vorstellung. Und was *Kant* als „das Ding an sich“ bezeichnet, davon sagt *Schopenhauer*, das

sei der Wille im Menschen, der die Welt als Vorstellung schafft. Deutlicher sagt der Erwachte: Dein sogenanntes Wesen mit allen Bezügen und Bezugspunkten ist die Ursache deiner Wahrnehmung. Darum ist es hilflos, versuchen zu wollen, die „Außenwelt“ an ihrer Erscheinung zu verändern.

Ähnlich wie die Früchte des Apfelbaumes nur in Abhängigkeit von der Gesundheit des Baums und der Ernährung der Wurzeln entstehen und reifen, so auch gehen alle unsere Erlebnisse, die scheinbar von der Außenwelt kommen, dennoch aus unserem Wirken in Gedanken, Worten und Taten und diese aus der Beschaffenheit unseres Herzens hervor. Wie der Baum ist, so sind die Früchte - wie das Herz ist, so ist die Wahrnehmung. Wenn heute der Baum schlechte Früchte trägt, kommt man nicht dadurch zu besseren Früchten, dass man die Annahme dieser schlechten Früchte verweigert, sie zurückstößt, schilt, schlägt, flieht oder die Früchte kritisiert oder poliert und umfärbt, sondern man muss den Wurzeln des Baums eine bessere und gesündere Nahrung geben. Dann wird er im Laufe der nächsten Jahre allmählich immer bessere Früchte bringen. So auch ist es zweckloses Bemühen, die Menschen oder die Verhältnisse zu kritisieren, sondern wir müssen unser Herz von üblen Eigenschaften reinigen durch rechtes Bedenken, dann ändern sich auch die Wahrnehmungen.

Ich und Umwelt haben dieselbe Quelle. Darum wird in Indien die ganze Existenz immer gern mit der Spinne verglichen. So wie die Spinne aus ihrem Leib, aus sich selber das Netz spinnt, in dem sie lebt als in ihrer Welt, so laufen wir mit unserer Weltvision herum. Jeder ist mit seinem ganzen Erlebnisbereich ein Kosmos, ein geschlossener Kosmos, in dem der Mensch mit seinen Gedanken, Worten und Taten ununterbrochen an seinem Charakter und eigenem Wesen und damit auch an der „Umwelt“ gestaltet. Beides wird ununterbrochen unmerklich verändert, letztlich im Sinne der Ansichten der Wesen. Insofern sind die eingebildeten Gegebenheiten, die wir im Leben vorfinden, alle im Wahn geschaffen, werden im Wahn erlebt, und im Wahn wird auch darauf wieder reagiert und

werden die Gegebenheiten allmählich verändert - bis der Mensch durch die Lehre des Erwachten zu denjenigen Einsichten kommt, die ihn endgültig von der Fortsetzung dieses sinnlosen, mühseligen, schmerzlichen „Spinnens“ befreien.

Auf dem Übungsweg bis zur vollkommenen Erlösung gibt es manche Aufenthalte für den die unverletzliche Unverletztheit suchenden Menschen, befreiende Erfahrungen und Etappenziele, die auch zu lassen sind von dem kämpfenden Mönch. Darum gibt der Erwachte, der gründliche Kenner aller Existenzbereiche, die weiteren in M 1 folgenden Anleitungen:

*Götter betrachtet der übende und kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch Einbildung bedingt.*

*Hat er aber Götter unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch Einbildung bedingt, dann soll er nicht „Götter“ denken, soll nicht an Götter denken, soll nicht von Göttern ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Göttern rechnen, soll nicht bei Göttern Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er sie kennen lerne.*

*Die Vorstellung von unendlichem Raum, von unendlicher Erfahrung, „Nichts ist da“, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung betrachtet der übende und kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch eingebilddete Vorstellungen bedingt.*

*Hat er aber die Vorstellung von unendlichem Raum, von unendlicher Erfahrung, „Nichts ist da“, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch eingebilddete Vorstellungen bedingt, dann soll er nicht denken „Unendlicher Raum“, „Unendliche Erfahrung“, „Nichts ist da“, „Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-*

*Wahrnehmung“, soll nicht an diese Vorstellungen denken, soll nicht von diesen Vorstellungen ausgehen, soll nicht für sich selbst mit diesen Vorstellungen rechnen, soll nicht bei diesen Vorstellungen Befriedigung suchen.*

*Und warum nicht? Damit er sie kennen lerne.*<sup>35</sup>

*Gesehenes, Gehörtes und sonstwie Erfahrenes betrachtet der übende und kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch Einbildung bedingt.*

*Hat er aber Gesehenes, Gehörtes und sonstwie Erfahrenes unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch Einbildungen bedingt, dann soll er nicht „Gesehenes“, „Gehörtes“ oder sonstwie Erfahrenes denken, soll nicht an Gesehenes, Gehörtes oder sonstwie Erfahrenes denken, soll nicht von Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem rechnen, soll nicht bei Gesehenem, Gehörtem oder sonstwie Erfahrenem Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er es kennen lerne.*

*Einheit, Vielheit, Allheit betrachtet der übende und kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch Einbildung bedingt.*

*Hat er aber Einheit, Vielheit, Allheit unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch Einbildung*

---

35 Der aufmerksame Leser kann es bei sich selber nachvollziehen und beobachten, dass wenn er irgendwelche Ideen oder Vorstellungen, wie hier z.B. „unbegrenzter Raum“ öfter bedenkt und immer wieder bedenkt, dies für ihn allmählich immer mehr zu einer seiner Erlebensvorstellungen wird und ihm bald von selber in bestimmten Zeitabständen wieder in seinen Sinn kommt. Das aber ist die Verhinderung der Entwicklung zum *Nirvāna*.



*bedingt, dann soll er nicht „Einheit“, „Vielheit“, „Allheit“ denken, soll nicht an Einheit, Vielheit, Allheit denken, soll nicht von Einheit, Vielheit, Allheit ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Einheit, Vielheit, Allheit rechnen, soll nicht bei Einheit, Vielheit, Allheit Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er es kennen lerne.*<sup>36</sup>

*Nirvāna betrachtet der übende und kämpfende Mönch unbefangen, mit innerem Abstand als durch Einbildung bedingt.*

*Hat er aber Nirvāna unbefangen, mit innerem Abstand betrachtet als durch Einbildung bedingt, dann soll er nicht „Nirvāna“ denken, soll nicht an Nirvāna denken, soll nicht von Nirvāna ausgehen, soll nicht für sich selbst mit Nirvāna rechnen, soll nicht bei Nirvāna*

---

36 Wer aus der gesamten Vielfalt und aus dem gesamten bedingt Entstehen und Bestehenden, also aus der Welt der Vergänglichkeit und des ununterbrochen Vergehenden herausgelangen will, die Erlösung gewinnen will, für den geht es um das Loslassen, also gerade um das Entbilden des früher Eingebildeten und nicht um weitere Einbildung. - Zwar leben wir im Gegensatz zu den Mönchen der damaligen Zeit in Familie und Beruf, in größter Vielfalt, und es gibt vielleicht keinen unter uns, für den es jetzt um die gründliche Pflege dieser Übung geht, denn wir haben mit viel größeren Hindernissen und ungunstigen Eigenschaften zu tun, die es in erster Linie aufzulösen gilt. Aber dennoch muss, wer die Lehre kennen will, die Ratschläge des Erwachten, die hier für den Mönch gemeint sind, zur Kenntnis nehmen und bedenken, weil er daraus immer wieder das gleiche Gesetz erkennt, dass die Pflege irgendeiner Sache zu einer verstärkten Zuwendung zu ihr führt und damit zu einer Fessel führt und dass auch die kleinste Fessel die Verhinderung der Erlösung ist. Aber darüber werden wir nicht vergessen, dass die Fesseln in einer bestimmten Reihenfolge nur aufgelöst werden können. Da gehört die hier genannte Unterscheidung zu den zuletzt aufzuhebenden Fesseln.

*Befriedigung suchen. Und warum nicht? Damit er es kennen lerne.*<sup>37</sup>

Den Beweis für die Gültigkeit der Lehre aller Heilslehrer, dass alle Wahrnehmung von der eigenen Seele ausgesponnen und projiziert wird, liefert jedem religiösen, seinen Charakter läuternden Menschen seine eigene Erfahrung: Mit der Wandlung seines Charakters verwandelt sich seine Wahrnehmung unter Umständen so weit, dass er die ganze Weltwahrnehmung übersteigt in den weltlosen Entrückungen, wie der Erwachte in D 9 beschreibt, wo er ausdrücklich sagt: *Durch Übung geht Wahrnehmung auf und geht Wahrnehmung unter.* Welcher Art ist die Übung? *Was der Mensch häufig bedenkt, danach geneigt wird das Herz.* (M 19). Und *was er bedenkt, das stellt er sich vor, stellt er sich gegenüber.*(M 18). Wer sich durch falsche Anschauung, Wahn (*avijjā*) in Vergrößerung, Verdunkelung übt, erlebt immer gröbere Wahrnehmung. Wer sich durch rechte Anschauung in immer feinerer Art übt, erlebt immer feinere Wahrnehmung bis hin zur Überwindung von Innen und Außen in der Herzenseinung und der völligen Untreffbarkeit des Geheilten, der den Fels Wahn überwunden hat. (M 125)

Der vom Erwachten Belehrte weiß - und erst recht hat es ein Heilsgänger vor Augen, der als kämpfender Mönch möglichst noch in diesem Leben das *Nirvāna* erringen will -, dass er nur einen geistigen Eindruck, nämlich Wahrnehmung, von Festigkeit hat und dass die Wahrnehmung „Materie“ aus der

---

<sup>37</sup> Hier mögen manche Leserfreunde stutzen, denn vom *Nirvāna* weiß jeder Kenner der Lehre mit Recht, dass gerade es nicht eingebildet ist, dass es ja gerade darin besteht, dass alle Einbildung restlos getilgt ist. – Dieser Gedanke ist richtig – und wegen dieser Tatsache wird der bis hierhin zur Entwicklung gekommene kämpfende Mönch eben nicht mehr an *Nirvāna* denken und um das *Nirvāna* herumdenken, denn mit Denken ist das *Nirvāna*, das am Ende allen Denkens erst frei wird, nicht zu erlangen. – So wie Stille erst dann erfahren werden kann, wenn Geräusche aller Art, die gröberen, die feinen und die feinsten, endgültig zur Ruhe kommen, so auch kann erst mit dem Zur-Ruhe-Kommen alles Empfindens, alles Wahrnehmens, alles Denkens – *Nirvāna* sein.

entsprechenden Einbildung (*dhātu*) hervorgeht, eine Einbildung, Angewöhnung, die auch wieder entbildet werden kann. Es gibt Wesen brahmischer und noch höherer Art, die sich von Festigkeit, Flüssigkeit, Feuer und Luft fast oder gar vollständig entwöhnt haben. Der Heilsgänger weiß: es sind meine Bande, meine Verstrickungen, die Festigkeit usw. erscheinen lassen. Ich erlebe Materie, weil ich Festigkeit, Flüssigkeit, Feuriges, Luftiges durch früheres Wirken geschaffen habe und es nun als Materie deute und daran hänge. Wenn das Herz nicht materiebedürftig wäre, würde Materie nicht erlebt. Nicht eine äußere „Welt“, sondern unser Herz mit allen seinen üblen und guten Qualitäten und Bezügen ist die Quelle der erlebten Welterscheinung und ihrer Wandlungen. Darum werden Anziehung, Abstoßung, Blendung überhaupt als das „Etwas“ (*kiñcana*) bezeichnet, als der „Erscheinungsmacher“ (*nimitta-karana*), also der „Schöpfer“. (M 43) Die von ihm entworfene Wahrnehmung liefert einen Empfindung suchenden Empfinder und Empfindbares, die Umwelt, einen geschlossenen Kosmos. Der Empfinder erlebt den Drang zu empfinden (Anziehung, Abstoßung); und Blendung, Luftspiegelung, Täuschung, Spiegelung des Herzens nennt der Erwachte das Empfundene.

Darum empfiehlt der Erwachte dem Heilsgänger, bei der Wahrnehmung der Tatsache der Einbildung eingedenk zu sein in dem Wissen, dass Eingebildetes zu entbilden ist, um zum Ziel zu kommen. Und warum soll er so vorgehen? Damit er das jeweils Erlebte kennen lerne. - Auch hier sehen wir den wesentlichen Unterschied östlicher Belehrungsweisen gegenüber den westlichen. Westliche Philosophen, die manches deutlicher sehen als der normale Mensch, haben die Auffassung, dass sie das einmal Eingesehene nun kennen. Aber der Erwachte sagt: Solange der Mensch von den Trieben durchsetzt ist, drängt ihm jede sinnliche Wahrnehmung trotzdem noch das täuschende Gefühlsurteil der Triebe auf. Darum kennt er die Zusammenhänge doch noch nicht vollkommen, sondern muss sich erst umbilden, um sie unbefangen gegenwärtig zu haben. Darum empfiehlt der Erwachte dem erken-

nenden, aber noch befangenen Heilsgänger, sich um Zurückhaltung allen sinnlichen Erlebnissen gegenüber zu bemühen (Zügelung der Sinnesdränge), nicht mehr wie der normale Mensch naiv und lustsuchend sich in der Welt umzuschauen, um mit den Trieben 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. Da ein solcher zugleich den durch den Erwachten in seinen Geist aufgenommenen Wahrheitsanblick, also die rechte Anschauung, die rechte Bewertung der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, pflegt und übt, so widerstreitet er mit seiner Vernunft jeden Augenblick dem Urteil seiner Triebe, denen das eine gefällt, das andere missfällt.

Ein so weit fortgeschrittener Heilskämpfer lebt meistens zurückgezogen im Orden, fern von vielen weltlichen Angelegenheiten. Und hat er 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. Er verknüpft sich nicht mit den sinnlich reizenden Gedächtnisinhalten, denkt nicht um sie herum, knüpft nicht Verbindungen an, die er als leidbringend erfahren hat. Er übt Sinnenzügelung, bändigt die Dränge des Körpers (*bhavita-kāya* – *M 36*). Im Wortlaut der Anleitung zur Sinnenzügelung heißt es: *Er folgt nicht den Erscheinungen und nicht den Assoziationen*. Auch Beeindrückungen und Assoziationen nebensächlicher Art bedenkt, umdenkt er nicht, hämmert sie nicht heraus, bindet Geist und Herz nicht daran.

Der Übende hat erfahren, dass die Sinnesdränge im Körper dauernd auf der Lauer liegen und lügen, dass sie von „außen“ hereinnehmen wollen. Darum hält er den Körper, in dem die Sinnesdränge wie wilde Tiere hungern und an den Toren rütteln, zurück, beschränkt die Wahrnehmungen auf das Notwendigste. Das Nichtnotwendige, ja, Gefährliche und Schädliche, erkennt der Übende daran, wenn die Begehrlichkeit gereizt ist,

so dass sinnliche Wohl- oder Wehgefühle entstehen.

In M 36 wird der erfolgreich Übende wie folgt beschrieben:

*Wie aber ist er gebändigten Körpers und gebändigten Herzens?*

*Da entsteht einem belehrten Heilsgänger ein Wohlgefühl. Vom Wohlgefühl berührt, wird er nicht wohlbegierig und verfällt nicht der Wohlsüchtigkeit. Nun vergeht ihm dieses Wohlgefühl, und durch dessen Schwinden entsteht ein Wehgefühl. Von diesem Wehgefühl berührt, wird er nicht besorgt, nicht traurig, klagt nicht, wird nicht verstört. Bei diesem Menschen ist durch das entstandene Wohlgefühl das Herz nicht aufgewühlt worden infolge der Bändigung des Körpers und ist durch das entstandene Wehgefühl das Herz nicht aufgewühlt worden infolge der Bändigung des Herzens.*

In der hier behandelten ersten Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ zeigt der Erwachte nicht mehr die Daseinszusammenhänge auf, durch deren Kennenlernen der Mensch zu einem Heilsgänger wird, sondern er gibt nur noch die Anleitung, wie derjenige vorgehen soll, der bereits ein Heilsgänger geworden ist. Die Wurzel aller Dinge erkennt man existentiell in ganzer Tiefe noch nicht dadurch, dass man sie erklärt bekommt. Erst durch Veränderung der Wahrnehmung, durch Verbesserung und Minderung der Triebe wird „die Welt“ anders; dann aber erlebt man bei sich unmittelbar: von den Trieben, vom Herzen abhängig ist die Welt. Die Erscheinungen treten nicht aus einer konkreten realen Welt heran, sind nicht Einzelbilder einer Gesamtwelt, so dass man richtig täte, diese Einzelbilder in seinem Geist zu einer Gesamtwelt zusammenzufügen, sondern ein so Erlebender weiß damit aus Erfahrung: Die Einzelbilder sind Folgen seiner früheren völlig verblendeten Auffassung von Sein und Welt, in Wirklichkeit aber besteht nur jene innere erscheinungslose Kraft: Anziehung und Abstoßung, und als Folge davon entsteht die Illusion der gespaltenen kraftlosen Vielheitswahrnehmungen, und zwar nur so lange, als er aus

Wahn auf jede der herantretenden kraftlosen Erscheinungen wiederum aus der erscheinungslosen Kraft heraus reagiert. Dadurch wird die Kraft erhalten, und diese wird weiterhin Erscheinungen hervorbringen, auf welche weiter reagiert wird - unendlich.

Der Heilskämpfer nimmt das Gesehene nur als „gesehen“ wahr, das Gehörte nur als „gehört“, fällt nicht mit seinen Trieben darüber her und flickt es nicht im Geist zu einem „Ganzen“ zusammen. Er weiß, dass das Erscheinende Rauch ist aus dem im Feuer von Anziehung, Abstoßung und Blendung brennenden Herzen. Er kennt nur noch die Arbeit des Löschens, und dann hört auch eines Tages der Rauch auf.

Des normalen Menschen Wollenskörper wird mit trockenem Grasgrund verglichen, der im Augenblick der Berührung durch den Erfahrungsfunken lichterloh aufbrennt. Dieses machtvolle Aufflammen ist die Wahrnehmung des gewöhnlichen Menschen. Er wird von den einen Wahrnehmungen stark erfreut und angezogen, von anderen ebenso stark abgestoßen und verdrossen. Diese Wahrnehmungen beschäftigen seinen Geist. Die Wurzel aller Dinge erkennt man existentiell in ganzer Tiefe noch nicht dadurch, dass man sie erklärt bekommt.

Wer aber von der Sinnensucht frei geworden ist und damit auch von Abwendung und Gegenwendung, der bezieht sein Wohl ganz unmittelbar aus der Lauterkeit seines Gemütes. Ein solcher ist „innen“ bei sich selber zu Hause. Sein inneres Wohl und die damit verbundenen Gedanken und Vorstellungen, die nichts mit der Außenwelt zu tun haben, sind sein eigentlicher Lebensraum. Er kann „innen bleiben“, und alles Äußere wird für ihn zur uninteressanten Fremde. Bei einem solchen antwortet der Wollenskörper auf keinen Sinneseindruck von äußeren Formen, Tönen usw. mit starkem Gefühl. Sinneseindrücke werden nur eben „bemerkt“, aber nicht kommt noch irgendein Grad von Wohl- oder Wehgefühl dazu. Darum sind einem solchen alle Erscheinungen, alle Wahrnehmungen gleich gültig, bzw. gleich ungültig. So bestehen die Bewegungen der Außenwelt für ihn wie in einer anderen Dimension, wie wenn

es Begegnungen von Schatten wären.

Sein geistig-seelisches Erleben mit dem überweltlichen Wohlgefühl hat den Platz eingenommen, den beim gewöhnlichen Menschen das dreidimensionale Welterlebnis mit Raum und Zeit hat, während das Erlebnis dieser Welt für ihn jene Blässe und Ausdruckslosigkeit angenommen hat wie für den normalen Menschen sein inneres Gemütsleben. Er hat die Dinge durchschaut (*parijānāti*) in ihrem wahren Wesen. Die so gewonnene unbeeinflusste rechte Anschauung zwingt den Geist, in den sie aufgenommen wurde, zu verstärkter Wiederholung dieser perspektivenlosen Haltung, zu immer wiederholter Durchschauung im Sinne von Sich-Hindurcharbeiten, Durchdringen und Durchbohren durch alle vergänglichen Erscheinungen, bis er sie praktisch hinter sich lässt, indem er nicht mehr das Empfinden hat, dass „er“ es sei. Damit ist das Stadium des dritten in M 1 beschriebenen Menschen erreicht:

#### Der Triebversiegte

*Wer aber, ihr Mönche, als geheilter Mönch von allen Wollensflüssen / Einflüssen frei ist, losgelöst, getan hat, was zu tun ist, die Last abgelegt, das höchste Ziel erreicht, die Daseinsverstrickungen gesprengt hat, in vollkommenem Wissen erlöst ist, der sieht unbefangen Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft als durch (eingebildete) Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft bedingt.*

*Und da er Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft unbefangen sieht als durch (eingebildete) Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft bedingt, so denkt er nicht „Festigkeit“, „Flüssigkeit“, „Feurigkeit“, „Luft“, denkt nicht an Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft, denkt nicht von Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft aus, rechnet für sich selbst nicht mit Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft, sucht nicht Befriedigung bei Festig-*

*keit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft. Und warum nicht? Weil das von ihm vollständig durchdrungen worden ist. Weil er durch Versiegung der Anziehung von Anziehung frei geworden ist; weil er durch Versiegung der Abstoßung von Abstoßung frei geworden ist; weil er durch Versiegung der Blendung von Blendung frei geworden ist.*

*Und da er unbelebte und belebte Natur, Götter, die Vorstellungen von unendlichem Raum, unendlicher Erfahrung, „Nichts ist da“, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung, Gesehenes, Gehörtes und sonstwie Erfahrenes, Einheit, Vielheit, Allheit, Nirvāna unbefangen sieht als durch Einbildungen bedingt, so denkt er nicht „Natur“, „Götter“, „unendlicher Raum“, „unendliche Erfahrung“, „Nichts ist da“, „Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung“, „Gesehenes“, „Gehörtes“, sonstwie Erfahrenes, „Einheit“, „Vielheit“, „Allheit“, „Nirvāna“, denkt nicht daran, geht nicht davon aus, rechnet für sich selbst nicht damit, sucht nicht dabei Befriedigung. Und warum nicht? Weil das von ihm vollständig durchdrungen worden ist. Weil er durch Versiegung der Anziehung von Anziehung frei geworden ist. Weil er durch Versiegung der Abstoßung von Abstoßung frei geworden ist. Weil er durch Versiegung der Blendung von Blendung frei geworden ist.*

Das Herz des Geheilten ist geeint. Es gibt nicht mehr ein in Innen und Außen gespaltenes Herz (*nāma-rūpa*) und ein unwillkürliches, automatisches Heranholen des Außen an das Innen durch die programmierte Wohlerfassungssuche, wodurch der Geist mit Wohl- und Wehdaten gefüllt wird. Des Geheilten Herz ist grenzenlos, von keinen Schranken begrenzt. Es hat keinerlei Triebe mehr, es ist endgültig geheilt und erlebt



die Dinge ganz anders. Der Geheilte braucht nicht die Einsichten seines Geistes gegen die täuschende Wahrnehmung zu stellen, braucht sich auch nicht anzustrengen, um mit innerem Abstand die Dinge zu betrachten, denn es gibt keine Einflüsse mehr, die ihn beeinflussen könnten. Er ist, wie es heißt, von Wollensflüssen und damit von allen Einflüssen frei. Unbefangen, uneingefangen durchschaut er.

*Wahrnehmung blickt er durch,  
und er kreuzt die Fluten;  
kein Umkreis kann den Denker mehr umfassen. (Sn 779)*

*Wahrnehmung blickt er durch.* Das soll heißen: er durchschaut, ja, durchdringt die Wahrnehmung, sie ist ihm transparent, er hat sie transzendiert, erkennt sie als Luftspiegelung, *dies Ganze gilt nicht wirklich. (Sn 9)*

*Er kreuzt die Fluten.* Das sind keine Wasserfluten, sondern ist die Illusion von Szenen, wie sie die Wahrnehmung liefert. Es ist die Flucht der Erscheinungen, das sogenannte „Leben“. Der Klarsehende kreuzt sie insofern, als er weiß, woraus sie bestehen: „Wahrnehmung“ - „dies Ganze ist so nicht, wie es scheint“, weiß er. Für einen solchen geschieht da gar nichts, nichts trifft ihn. *Kein Umkreis kann den Denker mehr umfassen.* Nach dem Pāli heißt das deutlicher: „*Keine Umgebung betrifft den Gestillten.*“ Die Umgebung ist es ja, die uns ununterbrochen begegnet durch die Sinne, und diese Begegnung trifft uns. Den Geheilten aber trifft alles nicht. Wie wenn da eine Felswand in heller, sonniger Landschaft steht, über welche die Schatten von Wolken dahinziehen, so weiß ein solcher wohl, was da vor sich geht, aber es kann nicht eindringen, nicht treffen.

Das Pāliwort *anupalitta* für das Nichtbetroffenwerden von den Wahrnehmungen wird auch benutzt für die wunderbare Eigenschaft der Lotosblüte und auch vieler anderer Pflanzenblätter und -blüten, dass alles auftreffende Wasser sie in keiner Weise nässen kann. Es perlt einfach ab und hinterlässt keine Spur. Die Lotosblüte kann in Wasser getaucht sein und ist

doch nicht nass; hebt man sie heraus, so sieht man sie völlig trocken. Das ist ganz das, was in Pāli „*anāsavā*“ heißt: Unbeeinflussbarkeit, Untreffbarkeit des Heilgewordenen von jeder Wahrnehmung, da alles Wollen versiegt ist.

Wir können diesen Zustand des Geheilten, der noch über die weltlosen Entrückungen hinausgeht, nicht verstehen, er ist unfassbar. *Abgelöst von der Daseinsader (bhava-netti) steht der Leib des Vollendeten da* - ohne Empfindungs-, Resonanzkörper aus Anziehung und Abstoßung. Diese verborgenen Wurzeln aller Erscheinungen sind abgeschnitten. Was unterscheidet nun den Geheilten von dem vollkommen Erwachten, dem Buddha, der vierten Person dieser Rede?

### Der Vollkommen Erwachte

*Der Vollendete aber, ihr Mönche, der Geheilte, vollkommen Erwachte sieht unbefangen Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft als durch (eingebildete) Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft bedingt.*

*Und da er Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft unbefangen sieht als durch (eingebildete) Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft bedingt, so denkt er nicht „Festigkeit“, „Flüssigkeit“, „Feurigkeit“, „Luft“, denkt nicht an Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft, denkt nicht von Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft aus, rechnet für sich selbst nicht mit Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft, sucht nicht Befriedigung bei Festigkeit, Flüssigkeit, Feurigkeit, Luft. Und warum nicht? Weil das von ihm vollständig durchdrungen worden ist.*

*„Befriedigung ist des Leidens Wurzel“, das hat er durchschaut. Durch Daseinsstrom (bhava) entsteht Geburt, Geborenes altert und stirbt. Deshalb, ihr Mönche, sage ich, ist der Vollendete durch Zurücktreten, durch völliges Loslassen, durch Versiegung aller Arten des*

*Durstes, durch Entreizung, Ausrodung zu der höchsten vollkommenen Wachheit erwacht.*

*Und da er unbelebte und belebte Natur, Götter, die Vorstellungen von unendlichem Raum, unendlicher Erfahrung, „Nichts ist da“, Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung, Gesehenes, Gehörtes und sonstwie Erfahrenes, Einheit, Vielheit, Allheit, Nirvāna unbefangen sieht als durch Einbildungen bedingt, so denkt er nicht „Natur“, „Götter“, „unendlicher Raum“, „unendliche Erfahrung“, „Nichts ist da“, „Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung“, „Gesehenes“, „Gehörtes“, sonstwie Erfahrenes, „Einheit“, „Vielheit“, „Allheit“, „Nirvāna“, denkt nicht daran, geht nicht davon aus, rechnet für sich selbst nicht damit, sucht nicht dabei Befriedigung. Und warum nicht? Weil das von ihm vollständig durchdrungen worden ist.*

*„Befriedigung ist des Leidens Wurzel“, das hat er durchschaut. Durch Daseinsstrom (bhava) entsteht Geburt, Geborenes altert und stirbt. Deshalb, ihr Mönche, sage ich, ist der Vollendete durch Zurücktreten, durch völliges Loslassen, durch Versiegung aller Arten des Durstes, durch Entreizung, Ausrodung zu der höchsten vollkommenen Wachheit erwacht.*

*So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen.*

Der Erwachte hat das Leiden und seine Bedingungen ohne Belehrung durch andere erkannt, hat es überwunden und endgültig gemeistert. Dadurch ist er „*der Meister der Götter und Menschen*“ geworden, die noch im Leiden stecken. Nachdem er sich vom Wahn befreit hat, aus der Traumbefangenheit erwacht ist, da zeigt er nun den Ausgang aus dem Leiden. Er hat

nicht nur die verborgene, uns unzugängliche Wurzel allen Leidens aufgezeigt: Anziehung, Abstoßung, Blendung, sondern auch die offenbare Wurzel: Befriedigung.

### Befriedigung, die offenbare Wurzel allen Leidens

Befriedigung kann es nur da geben, wo wegen eines empfundenen Mangels Verlangen ist, was in den Reden immer als Durst bezeichnet wird. Wo kein Verlangen ist, da ist keine Befriedigung nötig und möglich, gleichviel was einer tut oder was geschieht, denn ein solcher ist „wunschlos glücklich“. Der Ausdruck „Sich Befriedigen“, der in den Ohren der meisten so positiv klingt, bedeutet ja nur, einem Mangel dadurch zu entfliehen suchen, dass man sich den ersehnten Genuss verschafft und sich dem dadurch entstandenen Wohlgefühl hingibt, es genießt. Der Erwachte sagt: *Die Befriedigung bei den Gefühlen - das Genießen der Gefühle – das ist Ergreifen (upādāna) (M 38)*. Durch solches Ergreifen bleibt der Durst bestehen und bleibt auch das ergriffene Objekt im Daseinsstrom (*bhava*) und tritt darum auch wieder an den Menschen heran (Geburt). Der Mensch kommt nicht aus dem *Samsāra* heraus, bis er gelernt hat, auf dem vom Erwachten beschriebenen Übungsweg allmählich dahin zu kommen, dass er nichts mehr ergreift. - Insofern ist Befriedigung die Wurzel alles Leidens, wie es der Erwachte auch bei anderen Gelegenheiten zeigt:

*Es gibt da, Punno, die vom Luger erfassbaren Formen (usw.), die ersehnten, geliebten, angenehmen, entzückenden, dem Begehren entsprechenden, reizenden. Wenn der Mönch sich deren Genuss hingibt, sich befriedigt (abhinandati), an sie denkt (abhivadati) und bei ihnen Halt sucht (ajjhosaya tittatti), dann entsteht ihm daraus, dass er sich ihrem Genuss hingibt, an sie denkt und bei ihnen Halt sucht, Befriedigung (nandi): Ist Befriedigung entstanden, so entsteht Leiden. Das, Punno, sag ich. (M 145)*

*Wenn die Illusion der gespaltenen Begegnungswahrnehmung*

*gen an den Menschen herantritt und er keine Befriedigung erhofft (anabhi-nandati), sie nicht denkerisch umkreist (an-abhivadati) und bei ihnen keinen Halt sucht (an-ajjhosaya titthati), dann ist dies das Ende von Giergeneigtheit, Abwehrgeneigtheit, Ansichtsgeneigtheit, Ungewissheitsgeneigtheit, Dünkensgeneigtheit, Geneigtheit zur Daseinssucht, Wahngeneigtheit, das Ende von Wüten, Blutvergießen, Zank, Streit und Krieg. (M 18)*

Am Anfang versprach der Erwachte, dass er die Wurzel aller Dinge, aller Erscheinungen aufweisen wolle und d.h. ja aller Wahrnehmungen, denn nur durch Wahrnehmung und als Wahrnehmung haben wir uns selbst wie auch alle anderen Erscheinungen. Und wir haben gesehen (S 14,13), dass diese alle Erscheinungen liefernde Wahrnehmung nicht von einer Welt da draußen, sondern von den im Lauf der Zeit eingebil-deten, angewöhnten Eigenschaften und Erscheinungen herkom-men, welche zu den Berührungen führen, die uns schmerzlich oder erfreulich sind, eben darum, weil sie unseren eingebil-deten, angewöhnten Bedürfnissen widersprechen oder diese be-friedigen. Und da diese eingebil-deten, angewöhnten Eigen-schaften und Erscheinungen samt dem Durst ganz ohne einen zeitlichen Anfang sind, da sie zusammen den anfangslosen Wahn (*avijjā*) ausmachen, in welchem und durch welchen die Wesen sich vorfinden, so zeigt sich, dass die fortgesetzte Be-friedigung des jeweils sich meldenden Durstes auch die Fort-setzung des ganzen schmerzlichen und sinnlosen *Samsāra* ist, dass tatsächlich die Befriedigung die Wurzel ist, welche das *Samsāra*-Leiden ernährt und erhält.

Wir haben also mit den Einbildungen, den Angewöhnungen als mit anfangslosen Gegebenheiten zu rechnen. Und soweit sie da sind, fordern sie immer wieder Befriedigung. Jede Be-friedigung ist für den Augenblick eine Wohltat wie für den Durstigen ein Trunk. Aber eben durch diese Befriedigungen bleiben die Wesen gebunden an die Vergänglichkeit, sowohl an die ihrer wahrgenommenen Körper wie an die wahrgenomme-

nen oder vorgestellten Dinge, die „Welt“, und das heißt – *Samsāra*. Darum ist Befriedigung der „Motor“ „aller Dinge“ und bringt insofern dem Anhaftenden Leiden.

Es gibt keine „Dinge“, keine erzeugten, geschaffenen, eingebildeten Dinge, die leidlos sind. Sie alle entstehen und vergehen nach ihrem Gesetz. Über sie verfügen kann der Mensch nicht. Sobald er sich an irgendetwas gewöhnt hat, ist er durch Unbestand, Veränderung, Vergehen, Untergang der Dinge dem Schmerz ausgeliefert. Darum lehrt der Erwachte den Weg des Loslassens, des Loslassens zuerst von allen Hassensformen, von jeder Art harter, rücksichtsloser Begegnung, durch welche ja immer nur ebenso schmerzliche Erlebnisse geschaffen werden, die dann an uns herantreten, und lehrt in zweiter Linie das Loslassen von den eingebildeten Bedürfnissen, den vielfältigen sinnlichen Begehungen, die uns abhängig machen von der Erfüllung, von der Befriedigung.

Dem normalen Menschen der heutigen Zeit mag dieser Übungsweg zu schwer und zu wenig erfreulich vorkommen, aber die Berichte aller jener, die diesen Weg gegangen sind, lassen die unvergleichliche Erhöhung, Beglückung, ja, Erhabenheit der Sieger auf diesem Weg erkennen.

Der normale Mensch hat eine Veranlagung, durch welche er aus sich selber nicht zum Heilsstand kommen kann: Er lebt in ungezählten Mängeln, einem tausendfältigen drängenden Wollen - Anziehung und Abstoßung - nach den Dingen, das er, soweit er kann, zu befriedigen sucht in Gedanken, Worten und Taten. Er versagt sich die Erfüllung nur dann und wann, wenn sie offensichtlich Leiden zur Folge hat, aber nur, um auch in der Zukunft in seinem sinnlichen Genuss nicht behindert zu werden.

Welches ist die Folge der Befriedigung, des Herannehmens, Ergreifens? Der Erwachte lehrt: das Herangenommene, Ergriffene geht in die Latenz (*bhava*, Werdesein, Dasein, Schaffsal). Mit jedem gefühlbefriedigenden Akt in Gedanken, Worten und Taten wird der Täter in Geist und Herz etwas anders. Mit einer Ansammlung von gewährendem und ertragendem Wir-

ken in Gedanken, Worten und Taten schafft er ein „Ich“, das zum Gewähren und Ertragen geneigt ist, und zugleich die Wahrnehmung, als sei da eine Außenwelt, der durch sein Gewähren und Ertragen wohlgetan wurde und die nun ihrerseits freundlicher und heller gestimmt wird. Der solcherart veränderte Charakter, die veränderte programmierte Wohlerfassungssuche und die veränderte Umwelt sind nun potentiell „da“, und besonders Geläuterte können in geistiger Wahrnehmung ihr Heranbranden schon sehen, aber für uns ist es noch nicht in Erscheinung getreten, noch nicht Gegenwart geworden.

Dieser noch nicht in Erscheinung getretene Daseinsstrom (*bhava*) wird von dem unbelehrten, oberflächlichen Menschen geleugnet. Er meint, dass ein Ereignis vor dem Erscheinen nicht da ist, sondern mit dem Erscheinen erst zustande kommt. Die Religionen aber sagen, dass wir mit unserem Tun und Lassen ununterbrochen Ereignisse schaffen, die aber erst, wenn sie reif sind, in Erscheinung, an uns herantreten (Geburt). Sie sind also bereits da, nur eben jenseits unserer beschränkten sinnlichen Wahrnehmung. Darum können wir *bhava* auch als die jeweilige Jenseitigkeit auffassen. Die vielfältigen Berichte darüber, wie durch gute und schlechte Taten in dieses „Jenseits“ hinein sofort entsprechende Ernten entstanden, die von hellseherischen oder religiös reinen Menschen auch dort bereits erkannt wurden, sind Zeichen dieser Wirklichkeit.

Mit unseren Taten, mit welchen wir in unserem grobstofflichen Bereich uns befriedigen wollen, wirken wir zugleich und noch viel unmittelbarer in den „feinstofflichen“ Bereich hinein, der wirklicher ist als das Grobstoffliche. Die grobstoffliche Erscheinung gilt nach dem Erwachten, wie überhaupt nach den meisten östlichen Lehren nur als ein „Schatten“, als *māyā*. Wer sich z.B. Reichtum mit Lug und Trug aneignet, der hat für die hiesige grobe Welt sichtbar Reichtum erworben, er hat aber zugleich in jenen für uns unsichtbaren Bereich, in das unmittelbare Dasein (*bhava*) Lug und Trug hineingesät. Dieser Lug und Trug ist „da“, und er wird ihn wieder als „Rückschlag“

erleben. Diese Wirkungen aus dem jenseitigen, d.h. für unsere groben Sinne noch nicht sichtbaren Dasein, aus dem all unsere Erlebnisse kommen, hat der grobe Mensch nicht im Blick.

Drücken wir diesen Zusammenhang allgemein aus, so müssen wir sagen: Mit unserem bezugschaffenden Denken setzen wir zunächst latent ins Dasein (*bhava*):

erstens ein unsichtbares, immer beziehungsreicheres „Ich“, und - mit den von diesem selbst geschaffenen Beziehungs-Ich ausgehenden Gedanken, Worten und Taten -

zweitens eine unsichtbare „Welt“ von Beziehungen zu als „Objekte“ gedeuteten Wahrnehmungen.

Aus diesem unsichtbaren präformierten und sich durch Wirken in Gedanken, Worten und Taten dauernd verändernden Daseinsstrom tritt früher oder später die Wahrnehmung eines so und so beschaffenen Ich in Begegnung mit wahrgenommener grober sichtbarer Welt heran, und das wird je nach den Beziehungsverhältnissen als Wohl oder Wehe empfunden.

*Durch Dasein (Werdensstrom, bhava) entsteht Geburt, die Geborenen altern und sterben*, sagt der Erwachte. Dasein (*bhava*) ist die Voraussetzung für Geburt. Die angenommenen, ergriffenen „Dinge“ steigen aus dem latenten Daseinsstrom auf als Wahrnehmung, „treten an den Menschen heran“, werden damit für ihn „geboren“. Dieser Vorgang bedingt nicht nur das Auftauchen der Wahrnehmung: „Ich in Begegnung mit Menschen und Dingen in diesem Leben“, und damit die Wahrnehmung: „Altern, Schwinden, Zersetzen und schließlich Vergehen dieser Dinge“, sondern bewirken immer wieder die Wahrnehmung „leibliche Geburt, Altern und Sterben“. Diesen durch Befriedigung in Gang gesetzten und gehaltenen Bedingungszusammenhang haben zuerst die vollkommen Erwachten erkannt und durchbrochen und haben ihn dann anderen Wesen aufgezeigt und haben ihnen die Möglichkeiten des Durchbruchs aufgezeigt. Sie leiten den Nachfolger an in der Haltung des Zurücktretens von diesem Wahnprozess und des Darüberstehens, nachdem sie aufgezeigt haben, dass alle Ich- und Welterscheinungen nur Blendwerk sind, Wahrnehmungen, aus



dem eigenen Herzen entworfen.

Wer also durch die Belehrung des Erwachten die Haltung einnimmt, die in der zweiten Periode dieser Lehrrede genannt ist, nämlich *kein Ding mehr in der Hoffnung angeht, dass es wirklich Wohl* sei (M 115) und bei allen Erscheinungen in klarer Durchschauung die Erwartung von Freude und Befriedigung abtut, indem er die Wohltat der Erlebnisse, die Befriedigung, nicht positiv bewertet und damit nicht die Triebe mehrt, nicht durch entsprechendes Herannehmen, Ergreifen in Gedanken, Worten und Taten sich mit der Sache verbindet, wodurch sie im Dasein erhalten bleibt und wieder herantreten wird als karmische Ernte, der erfährt, dass durch das Nichtannehmen der Dinge die Erscheinungen im Laufe der Zeit immer schlichter werden, immer zarter, dünner, immer weniger hinreißend zu Begehren oder Hassen an ihn herantreten. Er erfährt sich nicht mehr als abhängig, sondern als selbstständig. So lernt er durch die Haltung des Nichtannehmens (*an-upādāna*) die ganze „Welt“ samt dem „Ich“ als Schemen, als endlose krankhafte Ausgeburt des Herzens kennen. Der fortgeschrittene Heilsgänger durchbricht dadurch den an Geburt, Altern und Sterben fesselnden Kausalzusammenhang.

Diese erste Lehrrede ist ein Globus des gesamten Heilswegs ohne Einzelheiten: Beschrieben wird der unbelehrte Mensch, in seiner Wahrnehmung befangen, dann derjenige, der sich auf dem Weg vom Leiden zum Heil vorankämpft, und drittens der Heilgewordene.

ALLE WOLLENSFLÜSSE / EINFLÜSSE  
UND IHRE AUFHEBUNG

2. Rede der „Mittleren Sammlung“

*So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvatti im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Erhabener –, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. –*

*Der Erhabene sprach:*

*Die Abwehr aller Wollensflüsse / Einflüsse, ihr Mönche, werde ich euch aufzeigen. Das höret und beachtet wohl, was ich sagen werde. –*

*Ja, o Herr –, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:*

*Dem Verstehenden, ihr Mönche, der Klarblick hat, verheiß ich das Schwinden der Wollensflüsse / Einflüsse, keinem Nichtverstehenden, der blind ist. Was muss verstanden, was recht gesehen sein, damit die Wollensflüsse / Einflüsse schwinden? Auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit und auf die Oberfläche gerichtete Aufmerksamkeit. Wessen Aufmerksamkeit auf die Oberfläche gerichtet ist, dem entstehen immer weitere Wollensflüsse / Einflüsse, und die alten verstärken sich. Doch dem, dessen Aufmerksamkeit auf die Herkunft gerichtet ist, entstehen keine weiteren Wollensflüsse / Einflüsse, und die alten verschwinden.*

*Es gibt da, ihr Mönche, Wollensflüsse / Einflüsse,  
die durch klaren Einblick aufzulösen sind,  
die durch innere Zurückhaltung aufzulösen  
sind,*

*die durch Pflege aufzulösen sind,*

*die durch Geduld aufzulösen sind,*

*die durch Ausweichen aufzulösen sind,*

*die durch Vertreibung aufzulösen sind,  
die durch Ausbildung aufzulösen sind.*

Nach dieser Einleitung wissen die angesprochenen Mönche, dass es hier, in der zweiten Rede der „Mittleren Sammlung“, wieder um die letzten, tiefen Zusammenhänge für die Entwicklung von Heil und Unheil gehen wird, ähnlich wie bei der ersten Rede der „Mittleren Sammlung“, in welcher der Erwachte die „Wurzel aller Erscheinungen“ aufweist.

Das Verständnis der folgenden Ausführungen wird bestimmt von dem rechten oder falschen Verständnis der vom Erwachten gebrauchten zwei Hauptbegriffe. Sie bilden das geistige Fundament dieser wie auch vieler anderer Reden:

1. Wollensflüsse/Einflüsse (*āsavā*)
  2. Der Verstehende, Klarblickende (*jānam passam*).
- Darum folgt hier zunächst deren Erläuterung.

### Wollensflüsse/Einflüsse (*āsavā*)

*Āsavā* bedeutet wörtlich „drängendes Fließen“. <sup>38</sup> 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

---

<sup>38</sup> Der Erstübersetzer des Dhammapada übersetzte mit „was einen anfließt“. Mit „Einflüsse“ übersetzen Schrader, Grimm und Seidenstücker. Geiger fügt ein Adjektiv hinzu und sagt „weltliche Einflüsse“. Andere Übersetzungen: Anwandlungen (K.Schmidt), weltliche Schwächen (Franke), Leidenschaften (Nyānatiloka), Wahn (K.E.Neumann). In einer ausführlichen Anmerkung zu D 33 (Artemisausgabe S.919f., Nr.961) erwägt Neumann, ob man nicht künftig als Übersetzung „Einflüsse“ oder noch besser „Anflüsse“ wählen solle. Nyānaponika (Angereichte Sammlung I, S.250, Anm.67) sagt: „Das Pāliwort bedeutet ‚Einströmung, Einfluss‘, da aber beide Begriffe zu sehr an eine Einwirkung von außen denken lassen, wurden sie nicht für die Wiedergabe verwendet.“

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. 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.

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 wie auch das Wahrnehmen bedeuten. So auch der Begriff *āsavā*: Wollensflüsse Einflüsse; *kāma*: Sinnensucht – Objekt der Sinnensucht; *āyatana*: Sucht – Vorstellung, Imagination; *indriya*: treibende Kraft, Zwang, Drang. Der Ausdruck umfasst sowohl die sechs Sinnesdränge wie auch die Heilskräfte – aber auch das den Drängen entsprechende Erleben, Wahrnehmen, Erfahren, Vorstellen, erlebte, erfahrene Zustände. Ebenso auch *sankhāra*: Aktivität (4. Zusammenhäufung) wie auch die drei Bewegtheiten (*kāya*-, *vaci*-, *citta-sankhāra*–Gefühl und Wahrnehmung).

Je nach der Stärke des Wollens (Anziehung, Abstoßung) sind die Gefühle und Wahrnehmungen, die geistige Beeindruckung und Beeinflussung von Bildern und Gefühlen. Diese drängen sich auf, dringen ein, fließen ein, beeinflussen. Weil es den Empfindungssuchtkörper/Wollenskörper (*nāma-kāya*) gibt, darum sind die herankommenden, zur Berührung kommenden Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastobjekte, Gedanken –

Beeindruckungen, Einflüsse.

Die eine Wahrnehmung mag die Wesen angenehm berühren, die nächste entzücken, die dritte mag sie unangenehm berühren, die vierte erschrecken, die fünfte entsetzen; eine weitere mag sie wieder beglücken und so fort. Da der Mensch die Bedingungen für die jeweils aufkommenden Wohl- und Wehgefühle nicht durchschaut, so bleibt er an diejenigen Wahrnehmungsinhalte gefesselt, bei denen er Entzücken und Entsetzen empfindet, fühlt sich bald auf der Höhe des Lebens, bald in tiefer Verzweiflung, bald von Hoffnung erfüllt, bald von Enttäuschung gelähmt und glaubt sein Leben lang, äußeren Dingen nachrennen zu müssen, um von Mangel und Leid zu Wohl zu kommen. Wie ein Boot von den Wogen des Meeres herumgeworfen wird, wie es sich bald auf den Wogenkämmen befindet und bald wieder herabgeschleudert wird in ein Wogental, so kann der Mensch mit solcher falschen Anschauung, solchem Wahn, auf Grund seines Wollens nicht frei werden von Einflüssen, nicht frei werden von Erschütterung, nicht frei werden von Leiden.

Wenn durch restlose Aufhebung der falschen Anschauung, des Wahns auch das Wollen, die Triebe/Tendenzen, also Anziehung und Abstoßung, ganz aufgehoben sind, d.h. kein Anliegen mehr ist, dann ist der von allen Trieben Geheilte ohne gefühlsbesetzte Wahrnehmung, die den Wahn von Ich und Welt erzeugt. Alle gewirkten Wahrnehmungen werden damit wirkungslos, da sie nur eben registrierbar berühren, aber nicht beeinflussen, verletzen können, weil alles Wollen, alle Wollensflüsse, aufgehoben sind. Der Geheilte identifiziert sich mit keiner Erscheinung, empfindet keine als Eigentum, verspürt zu keiner eine Neigung. Was mit den fünf Zusammenhäufungen, mit dem Psycho-Physischen, geschieht, das sind für ihn keine Berührungen mehr, die geistige Wohl- oder Wehgefühle auslösen könnten. So sagt ein Mönch (M 82):

*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.*

Den unbelehrten Menschen, der von der Welt seine Freuden erwartet (*āsavā*=drängendes Fließen nach außen) und darum auch seine Leiden von der Welt erfährt (*āsavā*=Einflüsse), vergleicht der Erwachte (M 119) mit einem Haufen feuchten Lehms und vergleicht die Erlebnisse, die der unbelehrte Mensch tagtäglich erfährt, mit Steinen, die in den Lehmhaufen geworfen werden und darum in ihn eindringen (*āsavā*=Einflüsse). Dagegen vergleicht der Erwachte den Geheilten, der das erlösende Klarwissen und das vollkommene Wohl erlangt hat, so dass er von der Welt überhaupt nichts mehr erwartet, mit einer Eichenbohle und die an ihn herantretenden Erlebnisse nur mit Wollknäueln, die gegen die Eichenbohle geworfen werden, nur eben zart auftreffen, aber nie mehr verletzen, nie mehr Einfluss nehmen können (*anāsavā* = nicht mehr einfließen). So erfährt zwar auch der Heilgewordene die Rückkehr seines früheren absichtlichen Wirkens, aber sein Dauerzustand ist heller Gleichmut, und so nimmt er die ankommenden Erlebnisse nur eben zur Kenntnis, aber sie können Herz und Gemüt nicht bewegen, sind keine Einflüsse, weil die Wollensflüsse aufgehoben sind.

*Wie in die Hand bei heiler Haut  
ein Gift niemals eindringen kann,  
so trifft den Weisen, der gestillt,  
auch nie mehr Unglück oder Schmerz. (Dh 124)*

Hier gilt als Gift das frühere Wirken, das jetzt zurückkommt als Einfluss. Wenn aber die Hand völlig gesund ist, dann kann die Wirkung des Getanen nicht mehr eindringen, treffen, verwunden. Es fehlen die Wollensflüsse, die Empfindlichkeit, und daher gibt es keine schmerzenden Wahrnehmungen.–

Der gesamte Heilsweg des Erwachten besteht darin, die innere Verletzbarkeit aufzuheben, die offenen Wunden zu heilen, den Lehmsumpf in eine Eichenbohle und damit die Steine zu leichten Wollknäueln zu verwandeln.

Der Verstehende, der Klarblickende (*jānam passam*)

Was unter Verstehen und Klarblick verstanden wird, ergibt sich aus der 149 Rede der „Mittleren Sammlung“, in der das Nichtverstehen, Nichtsehen dem Verstehen und Sehen gegenübergestellt wird:

*Wer den Luger - die Formen - die Lugererfahrung – Lugerberührung - was durch Lugerberührung bedingt an Gefühl hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Weh noch Wohl - nicht der Wirklichkeit gemäß versteht und klar erkennt, der wird beim Luger wohlbegierig - wird bei den Formen - der Lugererfahrung - der Lugerberührung - bei dem, was durch Lugerberührung bedingt an Gefühlen hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Wehe noch Wohl - wohlbegierig. Weil er wohlbegierig ist, durch Anziehung und Abstoßung gefesselt, verblendet ist, nach vordergründigem Wohl Ausschau hält, schichten sich ihm die fünf Zusammenhäufungen weiterhin auf, und der Durst, der Weiterwerden schaffende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende, der wächst ihm weiter; dem wachsen körperliche und seelische Spannungen, Qualen und Schmerzen weiter, und körperliches und seelisches Leid erfährt er an sich.*

(Ebenso heißt es bei den nach außen gerichteten Wollensflüssen: Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster.) Dann aber zeigt der Erwachte, was der Kenner und Seher ist:)

*Wer jedoch den Luger - die Formen - die Lugererfahrung – Lugerberührung - was durch Lugerberührung bedingt an Gefühlen hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Weh noch Wohl - der Wirklichkeit gemäß versteht und klar erkennt, der wird beim Luger - den Formen - der Lugererfahrung - der Lugerberührung - bei dem, was durch Lugerberührung bedingt an Gefühlen hervorgeht: Wohl, Wehe, Weder Weh noch Wohl - nicht wohlbegierig. Weil er nicht wohlbegierig ist, nicht durch Anziehung und Abstoßung gefesselt, verblendet ist, das Elend sich vor Augen hält, mindern sich die fünf Zusammenhäufun-*

*gen, und der Durst, der Weiterwerden schaffende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende, der schwindet dahin. Dem schwinden körperliche und seelische Spannungen, körperliche und seelische Qualen und Schmerzen, und körperliches und seelisches Wohl erfährt er an sich.*  
(Ebenso werden die anderen Wollensflüsse und ihre Auswirkungen – die Einflüsse – verstanden und durchschaut.)

Das sogenannte Ich, die sogenannte Welt als Wollensflüsse und Einflüsse der Wirklichkeit gemäß verstehen und sehen, das macht den Verstehenden und Klarblickenden aus. Wer als Klarblickender die auf- und absteigenden Gefühle beobachten kann, der ist durch die Beobachtung nicht mehr eins mit den Gefühlen; da er sie beobachtet, steht er ihnen gegenüber, hat sich innerlich von ihnen getrennt, und somit ist bei ihm das Aufsteigen der Gefühle nicht sein eigenes Aufsteigen und das Absteigen der Gefühle nicht mehr sein eigenes Absteigen. Zwar ist es für ihn durchaus nicht so, als wenn er keine Gefühle hätte, denn er empfindet ja die auf- und absteigenden Gefühle, aber indem er sie beobachtet, indem er ihr Auf- und Absteigen merkt, hat er selbst einen Standort bezogen, der jenseits vom Auf- und Absteigen ist, hat er sich von den Gefühlen getrennt, ist ihnen gegenübergetreten, ist nicht mehr mit ihnen identisch, ist nicht mehr ihrem Einfluss ausgeliefert.

So wie der Schwimmer das Wasser nicht überblicken und darum in seinem Umfang und in seinen Wandlungen nicht erkennen kann, oder wie einer, der auf der Zinne eines Turmes steht, diesen Turm in seinen Formen und Maßen und Besonderheiten nicht erkennen kann: so auch kann einer, der mit dem Gefühl so eng verbunden ist, dass er durch Wohlgefühle angenehm gestimmt, durch Wehgefühle unangenehm gestimmt wird, dass er mit aufsteigenden Gefühlen sich gehoben fühlt, mit absteigenden Gefühlen sich absinken fühlt, eben dadurch die Gefühle nicht beobachten und erkennen, weil er sich eben durch die Wandlungen seiner Gefühle beeinflussen lässt. Wer durch die Wandlungen seiner Gefühle sich selbst wandeln



lässt, der hat mit jeder Veränderung seines Gefühls auch seinen Standpunkt verändert. Von stets veränderten Standpunkten aber ist keine Beobachtung möglich.

Aber ebenso wie einer, der aus dem Wasser heraus auf einen Hügel steigt, das ganze Wasser in seinem Umfang und in seiner Bewegtheit überblicken und erkennen kann, und ebenso wie einer, der vom Turm herabsteigt und vom Turm eine angemessene Entfernung einnimmt, dann diesen Turm in seinen Formen und in seinen Sonderheiten erkennen kann - ebenso auch kann einer, der hin und wieder von seinen Gefühlen loslässt und von ihnen sich nicht mehr beeinflussen und bewegen lässt, eben dadurch das bewegte Sein der Gefühle, ihr Auf und Ab, ihren Charakter nach Wohl und Wehe beobachten und im Beobachten erkennen und klar sehen.

Indem der Verstehende und Klarblickende diese auf die Herkunft gerichtete Betrachtung anstellt, mag er von sich sagen (M 48):

*Indem ich da diesen Anblick hege und pflege und immer mehr anwende, da komme ich zur Herzenseinigung und zur Löschung der Verletzbarkeit.*

Und in M 70 heißt es bestätigend von einem, der sich schon länger so übt, aber noch nicht ganz zum Heilsstand gekommen ist:

*Des Weisen, Sehenden Wollensflüsse/Einflüsse sind zum Teil aufgehoben, und die vom Vollendeten dargelegten Zusammenhänge hat er mit Weisheit gesehen und durchdrungen.*

Die Erfahrung, dass sich durch die Nachfolge sein gesamtes inneres und äußeres Leben immer mehr erhellt, beruhigt, erhöht, so dass er tatsächlich alles Schicksal und alle Treffbarkeit zu übersteigen auf dem Wege ist - diese beglückende und sicher machende Erfahrung führt ja zwangsläufig dazu, dass der Nachfolger immer beharrlicher und intensiver den wirklichkeitsgemäßen Anblick pflegt und dass er darum immer häufiger eine vorübergehende Aufhebung der Blendung er-

fährt, die immer leichter herbeigeführt werden kann und länger andauert. Er ist in die nun unhemmbar gewordene Heilsentwicklung eingetreten, als Heilsgänger in die Heilsströmung eingetreten, die aus allen Wollensflüssen/Einflüssen herausführt zum sicheren Ufer im Heilsstand. Er kann nicht mehr unterhalb des Menschentums geraten, kann nur noch aufwärts steigen. Sein ganzes Dichten und Trachten ist nun darauf gerichtet, sich den wirklichkeitsgemäßen Anblick zu bewahren, um nicht immer wieder der Faszination durch oberflächlichen Hinblick zu verfallen, den seine Wünsche und Bedürfnisse, seine juckenden, brennenden Wunden, die immer wieder nach Kratzen verlangen, ihm suggerieren wollen. Er weiß: Nur dem die Oberfläche der Erscheinungen Beachtenden, der sich von den Gefühlen beeinflussen lässt, den verlockenden oder abstoßenden Erscheinungen folgt, ohne die durch die denkerische Bewertung entstandenen Tendenzen, die Wollensflüsse, im Hintergrund zu sehen, die die Erscheinungen ja nur entwerfen, entstehen wieder neue Wollensflüsse/Einflüsse, die Einbrüche, Verletzungen bewirken, und die alten Wollensflüsse und die alten Einflüsse nehmen zu.

Die auf den Grund, auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit sieht das geistig-seelische Triebwerk des Herzens, das selbst nicht „stirbt“, sondern sich immer nur je nach den richtigen oder falschen Anschauungen etwas verändert, das aber immer wieder Körper anlegt und ablegt - menschlich, übermenschlich, untermenschlich - nur immer weiter, endlos:

*Eine Episode des Herzens - das ist dieser Sterbliche,  
sagt der Erwachte (A X,208).*

Alles sinnlich Wahrnehmbare endet von selber, aber die von Anziehung und Abstoßung, den Tendenzen, in Gang gehaltene sinnliche Wahrnehmung endet nicht von selber. Jedes Erlebnis hat ein Ende, aber Erleben hat von selber kein Ende. Das ist das Leiden, die Fortsetzung der Wahrnehmungen, der Einflüsse, durch die Wollensflüsse, deren Aufhebung der Erwachte dem Verstehenden und Klarblickenden verheißt, der sich in den sieben folgenden Weisen übt, die der Erwachte in

unserer Lehrrede beschreibt:

Die durch klaren Einblick aufzulösenden  
Wollensflüsse/Einflüsse

*Welche Wollensflüsse/Einflüsse sind durch klaren  
Einblick aufzulösen?*

Nach dieser Frage erwartet der Leser, dass die aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse genannt werden. Aber wie die folgenden Zeilen zeigen, geht der Erwachte zuerst auf die im Frage-satz mitgenannte Voraussetzung , nämlich „klarer Einblick“ ein und bezeichnet zuerst diejenige Menschenart, die diese Voraussetzung nicht erfüllt, und danach die ganz andere Menschenart, die diese Voraussetzung erworben hat.

Dabei zeigt sich, ebenso wie in der ersten Rede der „Mittleren Sammlung“, dass der „normale, unbelehrte Mensch“ diese Voraussetzung nicht erfüllt, sondern nur der „Heilsgänger“.

*Der unbelehrte gewöhnliche Mensch hat keinen Blick für den Heilsstand. Er kennt nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils.*

*Er hat auch keinen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen, kennt nicht die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen und ist unerfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen. Darum kennt er auch nicht die zu beachtenden Erscheinungen und kennt nicht die nicht zu beachtenden Erscheinungen. Weil er diese nicht kennt, so beachtet er die nicht zu beachtenden Erscheinungen und beachtet gerade nicht die zu beachtenden Erscheinungen.*

*Und welches sind die Erscheinungen, die er beachtet? Es sind jene Erscheinungen, durch deren Beach-*

*tung neue Wollensflüsse/Einflüsse nach Sinnendingen (kām-āsavā) entstehen und die vorhandenen sich verstärken; neue Wollensflüsse/Einflüsse nach Sein (bhav-āsavā) entstehen und die vorhandenen sich verstärken; neue Wollensflüsse/Einflüsse nach Wahnerleben (avijj-āsavā) entstehen und vorhandene verstärkt werden. Das sind die nicht zu beachtenden Erscheinungen, die er beachtet.*

*Indem er nun die Erscheinungen, die nicht zu beachten sind, beachtet und die zu beachtenden Erscheinungen aber nicht beachtet, da entstehen ihm neue Wollensflüsse/Einflüsse, und die vorhandenen verstärken sich.*

Wie Wollensflüsse/Einflüsse durch klaren Einblick aufgelöst werden können, das braucht der Erwachte den Verstehenden und Klarblickenden, den in die Heilsströmung Eingetretenen (*sotā-panno*) nicht zu erklären, das haben sie bereits selbst erfahren. Wir haben die Sicht des Stromeingetretenen im Vorangehenden aufzuzeigen versucht. Im Weiteren sagt der Erwachte zunächst nur, wie sich einer verhält, der den klaren Einblick nicht hat.

*Da ist einer ein normaler, unbelehrter Mensch.*

Damit ist nicht ein niedriger Mensch gemeint - er kann von gemeinem bis zu edlem, hellem Charakter sein - sondern einer, der unabhängig von seinem Charakter weder über die Gesetze der Existenz belehrt ist noch sie selber durch auf den Grund gehende Betrachtung durchschaut hat.

*Er hat keinen Blick für den Heilsstand.*

Er weiß gar nicht, was Heil ist. Die meisten Menschen suchen nur im Bereich der sinnlichen Wahrnehmung das jeweils Beste: Gesundheit, Reichtum, Harmonie in der Familie, Gutes Tun – und laufen damit schon wieder auf Altern und Sterben zu. Aber auch die über die Sinnenwelt hinausweisenden Ziele und ihnen dienende Verhaltensweisen bewahren nicht vor immer

wieder Geborenwerden und Sterben. Die verschiedenen Religionen nennen immer höhere Maßstäbe, mit denen helle und hellste Daseinsformen erreicht werden können, aber der Erwachte zeigt, dass auch die hellste Wahrnehmungsweise noch zerbrechlich ist, und nennt das Unzerbrechliche, das wirkliche Heil.

Weil der Unbelehrte keinen Blick für den Heilsstand hat, hat er auch keinen Blick für die rechten Menschen, nämlich für diejenigen, welche den Heilsstand begriffen haben und darauf zugehen, für die alle anderen Ziele zweitrangig sind. Nur die Heilsgänger erkennen ihresgleichen.

Der unbelehrte Mensch kann darum gar nicht wissen, welche Erscheinungen zu beachten sind und welche nicht zu beachten sind, um zu dauerhaftem Wohl zu kommen. Die zu beachtenden Erscheinungen sind diejenigen Dinge, die sich der auf die Herkunft gerichteten Aufmerksamkeit erschließen, und die nicht zu beachtenden Erscheinungen sind die von den Trieben entworfenen Bilder, die dem oberflächlich Blickenden lebendiges Leben vorgaukeln, die aber in Wirklichkeit bedingte seelenlose Abläufe sind. Da der unbelehrte Mensch nicht auf das durch die Triebe bedingte wahrgenommene Gefühl achtet, sondern nur die wahrgenommene Sache im Auge hat, da er die mit Wohlgefühl wahrgenommenen Dinge bejaht und betreibt und zu erlangen trachtet; die mit Wehgefühl wahrgenommenen Dinge scheut und abzuwenden oder zu vernichten trachtet, so verstärkt er seinen Durst und sein Ergreifen gegenüber den tausendfältigen Dingen, und durch die Verstärkung seines Durstes und seines Ergreifens verdunkelt er seine Existenz, mehrt sein Leiden.

Der Erwachte nennt in unserer Lehrrede drei Arten von Wollensflüssen mit entsprechenden Wahrnehmungen/Einflüssen :

1. Der Wollensfluss nach Sinnendingen/ die Einflüsse durch Sinnendinge (*kāmāśavā*), das drängende Wünschen nach bestimmten sinnlichen Wahrnehmungen, d.h. nach den ge-

liebten Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastbarem und als sechstes nach Gedanken darüber.

2. Der Wollensfluss nach Sein/die Einflüsse durch Weitersein-Wollen, So-sein-Wollen (*bhavāsavā*). Zum Beispiel: „So wie es jetzt ist, soll es weiter sein“, oder auf Grund moralischer Tendenzen: „Ich möchte mich zum Hellen entwickeln, möchte in brahmischem Dasein wiedergeboren werden oder in Formfreiheit.“
3. Der Wollensfluss Wahn/die Einflüsse durch Wahnerleben (*avijjāsavā*). Die Wahn-Neigung ist die wahnhaftige Neigung, das Wahrgenommene, die Wahnerlebnisse, als außerhalb der Wahrnehmung, als wirklich seiend aufzufassen, das von einem wirklich bestehenden Ich erfahren wird: *Ich habe diese schöne Sache gesehen, also gibt es sie. (A VI,63)*

#### 1. Der Wollensfluss nach Sinnendingen/ die Einflüsse durch Sinnendinge

Der Wahn: „Die Welt gibt es, von ihr kann ich etwas haben“, lässt nach außen, nach wohlversprechenden Eindrücken hungern, um dem Wollen, dem Spannungskörper, entsprechende Wahrnehmungen zu erfahren, das Wollen also zu befriedigen. Darum setzen die Wesen sich mit ihren Erlebnissen auseinander und erhalten, verändern, vermehren dadurch die Wollensdränge, die Triebe, weiterhin. Je stärker die innere Bedürftigkeit, die Wollensflüsse sind, um so stärker auch ist die Beeinflussbarkeit durch die Berührung, denn um so stärkere Gefühle werden ausgelöst, um so aufdringlicher ist die Wahrnehmung, die Blendung, der Wahn. Die Wahrnehmung des normalen Menschen ist also kein Wissen um wahre Vorgänge, Sachverhalte, sondern eine durch die Wollensflüsse bedingte Täuschung.

#### 2. Der Wollensfluss nach Sein, die Einflüsse durch Weitersein-Wollen, So-sein-Wollen

Der Mensch ist nicht nur verletzbar, treffbar, beeinflussbar durch Formen, Töne..., eben das sinnliche Angebot, sondern

auch durch das, was er als sein inneres Ich, sein Soseinwollen empfindet. Wenn ein Wesen denkt, dass es in seinem Lebenskreis, in seiner sozialen Gemeinschaft der Erste sein müsse, der Stärkste, der Angesehenste, der am meisten kann, dann erwächst je nach der Häufigkeit und Ernsthaftigkeit dieser Gedanken ein entsprechender Wille, eine entsprechende Strebenkraft. Diese ist zugleich auch eine entsprechende Empfindlichkeit. Mit dieser Strebenkraft, diesem Wollensfluss, versehen, muss der Mensch, wenn er verachtet wird, doppelten Schmerz empfinden und wenn er geachtet wird und anerkannt wird, doppelte Freude empfinden. Durch sein Wollen auf diesem Gebiet können die betreffenden Einflüsse in ihn eindringen.

Es gibt aber auch Menschen, die ihre schönste Ichbestätigung darin finden, wenn es ihnen gelingt, der Mitwesen Wohl und Freude auf allen Gebieten zu fördern. Diese Menschen unternehmen alles Mögliche, um Mitwesen froh, zufrieden und glücklich zu machen, um sie vor Traurigkeit und Depression zu bewahren oder daraus zu befreien. Menschen mit solchen Tendenzen haben mehr Bedürfnis nach Harmonie, Eintracht und Frieden mit ihrer Umgebung als danach, anerkannt zu sein, Recht zu bekommen usw. Diese Tendenzen sind von hoher und höchster sozialer Kraft, aber auch sie bewahren nicht vor Enttäuschung, vor Altern, Krankheit und Sterben, halten die Wesen in der Abhängigkeit von Einflüssen. Und es gibt auch Menschen, die selber edler und freier werden wollen, die innerlich über die Sinnenwelt, die Begegnungswelt hinauswachsen wollen, seelisch und geistig. Das ist die beste Weise des Seinwollens, das nicht mehr von außen abhängig ist, sondern den Herzensfrieden erstrebt. Doch auch dies beste Seinwollen hält noch am Vergänglichen fest, entgeht nicht dem Samsāra, führt nicht zur Unbeeinflussbarkeit.

### 3. Der Wollensfluss Wahn/die Einflüsse durch Wahn-Erleben

Der durch sein Wollen, seine Triebe, der Blendung, dem Wahn ausgelieferte Mensch fasst sich als einen Sterblichen, Wohl

ersehnen, von Erlebnissen Betroffenen und Treffbaren auf, der die Inhalte der Begegnungswahrnehmung als wirklich bestehend statt als Wahrnehmung nimmt (Wahn), sich mit ihnen auseinandersetzt und dadurch die Tendenzen weiterhin erhält, verändert, vermehrt.

Wer aber begriffen hat, dass alle Zuneigungen und Abneigungen, die jedem Menschen in anderer Weise innewohnen, eine schwere Krankheit ist, eine im Lauf der Daseinswanderung erworbene Aneignung, die sich auch wieder abgewöhnen lässt, der traut seinen Wohl- und Wehgefühlen, der Resonanz seiner Triebe, nicht mehr. Er weiß, dass die Gefühle nicht von einem souveränen Wissen aus gemeldet werden, sondern immer nur durch Befriedigungen oder Nichtbefriedigungen der angewöhnten alten Bedürfnisse entstehen. Und er weiß, dass sich diese alten Bedürfnisse auch wieder abgewöhnen lassen und dass das allein der Weg zur Freiheit ist.

Mit diesem tief verwurzelten Wissen, das nun zu seinem Leitbild geworden ist, hat er sich den klaren Einblick erworben, der die Voraussetzung ist zur Aufhebung aller Wollensflüsse und Einflüsse. Dieser klare Einblick hilft ihm von Fall zu Fall, den jeweils aufkommenden täuschenden Empfindungen und Gefühlen nicht blind zu gehorchen und zu folgen, sondern diese immer wieder nach ihrer Herkunft zu erkennen und zu durchschauen und damit unbeirrt auf dem Weg zu bleiben, auf welchem er von allen je geschaffenen Angewohnungen nach und nach wieder frei wird. In dem Maß, wie er dieses kann und durchführt, beweist er sich, dass er den „klaren Einblick“, die Voraussetzung für die Aufhebung aller Wollensflüsse besitzt und sich damit auf dem Weg zur Auflösung alles Wahns befindet.

In unserer Umwelt ist die Zahl derer, die in die „Heilsströmung“, in den endgültigen Zug zum Heil eingetreten sind, nicht groß, aber um so größer ist die Zahl derer, die nach dem Maßstab des Erwachten als „unbelehrte gewöhnliche Menschen“ angesehen werden müssen.

Diese in die Heilsströmung eingetretenen „Heilsgänger“ sind



es, welchen die „Binde des Wahns“ (*avijjā-bandhana*) abgenommen ist, welche jetzt klaren Einblick haben und sicher unterscheiden zwischen Leiden und Leidensbefreiung, zwischen Unheil und Heil und die wegen ihrer Fähigkeit zur klaren Unterscheidung nun von Fall zu Fall den Weg zur Leidensbefreiung, den Weg zum Heil gehen, auf diesem Weg immer wieder die mit den Gefühlen aufkommenden wahnhaften Eindrücke abweisen, die Hemmung des Wahns aufheben, sich immer wieder für die Wahrheit entscheiden und damit auch die Wahnverstrickung immer mehr verdünnen bis zu ihrer späteren endgültigen Aufhebung, womit sie den Heilsstand erreichen.

Der Erwachte nennt nun in unserer Lehrrede einige Wahn-auffassungen, die sich aus der Betrachtung der Oberfläche der Erscheinungen auf Grund der Blendung, des Wahns ergeben und die alle von der Annahme eines Ich ausgehen, während der Erwachte zeigt, dass der, der auf die Herkunft (aller Erscheinungen) achtet, kein Ich, und das heißt, kein unwandelbares, sich gleichbleibendes Selbst, findet.

*Weil er die Oberfläche der Erscheinungen beachtet, erwägt er auch nur oberflächlich: „Bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen oder bin ich nicht gewesen? Was bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen, wie bin ich wohl in den vergangenen Zeiten gewesen, was geworden, bin ich dann was gewesen? Werde ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein oder werde ich nicht sein? Was werde ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein? Wie werde ich wohl in den zukünftigen Zeiten sein? Was geworden werde ich dann was sein?“ Und auch die Gegenwart erfüllt ihn mit Zweifeln: „Bin ich denn oder bin ich nicht? Was bin ich? Wie bin ich? Dieses Wesen, woher ist es wohl gekommen? Und wohin wird es gehen?“*

*Dadurch, dass er so oberflächlich erwägt, kommt er zu dieser oder jener der folgenden sechs Ansichten:*

- 1. Es gibt für mich ein Selbst. Diese Ansicht wird ihm zur festen Überzeugung.*
- 2. Es gibt für mich kein Selbst. Diese Ansicht wird ihm zur festen Überzeugung.*
- 3. Durch das Selbst erlebe ich ein Selbst. Diese Ansicht wird ihm zur festen Überzeugung.*
- 4. Mit dem Selbst erlebe ich ein Nicht-Selbst. Diese Ansicht wird ihm zur festen Überzeugung.*
- 5. Mit dem Nichtselbst erlebe ich ein Selbst. Diese Ansicht wird ihm zur festen Überzeugung.*
- 6. Oder er kommt zu der Ansicht: Dieses mein Selbst als Sprecher und Empfinder erfährt die Ernte guten und üblen Wirkens. Und dieses mein Selbst ist beständig, beharrend, ewig unwandelbar, wird sich ewig gleich bleiben.*

*Das nennt man einen Hohlweg der Ansichten, Dschungel der Ansichten, Gestrüpp der Ansichten, Sich in Ansichten Winden, Zappeln in Ansichten, Sich Verstricken in Ansichten. In Ansichten verstrickt, ihr Mönche, wird der unbelehrte Mensch nicht frei von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung; er wird nicht frei, sage ich vom Leiden.*

Die beiden ersten Meinungen sind naiv gläubig, die dritte und vierte nehmen die Wahrnehmung unreflektiert für wahr, die fünfte lässt die Wahrnehmung zwar nicht als Beweis gelten, dass es das gibt, betrachtet sie aber nicht als bedingt entstandenen, unbeständigen Prozess, sondern nimmt ebenso wie die sechste Meinung ein Selbst oder „Überselbst“ oder einen „göttlichen Funken“ als ewig während an. Die sechste Meinung geht vom Karma aus (sei es aus Vertrauen, sei es aus

Jenseitserfahrungen) und vom diesseitigen Erleben; sie schließt aus beidem: „Ständig erlebe und empfinde ich Erscheinungen und spreche sie „im inneren Gespräch“ – also in Gedanken – aus. Also muss es einen Sprecher und Empfänger geben. Da all das, was dieser Empfänger und Sprecher empfindet und ausspricht, früher gewirkt ist, muss es diesen Sprecher und Empfänger schon früher gegeben haben; denn ohne etwas zu empfinden und zu denken, hätte ja das nicht gesät werden können, was ich jetzt ernte; und da ich auch jetzt säe, muss es so weitergehen, also ist dieser Sprecher und Empfänger ewig, und damit ist er das Selbst.“

Mittelpunkt der indischen Religiosität war und ist die Suche nach dem Selbst. Die indischen Mystiker sagen ja bis auf den heutigen Tag, das Selbst, der tiefste Wesenskern, sei so tief verborgen, dass man sich sehr läutern muss, um nicht nur an ein Selbst zu glauben und es zum Gegenstand seiner Weltanschauung zu machen, sondern es auch im Erleben zu finden, buchstäblich „zu sich selbst zu finden“. Wem das bei den Indern gelingt, der gilt als heilig.

*Das nennt man, ihr Mönche, einen Hohlweg der Ansichten, Dschungel der Ansichten, Gestrüpp der Ansichten, Sich in Ansichten Winden, Zappeln in Ansichten, Sich Verstricken in Ansichten. In Ansichten verstrickt, ihr Mönche, wird der unbelehrte Mensch nicht frei von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung; er wird nicht frei, sage ich, vom Leiden.*

Wenn der normale Mensch des näheren nach dem „Ich“ gefragt wird, so verweist er in erster Linie auf seinen Körper, mit dessen Sinnesorganen die Welt wahrgenommen wird. Wenn wir aber fragen, wo denn diese Welt samt dem Ich gefunden, entdeckt und erkannt worden sei, so dass wir uns berechtigt sähen, ihre Existenz samt der des Ich zu behaupten, dann müs-

sen wir sagen: Weil Wahrnehmung von Welt und Ich ist, darum wird ein Sein von Welt und Ich behauptet. Ich und Welt sind in der Wahrnehmung, sind Wahrnehmungsinhalte. Und Gefühl und Wahrnehmung eines Ich und einer Umwelt gehen im Wachen ebenso, wie wir es im Traum erfahren, immer nur aus dem Herzen hervor, sind Aktivitäten des Herzens. Nur das gespaltene, zerstreute Herz lässt Ich und Umwelt erscheinen - projiziert wie ein Maler seine Bilder, die als Ich und Umwelt erlebt werden, aber im einig gewordenen Herzen (*samādhi*) gibt es diese Spaltung nicht mehr. Nur die Zerrissenheit des Herzens in Gier und Hass entwirft die scheinbare Zweiheit. Die seelischen Triebkräfte, Zuneigungen und Abneigungen, sind die Komponisten der Welterscheinung und Icherscheinung, des Lebensdramas, seiner überzeugenden Leuchtkraft und darum seiner Faszination.

Der normale Mensch ist durch seine Unachtsamkeit völlig herausgetreten aus dem Bereich der Erlebnismotorik und ist an die durch die sinnliche Wahrnehmung entworfene tausendfältige äußere Welt gekettet. Einen solchen entzückt das Erscheinen der Dinge und entsetzt das Vergehen der Dinge. Das ist die Geisteshaltung des normalen Menschen, der ohne Kenntnis der wahren Beschaffenheit des Ich als Wahrnehmung, als Einbildung, als Traum und Täuschung zu philosophischen Spekulationen über ein ewiges, unvergängliches, höheres Selbst kommt, wie es die Begriffe „ewige Seele“, „Seelenfünklein“, „atta“, „atman“ im Indischen, „Psyche“ und „Pneuma“ im Griechischen und „anima“ und „spiritus“ im Lateinischen ausdrücken - oder er nimmt ein zeitliches Ich an, das mit dem Tod vernichtet ist.

Und nun das Vorgehen des erfahrenen Heilsgängers:

*Doch der erfahrene Heilsgänger behält den Heilsstand im Blick. Er kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat einen Blick für die auf das Wahre ausgerichteten Menschen, kennt die Art der auf das Wahre ausgerichteten Menschen*

*und ist erfahren in den Eigenschaften der auf das Wahre ausgerichteten Menschen.*

*Weil er die zu beachtenden und die nicht zu beachtenden Erscheinungen kennt, so beachtet er die zu beachtenden Erscheinungen, und die nicht zu beachtenden Erscheinungen beachtet er nicht.*

*Und welches sind die nicht zu beachtenden Erscheinungen, die er nicht beachtet? Durch deren Beachtung nicht vorhandener Wollensfluss nach Sinnendingen und entsprechende Einflüsse entstehen und vorhandene sich verstärken; durch deren Beachtung nicht vorhandener Wollensfluss nach Sein und entsprechende Einflüsse – Wollensfluss nach Wahn und entsprechende Einflüsse – entstehen und die vorhandenen sich verstärken. Dieses sind die nicht zu beachtenden Erscheinungen, die er nicht beachtet.*

*Und welches sind die zu beachtenden Erscheinungen, die er beachtet? Durch deren Beachtung neuer Wollensfluss nach Sinnendingen – nach Sein – nach Wahn – und entsprechende Einflüsse – nicht entstehen und die vorhandenen schwinden. Dieses sind die zu beachtenden Erscheinungen, die er beachtet. Indem er die Erscheinungen, die nicht zu beachten sind, nicht beachtet und die zu beachtenden Erscheinungen beachtet, entstehen keine neuen Wollensflüsse/Einflüsse und die vorhandenen schwinden.*

*Mit auf die Herkunft gerichteter Aufmerksamkeit erkennt er: „Dies ist das Leiden, dies ist die Leidensentstehung, dies ist die Leidensauflösung, dies ist der zur Leidensauflösung führende Weg.“*

*Und bei solcher auf die Herkunft gerichteten Aufmerksamkeit schwinden drei Verstrickungen: Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbagnis, Bindung an die Begegnung.*

*Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, die durch klaren Einblick aufzulösen sind.*

Man stelle sich den Unterschied vor zwischen dem unbelehrten Menschen und dem Heilsgänger. Der normale Mensch „schwankt“ zwischen Lust und Schmerz, und *was für ein Gefühl er auch fühlt, ein wohles oder wehes oder weder wehes noch wohles, dahin neigt er sich, darum kreist sein Denken, davon wird er beeinflusst, daran klammert er sich (M 38)*. Ein solcher ist mit seinem Gemüt an das Gefühl gefesselt. Die Schwankungen des Gefühls bedeuten seine Schwankungen. Ein solcher ist geworfen, abhängig und muss in dauernder Angst vor dem Kommenden sein, ist eben ständig durch seine Wollensflüsse den Einflüssen ausgeliefert.

Der verstehende und klarblickende Heilsgänger dagegen, der durch die Lehre des Erwachten aufgeklärt ist, hat sich durch seine immer wieder vollzogene auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit immer wieder zeitweilig abgelöst von der Identifikation mit dem Körper, den Gefühlen und Wollensflüssen. Er ist durch die dadurch erfahrene zeitweilige Unbeeinflussbarkeit, Unverletzbarkeit im Besitz des wahnlosen rechten Anblicks, wie der Erwachte sagt:

*Wenn man da aber nicht herantritt, nicht sich aneignet, nicht ergreift 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, Mönch, richtiger Anblick. (S 12,15)*

Indem der Betrachtende auch nur augenblicksweise unbeeinflusst oberhalb der gesamten Welt-Wahrnehmung stehen kann, die gesetzmäßige Bedingtheit, Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit der Erscheinungen erkennt - nur die zu beachtenden Erscheinungen beachtet - das Wahn-Ich um seinen Ich-Wahn weiß, so klar und überzeugt weiß, dass es da *„nicht mehr herantritt, nicht mehr ergreift“* - *„die nicht zu beachtenden Erscheinun-*

*gen nicht beachtet*“ - da ist er frei von jeder Ich-Identifikation. Der Glaube an Persönlichkeit (erste Verstrickung) ist geschwunden.

Damit erfährt er, dass es die Möglichkeit gibt, alle Existenzangst endgültig zu verlieren. 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 bald in der sicheren Heimat weiß (Aufhebung von Daseinsbängnis, zweite Verstrickung).

Die erste Verstrickung, die Identifizierung mit dem Blendungs-Ich, wird dort, wo die Blendung als solche begriffen wird, durch wiederholte Betrachtung der Herkunft dieser Ich-Erscheinung bewusst und gewollt nach und nach aufgebrochen, gemindert und abgelöst als zu beachtende Erscheinung, die er auch beachtet. Aber die Aufhebung der zweiten Verstrickung, der Daseinsbängnis, braucht nicht bewusst betrieben zu werden, sondern tritt als Frucht der fortschreitenden Minderung bis Aufhebung der ersteren ein, ja, sie ist das sichtbare und spürbare Zeichen für die fortschreitende Auflösung der Verstrickung im Ich-Wahn.

Da der Verstehende, Klarblickende alle erlebten Szenen als selbstgewirkte Blendungen weiß, als Luftspiegelungen, Traumbilder, darum ergreift er sie nicht mehr durch irgendeine Bewertung, beachtet sie überhaupt nicht in dem Wissen, dass es nicht zu beachtende Erscheinungen sind, die nur die Wollensflüsse/Einflüsse verstärken. Er erwartet sein wahres Wohl nicht mehr von ihnen, sondern nur von ihrem Aufhören.

Mit dieser Nichtbeachtung der Erscheinungen - weil er sie als Wahn durchschaut - hebt er die positive Bewertung seiner Bindung an die Begegnungsszenen auf (dritte Verstrickung), allerdings noch nicht seine gefühlsmäßige Bindung an sie. Noch besteht ja die Wucht der Triebe, die ihn zu diesen und jenen Begegnungen hinziehen. Aber immer wieder erkennt er im unbeeinflussten Anblick, dass er in der Begegnungswelt gefangen, nicht freikommt von den Wahnszenen, die Wahnbezüge zu Wahnobjekten entwerfen. Nur die Triebe lassen

„Welt“ und „Ich“ erscheinen. Durch Änderung der Triebe ändert sich Welt und Ich.

Es heißt (M 115), dass der Heilsgänger keine der fünf Zusammenhäufungen mehr in der Hoffnung angeht, dass sie echtes Wohl enthalten, 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 Zu- und Abwendung in Bezug auf die Dinge, wird durch die Begegnung mit den Dingen noch getroffen - 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 diese Tatsache im Geist durchschaut, darum steht er dem Welterlebnis nicht mehr naiv gegenüber, sondern betrachtet die Erscheinungen auf Abstand (*abhijānāti*), lässt sich nicht mehr so leicht beeinflussen, 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.

Diese Haltung drückt der Erwachte in M 18 aus, in der er demjenigen, der durch seine Lehre den Entwicklungsweg vom Leiden zum Heil begriffen hat, sagt, dass er von der Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung nichts mehr erwarten und erhoffen solle (*abhinandati*), sie nicht mehr in sein Denken einbauen (*abhivadati*), sich nicht mehr an sie anklammern, sich nicht mehr auf sie stützen (*ajjhosaya titthati*) solle, weil er nur durch diese Haltung allmählich zur Beendi-



gung 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, zur Beendigung der Wollensflüsse nach Sinnendingen – nach Sein – nach Wahn – und damit zur Beendigung aller Einflüsse.

Die durch Zurückhaltung aufzulösenden  
Wollensflüsse/Einflüsse

Um die auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit nicht zu unterbrechen, nicht zu stören, sondern zu befestigen und zu erweitern, empfiehlt der Erwachte den Mönchen, unaufgestiegene üble Dinge gar nicht erst aufsteigen zu lassen (erster Kampf), durch Zügelung der Sinnesdränge die Situationen zu meiden, in denen die Triebe geweckt werden, wodurch durch sie bedingte neue Blendungswahrnehmungen, neue Einflüsse, entstehen.

Wenn auch diese Empfehlung in ihrem ganzen Umfang für Mönche gegeben ist, so kann doch auch der im Hause Lebende manche Gelegenheit meiden, um den Trieben nicht noch zusätzliche Nahrung zu verschaffen, wodurch der rechte Anblick verdeckt wird.

*Was sind das aber für Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Zurückhaltung überwunden werden müssen?*

*Da hält ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, den Luger zurück, denn ließe er, ihr Mönche, den Luger umherfahren, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn. Doch weil er die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, den Luger zurückhält, so gibt es diese verstörenden, schmerzlichen Wollensflüsse/Einflüsse nicht.*

*Da hält, ihr Mönche, ein Mönch, der die Herkunft*

(aller Erscheinungen) beachtet, den Lauscher - Riecher - Schmecker - Taster - Denker zurück. Denn ließe er, ihr Mönche, den Lauscher - Riecher - Schmecker - Taster - Denker umherfahren, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn. Doch weil er die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, Lauscher - Riecher - Schmecker - Taster - Denker zurückhält, so gibt es diese verstörenden, schmerzlichen Einflüsse nicht.

Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Zurückhaltung überwunden werden müssen.

Diese Zügelung der Sinnesdränge wird in anderen Lehrreden in ausführlicherem Wortlaut genannt (D 2, M 78, 141 u.a.):

*Hat der Mönch mit dem Luger eine Form erblickt, mit dem Lauscher einen Ton gehört, mit dem Riecher einen Duft gerochen, mit dem Schmecker einen Geschmack geschmeckt, mit dem Taster eine Tastung getastet, mit dem Geist ein Ding erkannt, so beachtet er weder die Erscheinungen noch lässt er weitere Gedanken darüber zu. Da Begierde und Missmut, üble und unheilsame Gedanken den, der die Sinnesdränge nicht bewacht, gar bald überwältigen, so übt er diese Bewachung, wacht aufmerksam über die Sinnesdränge.*

*Wenn er diese Entwicklung der heilenden Zügelung der Sinnesdränge vollendet hat, dann erwächst bei ihm ein inneres ungetrübtes Wohl.*

Die Zügelung der Sinnesdränge wird meistens übersetzt:

*Hat er mit dem Auge eine Form gesehen, mit dem Ohre einen Ton gehört usw. -*

Die Pāliworte weisen jedoch nicht nur auf die Organe: Auge,

Ohr usw. hin, sondern vor allem auf die inneren Dränge, auf das Verlangen nach Sehen, Hören usw. Darum vergleicht der Erwachte diese Sinnesdränge mit sechs Tieren,, deren jedes zu dem von ihm geliebten Objekt hinstrebt. Die sechs Sinnesdränge sind die Krankheit, die es zu heilen gilt. Dazu kann ein weltgläubiger Mensch sich in keiner Weise entschließen und kann darum auch die Zügelung der Sinnesdränge nicht durchführen. Eine weitere Voraussetzung, um die Zügelung der Sinnesdränge beharrlich durchführen zu können, besteht darin, dass man „an sich selbst Genüge hat“, dass man in sich Sicherheit und Wärme empfindet, die einen eigenständig macht. Diese muss zuvor erworben sein, und sie wird erworben durch die Übung in der sanften Begegnung, in der aufmerksamen Zuwendung zu dem jeweils begegnenden Lebewesen.

*Er beachtet nicht die Erscheinungen* - das bedeutet: Er folgt den vordergründigen Sinneseindrücken weder mit zustimmendem Denken, wenn sie ihm ein Wohlgefühl bereiten, noch mit ablehnendem Denken, wenn sie ihm ein Wehgefühl bereiten.

*Er lässt keine weiteren Gedanken darüber zu* - das heißt: er umspinnt nicht die Sinneseindrücke mit - wiederum gefühlsübergossenen - Gedankenverbindungen, die an das Wahrgenommene angeknüpft werden, wodurch Begierde bei Erlangen und Traurigkeit, Missmut bei Nichterlangen des Gewünschten fortgesetzt wird, wie es ein Mönch ausdrückt:

*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.*

*So ist der Leiden Häufende  
des Brandes Löschung fern, heißt es.*

(S 35,95=Thag 794-795)

Für die Zähmung der Sinnesdränge gibt der Erwachte das Gegengleichnis zu den sechs wild hinausdrängenden Tieren, die das Bild für die noch ungestillten Sinnesdränge sind. Er sagt:

*Es ist wie wenn ein Gespann wohlgebändigter Rosse, angeschirrt an einen Wagen, an einer Straßenkreuzung steht, und es kommt ein guter Rosselenker, nimmt den Treibstock und die Zügel in die Hand und besteigt den Wagen; der kann mit den Rossen fahren, wohin er will. (S 35,198)*

Wer mit der Übung der Zügelung der Sinnesdränge erst anfängt, der merkt, dass ihm durchaus noch nicht ein Gespann gebändigter Rosse zur Verfügung steht, vielmehr die sechs Tiere noch eigenwillig wild sind und dass er auch noch kein kundiger Rosselenker ist. Er merkt die wilde Jagd seiner Sinnesdränge; er merkt, wie er durch die Augen und Ohren ununterbrochen nach außen lungern und lauschen muss und die Sinnesdränge den Leib mit sich ziehen, um hier zu sehen, dort zu hören usw., was die Sinnesdränge begehren. Darum setzt der so Erkennende jetzt seine ganze Stärke für die Zügelung ein, spannt sich an und kämpft.

Aus der Übung der Zügelung der Sinnesdränge, wenn sie zu deren Beruhigung geführt hat, verspricht der Erwachte ein *ungetrübtes Wohl*, und das bedeutet die endgültige Überwindung dessen, was nach Aussage des Erwachten und nach unserer eigenen Erfahrung ununterbrochen aufkommt, wenn man die Süchtigkeit weiterhin nach außen rasen lässt, nämlich: *Begehren und Missmut, üble unheilsame Gedanken, verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse.*

Solange Bedürftigkeit ist, geht es für den im Haus Lebenden, der den Sinneseindrücken ausgeliefert ist, nicht ohne Befriedigung, aber es ist ein Unterschied, ob man nur die für den Triebhaushalt im Augenblick notwendige Befriedigung sucht oder die Sinnesdränge ohne Zügelung gewähren lässt. Wenn man z.B. öfter voll Missmut, Gegenwendung, Feindschaft an einen Menschen denkt, der einen beleidigt hat, dann nimmt der Missmut, die Gegenwendung, die Feindschaft zu.

Wenn einer so durch das Leben geht, an die unangenehmen Erlebnisse mit Abneigung und Feindschaft denkt oder sich an Dingen des Begehrens berauscht, dann ist er am Ende des Lebens begehrlischer und gehässiger als bei seiner Geburt und damit weniger geneigt zu der auf die Herkunft gerichteten Aufmerksamkeit.

Gier und Hass sind die wilden Wölfe, die uns umhertreiben. Wir sind wie die Hasen, die von den Wölfen gehetzt werden und es oft nicht merken. Doch kann es für den im Haus Lebenden nicht darum gehen, zuerst von der Sinnlichkeit abzukommen, sondern zuerst die größten Formen der Gegenwendung und Abwendung zu lassen. Erst in dem Maß, wie dadurch allmählich das Gemüt heller und freudiger wird, kann man frei von jenem Heroismus, der leicht bitter oder stolz oder beides werden lässt, das Befreiende am Loslassen entdecken. Als eine der im Hausleben am leichtesten zugänglichen Quellen dieser gemüthhaften Freude bezeichnet der Erwachte in vielen Reden Freigebigkeit und großzügiges Teilen. Je mehr man daran Freude gewinnt, desto eher wird dann auch die Einsicht fruchtbar, dass es manchmal nur noch einer kleinen Überwindung bedarf, nicht alle Wahrnehmungsbilder anzusehen, die man gern sehen möchte und zu denen die alte programmierte Wohlerfassungssuche noch hinlenken möchte, und es kostet dann auch immer weniger Überwindung, auf den Reiz zu verzichten, etwa eine Beleidigung im Geist zu bewegen, auszuspinnen und sich wenigstens in Gedanken zu rechtfertigen oder zu rächen - aber es ist ein großer Gewinn, wenn stattdessen eine negative Bewertung der Beachtung solcher aufreizenden Wahrnehmungsinhalte gelingt und dadurch Freiraum gewonnen wird für die auf die Herkunft gerichtete Aufmerksamkeit. Je weniger wir durch die Sinneseindrücke fasziniert werden, und das heißt ja, je weniger wir beeinflusst werden, außer uns geraten, entsetzt werden im Begehren wie im Hassen, um so öfter und leichter können wir den klaren Einblick gewinnen und länger bewahren.

Die durch Pflege aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse

*Was sind das aber für Einflüsse, ihr Mönche, die durch Pflege aufgelöst werden müssen?*

*Da pflegt, ihr Mönche, ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, die Kleidung, nur um sich vor Kälte zu schützen, vor Hitze zu schützen, nur um sich vor Wind und Wetter, vor Mücken und Wespen und plagenden Kriechtieren zu schützen, nur um die Körperblöße bedecken zu können.*

*Ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, pflegt die Almosenspeise nicht etwa der Gau-menfreude, des sinnlichen Genusses wegen, nicht um gut auszusehen, nicht des Schmuckes wegen, sondern nur um den Körper zu erhalten, zu ernähren, um Beinträchtigungen zu vermeiden, um ein Leben der Reinigung führen zu können: „So werde ich früheres Gefühl vernichten und neues Gefühl nicht aufsteigen lassen. Ich werde ein Auskommen haben, tadelfrei leben, mich wohl befinden.“*

*Ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, pflegt die Lagerstatt, nur um sich vor Kälte zu schützen, vor Hitze zu schützen, nur um sich vor Wind und Wetter, vor Mücken und Wespen und plagenden Kriechtieren zu schützen, nur um den Unbilden der Jahreszeit auszuweichen, um sich der Abgeschiedenheit zu erfreuen.*

*Ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, pflegt die Arznei im Fall einer Krankheit zur Minderung von Schmerzen und größtmöglicher Gesunderhaltung.*

*Würde er diese Dinge nicht pflegen, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn; doch weil er sie pflegt, so gibt es diese verstören-*

*den, schmerzlichen Wollensflüsse / Einflüsse nicht.*

*Das nennt man Wollensflüsse / Einflüsse, ihr Mönche, die durch Pflege aufgelöst werden müssen.*

Das sagt der Erwachte für das Mönchsleben, aber wir können ebenfalls manches daraus lernen. Zunächst zum Verständnis des Gesagten:

Der buddhistische Mönch geht nur am Vormittag mit seiner Almosenschale ins Dorf, steht still vor einem oder mehreren Häusern und hält die Almosenschale auf. Wenn er meint, genug zu haben, geht er fort, ohne einen Dank auszusprechen, denn mit Bitte und Dank wird oft ausgedrückt: „Die Speise ist sehr gut“ oder umgekehrt, und diese Art von durch den Geschmackstrieb bestimmter Beachtung soll der Mönch der Nahrung nicht schenken. Und die Hausleute sollen nicht durch Lob oder Tadel der gespendeten Speise den Eindruck erhalten, der Wert ihrer Spende und das Maß des Verdienstes hänge weniger von ihrer Gesinnung als vom Wohlgeschmack ab. Die Hausleute wissen: Von den Mönchen hören wir die Wahrheit, das ist mehr, als wir geben können, und es ist ein großes Verdienst, Mönche zu speisen.

Der Mönch pflegt das Essen, d.h. kümmert sich um ausreichende Ernährung des Leibes in dem Wissen: „Nicht ich esse jetzt, sondern der Leib bekommt das für ihn Erhaltende.“ Dann kann er weder zu viel noch zu wenig essen, weil er besonnen isst zur Erhaltung des Körpers, nicht aus Gaumenlust.

Diesen Rat hat der Erwachte den Mönchen gegeben, d.h. solchen Menschen, die die ganze Existenz in allen ihren Möglichkeiten als durch Wahn und Irrtum bedingte Leidensmasse durchschaut haben und darum noch in diesem Leben dieser ganzen Abhängigkeit ein Ende machen und endgültig freiwerden wollen.

Aber schon damals sind die meisten Menschen, die den Erhabenen gehört und verstanden haben, den Weg der allmählichen Entwicklung gegangen, sind im Haus geblieben, haben sich zunächst um Einhaltung der Tugendregeln, um rück-

sichtsvollen und liebevollen Umgang mit ihren Mitmenschen bemüht. Und wenn auf diesem Weg die dunkleren Gemütsstimmungen, Missmut und Verdruss im Lauf der Jahre abgenommen haben, Verständnis und innere Heiterkeit zugenommen haben, dann fühlten sie sich stark genug, die weiteren Schritte zu tun.

Der im Haus Lebende - auch wenn er immer wieder auch um des Geschmacks willen essen mag - weiß und hat es bei sich erfahren, dass ein Übermaß nicht nur der Gesundheit abträglich ist, sondern faul und träge macht, so dass der Mensch sich nicht zu der auf die Herkunft gerichteten Aufmerksamkeit aufraffen mag. Darüber hatte der Erwachte ein Gespräch mit dem im Haus lebenden König Pasenadi (S 3,13):

*Zu einer Zeit weilte der Erhabene in Sāvathī, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Zu jener Zeit nun hatte König Pasenadi von Kosalo gerade eine große Schüssel Reis verspeist.*

*Hierauf begab sich König Pasenadi von Kosalo, vollgeessen, schnaufend zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich seitwärts hin.*

*Da sprach der Erhabene, als er den vollgeessenen, schnaufenden König Pasenadi von Kosalo sah, folgende Strophe:*

*Ein Mensch, der der Wahrheit gegenwärtig ist,  
der Maß zu halten weiß beim Essen,  
für den gibt es nur geringe Schmerzen.  
Langsam altert er, seine Lebenskraft bewahrend.*

*Zu jener Zeit stand der junge Brahmane Sudassano hinter König Pasenadi von Kosala. Zu dem jungen Brahmanen Sudassano sprach König Pasenadi von Kosalo: Komm, lieber Sudassano, lerne beim Erhabenen diese Strophe auswendig und spreche sie jedes Mal, wenn mir das Essen aufgetragen wird. Ich gebe dir dafür eine lebenslange Spende von täglich hundert Kahāpanas. –*

*Ja, gern, Majestät, antwortete der junge Brahmane Sudas-*



*sano dem König Pasenadi von Kosala, lernte beim Erhabenen die Strophe auswendig und sprach sie jedes Mal, wenn König Pasenadi von Kosala das Essen aufgetragen wurde:*

*Ein Mensch, der der Wahrheit gegenwärtig ist,  
der Maß zu halten weiß beim Essen,  
für den gibt es nur geringe Schmerzen.  
Langsam altert er, seine Lebenskraft bewahrend.*

*Da begnügte sich König Pasenadi von Kosala nach und nach mit höchstens einem kleinen Teller Reisbrei.*

*Einige Zeit später, bei der Massage, strich König Pasenadi von Kosala mit der Hand über seinen Körper und tat tiefbewegt folgenden Ausspruch:*

*In doppelter Weise hat sich der Erhabene meiner erbarmt:  
für das gegenwärtige Leben und für das jenseitige Leben.*

Seinen Mönchen schilderte der Erwachte die Gefahr der Trägheit durch zu viel Essen sehr anschaulich in M 16:

*Da hat ein Mönch so viel gegessen wie der Magen mag, und danach gibt er sich behaglichem Sitzen, Liegen, Träumen hin. Ein Mönch, der so viel gegessen hat wie der Magen mag und sich danach behaglich dem Sitzen, Liegen, Träumen hingibt, dessen Herz ist nicht geneigt zu heißem Kampf, zum Sichanjonchen, zur Ausdauer und Anstrengung.*

Als Lagerstatt wird dem Mönch ein Ort empfohlen, der weder zu kalt noch zu warm ist, ein geschützter Platz, an den er sich zurückziehen kann, um in Ruhe den rechten Anblick zu pflegen und sich auszuruhen. Durch diese Pflege erspart er sich viele schmerzliche Einflüsse, die die Wollensflüsse, die innere Verletzbarkeit aufrühren können: Abspannung, Krankheit, ablenkende sorgende Gedanken, Belästigung durch Mitmenschen.

Für den im Haus Lebenden geht es darum, Zeit und Kraft für die Wohnungssuche und Pflege aufzuwenden; denn wenn

er die Wohnstatt vernachlässigen würde, so entstünden ihm dadurch Einflüsse, die die Wollensflüsse, die innere Verletzbarkeit aufrühren können: Abspannung, Krankheit, Belästigung durch Mitmenschen, vom Hellerwerden ablenkende sorgende Gedanken.

Wenn der Körper krank ist, soll der Mensch Arznei nehmen, um bald wieder gesund zu werden. Nicht einmal der Mönch soll sich allein „auf das Geistige“ verlassen, das zwar auf lange Sicht das einzig Heilende ist, aber der Körper sollte doch so bald wie möglich wieder in eine Verfassung kommen, bei der er die geistige Arbeit nicht stört.

Die durch Geduld aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse

*Da erträgt, ihr Mönche, ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, Kälte und Hitze, Hunger und Durst, Wind und Wetter, Mücken und Wespen und plagende Kriechtiere, unliebe, schmerzende Reden, körperliche Schmerzgefühle, die ihn treffen, heftige, schneidende, stechende, unangenehme, leidige, lebensgefährliche, erträgt er geduldig, denn würde er ungeduldig, ihr Mönche, so kämen verstörende, schmerzliche Einflüsse über ihn. Doch weil er diese mit Geduld erträgt, so gibt es keine verstörenden, schmerzlichen Einflüsse.*

*Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Geduld überwunden werden müssen.*

So weit wie möglich soll der Übende durch Vorsorge störenden, Wollensflüssen/Einflüssen, die seinen Klarblick und seine Läuterungsarbeit erschweren, ausweichen. Aber wenn die Gegebenheiten dies nicht erlauben, wenn mit friedlichen Mitteln getan ist, was zur Abwehr getan werden konnte, dann geht es um Geduld, Hinnehmen, Ertragen der unvermeidlichen störenden, den Körper belästigenden oder schmerzlichen Ein-

flüsse in dem Wissen: Die Wahrnehmung ist die Rückkehr des einst Geschaffenen. Unser Tun, unsere Gesinnungen, unsere Worte und Taten bilden die Welt, bilden harte oder sanfte Begegnung, Wohlwollen oder Feindschaft, Kriege, Krankheiten, Katastrophen. Verhalte dich katastrophal, und du wirst Katastrophen erleben - sagen alle Religionslehrer. Wer nicht duldet, nicht hinnimmt, wenn er mit friedlichen Mitteln nicht zu dem Gewünschten kommen kann, sondern sich zur Wehr setzt, seinerseits angreift und anderen entreißt, der schafft bedrängende Einflüsse, die früher oder später ihn selber wieder einholen und bedrängen.

Ein Beispiel aus unserem Leben: Im kalten Winter fällt der Strom aus, der die Ölheizungspumpe treibt. Es wird kalt. Auch die elektrischen Heizgeräte fallen aus. Da geht es darum, nicht misstrauisch zu werden, nicht auf das Elektrizitätswerk zu schimpfen oder auf denjenigen, der die Vorankündigung hätte sehen müssen, sondern unvermeidliche, einst selbst verursachte Kälte und damit verbundene Unbequemlichkeit mit Geduld hinzunehmen. Wenn ich sie abweise mit Ungeduld, Missmut, Schelten oder sonstiger Aggressivität, dann kommen sie in noch stärkerer Form als belästigende Einflüsse auf mich zurück. So sagt es der Erwachte, der Kenner und Überwinder der Existenz, und wir können dies aus den uns vorliegenden Erfahrungen nachvollziehen, wenn wir an das Verhalten mancher Gewaltmenschen denken und an die abweisenden, oft aggressiven Reaktionen der Umwelt auf sie. Sie verschlimmern durch ihren Mangel an Geduld und Ertragensfähigkeit schon in diesem Leben deutlich erkennbar ihre Situation.

Auch unliebe, schmerzende Reden erduldet der Übende: Wenn uns jemand mit verletzenden und scharfen Worten beschimpft, wenn uns jemand verleumdet oder verächtlich behandelt, wenn uns jemand unsachlich kritisiert und einseitig aburteilt, dann spüren wir am inneren Widerstand, am Getroffensein das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Lob, nach Liebe, nach Wärme - spüren eine offene Wunde, den Wollensfluss Seinwollen. Dann ist es notwendig, die innere Aufleh-

nung zu bekämpfen in dem Wissen:

*Es wird ja Feindschaft nimmermehr  
durch Feindschaft wieder ausgesöhnt:  
Nichtfeindschaft gibt Versöhnung an,  
das ist Gesetz von Ewigkeit.*

*Die Menschen sehn es selten ein,  
dass Dulden uns geduldig macht.  
Doch wer es einsieht, wer es weiß,  
gibt alles Eifern willig auf. (Dh 5 u. 6)*

Nicht durch Kritik an der Ernte, die uns begegnet, und erst recht nicht durch Ärger über die Begegnung wird die Ernte gebessert, sondern nur aus heutiger besserer Saat entsteht morgige bessere Ernte. Wer das weiß, der wird gelassen und ruhig im Hinnehmen dessen, was an ihn herantritt. Er wird gelassen im Ertragen der Dinge, die ihm begegnen, mögen sie schwer oder leicht sein, und er hält eisern daran fest, seinerseits nichts Übles zu tun, sondern das Größere treu zu üben und zu pflegen unter allen Umständen. So wird die üble Ernte, die aus früherer Saat hervorgegangen ist, allmählich aufgezehrt und gemindert. Und so geht aus neuem guten Wirken eine morgige gute, erfreuliche Ernte hervor, so wird es heller.

Das Erdulden ist ein Hilfsmittel, um sich von seinen eigenen Zielen nicht durch Verwicklung in unheilsame Reaktionen ablenken zu lassen. Insofern kann auch der Gedanke der Vergänglichkeit aller Situationen hier hilfreich sein: Man kann daran denken, dass der Schmerz vorbeigehen wird, dass die Betroffenheit abklingen wird, wie *Heyse* sagt:

*Dulde, gedulde dich fein!  
Über ein Stündlein  
ist deine Kammer voll Sonne.*

Ebenso wie der Wind ein Segel zerreißen kann, aber durch ein Netz hindurchgeht, so wird auch der Widerstrebende von der Welt mitgerissen, der Geduldige aber nicht. Darum rät *Seneca*,

die Segel der eigenen Bedürfnisse einzuziehen und so klein wie möglich zu halten.

Ebenso wie der Sturm starke Bäume entwurzelt, aber Schilf nur vorübergehend beugt, so wird der Widerstrebende von der Welt aus seiner Ruhe gerissen, der Erduldende aber nicht. Er ist wie gepanzert gegen alle scharfen und schneidenden Worte, gewappnet gegen alle Stiche.

Das Erdulden, das Ertragen, das Aushalten mündet ins Überstehen. Wo der kraftvolle Baum, der dem Sturm Widerstand leistet, entwurzelt wird, da richtet sich das sich beugende Schilf nach dem Sturm wieder auf. Ein chinesisches Wort sagt:

*Von weicher Seide prallt zurück  
die schärfste Klinge:  
Sanftmut schafft größ're Dinge  
als schneidende Gewalt.*

Das Bild der Erde – des Wassers – des Feuers –, die Schönes und Hässliches gleicherweise gelassen ertragen, ist bei den Indern das Gleichnis für die Geduld. Der Buddha sagt (M 62):

*Gleichwie man da auf die Erde Reines hinwirft, Kotiges hinwirft und Harniges hinwirft, Schleimiges hinwirft und Eitriges hinwirft und Blutiges hinwirft – ins Wasser – ins Feuer; aber Erde – Wasser – Feuer – sich davor nicht entsetzen, empören oder sträuben: ebenso auch sollst du der Erde – dem Wasser – dem Feuer gleich Übung üben, dann kann dein Gemüt, angenehm oder unangenehm berührt, nicht erregt werden.*

*Körperliche Schmerzgefühle erträgt er geduldig.* Wenn wir merken, wie der Körper uns quält, dann spüren wir unser Anliegen, den Körper nur als Werkzeug unserer Pläne zu besitzen, ihn also gerade nicht spüren zu wollen. Solange wir nun erwägen: „Wie geht es mir schlecht, wie bejammernswert bin ich! Wie tut das weh!“ - identifizieren wir uns mit dem Körper, beschränken unser Ich auf den Körper, anstatt uns zu bemühen, nüchtern darüber zu stehen in dem Wissen, dass wir das Herz zu größerer Reinheit und Gesundheit bilden können

und damit auch von der Gebrechlichkeit des Körpers befreit werden, wie der Erwachte einem Kranken als Leitbild empfahl: *Mag auch der Körper krank sein, das Herz soll mir gesund werden!* (S 22,1)

Das Herz des normalen Menschen ist von Natur krank, das heißt, es leidet an Gier, Hass, Blendung. Es ist nicht in sich befriedet und still, sondern sucht außen Befriedigung. Dazu hat es sich einen gebrechlichen Körper geschaffen, der geboren wird, erkrankt, 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.

Dass der Körper immer „krank“, d.h. verletzbar, empfindlich ist wie ein rohes Ei, das weiß jeder Mensch, der sich nichts vormacht, sondern gründlich nachsieht, 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 dem, der dabei ist, das Elend der Sinnenwelt zu durchschauen, 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, den Körper dem Beobachter gegenübergestellt, und damit ist der Beobachter vom Körper schon mehr oder weniger distanziert. In solchen Augenblicken braucht der Übende keine Geduld mehr, er steht bereits darüber, ist geistig und seelisch aus dem Körper ausgezogen.

Die durch Ausweichen aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse

*Was sind das aber für Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Ausweichen aufgelöst werden müssen? Da weicht, ihr Mönche, ein Mönch, der die Herkunft (aller Erscheinungen) beachtet, einem wütenden Elefanten aus, einem wütenden Pferd, einem wütenden*

*Stier, einem wütenden Hund; er weicht Schlangen aus, weicht mit Baumstümpfen übersättem Gelände aus, Dornengestrüpp, tiefen Gruben, Geröll und Felsensplittern, schmutzigen Teichen und Seen; Orten, die zum Sitzen nicht taugen, Plätzen, die zum Gehen nicht taugen, Freunden, die zum Verkehr nicht taugen, von erfahrenen Ordensbrüdern entsprechend missbilligt würden, solchen Orten, solchen Plätzen, solchen Freunden weicht er aus; denn würde er ihnen nicht ausweichen, ihr Mönche, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn; doch weil er diesen Dingen ausweicht, so gibt es keine verstörenden, schmerzlichen Wollensflüsse/Einflüsse.*

*Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Ausweichen aufgelöst werden müssen.*

Der erste Teil dieser Aussage gilt für den wandernden Mönch in den tropischen Verhältnissen Indiens, aber auch mancher, die Einsamkeit der Natur suchende, wandernde europäische Buddhist mag einige der hier genannten Angehungen schon einmal ausweichend überwunden haben.

*Ramakrishna* erzählt eine kleine Episode: Einer seiner Schüler hatte aus seiner Lehre, dass alles Erscheinende *māyā*, Trug, Täuschung sei, eine falsche Konsequenz gezogen: Der Schüler ging durch den Wald, von hinten kam ein Reiter auf einem Elefanten heran und rief: „Geh mir aus dem Weg, das Tier ist wild.“ Der Schüler aber wich nicht aus, sondern antwortete getreu den Worten seines Lehrers: „Es ist alles nur *māyā*.“ Da packte ihn der Elefant mit dem Rüssel und warf ihn in die Büsche. Darauf sagte der Elefantenlenker zu ihm: „Auch das ist *māyā*.“

Der Erwachte sagt auch: die Erscheinungen sind selbst gemacht, sind Ernte unseres Wirkens, sind Täuschung, *māyā*, aber um sich aus der Erscheinungswelt herausarbeiten zu können, braucht man in der Menschenwelt den Körper. So sagt der

Mönch *Kumārakassapo* zu dem Kriegerfürsten *Pāyāsi* (D 23):

*Für Asketen, die tugendhaft sind und edle Eigenschaften haben, hat das Leben einen Zweck. Einen je längeren Zeitraum hindurch Asketen und Brahmanen, die tugendhaft sind und edle Eigenschaften haben, in diesem Leben verbleiben, um so mehr häufen sie gute Folgen (puññā, Verdienst) an, um so mehr wandeln sie vielen zum Wohl, vielen zum Heil, aus Mitempfinden zur Welt, zum Nutzen, Wohl und Heil für Götter und Menschen.*

Darum empfiehlt der Erwachte, lebensbedrohlichen Situationen, Gefahren für den Körper auszuweichen.

Aber auch den Gefahren für Geist und Herz soll der sich Läuternde ausweichen, wenn er durch Umgang mit bestimmten Menschen schlechter wird. Das Problem der Gefährdung durch schlechte Freunde und der Förderung durch gute Freunde wurzelt in der Tatsache, dass man sich dem Einfluss des Freundes weit mehr öffnet als dem Einfluss von Menschen, die einem gleichgültiger sind. Aus diesem Grund warnen alle Kenner der menschlichen Psyche vor dem Umgang mit schlechten Freunden und raten dem Menschen, sich gute Freunde zu suchen. So sagt der Erwachte:

*Der Mensch wird schlechter  
im Verkehr mit Schlechten.  
Den Gleichen zugesellt,  
verliert er nicht.*

*Dem Bess'ren aber dienend,  
wächst er ständig,  
drum folg er dem,  
den er als Besseren erkennt. (A III, 26)*

Und sagt an anderer Stelle:

*Wen man zu seinem Freunde nimmt  
und wen man sich als Umgang wählt,  
dem wird man eben gleich; denn so*



*wirkt das Zusammensein sich aus.*

*Der eine nimmt vom andern an,  
berührt, rührt er am anderen.  
Der Giftpfeil streift von seinem Gift  
an dem giffreien Köcher ab.*

*Aus Sorge vor Vergiftung sei  
der Kenner nie des Schlechten Freund.  
Wenn einen faulen Fisch ein Mann  
in duftend Kusagras einhüllt,  
haucht auch das Gras den üblen Stank.  
So ist 's, wenn man den Toren folgt.*

*Wenn aber Sandelholz ein Mann  
in Blätter einhüllt, duften auch  
die Blätter nach dem Wohlgeruch.*

*Darum: Wer selbst gesehen hat,  
wie so der Blätter Duft entsteht,  
umgebe sich mit Schlechten nicht.  
Mit Guten geh' der Kenner um.  
Zum Abweg leiten Schlechte hin,  
die Guten auf den guten Weg.(Itivuttaka 76)*

Dieselbe Wahrheit liegt auch in dem bekannten deutschen Sprichwort: *Sage mir, mit wem du umgehst, so will ich dir sagen, wer du bist.*

Ebenso sagt *Angelus Silesius*(*Cherub.Wandersmann V, 76*):

*Zu wem du dich gesellst,  
des Wesen saugst du ein:  
bei Gotte wirst du Gott,  
beim Teufel Teufel sein.*

Selbst wenn der Mensch durch manche Äußerung oder Verhaltensweise seiner Freunde zuerst etwas befremdet werden sollte und zu deren Ablehnung neigt, weil diese seinem gegen-

wärtigen Wertmaßstab oder Weltbild fremd sind, so fragt er sich aber zugleich, ob seine Maßstäbe richtig seien oder jene des Freundes. So kommt es, dass der Umgang mit schlechten Freunden langsamer oder rascher die innere Moral und Lebensführung verdirbt, so dass man mangels besserer Vorbilder einem Zug nach abwärts ausgeliefert ist. Die üble Wirkung schlechten Umgangs reicht weit über dieses Leben hinaus:

*Wer nur ein kleines Brett erklimmt,  
versinkt gar leicht im Ozean.  
So sinkt auch leicht der Fromme ab,  
hält er sich an den trägen Freund.  
Drum geh' man einem aus dem Weg,  
der träg und schwach an Kampfkraft ist.  
(Thag 265)*

Darum ist ein schlechter Mensch, selbst wenn er sich als Freund ausgibt, doch als ein Feind zu betrachten, den der Kluge meiden soll *wie einen Hohlweg voll Gefahr*. (D 31)

Der Erwachte gibt also einen festen Maßstab, wann Freunde zum Verkehr nicht taugen, nämlich dann, wenn man durch den Verkehr mit ihnen schlechter wird, wenn sie mich zu üblen Dingen verlocken, von denen ich mich gerade zurückziehen will; nicht etwa sollte man Freunde nur deshalb meiden, weil der Umgang mit ihnen schwer fällt, unbequem ist. Es gibt z.B. Freunde, mit denen man länger über die Lehre des Erwachten sprechen muss, ehe sie wenigstens die vier ersten, allen Hochreligionen gemeinsamen Lehren anerkennen können. Wenn man da durchhält, so ist es zwar mühsam, aber nicht nachteilig, und solche Freunde können oft später in der Lebensführung vorbildlich sein.

Die durch Vertreibung aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse

*Was sind das aber für Wollensflüsse/Einflüsse, die durch Vertreibung aufzulösen sind? - Da gönnt, ihr Mönche, ein Mönch, der die Herkunft* (aller Erscheinun-

gen) beachtet, einer aufgestiegenen sinnlichen Vorstellung, einem Gedanken von Antipathie bis Hass, der Rücksichtslosigkeit keinen Raum, überwindet ihn, vertreibt ihn, vertilgt ihn, erstickt ihn im Keim; gönnt diesen und jenen schlechten, verderblichen Gedanken, die aufsteigen, keinen Raum, überwindet sie, vertreibt sie, vertilgt sie, erstickt sie im Keim. Denn würde er sie nicht vertreiben, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn; doch weil er sie vertreibt, so gibt es keine verstörenden, schmerzlichen Wollensflüsse/Einflüsse. Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, ihr Mönche, die durch Vertreibung aufgelöst werden müssen.

Kein Mensch kann aus Dunkelheiten und Leiden herauskommen, wenn er nicht von üblen Vorstellungen und Gedanken abkommt. Bei den im Haus Lebenden stehen ungute Worte und Taten mehr im Vordergrund als ungute Gedanken, aber allen Worten und Taten gehen die Gedanken voraus, und oft können üble Gedanken, Gedanken der Gegenwendung, der Rache, des Zorns, des Neids usw. die im Haus Lebenden lange Zeit quälen und verdunkeln.

Wenn wir die Ratschläge dieser Lehrrede mit dem vom Erwachten genannten achtgliedrigen Heilsweg vergleichen wollen, dann ist leicht zu erkennen, dass die bisherigen Ratschläge den ersten der vier Kämpfe, die zusammen das sechste Glied des Achtpfads ausmachen, betreffen, nämlich noch nicht aufgestiegenes Übles gar nicht erst zum Aufsteigen kommen lassen. -

Hier aber geht es jetzt darum, schon in Erscheinung getretenes Übles, aufgekommene üble Gedanken zu bekämpfen, bis sie völlig getilgt sind, also um den zweiten der vier Kämpfe.

Warum besteht der Überwindungskampf in dem Vertreiben übler Gedanken? Weil alle Triebe aus nichts anderem als aus positiv bewertenden Gedanken über das jeweilige Objekt ent-

standen sind. Mit den aus Gedanken entstandenen Trieben, die nichts anderes als dynamisierte Ideen sind, kann man nur auf der Ebene reden, aus der sie herkommen: den Erwägungen. Der Erwachte sagt: *Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz. (M 19)* Wer Lustvorstellungen nachgeht, sie pflegt und ausspinnt, bei dem nimmt die Bedürftigkeit zu. Wer aber öfter darüber nachdenkt, wie die Gier gleich innerem Aussatz den Menschen reizt und wie alle dadurch gewonnenen Freuden nur die Befriedigung eines unersättlichen Vakuums ist und die Bedürftigkeit auf die Dauer auch Rücksichtslosigkeit mehrt, bei dem nehmen diese Geistesverfassungen ab, denn er beurteilt sie als für sich selbst schädlich, schmerzlich und in dunklen Daseinsgründen haltend.

Aber auch im akuten Fall, in dem die Triebe, aufgestiegen, nach Befriedigung lechzen, empfiehlt der Erwachte, den Kampf gegen die zerrenden und zehrenden Gedanken aufzunehmen, sie zu vertreiben mit den verschiedenen Methoden, wie er sie in M 20 nennt:

1. Die Aufmerksamkeit auf eine höhere, heilsamere, begeisternde und ermutigende Vorstellung richten, die die üblen Gedanken vertreibt.
2. Sich das Elend vor Augen führen, das mit der gegenwärtigen Denkweise zusammenhängt.
3. Das Denken durch Ablenkung von den üblen Gedanken abziehen.
4. Die Aufmerksamkeit auf die Zusammensetzung der unheilvollen Gedanken richten, auf die einzelnen Faktoren, die sie verursacht haben.
5. Als letztes Mittel zur Vertreibung übler Gedanken empfiehlt der Erwachte, alle Energie zusammenzunehmen und eisern ohne viel Argumente die üblen Gedanken unter Einsatz aller Willenskraft für den Augenblick hinauszudrängen, denn man weiß ja, dass sie übel sind, so dass die Summe dieser gesamten Einsichten zu einem starken "Nein" führt.

Die durch Ausbildung aufzulösenden Wollensflüsse/Einflüsse

Während beim ersten und zweiten Kampf das Üble vernichtet wird, geht es beim dritten und vierten Kampf um die Förderung des Guten. Im dritten Kampf gilt es, noch nicht aufgestiegene gute Eigenschaften und Kräfte zu erwerben, und im vierten Kampf, vorhandene und hinzu erworbene gute Eigenschaften und Kräfte zu bewahren, zu befestigen, auszubauen.

*Was sind das für Wollensflüsse/Einflüsse, die durch Ausbildung aufgelöst werden müssen?*

*Da bildet, ihr Mönche, ein Mönch, der auf die Herkunft (aller Erscheinungen) achtet, die Wahrheitsgegenwart aus, die in der Abgeschlossenheit wurzelt, die in der Reizfreiheit wurzelt, in der Ausrodung wurzelt und in völlig reif gewordenes Loslassen einmündet. Der Mönch, der auf die Herkunft (aller Erscheinungen) achtet, bildet die Lehrergründung - die Tatkraft - die geistige Beglückung - das Stillwerden der Sinnesdränge - die Herzenseinigung - den Gleichmut aus, die in der Abgeschlossenheit wurzeln, in der Reizfreiheit wurzeln, in der Ausrodung wurzeln und in völlig reif gewordenes Loslassen einmünden.*

*Wenn er diese Eigenschaften nicht ausbilden würde, ihr Mönche, so kämen verstörende, schmerzliche Wollensflüsse/Einflüsse über ihn; doch weil er sie ausbildet, so gibt es keine verstörenden, schmerzlichen Wollensflüsse/Einflüsse. Das nennt man Wollensflüsse/Einflüsse, die durch Ausbildung aufgelöst werden müssen.*

Mit der Entfaltung dieser Eigenschaften wächst der Mensch über das Dasein der Sinnenwelt hinaus, übersteigt, transzendiert es, gewöhnt sich ein in den Zustand weltunabhängiger Herzenseinigung und nicht nur das: diese zu entfaltenden Ei-

enschaften werden zu „Erwachtungsgliedern“. Sie sind bereits die Stadien des allmählichen Erwachens aus dem Wahntraum und lassen in das Nirvāna einmünden. Sie bilden die achte Stufe des achtegliedrigen Wegs, sind eine siebenfache Aufteilung für die Bewältigung des letzten Wegstücks des achtegliedrigen Heilswegs.

Die sieben Erwachtungsglieder werden bezeichnet als jenes *Wirken, das keine dunklen und keine lichten Folgen mehr hat, sondern zur Wirkensversiegung führt.* (M 57). In M 118 zeigt der Erwachte, dass die sieben Erwachtungsglieder sich aus der konzentrierten Übung der vier Satipatthāna-Übungen ergeben.

Ab dem Stromeintritt ist der Heilsgänger im zunehmenden Erwachen, immer mehr hebt er sich über den Wahntraum hinaus und merkt, wie ihm freier wird. Er wird wacher und wacher, und die Wahrheit bleibt ihm gegenwärtig (*erstes* Erwachtungsglied). Er ist fähig zum unabgelenkten, kontinuierlichen, lückenlosen, unmittelbaren Betrachten des Entstehens und Vergehens der sich gegenseitig bedingenden fünf Zusammenhäufungen, zum unabgelenkten Betrachten des Körpers, der Gefühle, der Wollensrichtungen und aller Erscheinungen.

Das *zweite* Erwachtungsglied – *Ergründung der Wahrheit*: Der so beobachtende und im Beobachten die Vorgänge Erkennende und Durchschauende erkennt nun erst richtig in der Lehre genau die Beschreibung der an sich selbst erkannten Vorgänge wieder und in den beobachteten Vorgängen die Lehre. Denn da er den in den Lehrreden beschriebenen Bereich selbst erfahrend durchschreitet, so ist ihm die Lehre nun lebendig gewordene Anleitung zur Meisterung eines Vorgangskomplexes, den er ständig erlebt. - Der Erwachte sagt (M 117):

*Die Weisheit, Weisheitskraft (indriya), Weisheitsstärke (bala), die bei einem Menschen erwächst, dessen Geist den Heilsstand erfasst hat, dem sich das Herz freudig anschließt, der auf dem Heilsweg ist und das Erwachtungsglied „Wahrheitsergründung“ gewonnen hat. Sie ist (von Trieben) unbeeinflusst, weltüberwindend, wird nur auf dem Heilsweg gewonnen.*

Diese Weisheitskraft wird in M 48 näher beschrieben:

*Das ist die Stärke des in der heilenden rechten Anschauung Befestigten, dass er bei der Darlegung der Lehre und Wegweisung des Vollendeten offenen Ohres die Wahrheit hört, indem er aufmerksam ihren Sinn erfasst und sein ganzes Gemüt mit ihr ernährt. Und er erkennt: „Jene Stärke, die der in der heilenden rechten Anschauung Befestigte erworben hat, die habe auch ich mir erworben.“*

Das *dritte* Erwachungsglied - *Kampfeskraft*: Durch das vollzogene Ergründen des Daseins und seiner Gesetzmäßigkeit erwächst eine große, auf niemand anderen als auf sich allein gestützte Kraft zum letzten und feinsten Loslassen, zum Einstellen letzter Aktivität.

Das *vierte* Erwachungsglied - *Geistige Beglückung bis Entzückung*: Dadurch dass ein solcher zeitweise nicht mehr in den fünf Zusammenhäufungen gefesselt ist, weilt seine Aufmerksamkeit nicht mehr beim Außen, sondern bei dem durch die zunehmende innere Klärung bewirkten Glück. Damit beginnt die Entwicklung zu der Entrückung von der sinnlichen Wahrnehmung der Außenwelt, das Aufhören der sinnlichen Wahrnehmung zugunsten eines reinen inneren Glücks. Geistige Beglückung (*pīti*) ist der Übergang, ist der erste Schritt dieses Übergangs zur vollen Herzenseinheit (*samādhī*). Diese geistige Beglückung ist dann noch nicht Erwachungsglied, wenn man nicht recht weiß, ob und wie sie wieder zu gewinnen wäre. Erst auf dem Boden der vorangehenden Erwachungsglieder, vor allem wenn Kampfeskraft entfaltet ist, unheilsame Dinge zu überwinden und heilsame Dinge zu entwickeln, wird die geistige Beglückung über Erkenntnis von Daseinszusammenhängen und über inneren Fortschritt zu einer wiederholbaren Erfahrung, zum Erwachungsglied.

Das *fünfte* Erwachungsglied *Stillwerden der Sinnesdränge des Körpers* stellt den Übergang von der geistigen Beglückung bis Entzückung zum vollen *samādhī* dar. Es wird in M 118 wie folgt beschrieben:

*Dem geistig Beglückten bis Entzückten wird der Körper still. Zu der Zeit, zu der dem geistig Beglückten bis Entzückten der Körper still wird, wird auch das Herz still; zu der Zeit hat bei dem Mönch das Erwachungsglied „Stillwerden“ eingesetzt. Das Erwachungsglied „Stillwerden“ entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit, das Erwachungsglied „Stillwerden“ kommt zu einer solchen Zeit bei dem Mönch zur Vollendung.*

Das durch die geistige Beglückung (*pīti*) aufkommende Stillwerden der Sinnesdränge kann man nur in dem Maß verstehen, wie man erfasst, wie sehr die fünf Sinnesdränge des Körpers nach „außen“ in die „Welt“ hineinlugen und ununterbrochen in rasendem Wirbel durch die Sinneswerkzeuge hereinholen, was an äußeren Erscheinungen erreichbar ist. Diese Tätigkeit geschieht mit einer nicht zu nennenden Geschwindigkeit. Wenn aber die auf das jeweils höchste Wohl programmierte Wohlerfahrungssuche die gesamte Aufmerksamkeit wegen des überwältigenden inneren Wohls der geistigen Beglückung von den Sinnen abzieht, dann kommt die rasende Tätigkeit der Sinnesdränge zur Ruhe, wie wenn in einer Fabrik am Feierabend die stampfenden Maschinen stillgestellt werden. Das wird als eine beseligende Labsal, als das erste volle, wahre Wohl empfunden, in dem dann auch das Herz still wird.

Das *sechste* Erwachungsglied *Herzenseinigung*: In den Lehrreden wird die Herzenseinigung mit den kurzen Worten gekennzeichnet:

*Der Körpergestillte lebt im Wohl;  
dem im Wohl Lebenden einigt sich das Herz.*

Zwischen der vorgenannten und dieser Stufe mögen in der momentanen Erlebnisqualität wenig Unterschiede bestehen, denn schon durch das Stillwerden der Sinnesdränge im Körper und das Aufhören der rasenden Erfahrungsakte ist jene Seligkeit der Herzenseinigung eingetreten. Und doch bedeutet sie mehr als diese momentane Erlebnisqualität, nämlich den Eintritt in eine völlig andere Daseinsphase, Daseinsweise, die mit der uns allein bekannten Lebensweise der sinnlichen Wahr-



nehmung nicht verglichen werden kann.

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. Das dadurch eintretende völlige Zur-Ruhe-Kommen der rasanten Sinnestätigkeit mit Vergessen von Ich und Umwelt bewirkt den zeitlosen Frieden mit seiner Spitze, den weltlosen Entrückungen.

Nach dem Wiedereintreten in die sinnliche Erfahrung ist der Erfahrer um ein erhabenes Erleben bereichert. Er weiß, dass er „ober Himmel und Erde“ war, dass er außer Welt und Raum und Zeit in reinem seligem Stillstand war, er weiß, dass alle Schätze der Welt ein Nichts sind gegenüber solcher Seinsweise. Deshalb strebt er nun, sich diese Weise ganz zu gewinnen: damit beginnt die willentliche bewusste Hinwendung zu dieser Lebensform der Einigung, um sie möglichst für immer zu gewinnen und nicht mehr zurückzufallen in die Zwiesal.

*Dem Körpergestillten, im Wohl Lebenden einigt sich das Herz. Zu einer Zeit, zu der dem Körpergestillten, im Wohl Lebenden sich das Herz einigt, hat bei dem Mönch das Erwachungsglied „Herzenseinigung“ eingesetzt. Das Erwachungsglied „Herzenseinigung“ entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied „Herzenseinigung“ kommt zu einer solchen Zeit bei dem Mönch zur Vollendung. (M 118)*

Das siebente Erwachungsglied - *erhabener Gleichmut*: Der Übende hat den höchsten und reinsten und seligsten Zustand der Erwachungsglieder erreicht. Aber gerade hier zeigt es sich, was es heißt, ihn als Erwachungsglied zu erreichen. In M 118

beschreibt der Erwachte den Übergang vom sechsten zum siebenten Erwachungsglied wie folgt:

*Er betrachtet nun gleichmütig dieses geeinte Herz. Zu einer Zeit, da der Mönch das so geeinte Herz gleichmütig betrachtet, hat bei ihm das Erwachungsglied „Gleichmut“ eingesetzt. Das Erwachungsglied „Gleichmut“ entfaltet der Mönch zu einer solchen Zeit. Das Erwachungsglied „Gleichmut“ kommt zu einer solchen Zeit bei dem Mönch zur Vollendung.*

Ein solcher Mönch gerät also auch in diesen reinsten Herzenszuständen nicht *in die Gewalt des Herzens*, sondern gestützt auf das Erwachungsglied Wahrheitsgegenwart, die Grundlage des zur Durchschauung alles Bedingten führenden Erwachungsglieds Wahrheitsergründung mit der Unüberwindlichkeit des Erwachungsglieds Kampfeskraft, behält ein solcher auch bei dieser unvorstellbar reinen Wahrnehmung die Herrschaft über das gestillte Herz. Er erlebt das reine Wohl der Herzenseinheit, aber er erlebt es als überlegener Zuschauer. Auch von diesen weltlosen Entrückungen löst sich der Mönch, der das Ungewordene, die Todlosigkeit anstrebt. Im Hinblick auf die Erwachung ist er fähig, alles gefühlte Wohl freizugeben, denn das Lassen ist für einen solchen nur ein Ablegen von Lasten. Er hat sich selber zu einem ausgebildet, der gar nicht mehr getroffen werden kann, der frei von jeder Verletzbarkeit und darum frei von allen Einflüssen ist, der zur Eichenbohle geworden ist, auf welche die in einstigem Wahn geschaffenen, nun im Erwachen durchschauenden Wahnfetzen so leicht wie Wollknäuel auf treffen. Über einen solchen heißt es in M 2

*Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch, der auf die Herkunft (aller Erscheinungen) achtet, die Wollensflüsse/Einflüsse, die durch klaren Einblick aufgelöst werden müssen, mit klarem Einblick aufgelöst, die Wollensflüsse/Einflüsse, die durch Zurückhaltung aufgelöst werden müssen, durch Zurückhaltung aufgelöst, die*

*durch Pflege aufgelöst werden müssen, pflegend aufgelöst, die durch Geduld aufgelöst werden müssen, dul-  
dend aufgelöst, die durch Ausweichen aufgelöst werden müssen, durch Ausweichen aufgelöst, die durch  
Vertreibung aufgelöst werden müssen, vertreibend aufgelöst, die durch Ausbildung aufgelöst werden  
müssen, ausbildend aufgelöst, so nennt man ihn, ihr Mönche, einen Mönch, der durch Auflösung aller Wol-  
lensflüsse/Einflüsse ganz in Sicherheit ist. Abge-  
schnitten hat er den Lebensdurst, die Verstricktheit  
gelöst, durch Ausrodung des Ich-bin-Vermeinens dem  
Leiden ein Ende gemacht.*

Solange ein Ich vermeint oder empfunden wird, so lange gibt es Wollensflüsse; so lange wird auch Welt angenommen, Einflüsse, von denen das „Ich“, die Wollensflüsse, getroffen werden; so lange gibt es Leiden und Schmerzen. Wenn dieser Wahn aufgehoben wird, dann lösen sich dadurch bedingt alle Spannungen und Spaltungen auf. Dann ist Freiheit, unverletz-  
bare Unverletztheit.

ERBEN DER LEHRE  
3. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Ermahnung des Erwachten an seine Mönche: Seid Erben der Lehre, nicht Erben des Materiellen: nicht vom Erwachten angebotene übrig gebliebene Almosenspeise annehmen. Das stärkt die Genügsamkeit, Bescheidenheit, die Leichtigkeit des Körpers. (S. M 66 Anfang)

Sāriputto erklärt: Mönche sollen nicht anspruchsvoll, aufdringlich sein, nicht Einsamkeit fliehen.

Der achthgliedrige Weg führt zur Aufhebung von Gier und Hass, von den Herzensbefleckungen.

FURCHT UND SCHRECKEN  
4. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Brahmane Janussoni: Folgen die Männer aus guten Familien hier dem Beispiel des Erwachten? – Der Erwachte: Ja. – Schwer lebt es sich aber im tiefen Wald, schwer ist die Abgeschiedenheit, schwer ist es, sich an der Einsamkeit zu erfreuen. Man möchte meinen, der Dschungel müsste den Geist zerstören, wenn der Mönch keine Herzenseinigung gewinnt. – So ist es. Auch mir ist es vor meiner Erwachung so ergangen. Da sagte ich mir: Alle die lieben Asketen oder Brahmanen, die in Taten – Worten – Gedanken ungeläutert im Dschungeldickicht verweilen, erfahren dadurch Furcht und Schrecken. Ich aber bin rein in Taten, Worten, Gedanken. Als ich das sah, nahm mein Vertrauen zum Waldleben zu.

Ich sagte mir: Alle die lieben Asketen oder Brahmanen, die in ihrer Lebensführung ungeläutert – die habgierig, voll heftiger Wünsche – voll Antipathie bis Hass – beharrend im Gewohnen – in Unruhe und Daseinsbangnis sind (fünf Hemmungen – s. „Meisterung der Existenz“ S.500ff.) – die erfahren Furcht und Schrecken. Ich aber bin frei davon. Als ich das sah, nahm mein Vertrauen zum Waldleben zu.

Alle die lieben Asketen und Brahmanen, die sich selbst loben und andere geringschätzen – die zitternd und zagend im Wald leben – die nach Gewinn, Ehre und Ruhm trachten – die erfahren dadurch Furcht und Schrecken. Ich aber bin frei davon. Als ich das sah, nahm mein Vertrauen zum Waldleben zu.

Alle die lieben Asketen und Brahmanen, die keine Kampfkraft – keine Wahrheitsgegenwart – keine Herzenseinigung – keine Weisheit (vier von fünf Heilskräften – s. „Begriffe der Buddha-Reden“ S.315ff.) besitzen, erfahren dadurch Furcht und Schrecken. Ich aber besitze diese Heilskräfte. Als ich das sah, nahm mein Vertrauen zum Waldleben zu.

Ich wartete auf die Angst in verrufenen Nächten und an verrufenen Orten, sie kam und ich überwand sie in der Körperhaltung, in der sie mich überkam. Standhaft hielt ich aus, die

Wahrheit gegenwärtig, ohne Blendung, die Sinnesdränge im Körper gestillt, im Herzen geeint. Ich erreichte die vier weltlosen Entrückungen, die drei Weisheitsdurchbrüche.

Du denkst vielleicht: Auch heute ist der Asket Gotamo noch nicht ganz frei von Gier, Hass, Blendung, darum verweilt er im Dschungel. Doch so ist es nicht. Aus zwei Gründen suche ich die Waldabgeschiedenheit: Wegen des körperlichen Wohlbefindens und aus Erbarmen mit jenen, die meinem Beispiel folgen.

Der Brahmane Janussoni wurde Anhänger des Erwachten. –

Diese Lehrrede ist auszugsweise zitiert bei der Besprechung von M 113 und M 47.

UNBEFLECKT  
5. Rede der „Mittleren Sammlung“

Einleitung

K. E. Neumann übersetzt den Titel dieser Lehrrede, das Pāliwort „*anangana*“ mit „Unschuld“. In M 15 gibt er dagegen das Wort *angana* mit „Schmutz“ wieder. Dort geht es darum, dass der Mensch sich ebenso sehr um Befreiung von üblen Herzensbefleckungen mühen solle wie ein Mensch, der auf Sauberkeit und Schönheit seines Äußeren bedacht ist, sich im klaren Spiegel betrachtet und, sobald er Schmutz (*raja*) und Flecken (*angana*) im Gesicht sieht, diese sofort abzuwischen bestrebt ist.

In unserer Rede geht es ebenfalls um die Befreiung von Befleckungen, Besudelungen, Beschmutzungen des Herzens.

Die Begriffe „Schuld“ und „Unschuld“, die Neumann hier benutzte, gibt es in der gesamten vom Erwachten vermittelten Daseinssicht nicht. Der Erwachte lehrt immer wieder - und wer in diesem Sinne sein Leben beobachtet, findet es bestätigt, dass lediglich der Grad des Wissens oder Unwissens über die Daseinszusammenhänge, die richtige oder falsche Anschauung über die Wege zum Wohl und Heil den Willen des Menschen bestimmt. Letztlich lenken nur die dem Geist des Menschen innewohnenden Ansichten und Einsichten einerseits und die im Herzen drängenden Triebe und Neigungen andererseits, von Fall zu Fall das Tun und Lassen, das Sinnen und Beginnen des Menschen im Denken, Reden und Handeln. Und da die Triebe des Herzens nur aus den im Geist gehegten Ansichten und Einsichten allmählich entstehen, so gilt letztlich das Wort von Dh 1 und 2: „*Vom Geist gehen alle Dinge aus, sind geistgebildet, aus Geist gemacht.*“

Weil der Buddha diese Abhängigkeit des menschlichen Tuns und Lassens allein von der richtigen oder falschen Anschauung durchschaut hat, darum ist er erschienen, nicht um Moral zu predigen, nicht um von Schuld und Sühne zu spre-

chen, nicht um Forderungen aufzustellen, wie man handeln dürfe und nicht handeln dürfe, sondern er belehrt die Menschen über die Herkunft der Leiden und der Leidlosigkeit, so dass sie dann selbst die Wege gehen, die aus dem Leiden in die Leidlosigkeit führen. So wie die falsche Anschauung zwangsläufig den Menschen zu falschen Vorgehensweisen bis zu äußersten Verbrechen führt, ganz ebenso führt die rechte Anschauung den Menschen allmählich zu solchen Verhaltensweisen im Denken, Reden und Handeln, die immer mehr aus allen Leiden herausführen bis zu vollständiger Überwindung.

### Vier Arten von Menschen

*So hab ich's vernommen: Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvathī im Siegerwald, im Klostergarten Anāthapindikos. Dort wandte sich der ehrwürdige Sāriputto an die Mönche:*

*Brüder Mönche! - Bruder! -, antworteten da jene Mönche dem ehrwürdigen Sāriputto aufmerksam. Der ehrwürdige Sāriputto sprach:*

*Vier Arten von Menschen, Brüder, findet man hier in der Welt. Welche sind das?*

*Da ist, Brüder, einer befleckt und erkennt nicht der Wirklichkeit gemäß „In mir ist Befleckung“; und da ist einer, Brüder, befleckt und erkennt der Wirklichkeit gemäß „In mir ist Befleckung“; da ist einer, Brüder, unbefleckt und erkennt nicht der Wirklichkeit gemäß „Ich bin unbefleckt“; da ist einer, Brüder, unbefleckt und erkennt der Wirklichkeit gemäß „Ich bin unbefleckt“.*

*Einen Menschen, Brüder, der befleckt ist, aber nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist Befleckung“, den bezeichnet man als den geringeren von den beiden, die gleich befleckt sind. Einen Menschen dagegen, Brüder, der befleckt ist und auch der Wirklichkeit*



*gemäß erkennt „In mir ist Befleckung“, den bezeichnet man als den besseren von den beiden, die gleich befleckt sind.*

*Einen Menschen, Brüder, der unbefleckt ist, aber nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt „Ich bin unbefleckt“, den bezeichnet man als den geringeren von den beiden, die gleich unbefleckt sind. Einen Menschen dagegen, Brüder, der unbefleckt ist und auch der Wirklichkeit gemäß erkennt „Ich bin unbefleckt“, den bezeichnet man als den besseren von den beiden, die gleich unbefleckt sind.*

Vier Arten von Menschen werden hier genannt: zwei „befleckte“ und zwei „unbefleckte“.

Die Reden des Buddha sind erfüllt von Angaben über die Befleckungen des Herzens und über die Art, wie man sich davon reinigt.

Wer das Gelesene mit seinem Leben vergleicht, mit den aufsteigenden Gedanken und Empfindungen, der weiß, dass das Herz des normalen Menschen vielfältig befleckt ist und dass es gerade diese Befleckungen sind, die unser Leben vielfältig trüben.

Eine der Hauptbefleckungen ist *vyāpāda*, Antipathie bis Hass. Weitere Befleckungen, wie Stolz und Empfindlichkeit, Neid und Geiz, sind nur einige der Namen für die vielerlei inneren Emotionen, die sich je nach der Situation an die Oberfläche ins Bewusstsein drängen und Ärger, Zorn und Feindseligkeit oder Heimlichkeit und Starrsinn aufkommen lassen mit entsprechenden Worten und Taten, die hier schon das Leben verdunkeln. Und da sie mit dem sogenannten Tod, mit der Vernichtung des Körpers nicht sterben, verderben sie ebenso das Leben im Jenseits: *Bei beflecktem Herzen ist ein schmerzlicher Lebenslauf, eine üble Laufbahn zu erwarten*, sagt der Erwachte (M 7).

Weil es sich so verhält, weil die Befleckungen und Reinhei-

ten des Herzens die Qualität des Lebens hüben und drüben zwischen Missmut und heller Heiterkeit, zwischen verbittertem Zank und Streit und freundschaftlichem, harmonischem Miteinander bestimmen, darum ist es von größter Wichtigkeit, dass der Mensch seinen inneren Haushalt kennt - wie sich jetzt aus der Antwort Sāriputtos zeigen wird:

*Auf diese Worte wandte sich der ehrwürdige Mahā-moggallāno an den ehrwürdigen Sāriputto und sprach:*

*Was ist nun der Grund, Bruder Sāriputto, was ist die Ursache, dass man den einen der beiden gleich Befleckten als den geringeren und den anderen als den besseren bezeichnet? Und was ist der Grund, Bruder Sāriputto, was ist die Ursache, dass man den einen der beiden gleich Unbefleckten als den geringeren und den anderen als den besseren bezeichnet? –*

*Wenn da, Bruder, einer befleckt ist, aber nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist Befleckung“, so ist von ihm zu erwarten, dass er nicht willens wird, seine Befleckung zu überwinden, dass er nicht kämpfen, nicht sich anstrengen wird und dass er darum mit Gier, Hass, Blendung, voller Befleckung, beschmutzten Herzens sterben wird.*

Sāriputto macht also darauf aufmerksam, dass auch zwischen den beiden gleich Befleckten und den beiden gleich Unbefleckten ein wichtiger Unterschied besteht: Der eine weiß um diese Beschaffenheit seines Herzens, der andere aber nicht, und er zeigt, welche Folge das Wissen und das Nichtwissen um diesen Zustand hat.

So wie wir oft an anderen offensichtliche Herzensbefleckungen bemerken, die die Betreffenden selber oft nicht sehen, weil sie ganz selbstverständlich aus ihrer Art heraus leben, so hat jeder Mensch üble Eigenschaften, die er selbst nicht oder nur schwach bemerkt. Da ist es gut, sich die Herzensbefle-

ckungen, die der Erwachte insbesondere in M 7 nennt, vor Augen zu führen und sich zu prüfen: „Habe ich sie nicht auch?“ und auch Kritiken anderer als Spiegel zu benützen, um sich zu betrachten.

So sagt *Alexander Eltschaninow*:

*Es gibt ein Hilfsmittel, das uns zur Erkenntnis unserer Mängel führt: sich dessen erinnern, was uns andere Menschen gewöhnlich vorwerfen, besonders jene, die Seite an Seite mit uns leben, unsere Angehörigen; fast immer haben ihre Beschuldigungen, Vorwürfe, Angriffe einen Grund.*

Sehr oft kennen wir zwar die eigenen Fehler, machen aber trotzdem nicht den Willen auf, sie zu bekämpfen. Dann haben wir sie noch nicht tief genug erkannt als unseren eigenen Schaden und erfinden Ausreden, etwa: „Der ist auch nicht besser; unter diesen Umständen kann man auch nicht besser sein; da hat der andere mich aber auch zu sehr herausgefordert“. Durch diese Entschuldigungen lenken wir uns ab von der Erkenntnis der eigenen Befleckungen und damit von der Besserung.

Aber „die Welt“ besteht nicht unabhängig von uns, sondern nur durch uns. Die inneren Befleckungen täuschen eine so und so beschaffene Welt vor. Wenn wir zornig, feindselig sind, dann betrachten wir mit dieser inneren Bereitschaft zu Zorn die Umgebung. Wie sieht die Welt dagegen für einen sanftmütigen, friedvollen Menschen aus, wie anders für einen neidischen, missgünstigen - gönnenden, wohlwollenden; heimlichen - offenen; starrsinnigen, anerkennungshungrigen - nachgiebigen, ichlosen!

„Maler Herz“ malt die Wahrnehmungen, und unsere inneren Reaktionen in der Art der Herzensbefleckungen sind ein zusätzliches Entwerfen, wodurch wir die Welt als dunkel und gefährlich empfinden. Das ist die Blendung - das Wahrgenommene durch die Brille der eigenen Gefühle zu betrachten. Wer ungehemmt mit seinen Tendenzen rollt - in Gier und Hass

-, 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 erfahren hatte.

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.

Sāriputto gibt nun ein Gleichnis für die mangelnde Selbsterkenntnis der eigenen Befleckung:

*Wenn da, Brüder, einer befleckt ist und nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist Befleckung“, so ist von ihm zu erwarten, dass er nicht willens wird, seine Befleckungen zu überwinden, dass er nicht kämpfen, nicht sich anstrengen wird, und dass er darum mit Gier, Hass, Blendung, voller Befleckung, beschmutzten Herzens sterben wird.*

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da eine Messingschüssel wäre, am Markt oder beim Kupferschmied erstanden, voller Schmutz und Flecken, und die Eigner würden sie weder benutzen noch säubern, sondern in einen Winkel werfen: da würde wohl, Brüder, diese Messingschüssel nach einiger Zeit noch schmutziger und noch fleckiger geworden sein.*

Es gibt Menschen, die durch ihre mehr oder weniger religiöse Erziehung gehört und auch anerkannt haben, dass gewisse charakterliche Eigenschaften übel sind, Befleckungen sind, die aber nicht merken, dass sie selber diese Eigenschaften haben. An anderen merken sie diese Befleckungen eher, denken dann an die schädlichen Folgen für andere und schätzen die anderen deswegen mehr oder weniger negativ ein.

Es gibt aber auch Menschen - und heute, da fast alle mora-

lischen Maßstäbe in Frage gestellt sind, nehmen diese Menschen an Zahl immer mehr zu - die fast keinerlei Unterscheidung mehr treffen zwischen schlechten und guten Charaktereigenschaften, zwischen Befleckungen und Nichtbefleckungen des Herzens, die alle solche Urteile für Anmaßung und Unterdrückungsmethoden halten und die unter der Parole „dem Hier und Jetzt zu leben“ ihren Trieben hemmungslos folgen.

Vor allem der christlich erzogene Mensch ist geneigt, die religiösen Aufforderungen nach innerer Läuterung als ein Gebot von oben, eben als den Befehl Gottes, anzusehen, und muss darum in dem Maß, wie ihm das Vorhandensein eines Schöpfergottes und Richtergottes fragwürdig wird, auch dieses Gebot als ungültig ansehen. Wer dagegen jenen Aussagen in den verschiedenen Religionen gründlicher nachgeht, der wird erkennen, dass selbst in den Schöpfergottreligionen immer wieder zum Ausdruck kommt, dass der Mensch durch seine üblen Eigenschaften sich selbst das Leiden schafft und durch seine guten Eigenschaften sich selbst von Leiden befreit, dass darum die Reinigung des Herzens empfohlen wird im Interesse des Menschen selbst. Ganz eindeutig ist diese Tendenz in der Lehre des Erwachten vorhanden, denn *karma* bedeutet ja nichts anderes, als dass der Mensch durch sein gesamtes Tun und Lassen im Denken, Reden und Handeln auch seine gesamte Wahrnehmung schafft, alle erfreuliche und alle schmerzliche.

Beide Arten von Menschen – diejenigen, die ihre inneren Befleckungen nicht merken, und diejenigen, die bemüht sind, nach dem Brüchigwerden ihres einstigen Glaubens an einen Schöpfer- und Richtergott auch dessen Gebote abzuschütteln – , sehen natürlich keinen Grund, ihr Wesen zu verändern.

Und weil sie keinen Grund zur Läuterung von den Befleckungen sehen und bei der Jagd nach äußerem Wohl und den vielerlei Enttäuschungen auch gar nicht Müße finden, ihre Gefühle zu überprüfen, so lassen sie, wenn sie nicht erlangen, was sie verlangen oder erwarten, ihren jeweiligen negativen Empfindungen ihren Lauf, merken nicht aufkommenden Ärger

und Zorn, Feindseligkeit, überhebliche Gedanken usw., lassen sie sich ausbreiten und ihr Gemüt verdunkeln. Wenn so das Herz nicht beobachtet und gesäubert wird, nehmen die Befleckungen zu, ohne dass die Menschen dessen gewahr werden, so wie die Schüssel immer schmutziger wird, wenn ihr Schmutz nicht bemerkt und abgewaschen wird.

*Wenn da, Brüder, einer befleckt ist und der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist Befleckung“, so ist von ihm zu erwarten, dass er willens wird, seine Befleckung zu überwinden, dass er kämpfen, sich anstrengen wird, und dass er darum ohne Gier, Hass, Blendung, unbefleckt, reinen Herzens sterben wird.*

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da eine Messingschüssel wäre, am Markt oder beim Kupferschmied erstanden, voller Schmutz und Flecken, und die Eigner würden sie benutzen und säubern: da würde wohl, Brüder, diese Messingschüssel nach einiger Zeit blank und rein geworden sein.*

Den hier von Sāriputto herausgestellten Zusammenhang zwischen Selbsterkenntnis und Reinigungsstreben kennen wohl die meisten Menschen, die auf sich selbst achten. Irgendwann in jungen Jahren wird man auf Mängel aufmerksam, die man immer schon an sich hatte, aber nicht wusste. Durch die Umgebung oder durch besonders starke Herausforderungen werden diese Mängel einem bewusst. Man ist erschrocken, schämt sich. Und nun kommt es darauf an, ob man dieses Bewusstsein möglichst bald wieder überdeckt und auszulöschen versucht oder ob diese Selbsterkenntnis zum Anlass wird, sich von dieser als peinlich empfundenen oder als verdunkelnd angesehenen Eigenschaft zu befreien. - So sagt der indische Mystiker Satya Sai Baba:

*Ihr müsst euren eigenen Charakter analysieren und die Feh-*

*ler finden, die ihn verpesten. Versucht nicht, den Charakter anderer zu beurteilen und ihre Fehler zu entdecken. Selbstkritik ist sehr wichtig, denn sie bringt die Unzulänglichkeiten zutage, die euren geistigen Werdegang ruinieren können. Man kauft Kleidung in gedeckten Farben, damit der Schmutz nicht so zu sehen ist; Weiß ist unpraktisch, denn jeder Fleck fällt ins Auge. Versucht nicht, euren eigenen Schmutz in der Dunkelheit zu verbergen. Schämt euch eurer negativen Veranlagungen und strengt euch an, sie so schnell wie möglich zu bereinigen.*

In Indien zur Zeit des Erwachten (und weitgehend heute noch) war durchgängig das Bewusstsein vorhanden, dass die verschiedenartigen inneren Befleckungen in erster Linie das eigene Leben hier und drüben verdunkeln, trüben und elend machen. Man hielt also mit Recht die eigenen Befleckungen zugleich für eine Schädigung des eigenen Lebens.

Im Westen dagegen ist dieser unaufbrechbare Zusammenhang zwischen den Verdunkelungen des Herzens und den Erlebnissen weitgehend unbekannt. Ja, man glaubt sogar, mit manchen Heimlichkeiten und Betrügereien „besser durch die Welt zu kommen“ als mit „naiver Ehrlichkeit“. Man meint, die üblen Seiten, die die anderen nicht sehen, blieben eben darum unbemerkt, und ist ahnungslos darüber, dass unsere inneren Qualitäten - die guten wie die schlechten - die einzigen Gestalter unserer Lebensqualitäten zwischen Glück und Schmerz, zwischen Helligkeit und Dunkelheit sind.

Früher war die Einsicht des Menschen, dass er befleckt sei, zugleich die Einsicht, dass er mit selbstschädigenden Eigenschaften behaftet sei. Und da kam zwangsläufig der Wille auf, sich davon zu befreien. Darum kann auch heute die Einsicht eines Menschen, dass er mit üblen Eigenschaften behaftet ist, nur dann zu dem Willen zur Befreiung führen, wenn er entweder sich dieser Eigenschaften schämt, sie als seiner selbst unwürdig ansieht, oder aber wenn er sieht, inwiefern diese Eigenschaften es sind, die die vielen Betrübnisse seines Lebens

verursachen, ihn also selbst schädigen.

Nun wendet Sāriputto das Gleichnis von der Schüssel auf die beiden unbefleckten Menschen an:

*Wenn da, Brüder, einer unbefleckt ist und nicht der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist keine Befleckung“, so ist von ihm zu erwarten, dass er sich von den schönen Erscheinungen blenden lassen wird und dass er, von den schönen Erscheinungen geblendet, sein Herz von Gier verderben lassen wird und dass er darum mit Gier, Hass, Blendung, voller Befleckung, beschmutzten Herzens sterben wird.*

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da eine Messingschüssel wäre, am Markt oder beim Kupferschmied erstanden, blank und rein, aber die Eigner würden sie weder benutzen noch säubern, sondern in einen Winkel werfen: da würde wohl, Brüder, diese Messingschüssel nach einiger Zeit schmutzig und fleckig geworden sein.*

Wir sehen hier einen Ratschlag des Erwachten, der der Auffassung im christlichen Abendland sehr widerspricht. Der Christ ist erzogen worden in dem Grundgedanken, dass er in der Schuld Gottes steht nach dem Wort von Paulus: „*Es ist hier kein Unterschied; sie sind allzumal Sünder und mangeln des Ruhmes, den sie bei Gott haben sollten.*“ (Röm. 3,23)

Der Christ ist also erzogen, auf seine Sünden zu blicken und sich immer in der Schuld Gottes zu wissen. Der Gedanke, rein zu sein ohne innere Befleckung, kommt dem Christen wie Hochmut vor, und er hält ihn für Sünde.

Der Erwachte dagegen sagt über alle vier Fälle - über den Befleckten, der um seine Befleckung nicht weiß, wie über den, der darum weiß, und über den Unbefleckten, der um seine innere Reinheit nicht weiß, wie auch über den, der darum weiß - dass das Wissen um den wirklichen inneren Zustand und seine rechte Einschätzung die beste Voraussetzung dafür ist,



dass man den schlechten inneren Zustand zu reinigen strebt und den guten, reinen auch rein zu halten sich bemüht.

Wer aber um seine inneren Befleckungen und die daraus hervorgehenden Lebensnöte nicht weiß, der kann nicht auf den Gedanken kommen, sie aufzuheben. Und ebenso kann „der reine Tor“, der Mensch, der innerlich rein und hell und sauber ist, aber gar nichts davon weiß, diese Reinheit nicht aufmerksam bewahren.

Sāriputto sagt hier, dass den Letzteren die schönen Erscheinungen blenden. Diese Aussage verstand der damalige Zuhörer so: Der reine Mensch gelangt nach dem Verlassen des Körpers in reine himmlische Welt, und dort wird er, wenn er um seine innere Reinheit nicht weiß und um die Möglichkeit der endgültigen Befreiung nicht weiß, in seligem Erleben von Wahrnehmungen von solcher Schönheit, die mit der irdischen überhaupt nicht vergleichbar sind, dem Genuss hingegeben, die Zuwendung zu angenehmen Sinnendingen mehrten - wer genießt, der vergisst - und damit die Bereitschaft zur Ablehnung der unangenehmen, der Ursache aller Herzensbefleckungen.

*Wenn da, Brüder, einer unbefleckt ist und der Wirklichkeit gemäß erkennt „In mir ist keine Befleckung“, so ist von ihm zu erwarten, dass er sich von den schönen Erscheinungen nicht blenden lassen wird, dass er ungeblendet sein Herz nicht von Gier verderben lassen wird, dass er darum nicht mit Gier, Hass, Blendung, voller Befleckung, beschmutzten Herzens sterben wird.*

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da eine Messingschüssel wäre, am Markt oder beim Kupferschmied erstanden, blank und rein, und die Eigner würden sie benutzen und säubern und nicht in den Winkel werfen: da würde wohl, Brüder, diese Messingschüssel später noch blanker und reiner geworden sein. –*

So wie die Kompassnadel immer nur nach Norden weisen muss, so wie Wasser nie bergauf, sondern immer bergab fließen muss, so ist der Wille des Menschen letztlich immer nur auf das gerichtet, was er in seinem Geist für Wohl und Glück und Heil hält. Weil das das Gesetz des menschlichen Willens und Strebens ist, darum hängt sein Wohl und Heil davon ab, dass er über alles Vermeinen und Vermuten hinaus die wahren und wirklichen Wege zu Wohl und Wehe, zu Elend und Heil auch kennt und von der Richtigkeit seiner Kenntnis überzeugt ist. - Wer da sicher weiß, dass innere Reinheit die Vorbedingung ist für die Befreiung von allen Leiden, der bewahrt sich diese innere Reinheit, achtet hauptsächlich auf sie und achtet erst in zweiter Linie auf das äußere Erleben. Er freut sich über seine innere reine Helligkeit, und all seine Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet, diesen kostbaren Zustand eines inneren Glücks, der ganz unabhängig macht von den äußeren Ereignissen, zu halten, zu bewahren. So wie einer, der eine randvolle Milchschüssel in die Stube trägt, nur auf das sichere Hindurchbringen achtet und nicht auf die Vorgänge in der Stube, so achtet ein solcher Reiner auf seine innere Reinheit in dem Wissen: Solange ich noch Tendenzen habe, besteht die Gefahr, dass mich die Erscheinungen blenden und dass ich abgleite. Sobald ein solcher nur eine leise Befleckung merkt, achtet er darauf, dass sie verschwindet, so wie eine saubere Kupferschüssel durch ständiges Sauberhalten noch blanker wird.

Was sind Befleckungen?

*„Befleckung, Befleckung“, so heißt es, Bruder Sāriputto. Was versteht man aber unter Befleckung? –*

*Den üblen heillosen Wünschen nachgehen, ihnen folgen (avacara), Bruder Moggallāno, das versteht man unter Befleckung. Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Wenn ich mich vergangen habe, so brauchen die anderen nicht zu wis-*

*sen, dass ich mich vergangen habe.“ Wenn aber dann, Brüder, die anderen doch erfahren, dass er sich vergangen hat, dann wird er verärgert und verdrossen in dem Gedanken: „Nun wissen sie, dass ich mich vergangen habe.“ Diese Verärgerung und diese Verdrossenheit, Brüder, beides ist Befleckung. –*

Wenn hier die Rede davon ist, dass sich ein Mönch vergangen hat, dann gilt das von der Übertretung einer der vielen vom Erwachten im Lauf der Ordenszeit bei regelungsbedürftigen Anlässen gegebenen Regeln für das Verhalten der Mönche. Mit dem Eintreten von immer mehr Mönchen aus allen möglichen Volkskreisen trat auch immer mehr unordentliches bis unanständiges äußerliches Verhalten auf, das nicht schon gleich unmoralisch sein musste, aber dem Ansehen des Ordens schadete. Die Mönche lernten diese Regeln auswendig und hatten damit ein Richtmaß für ihr Verhalten.

Wenn es hier heißt, dass ein Mönch, der sich vergangen hat, den Wunsch hat: „Das möchten die anderen nicht sehen“, dann bedeutet das ja, dass er sich selbst korrigieren, aber nicht blamiert dastehen möchte. Wenn dann aber entgegen seinem Wunsch andere Mönche doch von seinem Vergehen erfahren haben und er darüber dann verärgert und verdrossen wird, so zeigt dies, dass dieser Mönch aus Geltungsdrang sein gutes Ansehen vor den Mönchen höher bewertet als seine wirkliche innere Reinigung. Ein ernsthafter Mönch, der beständig an den Zweck seines Mönchslebens denkt, wird sich sagen, wenn andere von seinem Vergehen erfahren haben: „Hätte ich mich nicht vergangen, so hätte keiner etwas zu beanstanden. Die Ursache liegt bei mir.“ Er wird die Gelegenheit wahrnehmen, in Zukunft an sich halten. Hier aber heißt es, dass dieser Mönch über die Tatsache des Bekanntwerdens verärgert und verdrossen wird und dass dies eine Befleckung sei.

Wer sein eigenes Tun und Lassen und seine inneren Empfindungen dabei beobachtet, der kennt solche Situationen, die

auch im Alltagsleben vorkommen. Hier oder da entschlüpft einem z.B. eine Übertreibung oder eine halbe oder ganze Lüge oder der Ausdruck einer Schadenfreude oder ein sonstiges Zeichen menschlicher Schwäche; schon indem sie einem entschlüpft ist, schämt man sich, wünscht, dass es niemand merke. Wenn man dann erfahren muss, dass der Fehltritt von einem Zeugen besonders hervorgehoben und angeprangert wird, dann kommt es darauf an, ob man nun darauf ärgerlich reagiert oder ob man den Fehler offen zugibt. Diese beiden unterschiedlichen Haltungen: die Einsicht und das Zugeben auf der einen Seite oder die ärgerliche verdrossene Abwehr auf der anderen Seite - darin liegt die Weichenstellung für unseren Lebensweg: mehr zum Guten oder mehr zum Schlechten, mehr in das Hellere zur Offenheit, Entspannung und Befriedung oder mehr in das Dunkle, in Heimlichkeit, Zank und Streit.

Und nun werden noch weitere üble Wünsche als Befleckungen aufgezählt, die einem Mönch, aber ebenso auch uns - kommen können. Bei diesen Gedanken wird ein Unterschied gemacht, ob sie nur kurz aufkommen und von dem Betreffenden sofort abgetan werden oder ob er an diesen Gedanken festhält, ihnen nachgeht, diese Wünsche zum Maßstab macht und verdrossen und ärgerlich wird, wenn sie nicht erfüllt werden. Diese beiden unterschiedlichen Haltungen erinnern an die Nichtpflege oder Pflege der befleckten Messingschüssel. Wer diese befleckenden Gedanken duldet, bei dem nehmen die Herzensbefleckungen zu. Wer sie aber bei der Entdeckung gleich bekämpft, der säubert sich von diesen Flecken.

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Wenn ich mich vergangen habe, so sollen mir's die Brüder im Geheimen verweisen, nicht vor den anderen Mönchen.“*

*Möglich, Brüder, dass sie ihn öffentlich zurechtweisen, nicht im Geheimen. Da wird er verärgert und*

*verdrossen in dem Gedanken: „Öffentlich weisen sie mich zurecht, nicht vertraulich.“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Wenn ich mich vergangen habe, so mag mich ein Freund zurechtweisen, kein anderer Mönch.“*

*Es ist möglich, Brüder, dass ihn ein anderer Mönch zurechtweist, kein Freund. Da wird er verärgert und verdrossen: „Ein anderer Mönch weist mich zurecht, der mir fern steht.“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Ach, möchte doch der Meister in Wechselrede mit mir den Mönchen die Lehre darlegen, nicht in Wechselrede mit einem anderen Mönch.“*

*Es ist möglich, Brüder, dass der Meister mit einem anderen Mönch in Wechselrede die Lehre darlegt, nicht mit diesem Mönch. Da wird er verärgert und verdrossen: „Mit einem anderen Mönch in Wechselrede legt der Meister den Mönchen die Lehre dar, nicht mit mir.“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit, beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Die Mönche sollten beim Gang nach dem Dorf um Almosenspeise mich an die Spitze stellen, keinen anderen!“*

*Es ist möglich, Brüder, dass sie einen anderen Mönch vorangehen lassen, nicht diesen. Da wird er verärgert und verdrossen: „Einen anderen stellen sie voran, nicht mich!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit, beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Wenn doch bei der Mahlzeit der beste Sitz, das beste Wasser, der beste Bissen keinem anderen zufiele als mir!“*

*Es ist möglich, Brüder, dass der beste Sitz, das beste Wasser, der beste Bissen einem anderen Mönch zufällt und nicht diesem. Da wird er verärgert und verdrossen: „Ein anderer hat den besten Sitz, das beste Wasser, den besten Bissen erhalten, nicht ich!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit, beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Nur ich und kein anderer möge bei der Mahlzeit satt werden!“*

*Möglich, Brüder, dass ein anderer und nicht er bei der Mahlzeit satt wird. Da wird er verärgert und verdrossen: „Ein anderer wird satt und ich nicht!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufsteigt: „Wenn die Mönche, die Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen den Garten besuchen, soll es nur meine Sache und nicht die eines anderen sein, ihnen die Lehre darzulegen!“*

*Es ist möglich, dass ein anderer Mönch den im Garten versammelten Mönchen, Nonnen, Anhängern und Anhängerinnen die Lehre vorträgt, nicht dieser Mönch. Da wird er verärgert und verdrossen: „Ein anderer trägt die Lehre vor, nicht ich!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch in*

*den Sinn kommt: „Mich, wahrlich, sollen die Mönche hochschätzen, lieben, achten und meinen Rat annehmen, nicht einen anderen!“*

*Möglich, Brüder, dass die Mönche einen anderen Mönch lieben, achten und als maßgeblich ansehen, nicht diesen Mönch. Da wird er verärgert und verdrossen: „Einen anderen schätzen die Mönche - Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen - hoch, lieben ihn, achten ihn und nehmen ihn zum Vorbild, mich aber nicht!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Es ist möglich, Brüder, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Man sollte doch mir ein auserlesenes Gewand - auserlesenes Essen, auserlesene Lagerstatt, auserlesene Arzneien für den Fall einer Krankheit zukommen lassen, nicht einem anderen.“*

*Möglich, Brüder, dass ein anderer Mönch ein auserlesenes Gewand, auserlesene Mahlzeit, auserlesene Lagerstatt, auserlesene Arzneien für den Fall einer Krankheit erhält, nicht dieser Mönch. Da wird er verärgert und verdrossen: „Einem anderen geben sie ein auserlesenes Gewand, eine auserlesene Mahlzeit, auserlesene Lagerstatt, auserlesene Arzneien für den Fall einer Krankheit, mir aber nicht!“*

*Diese Verärgerung, Brüder, und diese Verdrossenheit: beides ist Befleckung.*

*Diesen üblen heillosen Wünschen nachgehen, Bruder Moggallāno, das versteht man unter Befleckung.*

Ein Mönch mit diesen Wünschen hat den Zweck seines Mönchtums ganz vergessen. Er will nicht aus dem *Samsāra* entrinnen, sondern will ein angesehener Mönch sein; die Erfüllung seiner egoistischen Wünsche ist ihm wichtiger als das

innere Vorwärtskommen. Das ist die Haltung, die nach dem Verlöschen des Erwachten immer stärker einsetzte, die der Buddha voraussah, die später zur Verderbnis des Ordenslebens führte und daraufhin zur Aufspaltung in verschiedene Sekten.

Die zuletzt genannten Wünsche des Mönchs sind übler als die ersten insofern, als er ausdrücklich seine Bevorzugung und nicht die eines anderen wünscht. Dieser bewusste Wunsch, selbst der erste zu sein, ein starkes Anerkennungsbedürfnis, schließt ja zugleich den Wunsch ein, dass ein anderer nicht der erste sei, also zurückgesetzt werde. Es ist dies Rücksichtslosigkeit aus Anerkennungsbedürfnis, aus Egoismus. Da geht es darum, ob man dieses bald als Befleckung erkennt und darüber erschrocken und peinlich berührt, solche Gedanken und Wünsche nicht mehr duldet, oder ob man sie weiterhin duldet, oder ob man gar, wenn der Wunsch nicht erfüllt wird, noch zusätzlich verärgert und verdrossen wird.

Es geht also darum, ob die Flecken getilgt werden oder geduldet werden und zunehmen. Dieses Verhalten gegenüber seinen Befleckungen aufzuzeigen - darin liegt der Sinn dieser Rede. Die Mönche, die diesen Befleckungen zum Opfer fielen, kreisen wohl auch heute noch im *Samsāra*. Und alle Wesen werden so lange befleckt, so lange mit dunklen, schmerzlichen Erlebnissen im *Samsāra* kreisen, bis sie die Befleckungen bei sich erkennen und abtun. Nur in dem Maß, wie die Befleckungen allmählich abgetan werden, wird auch allmählich die Daseinsform leichter, heller, schöner.

In dieser Rede nennt Sāriputto also nicht aufzählend wie etwa in M 7 bestimmte, das Herz befleckende Charaktereigenschaften, wie Heimlichkeit, Geltungsdrang, verderbte Habsucht, sondern er nennt konkrete Situationen im Alltag des Mönchs, in denen dem Mönch heillose Wünsche aufsteigen, die Ausdruck sind jener Herzensbefleckungen. Ein Wesen von ganz reinem Herzen hat solche Wünsche gar nicht; aber der normale Mensch wird von seinem befleckten Herzen getrieben zu heillosen Wünschen. Da geht es nun darum, ob man in ähnlichen Situationen diese üblen Wünsche duldet, ihnen nach-



geht, wodurch bei Nichterfüllung Ärger und Verdrossenheit aufkommt und dadurch die Herzensbefleckungen, die Verdunkelungen des Herzens zunehmen - oder ob man spätestens durch die Nichterfüllung beschämt wird, dass man überhaupt einen solchen Gedanken haben konnte, und ihn nun tilgt und sich damit auch von der Herzensbefleckung reinigt.

In M 61 sagt der Erwachte, dass der strebende Mensch sich seiner ungueten Gedanken sofort bewusst werden und inneren Abscheu davor fassen solle, sich von ihnen reinigen solle, weil er weiß, dass sie in Leiden führen. Es geht nicht um große, heroische Handlungen, sondern um ununterbrochene Reinigungsarbeit: den leidvollen, schädlichen Charakter heilloser Gedanken bei sich selber zu sehen und zu tilgen.

#### Der Reine ist geachtet

*Ein Mönch, Brüder, bei dem immer wieder das Verfolgen solcher üblen, heillosen Wünsche erkennbar ist, der mag auch ein abgeschiedener Waldeinsiedler sein oder ein stummer Brockenbettler, bekleidet mit dem selbstgeflickten Fetzen gewand, so wird er von seinen Ordensbrüdern doch nicht hochgeschätzt, ist nicht beliebt, man kümmert sich nicht um ihn und richtet sich nicht nach ihm. Und warum nicht? Weil bei diesem Mönch immer wieder das Verfolgen solcher üblen, heillosen Wünsche erkennbar ist.*

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da einer eine Messingschüssel am Markt oder beim Kupferschmied erstanden hätte, blank und rein, und die Besitzer füllten einen halbverwesten Schlangenkadaver da hinein oder einen Hundekadaver oder ein Stück Menschenleiche, deckten eine andere Schüssel darüber und gingen damit auf den Markt. Diese von außen schöne Schüssel sähe einer und sagte: „Freund, was birgst du darin und entziehst es dem Auge?“ So sprechend, höbe er den*

*Deckel ab, legte den Inhalt bloß und sähe ihn, und bei dem Anblick stiege ihm Ekel, Abscheu, Widerwille auf und selbst Hungrigen verginge die Esslust, geschweige Gesättigten - ebenso auch, Brüder, wird da ein Mönch, bei dem immer wieder das Verfolgen solcher üblen, heillosen Wünsche erkennbar ist, selbst wenn er ein abgeschiedener Waldeinsiedler wäre oder ein stummer Brockenbettler, bekleidet mit dem selbstgeflickten Fetzensgewand, von seinen Ordensbrüdern doch nicht hochgeschätzt, ist nicht beliebt, man kümmert sich nicht um ihn und richtet sich nicht nach ihm. Und warum nicht? Weil bei diesem Mönch immer wieder das Verfolgen solcher üblen, heillosen Wünsche erkennbar ist.*

Hier hat also das Gleichnis von der Messingschüssel eine andere Bedeutung.

Da die Mönche des Buddha allgemein sehr angesehen waren - besonders zu Anfang des Ordens - weil sie nichts anderes im Auge hatten, als nach der durch den Erwachten vermittelten Erlösungslehre praktisch zu leben, so verbanden indische Bürger, wo immer ihnen ein Mönch im gelben Gewand begegnete, damit sogleich die Vorstellung von ernsthaftem, unbeirrtem und beharrlichem Reinheitsstreben. Insofern vergleicht Sāriputto die allgemeine Empfindung damaliger Bürger beim Anblick eines im gelben Gewand daher schreitenden Mönches mit dem Anblick einer sauberen, blanken Messingschüssel, der wohltuend ist und einen feinen Inhalt verspricht. Aber ebenso wie man beim Öffnen einer solchen Schüssel von dem ekelhaften Inhalt erschrocken und abgestoßen wird, so auch von einem Mönch, bei dem man durch näheren Umgang jenes Beharren bei üblen Wünschen und Ärger und Verdrossenheit bei ihrer Nichterfüllung kennenlernt.

Wenn hier die Rede ist von abgeschiedenem Waldeinsiedler, stummem Brockenbettler usw., so sind das noch besondere

zusätzliche Erschwernisse, die manche Mönche nach alter indischer Asketentradition wählen: entweder in der Sorge, nicht zu verweichlichen und unabgelenkt bei dem Heilsstreben zu bleiben - oder aber in dem Bestreben, als solche ernsthaften Mönche angesehen zu werden. So kann dieselbe äußerliche Verhaltensweise zwei sehr entgegengesetzte Beweggründe haben, die von außen nicht erkennbar sind. Es heißt hier nicht, dass man einen Mönch, der ungehemmt seinen üblen Wünschen nachgeht, deshalb verachten soll oder nicht lieben soll, sondern dass zu erwarten sei, dass ein solcher nicht besonders geachtet werde. In einer strebenden Gemeinschaft ergibt sich ganz von selber eine Rangordnung entsprechend der inneren Lauterkeit und der dadurch bedingten Fähigkeiten. So fragt der Buddha z.B. in M 24:

*Wer, ihr Mönche, wird unter den Mönchen so geachtet: Selbst bescheiden, über die Bescheidenheit fähig zu sprechen; selbst zufrieden ... selbst abgeschieden ... selbst nicht in Geselligkeit verstrickt ... selbst kampfeskräftig ... selbst tugendhaft ... selbst geeint ... selbst weisheitsvoll ... selbst erlöst - darüber sprechend ?*

Wir können uns vorstellen, dass ein solcher Mönch, dem man seine inneren Fortschritte schon sehr anmerkt, eine ganz andere Stellung in einer solchen Gemeinschaft hat als einer, der Ärger und Verdrossenheit an den Tag legt.

*Ein Mönch, Brüder, bei dem das Verfolgen solcher üblen, heillosen Wünsche nicht mehr erkennbar ist, der mag auch ein Landpilger, ein von Anhängern regelmäßig Gespeister sein, bekleidet mit einem geschenkten Gewand, der wird von seinen Ordensbrüdern doch hochgeschätzt, ist beliebt, man kümmert sich um ihn und richtet sich nach ihm. Und warum? Weil bei diesem Mönch das Verfolgen dieser heillosen Wünsche nicht mehr erkennbar ist.*

Hier werden die äußerlich bequemer erscheinenden Formen des Mönchslebens beschrieben: „Ein Landpilger“ ist einer, der nicht abgeschieden im Wald lebt, und ein „von den Anhängern regelmäßig Gespeister“ ist einer, den bestimmte Anhänger eingeladen haben, jeden Tag bei ihnen zu essen. „Fetzengewand“ suchen sich manche Mönche selber aus aufgesammelten Fetzen; andere aber tragen ein heiles neues Gewand, das ihnen die Anhänger geschenkt haben. Solche Lebensform kann nach außen leichter und bequemer erscheinen und entsprach zur Zeit des Erwachten auch weniger der hergebrachten harten Asketentradition. Aber Sāriputto sagt: Wie einer äußerlich auch leben mag, wenn er frei ist von dem Verfolgen der üblen, heillosen Wünsche, dann wird er eben wegen seiner hellen, reinen Eigenschaften allgemein beliebt und verehrt. Das zeigt Sāriputto nun auch an dem Gleichnis von dem Inhalt der Messingschüssel:

*Gleichwie etwa, Brüder, wenn da einer eine Messingschüssel am Markt oder beim Kupferschmied erstanden hätte, blank und rein, und die Besitzer füllten sie mit einem saftigen, würzigen Gericht aus gekochtem gesichtetem Reis, deckten eine andere Schüssel darüber und gingen damit auf den Markt. Diese Schüssel sähe einer und sagte: „Freund, was birgst du darin und entziehst es dem Auge?“ So sprechend, höbe er den Deckel ab, legte den Inhalt bloß und sähe ihn, und bei dem Anblick stiege ihm Behagen auf, kein Ekel, kein Abscheu. Und selbst bei Gesättigten regte sich Esslust, geschweige bei Hungrigen.*

Das Gleichnis besagt: Einen solcherart reinen Mönch schätzt man um so mehr, je mehr man sein inneres Wesen kennenlernt. Und ihm gelingt es auch, den Zweck seines Mönchslebens zu erfüllen und dem Leidenswandel ganz zu entrinnen.

Dem Heilsgänger ist Sāriputtos Darlegung  
Nahrung zum Weiterkommen

*Auf diese Worte wandte sich der ehrwürdige Mahā-moggallāno an den ehrwürdigen Sāriputto und sprach:*

*Ein Gleichnis, Bruder Sāriputto, leuchtet mir auf.- Es leuchte dir auf, Bruder Moggallāno. - Einst weilte ich, Bruder, auf der Bergeshalde bei Rājagaha. Und ich erhob mich frühmorgens, nahm Obergewand und Schale und ging zur Stadt um Almosenspeise.*

*Zu jener Zeit aber war Samāti, der Sohn eines Wagenbauers, damit beschäftigt, eine Radscheibe abzuhobeln, und Panduputto, ein nackter Büsser, der vorher Wagner gewesen, stand dabei. Da kam nun der ehemalige Wagner, der nackte Büsser Panduputto, auf folgende Gedanken: „O dass doch der Wagnersohn Samāti seinem Rad diese Rille und diesen Bug und diesen Knoten abhobeln möchte, dann würde das Rad, befreit von Rillen, Bug und Knoten, aus reinem Kernholz bestehen.“ Und während, Bruder, dem nackten Büsser Panduputta, dem früheren Wagner, Gedanke um Gedanke erschien, hobelte der Wagnersohn Samāti seinem Rad Rille um Rille, Bug um Bug, Knoten um Knoten ab. Da ließ der nackte Büsser Panduputta, der frühere Wagner, freudig bewegt den frohen Ruf ertönen: „Wie aus dem Herzen hobelt er mir!“ -*

*Ebenso nun auch, Bruder, gibt es da Menschen, die ohne Heilssehnsucht, nur wegen des Lebensunterhalts, ohne religiöses Vertrauen in den Orden als Mönch eingetreten sind: Heimliche, Heuchler, Betrüger, Aufgeregte, Wilde, Geschäftige, Schwätzer, Plauderer, keine Hüter der Sinne, ohne Maßhalten beim Essen, nicht an Wachsamkeit angejocht, ohne Sehnsucht nach dem Reinheitswandel, nicht der Übung hingegeben, an-*

*spruchsvoll, lasch, Gesellschaft suchend, Abgeschiedenheit als lästige Last empfindend, matt, von geringer Kraft, ohne der Wahrheit eingedenk zu sein, ungesammelte, zerstreute Geister, Törichte, Geblendete. Diesen hat der ehrwürdige Sāriputto mit seiner Lehrdarlegung wie aus dem Herzen heraus gehobelt.*

*Es gibt aber auch Menschen, die voll Heilssehnsucht, nicht wegen des Lebensunterhalts, von religiösem Vertrauen erfüllt, in den Orden als Mönche eingetreten sind: offene, ehrliche, gerade Menschen, beruhigte, gesammelte, stille, keine Schwätzer und Plauderer, Hüter der Sinne, um Maßhalten beim Essen bemüht, an Wachsamkeit angejocht, voll Sehnsucht nach dem Reinheitswandel, der Übung hingegeben, anspruchlos, voll Energie, Einsamkeit suchend, Gesellschaft als lästige Last empfindend, voll Kampfeskraft, stark, der Wahrheit eingedenk, klar bewusst, gesammelten, geeinten Herzens, Weise, Ungeblendete. Diesen war des ehrwürdigen Sāriputto Darlegung gleichsam Speise und Trank für Geist und Gemüt. Wahrhaft trefflich hast du die Ordensbrüder vor dem Heillosen gewarnt und im Heilstauglichen bestärkt.*

Dieses Urteil Mahāmoggallānos über die Menschen, denen Sāriputto mit seiner Lehrdarlegung *wie aus dem Herzen gehobelt* hat, hat schon viele Leser stutzig gemacht, denn den meisten Lesern geht es ebenso, wie es Mahāmoggallāno von Panduputto, dem früheren Wagner, sagte. Auch uns hat Sāriputto mit seinen Ausführungen über die inneren Befleckungen mit ihren Folgen und über die Freiheit von inneren Befleckungen und den Folgen davon geradezu wie aus dem Herzen gehobelt. Denn wenn man diese Zusammenhänge liest, leuchten sie einem auch ein, und man empfindet eine Befriedigung darüber, dass man nun weiß, von welcher Bedeutung es ist, um

seinen inneren Zustand - gleichviel ob befleckt oder nicht befleckt - zu wissen. Außerdem hat Sāriputto sehr konkrete Situationen aus dem Mönchsleben genannt, die von uns auch auf unser Leben übertragbar sind. Das löst bei dem Leser Befriedigung aus.

Was meint Mahāmogallāno damit, wenn er sagt, dass den Hörern diese Darlegung so sehr gefällt, dass sie begeistert sind - aber diese Begeisterung negativ bewertet?

Mahāmogallāno nennt zunächst Mönche mit einer großen Anzahl ungueter Eigenschaften und Verhaltensweisen und sagt, dass Sāriputto solchen Mönchen mit seiner Darlegung wie aus dem Herzen gehobelt habe. Anschließend nennt Mahāmogallāno Mönche mit guten, hilfreichen Eigenschaften und Verhaltensweisen und sagt, dass die Anleitung Sāriputtos für diese Mönche gleichsam Speise und Trank für Geist und Gemüt gewesen seien und dass Sāriputto diese vor den heillosen Eigenschaften und dem heillosen Verhalten gewarnt und in der hilfreichen, förderlichen Vorgehensweise bestärkt habe. An dieser Gegenüberstellung sehen wir, worum es Mahāmogallāno geht:

Es ist ein Unterschied, ob man nur von der Anschaulichkeit und Folgerichtigkeit der Ausführung Sāriputtos über den Unterschied zwischen dem Wissen und dem Nichtwissen über die eigenen Fehler oder die eigene Sauberkeit begeistert ist (*wie aus dem Herzen hobelt er mir*) oder ob man beim Anhören der von Sāriputto beschriebenen Befleckungen an sich selber denkt und sich aufmerksam prüft, ob man die Befleckungen Ärger und Verdrossenheit noch selber an sich hat oder nicht und darum auch das Gleichnis von der durch Gebrauch und Benutzung immer reiner und blanker werdenden Schüssel auf sich bezieht und daraus *Speise und Trank für Geist und Gemüt* gewinnt, d.h. zur weiteren inneren Läuterung angeregt und darin bestärkt wird.

Mahāmogallāno nennt als erste der heilshinderlichen Eigenschaften, also der Eigenschaften dessen, dem die ganze Darlegung von Sāriputta *wie aus dem Herzen gehobelt*

erschien, fehlende Heilssehnsucht (*asaddha*) und spricht hier von Mönchen, die nur des Unterhalts wegen ohne religiöses Vertrauen in den Orden eingetreten seien. Das sind diejenigen Menschen, die die Gefahren des Daseins nicht empfunden haben, die sich durch das gegenwärtige Leben so gut wie möglich 'durchschlagen' möchten in dem Bestreben, das Angenehme zu erlangen, das Unangenehme möglichst zu meiden. Aus dieser ersten Grundeigenschaft, dem Mangel an Heilssehnsucht, gehen alle weiteren üblen Eigenschaften und die Unlust an mönchischen Übungen hervor, wie sie Mahāmogallāno hier nennt.

Der Erwachte aber sagt, dass seine Lehre für solche ist, die da begriffen haben:

*Versunken bin ich in dem endlosen Rundlauf von Geburt, Altern und Sterben, in Leiden versunken, in Leiden verloren; ach, dass es doch einen Ausweg geben möchte, um dieser ganzen Leidensmasse ein Ende zu machen. (M 29 u.a.)*

Der Erwachte konnte nicht verhindern, dass auch Menschen ohne große religiöse Anliegen und gar auch Oberflächliche mit in den Orden kamen. Er konnte auch ihnen helfen zu Entwicklungen, zu welchen sie ohne ihn und seine Lehre nicht gekommen wären. Aber alle diese Menschen, welche keine Ahnung und keinen Begriff von der unendlichen Gefährdung des Daseins gewonnen haben, sind und bleiben gefährdet, auf dem Weg einer guten Entwicklung sehr bald wieder zu erlahmen und somit aus dem *Samsāra* nicht herauszukommen. Nur wer die Lehre des Erwachten mit den Ohren eines in Leiden Versunkenen und den Ausweg Suchenden hört, der hat die Möglichkeit, den Erläuterungen des Erwachten eine Wegweisung zu entnehmen für die innere Transformierung. Ein solcher erst versteht, dass der normale Mensch verändert, transformiert werden muss, um die Unverletzbarkeit zu erreichen. So wie eine Raupe nie zum Fliegen kommen kann, sondern ihr Raupendasein verändern muss, über den Puppenzustand zum Schmetterling werden muss, so kann der normale Mensch mit



den Eigenschaften, die ihn ausmachen, den Heilsstand nicht gewinnen, er muss sich wandeln, sich transformieren. Die Lehre des Buddha gilt ihm nur als eine Information über die Wege zu dieser inneren Umwandlung.

Wer aber diese Daseinssorge nicht kennt, nicht über die Grenzen von Geburt und Tod hinaus fragt, für den gilt, wie Mahāmoggallāno sagt, dass er ohne Heilssehnsucht ist. Für einen solchen ist die Lehre des Buddha bestenfalls eine der möglichen interessanten Philosophien und Weltanschauungen, die auf der Erde entstanden sind, mit der er sich beschäftigt, deren Folgerichtigkeit und logischen Zusammenhang er prüft und bewundert, aber im Übrigen bleibt er bei dem Genuss der vordergründigen Annehmlichkeit und der Flucht vor den vordergründigen Unannehmlichkeiten, ohne zu ahnen, welche Möglichkeit der Wandlung und Heilsfindung diese Lehre enthält.

Ein Gebirgsstrom, der das nötige Gefälle hat, stürzt unhemmbar hinab. Er kennt auf die Dauer keine unüberwindlichen Hindernisse, sondern reißt sie mit sich fort. Aber ein Wasserlein in fast ebenem Gelände, das schiebt sich müde vorwärts, und bei jedem kleinen Hindernis bleibt es zögernd stehen und umleckt es von allen Seiten, bis es sich dann vielleicht daran vorbei wieder ein Stückchen weiterwindet.

So hängt alles Vorwärtskommen von dem Gefälle der Heilssehnsucht ab; und diese hängt ab davon, wie weit man den labyrinthischen Charakter des Daseins in seinen fast ausweglosen Möglichkeiten begriffen hat. In diesem Sinn gilt das Wort von *Hermann Hesse*:

*Die eigentlichen Weisheiten aber und Erlösungsmöglichkeiten sind nicht zur Belehrung und auch nicht zur Unterhaltung da, sondern nur für die, denen das Wasser bis an den Hals geht.*

Mahāmoggallāno schließt die Unterredung ab mit dem Bild:

*Gleichwie etwa, Bruder, ein Weib oder ein Mann, jung, blühend, gefallsam, sich den Kopf wäscht, Lilien,*

*Jasmine oder Winden pflückt, zum Kranz bindet und damit den Kopf schmückt; ebenso nun auch, Bruder, gibt es da Menschen, die voll Heilssehnsucht aus dem Hause in die Hauslosigkeit gezogen sind, die du wahrhaft trefflich vor dem Unheilsamen gewarnt und im Heilsamen bestärkt hast. –*

*So, wahrlich, erfreuten sich jene beiden Großen an gegenseitiger trefflicher Rede.*

Damit zeigt Mahāmoggallāno, was die Darlegung Sāriputtos für denjenigen Menschen bedeutet, der um jeden Preis aus aller Gefährdung heraus und zum Heilsstand gelangen will. Ein solcher empfindet diese Wegweisung wie das gründliche Waschen und Reinigen und Schmücken des Hauptes. Ebenso wird in anderen Reden gesagt, dass sich der hochsinnige Mensch durch solche Wegweisungen oft empfindet wie gebadet im inneren Bade, gereinigt und bestärkt im Verlangen, so rein zu werden wie derjenige, der diese Lehrrede aus eigener innerer Reinheit und größter Daseinskenntnis sprach.

WUNSCH UM WÜNSCHE  
6. Rede der „Mittleren Sammlung“

*So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvathī im Siegerwald im Garten Anāthapindikos. Da nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Bewahret Tugend, ihr Mönche, haltet euch an die Ordensregeln. Zügelt euch nach der Zucht der Ordensregeln. Verlasst nie das rechte Betragen. Gedenkt der Gefahren auch bei scheinbar geringen Übertretungen. Bleibt auf dem Weg der rechten Übung.*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Den Ordensbrüdern möchte ich gern angenehm und lieb sein, möchte von ihnen geschätzt und geachtet werden“, dann soll er sich in Tugend vervollkommen, soll innere Ruhe des Gemütes anstreben, soll die weltüberwindenden Entrückungen nicht geringschätzen, ungetrübten, hellen Klarblick zu gewinnen trachten und häufig leere Klausen aufsuchen. (1)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich doch Kleidung, Almosenspeise, Lagerstatt und Arznei im Fall einer Krankheit bekommen“, dann soll er sich in Tugend vervollkommen, soll innere Ruhe des Gemütes anstreben, soll die weltüberwindenden Entrückungen nicht geringschätzen, ungetrübten, hellen Klarblick zu gewinnen trachten und häufig leere Klausen aufsuchen. (2)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Denen, die mir da Kleidung, Nahrung, Lagerstatt und Arznei für den Fall einer Krankheit spenden - diesen Menschen sollen die Gaben hohes Verdienst bringen, hohe Förderung“,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommen,  
soll innere Ruhe des Gemütes anstreben,  
soll die weltüberwindenden Entrückungen  
nicht geringschätzen,  
ungetrübten, hellen Klarblick zu gewinnen trachten  
und häufig leere Klausen aufsuchen. (3)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Den dahingegangenen verstorbenen Verwandten, die vertrauend meiner gedenken, soll dieses Gedenken hohes Verdienst bringen, hohe Förderung“,  
dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (4)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich doch über Unlust und Lust Herr werden, möchte mich die Unlust nicht besiegen“,  
dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (5)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich doch über Furcht und Angst Herr werden, möchten nicht Furcht und Angst mich besiegen“,  
dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (6)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich doch die vier weltlosen Entrückungen, die das Gemüt erheben, die schon zu Lebzeiten im Wohl weilen lassen, nach Wunsch erlangen, ohne Mühe erlangen, ohne Anstrengung erlangen“,  
dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (7)*

*Wünscht sich, ihr Mönch, ein Mönch: „Möchte ich jene friedvollen Befreiungen, die nach Überwindung der Form formfrei sind, leibhaftig erfahren und darin verweilen“, dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (8)*

*Wünscht sich ein Mönch: „Möchte ich doch nach Vernichtung der drei Verstrickungen in die Heilsströmung eintreten; dem Abweg entgangen, zielbewusst der vollen Erwachung zustreben (9) - von Anziehung,*

*Abstoßung, Blendung erleichtert, fast schon befreit, nur noch einmal wiederkehren und, einmal in die Sinnenwelt zurückgekehrt, dem Leiden ein Ende machen“ (10)- „Möchte ich, nachdem ich die fünf un-  
tenhaltenden Verstrickungen aufgehoben habe, empor-  
gelangen, um von dort aus zu erlöschen, und nie mehr  
aus jener Welt zurückkehren“, (11)*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommenen...*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich durch geistige Macht vielfältige Wirkungen bewirken: etwa als nur einer vielfach werden und vielfach geworden, wieder einer sein: oder sichtbar und unsichtbar werden; auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurchgleiten wie durch leeren Raum; oder auf der Erde auf- und untertauchen wie im Wasser; auch auf dem Wasser wandeln wie auf der Erde, ohne unterzusinken; oder auch sitzend durch den Raum fahren wie der Vogel mit seinen Fittichen; etwa Sonne und Mond, die so mächtigen, so gewaltigen, berühren, sogar bis zu den Brahmawelten den Körper in seiner Gewalt haben“,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommenen... (12)*

*Wünscht sich ein Mönch: „Möchte ich mit dem feinstofflichen Gehör, dem geläuterten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, beide Arten von Tönen hören, die himmlischen und die irdischen, die fernen und die nahen“,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommenen... (13)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Möchte ich doch der anderen Wesen, der anderen Personen Herz und Gemüt durchschauen und 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 be-*

*setzt, 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 erlöste Herz als nicht erlöst“,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (14)*

*Wünscht sich ein Mönch: „Könnte ich mich doch an frühere Daseinsformen erinnern: zuerst an eine Daseinsform, dann an zwei Daseinsformen, dann an drei, dann an vier, dann an fünf Daseinsformen, dann an zehn, dann an zwanzig, an dreißig, vierzig, an fünfzig Daseinsformen, dann an hundert Daseinsformen, dann an tausend Daseinsformen, dann an hunderttausend Daseinsformen, 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“, - wünscht er sich so mancher verschiedener früherer Daseinsfor-*

*men zu erinnern mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen, dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (15)*

*Wünscht sich, ihr Mönche, ein Mönch: „Könnte ich doch mit dem feinstofflichen Auge, dem geläuterten, die menschlichen Grenzen übersteigenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen: gemeine und edle, lichte und dunkle, glückliche und unglückliche, sähe ich doch, 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 dunkle 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 helle Lebensbahn, in selige Welt“ - wünscht er sich das zu sehen,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (16)*

*Wünscht sich ein Mönch: “Könnte ich doch das Herz befreien von den Wollensflüssen/Einflüssen Sinnensucht, von den Wollensflüssen/Einflüssen Seinwollen, von den Wollensflüssen/Einflüssen Wahn, könnte ich die unbeeinflussbare Gemüterlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten erreichen, verwirklichen und erringen“,*

*dann soll er sich in Tugend vervollkommen... (17)*

## Überblick über die Rede

In dieser Lehrrede werden vielerlei Wünsche geäußert, die vordergründige bis tiefe Anliegen betreffen. Der Erwachte sagt unausgesprochen: Du kannst sie dir alle erfüllen, du hast es in der Hand, dein Leben so schön zu gestalten, wie du nur willst. Nicht sagt der Erwachte: „Die und die Wünsche solltest du nicht hegen, sie sind niedrig“, sondern er nennt einfach eine lange Reihe von Wünschen, von denen die niedrigeren am Anfang stehen, so dass der Wünschende selber erkennt, wenn er einen niedrigeren Wunsch hegt, dass es noch höhere gibt.

Es geht um Wünsche von Mönchen, d.h. von Menschen, die das Berufs- und Familienleben verlassen haben und in den Orden eingetreten sind, um möglichst in diesem Leben noch die gesamte Entwicklung der drei großen Entwicklungsetappen zu vollenden, nämlich:

1. Reinigung des Begegnungslebens, Tugend (*sīla*),
2. Bildung und Vollendung weltunabhängigen Herzensfriedens (*samādhi*),
3. die daraus hervorgehende Weisheit (*paññā*), durch welche die wahre Natur des Wahns enthüllt wird und der Übende sich von allem Gewordenen löst und damit den Heilsstand erlangt.

Für uns im Haus Lebende geht es um eine gute Kenntnis dieses Entwicklungswegs. Besonders die in unserer Lehrrede als erstes genannten Wünsche, die das soziale Umfeld der Mönche betreffen, könnten auch unsere unmittelbaren Wünsche sein; aber auch der Weg zu der Erfüllung der anderen Wünsche interessiert die im Haus Lebenden, wenn sie die empfohlenen Übungen inmitten des beruflichen und familiären Alltags auch nicht in der Intensität anstreben können wie ein Mönch.



## Die fünf Übungen zur Wunscherfüllung

### Erste Übung zur Wunscherfüllung: Die Tugend vervollkommen

Der Läuterungsweg, auf welchem sich der Übende, ob als Mönch oder im Haus lebend, langsam, aber von Grund aus über sein bisheriges inneres Sein und damit auch äußeres Tun hinaus entwickelt bis zu dem Zustand der vollkommenen Erwachung, beginnt mit der Tugend. Sie ist die erste der drei großen Etappen des Läuterungsweges, zwischen welchen zwei einschneidende Transformierungen im Erleben des Übenden liegen. Die Tugend (*sīla*) ist die Entwicklung einer rücksichtsvollen, sanften Begegnungsweise mit allen Wesen. „Die Tugend vervollkommen“ heißt also, an der Vervollkommnung seines ganzen Seins zu arbeiten. Nicht spontan den jeweils aufkommenden Gefühlen folgen, sondern rücksichtsvoll, mitempfindend mit allen Wesen alles Reden und Handeln von der Gesinnung des Mitempfindens und der Rücksicht leiten lassen.

Der Erwachte gibt ein Gleichnis (A III,15) für die Arbeit der Läuterung: Ein Wagenbauer stellt im Auftrag eines Königs innerhalb von sechs Monaten ein Wagenrad her, das, auf dem Prüfstand angestoßen, geradeaus rollt und, nachdem die hinein gegebene Kraft aufgezehrt ist, stehen bleibt ohne umzufallen, also den höchsten Ansprüchen genügt. Nun braucht der König aber innerhalb einer Woche ein zweites Rad. Der Wagenbauer stellt es in der gewünschten Zeit her, aber die Zeit reicht nicht aus, um auch noch feinere Unebenheiten zu beseitigen. Wird dieses Rad auf dem Prüfstand angestoßen, dann rollt es zunächst auch geradeaus, aber bald dreht es sich im Kreis und fällt dann um. Der Erwachte sagt: So wie der Wagenbauer eine lange Zeit am ersten Rad gearbeitet hat, um alle Unebenheiten, Fehler und Mängel abzuhobeln, so solle der Mönch lange Zeit an der Vervollkommnung der Tugend arbeiten, soll denken: „Tilgen wollen wir unsere Unebenheiten, Fehler und Mängel in Taten, Worten und Gedanken.“

Der Übende mag dabei an die Tugenden der Götter denken, die keine üblen Taten mehr tun können, an die Tugenden der Sanftmut, der Gelassenheit, des Ertragens, der Milde, des Mitempfindens.

In M 61 heißt es, dass der Mönch vor, bei und nach einem Gedanken, einem Wort oder einer Tat betrachten solle, ob dieses Wirken ihn selber beschwert oder andere beschwert oder beide beschwert, ob es zum Leiden führt. Begegnen ihm zum Beispiel Ungerechtigkeiten oder üble Handlungen von anderen und er will ärgerlich oder zornig reagieren, dann bemüht er sich, diesen Drang vor dem Ausbruch in sich zu merken und abzuweisen; bereits aus Ärger zustande gekommene Worte oder Taten gleich als solche zu erkennen und wieder zurückzunehmen in dem Wissen: „Was da herankommt, ist einst von mir ausgegangen, ist mein Spiegelbild. Wie könnte ich darüber ärgerlich sein oder gar diesem Ärger seinen Lauf lassen!“ Auch wer bei Beleidigungen sich zurückhält in dem Wissen, dass er einst selber beleidigt hat, vervollkommnet mit solchen Einsichten die Tugend. Selbst wenn die wahrheitsgemäßen Gedanken im Augenblick kaum oder nur blass zur Verfügung stehen, so ist die Zurückhaltung, Zügelung doch schon besser, als den Trieben blind nachzugeben.

Aber die beste Pflege der Tugend geschieht durch weisheitliche Betrachtung, z.B. wenn man betrachtet: *Alle Dinge sind ungeeignet, sie zu lieben und festzuhalten (M 38)*, weil sie unbeständig und darum leidig sind. Man glaubt, dass man sie besäße, fesselt sich daran und muss sich dann doch wieder von ihnen trennen. Indem man diese Betrachtung häufig pflegt, wird man in seinem Reden und Tun gelassener, nimmt mehr hin, tritt leichter zurück, ist nicht mehr so stark auf Erfüllung von äußeren Wünschen angewiesen und kann darum die Anliegen der Mitwesen besser bemerken.

### Die Tugendregeln

Als Anhalt, als Maßstab für rechtes Verhalten hat der Erwachte die Tugendregeln gegeben. Sie sind für den Mönch weit um-

fassender als für die im Haus und in der Familie Lebenden:

1. *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.*
2. *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 Wesens.*
3. *Unrechten Geschlechtsverkehr hat er aufgegeben, in Reinheit lebt er, abgeschieden, von weltlichem Geschlechtsverkehr ganz abgewandt.*
4. *Trügerische, verleumderische Aussagen über Worte oder Taten anderer hat er verworfen, der Verleumdung widerstrebt sein Wesen. Die Wahrheit spricht er, der Wahrhaftigkeit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, ohne von weltlichen Interessen bewogen, zu verleumden oder zu täuschen.*
5. *Das Hintertragen hat er aufgegeben, das Hintertragen liegt ihm fern. 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.*
6. *Verletzende Worte zu reden - das hat er aufgegeben, das Aussprechen verletzender Worte liegt ihm fern. Worte, die nicht verletzen, dem Ohr wohlthun, liebevoll, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend - solche Worte spricht er.*
7. *Leeres Geschwätz hat er aufgegeben, alles leere Gerede liegt ihm fern. 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 hier genannten Tugendregeln sind ähnlich und doch wieder sehr anders, als wir sie aus anderen Religionen kennen. Wohl ist hier - wie überall - vom Nichttöten, Nichtstehlen usw. die Rede, aber es steht hier kein Befehl mit Strafandrohung, sondern ein Ratschlag und auch dieser nur in der Form einer sachlichen Beschreibung der Begegnungsweise, die überhaupt erst zum Gehen des Heilswegs tauglich macht. Es geht dabei nicht vordergründig um die Tat, sondern in erster Linie um die Gesinnung, von welcher die Tat nur der Ausdruck ist. Es heißt hier nicht: „*Du sollst nicht töten!*“ - sondern: „*Dem Töten widerstrebt sein Wesen.*“ Es geht auch nicht nur um den momentanen inneren Willensentschluss, sondern um die beständige richtige Einstellung in Geist und Herz zu den Mitwesen. Es gilt nicht, ein Gesetz zu erfüllen, sondern es gilt, *teilnehmend und rücksichtsvoll zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden zu hegen* und aus dieser Gesinnung heraus sich von allem üblen Handeln zu entfernen.

Da es hier um den Übungsweg des Mönchs geht, den Weg zur völligen Freiheit im Nirvāna, so wird in der dritten Tugendregel von der völligen Keuschheit gesprochen. Wo aber der Buddha solchen, die im Hause und in der Familie bleiben und in dieser Welt der Vielfalt die sanfte Begegnung anstreben wollen, die dafür geeigneten Ratschläge gab, da nannte er als dritte Tugendregel statt völliger Keuschheit die Vermeidung jeglicher Ausschweifung, vor allem des Einbruchs in andere Ehen und der Verführung Minderjähriger und anderer Schutzbefohler.

Die drei ersten Tugendregeln betreffen das Tun des Menschen; die vier weiteren betreffen sein Reden.<sup>39</sup>

Wer diese Ratschläge mit Ruhe in sich aufnimmt und öfter bedenkt, der spürt mehr und mehr den lautereren, abgeklärten Geist dieser Sphäre; der entdeckt eine neue, höhere Welt einer edleren, lautereren Gesinnung. In dem Bemühen, diese Tugendregeln einzuhalten, beobachtet er durch die Nachfolge im Lauf

---

39 Näheres über die Tugendregeln s. „Meisterung der Existenz“ S.380ff.

der Jahre und Jahrzehnte bei sich eine Erhöhung und Erhellung seines inneren Wesens. So wie ein Schiff in einer Schleuse von einem niedrigeren Wasserspiegel nach und nach angehoben wird, bis es die gleiche Höhe mit dem oberen Wasserspiegel gewonnen hat, und wie sich ihm damit ein ganz anderer neuer Raum auftut - so auch erfährt der durch die Tugendübungen sich erhellende Mensch eben dadurch eine sich verändernde und zuletzt unvergleichlich höhere Gemütsverfassung, mit welcher er von allen früher gespürten Widerwärtigkeiten, Hindernissen und Dunkelheiten in gar keiner Weise mehr berührt wird. Sie sind für ihn geradezu „nicht da“. Schon mit dieser Erfahrung geht ihm eine Ahnung von der Gültigkeit der Grundaussage des Erwachten auf, dass alle Dinge nicht an sich so da sind, wie wir sie zu erleben glauben, sondern dass die Beschaffenheit des eigenen Herzens, das Maß an Gier, Hass, Blendung, allein die Qualität unseres Erlebens zwischen Glück und Qual bestimmt.

Der Erwachte mahnt: *Gedenke der Gefahren auch bei scheinbar geringen Übertretungen.* Wenn der ernsthafte Nachfolger etwas Ungutes getan hat, dann empfindet er große Scham darüber, denn er weiß nicht nur: „Ich ernte, was ich säe“, sondern er spürt auch, dass er damit seiner besseren Möglichkeiten unwürdig war.

In Bezug auf die innere Entwicklung ist kein Unterschied zwischen Hauslosen oder im Haus Lebenden. Jeder, der die Lehre begriffen hat, weiß um die Früchte seines Wirkens, weiß, dass er nicht eher völlig frei und unverletzbar wird, bis er sich abgelöst hat von allem Hemmenden und Bedingten. Darum wird der von der heilenden rechten Anschauung endgültig erfasste Mensch all seine üblen Handlungen, Worte und Gedanken ganz ebenso wie der Mönch als solche erkennen, wird - nach einem Gleichnis des Erwachten wie das kleine Kind vor glühenden Kohlen - vor ihnen zurückschrecken und wird sich bemühen, von ihnen freizuwerden wie der Mönch.

## Weitere zum Tugendbereich gehörende Mönchsregeln

Und nun folgen weitere Regeln für den Mönch, da dieser sich ja im jetzigen Leben aus der ganzen bunten und vielfältigen Welteinbildung herauslösen will. Das Wort „Mönch“ ist abzuleiten von „monos“ = allein, einsam. Weil er die Welt überwinden will, darum pflegt er keine Kontakte mehr mit ihr, nur mit seinen Brüdern, die dasselbe Bestreben haben wie er.

*Sämereien und Pflanzungen anzulegen, hat er aufgegeben.*

*Einmal am Tage nimmt er Nahrung zu sich, nachts ist er nüchtern. Das Essen zur Unzeit hat er aufgegeben.*

*Verwendung von Duftstoffen, von Schmuck und besonderen Kleidern und Blumen hat er aufgegeben.*

*Hohe, prächtige Lagerstätten hat er aufgegeben.*

*Gold und Silber anzunehmen, hat er aufgegeben.*

*Rohes Getreide nimmt er nicht an; rohes Fleisch nimmt er nicht an.*

*Frauen und Mädchen nimmt er nicht an. Diener und Dienerrinnen nimmt er nicht an.*

*Ziegen und Schafe nimmt er nicht an. Hühner und Schweine nimmt er nicht an. Elefanten, Rinder und Rosse nimmt er nicht an. Haus und Feld nimmt er nicht an.*

*Botschaften, Sendungen, Aufträge übernimmt er nicht.*

*Kauf und Verkauf hat er aufgegeben. Falsches Maß und Gewicht hat er aufgegeben.*

*Von den krummen Wegen der Unaufrichtigkeit, Unehrllichkeit, Täuschung und des Betruges ist er ganz abgekommen.*

*Das Zerstören, Töten, Gefangennehmen, Rauben, Plündern, überhaupt Gewaltanwendung, widerstrebt ihm.*

*Wenn er diese Entwicklung der heilenden Begegnungsweise vollendet hat, dann erwächst bei ihm ein inneres Wohl der Vorwurfsfreiheit.*

Wer diesen vom Erwachten für den Mönch erlassenen Regeln im Einzelnen nachgeht, der erkennt, dass hier so gut wie mög-

lich die verschiedenartigsten Fallstricke vermieden werden, mit welchen Māro den blinden Menschen an sich gefesselt hält.<sup>40</sup>

### *Rechtes Betragen nicht verlassen*

Der Erwachte mahnt in unserer Lehrrede, das rechte Betragen nicht zu verlassen und sagt (A V,22), dass der Übende ein *aufmerksames gutes Betragen entwickeln solle*, die Eigenschaft eines schlichten, unauffälligen und nirgends anstoßenden sanften Wandels. Ein Beispiel für entgegengesetztes Verhalten finden wir in der 69 Rede der „Mittleren Sammlung“ („*Gulissāni*“): 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 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: Einer, der als Waldeinsiedler den Orden besuchen komme und dann mit seinen Brüdern achtungslos und ohne Zuwendung umgehe, bewirke doch damit, dass man von ihm sage:

*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: Wenn ein solcher Waldeinsiedler bei seinen Brüdern im Orden weilt, muss er unter anderem doch auch wissen, wie man Platz zu nehmen habe, und zwar so:

*Die alten Mönche werde ich nicht bedrängen, wenn ich mich*

---

<sup>40</sup> Näheres über diese Ordensregeln s. M 27

*setze, die jungen Mönche nicht von ihren Plätzen gehen heißen.*

Wenn er sich aber nicht so verhalte, dann sage man von ihm:

*Was taugt es wohl diesem ehrwürdigen Waldeinsiedler, dass er allein im Walde für sich lebt, wenn er nicht einmal ein aufmerksames, gutes Betragen entwickelt?*

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 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 verfolgen und sich 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.

Wer sich aber in der 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 in der Pflege dieser verstehenden Zuwendung zu mitempfindenden Wesen. Durch diese Übung entzieht er sich dem Emo-



tionsstrudel, 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.

Zweite Übung zur Wunscherfüllung:  
*Innere Gemütsruhe anstreben (ceto samatha)*

Der Erwachte gibt drei Gleichnisse für die Stille, die Gemütsruhe. Er nennt sie den *besten Freund (Dh 204)*, *einen Boten des Nirvāna ((S 35,204)*, *ein heilsames Joch (M 149)*. So wie im Äußeren der beste Freund uns Geborgenheit, Ruhe und Zuversicht vermittelt, so auch die Gemütsruhe im Inneren. Die Gemütsruhe bringt Freiheit von Unruhe und Wahn - insofern ist sie ein Bote des Nirvāna. Und wo die innere Stille einkehrt, da zwingt sie zum Heil wie ein Joch das Zugtier zwingt.

„*Süße Stille, sanfte Quelle ruhiger Gelassenheit*“, heißt es in einem von *Johann Sebastian Bach* vertonten Text. Diese süße Stille ist das große Thema aller Mystiker; ganz besonders ist es *Meister Eckehart*, der das Stillesein preist. Es treten bei ihm immer wieder, besonders in seinen Traktaten (Tr.), Wendungen, wie „*Unbewegte Stillekeit*“ (Tr.10), „*Stille Stillheit*“ (Tr.2), „*Stille Ewigkeit, in der der Geist unbeweglich ist*“ (Tr.1), „*Stillheit der Einigkeit*“ auf.

Wie ist die innere Gemütsruhe zu gewinnen? Der Übende sagt sich: „Immer schlichter sollen alle Sinneseindrücke werden, immer weniger das Gemüt treffen, immer früher will ich zur Gleichheit kommen.“ Das heißt bewusst innere Geistesruhe anstreben, nicht mit allen Tendenzen über das Erlebte herfallen und dann jauchzen und weinen, erst recht nicht über das

Ankommende zürnen, sondern im Gemüt gleich bleiben und das heißt in sich heiter bleiben. Helligkeit und Heiterkeit und von daher Untreffbarkeit werden dem Nachfolger immer mehr natürliches Lebensgefühl. Das zeigt sich auch daran, dass

1. der Andrang des weltlichen Erlebens stiller wird,
2. dass dadurch das Gefühl nicht schlechter, sondern besser, wohler wird,
3. dass dieses wohlere Gefühl nicht schwächer, sondern stärker gefühlt wird,
4. dass dieses Lebensgrundgefühl direkter und unmittelbarer erfahren wird,
5. dass der Übende erfährt und allmählich begreift, dass man das weltliche Erleben entbehren kann.
6. Er schmeckt den Frieden ohne Vielfalt, Hetze, Sorge, Problematik.
7. Er erkennt, dass das Erleben des Friedens eine Folge des eigenen inneren Zurücktretens von den Dingen ist, einer gelasseneren reiferen Haltung ihnen gegenüber.
8. Der Übende gewinnt Freude an dieser Haltung und pflegt sie mehr: Reizbarkeit und Engagement werden immer weniger, gelassene, freundliche Ruhe, gleichbleibendes Gemüt nimmt immer mehr zu.
9. Das Erlebnis des Friedens tritt häufiger auf, wird tiefer, das Wohl nimmt zu, wird zu Glück. Die weltlichen Sorgen und Probleme sind leicht und nebensächlich geworden, fast ganz aufgelöst.
10. Der Übende erkennt, dass Probleme nur in dieser übersteigenden Weise aufgelöst werden können.
11. Er beginnt, das Wohl des ruhigen Friedens bewusst zu pflegen, achtet auf die geeigneten Umstände und Zeichen, sucht allein zu sein, hält sich mehr und mehr von Aufregung, Ärger, Hass und Gier zurück.
12. Er versucht, die anderen mehr zu verstehen ohne mehr Umgang.
13. Die seelenlose Geschobenheit des Körperwerkzeuges fällt

auf. Es wird erfahren, dass der zeitliche mechanische Körper älter wird und verschleißt, während er benutzt wird von den zeitlosen Trieben. Die Unsterblichkeit wird zum natürlichen Verständnis und Lebensgefühl.

14. Zu dieser Gemütsruhe kann es nur dadurch kommen, dass jede einzelne Begegnung mit Bekanntem oder Unbekanntem verstehend, nachsichtig, schonend, fürsorglich behandelt und dann im Geist entlassen wird, ohne verdunkelnde Reue im Unterbewusstsein zu hinterlassen. Erst auf Grund des dadurch erfahrenen Wohls kann die Freude an den Sinnendingen gelassen werden.

Aus der Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen, aus der rechten Kenntnis und aufmerksamen Beobachtung jeder einzelnen in ihrem Entstehen und Vergehen, kommt der Übende zu einem immer tieferen, immer endgültigeren Nein gegenüber allen Erscheinungen - kein geredetes Nein, sondern ein in der Haltung still gewachsenes Nein. - Aber es ist sehr schmerzlich und auf die Dauer gefährlich, wenn nicht in dem gleichen Maß auch ein freudiges „Ja“, eine Neigung, Strömung zu den genannten friedenschaffenden Eigenschaften und Haltungen entsteht, die heilsam, wenn auch noch nicht das Heil selber sind.

Das Gleichnis vom Goldläutern (A III,102-103) ist ein genau passendes Gleichnis: Wenn allmählich immer mehr Sand herausgefiltert wird - die unheilsamen Eigenschaften abnehmen, dann wird es im Innern allmählich heller - das helle Gold wird sichtbar.

Je heller der Übende geworden ist, um so feiner wird auch die sinnliche Ausbreitung, um so hellere, wohltuendere Außenwelt wird erlebt, und dem Übenden ist so wohl bei sich selber, dass er die sinnliche Welt nicht mehr braucht. Sie wird durchschaut als „des Todes Gebiet“, als „Totenland“ (M 106), dem Gesetz der Wandelbarkeit unterworfen, während der Übende sich unsterblich erfährt, da er auf die den Körper überdauernde innere Helligkeit und das dadurch bedingte Wohl der inneren Gemütsruhe gesetzt hat.

Dritte Übung zur Wunscherfüllung:  
*Die weltlosen Entrückungen nicht geringschätzen*

Wer das Wohl der Gemütsruhe zeitweilig erfährt, der weiß: Es gibt einen Frieden, ein Wohl ganz ohne die Körpersinne, und er ersehnt die weltlosen Entrückungen, die der Erwachte als *Wohl des Friedens, Wohl der Erwachung, als Tor zum Nirvāna* beschreibt: *Wann doch nur werde ich jene überweltlichen Zustände erreichen, die die Geheilten bereits besitzen? (M 137)*

Ist die Gemütsruhe zeitweise erreicht, so könnten die weltlosen Entrückungen eintreten, wenn sie nicht durch eine zu anderen Zeiten so wichtige achtsame Reinigung und Erhellung des Herzens verhindert werden. Der Erwachte sagt aus eigener Erfahrung (M 19):

*Würde ich nur immer bedenken und sinnen (z.B. „Aufgestiegen ist mir da diese Erwägung des Wohlwollens - der rücksichtsvollen Schonung, und sie führt nicht zu eigener Beschwer, zu anderer Beschwer, nicht zu beider Beschwer. Sie mehrt die Weisheit, führt nicht zur Verstörung, sondern zum Heil“), so würde der Körper ermüden. Bei müdem Körper würde das Herz unruhig bleiben; ein unruhiges Herz aber ist fern der Einigung. Darum, ihr Mönche, befriedete ich das Herz und brachte es zur Ruhe, hielt es bei sich selbst und fügte es zur Einigung.*

Durch sein Jugenderlebnis wusste der Bodhisattva, dass er durch die gewonnene innere Helligkeit und Gemütsruhe die Reife hatte, die Weltwahrnehmung dadurch zu überwinden, dass er ganz nach innen ging, ganz der Reinheit und Einung des Herzens hingegeben. Er zog seine Aufmerksamkeit ganz von der Welt ab, beschäftigte sich nicht weiter mit den gefühlsbesetzten und sein Gemüt bewegenden Wahrnehmungen, ließ keine gedanklichen Assoziationen mehr zu in dem Wissen: „Alle Wahrnehmungen sind nur vom Herzen entworfen, sind immer wieder wechselnde Wirksamkeiten des Herzens,

Träume. Damit will ich mich nicht beschäftigen.“ So unterließ er alle Nach-außen-Wendung und ebnete - zunächst gedanklich - den Unterschied zwischen Ich und Welt ein.

Bei seiner weiten, unbeschränkten, liebevoll strahlenden Gemütsverfassung in Abwesenheit von Antipathie bis Hass und Rücksichtslosigkeit, die der Bodhisattva durch wiederholte einzelne positive Bewertungen allmählich erworben hatte, eröffnete sich ihm, als er sich nach innen wandte, das unmittelbare Wohl, das von dem gereinigten, strahlenden Herzen ausging. Dieser unmittelbaren Seligkeit wandte sich seine Aufmerksamkeit voll zu und wandte sich zwangsläufig, ohne bewusste Willensanstrengung, von den Sinnen gänzlich ab. Weil das als so beglückend empfunden wird, hört die sinnliche Wahrnehmung zugunsten inneren Glücks auf. Das ist der Übergang zur Herzenseinigung (*samādhi*), den der Erwachte in solchen Augenblicken nicht durch weitere Beobachtungs- oder Läuterungsarbeit gering zu schätzen, zu vernachlässigen, zu verhindern rät.<sup>41</sup>

Heute ist das größte Hindernis für die weltlosen Entrückungen die in vielen modernen buddhistischen Schriften und Lehren geäußerte Geringschätzung und dadurch Vernachlässigung der weltlosen Entrückungen, vor der in dieser Lehrrede gewarnt wird. Es ist die die weltlosen Entrückungen abwertende Theorie, dass allein durch Klarblick (*vipassanā*) Nibbāna gewonnen werden könne, dass hingegen die innere Ruhe des Gemüts zum Anhängen an Wohl führe und hochmütig mache. In den Lehrreden des Erwachten dagegen - so auch in der hier besprochenen - gilt immer die Reihenfolge: Zuerst die innere Gemütsruhe (*samathā*) und dann der Klarblick (*vipassanā*): Durch die Erfahrung innerer Ruhe, des Eingangs zu dem überweltlichen Wohl der Entrückungen, wird die Bedürftigkeit und Begehrlichkeit nach Weltwahrnehmung durch die Sinne aufgelöst. Ein solcher Mensch kann jetzt erst die große Unruhe, Belästigung und Schmerzlichkeit spüren, welche die

---

41 Näheres darüber s. „Meisterung der Existenz“ S. 515ff.

sinnliche Wahrnehmung mit sich bringt, weil er nun auch den Zustand außerhalb und oberhalb dieser rasanten Tätigkeit erfahren hat. Er erfährt an sich, was *Ruisbroeck* sagt:

*Steig über die Sinne, hier lebet das Leben,  
o selig der Geist, der dahin ist gekommen...*

Von hier aus ist zu verstehen, warum für einen solchen Nachfolger des Erwachten Blendung und damit Täuschung wegfällt, so dass er nun „*der Wirklichkeit gemäß erkennt und sieht*“. 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 jenem inneren sehnsüchtig lauernenden 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 sinnverwirrenden Täuschungen sind nun ausgelöscht, und er kommt sich vor wie ein von Fieberdelirien Genesener. Er ist jetzt gesundet und kann klar blicken.

Vierte Übung zur Wunscherfüllung:  
*Ungetrübter heller Klarblick*

Als einen Vorgeschmack der schrankenlos gewordenen universalen Wahrnehmung der Geheilten, als einen Weisheitsblitz, könnte man den ungetrübten hellen Klarblick bezeichnen, der - auf der Grundlage vorübergehenden Schweigens der Tendenzen - die Mauern gepflegter Denkgewohnheiten und selbstverständlich gewordener Anblicksweisen durchbricht.

Die beiden zusammengehörigen Eigenschaften: innere Ruhe (*samathā*) und der nur dadurch mögliche ungetrübte helle

Klarblick (*vipassanā*) spielen in allen höheren Heilslehren eine bedeutende Rolle. Das Gemüt oder die „Seele“ des Menschen werden gern mit dem Meer oder mit dem Wasser eines Sees verglichen, und es wird gesagt, dass man in einem wirbelnden oder auch nur gekräuselten Wasserspiegel nichts richtig erkennen kann, weil alles verzerrt wird. Wenn aber das Wasser zur Ruhe kommt und die Oberfläche spiegelglatt wird, dann kann man alles im Wasser Befindliche erkennen. Erst die Ruhe und Glättung des Gemütes ermöglicht den Klarblick, darum gehören die beiden Eigenschaften in dieser Reihenfolge zusammen.

Der normale Mensch ist fast ständig in mehr oder weniger erregter und oft leidenschaftlicher Gemütsbewegung. Die Triebe - grobe und feine - drängen auf Erfüllung und Befriedigung, und so wird der Mensch herumgejagt, und darum ist sein Gemüt kein klarer Wasserspiegel. Er kann die Wahrheit nicht sehen. Er sieht nur seine vermeinten Interessen, sieht selbst diese verzerrt und sieht oft Hindernisse, wo keine sind, sieht aber die wahren Hindernisse seines Heils nicht, und gerade diese gilt es zu sehen.

Wer aber durch die Unterweisung des Erwachten das Gesetz des Samsāra versteht und sich schon jahrelang auf dem Weg zur Heilsentwicklung befindet, der erfährt nun auch immer häufiger Phasen einer inneren Ruhe und damit verbundenen Klarheit. Diese innere Ruhe wird bei dem von der rechten Anschauung Geführten im Lauf der Jahre immer tiefer und währt länger. Die daher mögliche Klarheit erlaubt einen tiefergehenden Einblick in die Zusammenhänge des Samsāra. Dieser hat mit Denken und Grübeln nichts zu tun, ist unmittelbarer Anblick.

Der Erwachte sagt immer wieder, dass der Heilsstand und sein unnennbares Wesen in keiner Weise ergrübelt, nicht auf den Wegen des Denkens verstanden werden könne (*atakkāvaca*), dass er aber vom Weisen „unmittelbar entdeckt, erfahren werde“ (*pandita vedanīya*). Und Ruhe und Klarblick sind die Bringer dieser unmittelbaren Erfahrung.

Im Gegensatz zu dem nur allmählichen und langsamen

Wachsen in der Heilsentwicklung spricht der Erwachte von Ruhe und Klarblick als von „Eilboten“. Damit zeigt sich die durch sie vermittelte ganz besondere Weise der Wahrheitserfahrung: fern von allem Denken, Folgern und Schließen geschieht sie als blitzartiger Einbruch jener ganz anderen Dimension oder der Dimensionslosigkeit, der zuvor nicht geahnten: darum nennt der Erwachte sie „Eilboten“. Ihre Botschaft sei *eine Bezeichnung für das Nirvāna* (S 35,204), sagt der Erwachte. Diese Erklärung darf nicht falsch verstanden werden, weil sonst das Wesen des Klarblicks verfehlt wäre: Die von dem Eilbotenpaar übermittelte „Botschaft von der Wirklichkeit“ ist nicht „eine Botschaft“ vom Nirvāna, „eine Mitteilung, Vorstellung oder ein Gedanke über“ das Nirvāna, sondern *ist*, wie der Erwachte sagt, „das Nirvāna“. Das bedeutet: für die blitzaugenblickliche (aber als zeitlos empfundene) Dauer der Anwesenheit des Eilbotenpaares wird das Todlose, das Ungewordene selber erfahren, gesehen. Wie kommt es dazu?

Das erklärt der Erwachte in einem Gleichnis (M 64). Er sagt, dass nur derjenige das Kernholz eines Baumes (aus dem allein man haltbare Dinge machen kann) entdecken und kennenlernen kann, der die außen sichtbare Rinde des Baumes als nicht haltbar *erkennt und entfernt* und der weiterhin das dann sich zeigende Grünholz des Baumes ebenfalls als nicht haltbar erkennt und entfernt hat. Nur einem solchen zeigt sich dann das Kernholz, und er erfährt, dass dieses für seine Zwecke tauglich ist. - Ebenso, sagt der Erwachte, kann nur derjenige das Todlose, das Ungewordene, das Nirvāna sehen, erkennen und erfahren, der zuvor alles Vergängliche, Zerbrechliche und darum Leidvolle - und das sind die fünf Zusammenhäufungen - je einzeln und in ihrem Zusammenwirken als wandelbar, haltlos und zerbrechlich durchschaut und sich innerlich davon abgewandt hat. Nur für diesen blinkt - irgendwann zum ersten Mal - das Todlose, das Ungewordene, das Nirvāna selber hervor: das ist der durch Gemütsruhe, durch Nicht-abgelenktsein von den Trieben bedingte Klarblick.

Die Erfahrung des Todlosen im hellen Klarblick muss öfter



und öfter geschehen, das Eilbotenpaar muss öfter kommen, die Botschaft wird immer wieder entgegengenommen, das Todlose wird gesehen. Die Freiheit von den fünf Zusammenhäufungen wird immer wieder geschmeckt, und die Erinnerung daran wirkt nun: bei allen Eindrücken der Sinne und bei allen übersinnlichen Erfahrungen gibt diese Freiheitserfahrung ihren Kommentar: „Untauglich ist dies Erleben für das Heil, es geht um das Loslassen alles Untauglichen“.

Fünfte Übung zur Wunscherfüllung:  
*Häufig leere Klausen aufsuchen*

Um zur „Ruhe des Gemüts“ und zum „Klarblick“ zu kommen, woraus der blendungsfreie Anblick hervorgeht, bedarf es immer wieder des stillen Bedenkens und Betrachtens der Zusammenhänge in „leerer Klausen“. Der Erwachte sagt, dass die wahre heilsentscheidende rechte Anschauung, d.h. diejenige, welche in die Entwicklung zum Nirvāna hineinzieht, bedingt ist:

1. durch die Stimme eines anderen, d.h. durch die Mitteilung eines Kenners der Lehre. Das geschah früher zur Zeit des Erwachten nur mündlich, ist heute auch durch Lesen der Lehrreden möglich;
2. durch die aufmerksame Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen.

Unter den „Erscheinungen“ werden hauptsächlich die 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 der fünf Zusammenhäufungen in

ununterbrochener Folge. Aber wenn der von der programmierten Wohlerfahrungssuche gelenkte Mensch die heilende Wahrheit noch nicht aufgenommen hat, dann erkennt er nicht das Spiel dieser fünf, sondern achtet auf die wohltuenden und schmerzlichen Erscheinungen und bleibt in ständig wechselnden Szenen den sinnlichen Wahrnehmungen ausgeliefert, und zwar immer wieder von der Geburt bis zum Tode, dem sehr bald wieder Geburt und Tod folgen, schier ohne Ende (Samsāra).

Wer aber, bewaffnet mit den gründlichen Aussagen über diese Zusammenhänge, nun für sich allein seinen 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 blinde Determiniertheit seines gesamten Wollens und Handelns zu entdecken. Er erkennt, dass „er“ überhaupt nicht in eigener Entscheidungssuche lebt, sondern hingerissen wird von seinen Interessen, von Tat zu Tat, von Wahrnehmung zu Wahrnehmung. Indem diese Einsicht aus eigener beharrlicher Beobachtung der inneren Vorgänge in ihm zum Durchbruch kommt, da wird er zum Heilsgänger. Darum heißt es (S 22,122):

*Ein Mönch, der tugendhaft ist, kann, wenn er gründlich auf die Wandelbarkeit, Schmerzlichkeit und Ichlosigkeit der fünf Zusammenhäufungen achtet, die Frucht des Stromeintritts verwirklichen. Dadurch erreicht er ganz sicher nach höchstens sieben Leben den endgültigen Heilsstand.*

Dass einer sich daraufhin in seinem gesamten Zuwenden, Abwenden und Verhalten wandelt und umbildet, das geschieht mit gesetzmäßigem Zwang: er muss nun das wahre Wohl anstreben im Bewusstsein des Wahncharakters alles Erlebten. Der Kenner der Lehre weiß: Alles, was ich erlebe, habe ich selber gemacht. Die Welt ist zum Überwinden da, nicht um darin zu leben. Diese Gedanken immer wieder pflegen, anbinden an sich aufdrängende wahnhaftige Vorstellungen - das ist die

Arbeit in einsamem stillem Bedenken. In M 1 heißt es gleich zu Anfang, dass der unbelehrte Mensch die Wahrnehmung von „Festem“ hat, von „Flüssigem“, „Wärme“ und „Luftigem“ und von daraus „Gewordenem“, dass er diese Wahrnehmung für Wirklichkeit hält und darum auch dergleichen denkt (*mañña-ti*), damit Umgang pflegt, damit rechnet und sich daran gewöhnt. Darum rät der Erwachte, diese Tatsache bei sich zu beobachten und den Wahn zu durchbrechen. Er rät, statt sich von Sinneseindrücken blenden zu lassen, nur zu beobachten, wie dieser „lebendig“ erscheinende Körper ganz ebenso wie alles Äußere, durch die Sinne Erfahrbare immer doch nur aus Wahrnehmung besteht und dass der wahrerfüllte Geist erst „Dinge“ daraus schafft. Und er verspricht, dass bei einem, der die Wahrheit von der Wirklichkeit fest im Auge behält (*saccānurakkhana*) und den weisheitlichen klaren Anblick nicht vernachlässigt (*paññānappamajjati* - M 140), die programmierte Wohlerfassungssuche nicht mehr auf sinnliche Wahrnehmung aus ist, sondern innen still bleibt.

Auch in anderen Religionslehren, die vom *samādhi*, von der „*unio mystica*“ (Europa), „*Tao*“ (Asien) wissen, gilt das von außen durch die Sinne Eindringende als das Gefährliche, das Feindliche, vor dem man sich zu hüten hat. So sagt *Ruisbroeck*:

*Kennst du die Wahrheit und kannst innen bleiben, trübt Furcht dich nicht, noch lockt dich fremde Liebe, so bist du frei, bist ledig allen Kummers... Das Herz ist frei, entbunden aller Täuschung.*

*Die Wahrheit kennen* heißt, zu wissen, dass alles, was durch die Sinnesdränge erfahren wird, seelenlos, kümmerlich, vergänglich, wandelbar und schmerzlich ist. Und „Innenbleiben können“ bedeutet: in der Gemütsruhe - und in ihrer tiefsten Form: in der „weltlosen Entrückung“ - oberhalb und außerhalb der sinnlichen Wahrnehmung leben zu können.

Die sinnliche Wahrnehmung wird von dem Entrückungsgewöhnten angesehen wie die Halluzination eines Geistes-

kranken, und den Erleber wandelt Scham an darüber, dass er bisher mit der weltlich-sinnlichen Wahrnehmung tief getäuscht, ja irregeführt wurde in eine Dimension, die nur in der Geistesverwirrung besteht. Ihn lockt nicht mehr „*fremde Liebe*“, d.h. die Liebe zu sinnlichen Wahrnehmungen.

Mit dem Erlebnis weltloser Entrückungen ist ein entscheidender Durchbruch in eine andere Dimension gewonnen als Frucht des stillen Bedenkens in einsamer Klausur.

## Die siebzehn Wünsche

### Der Wunsch, von den Ordensbrüdern geliebt und anerkannt zu werden

Wir können uns vorstellen, dass ein Mönch, der die fünf vom Erwachten genannten Übungen durchführt, seinen Mitmönchen, die sich in der gleichen Weise bemühen, Ansporn und Vorbild ist, dass er sie in heilsförderlichem Anblick bestärkt.

Wenn er für sich ist, dann ist er entweder mehr in tiefem Nachdenken über die Daseinszusammenhänge oder in der Erhellung des Herzens oder im Loslassen aller Erscheinungen. Aber wo nur irgendwie Begegnung ist, da übt sich ein solcher Mönch in liebevoller und rücksichtsvoller, sanfter Begegnung mit den Ordensbrüdern in Taten, Worten und Gedanken. Dass ein solcherart sich übender Mönch seinen Ordensbrüdern lieb und angenehm ist, ist leicht nachzuvollziehen.

Ist ein Mönch seinen Ordensbrüdern nicht lieb, achten sie ihn nicht, dann hat es keinen Zweck, wenn dieser Mönch traurig, bekümmert, unzufrieden ist. Dadurch verdunkelt er nur das Herz und erreicht noch weniger Anerkennung. Seinen Zweck erreicht er nur, wenn er aktiv das unternimmt, was ihm auf die Dauer ganz sicher Anerkennung verschafft, nämlich sich in den genannten fünf Übungen zu üben und Fortschritte zu machen.

Wir wissen, dass es bei jedem normalen Menschen mehr oder weniger stark das Bedürfnis gibt, geachtet, geliebt, eben

anerkannt zu werden. Anerkennungsbedürfnis erzieht und zieht hin zu der Art derer, von denen man anerkannt werden möchte. Wenn der Mönch sich bemüht, von guten Menschen, von seinen Ordensbrüdern und gar von den Geheilten unter ihnen anerkannt zu werden, dann führt er sein Leben in einer Weise, von der er weiß, dass sie von ihnen geachtet wird.

Voraussetzung ist natürlich, dass der Mönch die heilende rechte Anschauung erworben hat oder sich um ihren Erwerb bemüht, denn nur durch diese kommt der Mensch dazu, dass er die ganze Leidensmasse, die mit seinem jetzigen Zustand als Mensch im Samsāra verbunden ist, so sehr durchschaut und die Möglichkeit der Befreiung davon so deutlich begreift, dass bei ihm nun ein Sehnsuchtsgefälle auf die Erlösung hin und von dem Samsāra fort entstanden ist. Diese Kraft des Sehnsuchtsgefälles hat ja bereits bewirkt, dass der Mönch in den Orden eingetreten ist und nun zusammen mit den Mitmönchen die unverletzbare Unverletztheit anstrebt.

Während einer langen Strecke auf diesem Weg zur Befreiung ist das Anerkennungsbedürfnis ein Hilfsmittel, um einzelne Etappenziele zu erreichen, bis der Übende etwas Besseres gefunden hat, mit dessen Hilfe dann auch das Bedürfnis nach Anerkennung überwunden werden kann.

Der Wunsch, mit dem Lebensbedarf gut versorgt zu werden

Der erste Wunsch betraf die Anerkennung und Liebe seitens der Ordensbrüder. Dieser zweite Wunsch betrifft die Anerkennung und Liebe seitens der im Haus Lebenden, die sich äußert in reichlichem Spenden. An anderer Stelle, z.B. M 5, wird geschildert, wie mancher Mönch unzufrieden ist und zornig wird, wenn er nicht ausreichende und beste Almosenspeise bekommt. Hier wird gezeigt, wie er sie bekommt. Mit bester Almosenspeise ehren die im Haus Lebenden den ernsthaft Übenden.

Zur Zeit des Erwachten wussten die im Haus lebenden Nachfolger wohl zu unterscheiden zwischen einem Mönch

oder einer Nonne, die ernsthaft bemüht waren, und solchen, die lässig ihren Ordenspflichten nachkamen. Es liegt auf der Hand, dass sie lieber diejenigen mit allem Erforderlichen versorgten, deren Verhalten sie mit Achtung und Ehrfurcht erfüllte, da sie sich in den fünf Übungen übten und im Umgang wahrhaft rücksichtsvoll und liebevoll waren. Hinzu kommt, dass der Erwachte bei vielen Gelegenheiten von dem großen Verdienst sprach, das der Geber durch die Gabe an würdige Empfänger erfährt. Davon handelt der nächste Wunsch.

Der Wunsch des Beschenkten, dass die Gabe den Gebern hohes Verdienst, hohen Gewinn bringt.

Der Erwachte sagt (M 142):

*Wer tugendhaft an Tugendhafte spendet,  
was ehrlich er erworben hat, mit hellem Herzen  
und im Vertrauen auf des Wirkens gute Frucht -  
die Spende, sag ich, bringt in Fülle Früchte.*

Die Übersetzung von *saddhā* mit „Vertrauen“ gibt den Sinn nicht voll wieder. Gemeint ist die religiöse Haltung, und zwar nicht Religion als Anbetung, sondern als Wissen um die höheren Gemütsempfindungen, die beim Geben ausgelöst werden und die den Menschen den Göttern verwandt werden lassen. Vertrauen beim Geben bedeutet, dass der Geber nicht denkt, dass er jetzt weniger hat, weil er das Weggegebene nun nicht mehr hat, sondern es bedeutet, dass ihm bewusst ist, dass er durch umsichtiges, fürsorgliches Geben dem anderen eine Freude bereitet oder ihn aus einer Verlegenheit oder Not befreit. Diese Erhellung, Erhöhung des Empfindens sind geistige Werte, die erworben werden mit dem Abgeben vom eigenen Besitz. Der Geber freut sich, dass er dem Empfänger das Leben erleichtert, der Empfänger empfindet Freude und Dankbarkeit und Liebe und dies um so mehr, je weniger er von Sympathie und Antipathie geblendet ist. Diese Gemüts Haltung wird in allen Religionen als himmlisch bezeichnet, sie bringt

den Geber den Göttern nahe, bringt ihm also nach dem Tode reiche Frucht.

*General Siho* besuchte einst den Erwachten und fragte (A V,34):

*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 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, 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 Versagen des Körpers, jenseits des Todes, auf guter Bahn wieder, in himmlischer Welt; das ist eine Frucht des Gebens in jenseitiger Welt.*

Der Erwachte spricht von einer sechsfach ausgezeichneten Spende (A VI,37):

*Da hat der Spender drei hohe Eigenschaften, und die Empfänger haben drei hohe Eigenschaften. Welches sind die drei hohen Eigenschaften des Spenders? Da ist der Spender vor dem Geben freudig bewegt, während des Gebens wird sein Herz friedvoll, nach dem Geben erhebt sich sein Geist. Das sind die drei hohen Eigenschaften des Gebers. Welches sind die drei hohen Eigenschaften des Empfängers? Da sind die Empfänger frei von Anziehung, Abstoßung, Blendung, sind in der Befreiung von Anziehung, Abstoßung, Blendung fortgeschritten. Das sind die drei hohen Eigenschaften des Empfängers. So hat der Spender drei hohe Eigenschaften, und der Empfänger hat drei hohe Eigenschaften. In dieser Weise, ihr Mönche, ist eine*

*Spende sechsfach ausgezeichnet.*

*Das Verdienst einer derart sechsfach ausgezeichneten Spende ist schwerlich zu ermessen mit Worten wie: „So und so groß ist der Strom an Verdienst, der Strom an Heilsamem, die Ernährung von himmlischem Wohl, die Frucht an Wohl, das zu himmlischem Dasein, zum Erwünschten, Begehrten, Angenehmen, zu Segen und Wohl führt.“ Als unermesslich, unmessbar nur kann diese Fülle der guten Folgen bezeichnet werden. Es ist, Mönche, wie beim Ozean: da kann man die ungeheure Wassermasse schwerlich in Begriffe fassen wie: 'So und so viel Maß Wasser' oder 'So und so viel hundert Maß Wasser' oder 'So und so viel tausend oder hunderttausend Maß Wasser'. Als unermesslich, unmessbar nur kann die ungeheure Wassermasse bezeichnet werden. Genauso ist das Verdienst einer derart sechsfach ausgezeichneten Spende schwerlich zu ermessen mit Worten. Als unermesslich, unbegrenzbar nur kann diese Fülle der guten Folgen bezeichnet werden.*

Schon die schlichte Nahrungsspende kann bei entsprechender Motivation bei einem besonders herausragenden Empfänger <sup>42</sup> ungeahnt hohe Folgen haben. So sagt der Erwachte (A V,37):

*Durch Nahrungsspende gibt der Geber dem Empfänger fünf Arten von Hilfe, ihr Mönche. Welche fünf? Er spendet Lebenskraft, gutes Aussehen, Wohlbefinden, Stärke, Geistesgegenwart (z.B. in der Durchschauung von Irrtümern). Weil er Lebenskraft gespendet hat, wird ihm himmlische oder menschliche Lebenskraft zuteil; weil er gutes Aussehen gespendet hat, wird ihm himmlisches oder menschliches gutes Aussehen zuteil; weil er Wohlbefinden gespendet hat, wird ihm himmlisches oder menschliches Wohlbefinden zuteil; weil er Stärke gespendet hat, wird ihm himmlische oder menschliche Stärke zuteil.*

---

42 Allerdings spricht der Erwachte nicht nur von Gaben an sich übende Mönche, die er als die Gabenwürdigsten bezeichnet, sondern ebenso von Gaben an die Familie, an Freunde, an Gäste, an Arme, an Verstorbene und Himmelswesen (A IV,61, D 31), an Tiere (M 142), die auch Früchte bringen in diesem wie im nächsten Leben.



*Weil er Geistesgegenwart gespendet hat, wird ihm himmlische oder menschliche Geistesgegenwart zuteil.*

Wünscht sich also ein Mönch, dass die Spende den Gebern hohes Verdienst bringt, dann soll er mit Hilfe der fünf Übungen Anziehung, Abstoßung, Blendung mindern und so ein Gabenwürdiger, ein herausragender Empfänger werden.

Da jede Gabe dem Geber Frucht bringt, könnte man sich fragen, wozu der Mönch das dem Geber noch eigens wünscht. Zum einen kann darin ein mitfreudiger Ausdruck des Gönnens dieser Frucht liegen, aber auch der fürsorgliche Wunsch, der Spender möge sich nicht nachträglich durch falsches Denken um den Genuss dieser herrlichen Früchte bringen - etwa indem ihn die Gabe reut.

Der Wunsch: *Die verstorbenen Blutsverwandten, die meiner in Liebe gedenken, sollen hohes Verdienst, hohen Gewinn davon haben*

Hier heißt es nicht, dass der Mönch mit Sehnsucht an seine verstorbenen Verwandten denken solle, die ihm wohlwollen, dass er darüber nachdenken solle, wie er mit ihnen Verbindung aufnehmen könnte, sie zum Guten beeinflussen könnte, sondern der Erwachte rät, sich selber besser zu machen. Je mehr sich der Mönch in den fünf Übungen übt, um so tugendhafter, liebevoller, aber auch gelassener und loslassender erleben ihn die verstorbenen Verwandten, die dem Mönch in Liebe verbunden sind und ihn darum vom Jenseits her begleiten, und um so mehr Ansporn erfahren sie für ihr eigenes Streben.

Hinzu kommt, dass ein Mönch mit eigenen tiefen Erfahrungen auch seine Mitwesen entsprechend belehren kann, seien es Menschen oder jenseitige Zuhörer, besonders wenn sie ihm in verwandtschaftlicher oder freundschaftlicher Liebe verbunden und darum besonders aufnahmebereit sind. Die Gabe der Lehre, durch welche die Zuhörer Verständnis bekommen für die Zusammenhänge in der Existenz und ihr Le-

ben danach ausrichten, wird als eine der höchsten Gaben bezeichnet. Durch sie wird der Hörer vor untugendhaftem falschem Verhalten und entsprechender dunkler Ernte bewahrt, zu tugendhaftem rechtem Verhalten bekommt er viele Impulse und entsprechend hell ist sein zukünftiges Erleben. Er hat sich im Menschenleben durch die Zuwendung zu dem ihm lieben Mönch und durch seine Aufnahmebereitschaft und Nachfolge Verdienst erworben - vielleicht sogar den Eintritt in die Heilsanziehung, woraus zwangsläufig nach einiger Zeit das Heil, die unverletzliche Unverletztheit hervorgeht: das höchste Verdienst.

Von dem Mönch *Pilindo*, der die Triebversiegung erreicht hatte, sagt der Erwachte, dass er an der Spitze derer stehe, die den Geistwesen lieb und wert sind (A I,24). *Pilindo* war nämlich in früheren Leben 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. Was er auch wünschen mochte, sie suchten es zu erfüllen. So besaß er, wie auch der Erwachte, ein unsichtbares Gefolge einer großen Geisterschar, die ihn beschützte und bediente.

In den Berichten des Pālikanon zeigt sich der die Schranken der fünf Sinne übersteigende ständige Verkehr des Erwachten mit Geistwesen, die bei ihm Belehrung suchten, als eine selbstverständliche Folge der von ihm erreichten universalen Wahrnehmungsweise, die auch anklingt in dem Ruhmesruf, der ihm voranging: *...der Welt Kenner...der Meister der Götter und Menschen, der Erhabene, der Erwachte...*

### Der Wunsch, Unlust und Lust zu besiegen

Die Unlust (*arati*) begegnet dem normalen Menschen am meisten, wenn er mit sich allein ist. Sie verlockt ihn, sich immer wieder Ablenkungen zu verschaffen in der Sensation, so

dass er nie zur Ruhe kommt, ja, die Ruhe gar nicht mehr wünscht, sondern sie fürchtet und flieht. Die Unlust ist die Verführungskunst einer der drei Māro-Töchter. Sie lockt den Menschen von Reiz zu Reiz, sie peitscht ihn durch die ganze Welt, die ihrem Vater Māro - dem Tod, dem Gesetz der Vergänglichkeit - gehört. Und in dieser Hetze verschleißt der Mensch den Körper und legt immer wieder einen neuen Körper an. Von der Unlust gejagt, hofft er immer wieder, in der Lust, in der Befriedigung das Heile zu finden, und so kann er nie den Wahn durchschauen. Das ist der Daseinskreislauf des Samsāro in der niederen Ebene.

Öde, Langeweile und dadurch bedingt Lust nach spannenden Sensationen, *arati* und *rati*, sind nur scheinbare Gegensätze, in Wirklichkeit sind es Zwillinge, so wie die beiden Enden einer Pendelbewegung nur für den befangenen Blick Gegensätze sind, in Wirklichkeit aber vom gleichen Drehpunkt ausgehen. Dieses Pendeln zwischen *arati* und *rati* ist hilflos, ist wie das Laufen in einer Tretmühle. Es dreht nur im Kreise, endlos, aussichtslos. Darüber verschleißt der Körper mit seinen Organen, mit denen man sich sinnliche Eindrücke verschafft, bis zur Vernichtung. Mit dieser grauen Herzensverfassung legt man immer wieder neue Körper an und verschleißt sie in ständigem Wechsel von Geborenwerden, Altern und Sterben, solange man nicht aus der Tretmühle zwischen *rati* und *arati* herauskommt.

Der Erwachte ist seinerzeit immer wieder von Menschen und Geistern mit dieser Sorge angegangen worden:

*Begier und Hass - woher entstammen diese?  
Unlust und Lust und Angst - woher erwachsen sie?  
Woher denn flattern stets im Geist Gedanken auf  
wie die von Knaben angebandenen Vögel? (Sn 270)*

Der normale Mensch ist auf die Lust, d.h auf Reiz und Befriedigung angewiesen, weil er bei sich selbst unbefriedigt ist, in der Unlustverfassung ist, in Dunkelheit, Kälte und Missmut. Da ist es ganz natürlich, dass der normale Mensch, der nur

diese Erlebensweisen kennt und nichts von geistiger Erfahrung gehört oder gar selbst erfahren hat, die über dieses sinnlose Hin- und Herpendeln hinausführt in eine innere eigenständige Helligkeit und Wärme, für diese Dinge keinen Sinn entwickeln kann, denn die innere Dunkelheit fordert äußeren Anreiz. Weil der äußere Anreiz immer nur etwas Kurzes und Vorübergehendes ist, so fällt der Mensch immer wieder in seine innere Dunkelheit zurück und muss immer wieder außen neue Beute suchen. Bei sich selber findet er kein Wohl, geschweige Glück. Ja, er weiß und ahnt kaum, dass dergleichen überhaupt möglich ist. Er strebt mit allen Fibern und Intentionen nur nach außen, nur von sich weg in die Fremde. Damit ist er vom Außen abhängig und damit vom Körper, durch den ja das Außen nur erlebt werden kann, und damit ist er sterblich.

Das alles ist vollkommen anders bei dem, der in sich selbst ein eigenes Licht, eine eigene Wärme, ein eigenes Leuchten entzündet hat, der in sich Helligkeit und Glück erfährt, das ihm niemand von außen nehmen kann. Das aber wird gewonnen durch Tugend und Liebe.

Jeder Mensch hat sein eigenes Grundgefühl, sein eigenes inneres Lebensklima, das bedingt ist durch das Verhältnis seiner unheilsamen zu seinen heilsamen Eigenschaften, Tendenzen, Neigungen, charakterlichen Qualitäten. Insofern trägt jeder einen anders klingenden geistigen „Gong“ in seinem Gemüt, und darum hat jeder auch bei etwa gleichartigen äußeren Erlebnissen doch sehr andere Wohl- und Wehgefühle; denn ein gewaltiger Unterschied besteht zwischen dem Wohl- und Wehgefühl von nach ihrer Grundbeschaffenheit hochsinnigen Wesen gegenüber denen grober, egoistischer und roher Menschen.

Daraus zeigt sich, dass die von außen zur Berührung kommenden Sinneseindrücke, obwohl wir ihnen fast unsere ganze Aufmerksamkeit widmen, nur den geringsten Einfluss auf uns ausüben können, da der Grundcharakter unseres Empfindens und Fühlens ausschließlich von den Trieben des Herzens herkommt.

*Schopenhauer* sagt von dem dunklen Grundgefühl:

*Die wahre Quelle der Langeweile ist die innere Leerheit des Menschen, welche nach äußerer Anregung lechzt; daher die rege Aufmerksamkeit auf die kleinsten Vorgänge der Außenwelt.*

Dagegen sagt er von dem hellen Grundgefühl, das aus Nächstenliebe hervorgeht:

*Moralische Trefflichkeit beglückt unmittelbar, indem sie tiefen Frieden des Innern und beruhigte Stimmung gibt.*

Wer den Weg der inneren Läuterung beharrlich geht, der macht auf diesem Weg Fortschritte. So wie beim Goldwaschen durch das Herauslesen der Fremdkörper allmählich der Goldgehalt immer mehr zum Vorschein kommt, der Goldsand immer mehr glänzt, so auch verändert, erhöht und erhellt sich bei dem Menschen, der nach dem Rat und der Anleitung der Großen zu fortschreitender Tauglichkeit erwächst, das innere Grundgefühl. Erst diese Erhellung macht seinen Geist auf das Grundgefühl aufmerksam. Er beginnt, es als Quelle weltunabhängigen Wohles zu entdecken. Im Lauf der Jahre erfährt er immer deutlicher, dass nicht dieser Körper und nicht die Welt, sondern das Grundgefühl, diese seine entdeckte still-heitere Gemütsstimmung, der Träger seiner Existenz ist. Er merkt, dass diese Gemütsstimmung gar nicht durch den Körper besteht, nicht durch die Sinneseindrücke besteht, sondern durch sein „Herz“, die Tendenzen, besteht.

Mit dieser Entdeckung und Erkenntnis geschieht fast unmerklich langsam, aber eben doch jene entscheidende Wendung, die erst die unhemmbare Heilsentwicklung einleitet. Wer die Erhellung des Herzens bei sich spürt, der erlebt daraus einen großen Aufschwung seines Empfindens, denn soweit der Fortschritt auf der Tugend beruht, wird ihm damit sein praktisches Fortschreiten erfahrbar. Die Freude darüber ist der Ausgangspunkt der Entwicklung zur geistigen Beglückung (*piti*), die bis zum Aufleuchten der Entzückung reichen kann - das

sind die Stufen zum weltunabhängigen Herzensfrieden.

Damit ist das Pendeln zwischen Lust und Unlust überwunden. Wenn durch Tugendwohl innere Freude und Beglückung stark geworden sind, dann tritt für einen solchen die sinnliche Wahrnehmung und vor allem das Begehren nach ihr ganz zurück, und dem Übenden ist wohl bei sich selber. - So sind auch zur Überwindung von Unlust und Lust die fünf genannten Übungen unerlässlich.

### Der Wunsch, Furcht und Angst zu besiegen

Der erste Grad von Furchtüberwindung wird durch ein tugendhaftes Leben erreicht (s. die erste Übung). Der Erwachte sagt, dass derjenige, der die fünf Tugendregeln innehalte, dadurch diejenige Furcht, die durch Töten, Stehlen, Einbruch in andere Ehen, Verführung Minderjähriger, trügerische Rede und den Gebrauch von berausenden Mitteln entsteht, ganz ausrottet. (A IX,27) Indem er dadurch, dass er die Tugendregeln einhält, unermesslich vielen Wesen Freiheit von Furcht gewährt, wird auch ihm entsprechende Freiheit von Furcht zuteil. (A VII,39)

Und wenn er sich gar aus herzlichem Mitempfinden mit den Wesen immer mehr rücksichtsvolle und liebevolle Weisen des Redens und Handelns angewöhnt, da inzwischen die Bedürfnisse und Wünsche seines jeweiligen Gegenübers immer mehr an seine eigenen herangerückt sind und er innerlich hell, hochsinnig geworden ist, dann vergleicht der Erwachte einen solchen mit einem kampfeserfahrenen Kriegerfürsten, der *den Feind niedergestreckt* hat, also von keiner Seite mehr bedroht werden kann. Ein solcher ist wahrlich von allem Gewissensdruck befreit. Und der Erwachte sagt ausdrücklich: *Wenn er diese Entwicklung der tugendhaften Begegnungsweise vollendet hat, dann erwächst bei ihm ein inneres Wohl der Gewissensreinheit.* (D 2) Er sagt, dass ein solcher Mensch für seine gesamte Zukunft - also die unendliche über Tod und Leben hinausgehende Zukunft - nicht irgendwo und irgendwie noch

Gefahr fürchtet. Nach allen Religionen und ausweislich der Geschichte führt der sittenlose Lebenswandel, das hemmungslose begehrlische Süchten und das gehässige, niederträchtige Handeln über kurz oder lang unweigerlich zu harter Begegnung, zu Schmerzen, Leiden und Entsetzen - und führt der sittlich reine Lebenswandel, führen Milde, Hilfsbereitschaft, Nachsicht und Güte zu der sanften Begegnung, zu allem Glück der Lebewesen. Darum darf, wer sich zu jenem sittlich lauterem Lebenswandel durchgerungen hat, ganz sicher sein, dass das ihm jetzt noch begegnende Unliebe und Schmerzliche, das Ernte ist aus seinem früheren untugendhaften Handeln, nach und nach abnehmen, sich mindern und verschwinden wird und dass in zunehmendem Maß das Erwünschte und Ersehnte eintreten wird.

Wir können diesen Zustand kaum ahnen. Alle Sorge und Angst, die sich der normale Mensch macht, sei es über eigene körperliche Krankheit oder über wirtschaftliche oder politische Entwicklungen, über Kriege, Atombomben oder Naturkatastrophen - alle diese Sorgen kommen noch von den Dunkelheiten unseres alten Erlebnispotentials, von den noch nicht aufgelösten Dunkelheiten unseres Schaffsals, unseres Karma, von unserer „unbewältigten Vergangenheit“. Von daher sehen wir noch „Gefahren“. Der „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 zu Hochherzigkeit aufgelöst werden kann und mit der zugleich auch die halbbewusste ahnungsvolle Zukunftsdrohung aufgelöst wird.

Der zweite Grad der Furchtüberwindung besteht darin, dass der Übende die Wahrnehmung eines treffbaren Ich in der Welt durch das Erlebnis weltloser Entrückung übersteigt, so wie es ein Mönch ausdrückt, der früher König war:

*Auf hohem Walle, hoher Burg,  
im Turngemache, Mauer fest,*

*beschützt von Schwert und Elefant,  
erzittert doch ich, war verzagt.*

*Doch heute lebt er zitterfrei,  
Gefahr entgangen, furchterlöst,  
in seliger Schauung, waldgewohnt,  
der Sohn der Godhā, Bhaddiyo. (Thag 863/4)*

Der Erwachte bezeichnet die weltlosen Entrückungen als Furchtlosigkeiten auf dem Weg zur vollkommenen Furchtüberwindung. (A IV,56)

Vollkommene Furchtlosigkeit für immer (dritter und endgültiger Grad der Furchtüberwindung) hat, wer das Nirvāna erreicht hat. (S 8,8 -Thag 1238) Wenn die fünf Zusammenhäu-fungen nicht mehr als eigen empfunden werden, dann kann es keine Furcht mehr geben.

Auf dem Weg zur vollkommenen Furchtlosigkeit ist derjenige, der sich in den fünf in unserer Lehre genannten Übungen übt. Ist er darin weiter fortgeschritten, ist das Herz heller und freier geworden, dann hat er die bisher genannten Wünsche nicht mehr, ist über sie hinausgewachsen. Dafür rücken folgende Wünsche und Wunscherfüllungen näher: die transzendierenden Erlebnisse der weltlosen Entrückungen, die Wahrnehmung von Formfreiheit, der Erwerb der Sicherheitsgrade und der Weisheitsdurchbrüche.

### Der Wunsch nach weltlosen Entrückungen

Der Übende hat inzwischen das helle, von Herzensbefleckungen gereinigte Herz als die Quelle unabhängigen Wohls entdeckt. Er merkt, dass seine Gemütsstimmungen nicht durch den Körper bestehen und nicht durch die Sinneseindrücke, sondern immer nur durch die Beschaffenheit des Herzens, seiner Eigenschaften, des Charakters, bedingt sind. Es entsteht ein Wohl aus Herzensreinheit, ihm wird sein praktisches Fortschreiten erfahrbar. Er weiß, dass dies die Vorbedingung für die weltlosen Entrückungen ist, und sehnt sich nach dem sa-



*mādhī: Wann doch nur werde ich jene überweltlichen form-freien Erlebnisse erfahren, wie die Geheilten sie erfahren haben! (M 137)*

Sein vollständiger Rückzug von dem Außen ist ihm nicht Verzicht, sondern er lebt in voller Hingabe an den inneren Herzensfrieden, die Gemütsruhe, die nur durch die Tugenderhellung möglich wurde. Sein Denken (*in einsamer stiller Klausur*) ist damit beschäftigt, die aus früherem Wahn gesponnenen Welterscheinungen immer mehr als solche zu durchschauen und dadurch unterscheiden zu lernen, welche Wege in das Leiden hineinführen und welche aus dem Leiden herausführen. Darüber wird er in seinem Geist zunehmend klar und heiter und in seinem Herzen still. Und es mag sein, dass er zu dieser Zeit öfter die erste weltüberwindende Entrückung (*jhāna*) gewinnt, die eingeleitet wird durch Bedenken und Sinnen über Wahrheitszusammenhänge in Abwesenheit von Trieben nach weltlichen Erscheinungen.

Wenn das durch Herzensreinheit und Beglückung über das Verständnis der vom Erwachten aufgezeigten Wahrheit empfundene Wohl übermächtig wird, dann schweigt auch das Denken, und er erreicht die zweite Entrückungsstufe:

*Nach Vererbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemütes Einigung. Und so tritt die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.*

Durch die Entrückungen, die immer tiefer werden und immer länger dauern, wird der Mensch der Weltwahrnehmung so entwöhnt, wie es sich der normale Mensch gar nicht vorstellen kann. Wir kennen außer der sinnlichen Wahrnehmung nur den Zustand, *unter* die sinnliche Wahrnehmung zu fallen: durch Schlaf oder Ohnmacht. Und wenn wir von dort wieder zurückkommen, dann sind wir die alten und freuen uns, wieder „da“ zu sein. Wer aber die Herzensläuterung bis zu der Reinheit entwickelt hat, die zu der Entrückung erforderlich ist, der

lebt mit oder ohne sinnliche Wahrnehmung und in einem so hellen Gemütszustand, der unvergleichlich ist mit den durch sinnliche Wahrnehmungen erfahrbaren Befriedigungen. Darum wird von den Entrückungen gesagt, dass man hier *über* die Sinne *hinaus* gestiegen ist. Dadurch tritt eine große Veränderung im Wesen des Menschen ein.

Der normale Mensch wird in den Reden des Erwachten als „weltwahrnehmig“ bezeichnet, aber der Entrückungsgewohnte ist „eigenwahrnehmig“, er lebt im Wohl seines hellen, beruhigten Herzens. Ein solcher *muss* nicht mehr Welt wahrnehmen, aber er *kann* noch wahrnehmen, er lebt in einer Ruhe, die wir uns nicht vorstellen können. Der Erwachte sagt, dass der dahin Gelangte gar nicht mehr des häuslichen Lebens fähig ist, denn für ihn ist die pausenlose Auseinandersetzung mit den Sinnesindrücken fast so anstrengend wie für uns das Stillstellen sinnlicher Wahrnehmung. Und wo wir Berichte haben, sei es aus der christlichen Mystik oder von den Mönchen des Erwachten oder von anderen Mystikern, da zeigen uns die ebenso tief verwunderten wie hochbeglückten Äußerungen der Anfänger in dieser Lebensart, dass dieser Zustand über alle Maßen selig ist. Er ist das überweltliche Ergebnis der fünffachen Übung:

*sich in Tugend zu vervollkommen,  
die innere Ruhe des Gemütes anzustreben,  
die weltüberwindenden Entrückungen  
nicht gering zu schätzen,  
ungetriebten, hellen Klarblick zu gewinnen  
und häufig leere Klausen aufzusuchen.*

Der Wunsch nach Erreichung der Sicherheitsgrade

Die Übersteigung weltlicher Wahrnehmung durch die Entrückungen (die *unio mystica*, *jhāna*), durch welche Raum und Zeit überwunden sind - wird von denjenigen, die sie zum ers-

ten Mal erfahren und durch die Lehre des Buddha nicht aufgeklärt sind, als „ewiges Heil“ angesehen. Die sinnliche Wahrnehmung haben sie als ununterbrochen sich wandelnd, als Bruch und Stückwerk, als vollkommenes Elend erkannt, das Schmerzen und Enttäuschung mit sich bringt und das die Ursache für alle zwischenmenschlichen Spannungen, Streit, Blut und Tränen ist. Nun meinen sie, im Zustand der ewigen Seligkeit zu sein, wie es aus dem Mund christlicher als auch hinduistischer Mystiker vielfältig bezeugt wird.

Auch der Erwachte erlebte unmittelbar vor der Erwachung, als er also noch kein Buddha war, die weltlosen Entrückungen, und auch bei ihm richtete sich nach diesen beseligenden Erlebnissen sein ganzer Wille von der Weltwahrnehmung fort und auf die durch das rein gewordene Herz möglich gewordene beseligende Wahrnehmung hin. Er pflegte diese immer wieder und erfuhr dabei, dass der empfundene Friede immer größer und tiefer wurde und manchmal auch schwand, also sich veränderte. Damit erfuhr er die Wandelbarkeit, Unbeständigkeit, Unhaltbarkeit auch dieser seligen Lebensweise.

Durch weitere Übungen erfuhr er schließlich die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung. Und als er danach wieder wahrnahm, konnte er unmittelbar erkennen, dass dieser Zustand gerade durch die Abwesenheit der fünf Zusammenhäufungen eine einzige Wohltat gewesen war. Die Wohltat entstand durch nichts irgendwie Bedingtes, sondern gerade im Wegfall alles Bedingten. - Weil das Verständnis dafür nur ganz allmählich durch rechte Besinnung und daraus allmählich hervorgehende Eigenerfahrung zustandekommt - und ohne diese Voraussetzung nicht zustandekommen kann - darum empfiehlt der Erwachte in allen seinen auf die Heilsentwicklung gerichteten Reden den ernsthaften Nachfolgern, nachzuprüfen und nachzuempfinden, warum und inwiefern alle fünf Zusammenhäufungen ein dauernd sich wandelndes, brüchiges, mühseliges und schmerzliches Gebilde darstellen. So wie an das Kernholz des Baumes nur gelangen kann, wer Rinde und Grünholz als untauglich erkennt und ablöst, so auch kann der

Mensch das Todlose, weil Ungewordene, erst dann erkennen, wenn er alles Gewordene als tödlich abtut, als brüchig, schmerzlich, mühselig und sinnlos bei sich erfährt - und dann nach und nach loslässt. - Darum empfiehlt der Erwachte in stillem Bedenken in leerer Klausur, das um so tiefer und konzentrierter sein kann, je weniger die Sinnesdränge drängen, je größer der innere Herzensfriede, die innere Gemütsruhe ist, immer wieder die Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen, wie sie sich fortgesetzt wandeln und darum leidvoll und nicht ein beständiges Ich sind.

„Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“ - diese in den Lehrreden immer wiederkehrende Einsicht, hebt die ich- und meinmachenden Triebe (*ahamkāra-*, *mamamkāra-*, *mānānusaya*) auf, die Neigung, die Triebe als wollendes Ich und das Erlebte als mein anzusehen.

Bei aufmerksamer Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen wird erkannt, dass da kein Ich, keine Persönlichkeit ist, sondern nur wechselnde, einander bedingende Faktoren, die nach ihren Gesetzen entstehen und vergehen ohne die Lenkung eines autonomen darüber stehenden Ich.

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

*Wenn einer behaupten wollte: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist das Selbst“, so geht das nicht, denn beim Auge (mit dem innewohnenden Luger) zeigt sich Entstehen und Vergehen; wobei sich aber Entstehen und Vergehen zeigt, da ergibt sich für einen solchen: „Mein Selbst entsteht und vergeht“; darum geht es nicht an zu behaupten: „Das Auge (mit dem innewohnenden Luger) ist das Selbst.“ Also ist das Auge (mit dem innewohnenden Luger) nicht das Selbst. (Daselbe gilt für die anderen Sinnesorgane mit den innewohnenden Drängen.)*

Und weiter sagt der Erwachte:

*Wenn einer beim Empfinden eines angenehmen Gefühls denkt: „Das ist mein Selbst“, dann müsste er nach Aufhören dieses angenehmen Gefühls auch denken: „Verschwunden ist mein Selbst.“ (D 15) (Ebenso bei den anderen Zusammenhäufungen.)*

Jede solche Betrachtung ist eine Entlarvung und damit Entwertung der fünf Zusammenhäufungen, und damit wird die Gesamtheit der den Menschen innewohnenden Triebe und der daraus hervorgehenden Verletzbarkeit etwas gemindert. Je weniger Triebe ihn bewegen und je stärker und klarer der Geist zum durchdringenden Anblick durchstößt, so dass die Faszination des Bedingten, die Blendung, abnimmt, um so sicherer kommt er der Entdeckung des Todlosen näher.

Das vorübergehende Abwesendsein von allem Bedingten und das Erkennen dieser Freiheit beglückt unmittelbar durch das begleitende Empfinden von Sicherheit und Unverletzbarkeit und kommt mit diesem Glücksgefühl in den Geist und damit in die programmierte Wohlerfahrungssuche, die immer auf das am meisten befriedigende Wohl aus ist. So entsteht eine Neigung zu diesem Anblick, die von Erfahrung zu Erfahrung immer stärker wird, womit der Eintritt in die Heilsanziehung erworben ist. In diesem Sinn heißt es:

*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)*

Der Übende spürt, dass er jetzt erst auf dem Wege zur wahren Unverletzbarkeit ist, auf dem Wege der Weltüberwindung, wie der Erwachte sagt: *Im Anblick des Todlosen tauchen alle Dinge unter. (A X,58)*

Er erfährt das Todlose, Unverwundbare außerhalb der fünf Zusammenhäufungen als einzige wahre, erhabene Sicherheit

und kann bei klarer Überlegung keine Aktivität und keine Erscheinung mehr als beständig oder als endgültig wohl oder als eigen angehen. (M 115) Er kann darum nirgendwo endgültig hängenbleiben. Nach einem Gleichnis des Erwachten befindet sich der Heilsgänger in dem Zug und der Neigung zum Heilsstand, wie ein Holzstück in der Mitte einer Flusströmung unaufhaltsam zum Meer hingerissen wird und nirgendwo am Ufer hängenbleibt. Von dem in die Heilsströmung, in die Heilsanziehung Eingetretenen heißt es, dass er dem Abweg entronnen, ungehemmt zur vollen Erwachung gelange.

Der Erwachte sagt (M 64), was ein Heilsgänger, wenn er aus einer weltlosen Entrückung wieder „zu sich“ kommt, „in stiller Klausur“ denkt:

*Und was da noch zur Form gehört, zum Gefühl gehört, zur Wahrnehmung gehört, zur Aktivität gehört, zur programmierten Wohlerfahrungssuche gehört - solche Dinge sieht er als unbeständig an; als leidvoll, nämlich als Krankheit, als Geschwür, als Pfeil, als Übel, als Beschwer; als Fremdes, Zerbrechliches, Leeres, als Nicht-Ich. Von solchen Dingen säubert er das Herz.*

*Und hat er das Herz von solchen Dingen gesäubert, so sammelt er das Herz auf das Todlose (mit dem Gedanken): „Das ist der Frieden, das ist das Erhabene, dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von der Gewohnheit des Ergreifens, dieses Aufhören des Lechzens und Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung.“*

*Dahin gekommen, erlangt er die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse. Erlangt er aber die Versiegung der Wollensflüsse /Einflüsse nicht, so wird er eben bei seinem Verlangen nach Wahrheit (dhamma-rāga), bei seiner Freude an der Wahrheit (dhamma-nandi) die fünf untenhaltenden Verstrickungen vernichten und emporsteigen, um von dort aus zu erlöschen und nicht mehr zurückzukehren von jener Welt.*

Damit ist der dritte Sicherheitsgrad, der Zustand der Nichtwie-

derkehr in die Sinnensuchtwelten nach dem Tode, erreicht. Dem voraus ging der zweite Sicherheitsgrad: der Zustand der Einmalwiederkehr desjenigen, der auf Grund von noch nicht vollkommen aufgelöster Sinnensucht nach dem Tode noch einmal in die Sinnensuchtwelt zurückkehrt, um sich dann von allem Ergreifen zu lösen.

Die folgenden Wünsche betreffen die Weisheitsdurchbrüche. In den Lehrreden, die den Entwicklungsgang des Mönches beschreiben, werden meist acht Weisheitsdurchbrüche genannt (D 2-12; M 77), indem vor der Geistesmacht noch deren Voraussetzungen näher beschrieben werden (*den geistgebildeten Körper sehen und herausziehen*), sonst werden wie hier nur sechs genannt, häufig auch nur die letzten drei, die allein als „Wissen“ bezeichnet werden.

Der Wunsch nach Geistesmacht, erster Weisheitsdurchbruch

Durch die weltlosen Entrückungen ist zweierlei geschehen:

1. ist durch die wiederholte Entrückung die Gewöhnung eingetreten, großes inneres Wohl bei sich zu erfahren. „Welt“ ist nur noch ein ganz ferner Traum. Darum besteht auch keine Erwartungshaltung mehr der Welt gegenüber.
2. Durch eine bestimmte innere Haltung kann der Heilsgänger nun, da keine Erwartungshaltung mehr „nach außen“ besteht, keine Anziehung und Abstoßung „von außen“, die durch eben diese geistige Erwartungshaltung - Anziehung und Abstoßung - eingebildete Festigkeit des Körpers aufheben.

Durch grobe Gier und groben Hass ist ja das Erlebnis „Körper“ so geworden, dass Gegenständlichkeit erfahren wird. Es besteht der Eindruck, dass der Körper gegen Dinge stößt. Erst wenn Gier und Hass, die die vergegenständlichende Frequenz des Körpers schaffen, aufgelöst sind - und der letzte Grad der Auflösung geschieht dadurch, dass der Übende den Körper immer wieder mit diesem seligen Entrückungsgefühl durchtränkt - da wird Gier und Hass ganz ausgebadet, dann hört die körperliche Anziehung/Abstoßung, die körperliche

Frequenz, auf, die Blendung „Gegenständlichkeit mit ihren Gesetzen“ gibt es nicht mehr, und der Mensch kann, wenn bestimmte Situationen es ratsam erscheinen lassen, willentlich den feinstofflichen Leib aus dem grobstofflichen heraussteigen lassen, kann mit dem von Gier- und Hass-Frequenzen befreiten Körper durch die Luft fahren, auf dem Wasser gehen, durch Mauern und Wälle hindurchdringen usw.

In den Lehrreden werden die geistmächtigen Fähigkeiten zwar öfter, aber nur am Rande erwähnt. Es ist auch nicht anzunehmen, dass ein Mönch, der die weltlosen Entrückungen nun erfahren kann, von sich aus den Wunsch hegen kann, geistmächtig in der wahnhaften Sinnensuchtwelt Veränderungen herbeizuführen; es sei denn, besondere Verhältnisse in seiner nächsten Umwelt legen dies nahe. So werden die geistmächtigen Fähigkeiten nach den Berichten in der Lehre dazu benutzt, die Aufmerksamkeit anderer zu wecken und sie dann tiefer zu belehren oder um sonst zu helfen und Gefahren abzuwehren. So ließ der Mönch *Moggallāno* mit seinem großen Zeh geistmächtig einen Palast erzittern (M 37, S 51,14), um Götter und Mönche vom Materieglauben zu heilen. Ein Mönch *Mahāko* ließ aus Mitleid für seine Ordensbrüder in der Tageshitze Regen fallen. (S 41,4) Umgekehrt ließ ein Buddha der Vorzeit, Kassapo, aus Mitleid den Regen nicht ins offene Dach von *Ghatikāro* regnen. (M 81) Oder unser Buddha ließ Feuer erscheinen, um den Hochmut eines Asketen zu brechen. (Mahāvagga 1,15) Oder der Buddha bewirkte, um *Angulimālo*, den Raubmörder, zu erschüttern, eine magische Machtbezeugung derart, dass dieser ihn, der zu stehen schien, trotz Laufens nicht einholen konnte. (M 86) Der Mönch *Pilindo* machte einmal Kindern, um sie zu erfreuen, einen Goldring oder einen ganzen Palast. (Mahāvagga VI, 15)

### Der Wunsch nach himmlischem Gehör, zweiter Weisheitsdurchbruch

Der Erwachte berichtet von sich, dass er auf seinem Läuterungsweg zuerst Abglanz und Umrisse übermenschlicher Ge-



stalten sah, ohne etwas zu hören. Das empfand er als unvollkommen, und daher bemühte er sich, durch noch mehr Sammlung nun auch die Stimmen der Götter zu hören. (A VIII,64)

Mit dem geläuterten feinstofflichen Gehör konnte auch eine Gabe des übersinnlichen Sprechen- und Verstehenkönnens verbunden sein. Von Zwiesprache mit übermenschlichen Geistwesen berichten nicht nur mehrfach der Erwachte (M 49, D 21, A III,128) und große Mönche, wie *Mahāmoggallāno* (M 37) und *Anuruddho* (M 127), sondern auch weit fortgeschrittene Hausleute, wie Hausmutter *Nandamāta* (A VII,50) und die Hausväter *Citto* (S 41,10) und *Uggo* aus Vesāli, berichten Mönchen, dass sie diese Eigenschaft hatten.

Auch von den *Aposteln beim Pfingstfest zu Jerusalem* wird berichtet, sie hätten in den verschiedensten Sprachen sprechen und sich verstehen können. Der *heilige Antonius* konnte sich mühelos griechisch unterhalten, obwohl er es nie gelernt hatte. Der heilige *Vinzenz Ferrer* konnte nur spanisch sprechen, aber er durchzog im Mittelalter Westeuropa und predigte mit großem Erfolg in der jeweiligen Landessprache; oder der *heilige Franz von Assisi* verstand Tiere und sprach mit ihnen.

Der Nutzen des geläuterten feinstofflichen Gehörs liegt darin, dass es den Horizont des Wissens sehr erweitert; über Vergangenes und Zukünftiges kann man dadurch Mitteilung erhalten, z.B. über eigene frühere Leben, und man könnte Jünger des Erwachten, die nach himmlischer Zeitrechnung erst vor ein paar Tagen von der Erde abgeschieden waren, vernehmen, so dass die Lehre des Buddha damit viel näher rücken würde.

Von dem Erwachten heißt es des öfteren, dass er mit feinstofflichem Gehör von einer jenseitigen Gottheit hörte, dass ein Mönch beispielsweise in inneren Konflikten sei, so dass er mit Geistesmacht vor ihm erschien und ihn belehrte.

Der Wunsch, anderer Personen Herz und Gemüt zu  
durchschauen, dritter Weisheitsdurchbruch

Nur dann, wenn der Übende selber auf dem Läuterungsweg innerlich so still, zumindest von sinnlichen Trieben frei geworden ist, dass er das „eigene“ Herz als von Anziehung, Abstoßung, Blendung bewegt oder nicht bewegt, als gesammelt oder zerstreut, als allumfassend oder begrenzt, als noch nicht vollkommen rein oder als vollkommen rein, als geeint oder nicht geeint, als erlöst oder nicht erlöst (M 10) erkennen kann, dann erst ist er fähig, sich den Wunsch zu erfüllen, auch anderer Personen Herz zu erkennen.

Auf Grund der Durchschauung des Herzens erschien der Erwachte öfter mit Geistesmacht Nachfolgern, die eines seelischen Anstoßes bedurften, und gab ihnen hilfreiche Impulse. So war es z.B. bei seinem Sohn *Rāhulo* (M 147), bei seinem Vetter *Anuruddho* (A VIII, 30) und bei *Sono* (A VI,55). In allen drei Fällen führte sein durch die Herzenskunde ermöglichtes Eingreifen dazu, dass die Mönche die letzten Verstrickungen ablegten und das Heil erreichten.

Der Wunsch nach Rückerinnerung,  
vierter Weisheitsdurchbruch

Groß und frei wird ein in der Erfahrung der weltlosen Entrückung gebadeter Geist gegenüber der gesamten Welterscheinung: klein und nichtig wird ihm alles Erschienene. Von einem solchen Geist gilt, wie der Erwachte es ausdrückt: *Uneingepflanzt verharrt er, und nichts in der Welt ergreift er mehr.* (M 10)

Durch die vorangehende Reinigung des Herzens, die Gemütsruhe und Abwendung vom Welterlebnis ist sein Herz nun *geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür, vollkommen still.* Mit diesem Herzen, frei von Weltlichkeit, vermag er nun Dinge zu sehen, deren Anblick seine Weisheit zur Vollendung bringt.

Der gewaltige, beim Heilsgänger die endgültige Erlösung fördernde Wert der rückerinnernden Erkenntnis früherer Daseinsformen liegt in dem unvorstellbaren Schatz an Erkenntnissen und Erfahrungen, die sie für einen Menschen mit sich bringen, der die Daseinsgesetze verstanden hat. In dem Rückblick auf zahllose Leben sieht und erfährt sich der zu solcher Rückerinnerung Fähige in den mannigfaltigsten Lebensumständen: allein schon im Menschenbereich mit größeren und größten Erschwernissen durch Armut, durch misstrauische und feindliche Menschen, durch Krankheiten und Gebrechen, durch quälende Berufsausübungen. Und er sieht sich ebenso in leichteren und helleren Lebensumständen durch Reichtum, durch freundliche und wohlwollende Verwandte, durch Kraft und Gesundheit, durch erfreuliche Berufsausübungen; er sieht die Schwankungen, wie er den Anforderungen manchmal leichter gewachsen ist, manchmal sie spielend bewältigt, wie sie schwerer werden und wie sie über ihm zusammenschlagen, ihn umwerfen. Er sieht sich unter den mannigfaltigsten Umständen in der Blüte des Lebens sterben, aus den Kreisen der Geliebten hinweggerissen. Er sieht sich im hohen Alter sterben, abgereift, im Kreis der Lieben oder einsam, verlassen, in Gelassenheit oder mit Entsetzen oder müde und resigniert. Er sieht sich und die jeweiligen Zeitgenossen in Zeiten religiösen Aufbruchs, kultureller Blüte, religiöser Verfluchung, kulturellen Verfalls, in Zeiten der Ordnung und des Chaos in Friedens- und Kriegszeiten. Er sieht die ungezählten Kulturformen und Formenwandlungen, gegenüber denen das, was die weltliche Geschichtskunde zu berichten hat, nicht mehr ist als ein Stäubchen gegenüber dem großen Weltgebirge.

Aber noch weit mehr offenbart und erweitert die rückerinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen Wissen und Kenntnis des Erfahrenden über alles menschliche Dasein hinaus: Er sieht sich ebenso ungezählte Male in unendlich vielen anderen Daseinsformen: in übermenschlichen Formen, in solchen, die den menschlichen weitgehend ähneln, bis zu solchen von vollständiger Unvergleichbarkeit in Seligkeit, Lebensdauer und

Lebensumständen - und er sieht sich ebenso in untermenschlichen Daseinsformen, in solchen, die den menschlichen weitgehend ähneln, bis zu solchen von vollständiger Unvergleichbarkeit an Entsetzen, an Lebensdauer und Lebensumständen. Er sieht sich in Himmeln und Höllen aller Grade, in Entzücken und Entsetzen aller Grade, in Leichtigkeiten und Erschwernissen, in Helligkeiten und Dunkelheiten, in Heiterkeit und Beklemmungen, in Seligkeiten und Qualen.

Dem Erfahrer der Rückerinnerung kann auch nicht der leiseste Zweifel an deren Wirklichkeit ankommen, weil es im Wesen der Erinnerung liegt, den Charakter totaler Evidenz zu haben. Wir brauchen uns nur vorzustellen, woher wir „wissen“, was wir gestern oder vor Jahren getan und erlebt haben, um zu wissen, was für uns die Erinnerung bedeutet. Nur die Erinnerung überzeugt uns von unserer eigenen Vergangenheit - soweit wir sie eben erinnern. In dem Augenblick der Erinnerung weiß man, dass man es nur „vergessen“ hatte.

Genauso geht es mit der Rückerinnerung. Das Gedächtnis des Menschen mit gereinigtem Herzen ist ohne Schranken. Man erfährt alle die Bilder der Rückerinnerung an einstige Begebenheiten, die man „vergessen“ hatte und mit deren Vergessen man oft auch die Möglichkeit solcher Erlebnisweisen vergessen hatte. Man weiß wieder: „Ja, so war es.“ - Es ist verständlich, dass der Geist mit der erinnernden Rückschau auf viele, viele frühere Erlebnisse zu beinahe universaler Potenz erwächst, fast zu Allwissenheit.

Er erkennt nun auch immer deutlicher - ja, er sieht in der Erinnerung vor sich - den Zusammenhang zwischen seinem Wollen und Wirken in Gedanken, Worten und Taten seiner früheren Leben auf der einen Seite und dem Strom der durch dieses Wirken an ihn herantretenden Erlebnisse, der Begegnungen mit Wesen und Dingen der Umwelt auf der anderen Seite. Und er erfährt, dass durch reaktives Denken, Reden und Handeln auch wieder die folgenden Begebnisse und Erlebnisse mit den Menschen und Dingen in ihrer freudigen oder leidigen Qualität bestimmt wurden, und diese Begegnungen riefen

wiederum seine Reaktion hervor, deren Auswirkungen er wiederum zu spüren bekam - und so fort in endlosem Zusammenhang.

Der Wunsch, das Verschwinden/Erscheinen der Wesen zu sehen, fünfter Weisheitsdurchbruch

In den Lehrreden heißt es oft:

*Nachdem das Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, sanft, fügsam und ohne Willkür vollkommen still geworden war, da richtet er es auf die Erkenntnis des Verschwindens/Erscheinens der Wesen. So kann er mit dem feinstofflichen Auge, dem geläuterten,.... die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen sehen.*

Dem zur Herzensreinheit gelangten Mönch steht das „geläuterte feinstoffliche Auge“ auf Wunsch zur Verfügung. Diesen Anblick vergleicht der Erwachte mit dem Ausblick von einem Turm, der mitten auf dem Marktplatz steht, auf die Straßen und Häuser. Vom Turm aus sieht man, wie immer wieder aus dem einen oder anderen Haus ein Mensch heraustritt und weitergeht.

Dieses Bild kann im heutigen Westen von den allermeisten Menschen nicht direkt verstanden werden, denn der Erwachte gibt hiermit ein Bild des Sterbevorgangs: So wie nach dem Gleichnis ein lebendiger Mensch aus einem erbauten Haus hervorkommt, ganz ebenso tritt beim Sterben der eigentliche lebendige Mensch, nämlich sein gesamtes Wollen, sein Charakter, Denken und Erinnern mit Bewusstsein aus dem seelenlosen Knochen-Fleisch-Gebilde heraus. Dieses wird damit zur „Leiche“. Aber das lebendige Wesen, das mit dem „feinstofflichen Auge“ völlig klar gesehen und erkannt werden kann (*als gemein oder edel, als schön oder unschön, glücklich oder unglücklich*) wandert nun *nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes* die Wege und zu solchen Geburten, wie es seinem bisherigen Wirken in Gedanken, Worten und Taten

entspricht.

Wer den fünften Weisheitsdurchbruch gewonnen hat, ist fähig, durch die uns allein sichtbare Schale hindurch das Eigentliche, das seelische Triebwerk, zu sehen, das, was die Körper bewegt und einsetzt zum Tun und Lassen, zu guten und üblen Taten. Er sieht im sogenannten Tod die Schale zerbrechen, das seelische Triebwerk einschließlich Denken in einer Form, die seiner Qualität entspricht, aussteigen und dort hingelangen, wo es hingehört nach seinem Wesen. Dieser Anblick ist ihm so selbstverständlich, wie wenn er mit dem irdischen Auge die Wesen die Häuser verlassen sieht, die Straßen überqueren und in andere Häuser eintreten sieht und andere Wesen, ohne in Häuser einzutreten, die Straße entlangwandern sieht.

Wir sehen nur die Schale, wir erkennen bei allen Wesen nur die aus Knochen und Fleisch bestehenden Gestalten, wir sehen nicht das Triebwerk; wir sehen diese Gestalten im Tod hinfallen, regungslos werden und verfallen zu Erde, aus welcher sie auch entstanden sind. Wir sehen nur das Bewegte, nicht das Bewegende. So glauben wir auch bei uns selbst fast nur an das Bewegte, an den Körper, und nehmen an, dass dessen Ende auch unser Ende sei. Solange wir von dieser Beschränktheit nicht frei werden, können wir nicht bedenken, dass wir weiter da sein werden, je nach der Qualität unseres Triebwerks, unseres Herzens, unseres Charakters, dass wir immer weiterhin ernten, wie wir gesät haben, und dass das ganze Säen und Ernten sinnlos und zwecklos ist - manchmal mit mehr Mühsal und Schmerzen, manchmal mit weniger Mühsal und Schmerzen, aber nie heil.

In den Lehrreden (D 18 u.a.) wird berichtet, wie der Erwachte über Mönche und Nonnen, über Anhänger und Anhängerinnen nach ihrem Tod aussagt, welchen weiteren Weg sie genommen haben entsprechend ihrer Entwicklungsrichtung und was sie noch erreichen werden.

Der Erwachte gibt solche Auskünfte nur auf Befragen und mit Zurückhaltung, und zwar hauptsächlich dann, wenn viele derjenigen, zu denen er spricht, den Abgeschiedenen kannten.

Wenn sie vom Erwachten hören, dass ein Mensch mit der ihnen so und so bekannten inneren Wesensart und äußeren Verhaltensweise und Bemühung jetzt nach dem Tode irgendwelche höheren Daseinsformen oder einen der Sicherheitsgrade bis zur völligen Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse erreicht hat, so gewinnen sie noch mehr Impulse, dem Dahingegangenen nachzueifern (s. M 68).

Der Wunsch nach Triebversiegung,  
nach Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse,  
sechster Weisheitsdurchbruch

*Nachdem sein Herz solcherart geeint, geläutert, gereinigt, fleckenlos, trübungsfrei, sanft, fügsam und ohne Willkür; vollkommen still geworden ist, da richtet er es auf die Erkenntnis der Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse: „Das ist das Leiden“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensursache“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensauflösung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Leidensauflösung führende Weg“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das sind die Wollensflüsse/Einflüsse“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Ursache“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Auflösung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist der zur Auflösung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Weg“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*So erkennend, so sehend, wird das Herz erlöst von allen Wollensflüssen/Einflüssen, den Wollensflüssen/Einflüssen Sinnensucht/Sinnendinge, Seinwollen, 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; jetzt gibt es kein Nachher mehr.“ Das hat er nun verstanden.*

Der hier beschriebene Weisheitsdurchbruch allein ist es, durch welchen der Mönch endgültig erlöst wird, ein Geheilter, Gene-

sener wird, der von keinerlei Erfahrungsmöglichkeiten mehr getroffen, beeinflusst, bewegt und gerissen werden kann, dessen Wesen der Erwachte mit einem Diamanten vergleicht, der bekanntlich nach alter Auffassung unzerstörbar ist. Das ist ein Gleichnis für den Heilsstand. Die Geheilten haben das Samsāra-Gesetz, dem wir unterliegen, aufgehoben, sind davon frei, weil sie sich abgelöst haben von allen fünf Zusammenhäufungen, die diesem Gesetz unterliegen.

Die Erreichung des Nirvāna ist der höchste Wunsch, den ein Wesen wünschen kann. Darüber hinaus gibt es keinen höheren.

Der Erwachte hat hier also dem Übungswilligen siebzehn immer höhere Wunschziele genannt, durch deren Anstreben der Mönch, der den Weg zur Erfüllung der Wünsche geht, zuletzt allen Wahn aufhebt, aus dem nur Wünsche aufsteigen könnten. Nibbāna ist die totale Wunschfreiheit: wunschfrei für immer. *Nibbāna ist das höchste Wohl. (M 75)*



DAS GLEICHNIS VOM KLEIDE  
7. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Die Lehrrede

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatti, im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Erhabener! –, antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:*

*Gleichwie etwa, Mönche, wenn der Färber ein Kleid nähme, das beschmutzt, voller Flecken ist, und tauchte es in eine Farblösung, in diese oder in jene, in eine blaue oder gelbe, in eine rote oder violette, da könnte es nur schlechte, nur unreine Färbung gewinnen, und warum? Weil das Kleid, ihr Mönche, nicht rein ist. Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist bei beflecktem Herzen ein schmerzlicher Lebenslauf, eine üble Laufbahn zu erwarten.*

*Gleichwie etwa, Mönche, wenn der Färber ein Kleid nähme, das sauber und rein ist, und tauchte es in eine Farblösung, in diese oder in jene, in eine blaue oder gelbe, in eine rote oder violette, da könnte es nur gute, nur reine Färbung gewinnen, und warum? Weil das Kleid, ihr Mönche, rein ist. Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist bei unbeflecktem Herzen ein guter Lebenslauf, eine gute Laufbahn zu erwarten.*

*Was ist nun, ihr Mönche, Befleckung des Herzens?*

*Verderbte Habsucht (abhiḥhāvisamalobha) ist Befleckung des Herzens. Antipathie bis Hass (vyāpāda) ist Befleckung des Herzens. Zorn (kodha) ist Befleckung des Herzens. Groll, Rachsucht, Nachtragen, Feindseligkeit (upanāha) ist Befleckung des Herzens. Aner-*

*kennungsbedürfnis, Stolz (makkha) ist Befleckung des Herzens. Empfindlichkeit (palāsa) ist Befleckung des Herzens. Neid (issā) ist Befleckung des Herzens. Geiz (macchariya) ist Befleckung des Herzens. Heuchelei (māyā) ist Befleckung des Herzens. Heimlichkeit (sātheyya) ist Befleckung des Herzens. Starrsinn (thambha) ist Befleckung des Herzens. Rechthaberei (sārambha) ist Befleckung des Herzens. Ich-bin-Dünken (māno) ist Befleckung des Herzens. Überheblichkeit (atimāno) ist Befleckung des Herzens. Rausch (mada) ist Befleckung des Herzens. Lässigkeit, Leichtsinn (pamāda) ist Befleckung des Herzens.*

*Ein Mönch nun, der erkannt hat, dass verderbte Habsucht Befleckung des Herzens ist, der gibt verderbte Habsucht auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Antipathie bis Hass Befleckung des Herzens ist, der gibt Antipathie bis Hass auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Zorn Befleckung des Herzens ist, der gibt Zorn auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Groll, Rachsucht, Nachtragen, Feindseligkeit Befleckung des Herzens ist, der gibt Groll, Rachsucht, Nachtragen, Feindseligkeit auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Stolz, Anerkennungsbedürfnis Befleckung des Herzens ist, der gibt Stolz, Anerkennungsbedürfnis auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Empfindlichkeit Befleckung des Herzens ist, der gibt Empfindlichkeit auf.*

*Ein Mönch, der erkannt hat, dass Neid Befleckung des Herzens ist, der gibt Neid auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Geiz Befleckung des Herzens ist, der gibt Geiz auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Heuchelei Befleckung des Herzens ist, der gibt Heuchelei auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Heimlichkeit Befleckung des Herzens ist, der gibt Heimlichkeit auf.*

*Ein Mönch, der erkannt hat, dass Starrsinn Befleckung des Herzens ist, der gibt Starrsinn auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Rechthaberei Befleckung des Herzens ist, der gibt Rechthaberei auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Ich-bin-Dünken Befleckung des Herzens ist, der gibt Ich-bin-Dünken auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Überheblichkeit Befleckung des Herzens ist, der gibt Überheblichkeit auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Rausch Befleckung des Herzens ist, der gibt Rausch auf. Ein Mönch, der erkannt hat, dass Lässigkeit, Leichtsinns Befleckung des Herzens ist, der gibt Lässigkeit, Leichtsinns auf.*

*Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch die verderbte Habsucht als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Antipathie bis Hass als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Zorn als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Groll, Rachsucht, Nachtragen, Feindseligkeit als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Anerkennungsbedürfnis, Stolz als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Empfindlichkeit als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Neid als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Geiz als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Heuchelei als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Heimlichkeit als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Starrsinn als Befleckung des Herzens*

*erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Rechthaberei als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Ich-bin-Dünken als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Überheblichkeit als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Rausch als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben, hat nun, ihr Mönche, ein Mönch Lässigkeit, Leichtsinn als Befleckung des Herzens erkannt und aufgegeben –*

*so hat er endgültige Klarheit über den Erwachten und dadurch Befriedung erlangt: „Das ist wahrlich der Erhabene, Heilgewordene, vollkommen Erwachte, der in 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.“*

*Bei der Lehre ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung gelangt: „Richtig dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre. Ihre Wahrheit ist unmittelbar erkennbar. Sie ist zeitlos gültig, einladend, (zur Leidensüberwindung) führend, im eigenen Erleben erfahrbar.“*

*Bei der Schar der Heilsgänger ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur 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<sup>43</sup>. Sie ist, wahrlich, würdig der Verehrung, würdig, Unterhalt zu empfangen, würdig der Gaben, würdig des ehrfurchtvollen Grußes, der beste Boden in der Welt für ein Wirken mit guten Folgen.“*

*Das Reagieren entsprechend den Unterlagen (yathodhi) hat er aufgegeben, abgetan, aufgelöst, überwunden, davon ist er frei.*

*„Ich habe endgültige Klarheit bei dem Erwachten und dadurch Befriedung erlangt“ - in diesem Wissen gewinnt er ein Empfinden für das Heil (atthaveda), ein Empfinden für die Wahrheit der Lehre (dhammaveda) und aus dem Wahrheitsverständnis große Freude. Solche innere Freude steigert sich zu geistiger Beglückung bis Entzückung. Weil der Geist voll Glück und Entzücken ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl. Das Herz des von Wohl Durchdrungenen wird einig.*

*„Ich habe endgültige Klarheit bei der Lehre und dadurch Befriedung erlangt“ - in diesem Wissen gewinnt er ein Empfinden für das Heil, ein Empfinden für die Wahrheit der Lehre und aus dem Wahrheitsverständnis große Freude. Solche innere Freude steigert sich zu geistiger Beglückung bis Entzückung. Weil der Geist voll Glück und Entzücken ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles*

---

<sup>43</sup> Die vier Paare von Menschen:

1. ein Menschenpaar des ersten Heilsgrades: Stromeingetretener und Wissen um den Strom Eintritt.
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.

*durchdringendes Wohl. Das Herz des von Wohl Durchdrungenen wird einig.*

*„Ich habe endgültige Klarheit bei der Schar der Heilsgänger und dadurch Befriedung erlangt" - in diesem Wissen gewinnt er ein Empfinden für das Heil, ein Empfinden für die Wahrheit der Lehre und aus dem Wahrheitsverständnis große Freude. Solche innere Freude steigert sich zu geistiger Beglückung bis Entzückung. Weil der Geist voll Glück und Entzücken ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl. Das Herz des von Wohl Durchdrungenen wird einig.*

*„Ich habe das Reagieren entsprechend den Unterlagen aufgegeben, abgetan, aufgelöst, überwunden, davon bin ich frei" - in diesem Wissen gewinnt er ein Empfinden für das Heil, ein Empfinden für die Wahrheit und aus dem Wahrheitsverständnis große Freude. Solche innere Freude steigert sich zu geistiger Beglückung bis Entzückung. Weil der Geist voll Glück und Entzücken ist, wird der Körper gestillt. Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl. Das Herz des von Wohl Durchdrungenen wird einig.*

*Ein Mönch nun, ihr Mönche, dem solche Lauterkeit, solche Eigenschaften, solche Weisheit eignen, mag auch Almosenspeise zu sich nehmen, die aus erlesenem Bergreis mit verschiedenen Soßen und Beilagen zubereitet ist, und sie ist für ihn kein Hindernis. Gleichwie etwa, Mönche, ein Kleid, das beschmutzt und voller Flecken ist, in klarem Wasser gewaschen, sauber und rein wird oder wie Gold im Schmelztiegel rein und glänzend wird, ebenso mag ein Mönch, dem solche Lauterkeit, solche Eigenschaften, solche Weisheit eignen, auch Almosenspeise zu sich nehmen, die aus erle-*

*senem Bergreis mit verschiedenen Soßen und Beilagen zubereitet ist, und sie ist für ihn kein Hindernis.*

*Liebevollen Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, überallhin in alle Richtungen durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüt, mit weitem, umfassendem, von Messen und Beurteilen freiem, von Feindschaft und Bedrängung freiem Gemüt, so verweilt er.*

*Erbarmenden Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, überallhin in alle Richtungen durchstrahlt er die ganze Welt mit erbarmendem Gemüt, mit weitem, umfassendem, von Messen und Beurteilen freiem, von Feindschaft und Bedrängung freiem Gemüt, so verweilt er.*

*Freudevollen Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, überallhin in alle Richtungen durchstrahlt er die ganze Welt mit freudevolem Gemüt, mit weitem, umfassendem, von Messen und Beurteilen freiem, von Feindschaft und Bedrängung freiem Gemüt, so verweilt er.*

*Gleichmütigen Gemütes strahlt er nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach einer dritten, dann nach einer vierten, nach oben, unten, überallhin in alle Richtungen durchstrahlt er die ganze Welt mit gleichmütigem Gemüt, mit weitem, umfassendem, von Messen und Beurteilen freiem, von Feindschaft und Bedrängung freiem Gemüt, so verweilt er.*

*Er versteht: „Es gibt dies: Niederes und Erhabenes, und es gibt als Höchstes die Ablösung von allem Wahrnehmbaren. „Bei solchem Erkennen, solchem Anblick ist das Herz erlöst von den Wollensflüssen*

*nach Sinnendingen, von den Wollensflüssen nach Seinwollen, von den Wollensflüssen nach Wahn. Wenn er so erlöst ist, ist das Wissen um die Erlösung: „Versiegt ist das Immer-wieder-Geborenwerden, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk, ‚Nichts mehr nach diesem hier‘“, versteht er da. Den nennt man, ihr Mönche, einen Mönch, gebadet im inneren Bade.*

*Zu jener Zeit aber hatte der Brahmane Sundariko Bhāradvājo in der Nähe des Erhabenen Platz genommen. Da wandte sich nun der Brahmane Sundariko Bhāradvājo an den Erhabenen und sprach:*

*„Geht wohl Herr Gotamo in die Bāhukā baden?“  
Da wandte sich nun der Erhabene an den Brahmanen Sundariko Bhāradvājo und sagte in Versform:*

*In Bāhukā und Adhikakkā,  
in Gayā und Sundarikā  
in Payāga und Sarassatī:  
ein Tor mag dort für immer baden,  
doch läutert er nicht einst gewirktes Übles.*

*Was kann Sundarikā bewirken?  
Was Payāga? Was Bāhukā?  
Nicht läutern sie den Übeltuer,  
der Grausames, Brutales tat.  
Wer reinen Herzens ist,  
ist ständig in der Zügelung,  
hält immerdar den Feiertag;  
der Reine, dessen Tun ist hell,  
bringt zur Vollendung seine Tugend.*

*Hier solltest du, Brahmane, baden:  
mach dich zum Schutz für alle Wesen.  
Wenn nie verleumdend redest du,*



*kein Wesen je verletztst,  
nicht nimmst, was nicht gegeben ist,  
Vertrauen hast beim Loslassen,  
wozu dann noch zur Gayā gehen?  
Zur Gayā wird dir jeder Brunn 'n.*

*Nach diesen Worten sprach der Brahmane Sundariko Bhāradvājo zum Erhabenen:*

*Vortrefflich, o Gotamo, vortrefflich, o Gotamo! Gleichwie etwa, o Gotamo, als ob man Umgestürztes aufstellte oder Verdecktes enthüllte oder Verirrten den Weg wies oder Licht in die Finsternis hielte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können, so auch hat Herr Gotamo die Dinge von vielen Seiten klargemacht. Und so nehme ich bei Herrn Gotamo Zuflucht, bei der Lehre und bei der Schar der Heilsgänger. Möge mir Herr Gotamo Aufnahme gewähren, die Ordensweihe erteilen! –*

*Es wurde der Brahmane Sundariko Bhāradvājo vom Erhabenen aufgenommen, wurde mit der Ordensweihe belehnt.*

*Nicht lange aber war der ehrwürdige Bhāradvājo in den Orden aufgenommen, da hatte er, einsam, abgesehen, unermüdlich, in heißem, innigem Ernst gar bald, was edle Söhne gänzlich vom Hause fort in die Hauslosigkeit lockt, jenes höchste Ziel des Asketentums noch bei Lebzeiten sich offenbar gemacht, verwirklicht und errungen. „Versiegt ist das Immer-wieder-Geborenwerden, vollendet das Asketentum, getan ist, was zu tun ist, nichts mehr nach diesem hier“, verstand er da. Auch einer der Geheilten war nun der ehrwürdige Bhāradvājo geworden.*

## Läuterung ist Abschichtung vom Größten bis zum Feinsten

In dieser Lehrrede geht es um die Befreiung des Herzens von jenen Befleckungen, die das Leben des Menschen verdunkeln, die alles, was er, von den Herzensbefleckungen angetrieben, unternimmt, mehr oder weniger zum Misslingen führen. Der Erwachte sagt hier: So wie ein Kleid voller Schmutz und Flecken, mit welcher Farbe man es auch färben wollte, die neue Farbe nicht gleichmäßig annehmen könne, sondern schmutzig und fleckenhaft bleibe, so auch könne ein Mensch mit „beflecktem Herzen“, mit den in dieser Lehrrede genannten sechzehn üblen Gesinnungen, nicht zu gutem Verhalten kommen, sein Handeln könne keine guten Folgen haben, weder für ihn selber noch für seine Umgebung, weder für dieses Leben noch für die folgenden Leben. Mit welcher Farbe ein Kleid auch gefärbt wird, die Flecken schlagen durch. Die Flecken - als Gleichnis für das befleckte Herz - sind im nächsten Leben, wie sie in diesem Leben gegen Ende waren. Im Lauf eines Lebens verändern sich unter normalem weltlichem Einfluss die Flecken, unter religiösem Einfluss werden die Flecken etwas geringer. Solange Unwissen ist über den wahren Zusammenhang, besteht ein ständiger rieselnder Wechsel der Herzensbeschaffenheit.

So wie die Flecken sind, so ist die Lebensbahn des Betreffenden. Die Körper wechseln, die Flecken bleiben und bestimmen die nächste Lebensbahn. Und so wie sie diese Lebensbahn bestimmt haben, bestimmen sie auch die nächste.

Die in dieser Lehrrede empfohlene und als zum Fortschritt unerlässlich bezeichnete Abschichtung der Herzensbefleckungen gehört nicht zu den anfänglichen Übungen, die der Erwachte dem am Beginn des Läuterungsweges stehenden Menschen empfiehlt. Im achtgliedrigen Heilsweg gehört die Überwindung der Herzensbefleckungen zur sechsten Stufe des achtgliedrigen Weges, zu den Vier Großen Kämpfen:

1. unaufgestiegenes Übles nicht aufsteigen lassen,

2. aufgestiegenes Übles vertreiben,
3. unaufgestiegenes Gutes zum Aufsteigen bringen,
4. aufgestiegenes Gutes pflegen.

Der gesamte Prozess der Läuterung ist nichts anderes als ein Abschichten von Unrat, von unzähligen vielen gröbsten, groben und feineren Schmutzschichten, die aus Wahn und Missverstand übereinander gelagert aufgetürmt worden sind und die allmählich abzutragen sind, von den gröbsten bis zu den feinsten.

Wenn man z.B. einen von Schweinen verlassenen Stall so säubern will, dass er für Menschen bewohnbar wird, dann fängt man mit dem gröbsten Unrat an: Mit der Mistgabel schichtet man den Mist auf eine Schubkarre und entleert diese auf einem Misthaufen oder im Garten. Nachdem der gröbste Mist draußen ist, werden die kleineren Mistklumpen sichtbar, die man nun mit einem Stallbesen zusammenfegen und hinausbefördern kann. Eine Zeitlang lässt man den Boden trocknen, wobei noch feinere Überbleibsel sichtbar werden: Strohhalme, kleine Mistkrumen, die mit einem feineren Besen zusammengekehrt und hinausgetan werden. Danach erst werden Schmutz und Feinstaub an den Wänden und auf dem Boden sichtbar, der nun nass aufgewischt wird. Erst nach diesen Säuberungsarbeiten kann man zu den Verschönerungsarbeiten übergehen: Wände und Fußboden streichen und polieren, reiben bis zum höchsten Glanz. - Genauso muss man bei dem, was wir „Läuterung“ nennen, schrittweise vorgehen, und zwar ebenfalls vom Groben zum Feinen.

Man kann nicht alles Üble, das man an sich hat, sofort bekämpfen und ausrodern, weil wir die tiefer liegenden üblen Dinge erst dann richtig merken und erkennen können, wenn wir die mehr an der Oberfläche liegenden überwunden oder doch wenigstens gemindert haben. Solange ein Mensch noch mehr oder weniger übles äußeres Verhalten an sich hat, zu üblem Tun fähig ist in Taten und Worten, dies noch nicht gemindert hat, solange er in den verschiedenen Situationen noch verleumderisch reden, zürnen und schelten kann, so lange

auch merkt er kaum oder nur sehr selten die verschiedenen anderen Herzensbefleckungen, von denen in dieser Lehrrede gesprochen wird, und solange er diese nicht merkt, kann er sie auch nicht bekämpfen und überwinden.

Wenn aber die größten, übelsten Auswirkungen des inneren Triebgewoges im Bereich des Redens und Handelns und Lebenswandels abgeschichtet sind, wenn eine größere Beruhigung im äußeren Verhalten und im Umgang mit anderen eingetreten ist, wenn der Mensch nicht mehr in den tausendfältigen groben Auseinandersetzungen mit den Mitmenschen ertrinkt und erstickt, und das nennt der Erwachte *sīla*, Tugend oder sittliche Zucht, erst dann kann er die tiefer liegenden Herzensbefleckungen und Herzensregungen bei sich selber erkennen und kann ihnen zu Leibe gehen, denn sie sind die Ursache, die Wurzel alles üblen Verhaltens. Wer sich selbst gründlicher beobachtet, wird erkennen, dass es kein ungutes Wirken in Worten oder Taten gibt, das nicht aus Herzensbefleckungen, aus ungunen Gemütsverfassungen hervorgeht. Immer nur dann, wenn das Herz in dieser oder jener Weise befleckt, getrübt, verdunkelt ist, kann man zu den groben Formen im Reden, Handeln und in der Lebensführung, also zu Tugendlosigkeit, kommen.

Die Herzensbefleckungen, die die Ursache alles untugendhaften Verhaltens sind, wurzeln ihrerseits in dem vielfältigen Begehren nach Sinnendingen. Je mehr wir in der Beobachtung der inneren Vorgänge und im Umgang mit uns selbst Erfahrung gewinnen, um so mehr erkennen wir diesen Zusammenhang: Nur da, wo wir mehr oder weniger starke Anliegen an diese durch sinnliche Wahrnehmung erfahrene Welt haben, wo wir dieses und jenes begehren und verlangen, da kann, wenn wir erlangen, was wir verlangen, Geiz, Überheblichkeit, Rausch, Leichtsinns usw. aufkommen, da kann, wenn wir nicht erlangen, was wir verlangen, Antipathie bis Hass, Zorn und Feindseligkeit, Neid usw. aufkommen. Die Herzensbefleckungen bestehen also nicht selbstständig, sondern sind entstanden aus der tieferen Wurzel des Begehrens, dem inneren Hunger

und Dürsten nach diesem oder jenem Erlebnis. Wegen des inneren Hungers erscheinen uns viele äußere Dinge begehrenswert. Weil sie uns begehrenswert erscheinen, darum ist die Aufmerksamkeit entsprechend stark darauf gerichtet und ist in demselben Maß abgezogen von den anderen begehrenden Wesen. Die Mitwesen erscheinen uns blasser. Das ist die Blendung. Je stärker das Begehren ist, um so stärkeres Gefühl kommt auf bei der Berührung der Triebe, um so stärker ist die Leuchtkraft der Wahrnehmung: „O, da ist wieder das Herrliche“ oder „Da ist das Ekelhafte, Abstoßende, Unsympathische, Schreckliche.“ Unser Interesse, unsere Spannung, unser Beziehungsverhältnis zu den Dingen lässt sie aufleuchten: „Ah, da ist ja das Angenehme“, „Ih, da ist das Unangenehme.“ Dadurch, dass der Geist von einem Erlebnis so stark geblendet wird, nimmt er andere Ereignisse, die vielleicht viel wichtiger sind, gar nicht zur Kenntnis. In einem Saal, in dem viele Geräusche sind, merken wir das lauteste Geräusch besonders, das leiseste merken wir gar nicht. Da kann einer mit heiserer Stimme flüstern: „Das Dach bricht zusammen“, wir hören es nicht, weil anderes uns fasziniert oder lauter ist. Was den Trieben am meisten entspricht oder widerspricht, wird mit starkem Gefühl in den Geist eingetragen. So bestimmt das Begehren unser Erleben. Das nennt der Erwachte Blendung, die die Herzensbefleckungen erzeugt. Der Neidische z.B. sieht alles, was der Nachbar hat, als größer an. Er sieht dort einen Apfelbaum oder einen Goldbaum, wo Disteln wachsen. Die Blendungen, die Herzensbefleckungen, verdrehen unsere Wahrnehmung und damit unser Tun und Lassen, denn entsprechend den Herzensbefleckungen wird gehandelt.

Es mag zwar auch Menschen geben, die wohl noch Begehren haben, sich aber ihre schlechten Charakterzüge mehr oder weniger abgewöhnt haben. Wenn sie merken, dass ihr weltliches Begehren nicht erfüllt wird, dann steigen bei ihnen nicht sofort jene Herzensbefleckungen auf, sie sind nicht hassend, nicht zornig oder neidisch, aber sie sind doch etwas wehmütig oder deprimiert. Wenn nun diese Menschen nicht bald auch an

die Ausrodung des Begehrens gehen, dann werden irgendwann in unkontrollierten Augenblicken zunächst vereinzelt, bald häufiger doch wieder irgendwelche ungunstigen Herzensregungen sich melden.

Wenn wir eine Pflanze ausrodern wollen, dann genügt es nicht, wenn wir nur allein Blüten, Stängel, Zweige und Stamm entfernen. Solange wir nicht auch die Wurzeln herausgezogen haben, kann die Pflanze doch wieder neu wachsen. Wo auch immer der Erwachte über die Läuterung spricht, da zeigt er, dass der sich Läuternde von außen nach innen vorzugehen habe. Er muss bei den äußeren Schichten, den offen dahliegenden, anfangen; nur so dringt er allmählich zur Wurzel vor, die dann entfernt werden kann.

Wer also sagen wollte: „Ich sorge in erster Linie dafür, dass sich das Begehren mindert, um das andere kümmere ich mich nicht, denn das schwindet ja von selber, wenn kein Begehren mehr vorhanden ist“, der unterschätzt ganz gewaltig das Gewicht und die Wucht der oberen groben und schweren, den Menschen bewegenden Tendenzen und Leidenschaften; er weiß nicht, dass man sich über die tieferliegenden bis letzten, tiefsten und verborgensten Haftensschichtungen nicht klar werden kann, solange die oberen offensichtlichen Schichten nicht abgegraben sind. Und vor allem, er lebt, solange er noch zürnen und streiten kann, wie überhaupt sich üble Gemütsverfassungen noch erlaubt, in einem sehr unfriedsamem Klima, in dem er gerade nicht zu jener Gemütsruhe kommt, die erforderlich ist, um an die Ausrodung des Begehrens gehen zu können.

Wir folgen immer wieder dem Begehren, weil wir durch die Befriedigung des Begehrens Wohl empfinden. Wir haben erfahren, dass die Erfüllung unseres jeweiligen Begehrens uns befriedigt und freut. Der Mensch braucht Freude. Ohne Freude kann er nicht leben. Wer also plötzlich, von heute auf morgen, auf die Erfüllung seines Begehrens, die Erfüllung all seiner Wünsche verzichten wollte, der muss dadurch zunächst zwangsläufig unzufrieden sein. Wegen der Unzufriedenheit seines Herzens kann er nicht auf die Bedürfnisse anderer ach-

ten, er ist zu sehr mit der eigenen Unzufriedenheit, dem eigenen Mangel beschäftigt und erlebt als Folge Unzufriedenheit, Ärger und Feindschaft in seiner Umgebung.

Wer aber nach der Weisung des Erwachten zuerst sein Augenmerk auf sein übles Verhalten richtet und sich hier bemüht, von dem Üblen fort zu kommen, der erlebt das, was der Erwachte mit den Worten schildert: *Treu dieser heilenden Tugend erlebt er ein inneres tadelfreies Wohl*. Dieses Wohl („Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen“) ist etwas anderes als die sinnliche Befriedigung durch Genüsse aller Art. Wer das tadelfreie Wohl der Tugend öfter erlebt, sich daran gewöhnt und es lieb gewinnt, der wächst allmählich in eine größere innere Helligkeit hinein, erst recht, wenn üble Charakterzüge auch immer schwächer werden, wenn die groben Schläge und Stöße, das Gerissensein innerer Leidenschaften nicht mehr da sind - dann ist in einer solchen größeren Stille und Beruhigung auch das Begehren selbst erkennbar, das unmittelbar aufkommende Verlangen nach diesen und jenen Erlebnissen.

#### Als Leitbild: Das reine Herz

Aber für diesen ganzen Prozess der Abschichtung der Herzensbefleckungen ist eines die Voraussetzung: Der Nachfolger hat durch die Belehrung des Erwachten eine deutliche Vorstellung von einem reinen Herzen in seinen Geist aufgenommen. Das Leitbild des reinen Herzens ist die Voraussetzung dafür, dass er die allmähliche Abschichtung beginnt. Und dieses Leitbild kann nur dann und dadurch entstehen, dass er erkannt hat: Allein das unreine, befleckte Herz ist der Erzeuger all dessen, was erlebt wird, ist Erzeuger des Wahntraums von Form und Gefühl und Aktivität im Denken, Reden und Handeln, und nur durch die Aufhebung aller Herzensbefleckungen ist die Beendigung des Wahntraums möglich. Diese Vorstellung ist ihm der verbindliche Maßstab, mit dem er seinen eigenen Zustand im jeweiligen Augenblick misst. Dieser Maßstab, mit dem die rechte Anschauung alles Erlebte prüft, zieht

den sich um Läuterung Mühenden zum Hellere hin und von Dunklem fort. Die rechte Anschauung zeigt ihm, ob das angestrebte Ziel näher rückt und was noch zu tun ist. Sie lässt ihn erkennen, dass als erstes Aufmerksamkeit auf ein gutes Verhalten, rechtes Reden, rechtes Handeln und rechte Lebensführung erforderlich ist, dass aber dies allein noch nicht ausreicht, um die vollkommene, heile Situation, die innere Unverletzbarkeit zu erlangen, und sie zeigt ihm ebenso, dass auch das Sichläutern von den Herzensbefleckungen noch nicht Freiheit von allem Unzulänglichen und Leidigen bedeutet, dass noch mehr zu tun ist.

„Ein Mensch, der die Herzensbefleckungen  
als übel erkannt hat, verwirft sie“

Die Herzensbefleckungen kann man nur überwinden, wenn man sieht, wie übel sie sind. Der Erwachte sagt am Anfang unserer Rede, dass bei beflecktem Herzen eine üble Lebensbahn, ein übles Erleben, eine üble Wiedergeburt zu erwarten ist. Wie unser Herz ist, so ist unsere Lebensbeschaffenheit, die Qualität unseres Erlebens in Wohl und in Wehe. Mögen wir auch noch so viel erreicht haben, mit dunklem Herzen haben wir doch keine rechte Freude daran, sind mürrisch, unzufrieden, neidisch oder werden bedrückt von düsteren Sorgen und Ängsten. Wir kommen um die Aufgabe der Herzensläuterung nicht herum. Wir sind schon unendlich oft in ganz dunklen, üblen Herzensverfassungen gewesen, haben uns wieder mehr oder weniger davon geläutert, haben entsprechend Hellere erlebt und sind wieder hinabgesunken in die Dunkelheit durch Verdunkelung des Herzens, und wieder haben wir uns geläutert - im unendlichen Wandel, im Samsāra, dem sinnlosen Umlauf aus Wahn durch alle Gefühlsmöglichkeiten, durch alle Erlebnismöglichkeiten.

Die wahnbefangenen Menschen - und das sind die meisten - schauen gebannt auf Dinge, die sie haben möchten, begehren dieses oder jenes Objekt und glauben, auf dem Weg zu seiner



Erreichung zu sein, aber weil sie die Qualität ihres Herzens dabei unversehens verschlechtern, so kommen sie nicht zu Wohl, sondern erfahren Wehe. Die Qualität des Herzens bestimmt das Dasein. Wir können sagen: In den sechzehn Herzensbefleckungen, die der Erwachte nennt, ist die Ursache für alles Elend enthalten, alles Elend, das uns persönlich oder in der Familie, im Beruf oder in der Politik zwischen den Völkern begegnet. Alle auftretenden Schwierigkeiten, alle Krisen, Katastrophen und Tragödien sind nur bedingt durch diese sechzehn Herzensbefleckungen, gehen immer nur von ihnen aus - nicht nur heute oder morgen und nicht nur bis zum Lebensende, sondern ununterbrochen, solange wir im Samsāra sind. Und von der Beschaffenheit unseres Herzens hängt es ab, ob wir im Samsāra gefangen bleiben oder in die Freiheit ent-rinnen.

Das Herz (*citta*, 2. Partizip von *cinteti*=bedenken) ist das Ergebnis von positivem oder negativem Bedenken von Erlebnissen, Objekten oder Verhaltensweisen, indem durch Bedenken eine mehr oder weniger starke Zuneigung zu dem positiv Bedachten oder eine Abneigung von dem negativ Bedachten entsteht: eine Tendenz, ein Trieb. *Citta* ist der Begriff für die Summe aller Tendenzen, aller Triebe, und zwar nicht nur der sinnlichen. Denn das Bedachte betrifft alles je und je Erfahrbare oder Bedenkbar, und dies in den verschiedensten Sinnen-suchtwelten, wie auch das unabhängig vom Körper Erfahrene, z.B. die Erlebnisse weltloser Entrückungen oder die Erfahrung von formfreien Zuständen. Mit den Trieben nach sinnlichem Erleben, mit ihnen untrennbar verknüpft, in Abhängigkeit von ihnen bestehen die in unserer Lehrrede genannten Herzensbe-fleckungen. Auch sie sind spürbare Triebe, Dränge. Stolz und Empfindlichkeit können z.B. aufkommen, wenn ein Wesen sich bewundert oder aber nicht beachtet sieht oder weiß. Durch den Blick der Augen und die Körperhaltung, durch den Klang der Stimme, durch das Hören der gesprochenen Worte des anderen (alles sinnliche Erlebnisse) empfinden sich die Wesen als anerkannt oder verachtet. Oder Neid und Geiz

kommen auf, wenn man andere im Besitz des Gewünschten sieht oder wenn man das sinnlich Angenehme festhalten will. - Von zwei Menschen z.B., die etwa gleiche Neigung nach dem sinnlichen Erleben von wirtschaftlichem Wohlstand haben, mag der eine in den Bahnen der Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit bleiben, der andere aber entwickelt durch den gleichen Drang nach dem Erleben von sinnlichem Wohlstand die Herzensbefleckungen Heuchelei und Heimlichkeit. Da die charakterlichen Eigenheiten, die Herzensbefleckungen, erst durch sinnliche Bedürftigkeit zur Wirkung kommen, so können wir die Triebe nach sinnlichen Erlebnissen als Primärtendenzen und die durch sie sich meldenden Befleckungen als Sekundärtendenzen bezeichnen. Aber sie alle sind aus Bewertungen entstandene Neigungen, sie alle umfasst der Begriff *citta*= Herz.

Der Erwachte sagt (M 19): *Was der Mensch erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* Das heißt: Durch ein bestimmtes Denken entsteht eine bestimmte Neigung, eine Tendenz, ein Wollen, ein Trieb. Es entsteht also Geistiges aus Geistigem, genauer gesagt, entsteht Neigung aus Denken, Triebkraft aus geistigem Urteil. In derselben Lehrrede (M 19) drückt der Erwachte es auch konkret aus:

*Wenn der Mensch Gedanken der Antipathie und des Hasses viel erwägt und sinnt, so hat er damit die Gedanken des Wohlwollens gemindert, die Gedanken der Antipathie und des Hassens gemehrt, und sein Herz neigt zu Antipathie bis Hass.*

Es wird zwar in diesen Texten vom „häufigen Bedenken“ gesprochen, weil damit die Neigung erst spürbar wird, aber wenn durch Wiederholung eine größere Wirkung erzielt wird, dann ist ja die größere Wirkung eben nur die Summierung vieler kleinerer Wirkungen geschehen. So heißt es in Dh 121-122:

*Das Üble unterschätze nicht:  
,Davon kommt doch nichts nach für mich.'  
Wie steter Tropfen füllt den Krug,*

*so füllt der Tor sein Wesen aus,  
wenn nach und nach er Übles tut,  
wenig zu wenig sammelnd an.*

*Das Gute unterschätze nicht:  
,Davon kommt doch nichts nach für mich.'  
Wie steter Tropfen füllt den Krug,  
so füllt des Weisen Wesen sich,  
wenn nach und nach er Gutes tut,  
wenig zu wenig sammelnd an.*

Jeder Gedanke des Menschen beeinflusst sein Herz, seinen Tendenzenhaushalt merklich oder unmerklich. Und da die Tendenzen das Tun und Lassen des Menschen im Reden, Handeln und in der Lebensführung und damit die Gestaltung der Welt und das Verhältnis zu den Mitmenschen bestimmen und beeinflussen, von woher dann wieder entsprechende Erlebensweisen auf ihn zurückkommen, so zeigt sich in diesem durchgängigen Zug vom Denken bis zum Erleben der gewaltige Einfluss des hier im Westen oft weit unterschätzten Denkens. Die Eingangsverse der buddhistischen Spruchsammlung lauten (Dh 1-2):

*Vom Geiste gehn die Dinge aus,  
sind denkgeboren, denkgefügt.  
Wer da verderbten Geistes spricht  
und handelt aus verderbtem Geist,  
dem folgt zwangsläufig Leiden nach,  
wie Radspur folgt der Zugtierspur.*

*Vom Geiste gehn die Dinge aus,  
sind denkgeboren, denkgefügt.  
Wer da geklärten Geistes spricht  
und handelt aus geklärtem Geist,  
dem folgt zwangsläufig Wohlsein nach,  
dem untrennbaren Schatten gleich.*

So wie das Rad des gezogenen Wagens dem Zugtier folgen muss, wie der Schatten vom Menschen nicht getrennt werden kann, so ist der vierfache Zusammenhang in der Existenz unlöslich, untrennbar: Wie wir heute denken und bewerten, so ist morgen unser Herz, unsere Gesinnung. Und wie unser Herz ist, unsere Motivation, so wird unser Tun und Lassen sein, und dementsprechend ist unser Erleben. Auch wenn längere Zeit dazwischen liegt: Was wir säen, das wird irgendwann an uns herantreten. Der Erwachte sagt (Dh 120):

*Auch einem Guten geht es schlecht,  
solang sein Gutes nicht gereift.  
Ist aber reif die gute Frucht,  
dann geht es gut dem guten Mann.*

Der Erwachte vergleicht das Herz, die Gesamtheit der Triebe mit einem Maler, der dauernd Bilder malt und diese immer wieder korrigiert und übermalt. Oder er vergleicht das Herz mit einer Spinne inmitten ihres Netzes. So wie die Spinne das Netz, das ihre Umwelt darstellt, aus ihrem eigenen Körper heraus spinnt und spinnt, so „spinnt“ der begehrlische Mensch mit den durch denkerische Bewertungen entstandenen Süchten seines Herzens ununterbrochen Ich und Welt und schafft mit seinen Herzensbefleckungen oder Herzensreinheiten die Qualität des Erlebten.

Das Gleichnis von der Spinne besagt: Die Welt besteht nicht unabhängig von uns, sondern nur durch uns. Die inneren Befleckungen täuschen eine so und so beschaffene Welt vor. Wenn wir zornig, feindselig sind, dann betrachten wir mit dieser inneren Bereitschaft zu Zorn und Feindseligkeit die Umgebung. Wie sieht die Welt dagegen für einen sanftmütigen, friedvollen Menschen aus, wie anders für einen neidischen, missgünstigen - gönnenden, wohlwollenden; heimlichen - offenen; starrsinnigen - nachgiebigen; und wie für den Ichlosen!

Mit seinen Herzensbefleckungen malt „Maler Herz“ unser Erleben als dunkel und gefährlich, mit immer weniger Herzensbefleckungen empfindet man Welt auch als immer heller. Das ist die Blendung: das Wahrgenommene durch die Brille der Herzensbefleckungen zu betrachten. Indem wir aber erkennen, dass alles, was außen erscheint, nur Projektion unseres inneren Seins ist, dass Welt nur durch die Triebe, unsere Herzensbefleckungen besteht, dann erkennen wir die Schädlichkeit, die unmittelbare Gefahr der Herzensbefleckungen, dann ist der Wille da, sie zu überwinden.

Die Unbelehrten handeln aus ihren Herzensbefleckungen heraus, ohne dies zu bemerken. Ganz auffallende merken sie manchmal, aber viel stärker ist die Aufmerksamkeit auf die Vorgehensweise gerichtet, zu denen die Herzensbefleckungen sie zwingen, z.B. die Methoden der Heuchelei oder Heimlichkeit oder des Neides. Der vom Erwachten Belehrte bemerkt bei sich die Herzensbefleckungen als Eigenschaften, die seine jetzige und zukünftige Lebensbahn bestimmen. Das Urteil, diese Eigenschaft sei eine Befleckung des Herzens, sei un schön, sei unmoralisch, kann nicht sehr motivieren, sie aufzuheben, sondern nur die Feststellung, dass man mit ihr für sich selber und für andere Dunkelheit schafft, dass man sowohl sich als auch seiner Umwelt damit schadet. Zwischen fast allen Religionslehrern und den später verfallenden Religionen besteht ein großer Unterschied; die Religionslehrer haben immer nur gesagt: Du schadest dir mit den Herzenbefleckungen, du und deine Umwelt leiden darunter. In deinem Interesse gib sie auf. Später werden nur noch die Forderungen hoch gehalten, sie bekommen einen Eigenwert: „Man tut so, es ist moralisch, so zu tun.“ Manche Menschen sagen dann sogar: „Wenn ich die Herzensbefleckungen aus eigenem Interesse aufgeben soll, dann wäre das ja egoistisch. Ich gebe sie auf, weil es edel ist.“ Dieses Empfinden ist eine große Hilfe. Aber zu meinen, es wäre egoistisch, die Herzenbefleckungen aufzugeben in dem Wissen, dass man sich damit schadet, ist unrealistisch. Auf die Dauer kann kein Mensch auf große Vorteile verzich-

ten und große Nachteile in Kauf nehmen nur mit dem Etikett, es sei edel oder gut.

Die Religionslehrer haben immer die Interessen der Wesen nach wahren Wohlsein gesehen und angestrebt. Sie haben gesagt: Zu deinem Heil ist es, gut zu sein, du gewinnst damit Wesensverwandtschaft mit himmlischen Wesen, und im Menschenreich gewinnst du Wohlwollen und Sympathie, wenn du dich gut verhältst. Jeder Mensch, jedes Tier, jede Gottheit überlegt, was zu seinem Wohl führt und ob die Anstrengungen in einem angemessenen Verhältnis zu dem Wohl stehen.

Der Erwachte fragt: Was hältst du davon, wenn du an einem Tag einen Euro verdienst oder 50 Euro oder 500? - Da ist 500 doch besser. - Bis zum Tod hast du etwas von dem Geld, aber dann nicht mehr. Was hältst du davon, wenn du die Tugendregeln hältst und zusätzlich alle sieben Tage den Feiertag einhältst und dadurch hunderttausende Jahre Himmelsglück erfährst? - Oh, das ist herrlich. - Dann tu es. - Was hältst du davon, wenn du kennen lernst, was dich immer wieder ins Elend reißt und was, wenn man es loslässt, endgültig befreit? - Es gibt nichts Besseres, als dass man das erfährt. - Dann höre von mir, was es mit den fünf Zusammenhäufungen auf sich hat. - Das sind die drei Lehren des Erwachten: Hier in der Welt Gewinn, in der jenseitigen Welt Gewinn und endgültig bleibender Gewinn. Nur diejenigen Lehren können die Menschen verbessern, die ihm zeigen, dass er damit zu seinem Wohl kommt und seine ganze Umgebung auch nur Wohl davon hat.

Ein Mensch, der einsieht, dass verderbte Selbstsucht und die weiteren Herzensbefleckungen Befleckungen des Herzens sind, die eine üble Lebensbahn zur Folge haben - und üble Lebensbahn heißt unangenehme, schmerzvolle Tage, Wochen, Monate, Jahre, üble Leben aneinandergelagert erleben, solange die Befleckungen bestehen - , der muss die Aufmerksamkeit nach innen richten und merken: Jetzt werde ich angetrieben aus diesem Antrieb, aus dieser Befleckung. Da habe ich ag-

gressive Gedanken, oder wenn ich mich unterlegen fühle, neidische, heuchlerische Neigungen.

Weil wir uns Vorteile davon versprochen, haben wir die Befleckungen gewirkt, weil wir dachten: „Das Schöne krieg ich nicht offen; nachher, wenn der andere nicht da ist, muss ich es mir nehmen.“ Wenn wir uns diesen Weg angewöhnt haben aus dem Versprechen von Vorteil und nach einer Anzahl von Leben merken, dass andere uns z.B. als Heimlichtuer und Heuchler durchschauen, dem man es schon am Gesicht ansieht, dass man ihm nicht trauen kann, dann wird der Nachteil dieser Herzensbefleckung offenbar. Ein Sprichwort sagt: „Es ist nichts so fein gesponnen, es kommt doch ans Licht der Sonnen.“ Was Motiv ist, wird offenbar in der sinnlichen Welt. Die Großen sehen an dem Motivhaushalt des Menschen, was er in sieben Jahren tun wird, was drei Leben später an ihn herantreten wird. So kann der Buddha sagen: Die Menschheit entwickelt sich jetzt abwärts, und wenn sie einen bestimmten Stand hat, wird wieder ein Buddha erscheinen. Nur der Blinde spricht da von Willensfreiheit.

Es wäre Chaos, wenn der Wille nicht bedingt wäre. Ein Mensch, der bemerkt, was ihn bewegt, und bemerkt, dass das Bewegende ihm schadet, ihn verdunkelt, der muss sich im Geist davon abwenden. In dem Augenblick, in dem gesehen wird: „Die Befleckung schafft üble Lebensbahn“, ist zunächst nur die Einsicht gegenwärtig. Die starken Triebkräfte zwingen noch weiter in die gewohnten Bahnen. Aber wenn er im Geist das Wissen: „Das ist die Befleckung, mit der ich schon oft mir und anderen geschadet habe“, öfter bedenkt, dann meldet es sich allmählich immer öfter und wird dann ein durchgängiges Raunen, das ihn geistig beeinflusst. Dann kann er bald die Tür z.B. zum Zorn zuhalten. Er spürt den Zorn, aber das Handeln aus dem Zorn hält er zurück. Hinterher freut er sich, dass er wenigstens das Handeln aus Zorn lassen konnte, und schämt sich des Zorns.

Der Erwachte sagt, dass kein Triebversiegter auf einem anderen Weg rein geworden ist als auf dem Weg der Selbsterforschung und Selbstläuterung (M 61):

*Wer auch immer von den Asketen oder den Priestern in vergangenen Zeiten seine Taten geläutert, seine Worte geläutert, seine Gedanken geläutert hat, ein jeder hat betrachtend und betrachtend (paccavekhati) seine Taten geläutert, betrachtend und betrachtend seine Worte geläutert, betrachtend und betrachtend seine Gedanken geläutert. Und wer immer auch von den Asketen oder den Priestern in künftigen Zeiten seine Taten läutern, seine Worte läutern, seine Gedanken läutern wird, ein jeder wird betrachtend und betrachtend seine Taten läutern, betrachtend und betrachtend seine Worte läutern, betrachtend und betrachtend seine Gedanken läutern. Und wer immer auch von den Asketen oder den Priestern in der Gegenwart seine Taten läutert, seine Worte läutert, seine Gedanken läutert, ein jeder läutert betrachtend und betrachtend seine Taten, betrachtend und betrachtend läutert er seine Worte, betrachtend und betrachtend läutert er seine Gedanken.*

Warum misst der Erwachte der „Betrachtung“ einen so großen Wert bei? Weil ein Mensch, der betrachtet, dass dieses oder jenes übel sei, dieses Üble schon damit verwirft, sich davon abwendet. Die Einsicht: „Das, was ich da an mir habe, ist etwas Übles“ ist bereits die Verwerfung. Darum heißt es in unserer Lehrrede (M 7) im Hinblick auf alle sechzehn Herzensbefleckungen: *Ein Mensch, der eingesehen hat, dass diese Befleckung des Herzens übel ist, der verwirft sie.* Es heißt nicht, er solle, nachdem er sie als übel erkannt hat, nun auch verwerfen. Der Akt der Einsicht, die negative Bewertung, ist bereits die Verwerfung. Man braucht nicht noch außerdem zu sagen: „In Zukunft will ich dem Üblen nicht mehr folgen.“ Ist der üble Charakter einer Eigenschaft, ihre Schädlichkeit klar und voll in der Betrachtung eingesehen, so



ist diese Einsicht gleichzeitig die Verwerfung und Abwendung von dieser Eigenschaft und damit ihre Minderung.

Wir meinen oft, man müsse den Entschluss fassen: „Das will ich jetzt lassen.“ Natürlich ist es gut, wenn man sich diese Worte zusätzlich noch sagt, wodurch die als richtig beurteilte Einstellung noch mehr ins Gedächtnis eingeschrieben wird. Aber allein schon durch die diesen Worten vorangegangene Einsicht, dass eine Sache oder Eigenschaft schädlich sei, ist die Neigung zu dieser Sache oder Eigenschaft schon etwas geringer geworden. Mag auch eine Neigung mit starker Kraft der Einsicht entgegengesetzt gerichtet sein - je deutlicher man das Negative dieser Neigung erkennt, sich vor Augen führt, um so mehr zehrt die Einsicht in die Schädlichkeit dieser Neigung an ihr bis zu ihrer vollständigen Aufhebung. Kein Mensch, der Wohl und Freude begehrt, kann mit klarem Wissen einen Weg gehen, von dem er sieht, dass er ins Elend führt, wenn er zugleich auch Wege kennt, die in Helligkeit und zum Frieden führen.

Für den Menschen, der den vom Erwachten beschriebenen Weg gehen will und nun bei sich selber diese üblen Gemütsverfassungen bemerkt, tritt eine entscheidende Wendung in seiner Entwicklung ein: Er kann nicht mehr fasziniert und gebannt auf das automatisch und mechanisch Bewegte und Geschobene starren und von dort das Wohl erwarten, sondern er sieht mehr und mehr die geistigen Antriebe, die Gesinnungen, die mannigfaltigen seelischen Motive, die Vielfalt der Triebe, das Begehren.

Je deutlicher man erkennt, inwiefern diese oder jene Herzensbefleckungen zu *eigener*, zu *fremder Beschwer* oder zu *beider Beschwer* (M 19) führen, um so mehr nimmt man Abstand von ihnen. Meistens gewinnt man diesen Abstand nicht gleich beim ersten Betrachten. Manche Befleckungen gleichen ausgefahrenen Gleisen, so dass es einer immer wiederholten Betrachtung ihrer Schädlichkeit bedarf, um sich mehr und mehr von ihnen zu entfernen. Und manche Befleckungen feinerer Art merkt man am Anfang solcher Betrachtung noch gar

nicht. Aber je aufmerksamer und intensiver die Selbstbeobachtung ist, um so tiefer kommt man in verborgenere Schichten, bis irgendwann als akute Wirkung dieser Übung ein ganz starkes Gefühl eines reinen Herzens aufkommt, eine innere Gehobenheit und Helligkeit, die durchglüht, reinigt, sättigt und erfreut.

Ist diese akute Wirkung einmal erreicht, dann ist man längere Zeit nicht fähig zu einer Gesinnung, über deren schlechte Folgen man gerade so stark nachgedacht hat und durch deren augenblickliches völliges Fernsein man eine solche erhebende Beglückung erlebt hat. Nach einiger Zeit hört die akute, verhältnismäßig starke Wirkung dieser Meditation auf, aber der Mensch fällt doch nicht mehr ganz in seine frühere durchschnittliche Gemütsverfassung zurück, sondern hat sie endgültig ein wenig gebessert: Das ist die Dauerwirkung einer jeden guten Meditation, die übrig bleibt, wenn die viel stärkere, aber nur kurzfristig währende akute Wirkung wieder vergangen ist.

Betrachten wir die in M 7 genannten sechzehn Herzensbefleckungen und wie wir an ihrer Aufhebung arbeiten können:

## Die sechzehn Herzensbefleckungen <sup>44</sup>

### 1. *Verderbte Habsucht (abhijjhā-visamalobha)*

Wenn die Gier so stark wird, dass ich sie rücksichtslos, ohne Rücksicht auf andere Wesen nicht nur aus Nächstenblindheit, sondern auch da erfüllen will, wo ich mir der Verletzung des Besitzstandes des Mitwesens bewusst bin – das ist verderbte Habsucht. Aus Sinnensucht, aus Habenwollen wird verderbte Habsucht, wenn ich Ausschau halte, wie ich das Begehrte dem anderen abnehmen oder abjagen kann. *Was ein anderer be-*

---

<sup>44</sup> In unserer Lehrrede nennt der Erwachte 16 Herzensbefleckungen, in M 8 und anderen Lehrreden nennt er noch weitere. Die genannten Eigenschaften sind als Anhalt aufzufassen, nicht als endgültige Zahl.

*sitzt, das möchte ich haben (M 41, 114 u.a.), ich möchte ihn verdrängen, möchte ihm das Begehrte entreißen. Das ist es, was in den christlichen Geboten genannt wird:*

*Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus, Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was er besitzt. (2.Mose 20,17)*

In D 27, in der Lehre, in der eine im Auf und Ab des Daseinskreislaufs immer wiederkehrende Phase der Abwärtsentwicklung der Wesen von den Leuchtenden Gottheiten an abwärts bis zu den Menschen geschildert wird, werden zunächst die Zunahme des sich noch im gesetzlichen Rahmen haltenden Bedürfnisses und die daraus entstehenden Übel beschrieben; erst als verkehrte Ansicht mehr um sich gegriffen hatte – so heißt es dort – da nahmen drei Dinge stärker zu: eines davon ist (neben Neigung zu Ungesetzlichem und falschen Gesetzen) die verderbte Habsucht. Wenn ich bei jemandem etwas sehe, das ich selber gern haben möchte, obwohl er es mir nicht gibt, und ich habe dann keine Weltanschauung, die das als übel und unrecht verwirft, dann wird aus der Sinnensucht verderbte Habsucht, wenn ich Ausschau danach halte, wie ich es ihm gegen seinen Willen entreißen kann.

Wenn der Mensch, um weiterzuleben, meint, auf Kosten anderer sein Leben erhalten zu müssen, indem er z.B. bei Feuerbruch in einem geschlossenen Raum Mitmenschen beiseite drängt, um schneller durch die Tür ins Freie zu kommen, oder indem er als Schiffbrüchiger einem anderen die rettende Planke streitig macht oder in der freien Wirtschaft Konkurrenten Gewinn abjagt, sie damit in die Insolvenz treibt – das alles geschieht aus verderbter Habsucht ohne Bedenken des Saat-Ernte-Gesetzes. Verderbte Habsucht hat die heutigen Tierfarmen entstehen lassen mit dem Grundsatz: größtmöglicher Gewinn bei niedrigen Kosten: die Techniken intensiver Einengung, Unterdrückung aller Lebensäußerungen bei derart eingegengten Tieren, Haltung in völliger Dunkelheit während lan-

ger Zeit, Überfütterung, Unterfütterung, Beschneiden von Schnäbeln und Schwänzen, erbarmungslose Transportmethoden – das geschieht aus verderbter Habsucht: Herausschlagen von Gewinn auf Kosten des Wohls anderer Wesen. Der Kenner der Lehre weiß, dass er, solange Triebe vorhanden sind, weiterleben wird, der Tod kein Ende ist und dass er sich Äonen himmlischen Glücks erwerben kann, wenn er hier nicht auf Kosten anderer sein Leben führt, nicht andere um ihr Wohl bringt.

Die verderbte Habsucht ist wie eine Pflanze, deren Wurzel die Sinnensucht, das Bedürfnis überhaupt, ist, aus der sie immer wieder heranwächst. Einzudämmen ist sie nur durch den Hinblick auf die Bedürfnisse des anderen, durch das Erkennen, dass der andere genauso Wohl wünscht wie ich, durch die Sehnsucht nach hellerem Sein. Aber an der Wurzel ausroden kann man sie nur, wenn man ein so großes inneres Wohl bei sich hat, dass man der Sinnensucht nicht mehr bedarf.

## 2. Antipathie bis Hass (*vyāpāda*)

reicht von der kleinsten Antipathie bis zum aktiven Hass (*Der soll umgebracht werden, soll so nicht bleiben* - wie es in M 114 heißt). Antipathie bis Hass entsteht dadurch, dass der Mensch von klein auf gewöhnt ist, die Menschen danach zu messen, ob sie den eigenen Trieben, Tendenzen, Anliegen entsprechen oder nicht. Der unbelehrte Mensch erkennt sich nicht in allen anderen Wesen wieder, sondern unterscheidet sich bewusst und mit Absicht von ihnen. Er setzt sich von jedem anderen Lebewesen ab und stellt sich ihm gegenüber. Und solange er so tut, hat er nicht die vom Erwachten empfohlene unterschiedslose Metta-Haltung, die in jedem Wesen einen Wohlsucher sieht und ihn wünschen lässt: *Mögen alle Wesen glücklich sein.* (M 114) Es sind hauptsächlich folgende drei trennende Unterscheidungen, die zu Antipathie bis Hass führen:

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 ist von hohem Stand, jener von niederem.  
Dieser ist wohlhabend, jener arm.  
Dieser ist tüchtig, jener ungeschickt.“

Das sind drei trennende, leidbringende Unterscheidungen.

Das bedeutet nicht, dass der Mensch sich blind machen soll für die Eigenschaften des Nächsten, dass er nicht sehen soll, was gut und böse ist und wer gute und böse Eigenschaften hat, sondern dass er den Nächsten nicht nach diesen unterscheidenden Gesichtspunkten bewerten soll. Hier hilft der vom Erwachten gegebene Gedanke, dass jeder von uns schon alles Gute und Schlechte war und wir darin alle gleich sind. Wir alle suchen Wohl auf den Wegen, die wir kennen.

Der Erwachte gibt das Bild der Mutter als Vorbild für nicht unterscheidende Liebe:

*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.*

*Denn die Liebe zu der ganzen Welt  
kann der Geist entfalten, der ist frei von Maß –  
aufwärts, abwärts, in die Breite hin –*

*frei von Enge, Gegnerschaft und Widerstreit. (Sn 149/150)*

So wie eine liebende Mutter, soweit sie liebende Mutter ist, alle ihre Kinder in gleicher Weise liebt, und zwar so liebt, wie sie sich selber liebt, so wie sie das übelgeartete Kind ganz ebenso liebt wie das gutartige und wie sie das intelligente Kind ganz ebenso liebt wie das beschränkte, obwohl sie die Unterschiede sieht und bei der Erziehung gerade aus Liebe berücksichtigt – so wie die Sonne in gleicher Weise über Gerechte und Unterechte scheint – so soll allein diese nicht-unterscheidende Liebe das Verhältnis zu jedem Du bestimmen.

Zu dieser Liebe sind wir nur dann fähig, wenn wir bei allen Lebewesen den Blick hinweglenken von jenen vorgenannten drei trennenden, wertenden Unterscheidungen und wenn wir ihn auf dasjenige richten, worin alle Wesen mit uns gleich sind:

„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 der *erste* zu Frieden, Wohl und Heil führende Anblick der Gleichheit und Einheit.

„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 der *zweite* zu Frieden, Wohl und Heil führende Anblick der Gleichheit und Einheit.

„Das ist auch einer, der schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurchwandert und hindurchirrt,

wie auch ich schon seit undenklichen Zeiten im Samsāra durch alle Daseinsformen und Daseinsbereiche hindurchwandere und hindurchirre“ –

das ist der *dritte* zu Frieden, Wohl und Heil führende Anblick der Gleichheit und Einheit.

Der Erwachte sagt:

*Was ihr auch erblicken mögt an Übelgewordenem, Übelgeratenem, als gewiss kann da gelten: „Auch wir sind schon so gewesen auf dieser langen Laufbahn.“ Was ihr auch erblicken mögt an Wohlbefinden, Wohlgedeihen, als gewiss kann da gelten: „Auch wir sind schon so gewesen auf dieser langen Laufbahn.“ Und warum das? Unausdenkbar ist der Anfang dieses Daseinskreislaufs. Nicht ist ein Beginn zu erkennen der durch den Wahn gehemmten, durch Durst verstrickten Wesen, der wandernden, im Samsāra kreisenden. (S 15,1)*

Wenn wir daran denken, dann steigen wir augenblicklich von dem eingebildeten Thron herab, auf welchem wir ganz unbewusst aus uralter Gewohnheit sitzen, um von da aus die anderen zu beurteilen. Wer die Lehre des Erwachten über die unendlichen Wanderungen durch alle Stadien des Samsāra tiefer bedacht und verstanden hat, der kann immer weniger an andere den Maßstab anlegen; denn er sieht, dass es bei allen inneren Entwicklungen hinauf und hinab nicht um Schuld und Unschuld geht, sondern immer nur um Wissen oder Nichtwissen.

Wenn der Übende von den drei trennenden Unterscheidungen zwischen sich und den Mitwesen mehr und mehr zurücktritt und die drei Betrachtungen der Gleichheit aller Wesen mehr und mehr pflegt, dann erfährt er, was es heißt, *mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem Gemüt* zu verweilen. Erst durch die Wandlung unseres Gemüts, die durch die regelmäßige Übung allmählich vor sich geht, bekommen wir einen Blick dafür, wie beschränkt, eng und begrenzt unser Gemüt heute noch ist.

Mit den üblichen abschätzenden, kritisierenden, herabwürdigenden ausspinnenden Betrachtungen über den Nächsten wirkt man für sich und seine Umgebung im Lauf der Zeit dunkle Wirkungen von zunehmender Missgunst, Feindschaft, harter Begegnung, Streit mit allem üblen Gefolge. Aber mit wohlwollenden, verständnisvollen, heraufwürdigenden Betrachtungen über den Nächsten wirkt man für sich und seine Umgebung im Lauf der Zeit hellere Wirkungen von zunehmender Freundschaft, sanfter Begegnung, Harmonie mit allem guten Gefolge. Jede Abwehrstellung einem Menschen gegenüber sollte uns aufrufen, die Ohren zu spitzen und achtzugeben: „Um meine Interessen zu wahren, muss ich hier zwar auf der Hut sein und muss unter Umständen sogar das, was von X kommt, abwehren und korrigieren, aber das ist etwas völlig anderes als meine Einstellung zu X als Mensch.“

Jede Resignation und abweisende Kühle dem Menschen X gegenüber – dieser Ton, der bei dem Wort oder bei dem Gedanken „X“ fast automatisch aufkommt, das ist eine Hemmung und Gefahr auf dem Heilsweg. Wir müssen wissen: So oft jetzt eine solche innere Haltung in uns aufkommt, so oft kommt sie auch im Jenseits auf, und der Platz dafür ist nicht bei göttlichen Geistern, sondern bei niedrigen Geistern. Wollen wir göttliche Geister werden, dann ist es wichtig und gut, dass wir dafür sorgen, dass hellere Gedanken aufkommen.

Die fortgesetzten Wandlungen des Gemüts sind Zeichen eines nicht weiten, sondern engen, eines nicht tiefen, sondern seichten und leicht bewegten, und eines nicht unbeschränkten, sondern begrenzten, eingeschränkten und abhängigen Gemüts, das nicht *von Feindschaft und Bedrängung frei ist*.

Von den Wandlungen seines Gemüts kann man sich leicht bei den Begegnungen mit den unterschiedlichen Menschen und den Dingen des Lebens überzeugen, und man kann geradezu einen Versuch anstellen, indem man etwa eine Sammlung von Fotografien aus Familie und Bekanntschaft aus der jüngeren und weiter zurückliegenden Vergangenheit betrachtet. Bei der Erinnerung an die verschiedenen Menschen und



Situationen ändert sich ununterbrochen der Gemütszustand. Da spielen die Sympathien und Antipathien auf und ab, da gehen die Beurteilungen, die Zuneigungen und Abneigungen hin und her. Das ist die Abhängigkeit, Beschränktheit des üblichen menschlichen Gemüts. Und wenn wir uns näher beobachten, so erkennen wir, dass diese Wandlungen fast alle in den drei erwähnten Unterscheidungen begründet liegen, und zwar hauptsächlich in der ersten der drei.

Bemühen wir uns einmal, die gleichen Fotografien in einer zweiten Durchsicht zu betrachten *ohne* jene drei trennenden Unterscheidungen und mit bewusster Pflege der genannten drei Betrachtungen der Gleichheit aller Wesen, so werden wir an uns erfahren, dass eine solche Betrachtung der Bilder weit weniger Gefühlswechsel und Gemütsbewegungen in uns auslöst als zuvor und dass unser Gemüt weit mehr in eine hellere, verstehende, gute Verfassung gelangt. Daran erkennen wir bei uns den heilsamen Wert solcher Betrachtung, und wir verstehen, was es bedeutet, wenn der Erwachte empfiehlt, sich allen Wesen gegenüber *mit liebevollem Gemüt zu erfüllen, mit weitem, hohem, nichtmessendem, von Feindschaft und Bedrängung freiem.* –

Wegen erlittener Verletzungen, Kränkungen – manchmal schon in der Kindheit – hat sich in den Verletzten, Gekränkten Hass gegen die Person festgesetzt, von der die Verletzung, Kränkung ausging.

Die Psychologin *Doris Wolf* schreibt in ihrem Buch „Ab heute kränkt mich niemand mehr“ (Mannheim, 10.Aufl.2014):

*Im Volksmund spricht man davon, dass die meisten Menschen ein paar „Leichen“ im Keller haben. Gemeint sind damit meist Dinge, die noch nicht oder nicht zur Zufriedenheit erledigt sind. Die „Leichen“ sind noch nicht begraben, es herrscht noch keine Ruhe. Ähnlich ist es mit Kränkungen. Manchmal liegen Kränkungen schon Jahre oder Jahrzehnte zurück und beeinflussen uns immer noch stark. Unsere Vorwürfe, unsere*

*Verbitterung und unsere Wut richten sich gegen unsere Eltern, Lehrer, Geschwister, Freunde oder auch Gott und das Schicksal. Sie beziehen sich auf Personen, die noch leben oder bereits verstorben sind. Sie betreffen ein einzelnes Ereignis oder jahrelange schmerzliche Erfahrungen. Wenn wir mit alten Kränkungerfahrungen umherlaufen und sie in unseren Gedanken und Bildern immer wiederholen, dann haben wir unerledigte Geschäfte.*

*Kränkungen, die wir weder offen ansprechen und klären, noch innerlich bewältigen, können uns sehr viel Energie rauben. Sie nagen an uns und vergiften unseren Seelenfrieden. Wir verwahren sie quasi in einem Koffer, den wir immer mit uns herumschleppen. (S.210)*

*Wenn wir uns sehr gekränkt fühlen, dann „kauen wir den Vorfall“ immer wieder. Das für uns so bedrückende Ereignis ist schon lange vorbei und unser Gegenüber vielleicht sogar schon lange aus unserem Blickfeld verschwunden. Doch vor unserem inneren Auge taucht es immer wieder auf. Wir sehen den anderen vor uns stehen und wiederholen das, was uns verletzt hat. Wir hören den anderen immer wieder die uns kränkenden Worte sagen. Wir haben einen Endlosfilm eingelegt, der immer wieder von vorne beginnt. (S.153)*

*Rufen Sie sich, sobald Sie sich beim Gedanken oder bei der Vorstellung von der verletzenden Situation ertappen, innerlich Stopp zu. Wenn Sie allein sind, können Sie „Stopp“ auch laut aussprechen und dabei in die Hände klatschen. Dann lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf neutrale oder angenehme Bilder...Ich persönlich verbinde den Gedankenstopp immer mit dem Satz: „Stopp, ich bin bereit, loszulassen. Es ist vorbei.“ (S.157/158)*

*Wenn wir verzeihen, dann*  
– *widmen wir unsere Zeit und Energie wieder der Zukunft; empfinden wir dieser Person gegenüber keinen Hass mehr; müssen wir uns nicht mehr selbst bedauern, dass wir dies erlebt haben, und wie stark wir unter dieser Erfahrung leiden müssen;*

- können wir anderen wieder vertrauen;
- kann sich unser Körper wieder entspannen;
- brauchen wir unsere Zeit nicht mehr mit Rachegeanken zu vergeuden;
- fühlen wir uns nicht mehr als Opfer;
- brauchen wir uns nicht mehr damit befassen, wie wir dem anderen aus dem Weg gehen oder ihn unsere Verbitterung spüren lassen;
- übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle und geben dem anderen nicht mehr die Schuld daran. (S.214)

Nutzen Sie positive Suggestionen. Sprechen Sie sich den folgenden Text auf eine Kassette:

*Ich habe in der Vergangenheit eine schmerzliche Erfahrung gemacht. Ich habe mich von einem Menschen sehr verletzt gefühlt. Doch dies ist Vergangenheit. Die Vergangenheit lasse ich jetzt ruhen.*

*Der andere hat getan, was er auf Grund seiner Lebenserfahrung, seiner Wertvorstellungen, seiner Position, seiner Wünsche und momentanen Stimmung tun musste. Mir hat es nicht gefallen. Aber ich bin bereit, dem anderen zu verzeihen. Ich verzeihe ihm um meinetwillen. Ich möchte meinen inneren Frieden. (S.231)*

Jeder von uns weiß es aus Erfahrung, dass die Stunden oder Tage, die er anderen grollt über irgendwelche Kränkungen, Beleidigungen oder sonstige Schädigungen, für ihn eine verlorene und dunkle Zeit sind. Ja, wenn er bereits edlere, höhere Vorsätze in sich aufgebaut hatte, dann ist ihm solche Zeit peinlich, und er versucht sie abzukürzen, indem er den inneren Groll aufhebt, dem Täter verzeiht.

Im Mahābhārata heißt es:

*Man muss jede Beleidigung, wie immer sie auch sei, verzeihen. Es ist gesagt worden, dass das Fortbestehen der Menschheit aus der Fähigkeit des Verzeihens erwächst. Verzeihen ist*

*heilig: es erhält die Welt in ihrem Bestand; verzeihen ist die Macht des Starken, ist Opfer und Ruhe der Seele. Verzeihen und Sanftmut sind Eigenschaften der Selbstbeherrschung, sie stellen die ewige Tugend dar.*

Wer frei, wer gesund werden will, macht sich von Hass frei, und der andere ist dankbar dafür. Die meisten Menschen sind dankbar, wenn man vergibt, was sie einem angetan haben, wenn man wieder neu anfängt. Aber auch wenn sie nicht dankbar sein sollten – es geht ja nicht um die Dankbarkeit des anderen, sondern darum, dass wir den Hass in unserem eigenen Herzen tilgen, denn das führt zum Wohl.

*Gib und vergib von Herzen gern,  
das ist des Glückes Keim und Kern.  
sagt Richard Dehmel.*

Welche Gedanken machen es uns möglich zu verzeihen?  
Man braucht sich nur vor Augen zu führen, dass man selber oft – zum Teil gegen den eigenen Willen – andere verletzt hat. Dann kann man sich nicht mehr so leicht auf das hohe Ross setzen in dem Gedanken: „Wie konnte er mich nur so verletzen.“ Und weil man sich selber manches vorzuwerfen hat und das innere Drängen, die Motive, die zu einer verletzenden Tat führen, bei sich selber in ihrer Wucht gespürt hat, so dass man fast willenlos verletzend handeln musste, da wächst in einem Verständnis für diejenigen, die einen früher verletzt haben. Man mag sich aus eigener Vergangenheit sagen: „Wenn ich anstelle meines Bruders gewesen wäre, hätte ich meine Überlegenheit auch ausgenutzt, und meine Eltern hatten ja auch einen schweren Stand mit mir. Ich habe es ihnen durch Trotz und Verschlossenheit und innere Abwehr nicht leicht gemacht, mich zu verstehen. Und der Lehrer wollte damals vielleicht durch mich ein Beispiel geben, ein Exempel statuieren, wie man sagt, um der Klasse zu zeigen wie es einem geht, der sich nicht anstrengt, der in seiner Stunde nicht aufgepasst hat. Ich

habe in meinem Leben durchaus nicht immer bewiesen, dass ich eine Engelsgeduld habe.“

Mit diesem Gedanken, dem Bemühen um Verständnis, verzeihe ich dem anderen, weil ich denke „ich habe ja auch meine Fehler“.

Aber es gibt auch manche Fälle, in denen wir für eine bestimmte Person keinerlei Verständnis aufbringen können, weil uns deren Charaktereigenschaften ganz fremd sind. Wir empfinden: „Ich würde nie so handeln, wie er an mir gehandelt hat.“ Da mögen uns folgende Gedanken helfen, die über die bloße Gerechtigkeit hinausgehen, die dem Gesetz, nach dem Dasein abläuft, näher sind:

Es muss jeder so handeln, wie seine Triebe sind. Ich kann mich in seine Triebe nicht hineinfühlen, aber was ändert es: Er würde nicht so handeln, wenn er nicht solche Triebe hätte. Wie oft mag ich in den vielen Vorleben ähnliche Triebe gehabt haben; ich habe sie jetzt nicht, sondern habe augenblicklich durch Milieu und Erziehung andere Triebe. Aber das kann sich bald wieder ändern. Wie die Triebe rollen, so muss ein Wesen handeln – ebenso wie das Wasser je nach der Beschaffenheit des Untergrundes still im Tümpel steht oder über Steine springt. Und alle Triebe haben nur eines zum Ziel: Befriedigung des empfundenen Mangels, Aufhebung des Vakuums. Der Geist des Wesens sagt ihm, auf welche Weise es zu dieser Befriedigung kommt. Aber die Daten seines Geistes sind abhängig von dem, was es erlebt und erfahren hat. Nicht böser Wille, sondern Nichtwissen darüber, wie es wirklich dauerhaftes Wohl erwerben kann, lässt ein Wesen schlecht, verletzend handeln. Wie könnte man da hassen – wem sollte man böse sein, etwa den von Belehrung und Erfahrung abhängigen Anschauungen des Betreffenden, den blind rollenden, Wohl ersahnenden Trieben?

Und wie kann man feststellen, ob man wirklich verzeihen hat? Das sagt treffend *Joseph Murphy*:

*Vergeben heißt, dem anderen Liebe, Freude, Weisheit und alle Segnungen des Lebens wünschen, bis die Erinnerung an den anderen jeden Stachel verloren hat.*

Erst dann also kann man sagen, man hätte dem Betreffenden verziehen, wenn man gar nicht mehr an das Ungute, das der andere einem angetan hat, denkt und damit die Erinnerung an ihn jeden Stachel verloren hat.

Das erreicht man damit, dass man dem anderen – wann immer man an ihn denkt – sogleich Liebe wünscht, Freude wünscht, Wohl wünscht, ihm alles Gute wünscht, was Leben nur bieten kann, und keinen Gedanken mehr an die Kränkung zulässt.

Wenn wir im Gedächtnis behalten, was uns einer Übles getan hat und es vielleicht gar noch zusätzlich ausmalen, dann leben wir in einer solchen dunklen Welt in diesem und im nächsten Leben. Dann wird das unsere Welt. Was wir nicht heller machen, wird nicht heller. Jeder Gedanke baut an unseren Erlebnissen. Bauen wir eine helle Welt und sehen wir auf das Gute in dem Wissen:

*Alles Sichtbare – die Welt, die wir erleben –  
ist nur ein Schatten dessen,  
was in der Seele wirklich vor sich geht.  
(Makarios der Ägypter)*

Die Welt ist ein Film, und unser Herz ist der Regisseur.  
So sagt auch der Inder *Nisargadatta Maharaj*:

*Das erlebte Böse ist der Gestank eines kranken Herzens.  
Heile dein Herz, und es wird aufhören,  
entstellte, hässliche Filme zu projizieren.*

Wir sind nicht der Welt ausgeliefert. Wir haben die Welt gemacht, und wir können eine ganz andere Welt machen. Wir sind nicht von der Welt abhängig, sondern die Welt ist von uns

abhängig. Wie wir sind, so wird Welt. Welt wird ununterbrochen, wird so, wie wir denken, reden und handeln.

### 3. Ärger, Zorn (*kodha*)

Weil der Mensch an etwas hängt, weil Begehren ist, weil er Anliegen hat, die er verfolgt, darum kann, wenn er das Gewünschte nicht erlangt, bei dem Gefühl des Mangels und der Enttäuschung Ärger und Zorn aufkommen. Ärger muss nicht zwangsläufig eintreten, wenn Anliegen durchkreuzt werden. Wenn ein Mensch Dinge erlebt, die ihm unlieb und unangenehm sind, Vorwürfe, Störungen, Zumutungen, sog. Unverschämtheiten, dann kann er es geduldig hinnehmen. Als Christ mag er dabei denken: *Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen...*, und als Buddhist mag er dabei bedenken, dass das, was wir erleben, von uns so geschaffen wurde, dass wir uns alles Unangenehme selbst zuzuschreiben haben. So kann bei manchen Menschen, wenn Ärger aufkommen will, sofort im Geist auch die Mahnung zur Geduld mit aufsteigen und höchstens eine leise Traurigkeit sich ausbreiten.

Das Wesen des Zorns ist es, unbeherrscht dem inneren Druck nachzugeben, auf andere loszufahren (M 15), heftig sich zu erregen, auch über kleinste Dinge. Ein leises Gereiztsein, ein unterirdisches, ärgerliches Grollen, die schlechte Laune bis zum blindwütigen Rasen des Jähzorns sind nur Steigerungsformen dieser Gemütsverfassung. Auch der sogenannte „gerechte oder heilige Zorn“ ist Herzensbefleckung, ist ein tendenzengetriebenes, automatisches Reagieren.

Der Erwachte spricht im Hinblick auf die Dauer des Zorns von drei verschiedenen Menschenarten (A III,133):

*Gleichwie eine in Felsgestein geritzte Spur nicht so bald vergeht, weder durch Wind noch durch Wasser, sondern lange bleibt, ebenso nun auch ärgert sich da ein Mensch häufig, und jener Ärger haftet ihm lange an.*

*Gleichwie etwa eine in den Sand geschriebene Spur gar bald vergeht, sei es durch Wind oder Wasser, und nicht lange bleibt, ebenso nun auch ärgert sich da ein Mensch zwar häufig, aber der Ärger haftet ihm nicht lange an.*

*Gleichwie etwa eine ins Wasser gezeichnete Spur gar bald vergeht, nicht lange bleibt, ebenso nun auch wird ein Mensch, auch wenn er hart angefahren, grob und unfreundlich behandelt wird, sich gleich wieder sammeln, besänftigen und glätten.*

Zorn muss nicht immer verbunden sein mit der zweiten Herzensbefleckung, Antipathie bis Hass. Ein Mensch kann zornig sein, sowohl über sich selbst wie auch über andere, die ihm etwas angetan haben, und er kann doch ganz frei von Antipathie bis Hass sein.

Im Zorn ist man allen neuen Einsichten schwerer zugänglich, und die schon gewonnenen Einsichten sind verdrängt, sind für die Dauer des Zorns überdeckt. Der Zorn wirft den Menschen um wie eine Woge den Schwimmer. (M 67) Alles höhere Leben, erst recht die Befreiung vom Wahn, ist unmöglich in Verbindung mit Zorn, aber auch die angestrebten Ziele innerhalb der Welt lassen sich mit Zorn schwer oder gar nicht erreichen.

So sagt der Erwachte (A VII,60):

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch wohlgebadet ist, wohlgesalbt, mit gepflegtem Haar und Bart, in weiße Gewänder gehüllt, so bleibt er dennoch hässlich als Zornverzehrter.*

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch sich auf ein Ruhebett gelagert hat, das mit Decken ausgelegt ist, mit Batist überzogen, mit Schleiern überspannt, mit Antilopenfellen als beste Unterlage oder mit Federkissen, an beiden Enden rot aufgepolstert, so kann er dennoch nicht gut schlafen als Zornverzehrter.*

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch Nachteil erlangt hat, so vermeint er: ‚Einen Vorteil hab ich erlangt!‘ und hat er einen Vorteil erlangt, so*



*vermeint er: „Einen Nachteil hab ich erlangt!“. Weil er nun diese beiden Dinge miteinander verwechselt, gereichen sie ihm lange Zeit zu Unheil und Leiden als Zornverzehrtem.*

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch ein Vermögen besitzt, das er durch Emsigkeit und Anstrengung zusammengebracht, mit der Arbeit seiner Hände aufgehäuft hat, das von seinem Schweiß beträufelt, auf richtige Weise, rechtlich erworben ist, so wird es von Königen beschlagnahmt beim Zornverzehrten.*

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch Ruhm erlangt hat durch unermüdliche Mühe, so stürzt er doch wieder als ein Zornverzehrter.*

*Wenn auch der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch Freunde und Genossen und Verwandte hat, so weichen diese von ihm als einem Zornverzehrtem.*

*Und wenn der zornige, von Zorn überwältigte, zornverzehrte Mensch in Taten, Worten und Gedanken derart übel gewandelt ist, so gelangt er bei Versagen des Körpers, nach dem Tode, auf üble Laufbahn, zur Tiefe hinab, in untere Welt.*

Dem Sanftmütigen, Milden und Friedsamem dagegen ergeht es umgekehrt: Nicht entstellt der Zorn seine Gesichtszüge, sondern sanft und lieb ist sein Blick, harmonisch und ausgeglichen sind seine Bewegungen. Da er nicht erregt und aufgebracht ist, schläft er gut und erwacht ausgeruht. Nicht verwechselt er im Zorn blind Vorteil und Nachteil, sondern ruhig und gelassen wägt er ab. Nicht wird sein Vermögen von anderen beschlagnahmt, denn er widersetzt sich nicht, will nicht sein Recht auf jede Weise durchsetzen, sondern geht lieber den „unteren Weg“. Dadurch ist er den Menschen angenehm, und sie tun ihm Gutes (*Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen - Matth.5,5*). Nicht untergräbt er durch eine unbesonnene, zornige Handlung seinen guten Ruf, sondern, da er gleichmäßig sanft und friedsam ist, achten und ehren ihn die Menschen. Nicht meiden ihn seine Freunde und Verwandten, sondern sie suchen seinen Umgang, schenken

ihm Vertrauen und bitten ihn um Rat. Und nicht gelangt er wegen des Zorns als ein Zornverzehrter nach dem Tod in untere Welt, sondern er findet als Friedfertiger und Sanftmütiger bei ähnlichen hellen Wesen Eingang.

Wenn man sich die negativen Seiten des Zorns und Ärgers und die positiven Seiten der Sanftmut und Friedsamkeit in dieser Weise immer wieder vor Augen führt, dann wächst man allmählich zu immer größerer Sanftmut und fasst Grauen, Entsetzen und Abscheu vor Zorn und Ärger.

Auch im akuten Fall sind Ärger, Groll, Auflehnung, Empörung, Zorn und Wut zu überwinden. Weil der in Wirklichkeit bittere Kelch des Zorns sich süß gibt, weil es so leicht geht, „sich Luft zu machen“, gerade darum muss er auch auf der Stelle angegangen und bekämpft werden. Wenn man den Druck des Ärgers nicht mehr spürt, dann kann man leicht sanft sein. Man kann dem Zorn, dessen Wesen aktives Rasen ist, außer durch grundlegende Betrachtungen der üblen Auswirkungen des Zorns zu neutralen Zeiten, im akuten Fall nur durch Disziplin, durch Ansiehalten beikommen, wie es in Dh 222 ausgedrückt ist:

*Wer seinen raschen Zorn anhält  
wie ein gespannt im vollen Lauf,  
den nenne Wagenlenker ich,  
nur Zaumhälter sind andere.*

Für diese Zügelung kann man sich vorbereiten durch verschiedene Betrachtungen. Eine Quelle der Sanftmut ist die Durchschauung der Nichtigkeit der Welt, das Wissen um das Karma-gesetz, das Gesetz von Saat und Ernte: Der andere ist mein Frachtschiff, bringt mir die Fracht des Schiffes, das ich selber beladen habe. Um zur Sanftmut zu kommen, ist die Übung in unterschiedsloser Liebe zu allen Wesen eine wunderbare Hilfe, indem man sich auch im Alltag mehr und mehr übt, den Menschen nicht mehr nach „angenehm“ oder „unangenehm“, nach „gut“ oder „schlecht“, „vernünftig“ oder „unvernünftig“,

„erfolgreich“ oder „untüchtig“ zu unterscheiden, sondern gar nicht mehr bei anderen zu messen und zu unterscheiden, einfach nur zu sehen, dass jedes Wesen ganz so wie ich selbst Wohl sucht. Das führt zum äußeren Frieden, zur Eintracht der Menschen untereinander und zum inneren Frieden im Herzen des Menschen. Dann findet man nicht mehr bei den Dingen, sondern bei sich selbst Genüge, inneres Wohl, innere Freude. Unser Herz hat dann unmittelbare Nahrung in sich selbst, so dass wir die äußeren Dinge lassen können. So nimmt die Sanftmut zu.

Wer immer jedem Zorn, wo er auch aufkommt, begegnet, der wird größer, weiser, reiner, stiller. *Makarios* sagt:

*Wenn ihr die Sanftmut erlangt  
und den Zorn abgelegt habt,  
dann bedarf es nicht mehr viel,  
um eure Seele aus der Knechtschaft zu befrei'n.*

„Sanftmut“ heißt, still, hell und weit im Gemüt sein und bleiben, gar nicht erregt, verfinstert und gereizt werden im Begehren und Hassen. Das ist der Anfang des Herzensfriedens.

*Ruisbroeck* sagt:

*Aus der Geduld entstehen Sanftmut und Gütigsein, denn niemand kann sanftmütig sein bei Widerwärtigkeiten als der Geduldige. Sanftmut verbreitet im Menschen Frieden und Ruhe gegenüber jedweden Ereignissen. Der Sanftmütige vermag ärgerliche Worte und garstiges Gebaren, übles Tun und feindseliges Anblicken und alles Unrecht, das man ihm und seinen Freunden antut, zu ertragen und bei all dem im Frieden zu bleiben, denn Sanftmut ist ein Ertragen voller Friede.  
(„Zierde der geistlichen Hochzeit“ I,15-16)*

#### 4. Feindseligkeit (*upanāha*)

Feindseligkeit hat dieselbe Ursache wie Zorn: Anliegen sind durchkreuzt worden. Etwas, was wir wünschen, ist nicht ein-

getreten, oder ein Mensch sagt etwas, was uns weh tut, beleidigt oder zurückstößt. Dabei neigen manche mehr zum momentan sprühenden Zorn, andere mehr zur kalten, schleichen- den Feindseligkeit, die auf lange Sicht Vergeltung plant, auf eine passende Gelegenheit lauert, um es dem anderen heim- zuzahlen.

Feindseligkeit ist ganz auf das Wesen gerichtet, das die Erfüllung der Wünsche verhindert, und sie ist vor allem eine Dauerhaltung, bei manchen Menschen noch durch den be- wussten Entschluss zur Feindschaft gegen den anderen ge- nährt. Jeder kennt Fälle, in denen Feindseligkeit Generationen hindurch zwischen Familien oder Nachbarschaften oder gan- zen Völkern bestand. Man pflegte bewusst die Gedanken, dem „Erbfeind“ etwas anzutun, weil man selbst – oder die Vorgän- ger – einst getroffen war und dies dem anderen nicht verges- sen wollte.

Feindseligkeit, Rachsucht ist das Gegenteil von Brüder- lichkeit. Man ist von vornherein gegen den anderen eingestellt, sinnt auf seinen Nachteil, empfindet Genugtuung und Schan- denfreude bei seinem Leid: „Das ist ihm recht geschehen.“ Wenn wir uns vorstellen, wie das Herz eines Wesens ist, das Feindseligkeit nährt gegen irgend jemanden mit allem, was in den konkreten Lebensfällen dazu gehört, dann erkennen wir, dass sich das Herz dieses Unseligen immer mehr verdunkelt, verengt, innerlich immer kälter wird. Er macht sich zu einem charakterlichen und geistigen Krüppel, und das Verkniffene, Enge und Harte prägt sich allmählich auch den Zügen auf und kältet den Blick. Zorn allein ist oft nur ein kurzes Aufbrausen; der Mensch kann sich nach kurzem Zürnen meistens wieder glätten, es tut ihm Leid, er öffnet sein Herz, versöhnt sich, doch Feindseligkeit heißt, mit Überlegung an der Kälte und feindlichen Gegenwendung festhalten.

Feindseligkeit wird gemindert und aufgelöst durch die Be- mähung um ihr Gegenteil: die brüderliche/schwesterliche Hal- tung der Zuwendung und des Mitempfindens. Durch Feindse- ligkeit beweisen wir, wie sehr wir begrenzt sind, dass wir im

seelischen Bereich starr einen Platz einnehmen, von dem aus wir urteilen: „Den mögen wir nicht, das ist unser Feind, und den mögen wir, das ist unser Freund.“ *Jesus* sagte am Kreuz, als die Kriegsknechte so hart mit ihm umgingen: *Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.* Das war die Erfüllung seines eigenen Gebots: *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.* Diese Haltung ist ein Beispiel dafür, wie einer auch unter großer innerer und äußerer Belastung keine Feindseligkeit aufkommen ließ, seinen Quälern nicht nachtrug. – Eine sehr ähnliche Haltung war dem Erwachten in seinem achtzigjährigen Leben eigen.

Ein weiteres Mittel zur Überwindung der Feindseligkeit ist dies: Je mehr wir auf unsere eigenen Fehler schauen, um so weniger können wir feindselig werden, um so weniger können wir zornig sein, um so weniger können wir andere ausschließen wollen. Indem wir auf unsere Fehler schauen, nimmt auch die Wurzel des Zorns und der Feindseligkeit, die Weltsüchtigkeit, ab, weil wir die Wurzel alles Übels im eigenen Herzen sehen. Über das Ergebnis dieser Haltung sagt der Erwachte:

*Mit zwei Eigenschaften wird der kämpfende Mönch zur Uner-schütterlichkeit geführt und gelangt bei Auflösung des Körpers nach dem Tod auf gute Bahn, in himmlische Welt. Welche zwei? Immer frei von Zorn und frei von Feindseligkeit bleiben. (A II, 69)*

Überwunden ist die Feindseligkeit erst dann, wenn man auch bei Gelegenheiten, die geradezu dazu gemacht scheinen, eine „Scharte auszuwetzen“, dem anderen „eins auszuwischen“, auf jede Form von Vergeltung verzichtet. Zum Beispiel: Jemand hat mich vor anderen ungerecht getadelt, und dieser wird nun selber von anderen heruntergemacht: Wenn ich da nicht in deren Kerbe schlage, nicht die Schwäche des anderen ausnutze, sondern ihm beistehe - dann habe ich Feindseligkeit überwunden.

Gerade der Kenner der Lehre weiß ja: Alles, was mir begegnet, ist von mir in die Welt gesetzt, alle Erlebnisse sind nur Spiegelbilder des Inneren, die, irgendwann einmal so geschaffen, wieder in dieser Weise an mich herantreten müssen. - Und der andere muss ja nach seinen Trieben und seiner in diesem Milieu angesammelten Anschauung so sein, wie er ist, er kann im Augenblick gar nicht anders handeln und denken. Wenn ich seine Triebe und seine Anschauung hätte, müsste ich genauso handeln, wie auch er mit meinen Tendenzen, meiner Anschauung genauso handeln müsste wie ich. Das ist ein ganz automatischer Ablauf. Wie kann ich einem anderen Automatismus, einem Mitmenschen gram sein, der diesem Automatismus, dem sogenannten „Ich“, etwas angetan hat?

Der Erwachte gibt in Gleichnissen (M 62) einen befreienden, größeren Anblick:

So wie diese große gewaltige Erde, dieser mächtige Erdball sich nicht sträubt und aufbäumt, ob man auch Eitriges, Blutiges und Schleimiges darauf wirft, sondern großzügig und geduldig hinnimmt, so soll - der Erde gleich - das Gemüt nicht verstört werden. - So wie das Wasser sich nicht sträubt und aufbäumt, nicht entsetzt oder gedemütigt oder angewidert ist, wenn schmutzige Dinge darin gewaschen werden, so soll das Gemüt - dem Wasser gleich - nicht verstört werden. - So wie das Feuer auch schmutzige Dinge verbrennt und deswegen nicht entsetzt oder gedemütigt oder angewidert ist, so soll das Gemüt - dem Feuer gleich - nicht verstört werden. - So wie die Luft auch über schmutzige Dinge streicht und deswegen nicht entsetzt, gedemütigt und angewidert ist, so soll - der Luft gleich - das Gemüt nicht verstört werden.

Der Erwachte sagt: Wer bei den als angenehm empfundenen Erlebnissen sich dem Wohlgefühl hingibt, der ist bei den als unangenehm empfundenen Erlebnissen ebenso dem Wehgefühl ausgeliefert. Hat man sich aber distanziert von jeglichem Gefühl, weil man immer wieder allem Getroffensein und Verletztsein auf den Grund geht und bei allen fünf Zusammenhäufungen den dauernden Wechsel und Wandel und

die Ichlosigkeit und Fremdheit erkennt, dann merkt man, dass man innerlich über den Situationen des Alltags steht, dass man freier wird. - Dadurch kann es in den zwischenmenschlichen Beziehungen nur immer besser werden, und der Übende selber fühlt sich, wenn er die Feindseligkeit überwunden hat, wie von einer Krankheit genesen. Hat er sich aufgeladen mit hilfreichen Gedanken, dann kann er die Feindseligkeit nicht festhalten wollen, dann hat er einen unschätzbaren Bundesgenossen, der alle gehegten befreienden Gedanken bewahrt, wodurch sie dem Gedächtnis in einer akuten Situation schnell wieder zur Verfügung stehen.

5. Stolz/Anerkennungsbedürfnis (*makkha*)

6. Empfindlichkeit (*palāsa*)

Stolz und Empfindlichkeit treten immer zusammen auf. Stolz, Anerkennungsbedürfnis ist jenes Geltenwollen, aus welchem der Mensch mit innerer Empfindlichkeit Erwartungen und Ansprüche an die Mitwesen und an die Welt stellt, anderen gegenüber nicht nachgeben mag und irgendein Unrecht oder eine Schwäche vor sich und anderen nicht zugeben mag. Er will sich behaupten, sein Ansehen, seine soziale Stellung halten, auf seinem Stand bleiben, will nicht heruntergesetzt werden, seine Person soll nicht angetastet werden. Er will etwas gelten, nicht unbedingt mehr als der andere, aber mindestens in seinem Rahmen vor sich selber. Er mag nicht in Gegenwart der anderen niedriger sein als bisher. Selbst einer, der sich als allen unterlegen ansieht, will auf seiner Ebene seine Stellung halten. Der Höchste will nicht blamiert werden, der Niedrigste will nicht blamiert werden. Die Peinlichkeit, die Angst vor der Blamage nimmt der Stolze zum Maßstab und tut nicht, was die Sache erfordert, sondern sorgt, dass das Ansehen seines Ich nicht angetastet wird, gesteht sich etwas ihm Peinliches nicht ein, spricht es nicht aus, lässt nicht die sachlichen Verhältnisse walten. Oft mag er sich nicht einmal vor sich selber zu seinen Mängeln und Schwächen und nicht immer edlen Motiven be-

kennen und das positive Bild loslassen, das er sich von sich gemacht hat. Wer dem bei sich mehr nachgeht, der entdeckt in sich jene hochkomplexe „Rechtfertigungsmaschinerie“, mit welcher sich sein Geist aller fragwürdigen Gedanken und Handlungen bemächtigt und sie als richtig und gut darstellen will. Ein Beispiel für Stolz und Empfindlichkeit haben wir in den Lehrreden (D 23):

Der Kriegerfürst Pāyāsi war am Hof bekannt dafür, dass er nicht an die Fortsetzung des Lebens im Jenseits glaubte. Da er als Gerichtsherr Verbrecher zum Tod verurteilen konnte, so machte er zum Teil schreckliche Experimente, um zu prüfen, ob bei Sterbenden eine Seele entweicht oder nicht entweicht. Da er unterstellte, man könne eine entweichende Seele sehen, bei den Sterbenden aber nichts dergleichen zu erkennen war, so glaubte er, mit wissenschaftlicher Gründlichkeit zu der Erkenntnis von der Vernichtung der Wesen im Tod gekommen zu sein.

Ein Mönch namens Kumārakassapo zeigte ihm aber an vielen einleuchtenden Beispielen, dass diese Auffassung falsch ist. Nachdem Pāyāsi erkannt hatte, dass der sogenannte Tod nur die Vernichtung des Körpers bedeutet, nicht aber des Herzens, so stand ihm nun die peinliche Konsequenz bevor, diese Korrektur seiner bisherigen Ansicht bei Hof zu bekennen. Dazu war er aber zu stolz und zu empfindlich, es war ihm ausgesprochen peinlich:

*Wenn auch der verehrte Kumārakassapo dies sagt, so vermag ich doch nicht diese verderbliche Ansicht fahren zu lassen. Der König weiß ja von mir, Pasenadi von Kosalo, und auch die auswärtigen Herrscher: „Pāyāsi, der Kriegerfürst hat diese Meinung, diese Ansicht: ‚Es gibt kein Jenseits; es gibt keine über- und untermenschlichen Wesen, die in ihrem Daseinsbereich unmittelbar, ohne einen unter Vermittlung von Eltern erzeugten Körper erscheinen; es gibt keine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens.‘“ Wenn ich, Kumārakassapo, diese verderbliche Ansicht fahren ließe, würde man mich ta-*



*deln: „Ein Tor ist Pāyāsi, der Kriegerfürst, unerfahren, unverständlich.“ Weil mir das unangenehm ist, muss ich an dieser verderblichen Anschauung festhalten, muss sie noch behaupten aus Stolz, aus Empfindlichkeit. –*

Er dachte, seine Umgebung würde ihn nicht ernst nehmen, wenn er plötzlich seine Meinung wechselte. Er, der berühmte Kriegerfürst, konnte doch nicht gut zugeben, dass jener Mönch Recht hatte.

Viele kennen die Beklemmung des Gemüts, die einen überkommt, wenn man aus Stolz, aus dem Nichtloslassen des Ich etwas behauptet, von dem man zur Zeit der Behauptung weiß, dass es so nicht ist. Diese Beklemmung gilt in allen Religionen als ein Zeichen für schwere Belastung, die sich in diesem oder im späteren Leben für den Täter schmerzlich auswirkt.

*Stolz ist die Maske der eigenen Fehler*, heißt es im *Talmud*.

Und *Swami Sivananda Sarasvati* sagt:

*Die gefährlichste und dabei alteingefleischte Gewohnheit des Schülers ist es, sich ständig selbst zu verteidigen. Dadurch verfällt er in Selbstbestätigung, Selbstzufriedenheit, Eigensinn, Verstellung und legt falsches Zeugnis ab. So wird er niemals lernen, seine Fehler zuzugeben und sich zu bessern. In der Selbstverteidigung wird er vor Lügen nicht zurückschrecken, um falsche Behauptungen aufrecht zu erhalten. Er wird eine Lüge aussprechen, um eine andere zu verdecken, und so fortgesetzt lügen. Wenn der Schüler seine Fehler, Irrtümer und Schwächen zugibt, wird er schnelle Fortschritte machen.*

Selbst wenn ich eingesehen habe, dass die Heilsweisung des Erwachten richtig ist, so bin ich doch zu solchen Zeiten, in denen Stolz mich blendet – stolz auf mein Ich, mein Wissen, mein Können, meinen gesellschaftlichen Stand, meinen Besitz – gehemmt, ungute Eigenschaften bei mir zu erkennen, und damit auf dem Heilsweg voranzukommen.

Der Nachfolger der Lehre des Erwachten stellt die persönliche Betroffenheit, das eigene Ansehen und das wohlbehütete Bild, das er von sich selber entworfen hat, unter das wirkliche Vor-sich-Gehen im Dasein um der Wahrheit willen. Die Sache, die Wirklichkeit gilt, nicht das eigene Ansehen. Die Peinlichkeit wird hingenommen. Wenn man die Fakten sieht und mit ihnen einig ist, nach ihnen sich richtet, dann ist man frei von schlechtem Gewissen, hell, einig mit dem Weltgesetz.

In allen Religionen wird empfohlen, das Ich, den Stolz loszulassen. Wenn ich mein Ich verteidigen will, bin ich immer in Sorge und Aufregung, immer abwehrbereit und schutzbedürftig. Wir haben viele Zeugnisse von Übenden, von christlichen, hinduistischen und buddhistischen, wie befreiend sie es empfanden, wenn sie ihre Person aufgaben, wenn sie nicht mehr das Gefühl hatten, etwas verteidigen zu müssen.

So sagt *Chr.F. Gellert*:

*Der Stolze ist der beschwerlichste Gesellschafter. Er wird alle Augenblicke beleidigt und teilt seinen Verdruss und Unmut aus Rache der Gesellschaft mit. Der Bescheidene gibt anderen keine Gelegenheit zum Unwillen.*

Und *M.Basilea Schlink* führt schonungslos aufdeckend die Empfindlichkeit auf den Stolz zurück, der nur an sich denkt und so die Übung in Mitempfinden und Verstehen verhindert:

*Statt der Empfindlichkeit den Kampf anzusagen, legt der Empfindliche sein Ich ins Bett, erwartend, dass jemand komme und es hätschele. Doch wenn dies auch geschähe, würde er dennoch nicht gesund. Denn die Ichhaftigkeit und Empfindlichkeit ist eine eingebildete Krankheit. Es geht darum, sich schonungslos die Diagnose zu stellen: Deine Seele leidet an einer eingebildeten Krankheit. Es sind nicht die anderen oder der andere, der, wie du sagst, dir immer wehtut, dich verletzt und kränkt, sondern du selbst bist in deinem Ich-Anspruch auf Liebe und Ehre die Ursache der Not. Du bist der Schuldige, wenn es Spannungen gibt. Sie können nur gelöst werden, wenn*

*du zur Reue kommst über deine Sünde der Ichhaftigkeit, die eine Sünde ist gegen die Liebe. Ichhaftigkeit bedeutet, dass wir Sklaven unseres Ichs sind. Dieses Ich ist der Mittelpunkt unseres Denkens, um den wir mit unseren Empfindungen und Gedanken kreisen.*

Der Erwachte bezeichnet die Fähigkeit, sich etwas sagen lassen zu können, die Ansprechbarkeit, als eine von *zehn beschützenden Eigenschaften*, die den, der sie erworben hat, *geduldig, ausdauernd zum Rechten gehen lässt*. (A X,18)

Wenn der Kenner der Lehre in seiner Empfindlichkeit getroffen ist, dann weiß er, dass er wieder einmal dem Wahn eines Ich und einer Welt, die ihn verletzen könnte, zum Opfer gefallen ist. Er weiß, dass er gerade, wenn er sich für ein Ich hält mit Mehrwert- oder Minderwertigkeitsgefühlen, das Heil versäumt. Er sagt sich: Solange ich in dem Wahn befangen bin, da sei ein Ich, so lange bin ich im Leiden befangen. Wenn ich durchschaue, dass nur Leidensmasse ist, Ich und Welt nur ein Blendungsspiel der fünf Zusammenhäufungen ist, dann nehme ich von da nicht mehr, dann lasse ich Verletzbares, Unbeständiges; dann bin ich im Wohl, im Glück, weil ich mich auf dem Rückweg aus dem Wahn weiß, dem Heil der Untreffbarkeit nahe. So verliert er Mehrwert- oder Minderwertigkeitsgefühle, weil er keine „Ich-bin-Auffassung“ mehr dulden kann in dem Wissen, dass er dadurch auf dem festen Grund der Wirklichkeit steht.

### 7. Neid/Eifersucht (*issā*)

Neid ist das Blicken und Schielen auf den Besitz, die Vorteile und Vorzüge, die andere erlangen. Der Neidische schaut nach dem, was der andere hat, und fühlt sich zurückgesetzt, minderwertig, gedemütigt. Sogar dann, wenn der andere besser in der Tugend, Vertiefung oder Weisheit vorankommt als ich und daher geachteter ist, dann kann sich bei mir Neid erheben. Eifersucht entsteht, wenn ich Menschen oder Tiere, auf deren

Alleinbesitz ich Anspruch erhebe, an andere zu verlieren fürchte. Wenn ich leidenschaftlich strebe, jemanden nur für mich allein zu haben, bin ich eifersüchtig. Der Erwachte schildert den Neid wie folgt (M 135):

*Da ist irgendeine Frau oder ein Mann neidisch gesonnen. Wenn andere Erfolg haben, wertgehalten, hochgeschätzt, geachtet, geehrt und gefeiert werden, ist er neidisch, missgünstig, frönt der Eifersucht.*

Die verborgene Folge des Neides ist, wie der Erwachte sagt, dass einer im späteren Leben wenige geistige und seelische Fähigkeiten haben wird und sich darum keine Anerkennung erwerben kann und ohnmächtig zusehen muss, wie er zurückgesetzt wird.

*Johannes Chrysostomus* sagt über den Neid:

*Der Neid ist ein hässliches, verabscheuenswürdiges Laster, das direkt der Nächstenliebe widerspricht. Diese freut sich an dem Glück des Nächsten, sucht dasselbe zu erhalten und zu vermehren. Der Neid aber betrachtet dieses Glück des anderen als ein Übel für sich und wird darüber traurig.*

Es ist ein Unterschied, ob ein Mensch die Lehre als Mittel zum Entrinnen aus dem Leidenskreislauf benutzt, indem er aus der Lehre für seine Praxis entnimmt: „Dies sind Eigenschaften des Elends, jene sind die guten Eigenschaften; von den elenden Eigenschaften lasse ich ab; zu den guten Eigenschaften entwickle ich mich hin“ – oder ob einer denkt: „Ich kenne die Lehre, diese Menschen kennen sie nicht. Ich bin besser als jene, wie könnten diese sie auch richtig kennen.“ Im letzteren Fall hat dieser Mensch die Lehre völlig misshandelt, hat selber nicht das von der Lehre, was sie eigentlich geben will, und auf ihn trifft die Warnung des Erwachten zu, dass die Lehre, falsch angefasst, wirkt wie die falsch angefasste Schlange, die herumfährt und zubeißt. (M 22) Wer aber die Lehre richtig

benutzt als das Floß, das uns hinüberfährt aus dem Bereich des Elends und der Wandelbarkeit zur heilen Situation, der weiß durch die Lehre, dass die Befreiung von allen Geneigtheiten der Weg zum Heil ist. Wenn das der Weg zum Heil ist, dann werde ich mich doch nicht dadurch fesseln, dass ich andere beneide, die die Lehre noch besser kennen!

Wie ist Neid zu überwinden? Der Erwachte sagt (A X,23):  
*Übler Neid, ihr Mönche, ist weder durch Taten noch durch Worte zu überwinden, sondern eben nur durch wiederholtes weises Erkennen.*

Dieses Erkennen besteht in der Betrachtung der Folgen des Neids. Dabei erkennt man dann auch, dass das eigene Glück durch Wohlwollen und Gönner gerade gemehrt und nicht gemindert wird. Wer sich mit darüber freut, wenn einem anderen etwas glückt, der gewinnt gerade dadurch auch eigene Freude.

Wenn man selber gerade unglücklich ist, andere aber im Glück sieht, dann mag man sich vorstellen, wie es den anderen ebenso weh tut, wenn eines Tages zwangsläufig auch ihr Glück wieder zerstört wird. So kann man betrachtend und mitfühlend Neid überwinden.

Noch eine weitere gute Hilfe aber ist es gerade für den, der viel auf andere blickt, auf Vorbilder zu schauen, auf neidlose Menschen in seiner Umgebung, auf feine, charakterlich vornehme Menschen und an der Spitze den Erwachten selber.

*Ralph Waldo Emerson empfiehlt:  
Sobald ich den liebe, der mir überlegen ist, schwindet der Neid und ich wachse zu seiner Höhe empor.*

## 8. Geiz (*macchhariya*)

Wer im Mangel neidisch ist, der ist im Besitz leicht geizig, mag Geld und Gut nicht abgeben. Man kann sagen: So neidisch einer im Mangel ist, so geizig ist er, wenn er besitzt.

Geiz kann sich nicht nur auf äußere Gegenstände, wie Geld und Gut, erstrecken, sondern auf viel mehr Bezirke des Lebens und auch auf alles Geistige. Das zeigt der Erwachte (D 33), wenn er sagt:

*Es gibt fünf Objekte des Geizes: Geiz um die Wohnstätte, Geiz um den Stand, Geiz um Besitz, Geiz um Ansehen, Geiz um die Lehre.*

Geiz um die Wohnstätte kann reichen von der Mönchsklausur oder dem Zimmer des Untermieters bis zu dem Palast des Reichen und dem „besseren“ Stadtviertel, in welchem die Wohlhabenden wohnen. In allen diesen Stufen kann der Nichtbesitzer neidisch auf den Besitzenden sein und der Besitzende geizig den anderen nicht teilnehmen lassen mögen.

Geiz um den Stand ist der Stolz auf die höhere Bildung oder soziale oder wirtschaftliche Stellung oder Geburt, die dem anderen nicht gönnt, daran teilzuhaben.

Mit Geiz um Ansehen ist alles betroffen, was ein Mensch außer Geld und Gut und bevorzugtem Stand an Ansehen allein genießen möchte, z.B. durch Kenntnisse, durch Charakter, durch Bildung, durch Schönheit, berufliche Leistung, eine außergewöhnliche Tat, wirtschaftliches Können, gestalterische Tätigkeit, gewandte Rede, Geschick bei Spiel und Vergnügung oder einfach durch irgendetwas Auffallendes, was andere nicht haben. Wegen all dieser Formen des Ruhms oder des Ansehens gibt es die unterschiedlichsten Grade von Geiz. Wer irgendwo der erste ist, möchte der erste bleiben, denn sein Ansehen wird gemindert, wenn ein zweiter als gleichwertig gilt.

Sogar um religiöse Dinge, um das Höchste, kann Neid entstehen, wenn man es nicht erreicht hat und meint, der andere hätte es, und kann Geiz entstehen, wenn man meint, es zu besitzen, aber es für sich behalten will.

Und wodurch sind Neid und Geiz bedingt? Nur da, wo ich Neigung und Begehren habe, kann der Wunsch zum Festhalten des Erlangten (Geiz) und das Missgönnen dessen, was andere

erlangt haben (Neid), aufkommen. So ist Gier die Wurzel von Neid und Geiz – wie von allen anderen Herzensbefleckungen auch.

Wer sich der herzvergiftenden Befleckung Geiz entäußern will, muss sich hauptsächlich vor Augen führen:

Das Festhalten und Besitzen von Objekten ist zum wahren innerlichen und äußerlichen Wohlbefinden nicht erforderlich, ja, es verhindert letztlich wahres Wohl, das erst aus dem Freiwerden von der Abhängigkeit erwächst. Neid und Geiz zerstören jedes freundschaftliche Verhältnis, jedes zwischenmenschliche Vertrauen, jede Offenheit und Eintracht; Neid und Geiz schaffen ein kaltes, enges, kantiges, starres, verfinstertes, geradezu gespenstisches Gemüt, welches sich alles Helle, Freie, Lichte, Weite und Großzügige versperrt und verdunkelt. Der Geizige mag sich vor Augen führen, wie frei, wohl und hell ihm zumute ist, wenn das Gemüt weit genug ist, dem anderen herzlich zu gönnen, was er besitzt, oder wenn er ihm mitfühlend von dem gibt, was er selbst besitzt.

Eine weitere gute Hilfe aber ist es für den, der viel auf andere blickt, auf Vorbilder zu schauen, auf geizlose Menschen in seiner Umgebung, auf feine, charakterlich vornehme Menschen und an der Spitze den Erwachten selber.

#### 9. + 10. Heuchelei und Heimlichkeit (*māyā, sāttheyya*)

Diese beiden Herzensbefleckungen sind eng miteinander verknüpft. Wenn man anderen Menschen etwas nicht Vorhandenes vortäuscht, so ist das Heuchelei, und wenn man etwas Vorhandenes verbirgt, so ist das Heimlichkeit. Bei diesen beiden Verhaltensweisen handelt es sich um eine Täuschung des anderen, um Schleichwege, um üble Wege, um Unwahrhaftigkeit, um achtungslosen, verächtlichen Umgang mit dem anderen, da man ihm Lug und Trug anbietet. Im buddhistischen Kanon heißt es von einem heuchlerischen 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 erkennen‘, wünscht er. ‚Möchte man mich doch nicht erkennen‘, denkt er. Und er wählt die Worte so, dass man ihn nicht erkenne. Und damit man ihn nicht erkenne, zeigt er Eifer in Taten. Was da solcherart Heimlichkeit ist, Heuchelei, Übergehung, Betrug, Täuschung, Ablenkung, Verschweigen, Verhehlen, Geheimhaltung, Verheimlichung, Unoffenheit, Unehrllichkeit, Verstecktheit: das nennt man Heimlichkeit. Wer aber davon nicht frei ist, diesen Menschen nennt man einen Heimlichtuer und Heuchler. (Pug-gala Paññāti)*

Und im indischen „Tandschur“ heißt es:

*Das Herz des Heuchlers ist in seiner Brust verschlossen; er verbrämt seine Worte mit dem Schein der Wahrheit, während das ganze Trachten seines Lebens nur darauf gerichtet ist zu betrügen. Wie ein Maulwurf arbeitet er im Dunkeln und wähnt sich sicher; begeht er aber den Fehler, ans Licht zu kommen, so verrät er sich durch den Schmutz auf seinem Haupt und wird erkannt.*

Mit Heuchelei und Heimlichkeit will man einen Anschein erwecken, ein Bild von sich entwerfen, wie man in den Augen der Mitmenschen gern angesehen werden möchte. Man baut also künstliche Fassaden auf. Damit aber trennt man sich gerade von den anderen, empfindet nicht jenes vertraute, offene Einssein mit den anderen, dessen man doch gerade bedarf, ganz besonders auf dem Heilsweg. Darum nennt der Erwachte unter den fünf Erfordernissen des Kämpfers auch Offenheit und Ehrlichkeit, und er sagt (M 80):

*Willkommen sei mir ein erfahrener Mensch,  
ein offener, ehrlicher, gerader Mensch.*



Heutzutage meinen manche Menschen, wenn man wütend sei, dann sei es unehrlich, den anderen nicht anzuschreien. Aber jedermann weiß, dass es Höflichkeit und Rücksicht gibt. Es ist eine Regel des Anstands, dass man nicht anderen hemmungslos lästig fällt, sondern dass man wenigstens in der äußeren Haltung um Höflichkeit, Streitlosigkeit, um die Vermeidung von Schärfe bemüht ist. Selbstbeherrschung ist immer positiv und hat mit Heuchelei nichts zu tun. Der Beherrschte spiegelt nicht in eigennütziger Absicht etwas vor, um besser angesehen zu werden, sondern will wenigstens im äußeren Handeln nach seinen geistig bejahten Maximen seinen Tendenzen schon vorausseilen. Der Beherrschte bedauert sehr, dass er seelisch noch unvollkommen ist, bemüht sich aber, dieses in Zukunft zu bessern. Sein Ziel ist es, eines Tages in seiner ganzen Person das zu sein, was er heute erst halb ist. Der Heuchler dagegen hat eigensüchtige Absichten, die ihn zur Verstellung greifen lassen.

Hinter dem verbreiteten Missverständnis, Selbstbeherrschung sei „unehrlich“, steckt der an sich richtige Gedanke, es sei notwendig, einem Menschen, mit dem man häufig zusammen ist, zu signalisieren, wenn gegenüber seinem Verhalten die Grenzen der eigenen Ertragsfähigkeit erreicht sind. Die Offenheit unter Freunden gebietet es, dass ich dem anderen helfe, die Grenzen meiner eigenen Ertragsfähigkeit zu berücksichtigen. Aber das kann ich ihm nur dann einsehbar machen, wenn ich es in Ruhe und Freundlichkeit und nicht unbeherrscht mit all den dann unvermeidlichen Überspitzungen und Vergrößerungen sage.

Die Heuchelei ist auch deshalb völlig sinnlos, weil spätestens drüben nach dem Tod meine wahren Absichten und mein wahres Wesen offenbar werden. Spätestens dann werden alle, die ich getäuscht habe, von meiner Heuchelei erfahren. Schon jetzt wissen alle Jenseitigen, die an mir Anteil nehmen, um etwaige Täuschungsabsichten, da sie meine Gedanken lesen können.

Würde ich mich über Jahre ans Heucheln gewöhnen, dann würde unbemerkt von mir meine Absicht zu täuschen auch meine Gesichtszüge und mein Gehaben prägen. Darum würden auch schon in diesem Leben erfahrene Mitmenschen, selbst wenn es ihnen nicht gelingt, meinen Trug zu durchschauen, mir gegenüber ein unbestimmtes Gefühl der Vorsicht haben, mir nicht ganz trauen.

Ich selber könnte auch anderen nicht vertrauen, da ich annehmen würde, dass sie mich ebenso täuschen wie ich sie. So gäbe es für mich kein herzliches Miteinander mit anderen, was ich so ersehne, sondern nur Verstellung oder Verstellungserwartung. Würde mein Gemüt so dunkel und berechnend, würde es dunkle, gespenstische Wahrnehmungen hervorbringen.

Wie anders dagegen empfinde und erlebe ich aus ehrlichem, offenem Gemüt: ehrliche, offene Art fordert Vertrauen geradezu heraus. Die Mitwesen fühlen sich wohl und geborgen bei einem offenen Charakter, und ich selber gehe darum auch offen und vertrauend meinen Weg, für alles Erhellende und Erhebende empfänglich.

*O.F. Bollnow* sagt über die Offenheit:

*Offen ist der Mensch, der sich gibt, wie er ist. Die Offenheit ist von jeher das Kennzeichen einer edlen Gesinnung gewesen. Nur in ihr kann sich der Mensch ganz von der eigenen Mitte her zum eigenen Wesen entfalten.*

*Verschlossen ist der Mensch, der sich hinter einer Maske verbirgt, der sich nicht zu zeigen wagt, wie er ist. Verschlossen ist der listenreiche, verschlagen-kluge Mensch, und dabei wird er in eine schiefe Stellung zu seinem ganzen inneren Sein hineingedrängt, so dass er sich nicht entfalten kann.*

Offenheit und Ehrlichkeit sind eine aufrechte, gerade Haltung, mit der man Freundschaft und Wohlwollen der anderen erwirbt und bei der man sich selber wohlfühlt, geborgen fühlt, zufrieden ist und innerlich vorankommt. Unmöglich ist es, mit

Heuchelei und Heimlichkeit zu jenem Leuchten des Herzens zu kommen, wie es die weltlosen Entrückungen und Strahlungen erfordern.

### 11. Trotz, Starrsinn (*thambha*)

ist das Sichversteifen auf die eigene Meinung, die eigene Person, das eigene Recht. Der Starrsinnige verschließt sich der Kritik und Vernunft, verkrampft sich, ist unversöhnlich, unanfällig. Der Starrsinnige beharrt auf der eigenen Meinung, hört gar nicht hin, was der andere sagt, verschließt sich sachlichen Argumenten, verteidigt hartnäckig die eigene Meinung, ja, er verteidigt sie oft auch dann noch, wenn er ihre Unrichtigkeit selber schon durchschaut hat, um eben nicht seinen Irrtum zugeben zu müssen.

Starrsinn darf nicht mit Standhaftigkeit verwechselt werden. Starrsinn folgt den Tendenzen wider die bessere Einsicht. Standhaftigkeit dagegen folgt der besseren Einsicht wider die Tendenzen. Es gibt auch Starrsinn mir selber gegenüber: Ich will „mit aller Gewalt“ unter unrealistischer Nichtachtung meiner derzeitigen inneren Kräfteverhältnisse, wider meinen ganzen inneren Haushalt oder wider meine Vernunft einen bestimmten Vorsatz durchhalten (z.B. bei selbstquälerischen Absichten). Der Starrsinnige kennt kein Verhandeln, kein Miteinander. Das starrsinnige Herz kann sich nicht entfalten, nicht elastisch standhalten, sondern ist seiner Starre „auf Biegen und Brechen“ ausgeliefert.

Wie wird der Starrsinn überwunden? Durch warme Herzlichkeit, die den eigenen, manchmal „starren Willen“ schlicht fragt: „Warum eigentlich?“ oder „Warum eigentlich nicht?“, durch Einlenken, vor allem durch Zugeben der eigenen Fehler. Wer zum Starrsinn neigt, der sollte nicht mehr denken: „Ich muss auf mein Ansehen Rücksicht nehmen, ich kann jetzt nicht mehr zurück, ich habe einmal A gesagt, nun muss ich auch B sagen“, sondern er sollte sich bescheiden und sich offen und einträchtig mit den Beteiligten ins Einvernehmen set-

zen. Dabei wird ihm selbst wohler und den Mitwesenen wohler, und er erfährt, dass der Starrsinn tatsächlich eine Herzenskrankheit ist, mit welcher er sich selbst und seiner Umgebung Schmerzen zufügt, sich ausschließt und dadurch vereinsamt, während er durch Nachgeben und Einfügen in die Gemeinschaft zur Entspannung und Befriedung und zur allgemeinen Freude und Wohlfahrt beiträgt. So wird sein Erleben mehr und mehr durchzogen und erfüllt von Freude und Wohlfahrt, und sein Gemüt wird nachgiebig, biegsam, sanft und zu allem Hel- len, Stillen, Feinen tauglich.

Der Erwachte sagt (A V,38): So wie der von Starrsinn freie Mensch einem großen Baum gleiche, der viele Vögel anziehe, ebenso sei der Nachgiebige, nicht Starrsinnige ein Anziehungspunkt für die Edlen, die einem solchen lieber die Wahrheit zeigten als einem Starrsinnigen. So zieht ein Mensch solchen Gemüts auch die Weisheit an; denn er hat keine starren Gemüthhindernisse mehr, die Wahrheit anzuerkennen und ihr zu folgen.

Des Nachgebens bedarf es ganz besonders auch bei der Aufnahme der Wahrheit, der Lehre von der Wirklichkeit, gegen die sich so oft der Trotz auflehnt. Daher wird empfohlen (Sn 326):

*So manch ein Mal zu Meistern kehrt man wieder, den Starrsinn beugend, gebend nach im Herzen: was heilsam, recht genugsam, lauter sein lässt, es überdenken, übernehmen also.*

Unnachgiebig, d.h. beharrlich und fest soll der Mensch einzig gegenüber allem Üblen bei sich selber sein. Aber Unermü- dlichkeit und Beharrlichkeit sind etwas ganz anderes als Starrsinn. Für den Beharrlichen, den Unermü- dlichen ist das Ziel das Wichtigste. Um es zu erreichen, passt er sich an, bindet sich nicht an ein starres Schema, sondern kämpft beweglich dort, wo es am dringlichsten erscheint.

## 12. Rechthaberei (*sārambha*)

Rechthaberei heißt, den anderen mit Argumenten übertreffen wollen; ein Wort gibt das andere. Dem Rechthaberischen geht es darum, in der Debatte den Sieg davonzutragen (D 28). Man greift einen Standpunkt immer wieder auf, will – im wahrsten Sinn des Wortes – nicht locker lassen, will seine Ansicht auf jeden Fall durchsetzen. So ist Rechthaberei eine Art von Gewalttätigkeit, die nie zur Eintracht, zur Beruhigung und zum klareren Sehen führen kann.

Unter Starrsinn dagegen – der zuvor besprochenen Herzensbefleckung – wird verstanden, dass man unbeweglich an einer einmal geäußerten Absicht oder Auffassung festhält und selbst dann, wenn man überzeugende Argumente hört, sich diesen verschlossen hält, weil man sich nicht entschließen kann, von der zuerst geäußerten Absicht oder Auffassung wieder zurückzutreten. Rechthaberei dagegen bedeutet nicht Unbeweglichkeit, sondern ein Weitermachenwollen im beweglichen Hin- und Herfechten mit diesen und jenen Argumenten im Redebereich.

Diese Befleckung tritt nach außen zwar nur im Gespräch hervor, aber auch nach dem Gespräch kreist ja das Denken – von dem durch Rechthaberei befleckten Herzen getrieben – noch weiter um das Hin und Her der Argumente, und man ärgert sich, dass einem dieses oder jenes Argument nicht gefallen ist oder dass der andere einen durch dieses oder jenes geschickte Argument mattgesetzt hat. Daran kann man erkennen, wie die verborgene Wurzel der Rechthaberei im Herzen liegt, eine Herzensbefleckung ist.

Wir mögen uns vor Augen führen, wie es uns selbst und der Umgebung wohl tut, wenn wir, bevor wir reden, den anderen aufmerksam zu Ende anhören und dann zu verstehen suchen, was er wirklich meint, wenn wir offen, einsichtig, freundlich, herzlich und großzügig reden und antworten, wenn wir eine spannungsfreie Situation, ein freundschaftliches Verhältnis mit allen wünschen. Wir sollten immer bereit sein,

zuerst nach eigenen Fehlern zu suchen, sollten rechtzeitig merken, wenn wir auf einem eingeschlagenen Weg nicht vorwärtskommen, und dann bereit sein zur Umkehr. Aber auch, wenn wir ganz sicher sind, recht zu haben, da mögen wir selber freundlich – ohne Irriges zu billigen – zurücktreten, wenn wir meinen, dass die anderen etwas nicht fassen wollen oder können, denn wenn der andere die Wahrheit nicht fassen kann oder will, dann würde das Beharren auf der eigenen Aussage nicht der Wahrheit, nur dem Rechthaben dienen.

Der Kenner der Lehre weiß ja um die Vergänglichkeit, Wandelbarkeit, Verletzbarkeit und Bedingtheit der fünf Zusammenhäufungen, und er weiß, dass in ihnen kein Ich enthalten ist. Wo aber kein Ich zu finden ist, ist auch kein Grund zu Starrsinn und Rechthaberei. Das starrsinnige und rechthaberische Herz befestigt das irrige Ichvermeinen und erzeugt damit immer neue Trennung, neuen Wandel, neue Irrfahrt, immer neues Geworfensein in immer neues Leiden.

### 13. Ich-bin-Dünken, Ich-bin-Empfindung (*māno – asmi-māno*)

*Māno* wird oft als Ich-bin-Empfindung (*asmi-māno*) beschrieben. Als die feinste Verstrickung des Bösen wird es bezeichnet, wenn man denkt: „Ich bin“, „So bin ich“, „Ich war“, „Ich werde sein“, „Das gehört mir“ usw. (S 35,207)

Durch die Wahrnehmung von Form und Gefühl entsteht die Ich-bin-Empfindung im Geist. Der Erwachte schildert das Zustandekommen der Wahrnehmung wie folgt:

*Durch den Luger* (das mit Trieben besetzte Auge)  
*und die Formen erscheint die Luger-Erfahrung.*

Und er sagt sofort anschließend:

*Der Drei Zusammensein ist Berührung.*

Wenn also Luger und Formen so zusammengekommen sind, dass der Luger die Form erfahren (*viññāna-bhāga*) hat, dann hat auch Berührung jener Triebe stattgefunden, die das tote Werkzeug, das Auge, empfindungssüchtig und empfindlich,

eben zum Luger, machen. Die Sucht nach Formen im Auge ist berührt worden. Sie hat das angenehme/unangenehme Objekt erfahren. Aber davon weiß der Geist noch nichts. Im Luger (Triebe und Werkzeug Auge) sind die auf Form gerichteten Triebe berührt worden, sie geben ihr Urteil als Gefühl ab:

*Durch Berührung bedingt ist Gefühl.*

Dann sagt der Erwachte in der dritten Person Einzahl: *Was man fühlt, nimmt man wahr.*

Mit Gefühl und Wahrnehmung ist im Geist der Eindruck einer fühlenden Person („man“) entstanden, die etwas erlebt. Durch die ständigen gefühlsbesetzten Eintragungen im Geist ist die gemütsmäßige Empfindung eines gleichbleibenden Zentrums, eines Ortes, an dem die Erlebnisse ankommen, entstanden: die Ich-bin-Empfindung des Geistes (*asmi-māno*). Das von den Trieben kommende Gefühl ist es also, das die Subjektivität „ich fühle“ suggeriert. Die Triebe sind die Ichmacher. So stark wie die drängenden Triebe sind und das von ihnen ausgehende Wohl- oder Wehgefühl, so stark bildet sich das „Ich-bin-Gefühl“ im Geist. Weil der Geist als immer gleicher Ankunftsort der Empfindung und des Objekts den vielen wechselnden Orten der als außen empfundenen Vorgänge gegenübersteht, darum entsteht in ihm als der Sammelstelle der Gefühle die „Ich-bin“-Empfindung. Der Geist urteilt nicht neutral: „Das hat der Luger erfahren ...das hat der Tastdrang im Körper getastet, dadurch sind Gefühle entstanden“, sondern der Geist als Sammelstätte aller Erfahrungen urteilt automatisch, zwanghaft: „'Ich' hab es gesehen und gespürt, darum will ‚ich‘ jetzt...“

Der Griffel, der das Erlebnis in den Geist einträgt, ist das Gefühl. Und da das Gefühl nur Urteil der Triebe ist, so ist alles Wissen des Geistes ab der Geburt nur das „subjektive“ Urteil der Triebe, nur die Nennung dessen, was die Triebe empfinden und empfunden haben. Der anfangende Geist ist nur eine Niederschrift von der Hand der Triebe. So stark wie die Triebe sind, so stark wird allmählich der „Ort“ der Empfindung, der

Geist, als Zentrum gefühlt: es entsteht die Ich-bin-Empfindung. Ein von Trieben stark getriebenes Kleinkind kommt früher zur Ich-bin-Empfindung (*asmi-māno*) - und dann zur Ich-bin-Behauptung (*sakkāya-ditthi*) -, weil stärkere Triebe stärkere Gefühle auslösen. Ein von Trieben weniger getriebenes Kleinkind hat blässere Erlebnisse und kommt auch später zur Ich-bin-Empfindung.

Es wird ein Erleber empfunden, der von Erlebnissen getroffen wird, wo in Wirklichkeit nur „Formen“ (1. Zusammenhäufung) zusammen mit bei der Berührung der Triebe ausgelöstem Gefühl (2. Zusammenhäufung) als Wahrnehmung (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen sind. 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 dies 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.

Die Ich-bin-Empfindung wiederum ist die Wurzel allen Dünkels, aller Überheblichkeit. Denn nur das Vermeinen eines selbstständigen souveränen Ichs führt zum Vergleichen mit anderen „Ichs“. Sobald aber die Ich-bin-Empfindung als Irr-



tum durchschaut wird, dann gibt es nicht den geringsten Anlass mehr, die eine Erfahrungsanhäufung mit einer anderen Erfahrungsanhäufung und den aus der einen Erfahrungsanhäufung hervorgehenden Gedanken mit dem aus einer anderen Erfahrungsanhäufung hervorgehenden Gedanken zu vergleichen und darüber überheblich oder gedemütigt zu sein.

#### 14. Überheblichkeit (*atimāno*)

Weil man empfindet und denkt: „Hier bin ich, dort sind die anderen“, stellt man sich leicht über andere. Statt aufmerksam Sachverhalte zur Kenntnis zu nehmen, sieht man bei sich selber Vorzüge, bei anderen Fehler. Dadurch kommt es zum Messen mit zweierlei Maß und dadurch zur „Selbst“-Überschätzung, durch die man auf andere herablickt.

Um den überheblichen Dünkel zu ernähren, bedarf es des ständigen Blicks auf die Schwächen anderer bei Verdrängung der eigenen. Ein solches Herz ist aufgebläht und nährt die Ich-Du-Spaltung, ist fern von allumfassender, nichtmessender Liebe. Der Überhebliche braucht die anderen Menschen vorwiegend als Mittel zu dem Zweck, sich innerlich und im Umgang über sie zu erheben. Sie sind ihm nur Objekte, um seinen Stolz zu ernähren. Dadurch ist er gezwungen, sie alle nur von ihren dürftigsten Seiten zu betrachten und bei sich selbst nur auf die Vorzüge oder Scheinvorzüge zu achten. Damit wird er weder sich selber noch den Mitmenschen gerecht, und so schließt er sich selbst durch diese krankhafte Neigung, durch diese Herzensbefleckung, von der Möglichkeit zur Freundschaft aus.

Überheblichkeit kann nur dort entstehen, wo man nach „unten“ schaut, auf „Geringeres“ schaut. Man wird dann leicht auch selbst dort, wo Größeres ist, Geringeres zu sehen glauben. In solchen Fällen ist ein Mensch durch Überheblichkeit gehindert am weiteren Streben. Wer sich für besser und größer hält, gewinnt daraus keinen Anreiz, wahrhaft besser und größer zu werden, als er bis jetzt wirklich ist; diesen Anreiz ge-

winnt man nur dann, wenn man über sich schaut, wenn man auf Größeres sieht. Je weiter man fortschreitet, um so mehr schwinden Stolz und Überheblichkeit. So heißt es (M 70):

*Dem Jünger mit Heilsvertrauen, der im Orden des Meisters mit Eifer sich übt, geht die Zuversicht auf: „ Meister ist der Erhabene, Jünger bin ich. Der Erhabene weiß, ich weiß nicht.“*

Was andere auch an ihm loben mögen - er denkt bei sich: „Das bin ich ja nicht, das ist etwas Vergängliches, das mir nicht gehört.“

Das Gegenteil von Überheblichkeit, die Frucht ihrer Überwindung ist die Demut. Und der Erwachte zeigt, dass die wahre Demut am besten daraus erwächst, dass ein Mensch das Zusammenspiel der fünf Zusammenhäufungen vergleicht mit der Vollkommenheit, mit dem Heilsstand. Er wird dann, solange er den Heilsstand noch nicht erreicht hat, sondern noch abhängig, nicht unabhängig ist, nirgends einen Grund zur Überheblichkeit sehen, sondern Gründe zur Demut. Er vergleicht sich dann nicht mehr mit anderen Menschen, sondern vergleicht sich mit dem Ziel, das er darum anstrebt, weil er es als das Ende von allem Leiden, allem Elend und allem Mühen erkennt: er vergleicht sich mit der vollkommen heilen Situation, dem Heilsstand. Je ernsthafter er dieses Ziel vor Augen hat, um so mehr wird Herz und Gemüt von der Befleckung Überheblichkeit befreit.

### 15. Rausch (*mado*)

Was Rausch bedeutet, geht deutlich daraus hervor, dass der Erwachte vom „Jugend-, Gesundheits- und Lebensrausch“ spricht (A V,57). Es ist damit jene kurzsichtige Hingabe an den gegenwärtigen Augenblick der Kraftfülle oder Freudenfülle gemeint.

Der in Jugendrausch befangene Geist kennt nicht die Grenzen seiner Kraft und kommt darum zwangsläufig zu der Folgerung, dass es immer so weitergehen müsse. Blind hofft, sehnt und wünscht er, der Übermut reißt ihn hin, und die Schwachen und Notleidenden erscheinen ihm als Hindernis.

„Wir sind jung, die Welt ist offen, wir sind jung, und das ist schön.“ Der von dieser Lebensfreude bewegte Mensch ist für die Mahnung der Unschönheit, der Vergänglichkeit, der Wandelbarkeit und der Verletzbarkeit unzugänglich. Er schlägt alle Mahnungen der Älteren in den Wind. Von der Gewalt des Durstes getrieben, stürzt er sich in Abenteuer, Vergnügungen, Sexualität und verfolgt auch heroische Ideale - und solange der Durst rast, ist er nicht empfänglich für die Wahrheit, fühlt sich nicht von ihr angezogen.

Unter „Gesundheitsrausch“ wird verstanden, dass ein gesunder, kraftvoller Mensch, dem der Körper ein geschmeidiges Werkzeug für all seine Wünsche ist, gar nicht an die Möglichkeit von Krankheit und Tod denkt. Er identifiziert sich mit dem momentan gesunden Leib, als ob dieser ewig so bliebe. Gedanken an die Gebrechlichkeit, Begrenztheit, Bedingtheit des Leibes weist er weit von sich. Er verherrlicht den Körper und berauscht sich an seiner Gesundheit, an Speis und Trank. Damit befindet er sich in einer ähnlichen Gemütsverfassung, wie es auch diejenigen des Jugend- und Lebensrausches sind. Wir sehen, dass der Rausch immer dadurch bedingt ist, dass man die augenblickliche gesunde Verfassung unbewusst für unvergänglich hält, dass man die Anfälligkeit und Wandelbarkeit nicht bedenkt.

Der Lebensrausch ist von den Rauscharten der gefährlichste, weil er am meisten verblendet. Weil der Mensch lebenslänglich erfährt, dass er lebt, so muss er, wenn er nur diese Tatsache in seinem Geist aufnimmt, im unterbewussten und bewussten Erwägen sein momentanes Leben für ewig halten. Weil wir im Leben mit dem Körper nicht die Beendigung des Körperlebens erfahren, darum sitzt der Lebensrausch so tief.

Aber schlimmer noch als die unrealistische, der Wirklichkeit nicht gerecht werdende Existenzsicht im Rausch ist es, dass man mit dieser Haltung übel handelt in Gedanken, Worten und Taten. Der Erwachte sagt (A III,39):

*Betört vom Rausch der Jugend, betört vom Rausch der Gesundheit, betört vom Rausch des Lebens, führt der Weltmensch einen schlechten Wandel in Taten, Worten und Gedanken.*

An anderer Stelle (M 25) führt er noch näher aus:

*Da haben sich die Asketen und Brahmanen, angelockt von dem Futter, dem Köder „Welt“, das Māro ausgestreut hat, blindem Genusse hingegeben. Angelockt, blindem Genuss hingegeben, wurden sie berauscht (vor Lebensfreude). Berauscht (vor Lebensfreude), wurden sie leichtsinnig. Leichtsinnig geworden (alle Vorsicht vergessend), sind sie bei jenem Futter, dem Köder „Welt“, eine leichte Beute für Māro.*

Der Kenner der Existenz kann sich nicht mehr von dem Kraftgefühl berauschen lassen, welches der normale Mensch durch Jugend, durch Gesundheit des Leibes und durch die dauernde Erfahrung der Gegenwärtigkeit des Leibes empfindet. Wer auch nur etwas aufmerksamer beobachtet, dem wird das Dahinscheiden und Hinwegsterben der Nachbarn, Freunde und Verwandten zu einem Anlass, auch an den unvermeidlichen eigenen Tod zu denken. Aber da sich der Lehnachfolger nicht mit dem Körper identifiziert, sind Krankheit und Untergang des Körpers nicht „seine“ Krankheit und „sein“ Untergang. Durch solches Bedenken wird er immer mehr auf die Nicht-Ichheit des Körpers hingewiesen, er distanziert sich immer mehr vom Körper. So ist die häufige hilfreiche Vorstellung von Krankheit und Tod der Weg zur Befreiung vom Rausch, von den mannigfaltigen, erbärmlichen Zuständen des vergänglichen Körpers.

## 16. Leichtsinn (*pamāda*)

Der Leichtsinnige schlägt die Warnungen seines Gewissens ebenso leichtfertig in den Wind wie die Mahnungen anderer etwa mit den Gedanken: „Heut ist heut“, „einmal ist keinmal“ und verdrängt damit die Mahnungen seiner besseren Einsichten.

Leichtsinn folgt aus Rausch: Wer rauschhaft genießt, neigt immer stärker dazu, vernünftige Mahnungen nicht gelten zu lassen und geblendet nur dem ersehnten Rausch nachzujagen. Je mehr die Vernunft geschwächt und unterdrückt wird, desto leichter wird sie von dem Durst überrannt. So bedingen sich Rausch und Leichtsinn.

In dem Maß, wie man sich dem Rausch und Leichtsinn überlässt, nimmt Achtsamkeit ab, und man gerät unversehens auf üble Wege. Rausch und Leichtsinn sind gerade nicht jene heilige Nüchternheit, in der man die Dinge richtig messen, bewerten und erkennen kann und in der man nie Schiffbruch erleiden kann. Den Leichtsinnigen trifft Leiden, in diesem Leben, wie es der Erwachte sagt (D 33):

*Da geht ein Untugendhafter, von Tugend abgewichen, durch seinen Leichtsinn großem Verlust an Vermögen entgegen,*

oder nach diesem Leben, wie es etwa in M 130 geschildert wird, wo „der Totenrichter“ einem zur Unterwelt Gelangten sagt:

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

Welche große Bedeutung der Strebsamkeit, dem „Nichtleichtsinn“, der Ernsthaftigkeit zukommt, zeigen folgende Aussagen:

*Gleichwie etwa die Fußspuren aller Wesen in der Elefantenspür einbegriffen sind, ebenso auch ist Ernsthaftigkeit eine Eigenschaft, die, entfaltet und häufig geübt, beiderseits Wohl bringt, gegenwärtiges wie künftiges.*

*(A VI, 53, A X, 15, S 3, 17, S 45, 140)*

Von den der Ernsthaftigkeit Ergebenen heißt es:

*„Sie sind Weise ernsten Sinnes froh.“ (Dh 22) und*

*Ernst leitet zur Todlosigkeit,  
die Lässigkeit zum Tode hin.*

*Die Ernsten sterben nimmermehr,  
die Lässigen sind Leichen gleich. (Dh 21)*

Die Erfahrung inneren Wohls durch Minderung  
der Herzensbefleckungen führt zur Gewissheit  
über den Er wachten, die Lehre und  
die Schar der Heilsgänger

Wer diese Herzensbefleckungen einzeln gründlich betrachtet, der macht bei sich selber ganz neue Erfahrungen, die seine innere Situation wandeln. Herzensbefleckungen, die er immer an sich hatte, ohne sie jedoch bewusst zu merken, tauchen nun mehr und mehr aus dem Dunkel seines Unbewussten hervor. Er sieht sie plötzlich, erkennt sie, erfährt sie an sich, er merkt, dass er sie an sich hat. Er merkt, wie sie wirken, wie sie sein Fühlen, Denken, Tun und Lassen bewegen. Er sieht, wie sein Reden und Handeln durch diese Herzensbefleckungen verdorben wird, ganz ebenso, wie das Farbbad ein schmutzbeflecktes Kleid nicht klar und leuchtend färben kann.

Indem der Übende diese Herzensbefleckungen und ihre üblen Wirkungen bei sich merkt, das Negative bei sich merkt, erschrickt er davor, hütet sich davor und geht gegen die Herzensbefleckungen an wie gegen gefährliche, schlimme Feinde und ruht nicht eher, bis er sie nach und nach überwunden hat. -

Wie schon am Anfang gesagt wurde: Die gründliche Durchschauung einer Herzensbefleckung als üble Eigenschaft ist bereits jene negative Bewertung, jene „Überwindung“, die, immer wieder in voller Überzeugung durchgeführt, zu ihrer fortschreitenden Minderung bis zur völligen Auflösung führt.

Immer genauer, immer feiner und gründlicher werden die aufsteigenden Herzenstrübungen beobachtet, wird leiseste Abwendung und Ablehnung anderen Wesen gegenüber bemerkt, und sofort werden mit aller Kraft und aller Konsequenz diese Anwandlungen ausgerodet, und nicht ruht der Übende, bis er an ihre Stelle Wohlwollen und herzliche Freundschaft hat setzen können. Daraus erwächst die innere Freudigkeit und nimmt immer mehr zu.

Ein von dieser inneren Freudigkeit erfüllter Mensch macht seine Umgebung licht; er empfindet sie heller, und so erhellt sich die gesamte Umwelt des Menschen, der diese Freudigkeit empfindet und pflegt.

Wer diese innere Freudigkeit und Beglückung über die gewonnene Herzensreinheit erlebt, dem werden die Sinnen- dinge immer nebensächlicher gegenüber dem inneren Wohl, das er gewonnen hat. Er erlebt ein Wohl ganz ohne äußere Ursachen, ganz selbstständig aus dem Inneren aufblühend, und da fällt ihm der Unterschied zwischen diesem selbstständig entwickelten Wohl und dem immer nur durch äußere Dinge bedingten sinnlichen Wohl auf. Er merkt, wie abhängig er früher war von der Welt der tausend Dinge, als diese die einzige Quelle für Wohl-Erlebnisse war. Und wenn sich ihm die Dinge wieder entzogen, dann fühlte er sich auch immer elend und verlassen.

Nun aber merkt er, dass das jetzt erwachsene Wohl durch Minderung und gar Aufhebung der Herzensbefleckungen 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 Be-

glückung 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 ein 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 sein Tod wohl eine Trennung vom Körper und damit der sinnlichen Wahrnehmung, aber gerade nicht eine Trennung von dem innerlich erfahrenen Wohl 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.

In einem solchen von Schlacken befreiten, gereinigten Gemüt erwächst zunehmend Klarheit und Gewissheit über den Er wachten, die Lehre und die Gemeinde der Heilsgänger. Er vertraut dem Er wachten jetzt nicht nur wie schon vorher, als er die Nachfolge begann, sondern aus seinen eigenen Erfahrungen weiß er jetzt: Das, was ich jetzt an Helligkeit und Klarheit erfahre, das hat der Erwachte dem Nachfolger verheißen. Was erst nur Worte des Lehrers waren, das wird durch die Aufhebung der sechzehnfachen Verschleierung, der sechzehnfachen Verfärbung durch die Herzensbefleckungen, zur eigenen Erfahrung des Kämpfers, der da entdeckt: „Nur meine inneren Befleckungen sind es, die alles Üble und Leidige hervorbringen. Wirkliche Freiheit von Blendung und Wahn ist nur beim Er wachten und bei seiner Lehre zu finden und bei denen, die dieser Lehre nachfolgen; das hab ich jetzt selber erfahren, ich merke die Abnahme von Blendung und Wahn.“ Schon durch das Erlebnis einer zeitweisen und teilweisen Befreiung von den Befleckungen beginnt der Nachfolger zu ahnen, welche Qualitäten der Erwachte und die ihm ähnlichen Mönche und Nonnen besaßen, die von diesen Befleckungen völlig befreit waren. Mit dieser Ahnung wächst eine Liebe und Dankbarkeit gegenüber dem Er wachten, der diesen Weg gewiesen hat, und eine durch Erfahrung bestätigte Sicherheit, dass der Erwachte



alles Unbeständige und Leidige aufgewiesen hat und den Weg zur völligen Leidfreiheit weist, wie es auch aus M 11 hervorgeht:

*Es gibt Asketen und Brahmanen, die sich fähig erklären, alles Ergreifen in Vollkommenheit darzulegen, doch eine solche Darlegung liefern sie nicht. Sie erkennen und legen dar das Ergreifen von Sinnendingen, aber nicht das Ergreifen von Ansichten, das Ergreifen von (sittlichem) Begegnungsleben im Umgang mit den Lebewesen, aber nicht das Ergreifen von Selbstbehauptung .... Oder sie erkennen und legen dar das Ergreifen von Sinnendingen, das Ergreifen von Ansichten, das Ergreifen von (sittlichem) Begegnungsleben im Umgang mit den Lebewesen, aber nicht das Ergreifen von Selbstbehauptung.*

*In einer solchen Heilsordnung kann die Klarheit und darum Befriedung bei dem Meister nicht vollkommen sein, können die Tugenden nicht vollkommen eingehalten werden, können dem Strebenden die Mitbrüder nicht vollkommen lieb und wert sein. Und warum nicht? Weil es eben so ist bei einer schlecht verkündeten, schlecht dargelegten Heilswegweisung, die nicht zum Heil, nicht zur Durststillung führt.*

*Doch der Vollendete, der Geheilte, vollkommen Erwachte, der alles Ergreifen durchschaut hat, ist fähig, alles Ergreifen in Vollkommenheit darzulegen, und eine solche Darlegung liefert er auch. Er hat erkannt und legt dar das Ergreifen von Sinnendingen, das Ergreifen von Ansichten, das Ergreifen von (sittlichem) Begegnungsleben im Umgang mit den Lebewesen, das Ergreifen von Selbstbehauptung. In einer solchen Heilswegweisung kann die Klarheit und darum Befriedung bei dem Meister vollkommen sein, können die Tugenden vollkommen eingehalten werden, können dem Strebenden die Mitbrüder vollkommen lieb und wert sein. Und warum? Weil es eben so ist bei einer gut verkündeten, gut dargelegten Heilswegweisung, die zum Heil, zur Durststillung führt, die von einem vollkommen Erwachten dargelegt ist.*

Damit zeigt der Erwachte, dass Klarheit und darum Befriedigung (*pasāda*) - das Empfinden von Unverwundbarkeit durch eine Lehre, die von einem unverwundbaren Meister dargelegt wird - und Sich-Eins-Fühlen mit den Menschen, die in gleicher Richtung streben, nur möglich ist, wenn der Gedanke, die Vorstellung, da sei ein Ich als Zentrum, das von der Welt etwas will, aufgehoben ist. Solange die Triebe, die der Mensch als Ich empfindet („ich möchte dies, ich möchte jenes nicht“), das Liebste und Wichtigste sind, so lange muss er mit großem Aufwand für die Befriedigung der Triebe und damit des Ich sorgen. Die Triebe schaffen Probleme und Sorgen, mit ihnen ist der Mensch nicht befriedet, sondern verlangend und abwehrbereit und wird darum durch sie gezwungen zu reagieren, da die Triebe bei allen Begegnungen ihr Gefühlsurteil abgeben: „Der oder das ist angenehm, der oder das unangenehm.“

Der Heilsgänger aber ist beim Erwachten und der von ihm verkündeten Heilslehre vollkommen befriedet; und wenn er den rechten Anblick gegenwärtig hat, fühlt er sich erlöst von der Aufgabe, für ein Ich sorgen und es verteidigen zu müssen, fühlt sich unverletzbar und unverwundbar. Er sieht entsprechend der dritten Gewissheit (M 48): Diese vollkommene Befriedigung durch die Erfahrung von Unverwundbarkeit und Unverletzbarkeit *kann kein Asket oder Brahmane außerhalb der Heilswegweisung eines Erwachten erfahren*, denn die Wegweisung des Erwachten ist die einzige, die das Ergreifen von allen vier Ergreifensmöglichkeiten als leidbringend aufzeigt, alle fünf Zusammenhäufungen als unbeständig und darum leidvoll und als Nicht-Ich erkennt und den Weg zu ihrer Aufhebung weist.

Dieses Bewusstsein der inneren Befriedigung beim Erwachten, bei der Lehre und bei der Schar der Heilsgänger, die *nicht außerhalb der Heilswegweisung eines Erwachten gefunden werden kann*, ist Inhalt der Gewissheit, auf dem endgültigen Weg zum Heil zu sein (M 48).

In den Reden des Erwachten zeigen sich zwei aufsteigende Grade der Annäherung an die Lehre des Erwachten und damit auch an den Lehrer, den Erwachten selbst.

Der erste Grad ist ein gewisses Maß an Vertrauen (*saddhā*), Vertrautsein mit dem Gehörten. (M 22 Ende, M 34 Ende) Der Ausdruck *saddhā* wird oft 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. Ein solches Vertrauen hat der Gesprächspartner des Erwachten in dieser Rede (M 7) gewonnen, wie sich an ihrem Ende zeigt, indem der Brahmane Bhāradvājo Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre und zur Gemeinde der Heilsgänger nahm. Solches Vertrauen gewährt aber oft noch keine Sicherheit und keine Festigkeit, man kann es wieder verlieren; aber von diesem ersten Grad kann man auch zum zweiten kommen.

Der zweite Grad der Annäherung ist die endgültige Klarheit und dadurch Befriedung (*avecca pasāda*) des Heilsgängers (*ariya-sāvako*). Diese Bezeichnung gilt für alle Nachfolger, welche durch die Unterweisungen des Erwachten zuerst Vertrauen gewonnen hatten, daraufhin ihre seelischen Vorgänge mit zunehmender Aufmerksamkeit beobachtet hatten und dadurch im Leben nach der Lehre in innerer Erfahrung die Bestätigung der beiden Grundaussagen des Erwachten gewonnen hatten:

1. Die gesamten existentiellen Möglichkeiten von den grössten bis zu den feinsten sind immer nur durch die fünf Zusammenhäufungen gebildet, bestehen also aus Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlerfassungssuche.
2. Jede dieser fünf die Existenz komponierenden Erscheinungen besteht nur in Abhängigkeit von den jeweils anderen vier; und jede wird durch die anderen gebildet, geschoben und

auch wieder abgelöst, und hinter den fünf Zusammenhäufungen wirkt kein selbstständiger Wille, kein Ich oder Selbst, vielmehr besteht da nur ein seelenloses, sich gegenseitig bedingendes, schmerzliches Gedränge, welches nie aus sich selber, sondern immer nur durch die mit diesen beiden Einsichten erworbene Erkenntnis ihres Leidenscharakters aufgelöst werden kann.

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.

Aus der so gewachsenen Erfahrung mit sich selber ist der Heilsgänger sich über die „vier Paare von Menschen“, d.h. über die vier Entwicklungsstapen des Heilsgängers vollkommen klar geworden: 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 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 zu den vier Entwicklungsphasen hinführen.

Die Schar oder Gemeinde der Heilsgänger, *ariya sangha* (*sam-gha* = zusammengehen), gleichviel ob Mönche oder im Hause Lebende, ist also die unsichtbare „Kirche“ derer, die die Wahrheit verstanden haben, d.h. der Stromeingetretene, der Einmalwiederkehrer, der Nichtwiederkehrer und der Geheilte, die der Erwachte als „vier Paare nach acht Arten von Men-

schen" bezeichnet. Unter „Paar" sind zwei verschiedene Entwicklungsstadien innerhalb jedes Heilsgrades zu verstehen. Von dem zweiten Menschen des ersten Paares heißt es (D 33): *er ist auf dem Wege, die Früchte des Stromeintritts selbst immer mehr zu empfinden* (selbst zu erfahren - *sacchikiriya* = sich selbst zu „eräugen"). Das bedeutet also, dass der erstere (durch wiederholte Betrachtung des seelenlosen, automatischen Ablaufs der fünf Zusammenhäufungen) irgendwann den Stromeintritt gewinnt, indem alle drei Verstrickungen (Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbagnis und das Begegnungsleben überschätzen) aufgehoben sind - dass er es aber zu dieser Zeit selbst noch nicht so empfindet. Die Ablösung der drei Verstrickungen hat durch jenen wiederholten Anblick des Todlosen bei dem ersten Menschen bereits stattgefunden, aber diesen Gewinn merkt er nun erst allmählich im Lauf der Zeit, indem er auch nach seinem subjektiven Gefühl von aller Daseinsbagnis (2. Verstrickung) abgekommen ist und damit auch davon, das Begegnungsleben zu überschätzen (3. Verstrickung). Damit ist er zum zweiten Menschen des ersten Heilsgrades geworden.

Das Pāli-Wort für die Herde Wildes ist ebenfalls *sangha*, und zwar *migha-sangha*. Der Ausdruck *migha-sangha* wird aber nicht nur für Tiere gebraucht, sondern ist auch der große gewaltige Heereszug der im Wahn Befangenen, der Menschen, Götter oder Tiere, und der *ariya sangha* ist jene erheblich kleinere Gruppe derer, die deutlich begriffen haben, wo Unheil und Heil zu finden ist. „Herden", „Rudel", „Gemeinden" werden sie in beiden Fällen genannt - die einen Herden oder Gemeinden zur Triebbefreiung, die anderen Herden oder Rudel in sinnlicher Wohlsuche.

In M 34 spricht der Erwachte von der Gemeinde der Heilsgänger und vergleicht sie mit einer Rinderherde. Er sagt, dass es in dieser Rinderherde die Stiere gebe, die Väter und Führer der Herde, dann die erfahrenen reifen Kühe, dann die Färsen und Starken (die das Kälberstadium überwunden haben, aber noch nicht ausgewachsene Kühe bzw. Stiere sind) und zuletzt

die jungen Kälber. Ein Kalb nimmt einen ganz anderen Platz in der Herde ein als die erfahrenen älteren Stiere. Ein Kalb wird zunächst durch die gesamte Herde immer nur angeleitet, erfährt Orientierung, gewinnt Erfahrung, wird allmählich selbstständiger, kennt manches schon selber, lernt manches von den Erfahreneren noch hinzu und wird so allmählich selber erfahrungsträchtig, zum erwachsenen Rind, zur Kuh oder zum Stier, zum Vater, Führer der Herde. - So wie das Kalb zuerst nur aufnehmend, lernend war, allmählich aber lernend und lehrend war, indem es die inzwischen hinzugekommenen neuen Kälber wiederum belehrte, bis es selber immer weniger zu lernen hatte, selber immer mehr erkannte und selber immer mehr lehren konnte - so auch entwickelt sich das Verhältnis des Kenners der Lehre innerhalb der Gemeinde. Die Herde mit allen unerfahrenen jüngeren und schwächeren Tieren und besonders den Kälbern bedarf des Stieres, bedarf seiner Erfahrung, Kenntnis, Vorsicht, seiner Kraft und Stärke, seiner Führung. Was der Stier früher, als auch er ein schwächliches, unerfahrenes Kälblein war, von der Herde bekommen, angenommen, gelernt hat, das gibt er nun aus seiner Erfahrung, Kenntnis und Kraft an die immer wieder nachwachsende Herde weiter. Genau so ist das Verhältnis der Gleichgesinnten untereinander im Sangha. Und so sehen wir auch jene geheilten, triebversiegten Mönche, die wahrlich der anderen nicht bedürfen, doch immer wieder sich ihrer annehmen und sie belehren. (M 67)

Wer zur Zeit des Erwachten eintrat in die Gemeinde der Heilsgänger - und er trat ein, wenn er die Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen durchschaut und erfahren hat und der Gemeinde seelisch nahe kam durch Reinheit des Herzens - der erfuhr durch die Gemeinde Rat und Hilfe, Stütze und Wärme. Er lernte von den anderen, empfand sie als Stütze, gewann Selbstvertrauen und schöpfte Kraft aus den Vorbildern der anderen. Er erkannte in dem Maß, wie er der Hilfe teilhaftig wurde, wie diese Gemeinde wohlunterrichtet und erfahren und beim Erwachten gut

aufgehoben war. Dieses erkennend, diente er „mit liebevollen Taten, Worten und Gedanken“ den Mitstrebenden in der Erkenntnis, dass die Gemeinde der Heilsgänger der materiellen Gaben und Hilfe und der liebenden Verehrung am würdigsten ist, *der beste Boden für Verdienste in der Welt.*

Wer diese drei Kleinodien, den Buddha, die Lehre und die Gemeinde der Heilsgänger, zur Richtschnur genommen hat, der kann weltliche Dinge nicht mehr für längere Zeit in den Vordergrund treten lassen. Der Geist konzentriert sich auf die Lehre, auf das, was über die Welt hinausweist, was ihm keiner nehmen kann. Dadurch entdeckt er bei sich einen großen Fortschritt:

*Das Reagieren entsprechend den Unterlagen  
hat er aufgegeben*

*Das Reagieren entsprechend den Unterlagen (yathodhi<sup>45</sup>) hat er aufgegeben, abgetan, aufgelöst, überwunden, davon ist er frei.*

Was sind die Unterlagen, der Untergrund? Die Zusammenhäufungen. An dieser Stelle der Lehrrede sehen wir besonders deutlich, dass es sich um den Kenner der Lehre, um den Kenner der Nicht-Ichheit aller fünf Zusammenhäufungen handelt, um den Heilsgänger. Nur ein solcher, der die Nicht-Ichheit der fünf Zusammenhäufungen in beharrlicher Selbstbeobachtung mehr und mehr erfährt, strebt an, auf die von den Trieben entworfenen Einzelerlebnisse nicht mehr zu reagieren, weder auf niedrige, noch auf hohe und höchste. Alles, was an Formen, Gefühlen und Wahrnehmungen erscheint, löst bei dem darin Fortgeschrittenen keinerlei Reaktion, keinerlei Sinnen und Erwägen, keinerlei Beabsichtigen und Anstreben mehr aus. Er reagiert (4. Zusammenhäufung) nicht mehr blind-automatisch

---

<sup>45</sup> yath-odhi setzt sich zusammen aus yatha=wie, entsprechend, o-dhi: o=ava=unter, dhi = setzen, stellen, legen

auf die Berührung der Triebe in den Sinnesorganen des Körpers (Form - 1. Zusammenhäufung) durch das früher Gewirkte (Form), auf die dadurch ausgelösten Gefühle (2. Zusammenhäufung), die als Wahrnehmungen (3. Zusammenhäufung) in den Geist eingetragen wurden. Er weiß aus eigener Beobachtung: „Da ist gar kein Ich“, da ist nur der Geist als Sammelstätte der Sinneseindrücke, durch den der Eindruck eines gleich bleibenden Ortes gegenüber den vielerlei als „Welt“ aufgefassten Sinneseindrücken entsteht. Da folgt auf eine Durstanwandlung „Diese schöne Sache möchte ich haben“ kein blindes Reagieren im Denken, Reden und Handeln (4. Zusammenhäufung) und kein Schaffen von neuen Programmen der Wohlerfahrungssuche (5. Zusammenhäufung) mit all den sich daraus ergebenden Überlegungen, neuen Gefühlen, neuen Bindungen und Verwicklungen, wie sie in D 15 so anschaulich beschrieben sind:

*Suchen nach Möglichkeiten der Erfüllung des Triebwunsches, Erlangen des Gewünschten, Besitzergreifendes Untersuchen, Kosten und Schmecken des Erlangten, die gemütsmäßige Zustimmung und Zuwendung: „dies ist es“, die dadurch bedingte Bindung an das Erlangte, wodurch der Empfinder von dem Erlangten abhängig wird, das Erlangte zu sich zählen: „Dies gehört mir“, z.B. das geistige Festhalten von Geld und Gut, Frau und Kind. Geiz: Der andere soll es nicht haben, ich will es behalten, Schützen des Besitzes, Abriegeln vor anderen, Aufnehmen von Stock und Schwert, Wüten und Blutvergießen, Krieg und Zwietracht, verletzende Rede, Verleumdung und mancherlei andere üble, unheilsame Dinge entwickeln sich.*

Dieses Reagieren im Denken, Reden und Handeln im sklavischen Dienst der Herzensbefleckungen hat er aufgegeben in



dem Wissen: Die Wahrnehmung von Form und Gefühl ist Wahntraum, Fieberdelirium, aus dem es zu erwachen gilt. Der Erzeuger dieser Traumbilder ist das unreine, befleckte, diese Träume erzeugende Herz. Deshalb geht es nicht darum, innerhalb dieses Fiebertraums entsprechend den Herzensbefleckungen zu reagieren, d.h. das Traum-Ich auf die am Tor der Gegenwart begegnenden Begegnungen reagieren zu lassen, sondern es geht darum, den verborgenen Erzeuger, das Herz, von seiner Krankheit, von seinen Befleckungen zu befreien und zu reinigen, eben von jenen sechzehn Herzensbefleckungen. Diese Herzensbefleckungen sind die Ursache für dunkle Wahrnehmungen, für „den schmerzlichen Lebenslauf, der bei beflecktem Herzen zu erwarten ist“, indem da Feinde erscheinen, mehr Wehe als Wohl empfunden wird und der wahre Feind, die Herzensbefleckungen, nicht erkannt wird. Dadurch wird auf die von den Herzensbefleckungen hervorgerufenen Erscheinungen ununterbrochen „reagiert“ (4. Zusammenhäufung), wodurch der verborgene Herd dieser üblen Erscheinungen, die Triebe, noch verstärkt werden, so dass die üblen Erscheinungen sich mehren und dadurch *ein schmerzlicher Lebenslauf, eine üble Laufbahn zu erwarten ist*.

Bei den vier Merkmalen des Heilsgängers (D 33 u.a.) wird wie hier in M 7 genannt, dass der Heilsgänger (*ariya sāvako*) vollkommene Klarheit und Befriedung 1. beim Erwachten, 2. bei der Lehre, 3. bei der Gemeinde der Heilsgänger besitzt, und als vierte Eigenschaft wird genannt:

*Er strebt die Tugenden an, wie sie die Geheilten empfehlen: die unübertrefflichen, die frei machen, zur Einigung führen und darum von den Geheilten gepriesen werden; er strebt ihre lückenlose, unverfälschte, unverbogene, ungebrochene, hanglose Einhaltung an.*

Anstelle dieses vierten Merkmals wird hier in M 7 das Aufgeben des Reagierens genannt. Das ist eine *der Tugenden, wie sie die Geheilten empfehlen*. Der Heilsgänger, der das Endziel,

das Nirvāna, immer im Blick hat, reagiert nicht mehr blind-automatisch im Dienst der Triebe. Dadurch ist es ihm möglich, die Tugenden lückenlos einzuhalten, in rücksichtsvoller, schonender Weise zu handeln und zu reden. Er setzt nicht mehr auf karmische Folgen in dieser oder in jener Welt. Er strebt über alles Begegnungsleben hinaus die Herzenseinigung an, aus deren Vollendung das 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.

Innere Freudigkeit (*pāmuja*)  
über die Aufhebung der Herzensbefleckungen,  
über die gewonnene Klarheit und Befriedung  
beim Erwachten, bei der Lehre,  
bei der Gemeinde der Heilsgänger, über die  
Überwindung des triebhörigen Reagierens

Die Aufgabe des Kenners der Lehre besteht u.a. darin, die gewonnenen Fortschritte zu merken und sich darüber zu freuen. Während er vorher nur gelegentlich eine Genugtuung durch die Einhaltung der Tugendregeln erlebt hatte, so erlebt er nun durch die Aufhebung der Herzensbefleckungen eine durchgehende Helligkeit, ein ungetrübtes helles Grundgefühl. Hinzu kommt die Sicherheit, auf dem Weg zur Leidensaufhebung zu sein, den rechten Meister gewählt zu haben, die Wegweisung zum Heil zu besitzen und das Wissen darum, dass auch andere diesen Weg gehen oder bereits die Triebversiegung erreicht haben. Er erkennt, dass er selber bereits nicht mehr blind-automatisch entsprechend den Trieben auf die Wahrnehmungen reagiert.

Er hat *ein Empfinden für das Heil (atthaveda), für die Wahrheit der Lehre (dhammaveda) gewonnen*. Er empfindet die Wahrheit der Lehre durch eigenes Wachstum bestätigt.

Und diese Gewissheit gibt ihm Freude und Kraft (*dhammupāsamhita pāmuja*), das noch nicht Erreichte zu erreichen. Das ist das Kennzeichen des Wissens um die Gesicherheit. Er weiß, dass er den Stromeintritt (oder noch höhere Garantiegrade: Einmalwiederkehr, Nichtwiederkehr) erreicht hat, dass er nur noch eine endliche Zeit vor sich hat bis zur endgültigen Triebversiegung. Er sieht also nur noch wenig Leid-Erfahrung vor sich.

In immer neuen Variationen beschreibt der Erwachte das unsagbare Glück, das beseligte Aufatmen, das der Stromeingetretene durch seine Klarheit und daraus hervorgehende innere Befriedung gewonnen hat. Der Besitz der vier Merkmale gleicht einer gewaltigen Überflutung durch Verdienst, das so unermesslich ist wie der Ozean. - Die Sicherheit und das Wohl, das zunimmt und schließlich zum unverletzlichen Wohl führt, sind unvorstellbar. Alles andere Verdienst der Welt geht unweigerlich wieder verloren, einzig dieses nicht. *Was der Stromeingetretene gewinnt, führt immer nur zu noch Besserem ohne Rückfall und Verlust. (S 55,41)*

Der Besitz der vier Merkmale des Stromeingetretenen gleicht einem Gewinn, dem gegenüber die Herrschaft über die vier Kontinente durch einen Weltkaiser auch nicht ein Sechzehntel wert ist, denn der Kaiser entgeht nicht den unteren Welten, während der Stromeingetretene diesen Übeln endgültig entronnen ist. (S 55,1)

Während es in den vier Gegebenheiten - Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur, Luft - Veränderungen gibt, kann es in dem Besitz der vier Merkmale des Stromeingetretenen keinerlei Veränderung mehr geben. - Die Verteilung von Festem und Flüssigem auf der Erde wird sich ändern, Weltbrand und kosmische Wirbel wird es geben, wenn auch in langen Zeitläufen, aber an den vier Merkmalen des Stromeingetretenen ändert sich nichts mehr (S 55,17), auch nicht in den sieben Wiedergeburt, die ihm höchstens noch bevorstehen.

Weil der unbelehrte Mensch die vier Merkmale des Stromeingetretenen nicht hat, gerät er wegen des Todes in Furcht

und Angst, nicht aber der Stromeingetretene, der wegen künftiger Daseinsformen keine Furcht mehr zu haben braucht, da er nicht mehr absinken kann. (S 55,27)

### Geistige Beglückung bis Entzückung erwächst aus innerer Freudigkeit

Die innere Freudigkeit (*pāmuja*) über die gewonnene Sicherheit und das spürbare Aufgeben des blind-automatischen Reagierens auf die von den Trieben entworfenen Wahrnehmungen steigert sich, wie es in unserer Lehrrede heißt, zu geistiger Beglückung bis Entzückung (*pīti*). Wenn ein Mensch bis dahin bei der aufkommenden inneren Freudigkeit über den inneren Fortschritt und über die gewonnene Sicherheit noch nicht auf das feinere innere Gefühl aufmerksam geworden war - bei dieser Beglückung wird seine Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Diese geistige Beglückung ist wie ein leiser Jubelton, der immer wieder klingt. Dadurch verlieren die äußeren sinnlichen Erlebnisse noch mehr an Bedeutung, treten zurück, dem Menschen ist bei sich selber wohl, er bedarf nicht äußerer Ablenkung und Befriedigung.

Sinnliches Wohl durch sinnliches Erleben vergleicht der Erwachte mit dem Schwelen von nassem Holz, mit dem man vergeblich versucht, Feuer zu machen. Es ist unsere Unkenntnis, die uns glauben lässt, dass einiges, 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 klaren Feuer aus trockenem Holz. Das Letztere ist ein Gleichnis für das Leuchten des erfahrenen inneren Wohls. Ein in weltloser geistiger Beglückung Gebadeter sieht die Sinnenlust als einen Giftbecher, dessen Genuss ihn dem Tod ausliefert. Und da er nun köstlicheren

Trank besitzt, der ungiftig ist und selig macht, so verzichtet er freudig auf den Giftbecher der Sinnenlust.

Körpergestilltheit (*kāya passaddhi*)  
aus geistiger Beglückung

Je mehr wir die eben beschriebene Entwicklung verstehen, um so mehr erkennen wir die Beruhigung des Körpers als eine natürliche Folge der beschriebenen geistigen Beglückung. Der Erwachte sagt: *Ist der Geist beglückt, so wird der Körper still.*

Der Körper des normalen Menschen ist ja insofern unruhig, als er wegen seiner sinnlichen Bedürftigkeit ständig nach äußeren Erlebnissen fiebert. Durch die sechs Sinnesdränge wird der Körper immer wieder in Bewegung gesetzt, um das Ersehnte zu erlangen oder das Gehasste zu meiden. Alle Sinnesdränge lügen und lauschen, lungern und lechzen in alle Richtungen. Alles an ihm ist sprungbereit, um die verlockenden Dinge heranzuholen. Das ist der hin und her gerissene, körperlich und seelisch stark erregte Mensch.

Aber wer von jener inneren Beglückung erfasst ist und darum den Giftbecher endgültig abgesetzt hat, dessen Sinnesdränge sind *sanft geworden* (Dh 94) und lungern nicht mehr nach außen. Eines solchen Menschen Körper ist beruhigt. Wo ein solcher geht, *da regt er die Glieder in tiefer Gelassenheit* (Thag 432), und nicht schweifen die Sinnesdränge in den Sinnesorganen hierhin und dorthin. Wenn er aber allein still sitzt, da kommt der Körper eines so nach innen Gewandten zu einer so 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.

Die Körperstille wird beim normalen Menschen erstens dadurch verhindert, dass er wegen der Sinnesdränge körperlich aktiv ist und zweitens dadurch, dass er keine unkörperliche, keine außersinnliche Freude kennt.

## Tiefes durchdringendes Wohl (*sukha*) aus Gestilltheit des Körpers

Diese weiteren Stadien sind schwer zu beschreiben und schwer zu verstehen, denn es treten nun solche Grade einer fortschreitenden Beruhigung ein, die dem normalen Menschen sehr fern liegen.

Bei einem Menschen, der durch die zunehmende Läuterung seines Herzens nicht nur von allen üblen Taten abgekommen ist, sondern auch von allen unguuten Gesinnungen und Regungen des Herzens, der durch das daraus erfahrene immer stärkere innere Wohl nun auch von allen sinnlichen Anstrengungen in der Welt zurücktritt, so dass alle körperliche Willkür bei ihm zur Ruhe gekommen ist, fallen durch diese Beruhigung der Sinnesdränge des Körpers die letzten Störungen fort, so dass sein inneres Wohl nun erst vollkommen wird.

Der Erwachte sagt (S 55,40), dass mit dem Eintreten der Körperstille durch das Zur-Ruhe-Kommen der Sinnesdränge der Übergang vom Dauerleidenszustand (*dukkha-vihāra*) zum Wohlzustand (*sukha-vihāra*) eintritt, der für die Dauer der Körperstille bleibt. Die Leidhaftigkeit des unmittelbaren Schmerzes (*dukkha dukkhata*) - bedingt durch das ununterbrochene Stakkato von Berührungen und Erfahrungen der Sinnesdränge - ist abgetan und überwunden. Dieser Zustand der radikalen Befreiung von Schmerzgefühlen wird als innere Seligkeit und Wonne empfunden und so auch in der Mystik aller Kulturen und in den „Liedern der Mönche und Nonnen des Buddha“ beschrieben, denn die diesen Zustand erfahren, die sind wie aufgetaucht aus Dauerqual. Darum können sie die Erlösung von der unmittelbaren Dauerqual, die bisher ihren Lebenszustand ausgemacht hatte, nicht anders empfinden und bezeichnen denn als Wohl, Seligkeit und Wonne. Vom Standort der Erlösten und Heilgewordenen, die immer im vollkommenen Wohl wohnen, wird dieser Zustand schon als Wohlsein bezeichnet, aber nur als Befreiung von der äußersten Qual - denn die Wohlmöglichkeiten reichen noch höher hinauf:

Das Herz des von Wohl Durchdrungenen wird einig

In den Lehrreden wird dieser Zustand mit den kurzen Worten gekennzeichnet:

*Der Körpergestillte lebt im Wohl,  
dem im Wohl Lebenden einigt sich das Herz.*

Weil das Wohl jetzt 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 als auch in den anderen Religionen als „samādhi“ bezeichnet wird. Der Begriff „samādhi“ bedeutet so viel wie „innen stille stehn“. Die Sinnesdränge sind gestillt, wie es heißt (Dh 94):

*Wess' Sinnesdränge still geworden  
wie Wagenlenkers wohlgezähmte Rosse...*

Das Herz hat an sich selbst genug, ist ganz bei sich, eins mit sich, und das bedeutet eben das Schweigen der Sucht nach den tausendfältigen äußeren Dingen. Unabhängig geworden ist ein solcher von dem gesamten Welterleben mit den Sinnen, er ruht in sich, lebt im vollständigen Herzensfrieden, bedarf der sinnlichen Wahrnehmung nicht zu seinem Wohlbefinden, sondern bedient sich ihrer nur zur Aufrechterhaltung und Pflege des Körpers und beim Umgang mit anderen. Diese erworbene Unbedürftigkeit bewirkt, dass er die gesamten weltlichen Erscheinungen nicht mehr mit der früheren Blendung sehen kann, sondern nüchtern, neutral, ja, geradezu „entlarvt“ sieht und darum *nichts mehr an ihnen finden (nibbindati)* kann.

Das Wohl des Nach-innen-Lebens, des seligen Herzensfriedens kann so stark werden, dass die sinnliche Wahrnehmung ganz fortfällt (*kāmasaññā nirujjhati* - D 9), der Mensch ist dann *sinnenlos und entrückt* (Meister Eckehart). Die gesamte sinnliche Wahrnehmung ist zum Schweigen gebracht. Wir wissen aus den Aussagen des Erwachten und auch der verschiedenen 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 einem Ich als auch von der gesamten Welt. (s. M 13 und 25)

### Köstliche Speise - kein Genuss mehr

In unserer Lehrrede heißt es weiter:

*Ein Mönch nun, ihr Mönche, dem solche Lauterkeit (sīla), solche Erfahrungen (dhamma), solche Weisheit (paññā) eignen, mag auch Almosenspeise zu sich nehmen, die aus erlesenem Bergreis mit verschiedenen Soßen und Beilagen zubereitet ist, und sie sind für ihn kein Hindernis. Gleichwie etwa, Mönche, ein Kleid, das beschmutzt und voller Flecken ist, in klarem Wasser gewaschen, sauber und rein wird oder wie Gold im Schmerztiigel rein und glänzend wird, ebenso mag ein Mönch, dem solche Lauterkeit, solche Erfahrungen, solche Weisheit eignen, auch Almosenspeise zu sich nehmen, die aus erlesenem Bergreis mit verschiedenen Soßen und Beilagen zubereitet ist, und sie sind für ihn kein Hindernis.*

Wer so weit gediehen ist, hat eine ganz andere Gemütsverfassung als der normale Mensch. Sein Glückszustand wohnt über dem, was von den Sinnen herankommen kann. Im Besitz überweltlichen Wohls ist er auf die unvergleichlich gröbere und geringere Sinnenlust nicht mehr aus; darum sind „köstliche Speisen“ kein Genuss mehr für ihn, sie bewegen ihn nicht, und darum auch schaden sie ihm nicht mehr. - Ein um Befreiung ringender Mensch, der bei sich selber noch kein seliges Wohl erlebt, muss das Glück noch aus der Befriedigung der Sinnesdränge beziehen, er kann also bei dem Geschmack von



köstlichen Speisen die Hingabe an den Genuss nur mit größter Anstrengung und mit Aufbietung und Sammlung all seiner guten Einsichten vermeiden, und oft wird es ihm nicht gelingen. Darum ist für einen solchen das Essen erlesener, verlockender Speisen schädlich. („Zu hüten hat sich der Mönch vor dem sinnlichen Wohl." - M 139) Wer aber das Wohl der Herzenseinigung erlebt, dem ist es völlig gleichgültig, was er isst.

Die vier Strahlungen (*brahma-vihāra*):  
Liebe (*mettā*), Erbarmen (*karunā*), Freude (*muditā*),  
Gleichmut (*upekha*)

Die Herzenseinigung (*samādhī*), gewonnen durch die (oft nur vorübergehende) Entleerung des Geistes von allem weltlichen Dichten und Trachten, ist die Basis, ist die Voraussetzung für die nun folgenden in unserer Lehrrede genannten vier Strahlungen, die, in der beschriebenen Weise geübt, zur vollkommenen Versiegung der Triebe führen.

In dem Zustand des *samādhī*, der Beruhigung der fünffachen Sinnestätigkeit, in welchem das tiefste, am stärksten gesammelte Denken möglich ist, weil es keinerlei Ablenkung gibt, tritt meistens die erste weltlose Entrückung ein:

*Er verweilt abgeschieden von weltlichem Begehren, 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 Entrückungen.*

Es wird nicht ausgeführt, was in diesem Zustand der Abgeschiedenheit gedacht wird. Die Strahlungen geben ein Beispiel dafür, welcher Art das stille Bedenken und Sinnen in diesem überweltlichen Zustand sein kann:

## 1. Die Liebe-Strahlung (*mettā-brahmavihāra*)

*Er durchstrahlt<sup>46</sup> mit liebevollem Gemüt eine Richtung und verweilt so, dann eine zweite, dann eine dritte, dann die vierte, ebenso nach oben und unten und quer hindurch, überallhin in alle Richtungen durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüt, mit weitem, umfassendem, von Messen und Beurteilen freiem, von Feindschaft und Übelwollen freiem Gemüt, so verweilt er.*

Hier geht es darum, den nun zu völlig ungestörtem Denken befähigten Geist einzusetzen, um in tiefem Frieden allen Wesen nur Wohl und Erleichterung zu wünschen in einer nicht messenden All-Liebe, d.h. sich nicht beeinflussen zu lassen durch Sympathie und Antipathie oder durch Wissen um Fehler oder Übeltaten anderer, sondern nur die Erfüllung der allen Wesen gemeinsamen Sehnsucht nach Erleichterung, Erhellung und nach Wohl zu wünschen.

Bei dem Strahlen in alle Richtungen geht es zuletzt nicht mehr um das Denken an bestimmte Wesen, sondern um ein universales Strahlen, d.h. man hat sich selbst mit seinem Wünschen nach Wohl und Helligkeit und Geborgenheit so sehr als Gleichnis genommen für alle Lebewesen, dass man an diese allmählich nicht mehr als an „die anderen“ denkt; vielmehr „weiß“ man geradezu, dass jedes Lebewesen bei sich selbst ganz ebenso sehr Wohl wünscht, Helligkeit, Geborgenheit wünscht wie auch „ich hier bei mir selbst“.

Solcherart ist die Spitze der mettā-Strahlung: Weit umfasst der Übende alle Wesen, nicht misst, beurteilt er die Wesen, trifft keine Unterscheidungen mehr, hegt keine Abneigung, keine Feindschaft, geht nicht mehr nach Sympathie oder Antipathie. Zu- und Abneigungen zu der seelischen Art der einzel-

---

<sup>46</sup> K.E. Neumann übersetzt „pharati“ mit „durchstrahlen“; wörtlich bedeutet es: „anfüllen, durchdringen, sich dahin ausdehnen, darin eindringen“

nen Wesen sind aufgelöst im Lieben aller. Er fühlt kein Zurückschrecken, Nichtmögen, keine Trennung mehr, ist völlig hell, unbelastet, ohne eigenes Anliegen, offen für alle Wesen, eins mit ihnen. Wie ein Trompeter nach allen Seiten mühelos blasen kann, so wirken die Strahlungen: die Luft trägt mühelos den Ton - der liebende Gedanke durchdringt mühelos alle Richtungen und übertönt alles andere. (D 13)

Es ist ein gleichmäßiges Überallhin-Gerichtetsein, und das heißt ein strahlendes Zentrum und das durchstrahlte All wie bei der nach allen Seiten gleichmäßig strahlenden Sonne. Im weiteren Verlauf der Übung wird auch das strahlende Zentrum selbst und die Peripherie und damit das All vergessen. Es besteht nicht mehr ein Strahlender und das Durchstrahlte, sondern es besteht nur noch das strahlende, allliebende Gemüt. So wird die Eigen-Art, die Egozentrik aufgelöst.

Dagegen muss derjenige, der diese Übung nicht auf der hier geschilderten hohen Warte beginnt, eben darum auch, wie aus anderen Lehrreden hervorgeht, viel konkreter und schwerfälliger vorgehen, wie es der Erwachte z.B. einem Mönch empfiehlt, der auf bestimmte Redeweisen hin noch ärgerlich, verdrossen und abweisend wird. Er gibt ihm den Rat, darauf zu achten, dass er durch das Anhören unwillkommener Reden nicht gleich in seinem Herzen ablehnend und aufbegehend werde, sondern sich übe:

*Nicht soll mein Herz verändert werden, kein böses Wort meinem Munde entfahren. Voll Wohlwollen und Mitempfinden will ich verweilen, mit einem Herzen voll Liebe ohne innere Abneigung. (M 21)*

Wo die Herzensbefleckungen aber bereits überwunden sind, da kann so intensiv gestrahlt werden, wie der kräftige Trompeter mühelos nach allen Seiten trompeten kann.

Der Grundfehler, der durch die recht verstandene Mettā-Übung aufgehoben wird, ist folgender:

Es gibt für den normalen Menschen in der ganzen Existenz nur einen „Ort“, an welchem gefühlt wird, und dieser Ort wird von dem wahnbefangenen Menschen „Ich“ genannt. An diesem durch Gefühl konstituierten Ich-Ort herrscht zwar zugleich die Auffassung, dass die anderen ähnlich gestalteten Wesen „auch“ Gefühl hätten, aber das ist immer nur geistige Erkenntnis, doch gefühlt wird das Fühlen des anderen nicht, darum eben wird das Gefühl des anderen nie so ernst genommen wie das „eigene“ Gefühl.

So hat man eben das Gefühl zum Maßstab genommen, nach welchem man „ich“ und „andere“ trennt. „Ich“ ist der Ort, wo gefühlt wird, und „andere“ ist der Ort, wo auf Grund des Anscheins zwar Gefühl im Geist vorgestellt wird, aber eben nicht gefühlt wird. Ohne das Gefühl könnte dieser Maßstab, der zwischen „ich“ und „anderen“ trennt, gar nicht bestehen. Und da man ja das erlebte Gefühl, das sog. eigene, ganz ausschließlich und stark respektiert und berücksichtigt und das nicht gefühlte, sondern nur in Gedanken vorgestellte Gefühl, also das der anderen, immer nur erst in zweiter Linie berücksichtigt (wenn überhaupt), so hat man dort, wo im Grund genau dasselbe vorliegt, nämlich Gefühl, eine Trennung vollzogen. Man hat das gefühlte Gefühl zum Zentrum erhoben und das vermutete oder erkannte oder vorgestellte in den Umkreis gestellt, auf welchen man wenig oder gar nicht achtet. Somit hat man ein Weltbild nach dem Gefühl aufgebaut, das Gefühl - die Sprache der Triebe, also die Triebe - zum Maßstab genommen, zum Diktator gemacht.

Diesen gefährlichsten weltmachenden Fehler, der durch die Identifizierung mit dem Gefühl dazu führt, dass man „sich selbst“ als eine Einheit betrachtet, die den unendlich vielen anderen gegenüberstehe als eine Einheit in der Vielheit - diesen Fehler hilft der Erwachte durch die Übung in der Liebestrahlung aufzuheben.

Durch die recht verstandenen Strahlungen wird nicht mehr der „Ort“ des gefühlten Gefühls hervorgehoben und als Zentrum angesehen, sondern die Tatsache des aufmerksam er-

kannten Gefühls. Und diese erkannte Tatsache des Gefühls, die Tatsache der gleichen Bedingtheit des Gefühls und der allgemeinen Sehnsucht nach Wohlgefühl lernt der mettā-Übende im Anfang bei allen anderen Menschen ganz ebenso zu sehen wie sich selbst. Diese immer deutlichere Einsicht führt dazu, dass die törichte Unterscheidung von „anderen“ und „ich“ (und das heißt ja: von einem gefühlten Gefühl und von einem im Geist angenommenen Gefühl) aufhört und dass nur noch die Tatsache des Gefühls und des Fühlens und seine Bedingtheit und die Not des Wehgefühls gesehen wird.

Darum führen die Strahlungen zur Ausradierung des Eigenwillens, zur Überwindung von irgendeiner geistigen Absonderung von anderen fühlenden und wollenden Wesen: Menschen, Tiere, Geistwesen aller Art.

## 2. Die Strahlung des Erbarmens, Schonens, Mitempfindens (*karunā-brahmavihāra*)

In dem gleichen Maße, in dem die nichtmessende Liebe zunimmt, nimmt auch das als zweites genannte Mitempfinden mit den Wesen zu. Wegen der Nähe, die durch die Liebestrahlung gewonnen wird, kann man nicht mehr „versehentlich“ andere Wesen übergehen. Man merkt bei jedem Menschen, was er wünscht oder erwartet, wie ihm zumute ist, so dass es jene durch Oberflächlichkeit und Unachtsamkeit entstehenden Missverständnisse und Kränkungen nicht mehr gibt und stattdessen alle Beziehungen, Gespräche und gemeinsamen Unternehmungen viel herzlicher, wohltuend und erleichternd verlaufen.

Mit erbarmendem Mitempfinden strahlt der Übende unterschiedslos, grenzenlos in alle Richtungen, alle Lebewesen einbegreifend. Damit wird er im Lauf der Übung vollends abgezogen von sich selbst und seinem eigenen Anliegen; und indem diese im Lauf der Übung immer mehr in die Vergessenheit sinken, da erfährt er eine zunehmende Erleichterung und Befreiung und Entlastung. In der Hinwendung zu Le-

bewesen erfährt er, dass seine frühere Sorge für sich selbst zugleich seine Verletzbarkeit und dass das Wissen um jene Verletzbarkeit auch immer wieder seine Sorge ernährte. Von all diesem fühlt er sich nun frei. Aus dieser Erfahrung sagt der christliche Mystiker Ruisbroeck:

*Die dem Erbarmen sich ergeben,  
sind reich von allen, die da leben.*

### 3. Die Freude-Strahlung (*muditā-brahmavihāra*)

Die helle Freude über die liebevolle, erbarmende Haltung ist der Lohn für die Eroberung der beiden ersten Strahlungen. Mit der durch die völlige Abwesenheit von Abwendung und Gegenwendung gegen irgendwelche Wesen entstehenden großen Beglückung, Helligkeit und Freude erfüllt sich der Übende und durchdringt mit ihr den Raum. Damit sind Neid, Unlust, Missmut, innere Dunkelheit und Kälte völlig überwunden; hell strahlen solche Wesen in die Welt, sehen gar kein Dunkel.

### 4. Die Strahlung des Gleichmuts (*upekha-brahmavihāra*)

Aus dieser hellen Freudigkeit erwächst in dem Maß, wie der Übende sich auf dem sicheren Weg aus Wechsel und Wandel heraus erkennt, immer mehr gleichbleibende Ruhe und Sicherheit, die in die vierte Strahlung, den stillen, durch nichts erschütterlichen Gleichmut, übergeht. Das Bild vom gut gegerbten Katzenfell (M 21), das keine Regung, keine Reaktion mehr zeigt, gibt wohl am besten das Wesen des Gleichmuts wieder, der durch nichts mehr verstört werden kann. Mit dieser erhabenen Unverletzbarkeit und Unregbarkeit des Gemüts ist der Mensch geradezu grenzenlos geworden. Da ist kein Unterschied zwischen Ich und anderen, zwischen Körper und Welt.

*Es gibt Niederes, Erhabenes  
und als Höchstes  
die Loslösung von allem Wahrnehmbaren*

In unserer Lehrrede heißt es weiter:

*Er versteht: „Es gibt dies: Niederes und Höheres, und es gibt eine Entrinnung durch Übersteigerung aller Wahrnehmung.“ Bei solchem Erkennen, solchem Anblick ist das Herz erlöst von den Wollensflüssen nach Sinnendingen, von den Wollensflüssen durch Seinwollen, von den Wollensflüssen durch Wahn. Wenn es so erlöst ist, ist Wissen um die Erlösung: Versiegt ist das immer wieder Geborenwerden, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk. „Nichts mehr nach diesem hier“, versteht er da. Den nennt man, ihr Mönche, einen Mönch, gebadet im inneren Bade. –*

Durch die Freude über die Überwindung der Herzensbefleckungen, die empfundene Sicherheit beim Erwachten, bei der Lehre und bei der Gemeinde der Heilsgänger, über das Aufgeben von Reagieren auf Wahrnehmungen hat der Heilsgänger *samādhi*, Herzenseinigung, erlebt und in dieser Verfassung das Herz mit Liebe, Erbarmen, Freude, Gleichmut erfüllt, hat also überweltliches Wohl durch Übersteigen der Begegnungswahrnehmung erlebt, in untrennbarer Verbindung mit dem Erlebnis von Frieden und Ruhe. Er hat in dieser Verfassung weder Ich noch Umwelt erfahren noch die Polarität zwischen beiden. Dadurch kommt ein Gefühl der Unabhängigkeit auf, das der Erwachte als höchste Labsal der Gefühle (M 13) bezeichnet. Diejenigen, denen die Übersteigerung der Begegnungswahrnehmung, die Entrückung aus der gesamten Weltlichkeit, gelungen ist, empfinden diese als etwas Erhabenes und blicken danach auf ihr bisheriges „Leben“, das ausgerichtet war auf die Befriedigung der sinnlichen Triebe als auf et-

was Niederes, empfinden es als eine Krankheit, als die es der Erwachte ja auch bezeichnet (M 75 und 64).

Aber der Heilsgänger sagt sich in der Erinnerung an die Belehrung seitens des Erwachten, dass auch diese Übersteigerung des Begegnungslebens nicht andauert, darum noch nicht das Höchste, die unverletzliche Unverletztheit ist: „*Nicht die Erfahrung von etwas ist der unvergängliche Friede der Todlosigkeit, sondern dies: die Freiheit von allen Herzenstrieben, die durch Nichtergreifen gewonnen wird.*“ (M 106)

Der Erwachte sagt (M 64), was ein Heilsgänger denkt und tut, wenn er aus den Strahlungen, aus weltloser Entrückung, wieder „zu sich“ kommt:

*Und was da noch zur Form gehört, zum Gefühl gehört, zur Wahrnehmung gehört, zur Aktivität gehört, zur programmierten Wohlerfassungssuche gehört - solche Dinge sieht er als unbeständig an, als leidvoll, als Krankheit, als Geschwulst, als Pfeil, als weh und als schmerzhaft, als Fremdes, zur Welt Gehöriges, Leeres, als Nicht-Ich. Von solchen Dingen säubert er das Herz.*

*Und hat er das Herz von solchen Dingen gesäubert, so sammelt er das Herz auf das Todlose (in dem Gedanken): „Das ist der Friede, das ist das Erhabene (gemeint ist das noch Erhabenere als die weltlosen Entrückungen, das Höchste), dieses Zur-Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allen Daseinsanhalten, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entreizung, Auflösung, Erlöschung.“ Dahin gekommen, erlangt er die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse, die Triebversiegung. Einen solchen bezeichnet der Erwachte als einen Mönch, gebadet im inneren Bad.*

Das Leitbild „Baden im inneren Bad“

*Zu jener Zeit aber hatte der Brahmane Sundariko Bhāradvājo in der Nähe des Erhabenen Platz genommen. Da wandte sich nun der Brahmane Sundariko*



*Bhāradvājo an den Erhabenen und sprach: „Geht wohl Herr Gotamo in die Bāhuka baden?“*

Der Leser mag im ersten Augenblick verwundert sein über die naive Frage des Brahmanen angesichts der tiefgründigen, bis zur Auflösung der Triebe führenden Darlegung des Erwachten. Es scheint, als habe der Brahmane überhaupt nicht zugehört oder sei den Darlegungen nicht gewachsen, denn der Erwachte hat gerade ausgeführt, dass die wahre Läuterung der Wesen nur darin besteht, dass jeder sich selber von üblen Gesinnungen, den dunklen Herzensbefleckungen, zu befreien habe und dass das nur auf dem Weg der Betrachtung des üblen und erbärmlichen Charakters jener Herzensbefleckungen geschieht. Durch die Erkenntnis der Schädlichkeit der Herzensbefleckungen werden diese geringer und geringer, bis sie völlig aufgehoben sind. Nach dieser Darlegung des Erwachten über das Wesen wahrer Läuterung bringt nun der Brahmane die sehr oberflächliche brahmanische Auffassung vor, dass man doch durch mehrmaliges Hinabtauchen in heilig gesprochene Flüsse sich von der Sündenschuld läutern könne, und er fragt den Erwachten, ob er dies auch so tue.

Diese Frage ist in Wirklichkeit aber gerade ein Zeichen dafür, dass der Brahmane bei der gesamten Darlegung des Erwachten sehr aufgepasst, diese Darlegung sehr gut aufgenommen und verstanden hat, ja, er hat sie sogar vollständig anerkannt und anerkennen müssen, und eben darum ist ihm der Widerspruch der vom Erwachten geschilderten wirklichen Läuterung zu der bekannten brahmanischen Auffassung von der Läuterungswaschung aufgefallen. Er selbst ist als Brahmane in dieser irrigen Auffassung erzogen worden, sie füllt sein Denken und Fühlen weitgehend aus, und er sieht, dass er sich von ihr zu trennen hat, da sie haltlos geworden, da ihre Sinnlosigkeit offenbar geworden ist neben der Darstellung des Erwachten über die wirkliche Läuterung. Er braucht aber noch einen letzten Anstoß.

Darum fragt er den Erwachten aus dem ihm selber mehr oder weniger unbewussten Wunsch heraus, dass dieser überraschende Meister, der ihm gezeigt hat, was wahre Läuterung ist, ihm auch helfen möge, zu einem endgültig vernichtenden Urteil über die flache Auffassung der Läuterungswaschungen zu kommen, um sich von diesen dann endgültig zu trennen. Der Meister soll diesen Irrtum in ihm endgültig zerstören und so ihn davon befreien. Darum stellt er diese Frage.

Der Erhabene durchschaut Herz und Gemüt des Brahmanen und gibt ihm mit dem Bild vom Baden im inneren Bad genau die Antwort, die ihm hilft, sich endgültig abzulösen von dem Wahn, dass man durch Waschung in Flüssen seine Sünden verlieren könne. Er sagt ihm, dass das reine, von Befleckungen freie Herz gar nicht mehr fähig ist zu egoistischen, andere Wesen verletzenden Taten, die bereit, „abgewaschen“ werden müssten. Ein Reiner hält alle gegebenen zwischenmenschlichen Regeln ein sowie alle nur denkbaren Regeln zur Eindämmung der Sinnensucht, und zwar nicht nur einen Tag in der Woche, am Feiertag (Uposatha), sondern jeden Tag.<sup>47</sup>

„Baden im inneren Bad“ ist die positive Bewertung und Übung in Verständnis, Teilnahme und Mitempfinden mit allen Wesen und die negative Bewertung des Festhaltens von egozentrischen Wünschen, die Übung im Loslassen. Ein solcherart Geübter weiß aus eigenem Erleben, dass seine im Denken vollzogenen Bewertungen sein Herz verändert haben, nicht aber das Untertauchen in Flüssen. Wer die Antwort des Erwachten in diesem Sinne liest, erkennt, wie hilfreich sie ist, um dem Brahmanen zur endgültigen Ablösung von einem sinnlosen, aber tief eingewurzelten Dogma zu verhelfen.

Der Brahmane legt daraufhin diesen Irrtum endgültig ab. Er nimmt Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre und zur Schar

---

<sup>47</sup> Uposatha Regeln: Nicht töten, Nichtgegebenes nicht nehmen, Keuschheit, trügerische Rede meiden, ab Mittag nicht mehr essen, keinen Körperschmuck, nicht Musik, Spiel, Tanz, keine hohen, prächtigen Lagerstätten.

der Heilsgänger und bittet um Aufnahme in den Orden, und der Erwachte nimmt den Brahmanen Bhāradvājo als Mönch in den Orden auf.

Der ehrwürdige Bhāradvājo schreitet auf dem ihm vom Erwachten gezeigten Weg unbeirrt vorwärts, bis er sich das Ziel, die Triebversiegung, endgültig und unverlierbar erworben hat. - *Auch einer der Geheilten war nun der ehrwürdige Bhāradvājo geworden.*

ABTRENNUNG  
8. Rede der „Mittleren Sammlung“

Wie sich gegenüber anderen Lehren verhalten?

*So hab ich's vernommen. Einstmals weilte der Erhabene bei Sāvattthī im Siegerwald, im Klostergarten Anāthapindikos.*

*Als da der ehrwürdige Mahācundo gegen Abend die Gedenkensruhe beendet hatte, begab er sich zum Erhabenen, begrüßte den Erhabenen höflich, wechselte freundliche Worte mit dem Erhabenen und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, sprach nun der ehrwürdige Mahācundo zum Erhabenen:*

*Von den vielen verschiedenen Ansichten, die in der Welt entstehen, denen entweder die Behauptung eines Ich oder einer Welt zugrunde liegt, braucht der Mönch wohl nur den Anfang zu betrachten, um sie aufzugeben, um sie loszulassen? –*

*Die vielen verschiedenen Ansichten, Cundo, die in der Welt entstehen, denen entweder die Behauptung eines Ich oder einer Welt zugrunde liegt, betrachtet der Erkennende, wo sie auch entstehen, bestehen und sich ausbreiten, mit vollkommener Weisheit so: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ So werden sie aufgehoben, so werden sie losgelassen.*

Mahācundo, einer der in M 118 genannten führenden Mönche des Erwachten, begab sich, als er die Gedenkensruhe beendet hatte, zum Erhabenen.

Wir lesen in vielen Lehrreden, dass am Tag die Gedenkensruhe eingehalten wird, das heißt, der Tag wird ausgenutzt zum stillen Besinnen. Das schließt nicht aus, dass anfangende Mönche auch am Tage beisammen sind, weil sie noch nicht fruchtbar allein sein können; aber in der Regel widmet sich der

Mönch am Tag der Besinnung, und am Abend nach Eintritt der Dämmerung kommen die Mönche zusammen und sprechen miteinander. So war es zur Zeit des Erwachten.

Da der Mönch Mahācundo ein Anliegen hat, geht er gegen Abend zum Erwachten und stellt ihm diese Frage. Wir können uns auch vorstellen, dass Laien den Mönch mit Fragen über „andere Lehren“ aufgesucht haben und von ihm eine Stellungnahme erwarten.

Aus Mahācundos Äußerung dem Erwachten gegenüber zeigt sich, dass er weiß: Alle Lehren, die es gibt, befassen sich entweder vorwiegend mit der Behauptung und Betrachtung eines Selbst, eines Ich oder einer Seele - den tieferen seelischen Fragen -, oder vorwiegend mit der Behauptung und Betrachtung der Umwelt, der weltlichen Dinge, wie etwa Weltenentstehung, Schicksal, Naturforschung, Geschichte usw. Mahācundo sagt sich nun: darum brauche man wohl nicht alle Lehren, die an einen herantreten, noch gründlich zu untersuchen. Denn - will er damit sagen - wir wissen ja, dass unser Wissen ausreicht, um vollkommen zum Heil zu gelangen. Es geht für uns ja nur noch darum, diesem Wissen entsprechend zu handeln. Was sollen wir uns da noch gründlich mit all den verschiedenen Lehren befassen. *Man braucht wohl nur den Anfang zu hören*, ihren Ansatz, dann durchschaut man sie schon.

Aber selbst dieses kurze Kennenlernen mag einen Mönch noch länger beschäftigen, Emotionen, geistige Unruhe schaffen. Darum zeigt der Erwachte dem Mönch, der geradewegs die Befreiung aus allem Leiden anstrebt, dass man die Gedanken daran entlassen kann durch die Betrachtung:

*Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.*

Diese Betrachtung gründet auf der Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen, der fünf Komponenten des Daseins, als unbeständig und leidvoll und dem daraus hervorgehenden Wissen, dass alles Unbeständige dem Gesetz des Entstehens und Vergehens folgt und nicht der Verfügungsgewalt des Men-

schen unterliegt. Darum kann das Unbeständige nicht 'Ich' oder 'Mein' genannt werden. Ich kann es wohl spontan als zu mir gehörig empfinden, der uralten Gewöhnung der Identifikation folgend, aber die nüchterne Überlegung sagt - und diese ist es, die sich der Übende immer wieder einzuprägen hat - dass spätestens mit Alter, Krankheit und Tod der Körper sich versagt. Die Gefühle kommen und gehen minütlich, sekundlich und entsprechend die Wahrnehmungen und geistigen Reaktionen darauf mit der Gewöhnung, Bestimmtem nachzugehen. So tritt auch die Wahrnehmung fremder Lehren heran - Töne, Gedanken - und vergeht wieder. Von allem Unbeständigen sich abknüpfen, dem Ewigen zustreben - das ist die Aufgabe des Mönchs, auf die der Erwachte hier hinweist.

Mit dieser Betrachtung wird dem Übenden freier, wohler zumute. Er fühlt sich auf sicherem Boden, auf dem Weg, der zwar gewusst, aber immer wieder verdrängten Täuschung von Wohl und Sicherheit im Bereich der fünf Zusammenhäufungen zu entrinnen, und Emotionen, wie Ärger, Beklemmung und Unruhe, erscheinen während dieser Besinnung belanglos, verflüchtigen sich.

### Weltlose Entrückungen sind nicht Abtrennung

Und nun kommt etwas scheinbar ganz anderes: Nachdem der Erwachte in Beantwortung der Frage Mahācundos hingewiesen hat auf die Betrachtung: „*Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst*“, heißt es in den nächsten Zeilen:

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch abgelöst von sinnlichem Begehren verweilt, abgelöst von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen, in stillem Bedenken und Sinnen, in weltabgelöster Entzückung und Seligkeit, im ersten Grad der weltlosen Entrückung, und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“*

*Doch das, Cundo, wird im Orden des Heilgewordenen nicht Abtrennung genannt; sichtbares Wohl wird das im Orden des Geheilten genannt.*

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens in innerer Gelöstheit, in des Gemütes Einigung verweilt, in der von Sinnen und Bedenken freien, in der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit, in der zweiten Entrückung weilt und nun denkt: „Abtrennung wirke ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt; sichtbares Wohl wird das im Orden des Geheilten genannt.*

*Es mag schon sein, dass da ein Mönch durch die Beruhigung des Entzückens in erhabenem Frieden verweilt, klarbewusst in einem solchen den ganzen Körper durchdringenden Wohlsein, von welchem die Heilsgänger sagen: „Dem in erhabener Seligkeit klarbewusst Lebenden ist wohl“, und nun denkt: „Abtrennung wirke ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt; sichtbares Wohl wird das im Orden des Geheilten genannt.*

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch, nachdem er über Wohl und Wehe hinausgestiegen ist, alle frühere geistige Freudigkeit und Traurigkeit gestillt hat, nun in der von allem Wohl und Wehe befreiten reinen Erhabenheit der vierten Entrückung verweilt und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt, sichtbares Wohl wird das im Orden des Geheilten genannt.*

Der Erwachte sagt hier nicht etwa: „Lasse die weltlosen Entrückungen bleiben, sie sind schädlich.“ Er sagt nur: Wenn einer weltlose Entrückungen erlebt und dann meint, durch

dieses Erlebnis sei er den Wollensflüssen und Einflüssen seitens der sinnlichen Begegnungswelt entronnen, lebe abgetrennt von ihr, so ist das ein Irrtum. Die weltlosen Entrückungen werden nicht Abtrennung genannt, sondern ‚sichtbares Wohl‘, also deutlich merkbares Wohl, oder werden sogar über himmlisches Wohl hinausreichend genannt. Das Wohl der Entrückung ist ein unbeschreibliches Wohl, ganz unvergleichbar mit jeglichem Wohl, das der Mensch durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten diesseits und jenseits überhaupt nur haben kann, ein Wohl so unvergleichlich anderer Art, dass man, wie auch die christlichen Mystiker bekennen, alle Erdenlust überwunden zu haben glaubt. Wer - im Besitz rechter Anschauung - solche Entrückungen öfter erlebt, bei dem wird weltliche Zuwendung, weltliches Begehren radikal austradiert, wie wenn ein besprochenes Tonband in einen Löschmagneten geschoben wird, wodurch alles Besprochene gelöscht wird. Diese Entwicklung wird noch gefördert, wenn der Erleber der weltlosen Entrückungen, wie der Erwachte sagt, diesen Körper mit der Entrückungsseligkeit durchdringt und durchtränkt. Das ist wie das Löschen des Wollenskörpers, des vielfachen Begehrens.

Der Erwachte nennt die weltlosen Entrückungen eine Lebensführung, die gegenwärtig wohl tut und zu zukünftigem Wohl führt (M 45). Sie sind Ernte aus früherem Bemühen und zugleich Saat, indem sie bewirken, dass der sie Erlebende aus Liebe zu diesem Zustand sinnliches Wohl nicht mehr als Wohl empfindet.

Es können aber auch Menschen die weltlosen Entrückungen, vor allem die erste, erreichen, obwohl sie zwar im Ganzen noch weltbezogen sind, sich aber zeitweise in heller Gesinnung, frei von Begehren und Übelwollen mit hoher Begeisterung Gedanken über die Lehre hingeben. Dadurch ist deren Aufmerksamkeit vom Ich- und Welterlebnis abgezogen, so dass der Zustand weltloser Entrückung eintritt. Wenn aber der Erleber aus diesem Gipfelerlebnis wieder aufgetaucht ist, dann findet er sich mit seinem gesamten Tendenzenhaushalt vor mit



allen Herzensbefleckungen und sonstigen Unreinheiten. Und wenn er nun nicht klarbewusst die erlebte Seligkeit benutzt, um sich von den im Weltlichen festhaltenden Befleckungen zu läutern, so können die Befleckungen seines Herzens die große Chance, die dieses Erlebnis bietet, zunichte machen: er kann leichtsinnig, stolz und überheblich werden, kann meinen, nun habe er Großes erreicht - wie keiner seiner Mitmönche - und brauche nicht mehr zu kämpfen. Der Erwachte schildert diese Fehlentwicklung am Beispiel eines Mönches (M 29):

*Durch diese Seligkeit der weltlosen Entrückungen ist er erfreut. Sein Denken ist ganz und gar davon erfüllt. Das Erlebnis der Seligkeit der weltlosen Entrückung macht ihn hochfahrend, lässt ihn andere verachten: „Ich erfahre weltlose Entrückung einig gewordenen Herzens. Diese anderen Mönche aber weilen nicht in weltlosen Entrückungen, sind zerstreuten Herzens.“ Das Erlebnis der Seligkeit der weltlosen Entrückung berauscht ihn, macht ihn lässig. Und der Lässige verharret im Leiden.*

Wir Menschen haben unterschiedliche Gemütslagen: Auf Zeiten der Begeisterung über die Lehre und hoher heller Gesinnung können Zeiten folgen, in denen die Tendenzen der Ichbehauptung, des Vergleichs mit den Mitwesens, vorherrschen. Da ist es gut, einen Lehrer zu haben, der auf das richtige Vorgehen hinweist. Cundo, der Mönch unserer Lehrrede M 8, mag einer sein, der weltlose Entrückungen gewonnen hat und nun glaubt, dadurch abgetrennt, unbeeinflusst durch andere zu sein, so dass es nötig ist, dass der Erwachte ausdrücklich auf die Läuterungsarbeit hinweist, ja, die Läuterungsarbeit höher bewertet als jedes noch so große weltlose Entrücktsein.

Der Erwachte nennt anschließend an die vier weltlosen Entrückungen noch höhere Zustände, die „selige Ruhe“ genannt werden. Doch selbst von dem höchsten Erlebnis der Ich- und Weltlosigkeit, der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung, sagt er, dass diese nicht als Abtrennung zu bezeichnen sei.

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch, nachdem er über alle Formwahrnehmung hinausgestiegen ist, die Gegenstandswahrnehmung gestillt hat, durch Nichtbeachtung der Vielheitswahrnehmungen in dem Gedanken: „Ohne Ende ist der Raum“, die Vorstellung von unbegrenztem Raum gewonnen hat und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt, Selige Ruhe wird das im Orden des Geheilten genannt.*

Der Mönch, der aus diesen formfreien Entrückungen zurückkommt, hat die Erinnerung, dass er nicht ohnmächtig war, sondern ein Leben in seliger Gegenwart erfuhr, in dem weder Form noch Raum noch irgendetwas vorkam. Dadurch weiß er: Form und Raum ist Imagination des Welt- und Ich-Vermeinenden, ist Täuschung, Einbildung. Er erinnert sich der Lehren des Erwachten, in denen der Erwachte zeigt, wie der Mönch sich zu üben habe, um seinen Geist auch von Form, den letzten begrenzten Inhalten, zu befreien. In M 121 zum Beispiel sagt der Erwachte, der Mönch solle, wenn er von weltlichem Begehren frei und nicht in Gesellschaft von Menschen sei, sondern still im Walde weile oder an abgeschiedener Stätte, den Gedanken „Mensch“ und den Gedanken „Dorf“ und alles, was damit zusammenhängt, entlassen.

Der Geist wird ja hauptsächlich bewegt von Vorstellungen aus den alltäglichen Begegnungen mit Menschen und Dingen. Und solange die Vorstellungen bewegen, ist nicht Frieden. Darum übt der Mönch, diese Vorstellungen von der Formenvielfalt, die Mensch und Dorf mit sich bringt, die tausendfältigen Formen: Wagen, Männer und Frauen, Elefanten, Pferde, Ziegen usw., die Gespräche, die man mit Menschen haben kann, Freundschaften und Feindschaften aufzugeben. Aber auch ein Mönch kann nicht plötzlich an gar nichts denken. Darum soll er, wenn er die gedankliche Vielfalt mindern will, die Vorstellung „Wald“ aufnehmen und sich nur noch eine

Vorstellung erlauben: die Umrise eines Waldes und darüber den Horizont. Ob er einen Wald vor sich sieht oder ihn sich nur vorstellt, spielt keine Rolle. Dabei mögen unerwünschte Gedanken an Begegnungen mit Menschen aufkommen oder räumliche Vorstellungen; aber diese Gedanken weist er zurück. Er bemüht sich, alle Vielfaltsformen zu entlassen, bis der Gedanke „Wald“, die stille Vorstellung der Waldform, immer länger währt und alle anderen Gedanken zur Ruhe gekommen sind. Nach monatelanger, jahrelanger Übung kommt von selber die Vorstellung „Mensch“ und „Dorf“ gar nicht mehr in ihm auf, so wie Staub oder Sand still auf dem Boden liegt und nur bei einem Wirbelwind hochgeweht wird. Bei ihm gibt es keinen Wirbelwind mehr. Er hat seinen Geist so erzogen, dass nur noch diese eine Vorstellung „Wald“ in ihm haftet. Dann geht er einen Schritt weiter: Er entlässt die Vorstellung „Wald-Form“ und vertauscht sie gegen die Vorstellung der großen runden Erde. Dabei stellt er sich - wie der Erwachte ausdrücklich sagt - nicht die Flüsse und Berge vor, die ganze Buntheit der Erde, sondern nur die Erde als ein großes Rund. Das ist die einfachste anschauliche Form. Wenn er so weit gediehen ist, dass die Vorstellung „Wald“ geschwunden ist und nur noch die Vorstellung der stillen Form der Erde besteht, dann geht er zu dem großen Schritt über, die letzte Form zu entlassen in dem Gedanken: „Grenzenlos ist der Raum.“ Mit diesem Gedanken entlässt er die Form. Die Form war noch etwas Sichtbares, das ein Vorstellungsbild lieferte; aber den grenzenlosen Raum kann man nicht sehen, er besteht nur als Begriff. Damit hat der Mönch dann Form überwunden. Ein solcher lebt vorwiegend in dem Zustand des Raumerlebnisses. Weitere Erlebnisse können sich anschließen:

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch nach Übersteigen der Vorstellung des unbegrenzten Raumes in dem Gedanken: „Unbegrenzt ist die Erfahrung“ die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung gewonnen hat und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“ Doch*

*das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt, Selige Ruhe wird das im Orden des Geheilten genannt.*

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch nach Übersteigen der unbegrenzten Erfahrung in dem Gedanken: „Da ist nicht irgendetwas“, die Vorstellung des Nicht-irgend-Etwas gewonnen hat und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt, Selige Ruhe wird das im Orden des Geheilten genannt.*

*Es mag schon sein, Cundo, dass da ein Mönch nach Übersteigen der Nicht-irgendetwas-Vorstellung die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung erreicht habe und nun denkt: „Abgetrennt verweile ich.“ Doch das, Cundo, wird im Orden des Geheilten nicht Abtrennung genannt, Selige Ruhe wird das im Orden des Geheilten genannt.*

So kann ein Mönch zeitweise in höchsten, stillsten Zuständen leben ohne das Erlebnis eines Ich oder einer Welt in seliger Ruhe und sich doch nicht von dem Blick auf Menschen und Welt und von ihrem Einfluss freigemacht haben. Zu anderen Zeiten kann er wieder ganz in den Beziehungen zum Du verhaftet sein.

So wird von dem Mönch Citto berichtet (A VI,60): Dieser erreichte die weltlosen Entrückungen bis hin zu der vorstellungslosen Gemütslösung - die dem Erlebnis der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung entspricht, der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung. Dieses Erleben erfüllte ihn so, dass er gern davon künden wollte. Als einmal einige Geheilte beisammen saßen und über die Lehre sprachen, redete er deshalb immer dazwischen. Als Mahākotthito, der älteste Mönch, ihn bat, das Ende der Unterhaltung abzuwarten, sagten die Freunde Cittos, er möge ihn nicht tadeln, denn Citto sei weise und könne selber die Lehre aus seiner Erfahrung her

darlegen. - Mahākotthito aber erwiderte, er könne das Herz des Citto durchschauen, und er gab in Gleichnissen eine Analyse solcher Herzensverfassungen, die zeitweise zwar sehr gut sind, aber dennoch nicht verhindern können, dass ein Mönch die Askese wieder aufgibt: Eine im Stall angebundene Kuh erscheine friedlich, aber ohne Strick laufe sie bald in die junge Saat; ebenso sei mancher Mönch zwar in der Nähe des Meisters oder der Geheilten gut, aber fern von ihnen ver falle er wieder der Sinnlichkeit und verlasse den Orden. Und ebenso sei es, wenn jemand die vier weltlosen Entrückungen und die vorstellungslose Gemüts erlösung erlange: solange er darin weile, sei er sicher. Sobald aber die Wohlgefühle jener Einigungen ihn verlassen hätten, ginge er stolz zu den Menschen, verkündete davon, redselig und ungezügelt. Da fülle sich sein Herz mit Gier, und er gebe die Askese auf. Weil er die Entrückungen erlangt habe, fühle er sich sicher - das aber sei sein Verderben. Wenn etwa ein König mit seinem gesamten Heerbann mit Trommeln und Wagen im Wald biwakiere, dann könne niemand mehr die Grillen zirpen hören, und jeder würde sagen, sie sängen nicht mehr; aber wenn der Heerbann weiterziehe, höre auch der, der vorher ganz sicher gewesen sei, dass keine Grillen da seien, doch das Gezirpe.

Einige Zeit darauf kehrte Citto tatsächlich wieder ins Hausleben zurück - allerdings nur für einige Zeit, bis er wieder Mönch wurde und schließlich sogar ein Geheilter.

Das Erlebnis der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung ist das höchste, das durch zeitweilige Verdrängung der sinnlichen Tendenzen erreicht werden kann. Nach diesem Erlebnis aber fällt ein solcher auf Grund der vorhandenen Triebe in die nicht überwundene sinnliche Wahrnehmung zurück mit all den Gesinnungen und Tatneigungen, die er an sich hat. Wer diese Grenzscheide möglicher Wahrnehmung durchstoßen will, der muss die allmähliche Abschichtung aller üblen Taten und Gesinnungen vollzogen haben, sich von ihnen getrennt haben.

## Abtrennen von schlechten Vorbildern

Und nun schildert der Erwachte im Einzelnen, wovon sich der übende Mönch abzutrennen hat, nämlich von allen ungunten Gesinnungen und Taten (insgesamt werden hier 43 genannt):

*Aber hier, Cundo, ist von euch Abtrennung zu vollziehen:*

*„Wenn auch die anderen gewaltsam sind, so wollen wir doch schonend mit den Wesen umgehen.“ So ist Abtrennung zu vollziehen.*

(Die 10 Wirkensweisen:)

*„Wenn auch die anderen Lebendiges umbringen, uns soll nichts veranlassen zu töten.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen Nichtgegebenes nehmen, uns soll nichts veranlassen, Nichtgegebenes zu nehmen.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen unkeusch leben, uns soll nichts veranlassen, unkeusch zu leben.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen andere verleumden, wir aber werden bei der Wahrheit bleiben.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen hintertragen, uns soll nichts veranlassen zu hintertragen.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen verletzende Worte gebrauchen, wir wollen freundlich sprechen.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen leeres Geschwätz pflegen, wir wollen uns von unnützer Rede fernhalten.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*„Wenn auch die anderen habsüchtig sind, wir wollen*

zurücktreten.“ – So ist Abtrennung zu vollziehen.  
„Wenn auch die anderen blind für den Nächsten sind,  
wir wollen mitempfindend sein.“ – So ist Abtrennung  
zu vollziehen.

(Der achtfältige Heilsweg mit Weisheit und Erlösung:)

„Wenn auch die anderen falsche Anschauung haben,  
wir wollen uns um rechte Anschauung bemühen.“ – So  
ist Abtrennung zu vollziehen.

„Wenn auch die anderen falsche Gesinnung pflegen,  
wir wollen uns um rechte Gesinnung bemühen. – So ist  
Abtrennung zu vollziehen.

Wenn auch die anderen falsch reden und handeln, wir  
wollen recht reden und handeln. – So ist Abtrennung  
zu vollziehen.

Wenn auch die anderen falsche Lebensführung pfe-  
gen, wir wollen rechte Lebensführung pflegen. – So ist  
Abtrennung zu vollziehen.

Wenn auch die anderen sich in falscher Weise mühen,  
wir wollen uns in rechter Weise mühen. – So ist Ab-  
trennung zu vollziehen.

Wenn auch die anderen Abwegiges bedenken, wir wol-  
len der Wahrheit eingedenk sein. – So ist Abtrennung  
zu vollziehen.

Wenn auch die anderen falsche Herzenseinigung pfe-  
gen, wir wollen rechte Herzenseinigung pflegen. – So  
ist Abtrennung zu vollziehen.

Wenn auch die anderen wäñnen, klarwissend zu sein,  
wir wollen rechtes Klarwissen pflegen. – So ist Abtren-  
nung zu vollziehen.

Wenn auch die anderen Scheinerlösung besitzen, wir  
werden rechte Erlösung anstreben. – So ist Abtrennung  
zu vollziehen.

(3. bis 5. Hemmung:)

*Wenn auch die anderen sich im Gewohnten treiben lassen, wir aber lassen uns nicht im Gewohnten treiben. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen erregt und geistig unruhig sind, wir aber sind gelassen und ruhig. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen voll Daseinsbangnis sind, wir aber sind sicher und unbesorgt. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

(Herzensbefleckungen:)

*Wenn auch die anderen zornig sind, wir aber wollen sanftmütig sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen feindselig sind, wir aber wollen versöhnlich sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen stolz sind, wir aber wollen nicht stolz sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen empfindlich sind, wir aber wollen nicht empfindlich sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen neidisch sind, wir aber wollen den anderen gönnen. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen geizig sind, wir aber wollen freigebig sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen heimlich sind, wir aber wollen offen sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen täuschen, wir aber wollen ehrlich sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen starrsinnig sind, wir aber wollen nachgiebig sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen überheblich sind, wir aber wollen demütig sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*



hen.

*Wenn auch die anderen verletzend reden, wir aber wollen sanft reden. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen schlechte Freunde sind, wir aber wollen gute Freunde sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen leichtsinnig sind, wir aber wollen ernsthaft sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

(Eigenschaften nach A VII,63 und M 53:)

*Wenn auch die anderen kein Vertrauen haben, wir aber wollen Vertrauen haben. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen ohne Scham bei Üblem sind, wir aber wollen schamhaft sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen ohne Scheu vor Üblem sind, wir aber wollen das Üble scheuen. So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen unerfahren sind, wir aber wollen viel Erfahrungen sammeln. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen träge sind, wir aber wollen kampfbereit sein. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen die Wahrheit vergessen, wir aber wollen der Wahrheit eingedenk bleiben. – So ist Abtrennung zu vollziehen.*

*Wenn auch die anderen den Klarblick vernachlässigen, wir aber wollen Klarblick pflegen.*

*Wenn auch die anderen das Sichtbare überschätzen, ihren eigenen Platz behaupten, schwer verzichten, so wollen wir aber das Sichtbare nicht überschätzen,*

*nicht unseren eigenen Platz behaupten, leicht verzichten können.* <sup>48</sup>

Der Mensch, der sich schon längere Zeit um die Erwerbung der hier genannten guten Taten, Gesinnungen und Herzens- und Geistesverfassungen bemüht hat, erlebt immer wieder eine Zeit der Ungeduld. Wenn er in dieser Zeit von interessanten Vertiefungsübungen und Ablösungen hört, mag er meinen, durch diese schneller voranzukommen. Aber wenn bei diesen Übungen nicht empfohlen wird, sich zuerst um Tugend und Erhellung der Gesinnung zu bemühen und im Betrachten des Elends der unbeständigen Dinge sich von weltlichem Begehren zu lösen und dann erst Herzenseinigung, weltlose Entrückungen anzustreben - wenn eine andere Reihenfolge gezeigt wird als diese vom Erwachten genannte, dann ist es ein nicht gangbarer Weg, im besten Fall ein Umweg.

Wenn wir aber den Weg in der genannten Reihenfolge gehen, beginnend mit der hier genannten Einhaltung der Tugendregeln und Säuberung der Gesinnung, dann wachsen wir zu einer inneren Gemüthshelligkeit, in der das Erlebnis der Weltlosigkeit richtig bewertet wird und dadurch die Läuterungsübungen zu noch größerer Abtrennung von allem Unheilsamen führen, so dass dies die Grundlage für das Erlebnis noch tieferer, stillerer Seinsweisen wird bis zur Aufhebung aller Verletzbarkeit. Wer aber aus einer unangebrachten Ungeduld Reste lässt an seiner Läuterungsarbeit im Tat- und Gesinnungsreich, der wird diese Reste vorfinden, in welcher Vertiefung er auch weilen mag, und sie werden alle errungenen Fortschritte zunichte machen. Solange noch Ärger oder Neid in uns auf-

---

48 Wir haben die genannten Taten und Eigenschaften im Einzelnen näher besprochen:  
Die zehn Wirkensweisen s. D 23  
Der achtgliedrige Heilsweg s. u.a. M 141  
Die fünf Hemmungen A X,62, M 27  
Die Herzensbefleckungen M 7  
Eigenschaften in A VII,63 und M 53

kommen kann, muss vorrangig um die Beseitigung dieses Ärgers und dieses Neides gerungen werden. Sollten wir bei diesem Bemühen vorzeitig weltlosen Entrückungen näherkommen, so sind sie eine große Hilfe durch die Erfahrung, dass es unbeschreiblich seligere Erlebnisse als die in der sinnlichen Wahrnehmung möglichen gibt. Aber die eigentliche Läuterungsarbeit sollte durch diese Erlebnisse nur noch intensiviert werden. Eine Gefahr sind diese Vertiefungserlebnisse für den Übenden nur dann, wenn er meint, mit ihnen sei die Läuterungsarbeit überflüssig geworden, da er zeitweise abgetrennt, abgelöst von allem verweilen könne, oder wenn er nur dem erlebten großen Wohl nachsinnt, es wieder zu erreichen trachtet, ohne an die Läuterung des Herzens zu denken.

Der Hinblick auf die anderen bei dieser Säuberungsarbeit mag vielleicht befremden: *Wenn auch die anderen so handeln, ich aber will so und so handeln.* Das könnte so aussehen, als ob sich der Übende hier stolz von anderen absetzen würde, aber dahinter steht eine Notwendigkeit: Es ist ganz unumgänglich, dass der Mensch sich abknüpft von der Verhaltensweise der anderen, aber mit stolzem Absetzen hat das nichts zu tun.

Bei der Untersuchung der dritten Folge, der Milieubildung, (s. „Meisterung der Existenz“ S.281ff.) haben wir gesehen, dass jede Tat, die der Mensch in die Welt hineingibt, den Geist der Zeugen beeinflusst, derer, die es miterlebt haben. Der Mensch kann in allen Situationen zunächst immer nur das wollen, was er seine Umgebung in solchen Situationen hat tun sehen; in einer Situation, die für ihn neu ist, für die er noch kein genau gleiches Beispiel hat, lässt er sich lenken von ähnlichen Situationen, die er bei anderen gesehen hat. Bei Neuem ist er dann entsprechend unsicher. Unser Geist, der uns leitet bei allem, was wir zu tun haben, ist normalerweise nichts anderes als die Ansammlung dessen, was wir die Menschen haben tun, reden und schreiben sehen.

Wenn wir die Menschen zum Beispiel in Wut geraten sehen, dann haben wir die Neigung, auch in Wut zu geraten,

sofern bei uns solche Tendenzen vorhanden sind. Wenn es üblich ist in der Welt, sich wütend zu äußern, dann kommt jemand, der innerlich Wut hat, leicht dazu, sich auch wütend zu äußern. Wenn aber ein Mensch, der von Natur aus zur Wut neigt, in einer Familie oder in einem Menschenkreis groß würde, in dem es selbst bei Ärger nicht üblich ist, sich wütend zu äußern, sondern üblich ist, nie dem Ärger Ausdruck zu verleihen - wenn ein solcher Mensch es gar nicht anders kennt, dann kann er seine Wut nicht äußern. Er kann rot oder blass werden, kann fast ersticken vor Wut, aber er kann nichts sagen. Unser Wille wird in seinen letzten Ausformungen, die zur Tat führen, gelenkt von dem, was wir durch unser Milieu, durch Erfahrung und Belehrung aufgenommen haben.

Der Erwachte zeigt dem Menschen, der mehr oder weniger abhängig ist von dem Verhalten seiner Umwelt, der normalerweise immer der Umwelt folgt, mit den 43 Tat- und Gesinnungsweisen ein Verhalten, wie er es kaum in seiner Umwelt sieht. Er soll sich anders verhalten als die allzu menschliche Umwelt. Das ist sehr schwer. Um das zu können, muss der Mensch sich ausdrücklich sagen: „Wenn auch meine Umwelt so und so handelt, ich will nicht so handeln.“

Manche sagen: Ich gehöre nicht zur Masse, ich bin eine mündige Persönlichkeit, ich gehe meine eigenen Wege; doch sie lesen von der Masse ab, wie sie sich verhält, und dann verhalten sie sich umgekehrt und meinen, das wäre nun Persönlichkeit. In Wirklichkeit nehmen sie doch die sogenannte Masse zum Maßstab. Aber wenn jemand Maßstab und Vorbild für sein Handeln und seine Gesinnung von einem Großen bekommt und er sich nach ihm richtet gegen den Strom der Umwelt, gegen den Strom der Gewohnheit, dann wächst Persönlichkeit. Ein solcher macht nicht einfach das Gegenteil von dem, was die anderen tun, sondern er hat erfahren und eingesehen, dass bestimmtes Verhalten richtig ist. Um diesem Verhalten treu bleiben zu können, muss er gegen seine Tendenzen, seine inneren Neigungen und ebenso auch gegen den Umwelteinfluss angehen. Um das zu können, muss er sich ausdrück-

lich von dem Umwelteinfluss absetzen, abtrennen, muss sich sagen: „Ja, ich weiß, dass man in der Welt so tut, ich habe es ja auch bis jetzt getan, aber wenn auch die anderen es so tun, ich will so nicht mehr handeln. Die anderen haben keinen Maßstab und müssen sich darum nach dem richten, was sie andere tun sehen. Ich aber weiß jetzt, wohin das gewohnte Verhalten führt, und dahin will ich nicht.“ Es ist zu der geistigen Verselbständigung unerlässlich, sich abzusetzen. Darin liegt in keiner Weise Hochmut, sondern Erbarmen. Entscheidend ist, dass man sich immer wieder klar macht: „Ich bin in der Strömung, die nach ihrem Gesetz dahinfließt, ich will aber nicht mehr mitschwimmen, ich will auch nicht gegen den Strom schwimmen, den anderen ein Ärgernis, sondern ich will heraus aus dem Strom.“

Der Erwachte sagt (D 33):

*Es gibt vier Arten der Selbsterfahrnis:*

- 1. Es gibt eine Selbsterfahrnis, in der man aus eigener Absicht handelt, nicht aus der Absicht anderer.*
- 2. Es gibt eine Selbsterfahrnis, in der man aus der Absicht der anderen handelt, nicht aus eigener Absicht.*
- 3. Es gibt eine Selbsterfahrnis, in der man sowohl aus eigener Absicht, wie aus der Absicht anderer handelt.*
- 4. Es gibt eine Selbsterfahrnis, in der man weder aus eigener Absicht noch aus der Absicht anderer handelt.*

Im Kindesalter leben nach der ersten frühkindlichen Phase viele Menschen aus der Absicht anderer. Zwar wollen sie ihre jeweiligen Triebe befriedigen, aber in den Formen, wie die anderen es tun. Aber es gibt auch Menschen, die sich als Erwachsene verantwortlich für ihr Tun fühlen und sich fragen, ob ihr Verhalten richtig ist. Diese Verantwortlichkeit lässt sie nach Richtlinien suchen, und dadurch wenden sie sich ab von dem allgemeinen Sog. Aber das sind immer nur Einzelne. Das Gros der Menschen richtet sich nach dem, was „man“ tut.

Wenn der Erwachte (D 26) sagt, dass die Wesen sich zusammen aufwärts entwickeln zu Langlebigkeit und hoher Le-

bensform und zusammen abwärts entwickeln zu Kurzlebigkeit und Unterwelt, so nennt er damit diese Eigenart des Menschen, aus der Absicht der anderen zu leben, in der Strömung mitzurollen, zu tun, was „man“ tut. So heißt es in A IV,70:

*Zu einer Zeit, ihr Mönche, in welcher die Könige tugendlos sind, zu jener Zeit sind auch die Beamten der Könige tugendlos. Sind aber die Beamten der Könige tugendlos, so sind auch die Priester und Bürger tugendlos. Sind aber die Priester und Bürger tugendlos, so ist auch die Stadt- und Landbevölkerung tugendlos:*

*Durchqueren Rinder einen Fluss  
und geht dabei der Leitstier falsch,  
gehen alle diesen falschen Weg,  
weil sie der Führer falsch geführt.*

*So ist es bei den Menschen auch:  
Wenn der schon, der als erster gilt,  
auf einem falschen Wege geht,  
dann geht ihn um so mehr das Volk.  
Dem ganzen Reiche geht es schlecht,  
wenn auf dem falschen Weg der Fürst.*

*Durchqueren Rinder einen Fluss  
und geht der Leitstier rechten Weg,  
gehen alle diesen rechten Weg,  
weil sie der Führer richtig führt.*

*So ist es bei den Menschen auch:  
Wenn der schon, der als erster gilt,  
auf einem rechten Wege geht,  
dann geht ihn um so mehr das Volk.  
Dem ganzen Reiche geht es gut,  
wenn auf dem rechten Weg der Fürst.*

Aus dem Kreislauf des Auf und Ab, in dem einer den anderen nachahmt, kann der um sein Heil Bemühte nicht herauskommen, wenn er sich nicht ausdrücklich abschneidet von dem negativen Vorbild der anderen, denn der Mensch wird immer

aus dem, was er erlebt, Anschauung bilden und daraufhin handeln. Darum sagt der Erwachte (D 26):

*Selber die Leuchte, ihr Mönche, sollt ihr sein, selber die Zuflucht, ohne andere Zuflucht, mit der Lehre als Leuchte, mit der Lehre als Zuflucht, ohne andere Zuflucht.*

Der Mönch, der dieser Mahnung eingedenk ist, lenkt seine Aufmerksamkeit von außen ab auf sich selber, auf seine Gesinnung und sein Tun. Und damit lebt er weder aus eigener Absicht (nach den eigenen Trieben) noch aus der Absicht anderer (den Trieben anderer) und auch nicht aus beiden gemischt, sondern nur mit dem Maßstab der Lehre über sich.

Von der heilenden rechten Anschauung heißt es, dass sie nicht auf andere gründet. Der ihr Nachfolgende ist *der anderen Lenker, unlenkbar von anderen*. Er kann nicht mehr beeinflusst werden, er kennt das Heilsame und Unheilsame.

### Die Herzensentwicklung zum Guten

Nachdem der Erwachte die vielen negativen Eigenschaften genannt hat, von denen sich der Übende abzutrennen hat, wenn er sie bei anderen sieht, und die vielen positiven Eigenschaften, die zu pflegen sind, sagt er:

*Von großem Vorteil ist es, das Herz zu den heilsamen Eigenschaften hin auszubilden, sage ich. Was soll da noch gesagt werden über das entsprechende Handeln und Reden. Darum also, Cundo, „wenn auch die anderen gewaltsam sind, so wollen wir doch schonend mit den Wesen umgehen.“ So ist das Herz auszubilden. „Wenn auch die anderen Lebendiges umbringen, so wollen wir doch.....*

Der Erwachte geht nun wieder alle die in der ersten Periode genannten 43 Taten und Gesinnungsweisen durch, immer im Hinblick darauf, dass das Herz zu den heilsamen Eigenschaf-

ten auszubilden sei. Was ist darunter zu verstehen?

In der ersten Periode der Übung geht es um das denkerische Abknüpfen von dem Vorbild der anderen. Diese Übung ist dann vollendet, wenn der Mensch trotz aller schlechten Vorbilder das Üble nicht tut, den üblen Eigenschaften nicht folgt, gleichviel wie das Herz will.

In der zweiten Periode geht es darum, dass man bei schlechten Vorbildern in seinem Herzen alle Fasern, leiseste Neigungen, die zu diesem üblen Tun und zu diesen Eigenschaften hinziehen könnten, auch noch abtut. Das geschieht durch häufiges Bedenken der guten Taten und Eigenschaften und das Sich-vor-Augen-Führen der Folgen der schlechten Taten und Eigenschaften. „*Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.*“ (M 19) Diese Meditation ist dann vollendet, wenn trotz aller schlechten Vorbilder keine üblen Regungen mehr aufkommen.

Wie wichtig diese zweite Übung ist, ergibt sich aus der Tatsache, dass alles Tun und Lassen vom Herzen gelenkt wird (M 78). Wir merken es, wenn wir ärgerlich werden, wenn wir uns geschmeichelt, wenn wir uns beleidigt fühlen. Dann will sofort ein entsprechendes Reden und Handeln folgen. Da fallen uns die Tugendregeln ein - wenn sie uns einfallen. Und dann merken wir, dass wir uns zwingen müssen, um uns möglichst richtig zu verhalten. Dass es allzu oft nicht gelingt, das liegt am Herzen, das voll Gier, Hass, Blendung ist. Kein Mensch kann ununterbrochen den Tendenzen seines Herzens entgegenhandeln. Er kann auf die Dauer nur dann beim Guten, Heilsamen bleiben, wenn die Tendenzen des Herzens entsprechend gewandelt sind, das heißt, wenn er nun auch in seinem Herzen geneigt worden ist zu den im Geist eingesehenen richtigen Gesinnungs- und Verhaltensweisen.

Daraus wird die große Bedeutung der Herzensläuterung offenbar, die in allen Religionen empfohlen wird. Die Säuberung und Befreiung des Herzens, der Seele, des Gemüts von den zum Leiden führenden Bewegkräften („Motivationen“) ist die unerlässliche Voraussetzung für ein zur Leidensminderung und



Wohlmehrung taugliches Leben. Es ist eine der wichtigsten Meditationen, die, wie wir sehen, auch im *samādhi* erfahrenen Mönchen, wie dem ehrwürdigen Cundo, vom Erwachten empfohlen wird.

Die in dieser Lehrrede genannten zwei Übungsperioden nennt der Erwachte auch in dem Wortlaut der Tugendregeln, zum Beispiel:

1. *Lebewesen zu töten - das hat er aufgegeben,  
dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen.*
2. *Teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen  
lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden.*

Dadurch, dass der Übende bewusst darauf achtet, dass und inwiefern auch die Mitwesen Wohl wünschen wie er selber, entwickelt er sein Herz zu mehr Verständnis, Teilnahme und Rücksicht. Und erst in dieser Fähigkeit, die Interessen des Nächsten mit den eigenen Interessen zu einem einzigen unaufspaltbaren Anliegen zu machen - wie die Mutter bei ihrem Kinde - ist jene gewachsene Hochherzigkeit erreicht, die gar nicht mehr auf Kosten des anderen leben mag.

Hierüber sagt ein großer Kenner des inneren menschlichen Wesens - *Schopenhauer*:

*Unser wahres inneres Wesen existiert in jedem Lebenden 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.*

*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 Charakter lebt in einer seinem Wesen homogenen Außenwelt: die*

*anderen sind ihm kein Nicht-Ich, sondern ein 'Ich noch einmal'.*

*Daher ist sein ursprüngliches Verhältnis zu jedem ein befreundetes: er fühlt sich allen Wesen im Inneren verwandt, nimmt unmittelbar teil an ihrem Wohl und Wehe und setzt mit Zuversicht dieselbe Teilnahme bei ihnen voraus. Hieraus erwächst der tiefe Friede seines Inneren und jene getroste, beruhigte, zufriedene Stimmung, vermöge welcher in seiner Nähe jedem wohl wird.*

Einem so gewachsenen Menschen ist es unmöglich, von seinem Herzen her die Tugendregeln nicht einzuhalten. Ja, er braucht gar nicht an sie zu denken, weil sein Herz nicht mehr andere verletzen kann. Darum sagt der Erwachte in unserer Rede:

*Was soll da noch gesagt werden über das entsprechende Reden und Handeln.*

Mit anderen Worten: Wenn das Herz rein und voll Liebe ist, kann gar keine üble Tat mehr geschehen. Ja, man braucht nicht einmal mehr auf das Reden und Tun zu achten. Man spricht und handelt von selber schonend und rücksichtsvoll, weil das Herz voller Mitempfinden mit dem Nächsten ist.

Ein schlechter Mensch, dem nach seinem ganzen Wesen darum zu tun ist, vor den Menschen makellos dazustehen, mag in entsprechender Umgebung die Tugendregeln einhalten wollen, aber auf die Dauer ist es ihm nicht möglich. Ein Beispiel dafür haben wir an Devadatto, der anfangs als im Hause Lebender und als Mönch zusammen mit seinen Verwandten die Tugendregeln eingehalten hat. Aber auf Grund seiner schlechten Gesinnung, seines schlechten Herzens, hat er sein Bestreben, die Tugendregeln einzuhalten, ausgehöhlt bis zu dem Versuch, den Buddha zu ermorden. Seine Entwicklung ist ein Beweis dafür, dass es auf die Dauer unmöglich ist, die Tugendregeln einzuhalten, wenn gleichzeitig nicht das Herz und

die Gesinnung verbessert wird, d.h. das von selbst aus dem Herzen kommende erste „spontane“ Denken, das oft im Gegensatz zu den bewussten Wertmaßstäben steht.

Bei dem sich Läuternden geht die Gesinnung in gleiche Richtung wie seine Taten. Nur könnten und sollten sein Reden und Handeln der Gesinnung schon voraus sein. Auf die Dauer aber dürfen die Gesinnungen den Taten nicht widerstreben, denn erst mit der Erhellung der Gesinnung des Herzens ist die Einhaltung der Tugendregeln sichergestellt und ebenso die Abtrennung von den ungunigen Eigenschaften.

Der Ausweg liegt in der Läuterung des Herzens

*„Es ist, wie wenn da ein ungangbarer Weg wäre, aber man kann von diesem auf einen anderen gangbaren Weg ausweichen. Es ist, wie wenn da eine nicht passierbare Furt wäre, aber man von dieser in eine andere passierbare Furt ausweichen kann, so, Cundo, liegt für den gewaltsamen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Gewalt.*

(Die 10 Wirkensweisen:)

*So liegt für den mörderischen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung vom Töten.*

*So liegt für den zum Nehmen des Nichtgegebenen geneigten Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung vom Nehmen des Nichtgegebenen.*

*So liegt für den unkeuschen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Unkeuschheit.*

*So liegt für den verleumderischen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Unwahrhaftigkeit.*

*So liegt für den hintertragenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung vom Hintertragen.*

*So liegt für den verletzende Worte benutzenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von ver-*

*letzender Rede.*

*So liegt für den geschwätzigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Geschwätzigkeit.*

*So liegt für den habsüchtigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Habsucht.*

*So liegt für den Menschen mit rücksichtslosem Herzen der Ausweg in der inneren Abwendung von Rücksichtslosigkeit.*

*So liegt für den Menschen mit falscher Anschauung der Ausweg in der inneren Abwendung von falscher Anschauung.*

(Der achtfältige Heilsweg mit Klarblick und Erlösung:)

*So liegt für den sich falsch besinnenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von falscher Besinnung.*

*So liegt für den falsch redenden und handelnden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von falscher Rede und falschem Handeln.*

*So liegt für den falsche Lebensführung pflegenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von falscher Lebensführung.*

*So liegt für den sich falsch mühenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von falschem Mühen.*

*So liegt für den Abwegiges bedenkenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von abwegigen Gedanken.*

*So liegt für den falsche Herzenseinigung übenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von falscher Herzenseinigung.*

*So liegt für den sich klarwissend Wahnenden der Ausweg in der inneren Abwendung von dem Wahn, klarwissend zu sein.*

*So liegt für den nur scheinbar erlösten Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Scheinerlösung.*

(3 Hemmungen:)

*So liegt für den vom Sichtreibenlassen im Gewohnten befangenen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung vom Sichtreibenlassen im Gewohnten.*

*So liegt für den erregten und geistig unruhigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Erregung und geistiger Unruhe.*

*So liegt für den in Daseinsbangnis befangenen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Daseinsbangnis.*

(Herzensbefleckungen:)

*So liegt für den zornigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Zorn.*

*So liegt für den feindseligen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Feindseligkeit.*

*So liegt für den stolzen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Stolz.*

*So liegt für den empfindlichen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Empfindlichkeit.*

*So liegt für den neidischen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Neid.*

*So liegt für den geizigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Geiz.*

*So liegt für den heimlichen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Heimlichkeit.*

*So liegt für den täuschenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Täuschung.*

*So liegt für den starrsinnigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Starrsinn.*

*So liegt für den überheblichen Menschen der Ausweg*

*in der inneren Abwendung von Überheblichkeit.*

*So liegt für den verletzend redenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von verletzender Rede.*

*So liegt für den schlechten Freund der Ausweg in der inneren Abwendung von schlechter Freundschaft.*

*So liegt für den leichtsinnigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung vom Leichtsinne.*

(Eigenschaften nach A VII,63 und M 53:)

*So liegt für den vertrauenslosen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Vertrauenslosigkeit.*

*So liegt für den schamlosen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Schamlosigkeit.*

*So liegt für den Menschen, der das Üble nicht scheut, in der Abwendung von dem Nichtbedenken der üblen Folgen.*

*So liegt für den in der Lehre unerfahrenen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Unerfahrenheit und Zuwendung zum Sammeln gründlicher Erfahrung.*

*So liegt für den trägen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von Trägheit.*

*So liegt für den nicht der Wahrheit gegenwärtigen Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von dem Nichtgegenwärtighaben der Wahrheit..*

*So liegt für den Klarblick vernachlässigenden Menschen der Ausweg in der inneren Abwendung von der Vernachlässigung des Klarblicks.*

*So liegt für den das Sichtbare überschätzenden Menschen, der seinen Platz behauptet, schwer verzichtet, der Ausweg in der inneren Abwendung von der vordergründigen Blickweise, in der Abwendung von dem Seinen-Platz-behaupten-Wollen und in der Abwen-*

*ding von dem Schwer-Verzichten-Können.*

Mit dem Gleichnis von dem ungangbaren Weg und der nicht passierbaren Furt sagt der Erwachte: Das einzige Ziel, das jedes Lebewesen mit seinen Unternehmungen letztlich anstrebt, nämlich aus Leiden und Bedrängnis heraus zu mehr Wohl zu kommen, wird mit den hier genannten üblen Eigenschaften nicht erreicht. Dieser Weg ist ungangbar, führt ins Elend. - Der Erwachte sagt (M 46):

*Die meisten Menschen, ihr Mönche, hegen das Verlangen, hegen den Wunsch, hegen die Absicht: Ach, möchte sich doch das Unersehnte, Unerwünschte, Unerfreuliche mindern und das Ersehnte, Erwünschte, Erfreuliche mehren!*

*Aber diesen Menschen, ihr Mönche, die solches Verlangen, solchen Wunsch, solche Absicht hegen, mehrt sich das Unersehnte, Unerwünschte, Unerfreuliche, mindert sich das Ersehnte, Erwünschte, Erfreuliche. - Was ist da der Grund?*

*Da ist einer, ihr Mönche, ein unbelehrter, gewöhnlicher Mensch. Er hat keinen Blick für den Heilsstand. Er kennt gar nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils. Er kennt weder die zu pflegenden Eigenschaften noch die nicht zu pflegenden Eigenschaften, kennt weder die schätzenswerten Eigenschaften noch die nichtswürdigen Eigenschaften. Ohne Kenntnis der zu pflegenden Eigenschaften, ohne Kenntnis der schätzenswerten Eigenschaften pflegt er die zu pflegenden Eigenschaften nicht, schätzt er die schätzenswerten Eigenschaften nicht. Und indem er nicht zu pflegende Eigenschaften pflegt und zu pflegende Eigenschaften nicht pflegt, nichtswürdige Eigenschaften würdigt und schätzenswerte Eigenschaften nicht schätzt, mehrt sich das Unersehnte, Unerwünschte, Unerfreuliche und mindert sich das Ersehnte, Erwünschte, Erfreuliche. Und warum? Weil es eben so geschehen muss, wenn einer unwissend ist.*

In unserer Rede sind die nicht zu pflegenden und die zu pfe-

genden Eigenschaften genannt. -

In dem Gleichnis von dem gangbaren Weg und der passierbaren Furt liegt ein Gedanke, der hauptsächlich für solche Menschen hilfreich ist, die mehr oder weniger resigniert haben, aus ihren üblen Gewohnheiten je herauszukommen. Es ist der Lockruf: Es gibt einen gangbaren Weg heraus. Du kannst das, was du dir langfristig angewöhnt hast, mindern und lassen. Gehe nur nach deinen Einsichten, die ich dir vermittelt habe, vom Schlechten zum Guten zu kommen. Du bist allein verantwortlich, und du kannst dich ändern.

### Durch Läuterung zu hohen Daseinsbereichen

Und nun in der vierten Periode unserer Lehrrede dehnt der Erwachte das Wehe, das auf ungangbarem Weg die Wesen überkommt, und das Wohl, das auf gangbarem Weg zu erreichen ist, auch auf die nachfolgende Existenz aus:

*Weil alle unheilsamen Eigenschaften zu niederem Dasein führen und alle heilsamen Eigenschaften zu hohem Dasein führen – darum gelangt ein gewaltsamer Mensch durch die Einübung im Schonen zu hohem Dasein ...*

Und nun folgen wieder alle 43 Eigenschaften.

Wer in diesem Leben und darüber hinaus dem Wehe entrinnen will, erreicht dies nur dadurch, dass er sich zu den positiven Eigenschaften hin entwickelt. Mit jedem Gedanken, den wir hegen, nehmen unsere üblen oder guten Eigenschaften zu oder ab oder bleiben sich gleich. Und so wandern wir gemäß unserem Herzen die Skala von Wohl und Wehe hinauf und hinab. Der sich Läuternde wandert unentwegt langsam, aber sicher aufwärts und wird gemäß dem Gesetz der Wahlverwandtschaft nach dem Zerfall des Körpers bei ähnlich gearteten hellen, strebenden Wesen wie er selbst wiedergeboren.



Es fällt auf, dass der Erwachte schon demjenigen hohes Dasein verheißt, der nur eine ungute Tat oder Gesinnung durch ihr Gegenteil ersetzt hat: Gewaltsamkeit durch Schonen, Töten durch Nichttöten usw.

Anhand der langen Liste der Eigenschaften, von denen man sich zu läutern hat, könnte man denken, mit der Überwindung einer üblen Tat oder Eigenschaft sei noch nicht viel getan. Doch wenn man sich selber praktisch um Überwindung einer üblen Eigenschaft bemüht, merkt man: Indem man dabei ist, eine ungute Eigenschaft zu mindern, mindern sich ebenfalls gleichzeitig fast unbemerkt auch andere ungute Eigenschaften.

Bei dem Bemühen, gewaltsames Vorgehen durch Schonung zu ersetzen, hat man zum Beispiel gleichzeitig die Neigung gemindert, zu töten, zu stehlen, die Neigung zu Unkeuschheit, zu verletzenden Worten, zu Rücksichtslosigkeit, zu falschem Handeln und Reden, die Neigung, sich im Gewohnten treiben zu lassen, die Neigung zu Zorn, Groll, zum Leichtsinn, der andere verletzen könnte, zur Hemmungslosigkeit, zur Trägheit, die Neigung, sich nur an das Vordergründige zu halten, an seinen Wünschen festzuhalten.

Bei der Überwindung der einen Eigenschaft Gewaltsamkeit hat man also vierzehn andere üble Eigenschaften gemindert. Ähnlich kann man bei jeder anderen dieser Eigenschaften erkennen, wie sie miteinander zusammenhängen, wie sie sich gegenseitig stützen. Letztlich sind die gesamten zu erwerbenden Eigenschaften zurückzuführen auf die Grundkategorien, die einander ebenfalls gegenseitig bedingen: Mitempfinden und Liebe für die Mitwesen, Weisheit, Tatkraft, Herzenseinigung. Die Ausbildung einer dieser Eigenschaften verändert den Übenden grundlegend und hebt ihn über das Menschentum hinaus.

### Durch Läuterung zur Triebversiegung

Wenn ein Übender im Besitz rechter Anschauung unermüdlich um Läuterung und Weisheit bemüht ist, kann er nicht nur die

Aufhebung aller üblen Eigenschaften erreichen, sondern er kann bis zur Versiegung aller Triebe gelangen. Das ist das höchste Ergebnis der Herzensläuterung, der Erwerb unverletzbarer Unverletztheit. Diese fünfte und letzte Periode leitet der Erwachte ein mit den Worten:

*Dass, Cundo, jemand, der selber im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen könnte, das ist unmöglich. Dass aber, Cundo, jemand, der nicht selbst im Schlamm versinkt, einen anderen, der im Schlamm versinkt, herausziehen könnte, das ist möglich.*

*Dass jemand, Cundo, der selber nicht bezähmt ist, nicht überwunden hat, nicht triebbefreit ist, einen anderen zur Zähmung, zur Überwindung, zur Triebbefreiung bringen kann, das ist unmöglich. Dass aber jemand, Cundo, der selber bezähmt ist, überwunden hat, triebbefreit ist, einen anderen zur Zähmung, zur Überwindung, zur Triebbefreiung bringen kann, das ist möglich.*

Der Erwachte ist bezähmt, hat überwunden, ist triebversiegt. Er kann einen Sumpfversunkenen aus dem Sumpf des *Samsāra* ganz herausziehen. Dieses höchste Ergebnis der völligen Befreiung verheißt der Erwachte Cundo mit dem Hinweis darauf, dass er selber die höchste Sicherheit gewonnen hat, auf festem Boden steht und darum ihn aus dem Üblen herausziehen kann, wenn er seiner Weisung folgt, durch richtige Bewertung üble Eigenschaften zu mindern, gute Eigenschaften zu mehren:

*Wenn ein gewaltsamer Mensch seine Rohheit durch Einübung des Schonens überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

(Die zehn Wirkensweisen:)

*Wenn ein mörderischer Mensch seine Mordlust durch Einübung des Nichttötens überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein zum Nehmen des Nichtgegebenen geneigter Mensch seine diebische Art durch Einübung des Nichtstehleus überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein unkeuscher Mensch seine Unkeuschheit durch Einübung der Enthaltbarkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein verleumderischer Mensch seine Unwahrhaftigkeit durch Einübung in Wahrhaftigkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein hintertragender Mensch sein Hintertragen durch Einübung von Eintracht fördernder Rede überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein verletzende Worte benutzender Mensch seine verletzende Rede durch Einübung freundlicher, sanfter Rede überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein geschwätziger Mensch seine Schwatzhaftigkeit durch Einübung sinnvoller Rede überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein habsüchtiger Mensch seine Habsucht durch Einübung von Zurücktreten überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein rücksichtsloser Mensch seine Rücksichtslosigkeit durch Einübung in Mitempfinden überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch mit falscher Anschauung seine falsche Anschauung durch Einübung richtiger Anschauung überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

(Der achtfältige Heilsweg mit Klarblick und Erlösung:)

*Wenn ein sich falsch besinnender Mensch seine falsche Besinnung durch Einübung richtiger Besinnung überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein falsch redender und handelnder Mensch sein falsches Reden und Handeln durch Einübung rechter Rede und rechten Handelns überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein falsche Lebensführung pflegender Mensch seine falsche Lebensführung durch Einübung rechter Lebensführung überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein sich falsch mühender Mensch sein falsches Mühen durch Einübung rechten Mühens überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Abwegiges bedenkender Mensch seine Abwegigkeit durch Einübung in Wahrheitsgegenwart überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch falsche Herzenseinigung ablegt und rechte Herzenseinigung einübt, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch, der sich klarwissend wähnt, zu rechtem Klarwissen kommt, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch aus einer Scheinerlösung zu rechter Erlösung kommt, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

(3 Hemmungen:)

*Wenn ein im Gewohnten sich treiben lassender Mensch sein Vernesteltsein durch Aufraffen überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein erregter und geistig unruhiger Mensch seine Erregtheit und geistige Unruhe durch Einübung von*

*Gelassenheit und Ruhe überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein in Daseinsbängnis befangener Mensch diese Daseinsbängnis überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*(Herzensbefleckungen)*

*Wenn ein zorniger Mensch seinen Zorn durch Einübung in Sanftmut überwindet dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein feindseliger Mensch seine Feindseligkeit durch Einübung von Versöhnungsbereitschaft überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein stolzer Mensch seinen Stolz durch Einübung in Demut überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein empfindlicher Mensch die Empfindlichkeit durch Einübung in Zugeben von Fehlern und Ansprechbarkeit auf eigenes falsches Verhalten überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein neidischer Mensch den Neid durch Einübung des Gönnens überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein geiziger Mensch den Geiz durch Einübung in Freigebigkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein heimlicher Mensch die Heimlichkeit durch Einübung in Offenheit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Heuchler, der andere täuscht, seine Heuchelei durch Einübung in Ehrlichkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein starrsinniger Mensch den Starrsinn durch Einübung in Nachgiebigkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein überheblicher Mensch die Überheblichkeit durch Einübung in Bescheidenheit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch, der verletzend redet, das Verletzen durch Einübung in sanfter Rede überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch seine Freundschaft mit Schlechten durch Freundschaft mit Guten überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein leichtsinniger Mensch den Leichtsinn durch Einübung in Ernsthaftigkeit überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

(Eigenschaften nach A VII,63 und M 53)

*Wenn ein Vertrauensloser die Vertrauenslosigkeit durch Einübung von Heilsvertrauen überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein schamloser Mensch die Schamlosigkeit durch Einübung in Scham überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein Mensch, der ohne Scheu vor Üblem ist, dazu neigt, nicht an die Folgen zu denken, sich im Ernstnehmen der Folgen einübt, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein in der Lehre unerfahrener Mensch seine Unerfahrenheit durch Sammeln gründlicher Erfahrung überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein träger Mensch seine Trägheit durch Einübung von Kampfbereitschaft überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein die Wahrheit vergessender Mensch seine Nicht-Wahrheitsgegenwart durch Gegenwärtighalten der Wegweisung der Lehre überwindet, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein (in den Situationen irritierter) Mensch sich im nüchternen Klarblick übt, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

*Wenn ein sich nur an das Sichtbare haltender Mensch, der seinen Platz behauptet und schwer verzichtet, sich übt im Durchschauen des Vordergründigen und im leicht Loslassenkönnen, dann kann er zur Triebversiegung gelangen.*

Wenn der Erwachte hier jeweils nur eine Eigenschaft nennt, durch deren Überwindung ein Mensch zur Triebversiegung gelangen kann, so ist diese Eigenschaft als eines der für einen Menschen charakteristischen Haupthindernisse anzusehen. Wir wissen von uns, dass wir viele Eigenschaften haben, die das *Nirvāna* verhindern. Das *Nirvāna* ist die Abwesenheit von allen Geneigtheiten. Aber durch jede Arbeit an den üblen Eigenschaften, die wir an uns erkennen, erfahren wir bei uns zunehmende Annäherung an den Zustand des *Nirvāna*, d.h. wir erfahren zunehmende Erleichterung, Erhellung und Befriedung.

Also nicht durch die weltlosen Entrückungen kann zum Beispiel ein verleumderischer Mensch zur Triebversiegung gelangen, sondern er pendelt eine Zeitlang hin und her zwischen Weltlosigkeit und Weltverhaftetsein mit der Bereitschaft zum Verleumden, bis das Verhaftetsein das Erlebnis der weltlosen Entrückung unmöglich macht. Wenn ein verleumderischer Mensch zur Triebversiegung gelangen will - ob er weltlose Entrückungen hat oder nicht - muss er das Verleumden austradieren.

In M 61 sagt der Erwachte zu seinem Sohn Rāhulo:

*Wer auch immer von den Asketen und Priestern in vergangenen, zukünftigen und gegenwärtigen Zeiten rein geworden ist - alle diese haben nur auf dem Weg durch Betrachten und Betrachten ihrer Taten, Worte und Gedanken sich geläutert - auf keinem anderen Weg.*

*Was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin geneigt wird  
das Herz. (M 19)*

Die Läuterung von allen ungunen Eigenschaften allein kann natürlich nicht zur Triebversiegung führen, wenn nicht die heilende Anschauung und rechte Besinnung gepflegt wird, Glieder des ebenfalls genannten achtfältigen Pfades. Mit der rechten Anschauung führt der gleiche Kampf, der bis jetzt besprochen ist, zum Nirvāna, weil man sich die guten Eigenschaften zwar angewöhnt, aber nicht um in hohen Daseinsbereichen weiterhin wahrzunehmen und darauf zu reagieren, sondern weil man die Unbeständigkeit und darum Leidhaftigkeit auch höchsten Erlebens durchschaut hat und sich fernhält von allen Bindungen. Dann führt dieselbe Läuterung von den 43 üblen Taten und Gesinnungen zum Nirvāna.

Und nun fasst der Erwachte die fünf genannten Perioden noch einmal zusammen:

*Und so, Cundo, habe ich euch gezeigt*

1. *Die Art des Abtrennens,*
2. *die Art der Herzensausbildung,*
3. *die Art, wie man zum Ausweg kommt,*
4. *die Art, wie man zu hohem Dasein gelangt,*
5. *die Art, wie man die Triebversiegung erreicht.*

In allen fünf Perioden der Rede geht es darum, sich nicht mit dem Erlebnis der weltlosen Entrückungen zufrieden zu geben, sondern im denkerischen Bewerten das jeweils Üble durch das jeweils Gute völlig aufzuheben.

Und zum Schluss der Rede mahnt der Erwachte noch einmal, diese seine Weisung in Ruhe und Abgeschlossenheit zu bedenken und zu befolgen:

*Da laden, Cundo, Bäume ein und dort leere Klauen.*



*Betrachte diese Lehren <sup>49</sup>, Cundo, werde nicht lässig, auf dass du später keine Reue empfindest. Das ist meine Anleitung für dich.*

*So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt war der ehrwürdige Mahācundo über die Rede des Erhabenen.*

---

49 Neumann übersetzt das Pāliwort 'jhāyatha' mit 'wirkt Schauung', weil es die Verbform zu *jhāna* (Schauung, Entrückung) ist. Dieser Satz bildet in vielen Reden an Mönche den Abschluss. Gemeint ist in allen Fällen gesammeltes konzentriertes Nachsinnen über die Inhalte der Lehrdarlegung. Das führt bei den Mönchen meist zur ersten Entrückung (*jhāna*), dem Zurücktreten der fünf Arten von sinnlichen Eindrücken. Ein solches Nachdenken hat vielfältige Kraft gegenüber unserem von den Sinneseindrücken abgelenkten Nachdenken.

RECHTE ANSCHAUUNG  
9. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Sechzehn mögliche Anschauungen  
des Stromeingetretenen

In M 43 fragt ein Mönch *Sāriputto*, den Mönch, der dem Erwachten gleicht, welche Bedingungen der rechten Anschauung zugrunde lägen. Sāriputto antwortet, dass die rechte Anschauung zwei Bedingungen habe:

1. *die Stimme eines anderen,*
2. *die auf die Herkunft gerichtete Beobachtung.*

Das heißt, hört oder liest ein Wahrheitssucher die höchste Wahrheit des Erwachten, die Heilswahrheit vom Leiden und seiner Aufhebung, so muss er betreiben und bewirken, dass er durch die gründliche, aufmerksame Betrachtung seiner psychischen Vorgänge in eigener Erfahrung bestätigt findet, was er gehört und gelesen hat.

Den Inhalt der *zum Heil führenden, vom Wahn unbeeinflussten, überweltlichen, auf dem Weg zu findenden rechten Anschauung (M 117)* erfährt der Suchende, bevor er auf dem Heilsweg ist, durch die Aussage des Erwachten: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfassungssuche bestehen in ununterbrochener Wandlung, Veränderung und Umwälzung. Sie bieten keine Sicherheit, keinen Schutz, keine Geborgenheit. Wer dies an sich selber unmittelbar erfährt, der ist nicht mehr auf das mehr oder weniger starke Vertrauen zu der überlieferten Aussage des Erwachten angewiesen, sondern er hat selbsteigene Erfahrung, eben *die rechte Anschauung gewonnen, die zum Heil führt, vom Wahn unbeeinflusst ist.*

Von dieser rechten Anschauung vom Heil sagt der Erwachte: So wie der Morgendämmerung und der Morgenröte zwangsläufig der Aufgang der Sonne folge und damit der helle Tag, so auch folge der heilenden rechten Anschauung ganz

sicher und zwangsläufig die vollkommene Überwindung des Leidens, die Befreiung von Vergänglichkeit, von Tod: das Heil, das Nirvāna, das höchste Wohl. (A X,121)

Das bedeutet, dass die heilende rechte Anschauung denjenigen, der sie besitzt, Schritt für Schritt durch die Stufen des achtgliedrigen Heilswegs hindurchführt, ihn immer weiterzwingt, immer weiter mit sich zieht. Die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes, die immer auf das am meisten befriedigende Wohl aus ist, ist endgültig umgelenkt. Es ist eine Neigung zu dem rechten Anblick entstanden, und die wird von Erfahrung zu Erfahrung immer stärker. Der Nachfolger 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 hin getrieben wird und nirgendwo am Ufer hängen bleibt. (S 35,200)

In unserer Lehrrede M 9 nennt Sāriputto Einsichten in sechzehn leidvolle Seinsverhalte, deren Kenntnis einen Heilsgänger veranlasst haben bzw. ihn immer wieder neu veranlassen, sich von ihnen abzuwenden. Dadurch ist die sichere Erreichbarkeit der höchsten Spitze des Wohls im endgültigen Heilsstand nicht erst dann sichergestellt und gewährleistet, wenn der Mensch in seiner inneren Entwicklung bis zu dieser fernen Spitze vorgedrungen ist. Er kann sich vielmehr schon hier im Menschentum und in diesem Leben durch eine oder mehrere der genannten sechzehn Anschauungen ein derartiges Verständnis der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nichtichheit alles Seienden erwerben, dass daraus eine feste und unlösliche Verbindung zum Heil erwächst, die über Tod und Neugeburt des Körpers und der Körper hinweg nicht abreißt, sondern eine ständige Anziehung bewahrt, bis das Heil endgültig erreicht ist.

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatti im Jetahain, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der ehrwürdige Sāriputto an die Mönche: Ihr Mönche! – Bruder –, antwor-*

teten da jene Mönche dem ehrwürdigen Sāriputto aufmerksam. Der ehrwürdige Sāriputto sprach:

„Rechte Anschauung, rechte Anschauung“, sagt man. Wie aber, ihr Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet (ujugatā), ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung (avecca pasāda) bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen? –

Von weit her, Bruder, würden wir kommen, um von dem ehrwürdigen Sāriputto dies erklärt zu bekommen. Es wäre gut, wenn der ehrwürdige Sāriputto es erklären würde. Wenn die Mönche die Erklärung vom ehrwürdigen Sāriputto gehört haben, werden sie sie im Gedächtnis behalten. – So höret denn, Brüder, und achtet wohl auf meine Rede. – Gewiss, Bruder –, antworteten da jene Mönche dem ehrwürdigen Sāriputto aufmerksam. Der ehrwürdige Sāriputto sprach:

Die I. rechte Anschauung:  
Das Unheilsame und das Heilsame  
und deren Ursachen kennen

1. Das Unheilsame: die zehn unheilsamen Wirkensfährten

Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger das Unheilsame kennt (pajānāti) und die Ursache des Unheilsamen und das Heilsame kennt und die Ursache des Heilsamen, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre gelangt, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.

Was ist nun, Brüder, das Unheilsame, die Ursache

*des Unheilsamen, was ist das Heilsame, die Ursache des Heilsamen?*

1. *Töten von Lebewesen ist das Unheilsame.*
2. *Nichtgegebenes Nehmen ist das Unheilsame.*
3. *Unrechter Geschlechtsverkehr ist das Unheilsame.*
4. *Verleumderische Rede ist das Unheilsame.*
5. *Hintertragen ist das Unheilsame.*
6. *Verletzende Rede ist das Unheilsame.*
7. *Müßiges Geschwätz ist das Unheilsame.*
8. *Habgier (abhiḥhā) ist das Unheilsame.*
9. *Abneigung bis Hass (vyāpāda) ist das Unheilsame.*
10. *Falsche Anschauung ist das Unheilsame.*

*Dies, Brüder, wird das Unheilsame genannt.*

*Und was, Brüder, ist die Ursache des Unheilsamen?*

*Anziehung ist die Ursache des Unheilsamen,*

*Abstoßung ist die Ursache des Unheilsamen,*

*Blendung ist die Ursache des Unheilsamen.*

*Das, Brüder, ist die Ursache des Unheilsamen.*

Dies ist also der erste zur Zeit des Erwachten jedem Menschen einleuchtende Hinblick auf das Leiden: die zehn unheilsamen Wirkensweisen, auf denen der Wohl suchende Mensch, angetrieben von seinen Trieben und der von ihnen ausgehenden Blendung, irregeleitet wird, auf den Abweg zugeht, eine dunkle, leidvolle Wiedergeburt erlebt.

In M 41 sagt der Erwachte ganz allgemein:

*Durch unrechten, verderbten Lebenswandel gelangen da manche Menschen nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes auf den Abweg, auf eine schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil.*

Im alten Indien wusste man, was ein unrechter, verderblicher Lebenswandel war, nämlich solcher, der Leiden, Unheil nach sich zog, der eine üble Ernte aus übler Saat mit sich brachte im gegenwärtigen Leben und im nächsten Leben. *Nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes*, so lesen wir immer in den

Lehrreden. Der Buddha sagt nicht „der Tod“, sondern spricht vom Übergang ins Jenseits. Der Mensch verlässt, wenn das Körperwerkzeug versagt, den Körper, und entsprechend dem dunklen Charakter, den er hat, wird er empfangen von dunklen oder vorwurfsvoll blickenden und sprechenden Wesen und geht seinem gewirkten Schaffsal entgegen.

*Dreifach in Taten ist der unrechte, verderbte Lebenswandel, vierfach im Reden und dreifach in Gedanken* – so unterteilt der Erwachte in M 41 die dort und in unserer Lehrrede genannten zehn möglichen Wirkensfährtten, die unheilsam sind. Das heißt, wir können von uns aus Wirkungen nur auf drei Bahnen oder Kanälen in die Welt setzen:

1. durch Einsatz unseres Körpers – indem wir also körperlich Schlechtes oder Gutes schaffen, 2. durch Einsatz der Rede und 3. in Gedanken. Auf diesen insgesamt drei Kanälen kann man also unrecht, verderblich, d.h. für einen selber verderblich, unheilsam handeln, wenn man andere schädigt, und kann man gut handeln, d.h. für einen selber förderlich, wenn man andere fördert.

Mit jeder Tat, mit jedem Wort, mit jedem Gedanken wandern wir aufwärts oder abwärts.

*Was ist nun dreifach in Taten der unrechte Wandel?*

*1. Da ist einer ein Mörder, ist grausam und blutgierig, der Gewalt und dem Totschlag ergeben, ohne Erbarmen gegenüber den Lebewesen.*

Töten von Menschen und Tieren ist äußerste Nichtbeachtung der Anliegen der Lebewesen, ist stärkstes Entreißen, Entreißen des Körpers.

Solange irgendein Begehren oder Hassen in Bezug auf die Sinnenwelt vorhanden ist, so lange gibt es die Möglichkeit des Tötens. Das Wissen darum, dass wir als begehrende Wesen immer wieder in die Situation hineinkommen können, ein Wesen zu töten oder es auch nur in Gedanken zu billigen, und damit auch den daraus hervorgehenden üblen Folgen ausge-

setzt sind, macht uns bescheiden und zugleich achtsam, die Notwendigkeit der immer wiederholten Betrachtung der üblen Folgen des Töten erkennen.

Als 2. unrechten, Verderben bringenden, unheilsamen Wandel in Taten nennt der Erwachte das Stehlen:

Da nimmt einer, was man ihm nicht gegeben hat; was ein anderer in Dorf oder Wald an Hab und Gut besitzt, das macht er sich ungegeben in diebischer Absicht zu eigen.

Einem anderen etwas wegnehmen bedeutet, dass man ihm etwas, das er als eigen empfindet, stiehlt, dass man ihn um etwas beraubt, mit dem er rechnet, auf das er sich stützt, das ihm lieb ist. Man bereitet auf diese Weise dem anderen Leiden, aber erfährt dadurch auch selber Leidvolles nicht nur im Jenseits, sondern schon in diesem Leben, wie Angst vor Entdeckung, Unruhe, Unbehagen, Misstrauen und Menschen-scheu.

Als 3. unrechten, Verderben bringenden, unheilsamen Wandel in Taten nennt der Erwachte unrechten Geschlechtsverkehr:

Er begeht unrechten Geschlechtsverkehr mit einem Mädchen, das unter der Obhut von Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester oder unter der Obhut von Verwandten steht oder unter dem Schutz des Gesetzes oder mit einer Frau, die verheiratet ist oder mit einer im Dienstverhältnis Stehenden bis herab zu der durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten.

Wo in einer Kultur der Glaube aufkommt, dass das Dasein mit dem Tod zu Ende sei, dort muss zwangsläufig das menschliche Streben immer stärker auf die irdischen, d.h. sinnlichen Genüsse, gerichtet sein. Für die rücksichtslose sexuelle Genußgier wird das andere Geschlecht zum bloßen Objekt, das auswechselbar ist.

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 Gatten zu dessen Frau ergeben:

*Vier Folgen fällt anheim der Zügellose,  
der hinter Frauen anderer her ist:  
friedlosem Leben, unerquicktem Schlafe,  
dem Tadel und zuletzt dem Abweg. (Dh 309)*

Verkehr, der nur aus körperlicher Lust erfolgt, ohne Verantwortung und Liebe (gehen tierhaft, schamlos allen Frauen nach – D 31) führt deshalb in untermenschliche Bereiche und schon in diesem Leben zu Chaos und Feindschaft. Schon die geringste Auswirkung der Ausschweifung für später, sagt der Erwachte (A VIII,40), ist Verwicklung in Streit und Feindschaft.

Als weiteres unheilbares Wirken werden vier Arten der üblen Rede genannt.

1. Da spricht einer in verleumderischer Absicht (musāvadi). Wenn er von seinen Mitmenschen in der Versammlungshalle (vor Gericht), unter den Leuten, in der Familie, im Beruf, bei Hof gefragt wird: „Wohl denn, lieber Mann, was du in dieser Sache weißt, das sage“, dann antwortet er, obwohl er nicht weiß: „Ich weiß“ oder obwohl er weiß: „Ich weiß nicht.“ Obwohl er nicht gesehen hat: „Ich habe gesehen“ oder obwohl er gesehen hat: „Ich habe nicht gesehen.“ So macht er aus eigenem Interesse oder wegen eines anderen oder aus irgendeinem weltlichen Grund klarbewusst eine verleumderische Aussage. Bei einer Zeugenaussage geht es um Erkennen von Schuld oder Unschuld eines Angeklagten. Die Fragenden hängen an den Lippen des als „Zeuge“ Vernommenen, und dieser weiß, dass seine Aussagen das Schicksal des Angeklagten bestimmen, aber er setzt sich darüber hinweg, denkt nur an seinen Vorteil und redet bewusst in verleumderischer Absicht zum Schaden des anderen.



Lüge mit Betrugsabsicht zum Schaden anderer ist verleumderische, trügerische Rede. Die deutsche Sprache hat das Wortpaar „Lug und Trug“. Lüge bedeutet unwahre Rede, aber die üble Gesinnung, die Betrugsabsicht, um eigener Vorteile willen Mitwesen zu schädigen, macht eine Lüge zum Betrug.

Der 2. unrechte, Verderben bringende, unheilsame Wandel in Worten:

*Er liebt das Hintertragen. Was er hier gehört hat, erzählt er dort wieder, um jene zu entzweien; oder was er dort gehört hat, erzählt er hier wieder, um diese zu entzweien. So stiftet er Zwietracht unter Verbundenen und hetzt die Entzweiten auf. Hader und Streit erfreut ihn, macht ihn froh, befriedigt ihn. Hader und Streit erregende Worte spricht er.*

Hier spricht Sāriputto von der Haltung, dass man Spaltung und damit Zwietracht schaffen will, indem man einem anderen Negatives über einen Dritten sagt. Die Wurzel ist oft Neid gegenüber einer engen Freundschaft zwischen zwei anderen Menschen, von welchen man den einen auch sehr gern mag, so dass man ihm auch freundschaftlich verbunden sein möchte, aber man kommt nicht so recht bei ihm an. Die Unzufriedenheit darüber führt oft dazu, über den Dritten, der das gute Verhältnis mit dem anderen hat, das man selber wünschte, negativ zu denken und zu sprechen. Man kann sich eine gewisse Befriedigung nicht versagen, wenn zwischen den beiden die Beziehung etwas abkühlt. Um das zu erreichen, versucht man, durch Hintertragen Zwietracht zu säen.

Der 3. unrechte, Verderben bringende, unheilsame Wandel in Worten:

*Er gebraucht verletzende Worte, die spitz und stechend sind, andere beleidigen, andere verletzen, äußert sich mit Zorn und zerstört den Frieden. In solcher Weise spricht er.*

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 empfindet, verbittert ist, schweigen. Manche Menschen werden, auch wenn sie enttäuscht sind, nicht ärgerlich, sondern eher traurig. Die verletzende, harte, barsche oder schneidende Rede ist kalt und herzlos, schließt den anderen aus. Auch der scharfe Kommandoton gehört zu der verletzenden Rede, ebenso die ironisch spottenden, überheblichen Worte, die den anderen verletzen und zurückstoßen.

Der 4. unrechte, Verderben bringende, unheilsame Wandel in Worten:

*Und er pflegt müßiges Geschwätz, spricht zur Unzeit, ohne Sinn und Zweck, nicht der Lehre und Ordnung gemäß, seine Rede ist nicht wert, dass man ihrer gedenke, sie ist unzeitig, nicht hilfreich, nicht abgegrenzt, nicht dem Gegenstand angemessen.*

Es werden keine konkreten Themen als übel bezeichnet, sondern es werden nur Ausdrücke gewählt, die auf Flachheit, Nebensächlichkeit und insofern Sinnlosigkeit hinweisen. Gewöhnlich nimmt der Mensch auch nicht genug Rücksicht auf die Umstände, und manche reden gar nur darum, weil sie sich gern reden hören. Das Reden folgt dem Trieb, sich auszusprechen, auszudrücken, mitzuteilen, sich selbst darzustellen, sich zu bestätigen.

Alles äußere Tun, das Wirken in Taten (dreifach) und Worten (vierfach) nennt der Erwachte *kamm-anta*, wörtlich „das Ende des Wirkens“. Z.B. Übles ist getan und das hat schlimme Folgen. Aber es konnte nicht geschehen ohne einen Anfang. Und dieser Anfang ist die üble Gesinnung, übles Denken, falsche Anschauung:

*Und wie ist nun dreifach im Denken der unrechte verderbte, unheilsame Wandel?*

*1. Da ist einer habgierig. Was ein anderer an Hab und Gut besitzt, danach giert er in dem Gedanken: „Ach, wenn doch sein Besitz mein eigen wäre.“*

Hier ist nur von der gedanklichen Einstellung die Rede, der Gesinnung. Er stiehlt nicht, sondern es steigt ihm nur der Gedanke auf: „Wenn ich das doch hätte.“ Dabei vergisst er, dass der andere es dadurch nicht mehr hätte. Von der Gesinnung der Habsucht zu der Tat des Stehlens ist nur ein kleiner Schritt. Der Buddha sagt: Was wir lange genug denken, das können wir eines Tages auch tun. Was wir noch länger denken, das müssen wir eines Tages tun. Vom Denken werden die Antriebe des Handelns bestimmt.

*Das 2. unrechte, Verderben bringende, unheilsame Denken: Er hegt im Herzen Antipathie bis Hass, pflegt üble Gedanken und Gesinnungen: „Diese Wesen da sollen getötet, umgebracht, zerstört werden, sollen so nicht bleiben.“*

Jeder leise gespürte Wunsch, den anderen, der die Erfüllung meines Begehrens stört, irgendwie anzugreifen, zu verletzen, zu verstören oder auch nur zu wünschen, dass es ihn nicht gebe, ist Ausdruck von Antipathie, Gegenwendung, Hass, führt zum Verletzen, Verweigern, Verurteilen und ist in der Welt der Begegnung die Ursache für alle Gewalttaten.

Gewalttaten als Auswirkung von Antipathie bis Hass empfindet jeder als abschreckend. Weit weniger offensichtlich schädlich und schädigend jedoch erscheinen die schwachen und starken Abneigungen (Antipathie) gegen diesen oder jenen Menschen, gegen bestimmte Menschengruppen, gegen andere Völker, gegen Andersdenkende, von denen die Menschen bewegt werden aus Mangel an Verständnis und Mitempfinden. Und doch ist Antipathie bis Hass der Anfang aller geplanten und beabsichtigten Gewalttaten.

*Das 3. unrechte, Verderben bringende, unheilsame Denken: Und er hegt verkehrte Ansichten, verderbliche Meinungen. Er*

*denkt: „Das Spenden von Hab und Gut bringt keinen Gewinn. Es gibt aus gutem Tun keine gute und aus üblem Tun keine üble Ernte. Nicht gibt es außer dieser Welt auch eine höhere jenseitige Welt – d.h. es gibt keine andere Welt, mit dem Tod ist das Leben beendet – es gibt nur Zeugung durch die Eltern, keine unmittelbare geistige Geburt. Es gibt in der Welt keine Asketen oder Brahmanen, welche durch Läuterung und hohe geistige Übung zur Durchschauung und Erkenntnis dieser und jener Welt gelangt wären und uns belehren können.*

Nur wer die Anschauung hat, dass wir nach dem Tod weiterhin leben, der kommt dazu zu fragen: „Wie kann es mir auch später gut gehen?“ Wer aber die Anschauung hat: „Mit dem Tod ist Schluss“, der stellt keine Fragen über den Tod hinaus. Wir glauben uns hinreichend orientiert mit der Anschauung, die wir haben, und nach ihr richten wir uns. Bei jedem Menschen ist es die jeweilige Anschauung, die zum Tun und Lassen zwingt. In allen Situationen fragen wir die Anschauung: „Was mache ich jetzt?“ Ist aber diese Anschauung falsch, dann richten wir uns nach einem falschen Wegweiser. Dann läuft auch alles entsprechend falsch.

Wer die Tugendregeln einhält, ohne auf sein Denken zu achten und falsche Anschauung entwickelt, der hat die den Tugendregeln entgegengesetzten Neigungen mehr oder weniger verdrängt; aber weil die rechte Anschauung fehlt, wird solch eine Verdrängung im Lauf der Zeit seitens der Triebe überrollt.

Anziehung, Abstoßung, Blendung  
sind die Wurzeln des Unheilsamen

Als Wurzeln, als Ursache für das zehnfache falsche Verhalten und Denken werden Anziehung, Abstoßung, Blendung genannt. Anziehung und Abstoßung sind Spannungen im Körper, sind die uns unzugänglichen zwei Seiten der unbewussten Triebe, und diese bewirken eine täuschende Wahrnehmung,

die Blendung. Der Erwachte vergleicht das Herz, die Gesamtheit der Triebe, Anziehung und Abstoßung, einschließlich der Blendung, mit einem Maler, der dauernd malt (S 22,100). Die Triebe mit Anziehung, Abstoßung führen den Pinsel, haben die Farben, und Wahrnehmung, die Blendung, ist das Gemälde: In die wahrgenommene Umwelt schaut das wahrgenommene Ich hinein und sagt z.B. „Da kommt ein Feind, da ein Freund“ und reagiert blind darauf.

Der Neugeborene weiß noch nichts über dieses Leben, noch keine täuschenden, blendenden Wahrnehmungen sind in seinen Geist eingeschrieben, aber er hat durch die Triebe Anziehung zu dem einen Erlebnis und fühlt sich abgestoßen vom entgegengesetzten Erlebnis. Bekommt er Milch, wird die Zunge mit dem ihr innewohnenden Trieb, dem Schmecker, von der Milch berührt, tritt Erlösung der Spannung des inneren Vakuums, ein. Wohlgefühl kommt auf, das mit der Erfahrung des Schmeckers in den Geist eingetragen wird. Von da ab ist die Milch als etwas Köstliches in den Geist eingeschrieben. Das ist Blendung, ein triebbedingtes Gefühlsurteil. Die Abstoßung ist genau entsprechend der Anziehung. In dem Maß, wie Anziehung zu Milch besteht, in dem gleichen Maß besteht Abstoßung gegenüber Kot und sonstigen Ausscheidungen, wenn der Säugling sie in den Mund nimmt.

Wenn der Geist eines Kindes oder eines Erwachsenen meldet: „Da sind ja die schönen Dinge“, „da sind ja die hässlichen Dinge“, dann bewertet die Blendung des Geistes die Anziehung und Abstoßung der Triebe positiv, und damit bewirkt dieses Blendungsurteil eine Mehrung der Triebe. Die Triebe selber sind aus vergessenen Gedanken entstandene Dränge. Wir haben irgendwann bedacht: „So etwas zu haben, wäre schön“, aber diesen Gedanken wieder vergessen. Doch bei Gelegenheit taucht der Gedanke wieder auf, und das häufige Bedenken, dass da etwas Geeignetes ist, das man brauchen kann, dass da etwas Schönes ist, führt zu einem Hingeneigtsein des Bedachten, das sich bis zur Leidenschaft oder gar Sucht steigern kann. Der Wollenskörper, der Spannungskörper

per, die Gesamtheit der Triebe mit Anziehung und Abstoßung, wird erhalten durch Gedanken, die zu fixierten Ideen werden, Bestimmtes sehen zu wollen, anderes Bestimmtes nicht, Bestimmtes hören zu wollen, anderes Bestimmtes nicht, Bestimmtes erleben zu wollen, anderes Bestimmtes nicht.

Der unbelehrte Mensch meint, eine Sache wäre an sich schön oder hässlich, aber der Erwachte zeigt, dass die Urteile subjektiv sind, eben Blendung, entworfen von den unbewussten Trieben.

Anziehung oder Abstoßung, die wir als bewusste Dränge wahrnehmen, im Geist spüren, werden vom Erwachten „Durst“ genannt, z.B. „Das war damals ein feines Essen, das möchte ich wieder haben.“ Aber die Triebe selber sind verborgene Kräfte, die einen geblendeten Geist schaffen, der sich in den verschiedenen Formen des Durstes, der Anziehung und Abstoßung, bemerkbar macht. Und wenn keine rechte Anschauung durch Belehrung und Erfahrung vorhanden ist, dann wird – und das ist die falsche Anschauung – der Durst nach Sinnendingen, nach Dasein überhaupt, positiv bewertet, und damit wird dem Durst gefolgt. Wird nun die Durstbefriedigung durch andere Wesen behindert oder gar verhindert, dann wird diesen Personen gegenüber Antipathie bis Hass empfunden und der Neigung zu Gewaltsamkeit gefolgt – der Leidenskreislauf setzt sich fort.

Das Heilsame: die zehn heilsamen Wirkensfährtten

*Und was, ihr Brüder, ist das Heilsame?*

*Abwendung vom Töten von Lebewesen*

*ist das Heilsame.*

*Abwendung vom Nehmen des Nichtgegebenen*

*ist das Heilsame.*

*Abwendung von unrechtem Geschlechtsverkehr*

*ist das Heilsame.*

*Abwendung von trügerischer, verleumderischer Rede ist das Heilsame.*

*Abwendung von Hintertragen ist das Heilsame.*

*Abwendung von verletzender Rede ist das Heilsame.*

*Abwendung von müßigem Geschwätz ist das Heilsame.*

*Freisein von Habgier ist das Heilsame.*

*Freisein von Antipathie bis Hass ist das Heilsame.*

*Rechte Anschauung ist das Heilsame.*

*Das, ihr Brüder, wird das Heilsame genannt.*

*Und was, ihr Brüder ist die Wurzel des Heilsamen?*

*Nicht-Angezogensein ist die Wurzel des Heilsamen.*

*Nicht-Abgestoßensein ist die Wurzel des Heilsamen.*

*Nicht-Blendung ist die Wurzel des Heilsamen.*

*Das wird, Brüder, die Wurzel des Heilsamen genannt.*

Das Heilsame bei der Einhaltung der sieben Tugendregeln besteht nicht nur darin, dass der Nachfolger die Tugendregeln einhält, das Üble nicht tut, sondern dass er sich von dem Üblen innerlich abwendet (*veramanī*), so dass es den Neigungen des Herzens widerstrebt, zu töten, zu stehlen, in andere Ehen einzubrechen, trügerisch zu reden, zu hintertragen, mit Worten zu verletzen, müßiges Geschwätz zu pflegen.

Die Entwicklung zur inneren Abwendung von der Untugend bedarf einer langfristigen beharrlichen Übung, Umerziehung und Umgewöhnung, die nicht mit einem einmaligen geistigen Entschluss zu erreichen ist. Für diesen Übungsweg gibt der Erwachte dem Menschen, der aus dem Sumpf heraus will, ein Hilfsmittel in die Hand, mit welchem er sich in dem Maß, wie er sich an seine Anwendung gewöhnt, ganz sicher aus allen üblen Verhaltensweisen herausarbeiten kann. Es ist ein Hilfsmittel, das auch in vielen anderen Religionen angeboten wird. Es besteht in dem Rat, dass man sich im Umgang mit jedem Lebewesen – Mensch oder Tier – in dessen Lage versetzt, indem man sich fragt, ob man wünsche, dass einem selbst das geschehe, was man jetzt dem Begegnenden mit Re-

den und Handeln antun wolle.

Wer diesem Bild – sich in den Nächsten zu versetzen – immer wieder einführend nachgeht (meditieren), der kann damit zum unmittelbaren Erleben jener ganz anderen Perspektive gegenüber dem Mitwesen kommen, um die es hier geht. – Normalerweise beurteilen und bewerten wir nämlich unsere Mitwesen – jeden, mit dem wir gerade zu tun haben – soweit wir ihn überhaupt bemerken und beachten – 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 jeder andere – Mensch oder Tier, Freund oder Feind – ganz genauso Wohlsein auf allen Gebieten wünscht, wie wir Wohlsein auf allen Gebieten wünschen, und ganz genauso 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 Antipathie bis Hass, aus der all unser unabsichtliches und absichtliches übles Tun hervorgeht, zu echtem Mitempfinden, der Ich-Du-Gleichheit (*mettā*) zu kommen, dass wir also den „natürlichen Standpunkt“, alles Begegnende nach den eigenen Interessen zu wägen, zu behandeln und zu nutzen, verlassen – zu verlassen uns gewöhnen, dass wir uns umstellen, uns in die Lage des Mitwesens versetzen, das ja die gleichen Grundinteressen und Bestrebungen hat wie wir, und dass wir diese sehen und nachempfinden.

Das Mitempfinden zeigt sich in der Fürsorge. Die Eigenliebe zeigt sich in der Fürsorge für sich selbst; die Nächstenliebe zeigt sich in der Fürsorge für den Nächsten. Und wenn *Jesus* sagt: *Liebe deinen Nächsten wie dich selbst*, so bedeutet es, dass man bei der Begegnung mit dem Nächsten ganz ebenso für dessen Wohl mitsorge, wie man bei der Begegnung mit sich selbst für sein eigenes Wohl sorgt. Dann liebt man den



Nächsten wie sich selbst. Und der Erwachte empfiehlt, bei allem, was man denkt, redet oder tut, stets gleichermaßen zu prüfen, ob es einen selbst oder ein anderes Wesen oder beide beschwert und bedrängt. (M 61) Diese Umstellung zur richtigen Einstellung zum „Du“ lehrt der Erwachte seine Mönche und Hausleute in Bezug auf alle Tugendregeln. Und diese Umstellung, der Erwerb der rechten Gesinnung, des rechten Denkens, ist in der folgenden ausführlichen Beschreibung der Tugendregeln und in der 8. und 9. heilsamen Wirkensfährte mitgenannt.

In M 41 heißt es:

*Dreifach in Taten ist der rechte und gute Lebenswandel, vierfach im Reden und dreifach im Denken.*

*Wie ist nun dreifach in Taten der rechte und gute Wandel?*

*1. Da hat einer das Töten von Lebewesen aufgegeben, dem Töten von Lebewesen widerstrebt sein Wesen. Ohne Stock, ohne Schwert, teilnehmend und rücksichtsvoll hegt er zu allen lebenden Wesen Liebe und Mitempfinden.*

Hier ist nicht gesagt wie im Alten Testament „Du sollst nicht töten“ als Befehl, sondern hier hat sich der Mensch aus Mitempfinden und Teilnahme fest entschlossen, nicht mehr zu töten. Man kann sich vorstellen, wie es in einem Kulturraum aussieht, in dem es den Menschen zur selbstverständlichen Gewöhnung geworden ist, die Bedürfnisse der anderen Wesen, einschließlich der Triebe, zu beachten in liebender Gesinnung. Je weniger ein Mensch roh gegen andere Wesen ist, je mehr er mitempfindet mit anderen Wesen, um so mehr wird er in zukünftigen Leben erleben, dass andere Wesen auch mit ihm mitempfinden, ihn schonen.

*2. Er hat das Nehmen von Nichtgegebenem aufgegeben. Dem Diebstahl widerstrebt sein Wesen. Gegebenes nur nimmt er, Gegebenes wartet er ab, nicht diebisch gesinnt, rein gewordenen Herzens.*

Wenn der Kenner der Lehre irgendwo etwas bestechend Schö-

nes liegen sieht, was ein anderer verloren hat, dann mag ihm der freudige Gedanke aufsteigen: „Oh!“ Aber er wird diesen Gedanken gleich abtun und sich sagen: „Dies hat einer verloren, und den Verlust wird er sehr bedauern. Ach, wie schön, wenn ich dazu beitragen kann, dass er es wiederbekommt.“ Mit der Gesinnung des reinen Herzens, das mit den Mitwesen empfindet, können wir weder für uns noch für andere in den Bezirk der Mitwesen einbrechen und Nichtgegebenes nehmen. Damit sind alle eindringenden Leiden, wie Eigentadel, schlechter Leumund und übles Ergehen nach dem Tod, abgeschnitten.

*3. Er begeht keine Ausschweifung mit einem Mädchen, das unter der Obhut von Vater und Mutter, Bruder oder Schwester oder unter der Obhut von Verwandten oder unter dem Schutz des Gesetzes steht, auch nicht mit einer Frau, die verheiratet ist, oder einer im Dienstverhältnis Stehenden bis herab zu der durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten.*

*Das ist der in Taten dreifache rechte und gute Wandel.*

Es geht hier darum, nicht in Vertrauens- und Obhutsverhältnisse und schon bestehende Bindungen einzubrechen. Auf heutige Verhältnisse übertragen, bedeutet es, dass man weder zu junge Menschen verführt wegen des seelischen Schadens durch verfrühte sexuelle Erlebnisse ohne freundschaftliche Bindung und Fürsorge – noch auch dass man in eheliche und sonstige partnerschaftliche Beziehungen einbricht.

Wo die Selbstbeschränkung auf die Lebensgemeinschaft mit dem Partner eingehalten wird, da hat das sinnliche Bedürfnis nicht mehr einen allbeherrschenden Platz, sondern das harmonische Miteinander tritt mehr und mehr in den Vordergrund. Die Gatten verleben als Lebensgefährten gemeinsam gute und schlechte Stunden, lernen Egoismus aufzugeben und sich anzupassen, dem anderen zuliebe auf etwas zu verzichten und die mit dem Familienleben verbundenen Pflichten und Aufgaben zu erfüllen. Nach den Ratschlägen des Erwachten für die Hausleute gilt die Ehe als Hilfe dazu, ohne Verzicht auf

Lust die wilden Triebe zu beschränken und zu zügeln, Maß zu halten und die inneren Kräfte der selbstlosen Liebe, des Dienens und der Treue immer mehr zu entwickeln, bis sie das sinnliche Bedürfnis immer mehr überstrahlen und sich auch über die Person des Partners hinaus allen Wesen zuwenden.

*Wie ist nun vierfältig im Reden der rechte und gute Wandel?*

*1. Da spricht einer nicht in trügerischer Absicht. Wenn er von seinen Mitmenschen in der Versammlungshalle (vor Gericht), unter den Leuten, in der Familie, im Beruf, bei Hof gefragt wird: „Wohl denn, lieber Mann, was du in dieser Sache weißt, das sage“, dann antwortet er, wenn er nichts weiß: „Ich weiß es nicht.“ Wenn er es weiß: „Ich weiß es.“ Und wenn er nichts gesehen hat: „Ich habe es nicht gesehen.“ Und wenn er es gesehen hat: „Ich habe es gesehen.“ So macht er weder aus eigenem Interesse noch wegen eines anderen oder aus irgendeinem weltlichen Grund eine trügerische Aussage.*

Die moralische Seite, d.h. die Absicht der Schädigung der Mitwesen spielt in dem moralischen Kodex des Buddha die Hauptrolle. Der Maßstab, den der Erwachte in seiner Lehre anwendet, lässt erkennen, dass jede Redeweise, die aus übler Absicht geschieht – selbst wenn sie wahr ist –, erheblich schädlicher ist als manche Verlegenheitslüge, hinter welcher keinerlei üble Absicht, sondern oft sogar Fürsorge steht und die auch weder dem Angesprochenen noch anderen Personen schädlich ist. Dennoch wird der hochsinnige Mensch und der ernsthafte Nachfolger, der das vom Erwachten aufgezeigte Heilsziel begriffen hat und die innere Kraft und Klarheit erfährt und empfindet, die von der Treue zur Wahrhaftigkeit ausgeht, immer entschiedener versuchen und immer mehr Wege finden, die Wahrhaftigkeit hochzuhalten.

*2. 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.*

Das mitempfindende Herz fühlt sich gedrängt, in Schutz zu nehmen, alles Gute über einen Menschen aufzudecken, heranzuziehen. Damit erwirbt sich ein Wesen, dass auch ihm einst Fürsprache-Engel erstehen, die ihn verteidigen und schützen vor seinen Anklägern.

*3. Verletzende Worte zu reden – das hat er aufgegeben. Dem Aussprechen verletzender Worte widerstrebt sein Wesen. Worte, die frei von Schimpf sind, dem Ohr wohltuend, liebevoll, zum Herzen dringend, höflich, viele erfreuend, viele erhebend – solche Worte spricht er.*

Die Rede soll nicht nur vom Klang, sondern auch vom Inhalt her wohl tun, und das ist nur von der liebevollen Rede zu erwarten. Die liebevolle Rede ist nicht verlegend, ablehnend, schneidend, überheblich, sondern zeigt dem Gesprächspartner – auch wo sachliche Meinungsverschiedenheiten bestehen – ein offenes, ihm zugewandtes Herz und menschliche Achtung.

Das Gegenteil der verlegenden Rede ist die sanfte Rede und das milde Wesen überhaupt, das in der Sprache Geduld gegenüber anderen zeigt: Ein solches mildes Wesen und eine solche Sanftmut zu gewinnen, wird vom Erwachten als eines der wesentlichen Ziele gezeit.

*4. 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.*

*Das ist der in Worten vierfache rechte und gute Wandel.*

Der Nachfolger wird im Lauf der Jahre erfahren, dass die Beurteilung dessen, was unnütze Rede, Geschwätz oder Plappern

und Plaudern ist, sich allmählich ändert. Das ist auch der Zweck dieser Formulierung. Es werden keine konkreten Themen als übel oder gut bezeichnet, sondern es wird nur eine Ausdrucksweise gewählt, die auf Flachheit, Nebensächlichkeit und insofern sinnlose Zerstreung hinweist. Und da erfährt jeder Nachfolger, dass im Lauf der Jahre immer mehr Themen und Redensarten seinem Wesen zu widersprechen beginnen. Zuletzt wird einer dahin kommen, dass er nur zur rechten Zeit das rechte, hilfreiche, herzliche Wort sagen mag.

*Wie ist nun der rechte und gute Lebenswandel im Denken?*

*1. Da ist einer frei von Habgier. Was ein anderer an Hab und Gut besitzt, danach giert er nicht in dem Gedanken: „Ach, wenn doch sein Besitz mein Eigen wäre.“*

Wenn der Mensch, um weiterzuleben, auf Kosten anderer existieren müsste, wenn er, um zu überleben, Mitmenschen bestehlen müsste, dann sagt er sich oft, jeder sei sich selbst der Nächste. Die Habsucht tritt nur so lange nicht an das Tageslicht, als es uns gut geht und wir in geordneten Verhältnissen leben. So ist Habsucht nur die Pflanze, deren Wurzel die Sinnensucht ist, das Bedürfnis überhaupt, aus der sie immer wieder heranwächst.

Einzudämmen ist sie nur durch das Sich-Eins-Fühlen mit den Mitwesen, durch Mitempfinden, Mitfühlen. Aber an der Wurzel ausrodern kann man sie nur, wenn man ein so großes inneres Wohl bei sich hat, dass man der Sinnendinge nicht mehr bedarf.

*2. Frei von Antipathie bis Hass ist er und von fürsorglicher Gesinnung: „Mögen diese Wesen ohne Feindschaft und Kälte geborgen und glücklich ihr Dasein bewahren.“*

Der Übende macht sich die wohltuende heilende Kraft einer solchen Gemüthaltung freudig klar, so dass er künftig Abscheu und Entsetzen empfindet, wenn wieder Antipathie bis Hass im Herzen aufsteigen wollen. Er macht sich klar und fühlt es nach: „Alle mir begegnenden Wesen haben Anliegen,

so wie ich Anliegen habe. Es sind Wesen, die den Weg durch den Samsāra, durch Not und Elend und gelegentliches Glück gehen, wie ich ihn gehe. Es sind Geschlagene und Getriebene, wie ich ein Geschlagener und Getriebener bin. Wir sind *eine* Gemeinde von Brüdern und Schwestern, *eine* Schicksalsgemeinschaft, alle sind auf der Suche nach Wohl, alle tasten noch im Dunklen.“ So läutert er das Herz von Antipathie bis Hass.

Rechte Anschauung, die 10. heilsame Wirkensfährte,  
entzieht den Trieben, Anziehung und Abstoßung,  
die Grundlage

Als zehnte heilsame Wirkensfährte wird die heilsame rechte Anschauung genannt, um die es in unserer Lehrrede geht. In M 41 nennt der Erwachte als Vorstufen zu seiner eigentlichen Belehrung über das Leiden und wie man ihm entrinnen kann, die rechte Anschauung über den Wert des Gebens, der Tugend, das Karmagesetz und die Tatsache jenseitiger Welten:

*3. Und er hat rechte Anschauungen, hegt keine verkehrten Meinungen, sondern:*

*Das Spenden von Hab und Gut hat tiefen Sinn und bringt Gewinn.*

*Alles rechte Tun bringt gute Ernte, alles üble Tun üble.*

*Es gibt außer dieser Welt auch höhere jenseitige Welt.*

*Es gibt über- und untermenschliche Wesen, die in ihrem Daseinsbereich unmittelbar, ohne einen unter Vermittlung von Eltern erzeugt Körper erscheinen.*

*Es gibt in der Welt Asketen und Brahmanen, welche durch Läuterung und hohe geistige Übung diese und die jenseitige Welt in überweltlicher Schau erlebt und erfahren haben und darüber lehren.*

Nach dieser Belehrung gab der Erwachte denjenigen Menschen, die aufnahmebereit waren, die Darlegung der vier Heilswahrheiten, wie sie den Erwachten eigen ist:

Die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden (erste Wahrheit),  
die Triebe, der Durst, sind die Ursache des Leidens (zweite  
Wahrheit),  
durch Aufhebung der Triebe, des Durstes,  
wird alles Leiden aufgehoben (dritte Wahrheit),  
der Weg zur Aufhebung des Leidens (vierte Wahrheit)  
beginnt mit heilender rechter Anschauung und rechtem Den-  
ken.

Die heilende rechte Anschauung – unbeständig sind die  
fünf Zusammenhäufungen, leidvoll, nicht-ich – entwickelt sich  
für den Belehrtten aus der Beobachtung der fünf Zusammen-  
häufungen bei sich selber. Das ist dann wie eine geistige Zeu-  
gung, dann ist die programmierte Wohlerfahrungssuche auf  
das Heil gerichtet, der Nachfolger ist in die Strömung einge-  
treten, die ihn zum Heil zieht: die Identifikation mit den fünf  
Zusammenhäufungen, der unterbewusst überall wuchernde  
Glaube „Ich bin, die Welt ist“ hat einen Sprung bekommen. In  
dem Augenblick, in dem wir aller Daseinsfaktoren Bedingtheit  
durchschauen, die Leidensmasse klar sehen, in dem Augen-  
blick ist Anziehung, Abstoßung, Blendung, ist der Spannungs-  
körper, der Wollenskörper (*nāma-kāya*) nicht da. Er ist aufge-  
löst in einer zeitweiligen Erlösung. Der Stromeingetretene hat  
für einen Augenblick die heilende Anschauung, die der Ge-  
heilte immer hat. Zwar melden sich die Triebe bald wieder,  
aber etwas gemindert: Das Leiden ist gesehen, die Pflege des  
perspektivenlosen, tendenzenfreien Denkens ist verstärkt wor-  
den, immer länger kann der Übende im durchschauenden An-  
blick bleiben. So führt die heilende rechte Anschauung zur  
Minderung der Triebe, des Spannungsleibs, zur Minderung  
von Anziehung und Abstoßung. Sie führt nicht vorzugsweise  
zur Minderung der Sinnensucht oder des Ergreifens von Rei-  
ner Form, sondern gleichmäßig löst sie von allem. Wer die  
rechte Anschauung hat, kann erst das große Übel übler Ged-  
anken sehen: Habsucht und Abneigung bis Hass. Damit min-  
dert er die Triebe. Denn wer zu diesem Anblick fähig ist, ent-  
zieht allen Trieben die Grundlage. Zuerst arbeitet er sich aus

den dunklen Zonen heraus, aber zugleich bewertet er das Ergreifen aller Daseinsmöglichkeiten negativ. Das ist die Wirkung der rechten Anschauung. Wer sie hat, hat damit den Ansatzpunkt, an die Wurzel alles Guten heranzukommen.

Antipathie bis Hass-Blendung und  
Blendung durch Sinnensucht wird  
vom Heilsgänger allmählich aufgehoben

Der so Erkennende legt seine Motivation, sein Handeln nicht mehr in die Hand der Blendungs-Wahrnehmung, sondern in die Hand des Wissens über die wahren Zusammenhänge, seines Wissens um die Triebe und die von ihnen ausgehende Blendung. Er weiß: Die Wahrnehmung aller Wesen hat Blendungs-Charakter, entstanden durch Angezogenheit und Abgestoßensein, und daraus wird die Anschauung bezogen, z.B. „Der ist mein Feind.“ Wer die Herkunft dieser Wahrnehmung aus den Trieben erkennt, weiß: „Das ist nicht mein Feind, das erscheint nur so durch die eingetragenen Daten im Geist, es sind vielmehr Eindrücke, die der Neigung, der Anziehung, widersprechen. Wenn ich diesen Eindruck „Feind“, die Antipathie-Hass-Blendung weiter im Auge behalte, wird die Feindschaft erhalten oder größer.“ Das, was die Wahrnehmung anbietet, wird festgehalten. Wer weiß, das ist ein Blendungs-Eindruck durch Abstoßung, der richtet den Blick schärfer auf die eigenen Gefühle, merkt, wie bei der einen Wahrnehmung der Blick kühl zurückgenommen wird und bei einer anderen freudig aufleuchtet, merkt die blinde Getriebenheit durch die Gefühle, die Blendung.

Für den Kenner der Lehre, der sich von den Trieben gerissen sieht, findet oft ein Ringen zwischen zwei Determinanten des Willens statt: der Weisheit und der Triebe. „*Wohl tut das, weh tut das*“, sagt die Erfahrung der Triebe. Die Weisheit sagt: Die Triebe und die von ihnen ausgehende Blendung halten im Karussell des Leidens. Der Erwachte sagt (M 43): *Die Weisheit (paññā) ist auszubilden, die Trieb-Erfahrung (viññā-*



na) muss durchschaut werden.

Zu einer Zeit, in der beim Kenner der Lehre Antipathie bis Hass-Triebe nicht wirksam sind, ist auch nicht die Wahrnehmung von Feindschaft. Die Gleichheit aller Suchenden wird gesehen: Wer mir jetzt überlegen ist, war mir irgendwann unterlegen, wer mir jetzt unterlegen ist, war mir irgendwann überlegen. Es gibt in dem unendlichen Leidenskreislauf durch Geburten und Tode nichts, was ich nicht schon war, es gibt nichts, was der andere nicht schon war. Also ist der andere genau das, was ich bin. Wenn dies gesehen wird, dann ist die Blendung durch Antipathie-Hass aufgehoben, dann wächst innere Helligkeit, wie wenn man in einer Höhle in die Nähe des Lichtschachts kommt. Mit dieser Helligkeit im Herzen kann man die Blendung durch Sinnensucht überwinden.

Die Blendung durch Antipathie-Hass, die Wahrnehmung „Feind“, betrifft den seelischen Bezug, den der so Beurteilende zu Mitwesen hat. Die Blendung durch Sinnensucht betrifft nur das Sinnliche: Formen – die Gestalten der Menschen, Tiere und Pflanzen –, Töne, Düfte, Geschmäcke, das Tastbare. Erotik und Geschmäckigkeit dominieren bei der Sinnensucht.

In der ersten Lehrrede der „Angereichten Sammlung“ A I,1 heißt es:

*Keine andere Form gibt es, die das Herz des Mannes so aufwühlt (pariyādāti) wie die Form der Frau, keine andere Stimme gibt es, keinen anderen Duft, keinen anderen Geschmack, keine andere Tastberührung gibt es, die das Herz des Mannes so aufwühlt wie die Stimme, der Duft, der Geschmack, die Tastberührung der Frau.*

Dasselbe gilt für die Frau:

*Keine andere Form gibt es, die das Herz der Frau so aufwühlt wie die Form, die Stimme, der Duft, der Geschmack, die Tastberührung des Mannes.*

Schönheit und Nichtschönheit, Jugend und Alter wird von den sinnlichen Trieben bewertet.

Um die Blendung durch die Sinnensucht zu überwinden, ist zu bedenken, dass alles, was durch die Sinne erfahren werden

kann, nur Totes, Bewegtes, Materie ist. Materie kann von Leben bewohnt sein, aber ist selber nicht lebendig. Ob der Körper bewegt wird oder nicht, er ist völlig tot, er weiß von nichts, will nichts, kann nichts. Das ihn Bewegende ist das Seelische.

In der erforderlichen Gründlichkeit ist der Nachfolger erst dann zu dieser Durchschauung bereit, wenn er bei sich selber helle, beglückende Gedanken hat und eine Grundart, mit der er aus dem Eigenen leben kann, ohne von außen Wohl beziehen zu müssen. Erst dann ist er bereit zu dem Anblick der vier Gegebenheiten: Alles Sehbare, Hörbare, Riech-, Schmeck-, Tastbare besteht nur aus den vier Gegebenheiten Festes, Flüssiges, Hitze, Luft. Der Betrachter vergisst nicht, dass da Anliegen sind, aber die Anliegen sind gerade nicht die Gestalt. Die Anliegen sind als Geistig-Seelisches nicht sehbar, hörbar, riechbar, schmeckbar, tastbar. Der Erwachte empfiehlt, die vier großen Gegebenheiten immer wieder zu betrachten, bis man keine Gestalt als etwas Lebendiges und Bleibendes sehen kann. Erst muss der Mensch auf diese Weise die Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit des als Außen Erlebten erkennen, sehen, dass es des Besitzes und der Gefühle nicht wert ist, dann erst kann der Mensch die Sinnensucht-Wahrnehmung, die Blendung durch die Sinnendinge, überwinden in dem Wissen: Alle Körper sind auf dem Weg über Festes und Flüssiges – Pflanzen, Tiere – bei irgendeiner Temperatur entstanden und werden durch die vier Gegebenheiten eine Zeitlang erhalten.

Wenn das erfahren wird, dann tritt durch die gewonnene Ablösung, durch die Unbetroffenheit von vergänglicher Form eine unvorstellbare Beglückung, Befreiung ein, die man vorher nicht ahnen konnte. Die Aufmerksamkeit des Geistes (*mano-viññāna*, die programmierte Wohlerfahrungssuche), die der Erwachte mit einem Affen vergleicht, die allem Angenehmen nachläuft, merkt nun: „Das Wohltuende, Angenehme ist innen.“ Damit hört der Geist auf, durch den Luger, Lauscher usw. in die Welt hinein zu lungern, sondern bleibt still bei dem inneren Wohl, richtet die Aufmerksamkeit auf das Innen, und Welt ist vergessen. Da sind Augen, und es wird nicht gesehen,

da sind Ohren, und es wird nicht gehört. Und da ist keiner, der Sehen und Hören vermisst. Dann ist die Blendung durch die Sinnensucht aufgehoben.

Aber noch ein weiterer sehr fester Haken hält selbst einen so weit Fortgeschrittenen bei den Trieben, bei Anziehung, Abstoßung, fest, und das ist der Wahn „Ich bin, die Welt ist“. Wenn wir nicht mehr stark fasziniert sind, keine starke aufdringliche Wahrnehmung von einer Situation haben, die zusätzliche Täuschung durch die Faszination vergangen ist, in neutraler Zeit, bleibt aber immer noch Wahn, die falsche Anschauung „Ich bin in der Welt“.

Die Identifizierung mit den Trieben –  
mit Anziehung und Abstoßung – verhindert ihre Aufhebung

Der Erwachte nennt die Triebe – und nicht nur die Antipathie-Hass- und die sinnlichen Triebe, sondern alle – die Ich- und Meinmacher (*ahamkāra mamamkāra mānānusaya*). Je stärker und vielfältiger die Triebe sind und die von ihnen ausgehende Blendung, um so stärker ist der Wahn, eine Persönlichkeit zu sein, um so mehr werden die fünf Zusammenhäufungen zu sich gezählt, als Mein angesehen.

Die Triebe geben bei Berührung ein Gefühl ab, und der Erwachte sagt dann in der 3. Person Einzahl: *Was man fühlt, nimmt man wahr*. Mit Gefühl und Wahrnehmung ist der Eindruck einer fühlenden Person („man“) entstanden, die etwas Angenehmes/Unangenehmes/Gleichgültiges (Blendung) erlebt. Durch die vielen gefühlsbesetzten Eintragungen im Geist ist die gemütsmäßige Empfindung (*cetasika vedanā*) eines gleichbleibenden Zentrums, eines Ortes, an dem die Erlebnisse ankommen, entstanden: die Ich-bin-Empfindung (*asmi-māno*). Das von den Trieben kommende Gefühl ist es also, das die Subjektivität „ich fühle“ suggeriert. So stark wie die drängenden Triebe sind und das von ihnen ausgehende Wohl- oder Wehgefühl, so stark sammelt sich das Ich-bin-Gefühl im Geist. Weil der Geist als immer gleicher Ankunftsort der Emp-

findungen und Objekte den vielen wechselnden Orten der als außen empfundenen Welt gegenübersteht, darum entsteht in ihm als der Sammelstelle der Gefühle die „Ich-bin“-Empfindung.

Der Weltling ist geneigt dazu, die fünf Zusammenhäufungen als Ich, als Selbst und Mein zu sehen. So heißt es (M 109): Er betrachtet die zu sich gezählte Form als ich und die als außen erfahrene Form als mein: *Sie gehört mir, das bin ich, das ist mein Selbst*. Es sind die Triebe, die bewirken, dass die fünf Zusammenhäufungen als Ich und Mein angesehen werden. Die Triebe erzeugen im Geist die „Ich-bin“-Anschauung (*sakkāya-ditthi*), und weil die „Ich-bin“-Anschauung den Erleber von der erlebten „Welt“ abgrenzt, zugleich auch die Weltgläubigkeit. Und die Ich-bin-Anschauung ist die Ursache dafür, dass der weltlich orientierte 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 heißt: er selber würde vernichtet.

Solange die Triebe bestehen mit Anziehung und Abstoßung und 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 dieses perpetuum mobile nicht betrieben wird.

Der Erwachte sagt (A X,76):

*Drei Vorgänge gibt es in der Welt, ihr Mönche. Wenn diese nicht wären, dann brauchte der Vollendete nicht in der Welt zu erscheinen, der Geheilte, vollkommen Erwachte, und nicht brauchte dann die vom Vollendeten aufgezeigte Wahrheit und Lebensanleitung in der Welt zu leuchten! – Welche drei Vorgänge sind das? Geborenwerden, Altern und Sterben.*

*Ohne aber drei Eigenschaften aufzugeben und abgetan zu haben, ist es unmöglich, dass Geborenwerden, Altern und Sterben aufhört. Welche drei Eigenschaften sind das? Ohne*

*die Anziehung, das (unwillkürliche) Hingezogensein (rāga – Gier) zu den einen Dingen abgetan zu haben, das (unwillkürliche) Abgestoßensein von den anderen Dingen abgetan zu haben (dosa – Hass) und ohne die (unwillkürliche) Blendung/Faszination (moha) abgetan zu haben – ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Geborenwerden, Altern und Sterben zu überwinden.*

*Ohne aber drei weitere Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Anziehung, Abstoßung und Blendung zu überwinden. Welche drei? Ohne den Glauben an Persönlichkeit, ohne die Daseinsbangnis abgetan zu haben und ohne die Auffassung aufgegeben zu haben, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, ist es unmöglich, die Anziehung, die Abstoßung, die Blendung zu überwinden.*

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

Vor allem der ersten Verstrickung kommt eine Schlüsselstellung zu insofern, als nach ihrer Auflösung kein Stillstand mehr eintreten kann in der weiteren Minderung bis Auflösung aller übrigen Verstrickungen, denn sie bildet die Grundlage für alle übrigen.

Solange die Triebe bestehen mit Anziehung, Abstoßung, Blendung, so lange sind sie das unaufhörliche Leidenskcontinuum, und der Glaube an Persönlichkeit, die Identifikation mit den Trieben: „Ich bin es, der das und das will“ – ist die Ursache dafür, dass die Aufhebung des Leidenskcontinuum nicht betrieben wird. Solange der Mensch auf die Rieselkette der Erscheinungen setzt und durch Ich-vermeinendes Denken die Triebe erhält, so lange gibt es Triebe, gibt es Anziehung, Abstoßung und Blendung und wird damit Geborenwerden, Altern und Sterben erfahren.

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“ 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 Aufhebung des Glaubens an Persönlichkeit 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 weiter genießen möchte, und veranlassen die anderen, dass es sie fortstoßen oder sich ihnen entziehen möchte. Wenn und soweit blind und spontan dem blendenden „Ich-bin“-Eindruck auf den alten Gleisen der programmierten Wohlerfahrungssuche gefolgt wird und eine wirklichkeitsgemäße Bewertung gar nicht stattfindet, dann wirkt sich zu dieser Zeit der Wegfall des Glaubens an Persönlichkeit, die Nicht-Identifikation mit einem Wahn-Ich, was einen Heilsgänger ausmacht, nicht aus. Dem Heilsgänger ist der neu gewonnene wirklichkeitsgemäße Anblick oft nicht gegenwärtig. Zwar führt das Wissen allmählich zu einem leisen Zurücktreten, zu einer Lockerung des Zugriffs, ja, allmählich auch zu einer Zurücknahme des natürlichen blinden Anspruchs auf „die Dinge“, also zum Loslassen – aber es ist nur ein sehr allmählicher Prozess, bis die *Gewohnheitsbande, immer heranzutreten, zu ergreifen, sich anzueignen und dabei zu verbleiben* aufgelöst sind, und es kostet eine Zeit der Übung in zunehmender gründlicher Wahrheitsgegenwart, bis die richtige Anschauung und Haltung durchgängig zu werden beginnt:

*Wenn man da aber nicht herantritt, nicht ergreift, nicht sich aneignet, nicht sich dahin richtet und in dem Wissen „Hier ist gar kein Ich! Leiden ist alles, was immer entsteht, Leiden ist alles, was immer vergeht“ – nicht mehr zweifelt, nicht mehr*

*bangt, im Besitz des von allen Meinungen unabhängig machenden Klarwissens – das ist richtiger Anblick. (S 12,15)*

Das Pāliwort für Glaube an Persönlichkeit ist *sakkāyaditthi*. Das Wort *kāya* in *sa-k-kāya* ist der Ausdruck für alles „etwas“, das erlebt wird oder zum Erleben beiträgt: einzelne oder alle fünf Zusammenhäufungen, und *sa-k-kāyaditthi* ist die Anschauung, dass einer sich mit (*sa*) etwas (*kāya*) identifiziert, es als Ich und Mein, als „eigen“ ansieht – insofern die Übersetzung „Glaube an Persönlichkeit“. Das Ergreifen auch nur einer einzelnen Zusammenhäufung nährt den Glauben an Persönlichkeit, fesselt an den Samsāra:

*Dies ist noch etwas. Nicht die Erfahrung von etwas, sondern die Erlöschung aller Triebe des Herzens, die durch Nichtergreifen gewonnen wird, das ist der wahre, unvergängliche Friede der Todlosigkeit. (M 106)*

Der Erwachte schildert fünf Arten des Entronnenseins (D 33):

*Wenn ein Mönch Sinnensucht/Sinnendinge (kāma) bedenkt, dann wendet sich das Herz nicht freudig zu (pakkhandati), entspannt und befriedet sich nicht dabei (paśīdati), wird nicht still und sicher dabei (santitthati), fühlt sich dabei nicht befreit (vimuccati). Wenn er aber die Sinnensucht-Freiheit/Freiheit von Sinnendingen (nekkhamma) bedenkt, dann wendet sich das Herz der Sinnensuchtfreiheit/Freiheit von Sinnendingen zu, entspannt und befriedet sich dabei, wird still und sicher dabei, fühlt sich dabei befreit. So geht es dem Herzen gut, es ist gut entwickelt, gut ausgebildet, erlöst, von Sinnensucht befreit. Was aber durch Sinnensucht/Sinnendinge an Wollensflüssen/Einflüssen, an Qual und Fieber aufsteigt, davon ist er frei geworden, kein solches Gefühl empfindet er mehr. Das heißt der Sinnensucht entronnen sein.*

*Weiter sodann, wenn ein Mönch Antipathie bis Hass – Gedanken des Schadenwollens und der Rücksichtslosigkeit – die Reine Form –, das Zu-sich-Zählen (sakkāya) bedenkt, dann wendet sich das Herz nicht freudig zu, entspannt und befriedet*

*sich nicht dabei, wird nicht still und sicher dabei, fühlt sich dabei nicht befreit. Wenn er aber Freisein von Antipathie bis Hass – Freisein von Gedanken der Rücksichtslosigkeit – Freiheit von Form – Ausrodung des Zu-sich-Zählens – bedenkt, dann wendet sich das Herz freudig zu, entspannt und befriedet sich dabei, wird still und sicher dabei, fühlt sich dabei befreit. So geht es dem Herzen gut, es ist gut entwickelt, gut ausgebildet, erlöst von Antipathie bis Hass – von Gedanken der Rücksichtslosigkeit – von der Neigung zu Reiner Form – vom Zu-sich-Zählen. Was aber durch Antipathie bis Hass – durch Gedanken des Schadenwollens und der Rücksichtslosigkeit – durch (Ergreifen von) Reiner Form – durch Zu-sich-Zählen – an Wollensflüssen/Einflüssen, an Qual und Fieber aufsteigt, davon ist er frei geworden, kein solches Gefühl empfindet er mehr. Das heißt der Antipathie-Hass – den Gedanken der Rücksichtslosigkeit – der Neigung zu Reiner Form – dem Zu-sich-Zählen entronnen sein.*

Das ist die Spitze des Heilsamen, Anziehung, Abstoßung und Blendung auf allen Gebieten, sämtliche Triebe, an der Wurzel ausgerodet zu haben. Dann ist es unmöglich, Unheilsames zu denken, zu reden, zu handeln. Denn Anziehung, Abstoßung, Blendung, die Wurzel alles Unheilsamen, ist ausgerodet. Darum heißt es in unserer Lehrrede:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so das Unheilsame versteht, so die Wurzel des Unheilsamen, so das Heilsame versteht, so die Wurzel des Heilsamen versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerich-*



*tet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

Er ist der Lehre und Wegweisung des Erwachten gefolgt, hat die Aufhebung der Triebe, die Wurzel alles Unheilsamen, verwirklicht, ist am Ziel, der Leidfreiheit, angekommen.

Mit dieser umfassenden, alles umschließenden Erklärung Sāriputtos über die zehn unheilsamen Wirkensfährtten und ihre Bedingungen, die Triebe und die von ihnen ausgehende Blendung, und über die zehn heilsamen Wirkensfährtten und ihre Bedingung, die Überwindung der Triebe und der Blendung, waren die Mönche sehr zufrieden. Aber in dem Wissen, dass der Erwachte noch andere Zugänge zum Sich-Bewusstmachen des Leidens genannt hat, fragten sie den ehrwürdigen Sāriputto nach weiteren Anschauungen:

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die II. rechte Anschauung:

Die vier Nahrungen, ihre Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger die Nahrung kennt, die Fortsetzung der Nahrung kennt, die Auflösung der Nahrung und den Weg kennt, der zur Auflösung der Nahrung führt, dann hat ein Heilsgänger rechte An-*

*schauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Was ist nun, Brüder, die Nahrung, was ist die Fortsetzung der Nahrung, die Auflösung der Nahrung und der Weg, der zur Auflösung der Nahrung führt?*

*Vier Arten von Nahrung gibt es für die Wesen, den entstandenen zur Erhaltung, den entstehenden zur Entwicklung. Welche vier?*

- 1. körpurbildende Nahrung,  
grob oder fein, (kabalimkāra),*
- 2. Berührung (phassa),*
- 3. geistiges Beabsichtigen und Anstreben  
(mano-sañcetana),*
- 4. Erfahrung (viññāna).*

*Die Fortsetzung des Durstes bedingt die Fortsetzung der Nahrung, die Auflösung des Durstes bedingt die Auflösung der Nahrung. Das ist der heilende achtgliedrige Weg, der zur Auflösung der Nahrung führt, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen (die vier großen Kämpfe), rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Wie groß das Ergebnis ist, das aus der Betrachtung der vier Nahrungen gewonnen werden kann, zeigt eine andere Lehrrede (A X,27):

*Eine Wahrheit gibt es, durch welche der Mönch (von den vergänglichen, leidvollen Dingen) vollkommen abgelöst, vollkommen abgewandt, vollkommen erlöst, des letzten Ziels voll ansichtig wird, das höchste Ziel erreicht hat, noch bei Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen kann. Durch was für eine*

*Wahrheit? Alle Wesen bestehen durch Nahrung. Durch diese eine Wahrheit kann der Mönch noch bei Lebzeiten dem Leiden ein Ende machen.*

Die vier Nahrungen unterhalten den gesamten Daseinskreislauf (*samsāra*). Sie bewirken nicht nur die fünf Zusammenhäufungen, sondern sind auch in ihnen unter dem Aspekt der Ernährung enthalten, wie die folgende Aufstellung zeigt:

<u>Nahrung</u>	<u>Fünf Zusammenhäufungen</u>
Grobstoffliche Nahrung	Form
Berührung	Gefühl
geistiges Beabsichtigen	Wahrnehmung
prog. Wohlerfahrungssuche	Aktivität
	pr. Wohlerfahrungssuche

Von den vier Arten der Nahrung dient nur eine dem Leib, und die drei anderen Nahrungsweisen sind geistiger Natur. Alle vier Nahrungen zeigen, dass die Wesen Hungerleider sind, Vacua sind, die ohne diese vier Arten von Nahrung nicht bestehen können. Sie müssen sinnlich, seelisch und geistig befriedigt werden. Der Körper muss ernährt werden, die Triebe lechzen nach Berührung, der Geist nach Bestätigung, die programmierte Wohlerfahrungssuche sucht auf eingefahrenen Denkwegen die Triebwünsche zu erfüllen.

### 1. Die körperbildende Nahrung, grob oder fein

Die körperbildende Nahrung baut den Körper, die zu sich gezählte Form, auf, ja, der Körper ist nichts anderes als umgewandelte stoffliche Nahrung. In M 109 sagt der Erwachte:

*Die vier großen Gewordenheiten, Festes, Flüssiges, Hitze, Luft, aus denen die körperbildende Nahrung besteht, sind der*

*Grund, dass die Form-Zusammenhäufung erscheinen kann.*

Von der Geburt an werden dem Leib drei- bis vier- oder fünfmal am Tag feste und flüssige Stoffe zugeführt zu seinem Aufbau. Gleichzeitig werden immer wieder feste und flüssige Stoffe vom Leib ausgeschieden. Wenn wir uns durch den gesamten Lebenslauf hindurch die Reihe der Mahlzeiten und Nahrungsstoffe vorstellen, die dem Leib zugeführt worden sind, so sehen wir, wie sehr der Körper auf feste und flüssige Stoffe angewiesen ist. Viele Kilogramm, Zentner und Tonnen an festen und flüssigen Stoffen werden im Lauf eines Lebens in immer wieder neuen Mahlzeiten in den Leib hineingetan, werden Leib, werden aber auch immer wieder ausgeschieden und werden damit „Fremdkörper“.

Mit dem Begriff „Stoffwechsel“ ist nichts anderes gemeint als der Vorgang, dass die aufgenommenen Nahrungsmittel, z.B. Wasser, Milch, Brot, Kartoffel, Früchte und Gemüse, ständig umgewandelt werden in die dem Körper entsprechenden Stoffe, wie Blut, Muskeln, Haut, Knochen, Haare, Nägel, Zähne, Weichteile usw., also in körpereigene Stoffe, und zum anderen ausgediente Stoffe abgebaut, ausgeschieden werden. Der Leib ist nicht zwei Augenblicke derselbe, sondern besteht aus dauernd wechselnden Stoffen, indem immer neue Stoffe als Nahrung hinzukommen und alte Stoffe abgehen. Ein Leib besteht nicht, sondern was „Leib“ genannt wird, das ist sozusagen der jeweilige Gegenwartspunkt zwischen dem ständigen Einstrom und Abstrom von Stoffen. In jedem Augenblick ist eine etwas andere Zusammenstellung. Daran ist zu erkennen, wie sehr der Leib aus stofflicher Nahrung besteht, ja, nichts anderes ist als diese.

Aber nicht nur in diesem Leben hat die stoffliche Nahrung in ununterbrochenem Zufluss und Abfluss den Leib gebildet und immer wieder ergänzt, sondern auch die unendliche Reihe der früheren Existenzen hindurch, von welchen der Erwachte sagt (S 15,13):

*Unausdenkbar ist ein Anfang dieser Wandelwelt. Ein Anfang*

*ist nicht zu erkennen bei den wahnverstrickten, durstverstrickten Wesen, die im Samsāra umhertreiben. Was ihr auch erblicken mögt an Übelgewordenem, Übelgeratenem, als gewiss kann da gelten: „Auch wir haben solches erfahren auf dieser langen Laufbahn.“ Was ihr auch erblicken mögt an Wohlbefinden, Wohlgedeihen, als gewiss kann da gelten: „Auch wir haben solches erfahren auf dieser langen Laufbahn.“*

Nach dieser Aussage gibt es keine Lebensform – vom niedrigsten Lebewesen bis zum höchsten – die wir nicht auch schon gehabt hätten, und zwar unendliche Male. Die Triebe wandeln sich dauernd, und je nach den gewandelten Trieben wird eine andere Daseinsform ergriffen. In dieser neuen Daseinsform wird dann durch das neue Milieu ein anderer Geist gebildet. Dann zerfällt die Form wieder, und die Triebe gehen weiter. So gibt es keine Wesensform, die wir auf dieser endlosen Wanderung nicht schon unendliche Male gewesen sind. Und auch jedes Lebewesen, gleichviel in welcher Existenzform es sich gerade jetzt im Augenblick unserer Begegnung mit ihm befinden mag, war im Lauf dieses unendlich langen, anfangslosen Daseinskreislaufs ebenfalls viele Male das, was wir heute sind. So sind wir letztlich alle einander gleich, sind alle engstens miteinander verwandt. In diesem Sinn muss auch das Gleichnis verstanden werden, das der Erwachte für die körperbildende Nahrung nennt (S 12,63):

Ein Elternpaar befindet sich mit einem Kind auf einer weiten Wanderung durch die Wüste. Die Nahrung geht aus, und die Eltern wissen nicht mehr ein noch aus. Die Wanderung dauert schon wochenlang, die Kräfte schwinden. Für die Eltern geht es jetzt um die Entscheidung, ob sie zusammen mit dem Kind sterben oder den verzweiflungsvollen Entschluss fassen sollen, das Kind zu töten, das Blut zu trinken und das Fleisch zu essen, um wenigstens ihr Leben zu erhalten. Sie wählen unter Schmerzen und Qualen diesen letzteren Ausweg, töten ihr Kind, und da sie nicht wissen, wie lange sie noch in der Wüste bleiben müssen, machen sie auch noch einen Teil

des Fleisches haltbar. Wie muss wohl diesen Eltern zumute sein, die Tag für Tag von solcher Nahrung leben? Jedes Mal brechen sie in Tränen aus: „Wo bist du denn, unser herziges Büblein? Wie war es möglich, dass wir dich töten konnten?“ Mit bittersten Selbstvorwürfen essen sie, nur um den Körper zu erhalten.

Das ist es, was der Erwachte mit dem Gleichnis sagen will: Was wir auch an leiblicher Nahrung aufnehmen, wir essen immer unser Kind, unsere Verwandten, unsere Freunde, unsere Mitwesen. Das getötete Tier, die abgeschnittenen Pflanzen oder was es auch sonst sei – alles ist lebendes Wesen oder aber es dient den Wesen zum Leben und ist uns so nahe, wie wir uns selber sind, es ist uns mindestens so nah, wie den Eltern ihr Kind nah ist.

Dass wir diese Tatsache nicht immer gegenwärtig haben und sehen, das ist unsere Fesselung, unsere Milieugebundenheit, unsere Beschränktheit. Es geht darum, dass wir den Blick erweitern, um die Wirklichkeit so zu sehen, wie sie ist. Wer diejenige Warte einzunehmen vermag, von welcher aus man erkennt, dass alles, was gegessen wird, letztlich dem Verzehr des eigenen Kindes gleichkommt oder der eigenen Mutter, des eigenen Vaters, des Bruders, des Liebsten – der wird mit Besonnenheit und Ernsthaftigkeit essen, wird nicht mit Gier essen und wird nicht mehr als nötig essen wollen und wird immer ernsthafter danach streben, dass er sich herausarbeite aus solchen elenden Daseinsformen, in denen man andere Wesen umbringen muss, um den Körper zu erhalten. Wer aber ein solches Gleichnis als lästig oder phantastisch ansieht und ablehnt, der bezieht einen Standort, mit dem er am Samsāra festhält.

Es besteht gewiss ein Unterschied zwischen Pflanzen- und Fleischnahrung. Fast jeder Mensch empfindet beim Schlachten eines Tieres, dass das Tier Schmerz empfindet und nicht sterben will, dass es sich mit allen ihm zur Verfügung stehenden Mitteln dagegen wehrt. Und darum vermeidet der auf rechtes Tun bedachte Mensch und besonders der Kenner der Lehre,

Tiere zu töten oder töten zu lassen, um sie zu essen. Wer aber das Gleichnis vom Elternpaar in der Wüste tiefer versteht, der begreift, dass wir immer, gleichviel, was wir essen, auf Kosten von anderen leben. Und diese Einsicht ist für den ernsthaft strebenden Menschen ein innerer Aufruf in dem Wissen, dass dieser Körper überhaupt erst wegen des Durstes nach sinnlichen Erlebnissen entstanden ist. Zu seiner Erhaltung und zur Befriedigung seiner Geschmäckigkeit muss Lebendes umgebracht werden. Diese Erkenntnis veranlasst den Nachfolger, den Durst nach dieser groben Sinnensuchtwelt zu überwinden.

### Die zweite Nahrung: Berührung

Was ist Berührung? Drei Faktoren sind es immer, deren Zusammentreffen Berührung genannt wird:

1. Die nach Befriedigung drängenden Sinnensüchte im Körper: der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster und Denker.
2. Die in der Vergangenheit geschaffenen und jetzt herantretenden Gegebenheiten: Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastungen, Gedanken.
3. Die Erfahrung der Sinnensüchte. Die fünf Sinnesdränge drängen nach Berührung durch die fünf äußeren Erfahrungsmöglichkeiten, und der Denker, der Trieb zum Denken, drängt nach Verarbeitung der aufgenommenen Sinnendinge.

In M 18, 38 u.a. fasst der Erwachte den Erfahrungsvorgang kurz zusammen:

*Durch den Luger und die Form entsteht die Luger-Erfahrung. Durch den Lauscher und die Töne entsteht die Lauscher-Erfahrung usw.*

und fährt dann fort:

*Der drei Zusammensein (Luger, Formen, Luger-Erfahrung) ist Berührung.*

Das heißt, gleichzeitig mit der Erfahrung des Lugers (des Triebs im Auge) hat die Berührung der Triebe stattgefunden.

Da die Triebe bestimmte, spezifische Neigungen sind, so können die Berührungen ihnen mehr oder weniger entsprechen, also angenehmes oder unangenehmes Gefühl auslösen.

Die Triebe antworten also auf die Berührung dann mit Wohlgefühl, wenn die Berührung ihrem Anliegen entspricht, und mit Wehgefühl, wenn die Berührung ihrem Anliegen widerspricht. So ist Gefühl die Sprache der Triebe.

Um bei Berührung Gefühl auszulösen, bedarf es der Empfindsamkeit, eines Anliegens. Nur darum weiß der Fotoapparat nichts von seinen Bildern, weil er kein Anliegen hat. Er macht die Bilder, aber er weiß nichts davon. Was würden wir sagen, wenn ein Fotoapparat, nachdem er das Bild aufgenommen hat, sagen würde: „Dieses Bild behalte ich.“ Der äußere Mechanismus der Bildaufnahme ist in den Augen vorhanden wie beim Fotoapparat, aber durch die Anliegen, die Triebe, sind wir mehr als der Fotoapparat. Nur ein Anliegen kann äußern: „Das passt mir oder passt mir nicht.“ Bedürftigkeit, Vakuum, eine unbewusste Sucht, Gespanntsein auf bestimmte Dinge ist die Voraussetzung für Gefühl. Treten Gegebenheiten heran, die dem Anliegen entsprechen, dann ist Entspannung dieses Anliegens. Meistens entspricht das Herangetretene nicht genau dem Anliegen, oft ist es entgegengesetzt. Genau passend und genau entgegengesetzt ist am seltensten.

Jedes Anliegen ist eine Wunde, eine Empfindlichkeit. Bei Berührung entsteht Gefühl und dadurch ist überhaupt Wahrnehmen, Erleben bedingt. Durch Wahrnehmung wird im Geist bewusst: „Das sind die angenehmen Dinge, das sind die unangenehmen Dinge.“ Der Geist weiß aber nicht, warum ihm dieses gefällt und jenes missfällt, nämlich nur weil vorher solche Dinge von diesem Geist für positiv gehalten wurden. Von welchem Geist? Von dem Geist, der vorwiegend die in ihn eingeschriebenen Wohl- und Wehgefühle des Hungerleiders enthält.

Für die Empfindlichkeit seitens der Triebe durch die Be-



rührung gibt der Erwachte folgendes Gleichnis (S 12,63): Ein Rind hat sich die Haut aufgerissen, so dass große Wunden entstanden sind, in denen man das äußerst empfindliche rohe Fleisch sehen und berühren kann. Wenn dieses Tier sich auf dem freien Feld bewegt, dann kommen Insekten der Luft und dringen in die Wunde ein, so dass das Tier furchtbare Schmerzen empfindet. Ebenso dringen, wenn es sich auf den Boden legt, die vielfältigen Insekten der Erde in die Wunde hinein und kratzen und beißen und reiben. Das Tier weiß nicht mehr, wohin es vor Schmerzen fliehen soll. Und wenn es keinen anderen Ausweg sieht, als ins Wasser zu tauchen, dann sind es die vielen kleinen Wassertiere, welche ebenfalls über die Wunde herfallen und kratzen und beißen, so dass das Tier sich windet und ganz von Sinnen ist vor entsetzlichen Qualen.

Der Erwachte vergleicht hier, wie oft, die Sinnesdränge mit offenen Wunden, durch die die Insekten – die vielerlei Sinnesindrücke – schmerzlich fühlbar werden. Was auch für ein Insekt auf dem rohen Fleisch sich niederlässt, die Berührung ist mehr oder weniger schmerzhaft. Und so wie das Tier an der rohen Fleischwunde besonders empfindlich ist, so ist der Mensch durch die Triebe bei der Berührung besonders empfindlich.

Die Berührung wird als Nahrung bezeichnet aus dem Grund, weil, wie in den Lehrreden immer wieder in gleicher Weise erklärt wird, aus der Berührung das Gefühl hervorgeht (*durch die Berührung bedingt ist das Gefühl*). Der Luger als der Formensüchtige hat etwas Äußeres erfahren und hat sein subjektives Urteil dazu gegeben. Diese zwei verschiedenen Dinge, die Außenformen und das Gefühl als Urteil des Triebs, werden in den Geist eingetragen. Jetzt ist im Geist ein doppeltes Wissen (Wahrnehmung): Das Wissen um eine Form und darum, dass diese Form „angenehm“ oder „unangenehm“ ist. Der Geist beachtet und unterscheidet aber nicht diese zweierlei Wissen, sondern für ihn ist es eine „begehrenswerte oder abstoßende Form“, und das ist seine Blendung.

Von der in den Geist eingetragenen Wahrnehmung, die mit

den bereits vorhandenen Daten im Geist assoziiert wird, sagt der Erwachte, dass in ihr alles Sinnen und Erwägen wurzele (D 21), und das ist das Beabsichtigen und Anstreben als Reaktion auf das Wahrgenommene: Aktivität (*sankhāra*), die vierte der fünf Zusammenhäufungen und die dritte Nahrung. So ist die Berührung, die der Erwachte als die zweite Nahrung bezeichnet, insofern Nahrung, weil aus ihr die drei Zusammenhäufungen, Gefühl, Wahrnehmung und Aktivität/Bewegtheit (*sankhāra*) hervorgehen. So heißt es auch in M 109: *Berührung ist der Grund, Berührung ist die Bedingung, dass Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität erscheinen kann*. So sind die sinnlichen Triebe, die Sinnesdränge, die Ursache für die Berührung, welche die Nahrung für Gefühl, Wahrnehmung und Aktivität ist. Erst durch Aufhebung der Triebe steht die programmierte Wohlerfahrungssuche, die den Körper mit den Trieben an die Sinnendinge heranführt oder die Sinnendinge an den Körper, still und lungert nicht mehr nach Berührung durch den Trieben Wohltuendes. Dies erkennend, strebt der Nachfolger nach Überwindung des Durstes, dass Sinnendinge die vorhandenen Vacua berühren möchten.

Die dritte Nahrung:  
Geistiges Beabsichtigen (*manosañcetana*)

Die vierte Zusammenhäufung, *sankhāra* (Aktivität, Anstreben, Beabsichtigen), bildet die dritte Nahrung, *manosañcetana*, geistiges Anstreben und Beabsichtigen, und zwar als Anstreben von Formen, Tönen, Düften, Geschmäcken, Tastungen und Gedanken. (S 22,56) Das Anstreben und Beabsichtigen ist die Reaktion auf den jeweiligen sinnlichen Eindruck und vollzieht sich im Geist als Erwägen und Sinnen. Alles Beabsichtigen und Anstreben ist stets auf die Abwendung von Unangenehem und Schmerzlichem oder auf die Erlangung von Wohltuendem gerichtet. Diesen Zusammenhang zeigt der Erwachte in dem Gleichnis, das er für die dritte Nahrung gibt (S 12,63):

Man stelle sich vor, dass da eine glühende Kohlengrube wäre, und ein Mann käme in ihre Nähe, strebte aber bald fort, da er die glühende Hitze merkte. Nun kämen mehrere kräftige Männer und zerrten ihn an die Grube heran, um ihn hineinzuworfen. Würde der Mann da nicht auf jegliche mögliche Weise die Glieder zurückziehen, um von der Grube fortzukommen?

Deutlicher als mit diesem Gleichnis kann man kaum zeigen, dass alle Aktivität des Menschen, alles Anstreben und Beabsichtigen immer nur Re-aktion auf jedes herankommende Erlebnis ist. Existenz, Leben ist nichts anderes als ein immer erneutes Gefährdetsein und ein immer erneutes Bemühen um Abwendung der Gefährdung. Aus diesem immer erneuten Streben des unwissenden Menschen, unangenehme Gefühle und Wahrnehmungen abzuwenden und angenehmere Gefühle und Wahrnehmungen zu erzielen, geschieht dann auch immer erneutes Erwägen und Sinnen, und das ist, wenn er die wirklich heile Situation nicht kennt, immer wieder nur vergeblich, führt nicht dauerhaft zu den angestrebten Gefühlen und Wahrnehmungen und muss darum immer neu in endloser Wiederholung erstehen.

Jede geistige Entschließung, jeder Aufbruch geschieht immer, um aus einer Situation, die man in irgendeinem Punkt für unzulänglich oder gar für gefährlich oder tödlich hält, herauszukommen zu einer graduell oder absolut besseren Situation. Jeder Willensentschluss ist immer ein Sich-Bewahrenwollen vor Schmerzlichem, ist ein Aufbruch, eine Flucht, ist das Sich-Wegwenden desjenigen, der an die Kohlengrube herangebracht wird.

Wieso bezeichnet der Erwachte das geistige Beabsichtigen als Ernährung? Jeder Willensentschluss und jede Absicht ist ja eine Entscheidung für irgendetwas und damit dessen positive Bewertung und ist zugleich eine negative Bewertung des Gegenteils. Mit dem Gedanken: „O ja, das kann ich brauchen“ oder „Das ist schön“ oder „So möchte ich sein“ ist ein Hunger nach etwas Bestimmtem fixiert worden. Der Gedanke ist vergessen, ist nicht mehr bewusst, aber er hat ein unbewusstes

Vakuum geschaffen. Wenn jetzt etwas herantritt, das diesem Anliegen entspricht, dann wird akut eine Entspannung empfunden. Tritt aber das Gegenteil des Gewünschten heran, dann wird noch größere Spannung erzeugt, ein Wehgefühl, und es kommt sofort die Neigung auf „Weg damit“. So werden diese spontanen beiden Durstarten geschaffen, die genau den beiden Gefühlsarten entsprechen.

Durch positive Bewertung einer Angelegenheit wird der darauf gerichtete Trieb verstärkt, durch negative Bewertung wird der darauf gerichtete Trieb geschwächt. Darum ist positive Bewertung Ernährung, Mehrung der Triebe, negative Bewertung Minderung der Triebe. Von dem geistigen Beabsichtigen und Anstreben sagt der Erwachte (M 19): *Was der Mensch häufig erwägt und überlegt, dahin neigt sich das Herz* (die Gesamtheit der Triebe). Das ist eine andere Ausdrucksweise dafür, dass jede positive Bewertung irgendeiner Angelegenheit zu einer Verstärkung und Vermehrung des darauf gerichteten Triebs führt.

Mit jeder positiven Bewertung von Umweltdingen machen wir uns ärmer, bedürftiger. Nach einer solchen Bewertung sind wir erst mit einer Sache so zufrieden, wie wir vorher ohne diese Bewertung waren. *Je einzeln wunschhaft ausgestreckt, Lianenwerk im Walde gleich*, so streckt man seine Bedürfnisfäden (*kāmagunā*) aus, und sind sie befriedigt worden, so ist einem erst mit dem Gegenstand der Befriedigung wohl zumute.

Die negative Seite des Durstes „nicht haben wollen“ ist nur bedingt durch die positive Seite. Einer, der Bestimmtes mag, den muss das Gegenteil abstoßen. Wehgefühl kann nur von einer Bedürftigkeit ausgelöst werden. Wo keine Bedürftigkeit ist, das und das zu wollen, da gibt es auch keine Abstoßung, kein Nichtmögen, da ist Gleichmut.

Wären die Triebe, der Durst nach Sinnendingen nicht, so würden keine angenehmen oder unangenehmen Dinge wahrgenommen werden, und darum gäbe es auch keine Absicht als Reaktion darauf. In dem Wissen, dass jede Absicht auf Sin-

nendinge zu keinem endgültigen Wohl führt, strebt der Heilsgänger nach Überwindung des Durstes. Ist Durst aufgehoben, unterbleibt jede Reaktion auf Sinneseindrücke, jedes Beabsichtigen, jedes Ergreifen.

Die vierte Nahrung:  
die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna-sota*)

Die vierte Nahrung ergibt sich aus der dritten, dem Anstreben von Wohl und dem Vermeiden von Wehe. Ein Psychologe sagte: *Das Streben, Lust zu erleben und Unlust zu vermeiden, setzt nicht einen Moment aus. Immer tut oder denkt der Mensch irgendetwas, das dazu dienen soll, ihm entweder Lust zu bringen oder Unlust von ihm fernzuhalten.* Diese Absicht führt im Lauf des Lebens zu mehr oder weniger festen Erinnerungs-Programmen, was Wohl ist und wie es zu erreichen ist, und von daher zu Handlungsprogrammen. Je älter der Mensch wird, je länger er sich in dieser Welt umgesehen hat, die Dinge genossen und gemieden hat, um so mehr ist seine Wohlsuche festgelegt, programmiert zu automatischem Ablauf, zu bestimmten Denk- und Verhaltensmustern, um Wohl zu erreichen und Wehe zu vermeiden.

Aus den in den Geist gelangten Erfahrungen der Sinnesdränge macht sich der Geist einen Sinn und eine Vorstellung, an welchen die stärkeren Sinneseindrücke mehr, die schwächeren weniger Anteil haben. Weil alle Wohl- und Wehe-Erfahrungen der fünf Sinnesdränge im Geist gesammelt und assoziiert sind, so dass er allein die Wünsche aller Sinnesdränge nach Wohlerfahrung und auch die Erfüllungsmöglichkeiten kennt, und weil nur er auf Grund seiner programmierten Wohlerfahrungssuche den ganzen Körper bewegen und damit die Sinnesdränge an die Orte der Befriedigungsmöglichkeiten steuern kann, darum wird er als Fürsorger, als Betreuer der fünf Sinnesdränge bezeichnet.

Wie die Wohlsuche des Geistes als Bediener und Lenker der Sinnesorgane diese wohlsuchend hierhin und dorthin fährt,

schildert der Erwachte (M 138):

*Hat er mit dem Luger eine Form gesehen (=gefühlbesetzte Wahrnehmung ist im Geist eingetragen), dann geht die (Geist-)Erfahrung den Formerscheinungen nach, knüpft an wohlthuende Formerscheinung an, bindet sich daran...*

Die Geist-Erfahrung geht also diesem Eindruck nach hinsichtlich Raum, Zeit und näheren Umständen, durch die der Eindruck zustande gekommen ist. Ist dieser Eindruck ein angenehmer, also seitens des Sinnesdrangs mit Wohlgefühl beantwortet worden, dann knüpft die programmierte Wohlerfahrungssuche an diesen Eindruck an, d.h. er wird im Geist festgehalten, programmiert. So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche der aus bisheriger Erfahrung erwachsene „programmierte“ Lenker und Lotse und fast ständige Bewegung von Körper und Geist, um jeden der fünf Sinne und damit den ganzen Körper einschließlich des Geistes an die gewünschten wohlversprechenden Objekte zum Zweck ihrer Erfahrung heranzubringen.

In den „Liedern der Mönche“ (Thag 125) wird der Drang der programmierten Wohlerfahrungssuche, den Wahrnehmungen nachzugehen, mit einem ungebändigten Affen verglichen:

*Ein Affe schlendert, schleicht herum  
im fünftorigen Körperhaus (die 5 Sinne mit d. Sinnesdrängen).  
Von Tür zu Türe steht er still  
und pocht und rüttelt rau.*

Der Affe, der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, will die Türen öffnen, die Sinnesdränge befriedigen. Die programmierte Wohlerfahrungssuche möchte, dass das Auge mit dem innewohnenden Luger die angenehme Form sieht, weil im triebgelenkten Geist die Eintragung enthalten ist: „Angenehme Form, schau hin.“ Er muss rütteln, denn im Geist des Mönchs ist ebenfalls Wahrheitsgegenwart, die nüchtern den

Kampf mit dem Affen verfolgt und Vernunft einsetzt gegen den Wunsch, der Berührung nachzugeben.

Doch ist diese Wohlsuche nicht als ein autonomer Täter aufzufassen. Sie ist lediglich ein komplexes Funktionssystem des Geistes, das gelenkt ist von der Stärke der Gefühle und von dem im Geist Eingetragenen. Die Fürsorgetätigkeit des Geistes, der programmierten Wohlerfahrungssuche, zeigt sich besonders deutlich bei der Gefährdung des Körpers: Sobald „ein Mensch“ (der Geist) in den ersten Jahren des körperlichen Daseins die Anschauung aufgebaut hat, dass dieser Körper die unerlässliche Voraussetzung des Lebens sei, da übernimmt die vom Geist gelenkte programmierte Wohlsuche damit auch die Fürsorge für den ganzen Körper. Sie ist ununterbrochen „sprungbereit“, den Körper als Mittel zur Erfüllung der sinnlichen Triebe zu erhalten. Wenn etwa ein Mensch über sich ein „gefährliches“ Geräusch hört, dann strebt er schnellstens an, auch die Ursache zu sehen, um sich entsprechend zu verhalten. Da hat der Lauscher Geräusche erfahren, dem Geist gemeldet, der sie sogleich bewerten konnte als „von oben“ kommende bedrohliche Geräusche von etwas „Herabstürzendem“. In sofortigem Bewusstsein der Gefährdung des Körpers lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche nun in vielen Akten diesen Körper so herum, dass die Augen in die Richtung gehen, von welcher die Geräusche kommen. Sie richtet mit fiebernder Hast den Kopf des Körpers aufwärts, den Blick des Auges auf die Geräuschursache, so dass die Augen das Bild erfahren und ihre Meldung an den Geist weitergeben, dessen Aktivität darin besteht, die Geräuschursache rasch zu deuten, den Körper sofort zu einem entsprechenden Verhalten (Deckung, Flucht oder Angriff) zu steuern. Weil die uralte Psyche lange, lange Zeit durch viele Inkarnationen hindurch gewöhnt ist, ihrem Hunger zu folgen, außen Wohl zu suchen, darum läuft die programmierte Wohlerfahrungssuche, die Programmiertheit des Geistes, *um und um im fünftorigen Körperhaus*, um „von draußen“ zu erfahren, was zu erfahren nötig ist, um sicher durch die Welt zu kommen oder um zu genießen.

Im Sterben verlässt die programmierte Wohlerfahrungssuche mit dem Psychischen und dem Physischen (der feinstofflichen Form) den bisher benutzten Fleischkörper, der dadurch zum Leichnam wird, und lenkt das Psycho-Physische in seiner gewohnten Aktivität in ununterbrochenen Erfahrungsakten je nach der Reinigung oder Besudelung des Herzens im Rahmen der karmischen Möglichkeiten zu reineren oder dunkleren Wesen und Situationen (M 106), und die programmierte Wohlerfahrungssuche lenkt auch das Psycho-Physische anlässlich der Paarung zweier Lebewesen in den Mutterleib, wodurch wieder ein neuer Fleischkörper aufgebaut wird und dann zur Geburt kommt.

Beim Säugling beobachten wir besonders deutlich die Ernährung des Psychischen durch die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes. Der Säugling hat einen ihm selbst unbewussten Hunger nach Berührung und Befriedigung der Dränge des Wollenskörpers, aber sein Geist hat in dieser Welt noch keine Erfahrungen eingesammelt. Er kennt hier noch kein Objekt, das ihm wohl tut, und er verfügt in seinem jetzigen Bewusstsein nicht über seine Erfahrungen aus früheren Leben. Aber er ist von früher her darauf programmiert, die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes durch die Sinne nach außen laufen zu lassen, um zu den ersehnten Berührungen zu kommen. Wir erleben, dass der Säugling alsbald bestrebt ist, zu schmecken, zu sehen, zu hören... und auf diese Weise die ihm jetzt zur Verfügung stehende Erfahrung einsammelt von dem, was ihm jetzt wohl und weh tut, und neue Programme zur Erfahrung des Angenehmen und zum Meiden des Unangenehmen aufbaut. Es dauert seine Zeit, bis die Situationen und Möglichkeiten zur Befriedigung der Triebwünsche im Geist gespeichert sind und die programmierte Wohlerfahrungssuche nun durch Herannehmen der Außenform an die Sinnesorgane die Triebe ernähren und so befriedigen kann, die unprogrammierte Wohlerfahrungssuche also passend für das Psycho-Physische arbeitet.

So ist die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes



der Ernährer der Triebe, indem das Gedächtnis auf meistens bereits eingefahrenen Gleisen Erfüllungsmöglichkeiten aufzeigt. Der Geist arbeitet im Auftrag der Triebe, im Auftrag der bewussten oder unbewussten Dränge. Der Drang im Geist (Durst): „Das möchte ich haben“ setzt den Geist in Tätigkeit, der im Gedächtnis nach Daten sucht, die die Erfüllung des Durstes ermöglichen. Der Tendenzenhaushalt bestimmt, was wohl- oder wehtut. Einem im Herzen edlen Menschen tut es wohl, von feinen Dingen zu hören und harmonische zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen. Einem Streitsüchtigen tut es wohl, wenn er sich durchgesetzt hat.

Aber der Geist, die programmierte Wohlerfahrungssuche, meldet auch von den Religionsgründern aufgenommene und gespeicherte Weisheit. Die vordergründige Wohlerfahrungssuche folgt den vordergründigen Erfahrungen durch die Berührung der Triebe, aber die Weisheit geht darüber hinaus. Sie überblickt im Gegensatz zu der vordergründigen trieb gelenkten Wohlsuche durch die gemachten Erfahrungen oder durch die Lehren der Religionsgründer die Folgen der Triebbefriedigung: „Ja, das tut im Augenblick wohl, aber auf die Dauer mehr es das Leiden. Leiden ist, was die vordergründige programmierte Wohlerfahrungssuche will.“ Die von den Religionsgründern gehörte Weisheit sagt trocken, aber zugleich drohend, dass vordergründiges Wohl immer in Leiden enden muss. Sind diese Weisheitsdaten mit viel Leuchtkraft als Wahrheitseinsicht in den Geist eingetragen, sind sie ein starkes Programm geworden, dann bildet dieses Programm das Herz um: die programmierte Wohlerfahrungssuche wird von der Weisheit gelenkt.

Ein indisches Wort sagt:

*Von selber schwinden die Kräfte des Leibes,  
nicht aber das Begehren.*

*Von selber schwindet die Schönheit,  
nicht aber die üble Gesinnung.*

*Von selber werden wir Greise,  
nicht aber von selber weise.*

Die körperliche Schönheit schwindet, der Körper vergeist. Die vordergründige Wohlsuche ist die horizontale Blickrichtung auf den Körper und das durch die Körpersinne Erlangbare. Die weiterblickenden Religionslehrer sehen nicht nur den Körper, sondern das für den normalen Menschen Unsichtbare: die vertikale Entwicklung des Herzens zum Guten oder Üblen: Durch Begehren und üble Gesinnung, die Hässlichkeit der inneren Seele, und Torheit nehmen die unheilsamen Dinge zu, und sie führen den Menschen immer wieder in Leiden. Je stärker der Mensch an den weltlichen Dingen hängt, um so rücksichtsloser ist er, sie zu erraffen. Aus Begehren folgt die Rücksichtslosigkeit, die zu harter Begegnung führt: Hölle – Tierreich – Gespensterwelt.

Im Folgenden fasst Sāriputto noch einmal zusammen:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so die vier Nahrungen versteht, so die Fortsetzung der Nahrungen, so die Auflösung der Nahrung, so den zur Auflösung der Nahrungen führenden Weg, und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur*

*endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die III. rechte Anschauung:

Die vier Heilswahrheiten vom Leiden verstehen

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger das Leiden versteht, die Ursache des Leidens versteht, die Leidensaufhebung versteht und den zur Leidensaufhebung führenden Weg versteht, dann hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.*

Der Erwachte betont in seinen Lehrreden, wie umfassend die vier Heilswahrheiten sind. Er gibt ein Gleichnis (M 28):

*So wie die Fußspur jedes Lebewesens, das sich gehend fortbewegt, in der Fußspur eines Elefanten Platz findet und die Spur des Elefanten von der Größe her an der Spitze aller Fußspuren steht – ebenso auch ist alles Heilsame in den vier Heilswahrheiten einbegriffen.*

Unter allen Tieren hat der Elefant den größten Fuß, darum deckt und umfasst die von seinem Tritt hinterlassene Spur alle anderen Tierspuren. Ganz ebenso umfasst die Lehre der Erwachten von den vier Heilswahrheiten das Gesamte dessen, was an Heilstauglichem mitteilbar ist, die vollständige Wahrheit vom Heil und seiner Erreichbarkeit, während jeder heilsame Gedanke, der irgendwo bei Menschen aufkommt, und jede heilsame Lehre, die irgendwann von einem Religionsgründer gelehrt wurde, immer nur ein Teil der Gesamtwahrheit ist.

Jeder realistische und besonnene Mensch weiß, dass er Hindernisse, Widerstände oder Feinde nur dann überwinden kann, wenn er sie zuerst gründlich kennt und klar durchschaut. Ganz ebenso sagt der Erwachte, dass der Mensch seinen Hauptfeind und Urfeind, eben das Leiden, nur dann meiden und wirklich überwinden kann, wenn er alle Leidensquellen, auch die verborgenen, gut kennt. Die offenbaren Leidensquellen meidet ein besonnener Mensch schon aus eigener Erkenntnis; weil er aber viele verborgene Leidensquellen nicht kennt, darum gerät auch der besonnene Mensch weiterhin in Leiden.

Der Erwachte zeigt aus diesem Grund mit den beiden ersten Wahrheiten Umfang und Herkunft des Leidens und beschreibt in den zwei weiteren Wahrheiten, dass und wie man von dem gesamten Leiden endgültig frei werden kann. So stellen diese vier Heilswahrheiten vom Leiden die positivste, realistischste und umfassendste Lehre von der Überwindung des Leidens dar.

#### Die 1. Heilswahrheit vom Leiden verstehen

*Was ist nun, Brüder, das Leiden, was ist die Leidensursache, was ist die Leidensaufhebung, was ist der zur Leidensaufhebung führende Weg?*

*Geborenwerden ist Leiden,*

*Altern ist Leiden,*

*Krankheit ist Leiden,*

*Sterben ist Leiden,*

*Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden,*

*was man begehrt nicht erlangen, das ist Leiden.*

*Kurz gesagt: Die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden.*

*Das wird, Brüder, Leiden genannt.*

Geburt, Alter, Krankheit, Tod – das sind die Leiden an der zu

sich gezählten Form, am Körper, die jedes Wesen unendliche Male durchlebt hat und die jedem Wesen immer neu bevorstehen. Das neu geborene Wesen, das im Mutterleib im Fruchtwasser schwamm, keinen Nahrungsmangel kannte, ist mit dem Austritt aus dem Mutterleib, mit der Geburt, die auch für das Kind eine Qual darstellt, in einen ganz neuen Bereich versetzt, in dem – verglichen mit dem Zustand im Mutterleib – Not und Mangel vorherrschen. Wie sehr das Neugeborene diesen Wechsel als leidvoll empfindet, zeigt das Geschrei, mit dem das hilflose Wesen seine Wehgefühle kundgibt.

Vom Augenblick der Geburt an beginnt das Altern. Das Pāliwort für Altern bedeutet wörtlich „abnützen, sich mindern“. Wenn auch der Körper zuerst aufblüht und seinem Höhepunkt zustrebt, so zehrt er doch von der Geburt an seine Lebenskraft auf.

Der Körper selber ist wie eine große Wunde, die anfällig ist gegen starke Temperaturen und Temperaturschwankungen, gegen Krankheitserreger, gegen Schläge und Stöße, und trotz aller Sorgfalt kann man ihn nicht bewahren vor Krankheiten, die im schlimmsten Fall die ganze Lebenserwartung und -hoffnung zunichte machen können.

Sterben ist Leiden. *Uneigen ist die Welt, alles verlassend muss man gehen*, sagt der Mönch Ratthapālo (M 82). Das hier Begehrte, die angehäuften Schätze, Familie und Freunde muss man, wenn man mit dem Tod dieses Körpers diese Welt verlässt, zurücklassen. Man hat sich an sie gewöhnt, hat sie als eigen angesehen, hat seine Freuden durch sie bezogen, aber mit dem Tod ist das Gewohnte nicht mehr zugänglich, ist un erreichbar geworden.

Die Gefühle: *Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung sind Leiden*,

wenn man sich bewusst ist, dass man *von Liebem getrennt ist, mit Unliebem vereint ist – das ist Leiden*.

Die Unermesslichkeit des Leidens, des Kammers und Jammers, der Verzweiflung, die jedes Wesen erfahren hat durch Trennung von Liebem nicht nur in diesem Leben, sondern in

den ungezählten Leben schildert der Erwachte auch mit folgenden Worten (S 15,1-3):

*Die Tränenflut, die die Wesen auf diesem langen Weg immer wieder zu neuer Geburt und neuem Tod eilend mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem getrennt, klagend und weinend vergossen haben, ist mehr als das Wasser der vier großen Meere.*

*Lange Zeiten hindurch haben die Wesen den Tod der Mutter erfahren, den Tod des Vaters – des Sohnes – der Tochter – der Geschwister erfahren. Lange Zeiten hindurch haben sie den Verlust ihrer Habe erlitten, lange Zeiten waren sie von Krankheit bedrückt. Und während sie den Tod der Mutter, den Tod des Vaters, den Tod des Sohnes, den Tod der Tochter, den Tod der Geschwister, den Verlust des Vermögens, die Qual der Krankheit erfuhren, während sie mit Unerwünschtem vereint, von Erwünschtem getrennt waren, da vergossen sie von Geburt zu Tod, von Tod zu Geburt eilend, auf diesem Weg wahrlich mehr Tränen als Wasser in den vier großen Meeren enthalten ist.*

*Was man begehrt, nicht erlangen, ist Leiden*

*Ständig im Mangel ist die Welt, nicht zu befriedigen, ein Sklave des Durstes (M 82). Und diese Bedürftigkeit lässt immer wieder Wehgefühle aufkommen, wenn Sehnsüchte nicht erfüllt werden. Des Menschen Glück und Unglück ist abhängig von der Spannung zwischen Verlangen und Erlangen. Selten oder so gut wie nie befindet sich der Mensch in der völligen Entspantheit, indem er etwa ganz und voll erlangt, wonach ihn von Herzen verlangt: Denn selbst wenn ein Begehren für die Dauer eines kürzeren oder längeren Erlangens völlig gestillt ist, da wohnen in demselben Menschen ja noch viele andere, oft einander ausschließende Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte, Zuneigungen und Abneigungen, auf welche das im jeweiligen Erlebnis Begegnende keine Rücksicht nimmt, und so befindet sich der Mensch in Spannungen zwi-*

schen Verlangen und Erlangen, die oft unerträglich werden können.

Zum Beispiel finden viele Alte in ihrer Einsamkeit keine Kontakte zu ihren Nachbarn, ja, sie suchen sie nicht einmal. Eine innere Öde und Leere bewirkt bei ihnen zunehmende Verdrießlichkeit. Den verlorenen und unerreichbar gewordenen äußeren Freuden des Lebens läuft ihr Geist immer wieder begehrllich nach. So wird das Verlangen gemehrt und damit die Spannung zum Nichterlangen vergrößert, das Leiden vermehrt. Sie finden nicht hin zu den inneren Freuden, die hervorgehen aus herzlicher Aufgeschlossenheit für das Schicksal der Mitwesen, aus der Anteilnahme und dem Bemühen um erhellende, wohltuende Gespräche, um Verständnis und Förderung, denn ihre Gedanken kreisen nur um die eigenen sich vermehrt meldenden Wünsche. Manche sehen nicht einmal das Entgegenkommen des Nachbarn, so dass diese es bald aufgeben und sich zurückziehen. Da wird dann bei zunehmendem Verlangen das Erlangen noch geringer, das Leiden größer. Täglich begehen Hunderte von Menschen Selbstmord. Und es gibt nicht einen Selbstmord, der nicht durch die Unerträglichkeit der Spannung zwischen Verlangen und Erlangen bedingt wäre. Der Erwachte, der alle Daseinsmöglichkeiten überblickte, sah, dass nirgends ein Zustand von dauerhaftem Wohl besteht außer dem Nirvāna. Immer wieder reißt die Kluft zwischen Verlangen und Erlangen erneut auf. Das ist das dem Menschen schmerzlich spürbare Leiden.

*Kurz gesagt:*

*die fünf Zusammenhäufungen sind Leiden*

Alles, was erfahren wird und erfahrbar ist, einschließlich des Ergreifens und Erfahrens selber, das ist immer irgendwie geartete Form (1), irgendwie geartetes Gefühl (2) oder Wahrnehmen (3) oder irgendwie geartete Aktivität (4) oder programmierte Wohlerfassungssuche (5) – oder mehrere dieser Komponenten – oder alle fünf zusammen. Außer diesen fünf Zu-

sammenhäufungen in ihrem Zusammenspiel entsteht nichts, erscheint nichts, vergeht nichts. So sind diese fünf Zusammenhäufungen die Grundfaktoren der Existenz.

Die vom Erwachten genannten Leidensformen verteilen sich auf die ersten vier dieser fünf Zusammenhäufungen wie folgt – und damit erschöpfen sich die gesamten Leidensmöglichkeiten aller Wesen in allen Bereichen der Existenz:

*Geburt, Alter, Krankheit und Sterben* – das sind die Leiden, die an der zu sich gezählten und an der als außen erfahrenen Form erlebt werden.

*Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung* – das sind die Leiden, die am Gefühl erfahren werden.

*Vereint sein mit Unliebem und getrennt sein vom Lieben* – das sind die Leiden, die in der Wahrnehmung, im Erleben, erfahren werden.

*Was man begehrt, nicht erlangen* – das sind die Leiden, die man beim Anstreben, also in der Aktivität, erfährt.

Der 5. Zusammenhäufung, der programmierten Wohlerfahrungssuche, ordnet der Erwachte keine spezielle Leidensform zu. Denn sie ist eine Form der Aktivität, nämlich die programmierte Aktivität, die durstgetriebene, im Geist ausgebildete Wohlerfahrungssuche, die die triebgeladenen Sinnesorgane an die gewünschten Objekte oder diese an den Körper führt (also *rūpa* mit *nāma* verbindet), für die ebenso wie für die Aktivität gilt: *Was man begehrt, nicht erlangen*.

Das Leiden erkennen, die erste Heilswahrheit begreifen, heißt also, die fünf Zusammenhäufungen zu betrachten.

Die 2. Heilswahrheit:

*Der Durst ist die Ursache des Leidens* verstehen

*Was ist aber, Brüder, die Leidensursache? Es ist dieser Durst, der Wiederdasein säende, befriedigungssüchtige, bald hier, bald dort Befriedigung suchende: der Durst nach Sinnendingen (kāma-tanhā), Durst nach*



*Sein-Wollen (bhava-tanhā), Durst nach Nicht (mehr) Sein (vibhava-tanhā).<sup>50</sup>*

*Das nennt man, Brüder, die Ursache des Leidens, durch die Leiden entsteht und sich fortsetzt.*

Hier ist also die Bedingung für das Nicht-Aufhören des Leidens genannt: der Durst, der bewusst gewordene Drang im Geist, ein bestimmter Wunsch, eine Sehnsucht nach Bestimmtem ist das Element, durch welches veranlasst, die Leidensmasse, nämlich die fünf Zusammenhäufungen, immer weiter zusammengehäuft wird.

Unter dem Dürsten oder Lechzen wird immer eine dem Menschen bewusste Anwandlung verstanden, etwas als angenehm Vorgestelltes zu erlangen oder etwas als unangenehm Vorgestelltes zu beseitigen oder zu meiden. Das zeigt sich sowohl an der Art, wie der Erwachte den Durst erklärt (*bald hier, bald dort Befriedigung suchend*), als auch an der Herkunft des Durstes aus dem Gefühl. Alle gefühlten, empfundenen Erlebnisse, die angenehmen und die unangenehmen Wahrnehmungen, tragen sich unmittelbar im Geist ein, wodurch man weiß, was angenehm und unangenehm ist: Von da an erst kann es den Durst geben, das bewusste Anstreben, das als angenehm Erfahrene zu erlangen, das als unangenehm Erfahrene zu vermeiden. Der Durst selber also ist offenbar und bewusst, doch seine Wurzel ist unbewusst und verborgen, ist das unbewusste Erlebnisverlangen der Tendenzen, des Wollenskörpers, der Sinnesdränge. So ist die Grundlage des Durstes

1. die unbewusste Tendenz,
2. das schon mehr oder weniger oft erlebte innere Gefühl von deren Befriedigung mit daraus hervorgegangener Eintragung in den Geist und
3. der jetzt akut auf Wiederholung des Erlebnisses gerichtete

---

<sup>50</sup> Die drei Durstarten sind näher erklärt bei Durst als Glied des Bedingungsringes

Wille.

Der Erwachte sagt (M 148):

*Von einem Wohlgefühl getroffen, kommt ihn begehrlische Anwendung an, von einem Wehgefühl getroffen, kommt ihn abwehrende Anwendung an.*

Die durstgetriebenen, durstgepeitschten Anwendungen treffen jeden Menschen ununterbrochen, meistens nur halbbewusst, oft aber stark bewusst, dabei sein ganzes Denken und Planen und den Einsatz von Sprech- und Sinneswerkzeugen in Anspruch nehmend und bewegend und treibend.

Wer aufmerksam nach den wahren Motiven seiner Bestrebungen und Aktivitäten forscht, wird letztlich immer den Durst als die eigentliche Quelle entdecken. Im ersten Augenblick mag man meinen, man tue doch vielerlei aus bloßer Pflichterfüllung, und die habe mit dem Durst noch nichts zu tun. Bei näherem Nachforschen wird man aber erkennen, dass diese Pflichten selber letztlich dadurch entstanden sind, dass man, bedingt durch den Durst, in jene Lebensgemeinschaft oder Lebenssituation eingetreten ist, in welcher sich nun solche Pflichten vorfinden.

Und der Erwachte sagt (It 15), dieser Durst sei es, der Dasein fortsetzt:

*Keine andere Verstrickung, ihr Mönche, sehe ich, durch welche verstrickt die Wesen für lange Zeit den Lauf der Geburten beschreitend wandern wie die Verstrickung des Durstes.*

Die durch die Stillung des Durstes erfahrene momentane Befriedigung bezeichnet der Erwachte als die Saat, aus welcher neues Dasein entstehen muss:

Die Sinnensucht-Erfahrung durch Durst nach Sinnendingen,  
die Erfahrung der Reinen Form durch Durst nach Form,  
die Erfahrung von Formfreiheit durch Durst nach Formfreiheit.

Die dritte Heilswahrheit:  
*Die Aufhebung des Durstes*  
als die Leidensaufhebung verstehen

*Was ist aber die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens? Es ist dieses Durstes völliges Ausroden, Loslassen, Ablegen, Sich Befreien, Vertreiben. Das ist die Heilswahrheit von der Aufhebung des Leidens.*

So gewaltig und hinreißend der Durst auch für den unbelehrten Menschen ist, der von einem Erwachten Belehrte kann ihm doch beikommen. Bei all seiner Kraft besteht der Durst ja nicht aus sich heraus. Er ist nicht die selbstständige Macht, als die er erscheint, sondern er steht und fällt mit der Kraft der Triebe, auf deren Befriedigung er aus ist. Und der Wahn war es, der ihn so gewaltig anschwellen ließ.

Der Erwachte vergleicht (M 105) den normalen, von ihm nicht belehrten Menschen mit einem vom Giftpfeil Getroffenen und darum in Todesgefahr Stehenden.

Das tödliche Gift am Pfeil gilt als Gleichnis für Wahn. Der Pfeil selbst, der schmerzlich im Körper gefühlte, gilt für den *Durst*, für unser tausendfältiges Verlangen und Ersehnen von diesen und jenen Befriedigungen durch die trügerischen Formen, Töne, Düfte, das Schmeck- und Tastbare und die Gedanken. So ist der normale unbelehrte Mensch durch diesen vergifteten Pfeil, durch seinen wahnhaften Glauben an Ich und Welt und durch seinen schmerzlich drängenden sechsfachen Durst geradezu dem geistigen Tod verfallen: eine von den Trieben kommende traumhafte Wahrnehmung hält er für äußeres „wirkliches“ Geschehen. Der Giftpfeil steckt in ihm, so folgt er der Fata Morgana und strebt die von ihr angebotenen und seinen Durst verlockenden Objekte an, sucht zu vermeiden, was in dieser Fata Morgana als Schreckliches erscheint, und folgt in all seinem Tun und Lassen dem eindeutigen Sog seines Durstes.

Wer aber durch die Lehre des Erwachten begriffen hat,

dass die Weltwahrnehmung ein krankhaftes, delirienhaftes Träumen von selbst ausgesponnenen Vorstellungen ist und dass sein gespürter Durst und Drang nach Befriedigung letztlich durch seine Geisteskrankheit, seine wahnhaftige Einbildung bedingt ist – einen solchen Menschen vergleicht der Erwachte mit einem Verwundeten, bei welchem der Giftpfeil samt dem Gift zwar aus der Wunde herausgezogen, die Wunde selbst aber noch nicht geheilt ist. (M 105)

In diesem Zustand befindet sich jeder vom Erwachten Belehrtete, der den „Stromeintritt“ gewonnen hat, d.h. den wahren Anblick vom Dasein so klar und fest in seinen Geist eingebaut hat, dass er dem trügerischen Anschein, den die sinnliche Wahrnehmung auch ihm noch immer aufdrängen will, endgültig nicht mehr verfällt. Dass bei ihm jetzt Pfeil und Gift aus dem Körper entfernt sind, bedeutet, dass er in seinem Geist endgültig und klar weiß, wie sich alles in Wirklichkeit verhält. Dass aber die von dem Giftpfeil aufgerissene Wunde noch besteht und öfter schmerzt, bedeutet, dass sein Herz noch fast wie zuvor von den verschiedenen Trieben besetzt ist und darum die sinnlichen Wahrnehmungen fast noch die gleichen Wohl- und Wehgefühle auslösen wie zuvor.

In seinem Geist kann er den Ich- und Weltwahn immer wieder überwinden, und die Forderung seiner Sinne nach Befriedigung kann er im Geist durchschauen als die Wirkung der nach Entfernung des Pfeils noch verbliebenen Wunden, auf deren möglichst baldige und gründliche Heilung jetzt alles ankommt. Die Umstellung geschieht allmählich in Jahren des immer wiederholten Kampfes der Triebkräfte gegen die Einsicht und der Einsicht gegen die Triebkräfte, bis im Lauf der Zeit die neue eigenständige Quelle der Gemütherhellung zu fließen beginnt und er aus ihr immer mehr Wohl gewinnt.

Diese labenden Quellen lassen den Durst nach dem sinnlichen Scheinwohl endgültig schwinden und lassen so die von dem Giftpfeil aufgerissene Wunde endgültig heilen.

So sind also die vier Heilswahrheiten zu verstehen:

Die erste Heilswahrheit zeigt Leidiges als Leiden.

Die zweite Heilswahrheit zeigt die Verursachung des Leidens durch den vom Wahn genährten Durst.

Die dritte Heilswahrheit zeigt: Wir sind dem Leiden und seiner Antriebskraft Durst nicht gnadenlos ausgeliefert, sondern wir können ihn auflösen.

Die vierte Heilswahrheit zeigt die einzig mögliche Vorgehensweise zur schrittweisen Auflösung des Durstes auf:

Die vierte Heilswahrheit:  
*Den achtgliedrigen Heilsweg  
zur Aufhebung des Durstes* verstehen

*Was ist die Heilswahrheit von dem Weg, der zur Leidensaufhebung führt? Es ist dieser achtgliedrige Heilsweg, nämlich: Rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart / Beobachtung, rechte Einigung.*

Alle vollkommen Erwachten und alle Einzelerwachten sind nicht durch den achtgliedrigen Heilsweg zum Ziel gekommen. Sie haben die rechte Anschauung erst am Ende des Wegs gefunden (S 12,4-10). Aber jeder vollkommen Erwachte hat zur Belehrung den Heilsweg aus den drei Etappen Tugend, Herzenseinigung und (erfahrene) Weisheit zusammengestellt und ihnen rechte Anschauung (als gehörte Weisheit) und rechte Gemütsverfassung vorangestellt, die die Voraussetzung bilden zum Verständnis und zur praktischen Nachfolge.

Der erste Entwicklungsabschnitt, Tugend, ist die Läuterung des gesamten Begegnungslebens von der rohen, harten Begegnung hin zur sanften Begegnung.

Der zweite Entwicklungsabschnitt, Herzenseinigung, ist die Einkehr in den Herzensfrieden, eine fortschreitende Vertiefung des Friedens bis zu seiner Vollkommenheit.

Der dritte Entwicklungsabschnitt, von Trieben unbeeinflusste Weisheit, ist die als Frucht des Wegs aus der Befriedung von Herz und Geist hervorgegangene vollkommene Blendungsfreiheit, durch welche die uns verborgenen Daseinszusammenhänge gesehen werden: rückerinnernde Erkenntnis früherer Leben, unmittelbares Schauen der Wege aller Wesen durch Diesseits und Jenseits je nach dem Wirken.

Es handelt sich also um drei Entwicklungsabschnitte, deren jeder etwas ganz anderes ist, wie es das Gleichnis vom Ersteigen des Felsens (M 125) zeigt: Tugend ist das Ersteigen des Berges, Herzenseinigung ist ein Ruhen oben auf dem Berg, nicht mehr gehen und noch nicht schauen, nur ruhen. Weisheit, Klarblick, ist weder Gehen noch bloßes Ruhen, sondern Schauen.

Diese drei großen Abschnitte sind Entwicklungsetappen, die jeder Übende, der die Lehre begriffen hat, durchläuft, die ihn während der Übung vollständig verwandeln, transformieren und transzendieren. Der Mensch, der durch sie hindurchgeht, geht nicht „als Mensch“ durch sie hindurch, sondern wird auf diesem Weg Übermensch, wird Gottheit, wird Übergottheit und wird zuletzt der über allen Daseinswechsel und Daseinswandel Hinausgetretene, der endgültig Geheilte, Erlöste. So wie eine Raupe nicht die Entwicklung zum Schmetterling macht, sondern schon mit dem Puppenzustand ihr Raupensein aufgegeben hat, transformiert ist, nicht mehr Raupe ist und nach dem Ausschluß aus dem Puppenzustand auch nicht mehr Puppe ist, sondern etwas anderes, etwas Neues ist: Schmetterling – und so wie nach dem Bild des Erwachten das Ei durch das Bebrüten zum Vogelembryo wird, der die Eierschale durchbrechend, als Vogel ein neues Dasein beginnt – ganz so auch sind diese drei großen Entwicklungsetappen etwas, das nicht an jemandem geschieht, sondern der Mensch, der sich auf dem Übungsweg befindet, erfährt durch innere Reifung völlige Umbildungen.

Der Erwachte unterscheidet zwischen der Weisheit, die durch Belehrung und Aufhebung der Wahnbande bewirkt wird

(erstes Glied des achtgliedrigen Heilswegs), und der Weisheit, die als Ergebnis des gesamten Läuterungswegs aus der Vollendung der Einigung hervorgeht, die die Weisheit des Gewandelten ist, aus der die Erlösung hervorgeht.

So heißt es in M 117: *So wird der achtfach gerüstete Kämpfer zum zehnfach gerüsteten Geheilten*. Der achtgliedrige Heilsweg beginnt also mit der Abnahme der Wahnbande durch gehörte Weisheit. Diesen erfahrenen rechten Anblick nimmt der Schüler zu seinem Leitbild, danach geht er praktisch vor in der Übung guter Gedanken (2.Stufe), der Tugend (3.-5.Stufe), der Entwöhnung von weltlicher Vielfalt (6.-8.Stufe) und erwirbt sich am Ende des gesamten achtgliedrigen Heilswegs Weisheit und Erlösung.

### Die einzelnen Glieder des Bedingungs Zusammenhangs (*paticcasamuppāda*) und ihre jeweilige Bedingung verstehen

Und nun nennt Sāriputto die einzelnen Glieder der Bedingten Entstehung, beginnend mit Altern und Sterben, das durch Geborenwerden bedingt ist. Aber das Geborenwerden hat wiederum seine Bedingungen. Und auch diese Bedingungen der Bedingungen sind wiederum Faktoren, die ihrerseits bedingt sind und so fort. Von Sāriputto, dem Belehrer der Mönche in unserer Lehrrede, heißt es, dass er mit seinem Freund Moggallāno schon von Jugend an nach dem Gesetz des Lebens gesucht und geforscht hatte. Sāriputto begegnete einmal, als er grübelnd seiner Wege ging, einem Mönch in einer so gelassenen und dabei so sicheren Haltung, dass dieser ihm wie ein hoher reiner Gott vorkam, für den alle Probleme gelöst sind. Sāriputto, nach vergeblichem Befragen ungezählter Meister fast resigniert, die Wahrheit außerhalb seiner selbst zu finden, wagte hier noch einmal seine Frage: „Magst du mir sagen, wer dein Meister ist und was er lehrt?“ Der Mönch antwortete: Mein Meister ist der Asket Gotamo, der Buddha, der Erwachte. Ich bin noch nicht lange in seiner Schulung, kann dir nicht

genaue Auskunft geben, kann dir nur sagen:

*Von allen Dingen, die durch Bedingungen bestehen,  
zeigt dieser Asket die Bedingungen,  
und er zeigt, wie diese aufgehoben werden können.*

Als Sāriputto das hörte, da verstand er in dieser Aussage die Antwort auf seine Grundfrage, zu der sein und seines Freundes ganzes bisheriges Suchen und Denken ihn gebracht hatte. Er wusste längst: Was bedingt besteht, was also eine zwangsläufige Folge von irgendwelchen Bedingungen ist, nur durch Bedingung besteht und ohne Bedingung nicht besteht, das ist nicht autonom, nicht frei, sondern abhängig. Wenn aber diese Bedingung ihrerseits wiederum der Bedingungen bedarf und diese wiederum und so fort, dann gibt es eine Hilfe nur dadurch, dass man die Auflösung aller Bedingungen kennt und betreiben kann: nur dann kann man Herr der Situation sein. Er befragte den Buddha und trat in seinen Orden ein, um für immer alle Bedingungen aufzuheben, was ihm, dem bereits weitgehend Abgelösten und hell Gesinnten, bald gelang.

In dieser Lehrrede nennt er seinen Ordensbrüdern die zwölf Bedingtheiten, die der Erwachte aufgezeigt hat. Die Erkenntnis nur einer Bedingtheit lässt den Nachfolger zum Heilsgänger werden.

Die IV. rechte Anschauung:

Altern und Sterben, ihre Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger Altern und Sterben versteht, die Ursache für Altern und Sterben versteht, durch die Altern und Sterben entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Altern und Sterben versteht und den zur Aufhebung von Altern und Sterben führenden Weg, dann hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerich-*



*tet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Was ist nun Altern und Sterben, was ist die Ursache von Altern und Sterben, durch die Altern und Sterben entsteht und sich fortsetzt, und was ist die Aufhebung von Altern und Sterben, und was ist der zur Aufhebung von Altern und Sterben führende Weg?*

*Der jeweiligen Wesen in jeweiliger Daseinsform Altern, Kräfteverfall, Ausfall der Zähne, Grau- und runzlig-Werden, Schwinden der Lebenskraft, Nachlassen der Sinne, das nennt man Altern. – Und was, ihr Brüder, nennt man Sterben? Der jeweiligen Wesen in jeweiliger Daseinsform Abscheiden, Verscheiden, Auflösung, Dahinschwinden, Tod, Sterben, Abgelaufen-sein der Zeit, Zerfall der Teile, das Ablegen des Leichnams, das, Brüder, nennt man Sterben.*

Unser Körper befindet sich in der Alterung und hat das Sterben vor sich. Vom Augenblick der Geburt an beginnt das Altern. Wenn auch der Körper zuerst aufblüht und seinem Höhepunkt zustrebt, so zehrt er doch von der Geburt an seine Lebenskraft auf, und irgendwann beginnt die sichtbare Abnutzung. Man kommt schneller außer Atem, verträgt manche Nahrung nicht mehr, man lernt mühsamer, vergisst schneller, und auch die Knochen nutzen sich ab. Da schmerzt es, da zieht es, und sehen und hören kann man immer schlechter. Und wie bald schwindet die Schönheit der Gestalt: die Haare, grauweiß, fallen aus; die Zähne werden morsch. Die glatte Haut wird faltig und runzlig, und so schreitet der Prozess der Abnutzung, des Verfalls fort. Bekannte und Freunde sterben, man wird einsam.

Die Beschaffenheit der Zukunft liegt für die meisten Menschen im Nebel, aber der bevorstehende Tod ist ganz sicher. Wenn wir sagen: Die Erde hat so und so viel Milliarden Men-

schen, dann sind wir im Augenblick der Geburt in dieser Reihe von Milliarden Menschen der jüngste Mensch, aber eine Sekunde nach unserer Geburt sind wir schon der drittletzte, denn in jeder Sekunde werden etwa zwei Menschen geboren. So rasen wir durch die Reihe der Milliarden und sind auch jetzt in rasendem Lauf. In jeder Sekunde gehen in diesem Daseinstrom vorn ununterbrochen die Leiber ins Grab, und hinten kommen neue ununterbrochen nach, wird immer wieder in Mutterleibern Nahrung zu neuen Leibern geformt. Ununterbrochen in jeder Sekunde kommen zwei Leiber hervor, und am anderen Ende fallen ununterbrochen zwei Leiber ins Grab, werden wieder Erde, aus welcher wieder Nahrung wächst.

Altern und Sterben ist bedingt durch Geburt

*Durch die Geburt als Ursache entsteht und setzt sich Altern und Sterben fort, durch die Aufhebung der Geburt wird Altern und Sterben aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Altern und Sterben führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Wenn der normale, unbelehrte Mensch von diesem Zusammenhang hört, denkt er im Allgemeinen: „Daran ist nichts Besonderes, wir altern und sterben, weil wir geboren sind.“ Aber der Kenner der Zusammenhänge sieht dies anders. Die Geburt liegt hinter uns und das Sterben liegt vor uns. Bei der Geburt haben wir „einen Sack voll“ Lebenskraft, davon zehren wir. Das wird Alterung genannt. Von außen betrachtet, sieht es so aus, als ob man nach der Geburt erst richtig ein Mensch würde, größer, kräftiger, wissender würde, die Welt kennenlernte, und später käme das Altern. Aber jeder Atemzug von der Geburt an ist Älterwerden, Alterung, ist ein Schritt auf den Tod zu.

Der Unbelehrte meint: „Nach dem Tod ist es aus.“ Der

Erwachte sagt: Solange die Triebe, Tendenzen uns treiben und an sie gebunden der Geist die Erfüllung der Triebe anstrebt, so lange werden wir in aller Unendlichkeit immer zwischen Geburt und Tod stehen, denn Triebe und Geist unterliegen nicht der Alterung, sind nicht Geburt und Tod unterworfen, bestehen unabhängig vom Körper, sie sind nur durch Denken zu beeinflussen, und wenn kein Tendenzen aufhebendes Denken geschieht, bleiben sie unendlich bestehen über Geburten und Tode hinaus. So finden wir uns jetzt vor, so fanden wir uns vor hundert Jahren, vor tausend Jahren, vor zehntausend, vor hunderttausend Jahren vor, in anderen Weltzeitaltern, immer waren wir in der Alterung, auf den Verschleiß zugehend, unendlich zwischen Geburt und Tod.

Der Erwachte sagt: Geburt ist kein Entstehen, sondern nur das Wiederauftauchen aus dem uns nicht zugänglichen Bereich. Und Sterben ist keine Auflösung, kein Vergehen, sondern nur das Entschwinden in den uns nicht zugänglichen Bereich. Es ist so, wie wenn einer einen Raum durch eine Tür verlässt. Auf der Vorderseite der Tür steht „Sterben“, auf der Rückseite steht „Geburt“. In diesem Raum ist er gestorben, aus diesem Raum verschwunden, aber sogleich ist er in einem anderen Raum erschienen. Darum benutzt der Erwachte für die Begriffe „Tod“ und „Geburt“ die Synonyme „Verschwinden“ und „Wiedererscheinen“.

Er gibt ein Gleichnis: So wie wenn ein Mann zwischen zwei Häusern steht und sieht, wie da jemand ein Haus verlässt und das andere betritt: So sieht der Erwachte und sahen Tausende seiner Mönche und Nonnen und auch viele im Haus Lebende, dass die Wesen den Körper verlassen, wenn der Körper im Sterben hinfällt. Für die normalen Menschen ist dann nichts weiter zu sehen – aber die Hellblickenden sehen die eigentlichen Wesen aussteigen und dahin gehen, wohin sie nach ihrer inneren Verfassung – gemein oder edel – gehören, sehen sie dort wieder einen Körper gewinnen, eben wiedererscheinen. Für den östlichen Menschen bedeutet der Tod nur einen Umzug, einen Auszug aus dem jetzigen Körper und

damit aus dem jetzigen äußeren Raum und bedeutet die Geburt den Einzug in den jetzigen Körper und damit den Eintritt in den jetzigen Lebensraum, während das Seelische – Triebe und Geist – von Geburt, Altern und Sterben völlig unbetroffen, vorher bestand und nachher weitergeht, sich zwar immer ein wenig verändert, aber ohne die Kenntnis der genannten rechten Anschauungen nie aufgelöst werden kann. Solange das innere Gewolle besteht, die mannigfachen Leidenschaften, Bedürftigkeiten nach Erfüllung lechzen, so lange ist eine Gestalt da – und sei sie feinstofflich, unsichtbar für uns.

Wer durch die Lehre des Erwachten weiß, dass alle Wesen unendliche Male nicht nur Mensch waren, sondern auch andere Daseinsformen gehabt haben, untermenschliche und übermenschliche, der weiß: Solange ich auf den Körper gestützt lebe, erfahre ich die Wandlungen des Körpers: Ab Geburt eine Scheinentwicklung in „die Blüte des Lebens“, die in Wirklichkeit von Anfang an eine Entwicklung auf den Verfall zu ist, dem wieder eine neue Entwicklung auf den Verfall zu folgt, und wieder eine neue Entwicklung. Wer diesen Zusammenhang bedenkt, der fragt nach dem Sinn des Ganzen, der freut sich nicht der Jugend und trauert nicht über das Alter, sondern er fragt: „Was soll das überhaupt, was hat das für einen Sinn?“

In Indien ging durch die Belehrung früherer Buddhas ein Raunen durch die Äonen, eine Ahnung, dass es eine Überwindung des Todes geben müsse, hin zum Todlosen, zum Unbedingten. Darauf vertrauend, suchten die Buddhas, dem endlosen Leidenskreislauf mit immer wieder erneutem Geborenwerden und Sterben zu entgehen. Von dem Buddha Vipassī heißt es (D 14):

*Da ist nun Vipassī, dem die Erwachung Anstrebenden, während er einsam, zurückgezogen sann, der Gedanke gekommen: „Elend, ach, steht es um diese Welt: Immer wieder wird man geboren, altert und stirbt, verschwindet man und erscheint man wieder. Aber wie etwa diesem Leiden zu entrinnen sei, dem immer erneuten Altern und Sterben, das weiß man nicht. Ob nicht doch wohl zu ergründen wäre, wie man diesem Lei-*

*den entrinnen könnte, dem Altern und Sterben? Was muss denn sein, dass Altern und Sterben ist? – Geburt muss sein, dass Altern und Sterben ist; durch Geburt bedingt ist Altern und Sterben.*

Die Sinnlosigkeit des Immer-wieder-Geborenwerdens-Alterns-Sterbens sehen und verstehen – und dies in dem Wissen, dass es die Triebe sind, die immer wieder das Anlegen eines neuen Körpers veranlassen, der wieder auf den Tod zugeht – das ist eine heilende rechte Anschauung, die in einer wenn auch nur kurzen Ablösung die Todlosigkeit erfahren lässt und die die programmierte Wohlerfahrungssuche auf den achtgliedrigen Heilsweg ausrichtet, allmählich Anziehung und Abstoßung überwinden lässt:

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so Altern und Sterben versteht, die Ursache für Altern und Sterben versteht, durch die das Altern und das Sterben entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Altern und Sterben versteht und den zur Aufhebung von Altern und Sterben führenden Weg versteht, und wenn er alle Gierge-  
neigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit „ich bin“ zu denken und zu vermeinen, getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Wei-*

*se rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die V. rechte Anschauung:  
Das Immer-wieder-Geborenwerden,  
seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

Das Leiden des Immer-wieder-Geborenwerdens

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger Geborenwerden versteht, die Ursache für Geborenwerden versteht, durch die das Geborenwerden entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Geborenwerden versteht und den zur Aufhebung von Geborenwerden führenden Weg, dann hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Was ist nun Geborenwerden, was ist die Ursache von Geborenwerden und was ist die Aufhebung von Geborenwerden und was ist der zur Aufhebung von Geborenwerden führende Weg?*

*Geborenwerden, Herauskommen aus dem Mutterleib, das In-Erscheinung-Treten, Geburt, das Zutagetreten der fünf Zusammenhäufungen, die Befriedigung der Süchte (nach den Erscheinungen), das, Brüder, wird Geborenwerden genannt.*

Zuerst ist der werdende Leib des Menschen im engen Gefäng-

nis des Mutterleibs eingepfercht. Dann folgt der schmerzliche Vorgang des Austritts: das Geworfensein in die raue Welt. Und dann beginnt überhaupt erst das durch die Geburt verursachte Leiden. Man ist in bestimmte Verhältnisse hineingeworfen, in einen bestimmten Leib bei bestimmten Eltern, in ein bestimmtes Volk und eine bestimmte Zeitsituation. Diesem Milieu ist man völlig hilflos ausgeliefert, von der Zuwendung der Eltern und anderer abhängig, so wie diese einst ebenso abhängig waren. Man wird geboren mit einst gewirkten bestimmten Eigenschaften und Leidenschaften, mit Trieben, deren Wucht man ausgeliefert ist.

Vor allem aber, und das ist das Entscheidende, geschieht dies nicht nur einmal so. In jedem Erdenleben muss man wieder von vorn anfangen, muss laufen, sprechen, denken lernen. Die neu eingesammelten Daten wirken als Barriere für die Nutzbarmachung aller Schätze früherer Erfahrung, die uns normalerweise unzugänglich sind. So wird man als Unwissender in ein gefährdetes Dasein hineingeboren und der Ernte seines früheren Wirkens ausgeliefert, das man ebenso wenig kennt wie die Abgründe der eigenen Seele. Man findet sich vor und weiß nicht woher und warum und wohin. So geht das schon immer so – und wird immer wieder so vor sich gehen. Alles, was ich jetzt weiß – „ich“, die souveräne, angesehene Persönlichkeit des Erwachsenen – wird zu nichts werden. Ich werde wieder ein schreiender Säugling sein, der im eigenen Unrat liegt, immer wieder, immer wieder, ohne Ende. Ich werde geboren und sterbe, ich lerne und vergesse.

So besteht das Leiden der Geburt nicht nur im körperlichen und seelischen Geburtsschmerz, sondern vor allem in dem endlosen Auf und Ab des immer wieder Geborenwerdenmüssens.

Das Immer-wieder-Geboren-Werden ist bedingt  
durch Dasein/Werdesein (*bhava*)

*Durch das Werdesein als Ursache entsteht und setzt sich Geborenwerden fort, durch die Aufhebung des*

*Werdeseins wird Geborenwerden aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Geborenwerden führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Hier zeigt sich wieder der Unterschied zu der naturwissenschaftlichen Auffassung, von welcher heute ein großer Teil der Menschheit weitgehend beeinflusst ist. Hier denkt man, Dasein bestehe durch Geburt. Erst wenn man geboren sei, sei man „da“ oder frühestens nach der Zeugung durch die Eltern. Aber in der Lehre des Buddha heißt es, dass Dasein/Werdesein die Bedingung sei für Geburt. Dasein bedeutet, dass das wollende Wesen immer besteht und jetzt nur wieder einen irdischen Körper anlegt. Der Erwachte spricht vom sogenannten Tod stets mit den Worten: *Nach dem Versagen des Körpers, jenseits des Todes gelangt das Wesen je nach seinen erworbenen Eigenschaften da und da hin.* Das heißt also, das Wesen selber stirbt nicht, und solange das Wesen da ist (*bhava*), so lange auch wird immer wieder Geburt sein mit Altern und Sterben und wieder Geburt mit Altern und Sterben.

Geburt als Mensch bedeutet, dass die eigentliche Person, die bisher in einer der unterschiedlichen menschenähnlichen, untermenschlichen oder übermenschlichen Daseinsformen lebte, nun die Daseinsform wechselt und Mensch wird.

Der Erwachte sagt: *Wenn Drei zusammenkommen, dann entsteht eine Leibesfrucht.* Um das besser verständlich zu machen, beschreibt der Erwachte zuerst zwei Fälle, in denen die Paarung von menschlichen Eltern nicht zur Geburt führt. Er sagt (M 38 u.a.):

*I Da sind Vater und Mutter vereint, aber die Mutter hat nicht ihre (periodische) Empfängniszeit, und es tritt kein Jenseitiger hinzu. Dann kommt es (aus diesen beiden Gründen) nicht zu einer Leibesfrucht.*

Weiter sagt der Erwachte:



*2. Da sind Vater und Mutter vereint, und die Mutter hat ihre Empfängniszeit, aber es tritt kein Jenseitiger hinzu. Dann kommt es auch nicht zu einer Leibesfrucht.*

*3. Wenn aber Vater und Mutter vereint sind und die Mutter ihre Zeit hat und ein Jenseitiger hinzutritt, dann entsteht durch der Drei Vereinigung eine Leibesfrucht.*

Hier ist also ein bisher menschenähnliches, untermenschlich oder übermenschlich gewesenes Wesen während des Beisammenseins der Eltern in den Mutterschoß eingegangen. Dass der Körper der Mutter eine periodische Empfängnisfähigkeit hat und darum auch eine periodische Unfähigkeit zur Empfängnis, das ist auch im Westen bekannt. Aber dass ein „jenseitiges Lebewesen“ da sein muss, das anlässlich der Paarung der Eltern in den Mutterleib eintritt, um sich nun zu inkarnieren und das heißt ja „einzufleischen“, sich zu verkörpern, also mit Hilfe der Eltern zu einem menschlichen Körper zu kommen, davon wissen die allermeisten westlichen Menschen nichts.

Das Wesen selber verändert sich durch die Geburt in keiner Weise, sondern bekommt nur einen neuen Körper. Das drückt der Erwachte mit den Worten aus, dass durch den Eintritt des Wesens in den Mutterleib eine „Leibesfrucht“ entsteht. Die Vereinigung von Vater und Mutter bildet die Eintrittsmöglichkeit des Wesens. Durch den Anschluss an die innere Körperlichkeit der Mutter (Ei) wird ihm der Aufbau des körperlichen Werkzeugs ermöglicht. So gesehen haben die Eltern nicht etwa ein Kind erzeugt, sondern sie haben einem Wesen, das bereits da war, die Eintrittsmöglichkeit gegeben, die Mutter hat es „empfangen“.

Die unsichtbaren Sinnesdränge des jenseitigen Wesens, das einen Mutterschoß sucht, führen je nach ihrer Qualität zu tierischen oder menschlichen oder übermenschlichen Eltern, mit deren Hilfe ein entsprechender Körper aufgebaut wird. Insofern sagt der Erwachte, dass jedes Wesen charakterlich sich selber beerbt, dass aber die Eltern ihm den Körper aufbauen.

Aber nicht nur ein Wesen tritt aus der uneinsehbaren La-

tenz in den Mutterschoß ein und nach neun Monaten heraus, sondern das ganze Leben ist nichts anderes als ein ständiges Zutagetreten von Ereignissen, das ein Ich zu erleben hat. *Bhava*, Werdesein, Werden, latentes Dasein, ist die jenseits der Erscheinung liegende, also erscheinungs-transzendente Wurzel der Erscheinung, es ist die Potenz der früher oder später zur Erscheinung kommenden „Welt“. Es ist noch „latent“. Nur was im „Werdesein“ ist, das kann einmal erscheinen, also wieder „Welt“ werden. Werdesein ist der Schoß der Welt, die einzige Quelle aller Erlebnisse. Was aber nicht im Werdesein ist, das kann auch nicht ins „Leben“ treten. Werdesein ist die gesamte universale Daseinsmöglichkeit, während „Welt“ nur das jeweils zur Erscheinung Gekommene ist.

Der Erwachte sagt, dass der Mensch, wenn er dem Durst folgt, d.h. wenn er reagiert, eben dadurch die betreffende Situation ergreift, sich aneignet, sie mit sich selbst identifiziert, indem er das in der betreffenden Situation erscheinende Ich als sein Ich, als „sich selbst“ ansieht und nicht inneren Abstand nimmt von jener gesamten Situation. Durch diese Aneignung, durch dieses Ergreifen geht das geschehende und im Geschehen auch schon der Vergangenheit zuwandernde Wirken in Gedanken, Worten und Taten nicht verloren, sondern geht in das Werdesein. Es ist nicht aufgelöst, sondern ist latent, im Augenblick unsichtbar. Nach dem Ergreifen besteht jene vergangene Situation nun jenseits der Erscheinung potentiell und latent, um irgendwann wieder in Erscheinung zu treten.

Und dieses aus der sichtbaren Gegenwart in die unsichtbare „Vergangenheit“, in das verborgene Werdesein gesunkene durstgetriebene Wirken tritt von dort wieder in die Erscheinungswelt, in das dem normalen Bewusstsein zugängliche „Leben“, das begrenzt liegt zwischen Geburt und Tod und das ausgefüllt ist von Gesundheit und Krankheit, Hoffnungen und Enttäuschungen, Freuden und Leiden, Jugend und Alter. Dieses sogenannte Leben ist nichts anderes als die Kette der Einzelerlebnisse, die aus dem Werdesein heraufkommen. Und diese Erlebnisse sind nichts anderes als die Gedanken, Worte und

Taten, die vorher aus Durst ergriffen und darum ins Werdesein geschickt wurden.

So gesehen ist Existenz vergleichbar mit einem kreisrunden Korridor, auf dem sich an einer Stelle eine Tür befindet. Diese Tür ist die Gegenwart. Durch sie kommen die Erlebnisse heran, kommt Wahrnehmung, Bewusstsein zustande. Im Augenblick des Eintretens der Erlebnisse wird, wenn man dem Durst folgt, reagiert. Es wird gut oder schlecht reagiert, es geschehen dunkle Gedanken, Worte und Taten oder helle. Durch die jeweiligen Reaktionen werden die jeweiligen Erlebnisse verändert, sie werden verstärkt oder abgeschwächt, sie werden erhellt oder verdunkelt.

Neu herankommende Erlebnisse drängen die alten auf dem Korridor weiter. Sie versinken in der Vergangenheit, aber diese Vergangenheit ist der Kreis. Und auf diesem Kreis treten sie wieder heran als neue Erlebnisse. Und so geht es fort endlos und unendlich unter dauerndem Wechsel und Wandel der Erscheinungsqualitäten, je nach der Qualität des Wirkens verdunkelnd oder erhellend. So geht es fort, solange der Durst besteht und dem Durst entsprechend gehandelt wird. Solange die Situationen ergriffen werden und ins Werdesein geschickt werden, so lange auch treten sie wieder in Erscheinung. Und solange Situationen wieder in Erscheinung treten, bewusst werden, so lange wird ein Ich in einer Welt wahrgenommen, wird „Leben“ bewusst mit Geburt und Tod und Leiden. Im Menschenleben quillt für 60, 70, 80, 90 Jahre aus dem Sack des Werdens das hervor, was wir aus Unwissen, aus Wahn, aus Blendung durch die Triebe hineingesteckt haben: Triebe, Durst, Gewöhnungen als innere Ernte und Wahrnehmungen von angenehmen oder unangenehmen Formen (wozu auch der eigene gesunde oder kranke, schöne oder unschöne Körper gehört), Tönen, Düften, Säften, Tastbarem sowie gewährendes und ertragendes oder verweigerndes und entreißendes Verhalten der Mitwesen als äußere Ernte.

Wer dies in seiner ganzen Leidhaftigkeit versteht, empfindet die Unausweichlichkeit, Unerbittlichkeit dieses Karmage-

setzes, dem alle Wesen unterliegen, und hat den großen Wunsch, dem Immer-wieder-Geborenwerden entsprechend dem Saat-Ernte-Gesetz zu entfliehen. Dann ist seine programmierte Wohlerfahrungssuche darauf gerichtet, das endgültige Heil auf dem vom Erwachten gewiesenen Weg anzustreben.

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so das (Immerwieder)-Geboren-Werden versteht, so die Ursache des Geborenwerdens, durch die sich das Geborenwerden fortsetzt, versteht, so die Aufhebung von Geborenwerden versteht, so den zur Aufhebung des Geborenwerdens führenden Weg versteht und wenn er alle Zuneigung aufgibt, alle Abneigung vernichtet, die Geneigtheit zur Ansicht und zum Vermeinen „ich bin“ tilgt, den Wahn aufhebt, die Weisheit gewinnt, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende. Insofern, ihr Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder. –*

Die VI. rechte Anschauung:  
Dasein/Werdesein, seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

### Werdesein

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger Werdesein versteht, die Ursache für das Werdesein versteht, durch die das Werdesein entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Werdesein versteht und den zur Aufhebung von Werdesein führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Drei Arten von Werdesein gibt es: Werdesein in der Sinnlichkeit, Werdesein in der Reinen Form, Werdesein in der Formfreiheit.*

Der Strom des Daseins (*bhava-sota*) wird als Selbsterfahnis in drei Weisen erlebt. Dasein in der Erfahnis der Sinnensucht, Dasein in der Erfahnis der Reinen Form, Dasein in der Erfahnis der Formfreiheit.

Die unterste Erfahnis, das Dasein der Sinnensuchtwelt, besteht aus zehn Stufen. Nach der untersten, der 10., der Sphäre der äußersten Qualen, die darum „Hölle“ genannt wird, folgt nach oben als 9. die tierische Welt, darüber als 8. die Welt der „Gespenster“ (christlich „Die Armen Seelen“), die teilweise große Not leiden, und das Menschentum bildet die 7. Stufe. Darüber hinaus werden die höheren Stufen von der 6. bis zur 1. den unterschiedlichen Sphären sinnlicher Götter zugeschrieben, in welchen von Stufe zu Stufe die Leiden abnehmen und die subjektiv empfundenen wohlthuenden Zustände zunehmen bis zu der höchsten Stufe dieser sinnlichen Götter. Oberhalb der zehn Stufen der Sinnensucht-Erfahnis be-

finden sich vier Stufen der Erfahris der Reinen Formen (die Brahmagötter, die Leuchtenden, die Strahlenden, die Reichgesegneten Götter). Endlich wird als oberste Terrasse der Selbsterfahris das formfreie Dasein ebenfalls in vier Stufen genannt. Die vierte Stufe formfreien Seins ist teils Wahrnehmung, teils nicht Wahrnehmung. Wer auch das hohe Wohl dieser Stufe nicht ergreift in dem Bewusstsein, dass auch die feinste Wahrnehmung unbeständig und darum leidvoll ist, gelangt zum Nirvāna.

Das sind (ohne das Nirvāna, das ja gerade die Befreiung vom Da-Sein, vom Werden bedeutet) insgesamt 18 mögliche Daseinstufen innerhalb der drei Daseinsterrassen, und alle Wesen befinden sich auf der einen oder der anderen Stufe, wobei die Qualität des Herzens, die sich im Tun und Lassen offenbart, anzeigt, auf welche Stufe hin die Wesen sich entwickeln.

Mit der Geburt eines Wesens auf der ihm gemäßen Stufe erlebt es die für dieses Leben gewirkte Auswirkung früheren Wirkens: Der Sack der gewirkten Begegnungen öffnet sich, und eine Begebenheit nach der anderen tritt in Erscheinung, wird nun auch ihm „geboren“. Der noch geschlossene Sack, dessen Inhalt für uns nicht sichtbar ist, das ist *bhava*, das durch unser Wirken vorhandene potentielle Dasein in ständiger Veränderung, im Werden.

Jedes Wesen erntet mit jedem Erlebnis, d.h. bei jeder Begegnung mit Wesen oder Dingen oder Ereignissen immer nur das, was es irgendwann zuvor selber durch eigenes Denken, Reden oder Handeln gesät, d.h. ins Dasein gesetzt hat. In diesem Sinn spricht der Erwachte vom Werdensrad. Alles, was uns begegnet, ist das, was wir in jüngerer oder älterer Vergangenheit getan haben, ist nicht „Schicksal“, sondern „Schaffsal“. Was im Reden und Handeln in die Welt hineingetan wurde, das hat keine Ruhe, ehe es nicht wieder bei uns angekommen ist. Dieses „Unterwegs-Sein“, das ist *bhava*, Werdesein.

Das Geschaffene und darum Daseiende – der Daseinssack – wird durch das Wirken der Wesen ununterbrochen gemehrt

und verändert, weshalb der Erwachte Dasein auch als Strom des Werdeseins bezeichnet (*bhavasota*).

Dasein, Werdesein dringt ununterbrochen aus dem Sack des Daseins heraus, aus dem uns noch nicht zugänglichen, in die Gegenwart. Der Unbelehrte sagt: „Weil die Welt da ist, darum erlebe ich sie. Der Kenner der Zusammenhänge weiß: Aus dem uneinsehbaren, jenseitigen Dasein (*bhava*) kommt in jedem Augenblick das früher Geschaffene, ins Jenseits Geschickte. *Durch Dasein bedingt ist Geburt*. Wenn die Summe des Geschaffenen nicht da wäre, dann könnte nichts erfahren, erlebt werden. Dasein heißt: Die Summe von Wirkungen aus früherem Wirken ist da und offenbart sich beim Ausschütten eines immer neuen Daseinssacks. Wir haben untermenschliche, übermenschliche Säcke angefüllt in vielerlei Bereichen und sind immer noch dabei, sie weiter zu füllen und die Inhalte zu verändern. Auch können wir durch jetziges Wirken manches an früherem Wirken aufsaugen, zunichte machen. Der Erwachte und manche Geheilte sehen unsere halben und dreiviertel gefüllten Säcke, wenn sie aus ihrer überweltlichen Sicht des Verschwindens-Erscheinens der Wesen sagen: *Diese Wesen sind in Gedanken, Worten, Taten dem Üblen zugetan, tadeln Heiliges, achten Verkehrtes, bei Versagen des Körpers gelangen sie abwärts*. Die Geheilten sehen, wie die Wesen die Säcke gefüllt haben – mit Schlechtem und Gutem, und diese Säcke stehen nun für die nächsten Leben bereit.

Was wir „Welt“ nennen, begegnet uns durch die fünffache sinnliche Erfahrung. Der Luger, der Trieb im Auge, erfährt Formen und Farben, der Lauscher Töne. Lichtstrahlen sind etwas völlig anderes als Schallwellen, beides hat nichts miteinander zu tun, jedes für sich ist nur eine Teilerfahrung, nichts Ganzes. Der Riecher, der Trieb in der Nase, erfährt den Geruch vergehender Stoffe. Der Schmecker, der Trieb in der Zunge, erfährt wieder etwas ganz anderes: Säfte. Der Taster im ganzen Körper erfährt Tastbares. Jeder Trieb drängt nach etwas anderem, Speziellem, ist ein Wollen auf einem Teilge-

biet. Diese fünf sinnlichen Trieberfahrungen werden je einzeln in das Gedächtnis eingetragen, und der Denker im Gehirn, der Trieb nach Orientierung und Einordnung, verbindet die einzelnen Daten zu nun gewussten Dingen, benennt sie und weckt im Zug der denkerischen Assoziationen die intellektuellen, sozialen/asozialen, moralischen/amoralischen Triebe.

Wir alle sagen zwar „Welt“, aber jeder kennt eine andere Welt als die Summe seiner Trieberfahrungen. Wir benutzen alle den gleichen Begriff „Welt“, aber dahinter steht eine ganz unterschiedliche Substanz: die Substanz des aus dem gegenwärtigen Daseinssack bisher an uns Herangetretenen und im Gedächtnis Eingeschriebenen, das daraus einen Sinn, ein zusammenhängendes Ganzes macht, z.B. das Bild: „Geburt ist der Anfang des Lebens, Tod das Ende, dann ist Schluss.“

Die sinnliche Wahrnehmung kann nie den Menschen von dem Weiterleben nach dem Tod überzeugen. Die sinnliche Wahrnehmung schafft den Trug, als ob Geburt der Anfang sei und Tod das Ende. Darum sagt der Erwachte (M 100): *Der Hochsinnige ist sich klar darüber, dass es ein Jenseits und Jenseitige gibt, dass es ein Weiterleben nach dem Tod gibt.* Der Hochsinnige ist derjenige, der nicht nur von der sinnlichen Wahrnehmung lebt, die sinnlichen Triebe zu erfüllen sucht, sondern auch die Kräfte der sozialen/asozialen und moralischen/amoralischen Triebe in sich merkt und die guten Triebe in sich positiv bewertet und zu fördern sucht, das Üble negativ bewertet, also überhaupt die inneren Triebkräfte in sich bemerkt.

Durch jedes wohlwollende Wirken wird ein etwas wohlwollenderes Begegnungsverhältnis in die Vergangenheit geschickt, in die Zukunft geschickt, wird das „Ich“ um einen Grad mehr mit wohlwollendem, gewährendem Geist geprägt, wird das mit Wohlwollen behandelte Du um einen Grad zufriedener, entspannter, freudiger, zu ähnlichem Tun geneigter: Und dieses jetzt so geschaffene, durch den gegenwärtigen verbessernden, erhellenden Schöpfungsakt so gestaltete Verhältnis eines wohlwollenderen Ich in sanfterer Begegnung mit



einem entspannteren, erfreuteren und meistens auch wohlwollenderen Du – diese Schöpfung ist nun „da“, ist durch bestimmte Einflüsse, Kräfte, Gesinnungen und Taten so gewirkte Wirkung. Diese Wirkung entschwindet lediglich der Sichtbarkeit, das ist: der unendlich kleinen Gegenwart des Verblendeten, bleibt aber als wirkende Wirkung bestehen und taucht zu ihrer Zeit wiederum in die unendlich kleine Gegenwart des Verblendeten ein, wird in ihrer zuletzt umgeschaffenen Qualität erfahren, wird als wohltuendes oder schmerzliches „Schicksal“ erlitten.

So ist mein Erleben ausschließlich durch „mich selbst“ bedingt, ist „subjektiv“. Was wir in der Welt der Begegnung „Erleben“ nennen, ist das ununterbrochene Ankommen von einst geschaffenen Ereignissen, Begebnissen, die angenehm oder unangenehm sind.

Die Religionen sagen, dass wir mit Denken, Reden und Handeln ununterbrochen Ereignisse schaffen, die jedoch erst zu gegebener Zeit in Erscheinung, an uns herantreten. Sie sind aber bereits da, sie sind nur „jenseits“ unserer sinnlichen Wahrnehmung, weshalb wir *bhava* auch als die jeweilige Jenseitigkeit auffassen können, dahin das Wirken geht, daher die Erlebnisse kommen.

Einige christliche Aussagen dazu:

*Und ihre Werke folgen ihnen nach. (Off. 14,13)*

*Was der Mensch sät, das wird er ernten. (Gal. 6,7)*

*Und sie wurden gerichtet, ein jeglicher nach seinen Werken. (Off. 20,13)*

Ein christliches Sprichwort lautet:

*Gottes Mühlen mahlen langsam, mahlen aber trefflich fein,  
was mit Langmut er versäumet, holt mit Schärfe er wieder ein.*

Die Tatsache, dass die Ernte oft lange auf sich warten lässt, drückt ein buddhistischer Vers aus:

*Auch einem Bösen geht es gut,  
solang das Böse nicht gereift;  
ist aber reif die böse Frucht,*

*dann geht es schlecht dem schlechten Mann.*

*Auch einem Guten geht es schlecht,  
solang das Gute nicht gereift;  
ist aber reif die gute Frucht,  
dann geht es gut dem guten Mann. (Dh 119, 120)*

So findet man bisweilen Menschen, die nach unserem Urteil sehr gut sind, denen es aber schlecht geht, und manche Menschen, die nach unserem Urteil sehr schlecht sind, denen es aber gut geht. Unser Urteil, dass der Mensch sehr gut oder sehr schlecht sei oder dass es ihm gut oder schlecht gehe, kann irrig sein. Nicht jedem Reichen geht es gut, und nicht jedem Armen geht es schlecht, und auch über den Charakter eines Menschen können wir uns täuschen. Aber das Gesetz lautet, dass es jedem, der schlecht ist, auf die Dauer auch schlecht geht durch sein schlechtes Tun und dass es jedem, der gut ist, auf die Dauer auch gut geht durch sein gutes Tun. Die gute oder schlechte Ernte ist latent schon da, noch unreif. *Ist aber reif die gute Frucht...*

Aber nicht nur die auf uns zukommenden Ereignisse, die Erscheinung des Außen, sondern auch das Innen, das Ich, sind potentiell da, denn mit jedem nach außen gerichteten Wirken, sei es gut oder ungut, verändert sich auch der Täter (innen) im gleichen Maß in Richtung auf gut oder ungut.

Werdesein/Dasein ist bedingt durch Ergreifen

*Durch Ergreifen als Ursache entsteht und setzt sich Werdesein fort, durch die Aufhebung von Ergreifen wird Werdesein aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Werdesein führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Der Erwachte sagt (M 38): *Die Befriedigung beim Gefühl, das ist Ergreifen*. Was wir irgendwann als angenehm erlebt haben (Wohlgefühl), das wollen wir gern wieder erleben. Alles bewusste und unbewusste Handeln der Wesen geschieht um der Gefühlsbefriedigung willen: um ein Wohlgefühl zu erlangen oder einem Wehgefühl zu entgehen. Der normale unbelehrte Mensch handelt nach den Gefühlen. Er dürstet nur immer nach Wohl und sucht alles Weh mit allen möglichen Mitteln zu fliehen, und so sind alle Unternehmungen auf Befriedigen des Gefühls ausgerichtet, und das ist Ergreifen. Die aus früherem Wirken hervorgegangenen Erscheinungen, die der Reihe nach an uns herantreten, sind für uns eine Herausforderung. Wenn wir ihr – und das heißt dem von den Trieben aufkommenden Gefühl – folgen, indem wir das Angenehme mit entsprechendem Denken, Reden und Handeln ergreifen, das Unangenehme abweisen – dann haben wir damit unser Gefühl befriedigt. Durch ergreifendes, d.h. gefühlsbefriedigendes Wirken werden die Daseinssäcke gefüllt. Die betreffende Situation ist nicht aufgelöst, sondern wird uns in Zukunft wiederum begegnen: das im Ergreifen zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich und der erlebten Welt ist erhalten geblieben (Dasein, *bhava*) und muss wieder in Erscheinung treten (Geburt, *jati*). *Befriedigung suchen bei den Gefühlen – Ergreifen* – bedeutet also: die wahrgenommene Umwelt mit dem wahrgenommenen Ich verknüpfen, sich an die Umwelt ketten. Und die Qualität dieser Umwelt ist abhängig von den am Ergreifen beteiligten Gefühlen.

Als Symbol für das gefühlsbefriedigende Ergreifen wird im tibetischen Buddhismus ein Mensch dargestellt, der Früchte von einem Baum pflückt. Da er sie nicht gleich isst, sondern in einen Korb sammelt, so sind sie dort aufgehoben (*bhava*) und werden ihm irgendwann, wenn er sie isst, als süße oder bittere Früchte wieder begegnen.

Der Erwachte sagt (S 12,15):

*Die Gewohnheitsbande, immer heranzutreten,*

*zu ergreifen, sich anzueignen und dabei zu verbleiben,  
das ist praktisch diese Welt.*

Das heißt: Alle Szenen, Situationen und Erlebnisse, die der Daseinsstrom enthält und zu seiner Zeit an die Oberfläche unserer Gegenwart spülen wird, das alles ist irgendwann ergreifend geschaffen worden. Wir erleben immer nur Selbstgeschaffenes, nicht Schicksal, sondern Schaffsal, eigene Schöpfung, je nach der Anschauung, aus welcher das vermeinte Ich zur Zeit der Schöpfung schuf. Darum sagt der Erwachte (M 135):

*Erben des Wirkens (karma) sind die Wesen,  
Kinder des Wirkens sind die Wesen.*

Solange wir nicht das uns Begegnende als Ernte aus eigenem ergreifendem Wirken erkennen, so lange handeln wir immer weiter reagierend: schaffen durch unsere harten Worte verärgerte Mitwesen, durch wohlwollende Worte und Handlungen vertrauende, dankbare Mitwesen. Mit jeder willentlichen Tat ändern wir uns ein wenig und ändern das, was an uns herantritt, ein wenig, und in unserem Weitergehen in diesem Tretrad finden wir alles so vor, wie wir es durch unser ergreifendes Wirken hinterlassen haben.

Aber nur das ergreifende, das absichtliche Wirken hat Folgen, das mit der Absicht geschieht, die Gefühle zu befriedigen, also um etwas Angenehmes zu erlangen oder um etwas Unangenehmes zu vermeiden, zurückzuweisen: nur solches Wirken ist Ergreifen und kommt in seiner Wirkung auf den Täter zurück. Was auch immer ein Wesen mit Absicht und zur Befriedigung seines Gefühls wirkt, das bestimmt seine Ernte.

Der Erwachte sagt (M 1): *Befriedigung ist des Leidens Wurzel.* Das Gefühl der Befriedigung für etwas Gutes halten, es positiv bewerten, sich der Befriedigung hingeben, sich an ihm auch geistig befriedigen, es erhalten und wieder zu erringen trachten in Gedanken, Worten und Taten – das ist das aus dem Durst folgende Ergreifen. Jede Befriedigung, die der

Mensch bejaht und wieder zu erlangen trachtet, ist der Anfang eines neuen Programms: „Das ist schön, das will ich wieder haben; wie bekomme ich es?“ So entsteht das Programm, diese Befriedigung immer wieder herbeizuführen, immer weiter so zu wollen, letztlich aus dem Anstoß „Befriedigung“. Ist so das Erlebnis der Befriedigung ins Dasein getreten, Gewöhnung geworden, dann ist ein noch bedürftigeres „Ich“ in einer gewährenden oder verweigernden Umgebung entsprechend der moralischen Qualität der Befriedigungen entstanden.

Der Erwachte vergleicht die Befriedigung bei den fesselnden Erscheinungen mit dem Brennen einer Öllampe und das Ergreifen in Befriedigungsabsicht mit dem Nachfüllen von Öl (S 12,53):

*Wo bei den fesselnden Erscheinungen der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird, da wächst der Durst. Durch Durst bedingt ist Ergreifen. Durch Ergreifen bedingt ist Dasein (Schaffsal), Geborenwerden, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.*

*Gleichwie durch Öl und Docht bedingt, eine Öllampe brennt – würde da ein Mensch von Zeit zu Zeit Öl nachfüllen und den Docht anheben, so würde die so ernährte, so aufnehmende (upādāna) Öllampe immer weiter brennen. So auch muss da, wo bei den fesselnden Erscheinungen der Anblick von deren Wohltat gepflegt wird, der Durst wachsen. Durch Durst bedingt ist Ergreifen, durch Ergreifen bedingt ist Dasein (Schaffsal), Geborenwerden, Altern und Sterben. So geschieht dieser gesamten Leidenshäufung Fortsetzung.*

Diese Leidenshäufung, diesen Kreislauf: Wirken zur Gefühlsbefriedigung – offenbare und latente Wirkung – Wirken zur Gefühlsbefriedigung..., wodurch die Zukunft des von den Trieben getriebenen Menschen ohne sein Wissen und Wollen festgelegt wird – verstehen, ist eine heilende Anschauung, die zum Aufbruch aus diesem Gefängnis motiviert, zur Überwindung der Triebe:

*Wenn der Heilsgänger so das Dasein versteht, so die Ursache des Daseins, durch die das Dasein entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Daseinsaufhebung, so den zur Daseinsaufhebung führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen, getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.–*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die VII. rechte Anschauung:  
Ergreifen, seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

Ergreifen

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger Ergreifen versteht, die Ursache für Ergreifen versteht, durch die das Ergreifen entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Ergreifen versteht und den zur Aufhebung von Ergrei-*

*fen führenden Weg, dann hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Vier Arten von Ergreifen gibt es:*

- 1. Sich bei Sinnesobjekten befriedigen (kām-upādāna),*
- 2. Sich bei weltanschaulichen Vorstellungen / Anschauungen befriedigen (ditth-upādāna),*
- 3. Sich befriedigen durch angewöhnte und durchgehaltene gute Verhaltensweisen (silabbat-upādāna),*
- 4. Sich befriedigen bei der Ich-Behauptung(atta-vād-upādāna).*

Zu 1. Sich bei den Sinnesobjekten befriedigen, ist die Neigung, durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten Befriedigung und Lust zu erleben wie überhaupt unterhalten zu sein in den verschiedenen Graden von grober Sinnlichkeit bis zu den feinsten ästhetischen Anliegen. Weil die Befriedigung nur kurz andauert, darum drängt sich dem Begehrenden immer wieder der Gedanke auf: „Das allein befriedigt, das muss ich jetzt haben.“ Weil der Mensch bei vielen Sinnendingen im Akt der Berührung eine kurze entspannende Befriedigung der inneren Sucht empfindet, darum bewertet er die Befriedigung durch Genuss der Dinge so positiv und muss sie wieder anstreben.

Zu 2. Wer sich an der Betrachtung von Anschauungen im Ganzen oder im Detail befriedigt, den bindet diese Befriedigung an das Erleben. Seine Beschäftigung mit der Betrachtung der Daseinserscheinungen beschert ihm auch weiterhin immer solche Erscheinungen, die er dann auch weiterhin gliedernd und einordnend betrachtet und dabei Befriedigung empfindet, sie zu sich zählt, sie sich aneignet, wieder neu erlebt usw.

Der Nachfolger der Lehre wird die durch gründliches Le-

sen und Bedenken erworbene rechte Anschauung hochhalten und als Orientierungsmittel benutzen, und das mit Recht, denn sie hilft ihm, zuerst alle die Dinge, die er als übel zu erkennen und zu durchschauen gelernt hat, abzutun und bessere Eigenschaften und Verhaltensweisen sich anzugewöhnen, aber er muss wissen, dass auch die rechte heilende Anschauung eine Vorstellung ist, dass aber der vollkommene Heilsstand außerhalb aller Vorstellungen liegt. In diesem Sinn vergleicht der Erwachte die rechte Anschauung mit einem Floß, das sich ein Mensch baut, der auf der Flucht einen Strom überqueren muss. (M 22) Wenn er nun mit dem Floß heil über den Strom und an das rettende Eiland gekommen ist, dann kann er nur an Land gehen, wenn er das Floß am Ufer verlässt, es nun loslässt. So soll die heilende rechte Anschauung den Nachfolger wohl zum Ziel führen als Mittel zum Zweck, aber sie ist kein Selbstzweck. Darum wird der Heilsgänger, da er dies versteht, sie eben auch nur so benutzen und sie nicht überschätzen.

Zu 3. Wem seine angestrebten oder erworbenen Sitten das Höchste sind, der mag sich bei seinen erworbenen guten Sitten befriedigen und damit an das Rad der Wiedergeburten gekettet bleiben. Er mag zunächst in hellere Stationen gelangen, aber zu irgendwelchen Zeiten überschwemmt das Begehren die besten Absichten und Vorsätze, und er taucht wieder in den dunkleren Zonen des Samsāra unter. Darum eben bezeichnet der Erwachte die Befriedigung bei den guten Sitten als ein Hindernis zur Erlösung.

Zu 4. Die Ich- oder Selbst-Behauptung gründet auf dem Glauben, eine selbstständige Person zu sein (*sakkāyaditthi* – erste Verstrickung). Sie ist ein Agieren aus der Ich-Perspektive mit dem Wunsch nach Beachtung und Geltung des eigenen Ich, nach Selbstverwirklichung und Anerkennung durch sich und andere.

Wo aber das Wissen in den Geist eingepflanzt ist, dass da eine Menge innerer Dränge und Mechanismen wirksam sind, die fast unbekannt und unerkannt zum jeweiligen Willen füh-



ren, dass also eine innere, oft stark wechselnde Dynamik der Projektor allen Wollens ist, da kann der Glaube, eine autonome Person zu sein, nicht mehr bestehen, und damit wird der Ich-Behauptung der Boden entzogen. Der Heilsgänger erkennt im Maß seiner Selbstbeobachtung, dass nicht irgendein Gedanke, ein Wort oder eine Tat aus freiem souveränem Willen geschehen, sondern dass diese immer nur ganz genau bedingt sind durch die Bewegungen der geistig-seelischen Kräfte, die seinen Willen jeweils bestimmen.

Aber spontan, wenn die Tendenzen angesprochen werden, meldet sich mit der noch nicht aufgelösten achten Verstrickung „Ich-bin-Empfindung“ (*asmi-māno*), der Gewohnheit, den Ort der Empfindung als „ich bin“ aufzufassen, die Neigung zur Selbstbehauptung, die Neigung, das Selbst, das Ich, vor sich selber und anderen herauszustellen und zu schützen.

Ergreifen ist bedingt durch Durst

*Durch Durst als Ursache entsteht und setzt sich Ergreifen fort, durch die Aufhebung von Durst wird Ergreifen aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Ergreifen führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Das Anliegen in den Sinnesorganen wird von herantretenden Erscheinungen berührt und antwortet mit Gefühl. Diejenigen sinnlichen Eindrücke, die ihnen entsprechen, beantworten sie mit Wohlgefühl, die ihnen widersprechenden sinnlichen Eindrücke beantworten sie mit Wehgefühl, die ihnen weder positiv noch negativ entsprechenden Eindrücke beantworten sie auch mit mehr oder weniger schwachem Gefühl.

*Was man fühlt, das wird wahrgenommen, sagt der Erwach-*

te. Was stärker gefühlt wird, das wird stärker wahrgenommen, was weniger stark gefühlt wird, das wird auch weniger stark wahrgenommen. Wenn durch mehrere sinnliche Eindrücke gleichzeitig mehrere unterschiedlich starke Gefühle aufkommen, werden hauptsächlich die von den stärksten Wohl- oder Wehgefühlen begleiteten Wahrnehmungen wahrgenommen, bewusst, erlebt. So werden also die meisten sinnlichen Wahrnehmungen, nämlich die von zu schwachem Gefühl begleiteten, nicht voll wahrgenommen, bewusst.

Nun erst, wenn der Mensch um das Erlebnis weiß, da nimmt er Stellung dazu. Und die erste spontane Stellungnahme des normalen Menschen ist diejenige, die „Durst“ genannt wird. Durst ist die von den innewohnenden unbewussten Trieben ausgelöste spontane Willensreaktion auf das jeweils gefühlte und dadurch wahrgenommene Erlebnis, und zwar: eine spontane Zuwendung bei dem mit Wohlgefühl bewusst gewordenen Erlebnis und eine spontane Abwendung bei dem mit Wehgefühl bewusst gewordenen Erlebnis. Wenn auch Abwendung und Zuwendung Gegensätze zu sein scheinen, so sind beide Reaktionen doch gleich insofern, als sie von derselben Instanz, nämlich dem innewohnenden subjektiven Geneigtsein, eben den Trieben, ausgehen und als sie sich äußern als gefühlter Drang und Durst, das als „angenehm“ Gefühlte heranzuholen und das als „unangenehm“ Gefühlte fortzustoßen.

Der Durst drängt auf Befriedigung, lechzt nach Erfüllung. Es ist der bewusste Drang im Geist nach Genuss und Abweisen, das und das haben zu wollen, das und das meiden zu wollen. Der Erwachte bezeichnet den Durst als *den Wiederdasein säenden, befriedigungssüchtigen, bald hier, bald dort Befriedigung suchenden (M 141)*.

Auf Grund des Durstes holen sich die Wesen, was sie mögen, und stoßen weg, was sie nicht mögen. Das wird Ergreifen genannt. Das Ergriffene bleibt bei einem – durch doppelte Auswirkung: die Triebe sind bestärkt worden und die äußere Form, die zwar als Vergangenheit in die Latenz, in den *bhava-*

Strom geht, tritt wieder heran, und der Kreislauf geht weiter.

Durst ist ein bewusst gewordener, im Geist sich meldender Drang, dessen Erfüllung zur Erhaltung der normalen entspannten Gemüts- und Geistesverfassung ebenso unerlässlich ist wie die körperliche Nahrung zur Erhaltung des Körpers. Aber im Gegensatz zum Körper kann das Herz, die Gesamtheit der Triebe, am Mangel, an der Nichterfüllung seiner Bedürfnisse, nicht sterben. Seinen Spannungsqualen sind kaum Grenzen gesetzt.

So wie ein Mensch ein Gewicht von 50 bis 100 Pfund in äußerster Not eine Zeitlang halten kann, dann aber absetzen muss, und ein Gewicht von drei Zentnern auch nicht einen Augenblick halten kann, ebenso kann ein Mensch Durstanwandlungen von schwächeren Graden mehr oder weniger lang aushalten. Und da die Wogen des Durstes immer nur wie Wellen vorübergehend in Erscheinung treten, so kann er viele solcher Durstanwandlungen überstehen, ohne sie zu befriedigen (*upādāna*). Aber Durstanwandlungen stärkerer Grade kann er nicht lange widerstehen und den stärksten Durstarten kaum einen Augenblick widerstehen.

Der Durst wird in seinem Drang nach Befriedigung durch ein bestimmtes Erlebnis wie ein mehr oder weniger schweres Gewicht gespürt, und die Erfüllung wird als erlösend empfunden – so wie das Ablegen eines Gewichts. Da aber die Welt keine Schüssel ist, aus der der Durstige unentwegt das schöpfen kann, was er bedarf, so ist Nichterlangen und damit Wehgefühl unvermeidbar.

Solange Durst aufkommt, so lange besteht der starke Drang nach Befriedigung, nach Erfüllung, will der Mensch das Angenehme, Ersehnte ergreifen, das Unangenehme, nicht Gewünschte abweisen. Solange wir Durst nach den Sinnendingen haben, aber die wahren Zusammenhänge kennen, wollen wir nicht mehr ergreifen, um das weitere Anfüllen der Daseinssäcke zu verhindern, um weiteren Leidenskreislauf zu verhindern. Es gibt Zeiten, in denen der Durst sich stark meldet und uns zum Ergreifen zwingt, aber es gibt auch neutralere Zeiten,

in denen nur schwacher Durst aufkommt. Bei starkem Durst bedarf es einer starken und leuchtkräftigen Anschauung, um dem Durst widerstehen zu können. Einem schwächeren Durst wird leichter widerstanden.

Der Erwachte zeigt, dass es insgesamt fünf Häufungen gibt, die die Wesen ständig ergreifen, nämlich Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfassungssuche. Weil als Reaktion auf die Wahrnehmung Durst nach bestimmten Formen, Gefühlen, Wahrnehmungen Aktivitäten, nach bestimmten Programmen aufkommt, zwingt dieser Durst die Wesen zum Anstreben der Befriedigung bei diesen Fünf, wobei die Empfindung „Ich“ („ich fühle, ich denke“) und „Mein“ („mein Körper, meine Wohnung“) entsteht. Der Kenner der Lehre bezeichnet die fünf Zusammenhäufungen weder als Ich und Selbst noch als Mein und Eigen, weil sie entstehen und vergehen nach ihrem Gesetz, nicht aber der Verfügungsgewalt eines übergeordneten Ich oder Selbst unterstehen.

Ein Beispiel dafür, wie Durst Ergreifen bedingt und Ergreifen Dasein: Am Tor der Gegenwart erlebt einer etwas Verärgertes und folgt dem Durst, den Ärger verursachenden Menschen, der ihm Unangenehmes gesagt hat, abzuweisen, seinen Ärger abzureagieren. Mit dieser ergreifenden, aneignenden Reaktion hat er Folgendes in den Daseinssack (*bhava*) getan:

1. ist er dem Drang gefolgt, ärgerlich zu reagieren, so hat er damit diesen Drang, diese Angewöhnung, schnell und ärgerlich zu reagieren, verstärkt.
2. Damit hat er die Abneigung gegen den, der ihm etwas Verärgertes gesagt hat, nicht aufgelöst, sondern ihn als unsympathisch, als zu meiden entlassen, vielleicht gar als Feind eingestuft. Jetzt ist durch dieses durstbedingte Ergreifen im Dasein (*bhava*) ein Ich, das leicht zum Ärger neigt, und ein Feind. Beides begegnet ihm am Tor der Gegenwart irgendwann wieder als einst in den Daseinssack Entlassenes – im nächsten Moment oder im nächsten Leben oder in irgendeinem späteren Leben.

Wer manchmal hohe Einsichten der Lehre bedenkt, Gedan-

ken hegt, die der Erfahrnis Reiner Form zugehören, oder gar einen Form auflösenden Gedanken hegt, der hat seine Tendenz, so zu denken, verstärkt, hat aber auch durch den Gedanken Entsprechendes der Erfahrnis Reiner Form oder Formfreiheit zugefügt.

Den Antrieb Durst kann jeder bei sich beobachten. Ununterbrochen drängt es uns, mal stärker, mal schwächer, selbst in neutraler Zeit. Wenn wir in neutraler Zeit gar nichts unternehmen, in die Stille gehen, dann werden wir bald merken, wie der Drang, etwas zu erleben, aufkommt. Es drängt uns nach Sinneseindrücken, Körperbewegungen, nach Vorstellungen, Taten. Bei keinem von uns ist kein Durst. Weil es Durst gibt, verlangen wir nach etwas, gibt es ein Befriedigen des Verlangens, ergreifendes Wirken, das ins Dasein (*bhava*) geht und wieder in Erscheinung tritt. Durch Ergreifen, Aneignen werden Säcke gefüllt. Solange Säcke mit ergreifendem Wirken gefüllt bereit stehen, so lange rieseln Erlebnisse heran, auf die wir durstgetrieben reagieren müssen.

Ergreifen geschieht also überall da, wo man durch Wirken (in Gedanken, Worten, Taten) dem fühlbar gewordenen Durst nach Genießen, Abweisen usw. folgt, sich also das Ziel, das der Durst anstrebt, „zu eigen macht“. Damit ist das im Durst zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich zu der betreffenden erlebten Begegnung im Dasein (*bhava*) erhalten geblieben, sie wird in Zukunft wieder begegnen. D.h. in jeder auftauchenden zweipoligen Situation, in der ein Ich in Begegnung mit Begegnendem erlebt wird, wahrgenommen wird, da gehört es zu diesem Erleben, dass sich im „Ich“ bei jedem durch die Begegnung ausgelösten Wohlgefühl spontan das Verlangen – der Durst – nach Bewahrung dieses Wohlgefühls meldet, d.h. nach Erhaltung oder weiterer Herbeiführung dieser wohltuenden Situation, weil man dann befriedigt ist. Ebenso meldet sich bei jedem durch die Begegnung ausgelösten Wehgefühl spontan das Verlangen – Durst – nach Aufhebung dieses Wehgefühls, d.h. nach Beendigung und zukünftiger Vermeidung dieser leidigen Situation, weil man auch dann erst

„befriedigt“ ist. So ist also „Durst“ nichts anderes als der Drang nach Gefühlsbefriedigung. Darum heißt er *der stets auf Befriedigung drängende*.

Wer versteht, wie er bedrängt wird, aus Durst dem Ergreifen zu folgen, so dass er diesem Zwang oft nicht widerstehen kann und damit dem Leiden ausgeliefert ist, dessen programmierte Wohlerfahrungssuche ist darauf programmiert, dem Leiden ein Ende zu machen:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so das Ergreifen versteht, so die Ursache des Ergreifens, durch die das Ergreifen entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Aufhebung von Ergreifen versteht, so den zur Aufhebung von Ergreifen führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die VIII. rechte Anschauung:  
Durst, seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

Durst

*Wenn der Heilsgänger Durst versteht, die Ursache für Durst versteht, durch die Durst entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Durst versteht und den zur Aufhebung von Durst führenden Weg, dann hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese sechs Durstarten (tanhā-kāya) gibt es, Brüder: Durst nach Formen, Durst nach Tönen, Durst nach Gerüchen, Durst nach Geschmücken, Durst nach Tastgegenständen, Durst nach Gedanken.*

Der Sinnendurst ist ein bewusstes Verlangen nach dem Begehrenden einschließlich des Sinneswerkzeugs. Durst ist ein Mangel, ein Habenwollen des Außen, von dem man sein Glück abhängig macht. Auch der zu sich gezählte Körper gehört zu diesem Außen. Der Durst ist unersättlich. Auch wenn ich z.B. genug gegessen habe, also vom Leib her satt bin, kommt der Durst nach Geschmücken doch bald wieder auf. Ebenso geht es mit allen sinnlichen Bedürfnissen. Der Genuss ist jeweils ganz kurz, und wegen des im Genuss sich schon abzeichnenden Vergehens des Wohlgefühls springt dabei immer sofort weiterer Durst auf – so schnell, dass wir es gar nicht merken, weil wir ihn sofort wieder befriedigen.

In Wirklichkeit leben wir immer im sinnlichen Mangel. Ständig müssen wir etwas tun, um den Mangel zu beseitigen und das Loch zu stopfen. Es ist wie bei einem Boot, das ein Leck hat: dauernd muss Wasser ausgeschöpft werden, damit es

nicht untergeht. Das Stopfen des Lecks hingegen wäre die Versiegung des Durstes und der hinter ihm stehenden Triebe.

Von den drei Arten von Durst (*kāma-tanhā*, *bhava-tanhā*, *vibhava-tanhā* – *M 141*) nennt Sāriputto in unserer Lehrrede nur den ersten. Während der erste Durst auf das Aus ist, was als karmische Ernte herankommt (Habenwollen), zielt der zweite Durst auf Werden, Schaffen, Gestalten: Ich will sein, ich will so sein, mich dahin entwickeln. „Was willst du werden?“, fragt man einen jungen Menschen und meint damit nur den Beruf, aber die Frage kann weitreichender verstanden werden, z.B. „Ich möchte sauberer, heller, weiser werden.“

Wer mit seiner guten Gesinnung und seinen guten Taten wirken will, hat helle Gefühle – er hat den Durst des Soseinwollens und braucht die Vielfalt, die Sinnensuchtwelt, um gut zu wirken. Wer aber das Leiden der Vielfalt sieht, strebt das Wohl der Herzenseinigung an und strebt den Stromeintritt an, ein Soseinwollen dessen, der begriffen hat, dass bleibendes Wohl nur durch Aufhebung des Ergreifens der fünf Zusammenhäufungen zu erreichen ist (*vibhava-tanhā*).

In der größten Form ist Vernichtungsdurst der Durst nach freiwilliger Beendigung des jetzigen Körperlebens. Ein Tor begeht „Selbstmord“ und erfährt gleich hinterher, dass der Körper zwar bewusstlos und tot daliegt, dass er selbst aber dennoch weiterhin erlebt und wahrnimmt und es ihm um nichts besser, sondern nur schlechter geht als zuvor. Tod ist in Wirklichkeit nur Umwandlung der Körpermaterie, keine Vernichtung von Seele und Geist. Wirkliche Vernichtung ist nur gegeben bei dem Durst nach völliger Vernichtung der Täuschung, der Blendung, des Wahns, des Dürstens überhaupt, ist die höchste und feinste Form von Vernichtungsdurst, der Durst, den Leidenskreislauf aufzuheben. Es ist dieser Durst, der den Heilsgänger beseelt.

Eine weitere dreifache Durstgruppe (D 33 III):

Durst nach Sinnendingen, Durst nach Formen, Durst nach Formfreiheit. – Wer die bewegten Formen für lebendig hält, an lebendige Menschen-, Tier-Körper glaubt, identifiziert den



Körper mit den Wesen und hat Verlangen nach den Körpern und dem, was durch die Sinnesorgane erfahrbar ist. In Wirklichkeit bedient sich das eigentliche Wesen, das Wollende, Empfindende, nur des Körpers. Es lebt auch ohne den Körper. Diese Täuschung, dass der Körper das Wesen sei, gibt es in der Selbsterfahrnis der Reinen Form nicht mehr. Formen begehren beide, die Wesen der Sinnensucht wie der Reine Form Erfahrende. Aber Reine Form wird geistunmittelbar (*manomaya-kāya*), geistgemacht erfahren. Auch der Körper der Sinnensuchtwelt ist geistgemacht. Vom Geist geht alles aus, das Feinste und das Größte, aber nur indirekt, indem der Sinnendurst Festes, Flüssiges, Hitze und Luft als feste Körperform um das eigentliche Wesen herum schafft. Diese grobstoffliche Form verändert zu Lebzeiten nicht ihre bei der Geburt schon vorgegebene Gestalt, während in der Selbsterfahrnis Reiner Form dem geistigen Gedanken sofort, denkunmittelbar, die Gestalt folgt: Z.B. der Wunsch nach Gemeinschaft mit anderen Wesen lässt den Wünschenden in beliebiger Form in der gewünschten Gemeinschaft sein oder der Wunsch, Weltzeitalter zu überblicken, lässt die Fähigkeit dazu entstehen.

Die Selbsterfahrnis der Nichtform ist nur noch Wahrnehmung ohne denkerische Aktivität, die Wahrnehmung eines stillen Gefühls, ohne die Erfahnis eines örtlichen Selbst.

Wer von sinnlichem Durst getrieben ist, hat wenig Durst nach Form oder Nichtform. Mit gefühlter Sehnsucht an diese höheren Selbsterfahrungen denken kann nur einer, der nicht vom Durst nach sinnlichem Erleben getrieben ist, dessen Durst auf Höheres gerichtet ist. Aber ob Durst nach Sinnengenuss, nach Reiner Form oder Formfreiheit besteht – es ist immer ein so und so Seinwollen bzw. Habenwollen.

Durst ist bedingt durch Gefühl

Gefühl

*Durch Gefühl als Ursache entsteht und setzt sich Durst fort, durch die Aufhebung von Gefühl wird*

*Durst aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Durst führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Ein Beispiel dafür, wie durch Gefühl Durst bedingt ist: Ein Kind kostet zum ersten Mal Nougat, und dieser Geschmack löst beim Kind Wohlgefühl aus. Schon geht der Blick wieder zu dem Gefäß mit Nougat. Die Tatsache, dass etwas, das wir erleben, ein Wohlgefühl auslösen kann, weist darauf hin, dass wir vor dem Wohlgefühl in einem oft nicht bewussten Mangel, in einer Not waren. Wenn wir bereits im äußersten Wohl wären, was von allen Wesen angestrebt wird, könnte es keine Begegnung geben, die Durst auslösen würde. Wir befinden uns im Minus, haben unerfüllte Anliegen, dadurch nur gibt es die Tatsache, dass Wohlgefühl aufkommen kann. Weil unterschiedlich starke Gefühle aufkommen, darum kommt unterschiedlich starker Durst auf. Wird dem Durst gefolgt, dann haben wir das Gefühl bestätigt und damit die Triebe verstärkt, von denen die Gefühle ausgehen.

Wir kennen die unterschiedlichen groben und feinen Wohlgefühle, wie Lust, Behagen, Entzücken, Begeisterung, Erhebung, Frieden usw., und ebenso die mannigfaltigen groben und feinen Wehgefühle, wie Qual, Schmerz, Angst, Verzweiflung, Verstörtheit, Ekel, Zerrissenheit, Depression, Trauer, Gram, Kummer, Wehmut. Alle diese verschiedenartigen Gefühle verlaufen vom höchsten Wohl bis zum äußersten Wehe in einer fast endlosen Skala mit allen Zwischenstufen. Welche weiten Unterschiede liegen z.B. zwischen höchstem Entzücken und äußerstem Entsetzen, zwischen höchster Fröhlichkeit und tiefster Traurigkeit, zwischen höchster Lust und tiefster Qual, zwischen Bedrückung und Erleichterung, zwischen Versenkung und Verstörtheit, zwischen Glückseligkeit und

Gram, zwischen Angst und Geborgenheit, Ruhe und Unruhe, Erlösung und Verzweiflung.

Das Gefühl nimmt in der Gesamtheit dessen, was das Phänomen „Mensch“ überhaupt ausmacht, eine Zentralstellung ein. Es gibt einem jeden Erlebnis erst Stimmung und Klang und damit jene Aufdringlichkeit, mit der das Erlebnis als wohl oder wehe fühlbar und dadurch überhaupt erst zu „unserem“ Erlebnis wird, durch die wir es erst wahrnehmen. Das Gefühl macht „uns“ wach durch das Wahrnehmen des jeweiligen wohlens und wehens Erlebnisses. Leben und Existenz ist ohne das Gefühl nicht denkbar, nicht möglich. So intensiv wie das Gefühl ist, so intensiv ist Leben und Existenz. Wie hell und heiter, wie dunkel und schmerzlich das Gefühl ist, so hell und heiter, so dunkel und schmerzlich ist Leben und Existenz. Die Qualität und die Quantität des Gefühls sind Qualität und Quantität des in der Wahrnehmung erfahrenen Lebens. Die Verheißung „ewiger Seligkeit“ oder die Androhung „ewiger Verdammnis“ in manchen Religionen ist nichts anderes als die Verheißung oder die Androhung von Gefühl in der höchstmöglichen bzw. in der furchtbarsten Qualität und zugleich von endloser Dauer. Darum ist auch die Aufhebung des Gefühls gleich der Aufhebung der in der Wahrnehmung erfahrenen Existenz.

Es ist verständlich, dass das Gefühl bei solcher Eigenschaft unbewusst und bewusst im Vordergrund des menschlichen Interesses steht und dass ihm in allen Kulturkreisen und in allen Religionen entscheidende Bedeutung beigemessen wird. Daher kommt es auch, dass das Gefühl in manchen Religionen als aus der ewigen Seele kommend oder als die ewige Seele selbst, überhaupt als etwas Ewiges aufgefasst wird. Aber das Gefühl ist nicht ewiger Kern oder ewiger Bestandteil des Menschen, es ist blind für den wahren Wert oder Unwert des jeweiligen Erlebnisses. Es besteht nicht eigenständig aus sich selbst heraus, es ist nur Resonanz der Triebe.

Jeder Mensch kann bei sich beobachten, dass er alle Sinesseindrücke, die ihm angenehm, wohltuend, erfreulich sind

(also mit Gefühl verbunden sind), gern beibehalten, bewahren oder so bald wie möglich wiederholt erleben möchte, dass er einen Zug, einen Drang, Durst in dieser Richtung verspürt.

Daran erkennen wir den Unterschied zwischen Gefühl und Durst: Das Gefühl ist unmittelbare Resonanz unserer inneren Neigungen auf das gerade vorhandene Erlebnis. Das Erlebnis tut den Neigungen wohl oder wehe. Dagegen ist der Durst nicht mehr direkte Resonanz, sondern ist dadurch unmittelbar ausgelöste Intention, Wollensrichtung: Weil das Erlebnis wohltut (Gefühl), darum will man, möchte man (Durst) das Erlebnis weiterhin bewahren oder es wiederholen. Das ist der Bedingungs-zusammenhang zwischen Gefühl und Durst.

Wenn nun irgendwelche Rücksichten auf andere oder Pflichten die Beibehaltung oder Wiederholung des Wohltuenden nicht erlauben, so verspürt man bei sich einen gewissen Verzicht, ein Entbehren, eine Leere. Auch daran ist der Durst zu erkennen.

Ebenso verspürt man bei allen Sinneseindrücken, die unangenehm, widerwärtig oder schmerzhaft sind (Gefühl), sofort einen Zug oder Drang (Durst), diese möglichst aufzuheben, sich ihnen zu entziehen, sich davon abzuwenden, die Situation zu verändern. Wenn aber Rücksichten oder Pflichten es wiederum nicht erlauben, diese Situationen aufzuheben oder sich ihnen zu entziehen, dann empfindet man eine mehr oder weniger große Last oder Schwere, ein Ertragenmüssen von Schmerzlichem. So bewirkt Gefühl den Durst.

Je stärker das Wohlgefühl ist, um so mehr dürstet man nach Wiederholung. Die starken Wohlgefühle lösen auch einen starken zu dem Erlebten hinstrebenden Durst aus; die starken Wehgefühle dagegen lösen einen starken fortstrebenden Durst aus, während die schwächeren Wohl- und Wehgefühle auch einen entsprechend schwächeren Durst auslösen bis hin zur Gleichgültigkeit bei den kaum merklichen Gefühlen.

So sagt der Erwachte zu Ānando (D 15):

*Wenn es kein Gefühl gäbe, in keiner Weise, ganz und gar*

*nicht, könnte da wohl bei völligem Fehlen des Gefühls Durst erfahren werden? – Gewiss nicht, o Herr. – Darum also ist dies eben der Anlass, dies die Herkunft, dies die Entwicklung, dies die Bedingung des Durstes, nämlich Gefühl.*

Weil der im Wahn Befangene dem Durst nach vordergründigem Wohl folgt, die vergänglichen Dinge ergreift, so bindet er sich an das Vergängliche und somit an das Leiden, endlos, über Geburten und Tode hinweg. Der vom Erwachten Belehrte, der dies sieht, dessen programmierte Wohlerfahrungssuche ist auf bleibendes Wohl ausgerichtet, strebt nach Aufhebung der Triebe:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so den Durst versteht, so die Ursache von Durst versteht, durch die der Durst entsteht und sich fortsetzt, so die Aufhebung von Durst versteht, so den zur Aufhebung von Durst führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit „ich bin“ zu denken getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die IX. rechte Anschauung:  
Gefühl, seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

Gefühl ist bedingt durch Berührung

*Wenn der Heilsgänger Gefühl versteht, die Ursache für Gefühl versteht, durch die das Gefühl entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von Gefühl versteht und den zur Aufhebung von Gefühl führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese sechs Gefühlsarten gibt es:*

*Das durch Berührung des dem Auge innewohnenden Legers bedingte Gefühl,  
das durch Berührung des dem Ohr innewohnenden Lauschers bedingte Gefühl,  
das durch Berührung des der Nase innewohnenden Riechers bedingte Gefühl,  
das durch Berührung des der Zunge innewohnenden Schmeckers bedingte Gefühl,  
das durch Berührung des dem Körper innewohnenden Tasters bedingte Gefühl,  
das durch Berührung des dem Geist innewohnenden Denkers bedingte Gefühl.*

*Durch Berührung als Ursache entsteht und setzt sich Gefühl fort, durch die Aufhebung von Berührung wird Gefühl aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Gefühl führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mithen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Hier nennt Sāriputto gleich bei der Beschreibung des Gefühls seine Bedingung: Der Trieb im Auge z.B. muss von Formen berührt werden. In M 28 werden in drei Beispielen drei Bedingungen für das Zustandekommen einer Berührung genannt. Es heißt dort im ersten Beispiel:

*1. Ist das Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten von außen keine Formen in den Gesichtskreis, so findet auch keine entsprechende Ernährung statt, und es kommt nicht zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.*

Hier ist eine äußere Bedingung nicht erfüllt: Es treten keine Formen an den Luger (Töne an den Lauscher usw. – d.h. an die Dränge in den Sinnesorganen) heran. Darum kommt es zu keiner Berührung.

Mit „Erfahrung“ ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, „unsere“ Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung, die Erfahrung 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: *Wohl tut das, wehe tut das.*

*2. Ist das Auge (mit dem innewohnenden Luger) funktionsfähig und treten auch von außen Formen in den Gesichtskreis, aber es findet keine Ernährung statt, so kommt es auch nicht zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.*

Die „Ernährung“ des Lugers mit Formen (des Lauschers mit Tönen usw.), wodurch er diese „erfährt“ (*viññāna*), ist die „Berührung“ des Verlangens im Luger, wodurch er sein Gefühl, das durch die (zur Berührung gekommene) Form ausgelöst wurde, dem Geist meldet. – Und diese Ernährung/Berührung hat dann nicht stattgefunden, wenn zu der Zeit gerade andere Sinnesdränge stark berührt, also ernährt werden.

*3. Ist der Luger funktionsfähig und treten auch von außen Formen in den Gesichtskreis, und es findet eine Ernährung/Berührung statt, so kommt es zur Bildung der entsprechenden Teilerfahrung.*

An anderer Stelle (M 18 u.a.) 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.)*

und fährt dann fort:

*Der Drei Zusammensein ist Berührung.*

Während es in M 28 heißt:

*Mit der Ernährung hat die Erfahrung (viññāna) stattgefunden.*

Wir sehen an diesen beiden in der Reihenfolge unterschiedlichen Aussagen, die denselben Vorgang schildern, wie die Erfahrung der Triebe in den Sinnesorganen identisch ist mit der Berührung der Triebe: Ernährung/Berührung ist Erfahrung und Erfahrung ist Berührung.

Aus den Sinnesdrängen im Körper und den zum Außen gezählten Sinnesobjekten geht also bei der Berührung Gefühl und damit Wahrnehmung hervor. *So kommen denn diese zwei Dinge auf zwei verschiedenen Wegen im Gefühl zu einem zusammen. (D 15).* Ebenso heißt es in A X,58: *Worin kommen alle Dinge zusammen? – Im Gefühl.* – Wenn durch Berührung Gefühl ausgelöst wird, dann ist die Ernte aus früherem Wirken (der eine Faktor, der eine Weg) bei den Trieben (der zweite Faktor, der zweite Weg) angekommen. Beim Geheilten berührt die ankommende Ernte früheren Wirkens nur den Fleischleib, da alle Anliegen, alle Triebe des Wollenskörpers, der Resonanzboden, aufgehoben ist, und wird von ihm ohne Betroffenheit erlebt. *Durch Berührung erscheinen alle Dinge (A X,58),* bei dem mit Trieben Besetzten wie beim Geheilten. Aber nur bei Anwesenheit von Anliegen kommt es durch die Resonanz der Anliegen zum Gefühl.

Das Wohl des Geheilten kommt nicht durch jeweilige Berührungen zustande, sondern ist seine Grundbefindlichkeit, die durch keine Berührungen verändert wird. Er empfindet selbst



Dinge, die das Körperleben gefährden, als ein Abgelöster, als ein Uneingepflanzter. Er hat nicht den Eindruck: „Ich fühle das.“ Die Gefühle sind es, die den Ich-Ort schaffen und den Ich-Eindruck: „Ich bin getroffen worden.“ Der Geheilte hat nicht den Eindruck eines Ich in einer Umwelt. Er ist außerhalb aller Perspektive. Weil beim Geheilten alle Anliegen fehlen, gibt es kein unerlöstes, kein unbefriedigtes Anliegen, während der normale Mensch von Millionen von Anliegen getrieben wird, von denen die meisten nicht befriedigt werden. Die Einzelmängel und Einzelbefriedigungen – z.B. wenn wir essen, einen Sonnenuntergang sehen – merken wir, aber die größte Anzahl der Anliegen, die auf Berührung drängen, werden uns nicht bewusst. Sie machen die Grundbefindlichkeit des Mangels, des Unbefriedigtseins aus, die der Geheilte nicht mehr hat. Trotzdem sind für den Geheilten die weltlosen Entrückungen noch eine Erhöhung seiner Grundbefindlichkeit. Er bezeichnet sie als gegenwärtiges Wohl, weil in ihnen alles Merken, Registrieren durch die Sinne aufgehoben ist. Erfahrungen der Sinne, die der Erwachte mit Schwerertrieben vergleicht, fallen in den weltlosen Entrückungen fort, ebenso die Berührungen, die der Erwachte mit dem Nagen von Insekten an einer offenen Wunde vergleicht. Beim Geheilten ist keine Empfindlichkeit mehr, keine offene Wunde, aber er spürt noch das Krabbeln der Insekten auf der Haut, merkt, registriert die Sinneserfahrungen. Das fällt in den Entrückungen fort.

Hat bei einem von Trieben Getriebenen Berührung stattgefunden, dann kommt Gefühl seitens der berührten Sucht auf, ohne dass wir es wollen oder bemerken. Unabhängig von heilsam oder unheilsam, nützlich oder schädlich fordert das Vakuum der Triebe Berührung von außen, wodurch das den Trieben Entsprechende ein Wohlgefühl, das den Trieben Widersprechende Wehgefühl erzeugt. Diesen vorbewusstlichen Zustand kann der Mensch nicht kontrollieren, er ist ihm ausgeliefert. Wer dies sieht, der möchte dem zwanghaften Automatismus entrinnen, dessen programmierte Wohlerfassungssuche ist durch die Belehrung des Erwachten auf Triebfreiheit gerichtet:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so das Gefühl versteht, so die Ursache des Gefühls, durch die das Gefühl entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Gefühlsaufhebung, so den zur Gefühlsaufhebung führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei der besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die X. rechte Anschauung:  
Berührung, ihre Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

Berührung ist bedingt durch die sechs Sinnensüchte

*Wenn der Heilsgänger Berührung versteht, die Ursache für Berührung versteht, durch welche die Berührung entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung von*

*Berührung versteht und den zur Aufhebung von Berührung führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese sechs Berührungs-Bereiche (phassa-kāyā) gibt es:*

*Berührung des Auges / des Lugers,*

*Berührung des Ohres / des Lauschers,*

*Berührung der Nase / des Riechers,*

*Berührung der Zunge / des Schmeckers,*

*Berührung des Körpers / des dem ganzen Körper inwohnenden Tasters,*

*Berührung des Geistes / des Denkers.*

*Durch die sechs Süchte (sal-āyatana) als Ursache entsteht und setzt sich die Berührung fort, durch die Aufhebung der sechs Süchte wird die Berührung aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung der Berührung führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Dem Begriff *āyatana* liegt die Wurzel *yam* zugrunde, die bedeutet sich ausstrecken, ein Ziel haben, darauf aus sein, genauso wie das Wort „Tendenz“ – abgeleitet von lat. *tendere* – „spannen“, „sich hinstrecken auf etwas“, „hinzielen“, „hinspannen“ bedeutet. Die Triebe, Tendenzen, strecken sich aus, drängen nach Berührung.

Es gibt einen Ausgangs- und einen Zielpunkt der Triebe: Der Ausgangspunkt ist das innere Vakuum, die zu sich gezählte Spannung (*ajjhattika salāyatana*). Der Zielpunkt ist das als außen Wahrgenommene, die Vorstellung, die Einbildung (ba-

hiddha āyatana). Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker, Taster, Denker sind zu sich gezählte Süchte; und Formen, Töne, Düfte, Säfte, Tastbares, Gedanken sind als außen wahrgenommene Zielpunkte der Triebe: Vorstellungen, Einbildungen.

Wir haben fast ununterbrochen den Eindruck, 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. Der Erwachte lehrt jedoch (A IV,45):

In diesem Körper (einschließlich der Sinnesdränge) mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt enthalten und der Welt Fortsetzung, der Welt Beendigung und die zur Weltbeendigung führende Vorgehensweise.

Das heißt, die im Körper inkarnierten Sinnensüchte, das Herz mit der Gesamtheit seiner Triebe, entwirft im Geist die Wahrnehmung/das Bewusstsein einer Welt, die nicht „da draußen“ ist, unabhängig vom Erleber, sondern von den Trieben nach außen projiziert ist.

Die dem Körper innewohnenden Sinnensüchte bestimmen die sinnliche Wahrnehmung. Wenn diese Sucht nach Weltwahrnehmung eine Zeitlang ruht, weil im Herzen Größeres, Seligeres erfahren wird, dann ist auch nicht Wahrnehmung von Welt.

Diese Tatsache erklärt Sāriputto am Ende von M 28:

Wenn keine Ernährung (Berührung) der Triebe stattfindet, dann kommt es nicht zur sinnlichen Erfahrung äußerer Formen. – D.h. ja, dass ohne Triebe Formen nicht erlebt werden. Erst durch die Sucht nach Berührung kann diese stattfinden. So geht also Wahrnehmen nicht aus dem Einfall von Lichtstrahlen in das Auge, Schallwellen ans Ohr usw. hervor, sondern aus dem inneren begehrenden Wollen nach solchen Dingen oder – bei dem vom Begehren Befreiten – aus einem bewussten Richten der geistigen Aufmerksamkeit nach außen.

So sind die Sinnensüchte, die Sucht zu sehen, zu hören usw. die Ursache für Gefühl und Wahrnehmung. Ohne Sinnensüchte gäbe es keine Wunden, die getroffen werden könn-

ten, könnte kein Gefühl aufkommen. Wenn der vom Erwachten Belehrt diese deutlich sieht, dann richtet sich der Geist auf die Aufhebung der Sinnensucht und strebt diese an, indem er in der Reihenfolge des achtgliedrigen Wegs vorgeht:

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so Berührung versteht, so die Ursache von Berührung versteht, durch welche die Berührung entsteht und sich fortsetzt, so die Aufhebung von Berührung versteht, so den zur Aufhebung von Berührung führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XI. rechte Anschauung  
Sechs (auf Berührung gespannte) Süchte,  
ihre Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn der Heilsgänger sechs (auf Berührung gespannte) Süchte versteht, die Ursache für die sechs Süchte versteht, durch die die sechs Süchte entstehen und sich fortsetzen, die Aufhebung der sechs Süchte versteht und den zur Aufhebung der sechs Süchte führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese sechs Süchte gibt es:*

*Die Sucht des Lugers,  
die Sucht des Lauschers,  
die Sucht des Riechers,  
die Sucht des Schmeckers,  
die Sucht des Tasters,  
die Sucht des Denkers.*

In A III,62 werden diese 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, den ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden.
2. Die Sucht des Lauschers (der Trieb im Ohr zum Hören) nach Berührung durch Töne, den ersehnten....,
3. Die Sucht des Riechers (der Trieb in der Nase zum Riechen) nach Berührung durch Düfte, den ersehnten....,
4. Die Sucht des Schmeckers (der Trieb zum Schmecken in der Zunge) nach Berührung durch Säfte, den ersehnten....,

5. Die Sucht des Tasters (der Trieb zum Tasten im ganzen Körper) nach Berührung durch Tastbares, das ersehnte...,
  6. Die Sucht des Denkers (der Trieb zum Denken im Gehirn) nach Berührung durch Dinge, Gedanken, den ersehnten...
- 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.

Die sechs Süchte (nach Berührung) sind  
durch das Psycho-Physische bedingt

*Durch das Psycho-Physische als Ursache entstehen und setzen sich die sechs Süchte (nach Berührung) fort, durch die Aufhebung des Psycho-Physischen werden die sechs Süchte (nach Berührung) aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung der sechs Süchte (nach Berührung) führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Die Feststellung *Durch das Psycho-Physische bedingt sind die sechs Süchte* ist lediglich eine Aussage darüber, dass das Psychische vorwiegend aus den sechs Sinnesdrängen besteht, sie ist keine Aussage über seine Wirkung. Diese Aussage fehlt daher in manchen Darstellungen des Bedingungs-

rings (z.B. D 15). Das Psycho-Physische selbst ist nämlich die Bedingung für die Berührung, also dessen, von dem alles ausgeht, was wir Erleben nennen. Aber weil die Psyche, der Spannungsleib, in den sechs Sinnesorganen des Körpers, es an sich hat, auf sechs Arten von Eindrücken, eben auf bestimmte Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke, Tastungen und Denkbjekte gespannt zu sein, darum werden diese sechs Gespanntheiten, die zusammen die Gesamtmöglichkeit des sinnlichen Erlebens ausmachen, als vorwiegende Dränge des Psycho-Physischen extra genannt. Denn was immer wir durch die Wahrnehmung eines grobstofflichen Körpers erleben, wie komplex ein Erlebnis, ein beglückendes oder entsetzliches von längerer oder kürzerer Dauer, auch sein mag, es ist immer Erfahrung der Süchte von erfreulichen bis schmerzlichen Formen, von erfreulichen bis schmerzlichen Tönen, Düften usw.

*Wenn, ihr Brüder, der Heilsgänger so die sechs Süchte (nach Berührung) versteht, so die Ursache der sechs Süchte (nach Berührung), durch welche die sechs Süchte entstehen und sich fortsetzen, versteht, so die Aufhebung der sechs Süchte (nach Berührung) versteht, so den zur Aufhebung der sechs Süchte (nach Berührung) führenden Weg versteht, und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto*



*und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XII. rechte Anschauung:

Das Psycho-Physische, seine Ursache,  
die Aufhebung, den Weg zur Aufhebung verstehen

Die Psyche im Körper,

das Psycho-Physische (*nāma-rūpa*)

*Wenn der Heilsgänger das Psycho-Physische versteht, die Ursache für das Psycho-Physische versteht, durch die das Psycho-Physische entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung des Psycho-Physischen versteht und den zur Aufhebung des Psycho-Physischen führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist er bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Berührung, Aufmerksamkeit, das wird das Psychische genannt, die vier großen Gewordenheiten und die durch das Ergreifen der vier großen Gewordenheiten bedingte Form, das wird Form / das Physische genannt. So ist dies das Psychische und dies die Form / das Physische.*

Das Psycho-Physische (*nāma-rūpa*) ist jene seelische (einschließlich geistige) und physische Struktur, die wir als Persönlichkeit zu bezeichnen gewöhnt sind, dem alten deutschen Doppelbegriff „Leib-Seele“ zu vergleichen, aber ohne den Aspekt von „ewiger Seele“. Das Physische (*rūpa*), bestehend

aus den vier Grundgewordenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Luft, bezeichnet nicht nur den grobstofflichen, sondern auch den feinstofflichen Leib und die gesamte äußere Welt, aus welcher der Leib ja durch Ernährung, durch Ergreifen von Form, hervorgegangen ist.

Zu dem Psychischen zählt das Herz mit seinen Trieben und der Geist. Die sechs Sinnesdränge durchdringen und durchziehen als sinnlich nicht wahrnehmbare Spannungen und Dränge den ganzen Körper, weshalb sie im gegenständlichen Körper einen Trieb- oder Wollens- oder Spannungskörper (*nāma-rūpa*) bilden, eine dynamisch-energetische Ausdehnung in Körperstruktur. Die Dynamik oder Energie besteht in einem Magnetismus mit Zugeneigtsein und Abgeneigtsein. Dieser geistige Magnetismus benennt das, womit er berührt wird, was er erfährt, als angenehm, unangenehm oder neutral. Der Erwachte sagt, die Sinnesdränge der Psyche (*nāma-kāya*) können nicht allein bestehen, sie sind immer zusammen mit Form, sei sie grob- oder feinstofflich, und sagt, wenn in der Form, im stofflichen Körper (*rūpa-kāya*) nicht die Psyche (*nāma-kāya*) wäre, dann könnte die Berührung des Körpers nicht empfunden und benannt werden als angenehm, unangenehm, weder angenehm noch unangenehm (D 15).

Das heißt, wenn unser gegenständlicher, formhafter Körper *nicht* von Drängen nach Empfindung der Sinnendinge durchzogen wäre (*nāma-kāya*), dann könnte das an seine Sinnesorgane Gekommene *nicht* empfunden und benannt werden. Die den Wollenskörper bildenden Tendenzen, Anliegen stellen einen ununterbrochenen Hunger nach Berührungen dar. Kommen die erwünschten Berührungen, so meldet der Hunger: „Das tut wohl“, bei entgegengesetzten „wehe“. So gehen alle Gefühlsurteile „wohl-wehe, schön-hässlich, sympathisch-unsympathisch“ auf den hungrigen, durstigen Empfindungssucht-, Spannungs-, Wollenskörper zurück. Der gegenständliche (samt dem feinstofflichen) Körper ist der Träger des substanzlosen Spannungskörpers. Fehlt der Werkzeugkörper, dann ist gegenständliche Berührung unmöglich. Fehlt der

Wollenskörper und die daher rührende Empfindlichkeit, dann gibt es keine Gefühlsresonanz bei Berührung. Um Formen, Töne, Düfte usw. empfinden und dann wahrnehmen zu können, muss ein gegenständlicher Körper da sein mit den entsprechenden Organen, und den Organen muss Empfindungssucht innewohnen. Wenn die Empfindungsbedürftigkeit fehlt, dann ist der gegenständliche Körper ein toter Gegenstand. Wenn aber bei vorhandenem Empfindungssuchtkörper der gegenständliche Körper fehlt, dann können von dem Empfindungssuchtkörper (*nāma-kāya*) alle Dinge, deren Ankunft einer Gegenständlichkeit bedarf, nicht empfunden werden, weil es da keine „Ankunft“ gibt.

Weil es sich so verhält, darum sagt der Erwachte (D 15) abschließend:

*Darum also ist dies die Voraussetzung, dies die Bedingung für die Berührung, nämlich der Empfindungssuchtkörper, Wollenskörper (*nāma-kāya*), und der gegenständliche Körper (*rūpa-kāya*).*

Die Berührung des Empfindungssuchtkörpers löst wie eine Lawine Gefühl, Wahrnehmung, Absicht, Ergreifen usw. aus.

Da die als *nāma-kāya* strukturierten Dränge selber keine Erscheinungen sind, sondern „Kräfte“, so kann sowohl der unbelehrte wie auch der vom Erwachten belehrte und in eigener Beobachtung erfahrene Mensch diese Kräfte in keiner Weise als solche unmittelbar in ihrer ganzen Wucht direkt erfahren, sondern immer nur die vom Wollenskörper ausgehenden Folgeerscheinungen, die der Erwachte mit zur Psyche (Herz und Geist – *nāma* –) zählt:

1. Gefühl
2. Wahrnehmung
3. Absicht
4. Berührung
5. prüfendes Nachdenken

Gefühl und Wahrnehmung sind die ersten psychischen Erscheinungen, die durch die Berührung der Triebe der Psyche erscheinen. Die drei weiteren Auswirkungen gehören unlöslich zusammen, denn die Absicht hat immer die beiden Möglichkeiten, entweder sich für die Berührung zu entschließen, um zu Gefühl – natürlich zu Wohlgefühl – zu kommen, oder sich für die geistige Aufmerksamkeit, prüfendes Nachdenken, zu entschließen, um zu Erkenntnissen und Einsichten zu kommen. Geistige Aufmerksamkeit aufmachen steht im Gegensatz zu der Absicht, der Berührung zu folgen und damit dem momentan angenehmen Gefühl nachzujagen. Wir alle kennen diese beiden Möglichkeiten unserer Absicht, denn wir entscheiden fortlaufend und fast unbewusst darüber, ob wir unserer Neigung oder unserer Vernunft bzw. Moral folgen wollen, ob wir der Lust und Unlust oder der geistigen Einsicht folgen wollen.

Wenn der gegenständliche, formhafte Körper nicht von dem Wollenskörper, der Psyche, durchzogen wäre, dann könnte das an seine Sinnesorgane Gekommene nicht empfunden und benannt werden. Darum können sich nähere Hinweise auf den nāma-kāya, die Psyche, immer nur darin erschöpfen, die von dem nāma-kāya ausgehenden Wirkungen: Gefühl, Wahrnehmung, Absicht zu beschreiben. Das bedeutet aber nicht, dass diese Auswirkungen des Empfindungssuchtkörpers (nāma-kāya) an die Stelle des Empfindungssuchtkörpers zu setzen wären, sondern bedeutet lediglich, dass an diesen fünf Erscheinungen die Wirksamkeit des nāma-kāya erkennbar ist. Der nāma-kāya ist Ausdruck seelischer Eigenschaften. Von Augenblick zu Augenblick ist er so wie unsere momentane Gesinnung ist. Er fluktuiert. Zu der Zeit, in der der Nachfolger des Erwachten den heilenden Anblick gewinnt, den Stromeintritt, von allem Wollen frei ist, dann ist keinerlei seelische Struktur, der Wollenskörper ist für den Moment verflüchtigt. Andererseits: Wer hemmungslos den Lustdingen nachgeht, ist wie ein Tier ohne Maßstab. Wo etwas Verlockendes ist, da geht es hin und frisst. Wenn dann einer kommt und sagt: „Das

gehört mir“, dann geht es um den Kampf. Wer der Stärkere ist, siegt. So verliert ein Mensch seine charakterlichen menschlichen Strukturen und kommt nach Ablegen des Fleischleibs zu ähnlich gearteten Wesen. Unsere seelischen Qualitäten sind nicht alle nur menschlich. Wir haben auch untermenschliche Qualitäten und auch übermenschliche Qualitäten. Wir wohnen etwas im Höllischen, etwas im Tierischen, etwas im Übermenschlichen. Mit diesem inneren Status besteht die Gefahr, abzugleiten. Es können Umstände eintreten, durch die der Mensch eine dunkle Lebensbahn geht. Der Erwachte sagt: Ich sehe, wenn dieser Mensch jetzt sterben würde, würde er in die Hölle gelangen. Derselbe Mensch würde zu anderer Zeit bei anderen Gedanken, bei anderen Neigungen in den Himmel gelangen. Wir haben alle Möglichkeiten in uns. Wie wir im Moment denken, so fluktuiert der nāma-kāya, heller, dunkler. Wir denken an Hohes, und der Wollenskörper ist von feiner Art. Wenn er jetzt aus dem Körper aussteigt, wird er von entsprechenden Wesen angezogen.

Wir können von Leben zu Leben immer nur in eine Daseinsform einkehren, wir haben aber Triebe, die vielerlei Daseinsformen entsprechen und die wir immer mitnehmen. So gibt es Tiere, die menschliche Charakterzüge haben, und es gibt Menschen, die tierische Art haben, Engel, Teufel, Tier in Menschengestalt sind.

Das Psycho-Physische (*nāma-rūpa*) ist bedingt  
durch die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes  
(*viññāna-sota*)

*Durch die programmierte Wohlerfahrungssuche als Ursache entsteht und setzt sich das Psycho-Physische fort, durch die Aufhebung der programmierten Wohlerfahrungssuche wird das Psycho-Physische aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung des Psycho-Physischen führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rech-*

*tes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Wie bereits bei der vierten Nahrung beschrieben, ist der Geist mit seiner programmierten Wohlsuche im Dienst der lungernenden Triebe bestrebt, Außenobjekte an die Sinne oder die Sinne an die Außenobjekte heranzubringen. War das Objekt bereits als wohltuend erfahren, so lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche den Körper zur erneuten Erfahrung des Objekts: *Die programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formerscheinungen nach (M 138).* Im Auftrag des Durstes sucht der Geist zuerst auf bereits eingefahrenen Denkwegen die Anliegen zu erfüllen, indem er bestrebt ist, den Körper mit den innewohnenden Trieben immer nur zu den angenehmen Dingen hinzuleiten und von den unangenehmen fern zu halten. Diese vom Geist ausgehende programmierte Wohlerfahrungssuche arbeitet im Dienst des Psycho-Physischen und ist bestrebt, das Psycho-Physische immer wieder zu Angenehmem hinzulenken, von Unangenehmem fern zu halten. Das süchtige Lechzen nach außen wird, wenn nichts von außen herantritt, unerträglich. Um diesen Mangel aufzuheben, suchen alle Wesen Aufhebung des Mangels, und sie müssen es suchen mit der im Gedächtnis eingetragenen Erfahrung (*viññāna*): „Diese Dinge tun wohl, jene wehe.“ Das ist ihre Programmiertheit.

Was die denkerische Aktivität und – von ihr ausgehend in eingefahrenen Gleisen – die programmierte Wohlerfahrungssuche – positiv oder negativ bewerten, danach entstehen und vergehen die Bezüge, die Triebe der Psyche (*nāma-kāya*): Durch die Erfahrung/Bewertung des Geistes ist das Psycho-Physische bedingt. Jeder durch geistige Bewertung geschaffene Bezug, jeder Trieb ist ein Minus, ein Vakuum, und das positiv Bewertete ist in der Vorstellung ein Plus geworden. Erst mit der positiv bewerteten Sache zusammen sind die Wesen nun zufrieden, ist wieder der Zustand des Plus Minus Null, der vorher ohne den Bezug zu dieser Sache bereits bestand. Alles, was die Wesen bedürfen, ist durch vorheriges positives

Bewerten entstanden: *Was der Mensch häufig bedenkt und überlegt, dahin geneigt ist das Herz. (M 19)*

Denkerische Aktivität – als neue nüchterne Überlegung oder als Schwungrad der Denk-Gewöhnung eingespielt – schafft Trieb-Bezüge, die die Wesen als „Ich“ empfinden („Ich will...“), verändert ununterbrochen die Psyche (*nāma*), mehrt oder mindert Triebe, und zugleich werden Formen (*rūpa*) in die Vergangenheit geschickt, die die Wesen als Umwelt empfinden. Alles Sichtbare, Hörbare, Riechbare, Schmeckbare, Tastbare bezeichnet der Erwachte als Form. Mit Freunden, Kollegen, Frau und Kind, Verwandten, Bekannten gehen wir auf Grund denkerischer Bewertungen gewährend, verweigernd, entreißend um, und Gewähren, Verweigern, Entreißen wird uns wieder begegnen in Form derselben Personen oder auch in Form anderer Personen. Wie wir an Formen handeln, so treten die Formen wieder heran. – Dasselbe gilt von der „eigenen“ Körperform: Die durch Wahn, durch falsche Anschauung und entsprechende Denkgewöhnung entstandenen Triebe haben die Körperform aufgebaut, lenken das Körperwerkzeug nach ihren Wünschen und beeinflussen es in Harmonie, Gesundheit und Aussehen.

Die programmierte Wohlerfassungssuche des Geistes geht auf Grund ihres Wahns Jahrzehnte eines Körperlebens immer in ähnlicher Weise dem Angenehmen nach. Aber wenn plötzlich durch Unfall oder Krankheit der Körper oder einzelne Sinnesorgane den Dienst versagen, dann ist dies dem Menschen, der sich von den Sinnendingen und dem Körper abhängig gemacht hat, wie wenn er zugrunde ginge, und entsprechende Ängste und Wehgefühle treten im besorgten Gemüt auf. Die Aktivität im Denken, Reden und Handeln wird durch Alter und Krankheit behindert, die programmierte Wohlerfassungssuche des Geistes kann nicht mehr nach Wunsch der Triebe die Objekte an die Sinnesorgane oder die Sinnesorgane an die Objekte heranführen. Der Erwachte beschreibt dies wie folgt (M 138):

*Wenn sich dem Menschen die fünf Zusammenhäufungen: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfahrungssuche wandeln und verändern, dann kreist die programmierte Wohlerfahrungssuche um den Wandel der Form, des Gefühls usw. herum. Durch den Wandel der Form, des Gefühls usw. wird das Herz erschüttert, verstört und aufgewühlt, und es kommen Furcht, Ärger oder Sehnsucht im Gemüt auf.*

Jeder hat es schon mehr oder weniger erfahren, dass sich seine Situation in wichtigen Punkten mehr oder weniger plötzlich in dieser Weise veränderte. Da treten dann die hier beschriebenen Erscheinungen auf: Die programmierte Wohlerfahrungssuche des Geistes kreist um das Entschwindende, versucht mit Erregung und oft mit Panik festzuhalten, was zu schwinden beginnt.

Der vom Erwachten Belehrte, der diesen Automatismus versteht, beobachtet, wie immer wieder die gefühlsbesetzten Erfahrungen der Triebe (*viññāna-bhāga*) in den Geist eingetragen werden und dieser geblendete Geist nur in eingespielten Programmen Wohl zu gewinnen und Wehe zu vermeiden trachten muss (*viññāna-sota*), der empfindet Entsetzen und Abscheu vor diesem zwanghaften Funktionssystem und lenkt nun bewusst und gezielt den Geist auf die acht Stufen des Heilswegs als dem Weg zur Triebüberwindung:

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so das Psycho-Physische versteht, so die Ursache des Psycho-Physischen, durch die das Psycho-Physische entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Aufhebung des Psycho-Physischen versteht, so den zur Aufhebung des Psycho-Physischen führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben*



*ben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XIII. rechte Anschauung:

Erfahrung (*viññāna*), ihre Ursache, die Aufhebung, den Weg zur Aufhebung verstehen.

*Wenn der Heilsgänger Erfahrung versteht, die Ursache für Erfahrung versteht, durch welche die Erfahrung entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung der Erfahrung versteht und den zur Aufhebung der Erfahrung führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen*

*Diese sechs Arten von Erfahrung gibt es:*

*Luger-Erfahrung*

*Lauscher-Erfahrung*

*Riecher-Erfahrung*

*Schmecker-Erfahrung*  
*Taster-Erfahrung*  
*Denker-Erfahrung.*

Die Teil-Erfahrungen (*viññāna-bhāga*) und  
die programmierte Wohlerfahrungssuche (*viññāna-sota*)

Der Erwachte sagt (D 1): *Die Berührung/Erfahrung der Sinnesüchte, ihr Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung soll der Übende durchschauen.* – Triebe, Wünsche, Anliegen, Empfindlichkeit sind der Auslöser des Erlebens. Wenn keine Anliegen sind, kann nichts empfunden werden.

Im Geist werden alle Wohl- und Wehe-Erfahrungen durch die fünf Sinnesdränge – Teilerfahrungen (*viññāna-bhāga*) – als Wahrnehmungen eingeschrieben, so dass allein der Geist die Wünsche aller fünf Sinnesdränge nach Wohlerfahrung und auch die Erfüllungsmöglichkeiten kennt. Manche Daten sind im Geist mit starkem Wohlgefühl eingetragen, manche mit starkem Wehgefühl, viele mit mittelstarken Gefühlen. Das durch die Sinnesdränge dem Geist als Form-Wahrnehmung usw. Gemeldete wird sofort im Geist zueinander geordnet, wird bewegt im Assoziieren, Kombinieren der einzelnen Sinneserfahrungen: *Durch den Geist und die Dinge (die eingetragenen Daten) 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 Sinnesindrücke mehr, die schwächeren weniger Anteil haben.

Weil also alle Wohl- und Wehe-Erfahrungen der fünf Sinnesdränge im Geist gesammelt sind, so dass er allein die Wünsche aller Sinnesdränge nach Wohlerfahrung und auch die Erfüllungsmöglichkeiten kennt, und weil nur er mittels der von ihm ausgebildeten programmierten Wohlerfahrungssuche den ganzen Körper bewegen und damit die Sinnesdränge an die Orte der Befriedigungsmöglichkeiten steuern kann, darum

wird er als Fürsorger, Betreuer der fünf Sinnesdränge bezeichnet.

Die Tätigkeit des Geistes (*mano-viññāna*) ist vom Geist, vom Gedächtnis (*mano*) selber nicht zu trennen. Der Geist weiß um die einzelnen Sinneseindrücke, besonders um diejenigen, die mit starkem Gefühl besetzt als Wahrnehmung in ihn eingeschrieben wurden, und er fügt die einzelnen Eintragungen zu einem Ganzen zusammen und sucht nach Erfüllungsmöglichkeiten für die Triebe, meist nach eingefahrenen Programmen. Das ist die Tätigkeit der Wohlerfahrungssuche.

Wie die vom Geist ausgehende, vom Geist gesteuerte Wohlsuche als Bediener und Lenker der Sinnesorgane diese wohlsuchend hierhin und dorthin fährt, schildert der Erwachte:

*Hat er mit dem Luger eine Form gesehen,  
(= gefühlsbesetzte Wahrnehmung ist im Geist eingetragen)  
dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche  
den Formerscheinungen nach,  
knüpft an wohltuende Formerscheinung an,  
bindet sich daran, wird von wohltuenden Formen  
fesselverstrickt. (M 138)*

*Die programmierte Wohlerfahrungssuche geht den Formerscheinungen nach – d.h. sie ist im Dienst der lungernden Triebe bestrebt, hier und da Außenobjekte an die Sinne oder die Sinne an die Außenobjekte heranzubringen. War das Objekt bereits als wohltuend erfahren, so lenkt die programmierte Wohlerfahrungssuche den Körper zur erneuten Erfahrung des Objekts. So ist die Wohlerfahrungssuche der aus bisheriger Erfahrung erwachsene, „programmierte“ Lenker und Lotse und fast ständige Bewegter von Körper und Geist, um jeden der fünf Sinne und damit den ganzen Körper einschließlich des Geistes an die gewünschten wohlversprechenden Objekte zum Zweck ihrer Erfahrung heranzubringen.*

Die programmierte Wohlerfahrungsuche  
ist bedingt durch die drei Bewegtheiten

*Durch die Bewegtheiten als Ursache entsteht und setzt sich Erfahrung fort, durch die Aufhebung der Bewegtheiten wird Erfahrung aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung der Erfahrung führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Die drei Bewegtheiten, Wirksamkeiten,  
Vorgänge (*sankhāra*)

Drei Arten von *sankhāra* werden genannt:

1. *Ein- und Ausatmung ist körperliche Bewegtheit (kāya-sankhāra),*
2. *Erwägen und Sinnen ist sprachliche Bewegtheit (vacī-sankhāra),*
3. *Gefühl und Wahrnehmung ist Herzens-Bewegtheit (citta-sankhāra).*

Jedes Ausatmen ist eine körperliche Wirksamkeit, eine Bewegtheit, die zwangsläufig Einatmen nach sich zieht, das wieder Ausatmen nach sich zieht. Das geht ununterbrochen, solange der Körper benutzt wird. Obwohl die ununterbrochenen Atemzüge mit den Bewegungen der daran beteiligten Organe eine größere leibliche Arbeit und Anstrengung verursachen, ist es uns doch leichter, sie in ihrer Regelmäßigkeit geschehen zu lassen, als sie anzuhalten. Insofern geschieht die Ein- und Ausatmung „von selber“. Und mit ihr zusammen geschehen in gegenseitiger Bedingtheit der Herzschlag mit der ständigen Erneuerung des Bluts und die gesamten anderen vegetativen Vorgänge. So sehen wir, dass mit dem *kāyasankhāra* die un-

unterbrochene, den gesamten menschlichen Leib durchziehende Bewegtheit und Wirksamkeit gemeint ist, wodurch der Leib fortgesetzt verändert wird.

Und ebenso müssen wir vom Erwägen (vitakka) und Sinnen (vicāra), den beiden vom normalen Menschen hauptsächlich gepflegten Denkformen, sagen, dass auch diese ununterbrochen und „von selber“ vor sich gehen.

Was ist Erwägen und Sinnen? Wo aus Erfahrung oder Belehrung eine Anschauung gebildet oder gegen eine andere ausgetauscht wird, da gehen immer zwei Akte vor sich: Zuerst bildet sich durch ein Vergleichen, durch Prüfen, also durch abwägendes und unterscheidendes Denken die neue Anschauung, die meistens verbunden ist mit einer Korrektur der alten Anschauung: „Es ist nicht so, wie ich bisher dachte, es ist anders.“ Dieser Akt wird „Erwägen“ (vitakka) genannt. Wenn dann die neue Anschauung als richtiger angesehen wird als die alte, dann wird die neue Anschauung durch alles weitere Denken über den gleichen Gegenstand nur noch verstärkt. Dieser zweite Akt ist ohne prüfendes, abwägendes und unterscheidend hin und her gehendes Denken, ist ein stilleres, beruhigteres Denken und Betrachten der an sich bereits geklärten Angelegenheit, es ist ein einspuriges Sinnen (vicāra), ein Wiederholen und Befestigen. Erwägen und Sinnen ist das tiefere, gründlichere Bedenken, von dem der Erwachte sagt: Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz. (M 19)

Jeder Versuch, Erwägen und Sinnen im wachen Zustand einzustellen, führt zu der Erfahrung, dass das fast noch schwerer ist als die Einstellung von Atem und Herzschlag. Und dieser fast ununterbrochene und nur schwer zu hemmende Strom des Erwägens und Sinnens, das ist der vacīsaṅkhāra. Vacī bedeutet Rede oder Sprache. In den Lehrreden wird auf die Frage, warum denn die Kette des menschlichen Erwägens und Sinnens, das doch Denken sei, vacīsaṅkhāra genannt wird, geantwortet (M 44):

*Was man vorher erwogen und bedacht hat, das spricht man nachher aus. Darum ist Erwägen und Sinnen die sprachliche Wirksamkeit.*

Außer den vegetativen Vorgängen und außer Erwägen und Sinnen kommen ununterbrochen Gefühle und Wahrnehmungen auf. In jedem Augenblick haben wir irgendein kleineres oder größeres Erlebnis, irgendeine Begegnung mit „Umwelt“ oder mit uns selber – und die besteht immer darin, dass etwas wahrgenommen wird und dass damit zugleich ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl gefühlt wird. In der Wahrnehmung wird ein Subjekt und ein Objekt erlebt und im Gefühl das damit verbundene Wohl oder Wehe. So ist jedes Erlebnis beschaffen. Die gesamten Erlebnisse des Menschen vom ersten Lebensaugenblick an bis zum Tod erscheinen und kommen auf als ein ununterbrochener Anstrom von Gefühlen und Wahrnehmungen. Das ist der citta-sankhāra, die Herzens-Bewegtheit. Wir halten die ununterbrochene Kette unserer angenehmen oder unangenehmen Wahrnehmungen für ein Ablesen von der Welt, in Wirklichkeit ist diese Kette das phantastische Spinnen unseres Herzens (citta). Ein von Sinnessucht bewegtes Herz entwirft gefühlsbesetzte Wahrnehmungen von Formen, Tönen usw., und bei einem von Antipathie bis Hass bewegten Herzen ist jede Wahrnehmung mit Antipathie-Hass besetzt. Je mehr in einem Herzen Antipathie bis Hass ist, um so dunkler ist seine Wahrnehmung, sein Lebensgefühl, um so übler sind auch seine Taten. Je mehr aber das Gemüt von Liebe zu allen Wesen erfüllt ist, je wohlwollender es ist, um so lichtere Gefühle und Wahrnehmungen hat er, um so heller sind sein Lebensgefühl und seine Taten.

Die Kette der Erlebnisse kommt ganz ebenso wie die körperliche und sprachliche (denkerische) Bewegtheit „wie von selber“. – Wir können sie kaum verändern, geschweige aufhalten. In jedem Augenblick werden andere Formen, andere Töne, Düfte, Säfte, Tastungen und Gedanken erlebt, von Augenblick zu Augenblick wird anderes Gefühl erlebt. In jedem Augenblick wird etwas anderes erlebt: das ist die passive Seite

des Lebens. Mit ihr, dem Wahrgenommenen, beschäftigt sich nun ununterbrochen unser Denken als kaum still zu stellender Vorgang geistiger Arbeit, als eine Wirksamkeit von in ständiger Wandlung aufkommendem Erwägen und Sinnen als Reaktionen auf unsere Erlebnisse: das ist die aktive Seite des Lebens.

Zur denkerischen Aktivität (*vacī-sankhāra*) gehören aber nicht nur Sinnensuchtgedanken (*kāma-vitakka*), sondern auch Gedanken von Antipathie bis Hass (*vyāpāda-vitakka*) und Gedanken des Schadenwollens (*vihimsā-vitakka*) und ebenso die drei entgegengesetzten Gedanken der Sinnensuchtfreiheit, des Wohlwollens, der Schonung, Fürsorge und Hilfsbereitschaft.

Diese beiden unablässigen Bewegtheiten: die Bewegtheit des Herzens als Gefühl und Wahrnehmung und die Bewegtheit des Erwägens und Sinnens, sehen wir bei Menschen und Tieren in ununterbrochenem Wechsel und in ununterbrochener Folge geschehen, solange die körperliche Bewegtheit vor sich geht, solange dem Körper noch die Lebenskraft innewohnt, die sich äußert in der Ein- und Ausatmung (*kāya-sankhāra*). So sind die drei *sankhāra* miteinander ständig wirksam.

Die Reihenfolge in der Aufzählung der fünf Zusammenhäufungen zeigt den gleichen Zusammenhang: Wenn Form (1) in irgendeiner Weise als Gesehenes oder Gehörtes oder Geruchenes oder Geschmecktes oder Getastetes die Triebe berührt, so entsteht Gefühl (2). Form und Gefühl werden dem Geist gemeldet als Wahrnehmung (3). Unter der 4. Zusammenhäufung Aktivität (*sankhāra*) wird laut den Lehrreden (S 22,56) verstanden, dass man es auf etwas abgesehen hat, etwas beabsichtigt (*cetanā*), nämlich das Es-Abgesehen-Haben auf bestimmte Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke, Tastobjekte oder auch auf Denkinhalte. Aus diesem geistigen Beabsichtigen entsteht die im Geist programmierte Wohlerfahrungssuche (5).

Im Folgenden schreiben wir die fünf Zusammenhäufungen, die psychischen Erscheinungen, die drei Bewegtheiten – und die vier Nahrungen nebeneinander, um ihre Übereinstimmung

zu zeigen. Die drei Bewegtheiten drücken die Tatsache aus, dass die Erscheinungen des Psychischen und das Physische (nāma-rūpa) nicht statisch bestehen, sondern in ununterbrochener Bewegtheit geschehen: Selbst zusammengewirkt wirken sie (weiterhin) zusammen: Körperliches, Psychisches (Herz und Geist) in ständigem Fluss, sich gegenseitig bedingend:



4 Nahrungen <i>āharā</i>	5 Zusammenhäufungen <i>pañc'upādānakkhandha</i>	Psycho-Physisches bedingt Pr. Wohlsuche <i>nāmā-rūpa bedingt viññāna</i>	3 Bewegtheiten bedingen programmierte Wohlsuche <i>sankhāra bedingen viññāna</i>
Grobstoffliches	Form	Form, das Physische	Körperliche Bewegtheit: Ein-u. Ausatmung
Berührung		Die psychischen Erscheinungen: Gefühl Wahrnehmung	Herzensaktivität: Gefühl Wahrnehmung
Geistiges Beabsichtigten		Absicht auf Formen, Töne... <sup>1)</sup>	denkerische Bewegtheit: Erwägen und Sinnen <sup>2)</sup>
programmierte Wohlerfassungssuche	programmierte Wohlerfassungssuche <i>viññāna</i>	bedingen: programmierte Wohlerfassungssuche <i>viññāna</i>	Bedingt: programmierte Wohlerfassungssuche <i>viññāna</i>

<sup>1)</sup>Die Aktivität des normalen Menschen besteht in immer erneuter Leidflucht und Wohlsuche auf den Bahnen des spontanen reaktiven Denkens, Redens und Handelns zum Zweck der Befriedigung; Ergreifen, Annehmen (*upādāna*) von Formen...bis Denkinhalten. - Hier fehlt der Aspekt des Triebes schaffenden und -lösenden Erwägens und Überlegens (s. die beiden anderen Reihen), das u. U. den Trieben entgegenwirkt.

<sup>2)</sup>Hier ist mehr der Aspekt des Tendenzen schaffenden und -lösenden Bedenkens und Sinnens gemeint.

Wie die programmierte Wohlerfassungssuche  
durch die denkerische Bewegtheit oder Aktivität  
(vacāsankhāra) bedingt ist

Mit den Sinnesorganen des Körpers, die die körperliche Bewegtheit, das Funktionieren der Vegetativkräfte des Körpers voraussetzen, und Gefühl und Wahrnehmung, der Herzensbewegtheit, wird Vielfalt aufgenommen, und über die Vielfalt wird nachgedacht, diese wird angestrebt, wie es der Erwachte sagt (S 22,56):

*Was sind nun die sankhārā? Diese sechsfache Absicht (cetanā) ist es, nämlich die Absicht auf Formen, die Absicht auf Töne, die Absicht auf Düfte, die Absicht auf Säfte, die Absicht auf Tastbares und die Absicht auf Gedanken. Dies nennt man sankhārā.*

An dieser Aussage sehen wir, dass unter „sankhāra“ in diesem engeren Sinn die denkerische Aktivität „Absicht, Wille“ verstanden wird. Durch sie ist die programmierte Wohlerfassungssuche bedingt. Ein einfaches Beispiel:

Ein kleines Kind, das noch nicht laufen kann, aber die Erwachsenen laufen sieht, ist irgendwann so weit, dass sein Rückgrat stark genug ist, und von der graduellen Beherrschung der Muskeln kommt in ihm der Mut, der Wille zum Laufen auf. Es ist ihm zumute, das jetzt zu können. Der Säugling liegt da wie ein schwammiger Sack, er hat gar kein Wollen in dieser Richtung. Aber bei dem gut einjährigen Kind kommt der Wille, die Absicht auf, sich aufzurichten und an den Möbeln festzuhalten. Dieses Sich-an-den-Möbeln-Aufrichten ist ein Unternehmen, zu dem Mut gehört, allerlei Gewohntes muss überwunden werden. Beim Loslassen kommt Angst auf, das Kind ist schnell bereit zum Festhalten. Das Senkrecht-Stehen ist dem Kind deutlich bewusst, ist eine leuchtkräftige Wahrnehmung. Dem Erwachsenen ist das gleiche Geschehen, das Aufrecht-Stehen und Gehen, gar nicht

bewusst. Auch für ihn ist es ein ununterbrochener Balanceakt, senkrecht zu bleiben, aber es ist schon selbstverständliche Gewöhnung, ein funktionierendes Programm geworden.

All unser Denken, Reden und Handeln geschieht vorwiegend als Gewohnheitsablauf, als programmierte Wohlerfahrungssuche, die irgendwann noch nicht Gewohnheit war. Durch eine bewusste Überlegung wird die Gewöhnung, die programmierte Wohlerfahrungssuche eingespielt als selbstständig funktionierendes Schwungrad. Wenn ein Wehgefühl aufkommt, dann zeigt sich bei jedem eine andere programmierte Wohlerfahrungssuche. Der eine schimpft schnell, der andere zeigt ein mürrisches Gesicht, der Dritte hat kein Murren in sich, braucht kein Gesicht zu zeigen oder zu unterdrücken.

Wenn der Mensch in eine neue Umgebung kommt, dann mag er überlegen: Mein gewohntes Handeln ist hier nicht üblich, man macht es hier so. Je mehr er es anders gewöhnt war, als er seine Umgebung tun sieht, um so länger dauert es, bis die bewusst gewollte Anpassung zur Gewöhnung geworden ist, sich eingespielt hat. Die wahnhaftige Anschauung, man müsse sich so und so verhalten, z.B. bei Nichterfüllung von Wünschen auf den Tisch klopfen und die Ellbogen gebrauchen oder nachgeben, lenkt die Aktivität, die sich dann als Gewöhnung einspielt.

Ein Kenner der Lehre lässt nicht den Gedanken zu: „Wie kann dieser gemeine Mensch so handeln“, sondern sagt: „Einst ist dieses Üble von mir gewirkt worden. Wollte ich darauf reagieren, so würde nur endlos Leiden fortgesetzt. Jetzt nehme ich es an und halte still, gebe nach, denn ich weiß, dass der, der mir gegenüber so handelt, so nach seinem Charakter handeln muss, also nach dem, was er an Meinungen aufgenommen hat, nach seinem Wahn.“ – Es dauert seine Zeit, bis diese Haltung zur Gewöhnung, zu einem Programm wird, und sie wird erst dann zu einem Programm (*viññāna-sota*), wenn man immer wieder bedenkt (denkerische Aktivität): „Reagiere ich nach meinem Programm darauf, wird das Ungute weiter fort-

gesetzt.“ Rechtes Wissen um die Zusammenhänge ist die Ursache der Veränderung der Gewöhnungen.

Die Wahrnehmung liefert eine Szene. Bei dieser Szene kann die denkerische Aktivität des Menschen darin bestehen, dass er auf Grund seiner Blendung durch die Triebe die Oberfläche der Erscheinungen beachtet, und bei derselben Szene kann die denkerische Aktivität darin bestehen, dass er die inneren Vorgänge, das Geschobenwerden durch die Triebe beachtet. Der Wahrnehmung einer schönen Gestalt folgt z.B. die Anschauung „O wie schön“ und die Aktivität „die will ich näher betrachten.“ Bei der Wahrnehmung dieser Aktivität meldet sich bei dem Kenner der Lehre im Geist das vom Erwachten Aufgenommene: „Halt, du bist auf falscher Fährte. Du beachtest etwas, dessen Beachtung dich begehrlischer macht, in Leiden führt.“ Die gewonnene Weisheit über die wahren Werte der Dinge meldet sich als Signal, das eine Umschaltung veranlasst. Die Wahrnehmung ist durch Wissen korrigiert.

Der fortgeschrittene Kenner der Lehre hat eine ganz andere Einstellung den Erscheinungen gegenüber: Er betrachtet sie auf Abstand, neutral, besonnen. Der Erwachte sagt: „Durch Beachtung entstehen alle Dinge.“ Wir denken über das nach, was wir durch Beachtung aus der Wahrnehmung herausgepickt haben. Damit wird etwas, was als Ernte aus früherer Beachtung ankommt, wieder neu erzeugt und bestätigt. Die Welt wird ununterbrochen von uns gemalt und radiert, hellere Töne, dunklere Töne durch Beachtung der Oberfläche der Erscheinungen und durch Kenntnis der wahren Zusammenhänge. Der Erwachte sagt: Das Herz ist der Maler, der mit dreierlei Farben: Anziehung, Abstoßung, Blendung, auf dreierlei Unterlagen malt: auf Mauer, Holz, Leinwand – die drei Selbsterfahrungen: Formen der Sinnensucht, Reine Form, Formfreiheit.

Woher entsteht das Herz, die Psyche mit Anziehung, Abstoßung und Blendung? Durch Bedenken, Erwägen. In den

Geist kommt das hinein, was er beachtet. Beachten, Bedenken ist die Ansatzstelle: *Beachtung erzeugt alle Dinge.* (A X,58)

Wenn ein Gedanke im Geist länger hin und her bewegt wird, dann wird er zur Gewöhnung. Gestern hat man in der Zeitung einen Artikel gelesen. Nun spinnt der Geist selbsttätig die Gedanken des Artikels weiter. Am anderen Morgen wird man wach mit dem Gedanken an diesen Zeitungsartikel. Die programmierte Wohlerfahrungssuche, die durch einzelne Denkkakte gewordene Gewöhnung, hat auf den eingefahrenen Gleisen selbsttätig weitergesponnen. Der Erwachte nennt die programmierte Wohlerfahrungssuche den Magier, den Zauberer, ebenso den Affen, der von Ast zu Ast springend, Früchte ergreift. Der Magier erzeugt Erscheinungen, Wahrnehmungen, die der Erwachte als Luftspiegelung bezeichnet. Durch Beachtung, Bedenken werden Dinge herausgeprägt, geschaffen und noch zusätzlich mit Gefühl übergossen.

Die Bedingtheit der programmierten Wohlerfahrungssuche durch die denkerische Aktivität zeigt sich auch in S 12,39:

*Beabsichtigen, planen, „an etwas hängen“, das ist die Grundlage, die Stütze für die programmierte Wohlerfahrungssuche. Wenn einer nicht beabsichtigt, nicht plant, nicht anhängt, so ist keine Grundlage, keine Stütze für die programmierte Wohlerfahrungssuche.*

*Beabsichtigen, planen, an etwas hängen, etwas ergreifen, die denkerische Aktivität, ist die unmittelbare Bedingung für die programmierte Wohlerfahrungssuche: Die Gewöhnung, so zu denken oder vorzugehen, spielt sich ein, verstärkt diese Gewöhnung.*

Je nach dem, was wir im Geist als Anschauung haben (Wahn oder Wahrwissen), das beeinflusst sofort die Art unseres Denkens (*vacī-sankhāra*), und vom Denken gehen die Folgen aus: Unmittelbar bedingt durch das Denken ist die programmierte Wohlerfahrungssuche, wie es der Erwachte auch in S 12,51 sagt:

*Wenn ein wahnbefangener Mensch förderliche Gedanken immer wieder bewegt (puññam sankhāram abhisankharoti), so geht die programmierte Wohlerfahrungssuche dem Förderlichen nach (puññūpagam hoti viññānam). Wenn er üble, schädliche (apuññam) Gedanken immer wieder bewegt, so geht die programmierte Wohlerfahrungssuche dem Üblen, Schädlichen nach. Wenn er Gedanken der Unverstörung (āneñja), der Sinnensuchtfreiheit, immer wieder bewegt, so geht die programmierte Wohlerfahrungssuche auch der Unverstörtheit, der Sinnensuchtfreiheit, nach.*

Weitere Folgen der denkerischen Aktivität sind die beiden weiteren Bewegtheiten: Die Veränderung der Triebe: *Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz.* (M 19) Die Neigung zu dem im Denken positiv Bewerteten wird stärker, die Neigung zu dem negativ Bewerteten wird schwächer. Aus grobem Wahn wird rücksichtslos und brutal gedacht, entsprechend rücksichtslos ist das Herz und das dadurch bedingte Handeln (*an Mord und Totschlag gewöhnt*), und entsprechend wird die körperliche Bewegtheit: Kurzlebigkeit oder Gebrechlichkeit im nächsten Leben (M 135) oder untermenschliche oder – im Fall feineren Wahns und entsprechenden guten Denkens – übermenschliche Existenzformen, wie u.a. in M 120 beschrieben:

*Die Wiedergeburt entsprechend der Aktivität werde ich euch zeigen. Da hat ein Mönch Vertrauen erworben, Tugend erworben, Wahrheitskenntnis erworben, Loslassen erworben, Weisheit erworben. Der denkt bei sich: „O dass ich doch bei Versagen des Körpers nach dem Tod zur Gemeinschaft mit den so und so Göttern wiederkehrte!“ Auf dieses Ziel richtet er (der Geist) das Herz, darin befestigt er das Herz, nach diesem Ziel bildet er das Herz aus. Indem er sich dieses Leitbild ständig vor Augen hält, da führt seine Aktivität zum Wiedererscheinen dort.*

Durch Erwägen und Sinnen, durch die denkerische Aktivität wird die Qualität des Herzens, werden die Triebe (von denen die Bewegtheit des Herzens: Gefühl und Wahrnehmung ausgehen) gebildet, wird das Tun und Lassen bestimmt und wird das Erleben (u.a. auch das Erfahren der körperlichen Bewegtheit, der Vegetativkräfte des Körpers) gestaltet.

Für die Zeit tieferer Selbstbesinnung hat der Übende das Schwungrad der programmierten Wohlerfahrungssuche in eine bestimmte Richtung gelenkt, hat andere Ziele und Objekte in den Blick bekommen, sie als die besseren erkannt und strebt nun diesen nach. Indem er neues, besseres Denken, bessere Urteile anerkennt und einübt, werden diese zu seiner Gewohnheit, zu seiner programmierten Wohlerfahrungssuche, geschehen nun von selber. Zu jeder weiteren Verbesserung bedarf es jeweils eines weiteren Anstoßes durch weises Betrachten, durch die denkerische Aktivität.

Indem die Ausgeliefertheit der Wohlsuche an die im Geist vorherrschenden Programme, die durch die gefühlsbesetzten Wahrnehmungen in den Geist gelangt sind, erkannt wird, bemüht sich der Nachfolger auf dem achtgliedrigen Weg, höheres Wohl als das sinnliche zu gewinnen, um die programmierte Wohlerfahrungssuche zunächst auf Höheres auszurichten und zuletzt auch die Gewöhnung an Höheres loszulassen:

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so die programmierte Wohlerfahrungssuche versteht, so die Ursache der programmierten Wohlerfahrungssuche, durch welche die programmierte Wohlerfahrungssuche entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Aufhebung der programmierten Wohlerfahrungssuche versteht, so den zur Aufhebung der programmierten Wohlerfahrungssuche führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit*

gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XIV. rechte Anschauung:  
Bewegtheiten, ihre Ursache, ihre Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn der Heilsgänger die Bewegtheiten versteht, die Ursache für die Bewegtheiten versteht, durch welche die Bewegtheiten entstehen und sich fortsetzen, die Aufhebung der Bewegtheiten versteht und den zur Aufhebung der Bewegtheiten führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese drei Bewegtheiten gibt es: körperliche Bewegtheit, geistige Bewegtheit, Herzensbewegtheit.*



Da wir diese drei Bewegtheiten im vorigen Kapitel bereits besprochen haben, können wir gleich dazu übergehen, das zu betrachten, wodurch die drei Bewegtheiten bedingt sind:

Die drei Bewegtheiten sind bedingt durch Wahn

*Durch Wahn als Ursache entstehen und setzen sich die Bewegtheiten fort, durch die Aufhebung des Wahns werden die Bewegtheiten aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung der Bewegtheiten führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Wahn (*avijjā*) = Falschwissen,  
an ein Ich in einer objektiven Welt glauben

*Avijjā* ist das Gegenteil von *vijjā* = Wahrwissen. Unter *vijjā* wird ein Zustand des von Anziehung, Abstoßung und Blendung völlig gereinigten Herzens verstanden. Der Erwachte bezeichnet sich selbst und alle Geheilten als aus dem Traum Erwachte, die nicht mehr im Wahnraum befangen sind. Dagegen ist *avijjā* Traumgebilde, Einbildung, Fieberdelirium, eine völlig falsche Vorstellung, so wie ein Träumender seinen Traum für Wirklichkeit hält.

Von allen durch die sinnliche Wahrnehmung uns begegnenden Erscheinungen sagt der Erwachte ausdrücklich (M 106):

*Schemenhaft, trügerisch, Einbildungen sind die Sinneserscheinungen, ein Blendwerk ist das Ganze.*

Wahrnehmung ist Blendung. Durch die Blendung der Wahrnehmung bedingt ist der Wahn, der Glaube, die Auffassung, die Ansicht, es stehe außerhalb der Wahrnehmung ein tatsächliches Ich einer tatsächlichen Welt gegenüber. Wahn ist wie

der Zustand eines Träumers, der seinen Traum für Wirklichkeit hält. Was er in der geistigen Nuss des Traums erlebt und tut, erscheint ihm als Wirklichkeit. Dazu ein verdeutlichendes Bild:

Da wälzt sich ein Fieberkranker auf seinem Lager. Sein hochroter Kopf liegt nicht einen Augenblick still. Die glänzenden quellenden Augen irren hin und her. Aber die Umstehenden erkennen, dass er sie gar nicht sieht, dass er nicht „bei sich ist“. Sein Geist ist erfüllt von Bildern und Szenen, die nicht vor den Sinnesorganen seines Körpers stehen. Der Kranke ist im Delirium. – So sieht es der Zuschauer. –

Was aber sieht der Kranke? – Er ist nicht der Kranke, weiß nichts von seinem Fieber und nichts von seiner Krankheit. Er erlebt nicht die Krankenstube und nicht den fieberheißen Körper. Er hat mit diesem sich wälzenden Körper gar nichts zu tun, ist ein ganz anderer und befindet sich in heißem Ringen in immer neuen Gefahren, mit immer neuen Feinden.

Er ist von Brausen und Sausen umgeben. Das Boot ist schon fast voll gelaufen. Auf dem sturmgepeitschten Meer wird es umhergeworfen wie eine Nusschale. Da sieht er am nachtdunklen Himmel die schrecklichste schwarze Woge, hoch wie eine Hauswand, heranrasen. Seine Angst will ihn zerspergen. Im Kentern des Bootes zerbricht krachend der Mastbaum, zerschlägt seinen Kopf. – Alles ist Wasser ... alles ist Dunkelheit ... alles ist Schweigen. – – –

Da stehen die Feinde in Reih und Glied. Ihre verächtlichen Blicke sind auf ihn gerichtet. Er ist gebunden und hört sein Urteil. Er schreit laut, dass er es nicht war, dass er unschuldig ist. Er bittet weinend um Gnade. Die Blicke der Feinde werden höhnisch. Sie laden die Gewehre. Er schlägt verzweifelt die Hände vor seine Augen – es kracht.

Über den Kamm des Hügels steigt die Morgenröte herauf. Ihm ist ganz leicht zumute, und er weiß mit sicherer Hoffnung: Gleich wird er ihr begegnen. Er weiß nur vom jetzigen Augenblick und von der kommenden Begegnung. Er weiß nichts von der Hinrichtung, nichts von dem Schiffbruch im Sturm. Er

weiß nichts von den anderen vielen vielen Leben und Toden. Der Augenblick erfüllt seinen Geist, und seine Hoffnung ist auf das Kommende gerichtet. –

Arzt und Pfleger blicken auf einen fieberheißen Körper. Sie sehen, wie die Gesichtszüge immer wieder zwischen Angst und Entzücken wechseln, wie der Körper sich auf dem Lager herumwirft, die Fäuste ballt, mit den Armen um sich schlägt, als ob er gegen Feinde kämpfe. Und immer wieder wird er für einen Augenblick still wie tot, und immer wieder bricht er neu auf.

Was will das Bild sagen? – Die Deliriumszenen stehen für das „normale“ Erleben des Menschen und stehen für die Kette der aneinander gereihten Leben, für die unermessliche Daseinswanderung (Samsāra) – und das ist es, was die Erwachten mit Wahn bezeichnen. – Der heiße Körper, der die Fieberszenen bewirkt, steht für Anziehung und Abstoßung, Gier und Hass, für die dem Menschen eingebildeten und ihn bewegenden Triebe, für seine ungezählten, aber meist unerkannten Zuneigungen und Abneigungen, die sein Erleben, seinen Wahn bewirken. Die Deliriumszenen eines Schein-Ich in beängstigenden und beglückenden Begegnungen schaffen eine Wahnwelt mit einer Wahndramatik, schaffen die täuschende Dualität eines Ich in einer Umwelt, und zugleich verbergen sie die Wirklichkeit. Das Fieber-Ich, das da im Delirium erscheint, ahnt nicht, dass es kein wirklicher Täter und Lenker ist, sondern es will sein vermeintes Leben nach seinen Wünschen und Einsichten gestalten. Auf dem Ozean versucht es mit rasender Angst, die Katastrophe zu vermeiden, aber jede Idee, die ihm kommt, und jeder Handgriff, den es tut, sind geschaffen und gesteuert samt der wilden See und der die Szene beendenden haushohen Woge in jener ganz anderen Dimension, an die das Fieber-Ich nicht denkt: dort, wo der fiebrige Körper liegt. – In der Gerichtsszene will es mit Empörung die gemeine Verleumdung zurückweisen, die Sache richtigstellen und den gefährlichen Spion vor den Richterstuhl bringen – aber diese gesamte Szenerie mit Argumenten, Flüchen

und Bitten, mit der Verurteilung und der Erschießung, die eine täuschende Dualität vorgaukelt, ist geschaffen durch eine außerhalb liegende Ursache. Das Erscheinungs-Ich, das der Welt gegenüber zu stehen glaubt und die Welt gestalten will nach seinem Wunsch – Aktivität auf Grund der Wahrnehmung –, ist kein wahres Gegenüber und kein wahrer Gestalter, sondern ist das zum Weltspiel gehörige und von der Welterscheinung untrennbare Korrelat und wird mit der Welt und mitsamt den harten oder sanften Begegnungen gebraut und gebildet in allen einzelnen Situationen in einer Dimension, die jenseits dieser Welterscheinung liegt, dort wo der fiebrige Körper liegt. Das ist die reale Dualität, und nur wer diese kennt, wie der Arzt sie kennt, der kann die Delirienkämpfe und Ängste auflösen.

Das Gleichnis von dem Fiebertraum steht dem, was der Mensch das „wahre Leben“ nennt, näher, als es scheint. Der von einem Erwachten unbelehrte Mensch ist ichgläubig und weltgläubig, weil er das Ich und die Welt „erlebt“. Die Tatsache des Erlebens genügt ihm als „Beweis“ für das Dasein von Ich und Welt. Wie der Fieberkranke in den Phantasien, wie fast jeder Träumer in fast jedem Traum, so kommt der normale Mensch gar nicht auf die Frage, ob dieses Erleben nicht vielleicht eine Krankheit sei, ein Traum, ein Wahn, denn er kennt ja nichts anderes als dieses Erleben. Und jenseits des Erlebens vermutet er das Nichts, das er „den Tod“ nennt. So gibt es für den normalen Menschen nur das Problem, wie er das Ich in dieser Welt möglichst lange und in möglichst wohlthuender Weise hindurchbringe.

Das ist die *Dualität*, an die der von einem Erwachten unbelehrte Mensch glaubt. Und darum glaubt er, er müsse auf die Welt einzuwirken oder zu reagieren versuchen, müsse möglichst das Wohltuende heranziehen, das Schmerzliche fernhalten, möglichst den Untergang hinausschieben. Und so versucht das Ich, *die Welt zu erobern durch Handeln. (Laotse)* Je stärker die Faszination durch den Traum ist, um so weniger kann die Ahnung aufkommen, dass es auch noch ganz andere Arten von Träumen, himmlisch-lichte bis höllisch-entsetzliche, gibt

– und dass es oberhalb und außerhalb aller brauenden Träume auch das ganz andere, das Wachsein, das Freisein, geben muss. Weil die Aktivität des normalen Menschen gelenkt ist von Blendung, Wahn, dagegen überhaupt nicht von dem Wissen darüber, dass es Heil gibt und wie Heil zu erreichen ist, darum ist die Aktivität falsch gerichtet. Und immer wieder wird dadurch Leiden erfahren.

### Gegenseitige Bedingtheit von Blendung und Wahn

Die Erwachten aber sagen, dass die Ich-Umwelt-Polarität keine echte, sondern eine scheinbare Zweiheit ist, die Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung (*papañcasaññā*), bedingt durch die befleckende und schmerzliche Krankheit der Psyche, des Herzens, durch die Zerrissenheit in Gier und Hass, in Anziehung und Abstoßung. Das erscheinende Ich ist nicht der Gestalter der erscheinenden Umwelt, sondern ist mit ihr zusammen und mit den Formen und Weisen der jeweiligen Begegnungen, der beglückenden und entsetzlichen, der harten und sanften, gebildet aus den ungezählten ungesesehenen seelischen Triebkräften, die als Hinstrebungen und Zuneigungen zu den einen Erscheinungen und als Fortstrebungen, Abneigungen und Abstoßungen gegenüber den anderen Erscheinungen bestehen und wirken. Diese ungezählten verborgenen und unbeachteten seelischen Kräfte sind die Komponisten der Welterscheinung und Icherscheinung, des Lebensdramas, seiner überzeugenden Leuchtkraft und darum seiner Faszination.

Der unbelehrte Mensch, der die Ich-Erscheinung und die Welt-Erscheinung nicht durchschaut, glaubt an ein selbstständiges Ich, an dessen Wirkensfreiheit und Gestaltungskraft, aber die Erwachten, die sich zur Genesung von allem Wahn entwickelt haben, lehren, dass es die Triebe des Menschen sind, die ungezählten Hinneigungen und Abneigungen, welche die unterschiedliche Färbung und Leuchtkraft seiner Erlebnisse bestimmen. Und diese von Anziehung und Abstoßung entstellten und zensierten Blendungsbilder sind es, die von der

Geburt an den Geist des Menschen mit „Erfahrung“ anfüllen und sein Weltbild, seinen Wahn, komponieren.

Ein Beispiel für die Blendungswahrnehmung:

Wenn nachts der Autoscheinwerfer eines fahrenden Autos einen kegelförmigen Schein auf die Straße wirft, dann ist dieser Kegel grell hell in der ringsum schwarzen Nacht. Wenn ein Hase in diesen Kegel gerät, dann ist er geblendet. Innerhalb des Kegelscheins sieht er alles deutlich. Aber der Übergang von dem hellen Schein zur schwarzen Nacht muss dem geblendeten Hasen wie eine undurchdringliche Wand erscheinen, durch die er nicht hindurch kann. Er bleibt in dem immer schmaler werdenden Schein der Lampen über den Rädern und wird überfahren. Wenn ein Igel quer über die Straße läuft, dann nimmt der Hase im Scheinwerferkegel ihn erst wahr, wenn er in den Lichtschein kommt. Vorher hat er ihn nicht gesehen. Was den Lichtschein verlässt, ist für den geblendeten Hasen nicht vorhanden.

Entsprechend diesem Gleichnis sind auch wir geblendet von den gegenwärtigen Begegnungen. Die Blendung besteht darin, dass die Objekte für uns köstlich oder widerlich sind, entweder Begehren oder Ablehnung auslösen. Das ist die eine Seite der Blendung: Wir überschätzen die Dinge in ihrem Wert. Die andere Seite der Blendung besteht darin, dass wir dadurch, dass wir von manchen Erscheinungen fasziniert sind, eine Menge anderer Erscheinungen nicht wahrnehmen. Durch die Faszination sind wir auf Dinge konzentriert, die uns plötzlich anblenden: „O, wie ist das herrlich!“ Wir erleben alles verzerrt, erleben gar nicht die Dinge, wie sie sind. Wir leben vom Erlebten, nicht von einer sogenannten „objektiven Welt“. Aus Blendung entsteht Wahn, ein falsches Weltbild, falsche Anschauungen und daraus falsch gelenkte Aktivität, die immer tiefer in Leiden hineinführt. Denn falsche Anschauung, Wahn, lenkt all unser Tun wie einen Träumenden, der Szenen erlebt und darauf reagiert.

Wer dagegen von dem Wahrgenommenen nicht mehr gereizt wird, weil er inneres Wohl bei sich selber hat und ihm

dadurch eine entblendete Wirklichkeitssicht (*yathābhūta nānadassana*) eigen ist, der sieht auch jenseitige Dinge, die der normale Mensch nicht sehen kann, er erinnert sich vergangener Daseinsformen, sieht Gestorbene weiterwandern.

Der vom Scheinwerferlicht geblendete Hase sieht die Dinge im Licht überstark, alles andere sieht er nicht. Er riskiert nicht, aus der Helligkeit in die Dunkelheit zu gehen. Aber am hellen Tag sieht der Hase alles. Die entblendete Wirklichkeitssicht entsteht durch die Helligkeit und das innere Wohl der Herzenseinigung, wodurch sinnliche Triebe aufgehoben werden, bestimmte Dinge nicht mehr bevorzugt werden. Und durch diese Angleichung wird alles in gleicher Weise erfahren: Diesseits und Jenseits, Vergangenheit und Zukunft.

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so die Bewegtheiten versteht, so die Ursache der Bewegtheiten, durch die die Bewegtheiten entstehen und sich fortsetzen, versteht, so die Aufhebung der Bewegtheiten versteht, so den zur Aufhebung der Bewegtheiten führenden Weg versteht, und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermeinen getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung*

*gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XV. rechte Anschauung:  
Wahn, seine Ursache, die Aufhebung,  
den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn der Heilsgänger den Wahn versteht, die Ursache für den Wahn versteht, durch die der Wahn entsteht und sich fortsetzt, die Aufhebung des Wahns versteht und den zur Aufhebung des Wahns führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Was da, Brüder, Nichtkennen des Leidens ist, Nichtkennen der Ursache des Leidens ist, Nichtkennen der Aufhebung des Leidens ist, Nichtkennen des Weges, der zur Leidensaufhebung führt, das wird, Brüder, Wahn genannt.*

Wahn ist bedingt durch Wollensflüsse/Einflüsse (*āsavā*)

*Durch Wollensflüsse/Einflüsse als Ursache entsteht und setzt sich Wahn fort, durch die Aufhebung der Wollensflüsse/ Einflüsse wird Wahn aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung des Wahns führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*



*Avijjā* wird meistens viel zu harmlos mit „Unwissen“ oder „Nichtwissen“ übersetzt. Das legt den Gedanken nahe, dass man durch Information – etwa durch Lesen der Lehrreden – zum Wissen, zum Verständnis der Wirklichkeit und damit zur Befreiung vom Leiden käme. Aber *avijjā*/Wahn ist nicht durch die bloße Gabe von Wissen aufhebbar. Auch laut M 125 ist Wahn kein Wissensmangel, sondern ein Berg, ein großer wahnhafter Wissenskomplex. Der Erwachte vergleicht *avijjā* ferner mit Gift, das durch einen vergifteten Pfeil in den Körper des Opfers eingedrungen ist (M 105), wodurch es zum Todeskandidaten wird, wenn das Gift nicht schnell aus dem Körper entfernt wird. In diesem Körper wirken die Triebe wie gefährliches Gift, die dem Geist Falsch- und d.h. Gift-Wahrnehmungen liefern. Der Erwachte sagt (A IV,45):

*Hier in diesem klaftergroßen Körper mit Wahrnehmung und Geist, da ist die Welt enthalten und die Weltfortsetzung und die Weltüberwindung und die zur Weltüberwindung führende Vorgehensweise.*

Der wahrnehmende „Körper“, der Ich und Welt erleben lässt, ist nicht der grob- oder feinstoffliche Körper, sondern der Wollenskörper, der Spannungskörper, die Summe der sinnlichen Triebe. Jedes Begehren ist eine drängende Kraft, ein Sog, ein Wollensfluss, ein mehr oder weniger starkes durstiges Sehnen nach etwas Bestimmtem.

Wenn der Erwachte sagt: *In diesem mit Wahrnehmung und Geist besetzten Körper ist die Welt* – so bedeutet das: Die im Körper inkarnierten Sinnesdränge, das Herz mit der Gesamtheit seiner Triebe, spiegelt uns eine Welt vor, die nicht „da draußen“ ist, unabhängig vom Erleber, sondern von den Trieben nach außen projiziert ist.

*In diesem mit Wahrnehmung und Geist besetzten Körper ist auch die Weltfortsetzung*, das heißt: Da das Begehren zu ununterbrochener Ich- und Weltwahrnehmung führt, so bewirkt das

Weiterbestehen des Begehrens auch die Weltfortsetzung und damit Leidensfortsetzung (2.Heilswahrheit).

Die triebgefärbten Wahrnehmungen sind bei dem normalen Menschen so stark, dass kein Interesse und damit keine Möglichkeit zur Aufnahme von triebfreiem Wissen besteht. Gleich nach seiner Erwachung sagte der Erwachte von sich (M 26):

*Angelangt bin ich bei diesem Stand des Heils, diesem tief verborgenen, schwer zu verstehenden, stillen, erhabenen, nicht erkennbaren auf den Wegen des Denkens, in sich geborgenen, nur vom Überwinder erreichbar, erfahrbar.*

Das heißt ganz eindeutig, das Wesen der Existenz und damit des Daseins wie auch das Wesen des Heilsstandes sind dem normalen Menschen in keiner Weise durch bloße Mitteilung verständlich zu machen. Er kann es nur durch Veränderung und Aufhebung der Triebe, durch Transformation seines Wesens erfahren. Der Wahn, da sei ein Ich und eine unabhängig vom Ich bestehende Welt, ist bei uns zutiefst eingebildet. Es bedarf des achtgliedrigen Übungswegs zur Wandlung und Aufhebung unserer inneren Beziehungen zu den äußeren Erscheinungen.

*Āsavā* – Wollensflüsse/Einflüsse – bedeutet wörtlich „drängendes Fließen“. Diesen Begriff gebraucht der Erwachte für das drängende Wollen in allen Lebewesen einerseits (Fließen/Drängen nach außen) und für die die Lebewesen wiederum andrängenden Wahrnehmungen (Einfließen). Aus diesen beiden Flüssen (*āsavā*) besteht das, was wir „unser Leben“ nennen: Wollen und Wahrnehmen.

Der Wahn besteht darin, dass der Ausfluss der Triebe des Herzens, die Wahrnehmung (Gefühl und Wahrnehmung = Herzensbewegtheit) für wahr, für wirklich bestehend genommen wird. Obwohl doch in Wirklichkeit die Triebe der Wesen zwischen hell und dunkel, zwischen kleinlich und erbärmlich oder groß und erhaben, Gefühle und Wahrnehmungen der Wesen bewirken. Die jeweils erlebte Welt, himmlische, menschliche oder gespenstische, ist jeweils Entwurf oder Spiegelbild der lichten oder dunklen Kräfte des Herzens. Und

das jeweils Erlebte wird für wahr genommen: das ist der Wahn „Ich bin und diese Welt ist.“

So wie die Spinne aus ihrem Leib, aus sich selber das Netz spinnt, in dem sie lebt als in ihrer Welt, so spinnen die Triebe den jeweilig gewählten Erfahrungsbereich. Es gibt so viele Arten von Ich- und Weltwahn, wie es Triebe gibt. Der Erwachte sagt (S 14,13), dass es groben, mittleren und feinen Wahn gibt – durch die Triebe, die Wollensflüsse, bedingt –, und er nennt dementsprechend drei große Kategorien immer feinerer Selbst- oder Icherfahnis (*attapatilābha* – D 9), immer feineren Wahn:

1. Grobe Selbsterfahnis (*olarika attapatilābha*) durch die Triebe der Sinnensucht;
2. Geistunmittelbare Selbsterfahnis (*mano-maya attapatilābha*), unmittelbare Darstellung aus gedanklicher Vorstellung;
3. Formfreie Selbsterfahnis (*arūpa attapatilābha*), nur durch Gefühl und Wahrnehmung bedingte Selbsterfahnis (*saññāmaya*).

Zu 1: Entsprechend den groben Anliegen der Wesen, der Sinnensüchtigkeit, ist ihr Wahnerleben, ihre Selbsterfahnis und Umwelterfahnis. Die sinnensüchtigen Wesen erleben (wähnen = sie glauben, unabhängig von ihren Trieben bestünde objektiv) 1. die körperliche Bewegtheit (Ein- und Ausatmung und Stoffwechsel) eines von Vater und Mutter gezeugten Körpers, der durch Nahrung erhalten wird und dem Altern und Sterben unterworfen ist. Sie erleben (Wahn) 2. die Bewegtheit des Denkens und 3. des Herzens mit Gefühl und Wahrnehmung, die den Wahn „Ich bin in der Welt“ weiterhin auswerfen, wodurch der Traum eines Ich in einer Umwelt immer weiter fortgesetzt wird.

Zu 2: Weil Wesen sinnliche Triebe aufgehoben haben, erleben sie mittleren Wahn, erleben sich als brahmisch rein von Sinnensucht und Antipathie bis Hass, in Liebe, Erbarmen, Freude,

Gleichmut strahlend. Anders als die Wesen der groben Selbsterfahrnis, die auf äußere Sinneseindrücke angewiesen sind und Nahrung von außen bekommen müssen, leben die Wesen der geisthaften Selbsterfahrnis vorwiegend von dem Wohl ihrer Eigenhelligkeit. Da sinnliche Wollensflüsse aufgehoben sind, sind sie durch Sinnlichkeit nicht mehr beeinflussbar. Von den vier Gewordenheiten, die sinnensüchtige Wesen erleben, werden Festigkeit und Flüssigkeit nicht mehr und Hitze und Luft nur selten erfahren. Damit fällt das Körpererlebnis und damit fallen Vorgänge des grobstofflichen Körpers, die erste Bewegtheit, fort. Diese Wesen leben geistunmittelbar (*mano maya*), d.h. alle erlebte Form folgt unmittelbar ihren Gedanken, besteht geistig, vorstellungshaft, gerinnt nicht mehr zu dem Erlebnis von dichten, zähen, lastenden Körpern.

Zu 3: Die Wesen mit keinerlei Neigung zu Form sind ohne Wahrnehmung von Formen, Grenzen, erleben feinsten Wahn: formfreie Selbsterfahrnis: ohne Wahrnehmung von Ich und Umwelt und darum auch ohne Denken, die zweite, die denkerische Bewegtheit. Sie erfahren aus der zartesten Bewegtheit des Herzens: Wahrnehmung nur noch eine Gleichmutsempfindung ohne Ereignisse und damit ohne Zeiteindruck, formfreie Selbsterfahrnis (*arūpa atta-patilābha*). „Formfrei, gestaltfrei“ bedeutet, dass weder „Ich“ in irgendeiner Form erscheint noch irgendeine „Umwelt“, die formhaft wäre. –

Sinnensüchtige Wesen erleben im größten Wahn alle drei Bewegtheiten. Mit Aufhebung der Sinnensucht erleben die Wesen den mittleren Wahn Reine Form, in der nichts Gegenständliches erscheint und darum die körperliche Bewegtheit mit Ein- und Ausatmung und Stoffwechsel fortfällt. Besteht auch keinerlei Neigung zu Form, so entwirft feiner Wahn formfreies Erleben ohne Begegnung und damit ohne denkerische Bewegtheit. Es besteht nur die dritte Bewegtheit, die Wahrnehmung erhabenen Friedens.

In der sinnlichen Selbsterfahrnis, der größten der drei Wahnarten, werden durch die drei Bewegtheiten drei Leidhaftigkeiten (D 33) erfahren:

1. die Leidhaftigkeit des unmittelbaren, „leibhaftigen“ Schmerzes (*dukkha dukkhatā*) durch den grobstofflichen Körper bei Geburt, Alter, Krankheit, Sterben und auch schon durch das Herumschleppen der Körperlast, durch Essen und Entleerung, aber auch durch die körperbedingte sinnliche Wahrnehmung, den Prasselhagel von Sinneseindrücken, den der Erwachte mit Schwerter schlägen, Klingenhieben und mit nagenden Insekten an offenen Wunden vergleicht. Wer inneres Wohl erlebt hat, der empfindet danach selbst das, was der „normale“ Mensch als Sinnen-, „wohl“ empfindet, im Vergleich zu innerer Seligkeit als schmerzlich.

2. Die Leidhaftigkeit der denkerischen Bewegtheit (*sankhāra-dukkhatā*): des Erwägens und Sinnens. Die Unruhe der Gedanken, die um das meist vergebliche Erlangen von dauerhaftem Wohl kreisen, merkt in ihrer Leidhaftigkeit erst richtig, wer sinnenfreies Wohl der Entrückungen erfahren hat, das ein zeitweiliger innerer Friede ohne jede Regung ist. (vgl. M 66)

3. Die Leidhaftigkeit der Veränderung (*viparināmadukkhata*), der Vergänglichkeit, die Trennung von Liebem, die gefühlt und wahrgenommen wird.

Im mittleren Wahnbereich, der das Erleben Reiner Form entwirft, fällt die Leidhaftigkeit des körperlichen Schmerzes fort, es besteht noch – aber erheblich geringer – die Leidhaftigkeit der denkerischen Aktivität und die Wahrnehmung der Veränderung.

Auf Grund feinsten Wahns erfahren die Wesen formfreien Erlebens nur noch die Leidhaftigkeit der Veränderung von Gefühl und Wahrnehmung. Denn auch dieses Erleben – so erhaben es ist und so unermesslich lange es auch währt – wird im Lauf der Zeit aufgezehrt – insofern „Leidhaftigkeit der Wandelbarkeit“ – und danach fallen jene Wesen je nach dem Grad ihrer noch latenten Belastung wieder in den mittleren oder gar unteren Bereich, also in größeres Leiden zurück.

So gibt es nach dem Maßstab der Erwachten, die das vollkommene Wohl des Nirvāna kennen, innerhalb aller gewöhnlichen Selbsterfahrungsbereiche durch die drei Bewegtheiten letztlich immer Leiden, und zwar beginnend mit den allergeringsten an der oberen Grenze aller Daseinsmöglichkeiten über alle immer größeren Grade bis zu den äußersten Schmerzen und Qualen an der unteren Grenze aller Daseinsmöglichkeiten, den sog. Höllen – und alles ist eingebildet, Wahn. Wir leben und sterben im Wahn, werden im Wahn wieder geboren, werden im Wahn alt, werden im Wahn krank und werden im Wahn fröhlich und traurig – alles ist „nur“ eingebildet, imaginiert (maya = gemacht).

Aber das heißt nicht – wie man leicht annehmen möchte –, dass sie „bloß“ Einbildungen und darum nicht Wirklichkeit seien, sondern dass sie wirklich und wahrhaftig in die Psyche hineingebildet wurden, von den Qualitäten des Gemüts und Charakters, von den Qualitäten der Triebe, den Wollensflüssen, geschaffen wurden und dass sie wirklich und wahrhaftig nicht weichen werden und nicht weichen können, solange die Qualität des Charakters, der Triebe, der Wollensflüsse so bleibt.

Wer diesen Zusammenhang sieht: So wie die Beschaffenheit der Triebe ist, so sind die Wahrnehmungen, der Wahn, der kann nichts mehr von außen erwarten. Er sieht: Um zu bleibendem Wohl zu kommen, müssen die Triebe zunächst erhellet und dann aufgehoben werden. Diese rechte Anschauung lässt ihn den achtgliedrigen Weg gehen.

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so den Wahn versteht, so die Ursache des Wahns, durch die der Wahn entsteht und sich fortsetzt, versteht, so die Aufhebung des Wahns versteht, so den zur Aufhebung des Wahns führenden Weg versteht, und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu ver-*

*meinen, getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*Gut, Bruder, sagten da jene Mönche erfreut und erhoben durch die Worte des ehrwürdigen Sāriputto und stellten nun eine weitere Frage: Aber, Bruder, ist es möglich, dass ein Heilsgänger noch auf andere Weise rechte Anschauung besitzt, dass seine Anschauung gradlinig (auf das Heil) ausgerichtet ist, dass er zur endgültigen Klarheit und dadurch Befriedung bei dieser Lehre erwachsen ist, bei dieser besten Lehre angekommen ist? – Das ist möglich, Brüder.*

Die XVI. rechte Anschauung:

Wollensflüsse/Einflüsse, ihre Ursache,  
die Aufhebung, den Weg zur Aufhebung verstehen

*Wenn der Heilsgänger Wollensflüsse/Einflüsse versteht, die Ursache für Wollensflüsse/Einflüsse versteht, durch die die Wollensflüsse/Einflüsse entstehen und sich fortsetzen, die Aufhebung von Wollensflüssen/Einflüssen versteht und den zur Aufhebung von Wollensflüssen/Einflüssen führenden Weg, dann hat der Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er durch die Lehre zur endgültigen Klarheit und Befriedung gelangt, ist bei dieser besten Lehre angekommen.*

*Diese drei Arten von Wollensflüssen/Einflüssen gibt es:*

1. *Wollensfluss nach Sinnendingen/die Einflüsse durch Sinnendinge (kāṃ-āsavā),*
2. *Wollensflüsse nach Werdesein/die Einflüsse durch Werdesein (bhav-āsavā),*
3. *Wollensflüsse nach Wahn/die Einflüsse durch Wahn (aviḥ-āsavā).*

1. Der Wollensfluss nach Sinnendingen und  
sinnliche Einflüsse/Wahrnehmungen (*kāṃ-āsavā*)

Die Sinnesdränge, die sinnlichen Triebe, Wollensflüsse, drängen nach der Erfahrung von Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastbarem, und in jedem Augenblick werden auch Formen, Töne, Düfte, Säfte und Tastbares erfahren, werden als wohltuend oder schmerzlich oder gleichgültig empfunden. Und in jedem Augenblick ordnet der Geist dieses Erfahren in sein Gesamtwissen ein – wodurch die Sache wahrgenommen/bewusst wird und benannt wird.

Die Wahrnehmung „diese schöne oder hässliche Sache“ ist wiederum ein Einfluss, beeinflusst die nach Erfüllung lechzenden, also beeinflussbaren Triebe, wodurch ein Hinstreben zu dem Angenehmen und ein Fortstreben von dem Unangenehmen gegeben ist. Diese Erlebniskette zieht sich durch den ganzen Tag und durch die nächtlichen Träume – durch das ganze Leben. Es ist wie ein Prasselregen von anbrandenden Einflüssen, Eindrücken, von harten und sanften, von ersehnten und gefürchteten. 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.

Aber so betrachtet der unbelehrte 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 lieber Partner, das sind meine lieben, oft aufsäs-



sigen Kinder, das sind im Beruf meine unangenehmen oder angenehmen Vorgesetzten und Mitarbeiter, das meine wohltuenden Freunde und hilfreichen oder störenden 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, 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 sind die einen Einflüsse/Wahrnehmungen, die unser Leben ausmachen, die Einflüsse, die alle kennen und die die meisten Menschen ununterbrochen in Atem halten, die angenehmen Einflüsse/Wahrnehmungen zu erraffen, die unangenehmen zu vermeiden.

## 2. Der Wollensfluss nach Sein, So-sein-Wollen, und Einfluss/Wahrnehmung durch So-sein-Wollen (*bhav-āsavā*)

Der sinnliche Wollensfluss ist ein Habenwollen des Angenehmen/Vermeidenwollen des Unangenehmen. Der Wollensfluss nach Sein, nach So-sein-Wollen ist gerichtet auf Werden, Entfalten, Entwickeln des inneren Seins. Jeder Mensch z.B., der an der Reinigung seines Herzens von üblen Eigenschaften – an seiner Läuterung – arbeitet, richtet seine Aufmerksamkeit auf seinen Charakter, sucht diesen in seinem eigenen Interesse zu erhellen, alles Dunkle zu entfernen. Der Wollensfluss nach Soseinwollen findet Befriedigung durch die Wahrnehmung/das Bewusstsein einer hellen Herzensbeschaffenheit, einer hellen Grundstimmung. Dieser Einfluss ist nur möglich, weil durch den Wunsch nach So-sein-Wollen eine Beeinflussbarkeit, eine Treffbarkeit gegeben ist. In der Läuterungspraxis gilt dies als der Umbruch und die Umstellung des Menschen von außen nach innen. Ein solcher arbeitet immer gesammelter und wachsamer an der Erhellung des Herzens, wobei er sich

glücklich und froh fühlt und ganz von selber immer wieder den vorwärts bringenden Gedanken bekommt (It 38):

*Was ist noch unheilsam an mir?*

*Was ist noch nicht abgetan?*

*Was wollen wir jetzt ablegen?*

Je mehr der Übende – von der inneren Helligkeit beeinflusst – sich der inneren Helligkeit zuwendet, 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 und beeinflussen können wie früher. Weder reizen ihn die sinnlich angenehmen mit der früheren Verlockung noch die sinnlich unangenehmen mit früherem Zorn, Ekel, Abwehr. Das ist das Nachlassen der Wollensflüsse und Einflüsse durch die Sinnendinge auf Grund der Läuterung, des Wollensflusses nach So-sein-Wollen.

### 3. Der Wollensfluss nach Wahn und Einflüsse/Wahrnehmungen durch Wahn (*avijj-āsavā*)

Der Wollensfluss nach Wahn ist die Neigung, die Gewöhnung an den Anblick: „Dieses bin ich, da sind die anderen, ist die Welt. Das ist Wirklichkeit, Leben.“ Weil die Neigung zu diesem Anblick besteht (Wollensfluss), ist die Beeinflussbarkeit, die Treffbarkeit gegeben, gibt es Einflüsse, können Einflüsse (Wahrnehmungen) eindringen. Z.B. „Der erkennt mich nicht an, obwohl ich...“ Die Beeinflussbarkeit/Treffbarkeit zeigt sich ebenso, wenn „die Welt“ Erfüllung der Triebe versagt: Kein Verdienst, Armut, Krieg. Aber auch: „Ich habe diese schöne Sache gesehen, also gibt es sie.“ (A VI,63)

Wenn aber die Herzensläuterung fortgeschritten ist, der Übende das innere eigenständige Wohl von Herz und Gemüt erfährt, dann verblasst der Ich- und Welt-Wahn (*avijjā-virāga*). Auf dem entdeckten und längst erprobten Fundament innerer sicherer und anhaltend zunehmender, heller Wohlbe-  
findlichkeit stehend, empfindet der Übende immer deutlicher und immer unmittelbarer den Wahncharakter der durch die

Wahrnehmung gelieferten Welterscheinung. Seit er nicht mehr nur auf die anrieselnden und schon fortrieselnden Welterscheinungen angewiesen ist, seit er seinen inneren Grund entdeckt hat und bei ihm sich wohlfühlt, da entwickelt er sich allmählich von einem von den äußeren Eindrücken Mitgerissenen zu einem Zuschauer. Wohl tut er seine Pflicht, wo die erfahrenen Umstände es erfordern, aber immer mehr mit leichter Hand. Und so merkt er mit tiefer Befriedigung den Anfang einer Entwicklung zur Gesundheit, zur Minderung der Verletzbarkeit durch die Flucht der Erscheinungen.

Das ist das Ablassen des Wahns durch Herzenserhellung. Aber völlig ausgerodet wird der Wahn nur durch die Vollendung des achtgliedrigen Heilswegs in der Übung und fortschreitenden Vertiefung des Herzensfriedens (*samādhi*).

Durch Wahn bedingt sind die Wollensflüsse  
und Einflüsse/Wahrnehmungen

*Durch Wahn als Ursache entstehen und setzen sich Wollensflüsse/Einflüsse fort, durch die Aufhebung des Wahns werden Wollensflüsse/Einflüsse aufgehoben. Dies ist der zur Aufhebung von Wollensflüssen/Einflüssen führende achtgliedrige Heilsweg, nämlich rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung.*

Hier zeigt sich die gegenseitige Bedingtheit von Wahn und Wollensflüssen/Einflüssen. In der vorangegangenen rechten Anschauung (der 15.) hieß es: *Die Wollensflüsse/Einflüsse sind die Ursache für den Wahn*, jetzt, bei der 16. rechten Anschauung, heißt es: *Wahn ist die Ursache für die Wollensflüsse/Einflüsse*. Damit ist der Kreislauf beschrieben: Wahn – Wollensflüsse/Einflüsse – Wahn – ...

Inwiefern nun ist Wahn die Ursache für Wollensflüsse/Einflüsse?

Der Wahn „*die Welt* gibt es, von ihr kann *ich* etwas haben“ lässt nach außen, nach Wohl versprechenden Eindrücken/Wahrnehmungen (*āsavā*=Einflüsse) lungern (drängendes Fließen nach außen, *kām-āsavā*), um dem Wollen entsprechende Wahrnehmungen zu erfahren, das Wollen zu befriedigen. Darum setzen sich die Wesen mit ihren Erlebnissen auseinander und erhalten, verändern, vermehren dadurch die Wollensdränge, die Triebe, weiterhin.

Der Wahn „Ich möchte so sein“ (*bhav-āsavā*) hält fest im Glauben an ein Ich. Die Läuterung, die Herzenerhellung, lässt zwar den sinnlichen Wollensfluss und die sinnlichen Einflüsse, die sinnliche Wahrnehmung, zurücktreten, lässt aber u.U. das So-sein-Wollen des Ich besonders schmerzlich empfinden: „Da bin ich wieder der Versuchung erlegen, diese Herzenstrübung habe ich immer noch, Geduld, Sanftmut lassen sehr zu wünschen übrig.“ Oder: „Jetzt habe ich es erreicht. Ich komme vorwärts. Ich bin weiter als andere.“ So ist der Wahn „ich“ die Ursache für den Wollensfluss: „Ich möchte so sein.“ Und der Wollensfluss Seinwollen ist die Ursache für den Wahn „ich“.

Überhaupt die Wahn-Neigung zu denken (*avijj-āsavā*): „Ich bin, Welt ist/die anderen sind“ lässt Neigungen, Wollensflüsse durch Vergleichen mit anderen aufkommen: „Der ist weiter als ich, ich bin weiter als er. Ich möchte so sein – nicht so sein wie der andere.“

Die Triebe erzeugen im Geist die ich-bin-Anschauung, und die Ich-bin-Anschauung ist die Ursache dafür, dass ein Mensch nicht anstreben kann, die Gesamtheit der Triebe, der Wollensflüsse, aufzuheben. Da er sich eins mit den Trieben fühlt, hätte er bei dem Gedanken, die Triebe aufzuheben, das Empfinden, sich selbst aufzuheben, das heißt: er selber würde vernichtet.

Solange der Mensch in seinem Geist „Ich“ denkt und auf die Rieselkette der Erscheinungen setzt und erschüttert ist durch das Schwinden, den Untergang der Erscheinungen und

sich nicht von ihnen abwendet, so lange können die Wollensflüsse/Einflüsse nicht weichen.

Der Erwachte sagt (A X,76), wie bereits am Anfang unter dem Kapitel „Rechte Anschauung entzieht den Trieben die Grundlage“ zitiert, aber jetzt sicher noch tiefergehender einsehbar:

*Drei Vorgänge gibt es in der Welt: Wenn diese nicht wären, dann brauchte der Vollendete nicht in der Welt zu erscheinen, der Geheilte, vollkommen Erwachte, und nicht brauchte dann die vom Vollendeten aufgezeigte Wahrheit und Lebensanleitung in der Welt zu leuchten! – Welche drei Vorgänge sind das? Geborenwerden, Altern und Sterben.*

*Ohne aber drei Eigenschaften aufgegeben und abgetan zu haben, ist es unmöglich, dass Geborenwerden, Altern und Sterben aufhört. Welche drei Eigenschaften sind das? Ohne Anziehung, Abstoßung und Blendung abgetan zu haben – ohne diese drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Geborenwerden, Altern und Sterben zu überwinden.*

*Ohne drei Eigenschaften abgetan zu haben, ist es unmöglich, Anziehung, Abstoßung – die Wollensflüsse – und Blendung – die Einflüsse durch Wahrnehmungen – zu überwinden. Welche drei? Ohne den Glauben an Persönlichkeit, ohne die Daseinsbangnis abgetan zu haben und ohne die Auffassung aufgegeben zu haben, das (sittliche) Begegnungsleben sei das Höchste, ist es unmöglich, Anziehung, Abstoßung, Blendung zu überwinden.*

Diese dreifache Aussage des Buddha besagt, dass Geborenwerden, Altern und Sterben, und das ist das gesamte Welt- und Ich-Erleben im Zeitfluss, bedingt ist durch die Triebe mit Anziehung und Abstoßung (Wollensflüsse) und die dadurch bedingte Blendung – (Wahrnehmungs-Einflüsse) – und dass die Triebe ihrerseits bedingt sind durch eine bestimmte geistige Auffassung und Haltung: den Glauben an Persönlichkeit, der die zwei weiteren Verstrickungen zur Folge hat. Somit besteht

und wird erhalten durch die Auffassung im Geist, es stehe ein Ich einer Welt gegenüber, ein großes psychisches Kraftzentrum, die Wollensflüsse, Zuneigungen zu bestimmten Dingen und Abneigungen gegenüber anderen, die die Wahrnehmungseinflüsse von Form entwerfen, die geboren wird, altert und stirbt. Das nennt man einen magischen Zusammenhang: Alle Angst, alle Freudigkeit, alle Schmerzen, alles Wollen geht vom Geist aus, sind durch den Wahn-Geist bedingte faszinierende Erscheinungen.

Der Wahn, die zu sich gezählte Form, alles Seelische und Geistige als Ich anzusehen, nicht als ein Funktionssystem, das den Eindruck, die Wahrnehmung „ich bin, die Welt ist“ erweckt, sondern dem Eindruck „Ich bin, die Welt ist“ verfallen sein und von daher glauben, wähen „Ich bin“ und als ein Ich Stellung beziehen gegenüber dem Du – all das ist nur möglich, weil auf Grund der Triebe (Wollensflüsse) die gefühlsbesetzten Wahrnehmungen (Einflüsse) in den Geist eingetragen wurden und der Geist das Wollende als „Ich“ und die Wahrnehmungen als „Welt“ wäht. Dieser „Ich-bin-, die Welt ist“-Wahn lässt nun von außen etwas erwarten, ist nach außen gewandt.

Von diesem Wahn, es sei da ein Ich, eine feste Stätte, von der als Mittelpunkt her die Welt ersehnt und erlebt wird, befreit der Erwachte die von ihm Belehrtten, nimmt ihnen die Wahnbande ab, löst damit die erste Verstrickung, den Glauben an Persönlichkeit. Mit der Aufhebung dieses Glaubens an ein Ich, auch wenn es zuerst nur eine denkerische Einsicht ist, löst sich allmählich alles Ergreifen, lösen sich alle Wollensflüsse auf. Der Glaube an ein Ich in der Welt ist das Schloss für den Samsāra, ist wie die letzte Häkelöse, durch die der Befestigungsfaden hindurchgezogen ist, wodurch die Häkelarbeit – der Samsāra – nicht aufgezogen werden kann. Wenn diese Befestigung gelöst wird, wird das Häkelwerk zu einem Faden. Der Glaube an ein Ich ist der Befestigungsfaden. Wird er herausgenommen, werden die Bande des Wahns abgenommen, dann fallen langsam, aber sicher auch die weiteren Verstri-

ckungen fort, werden die Triebe, Wollensflüsse, Wahrnehmungs-Einflüsse gemindert bis aufgehoben. Darum eben steht „Wahn“, die falsche Sicht vom Leben, in den meisten Lehrreden, in denen die bedingte Entstehung genannt wird (M 38, 115, S 12,2 u.a.) am Anfang der Bedingungskette von der Entstehung und Fortsetzung allen Leidens. Die Aufhebung des Wahns „Ich bin, die Welt ist“, die rechte Anschauung, ist der Anfang, aus dem sich die Auflösung der Wollensflüsse/Einflüsse entwickelt. Der Heilsgänger wird immer weniger an den äußeren Dingen korrigierend arbeiten, um sie nach seinen Wünschen zu gestalten, sondern wird vorwiegend daran arbeiten, seine Triebe, die Wollensflüsse, zu verändern, ohne damit den Ich-Gedanken zu pflegen und zu befestigen.

*Wenn, Brüder, der Heilsgänger so die Wollensflüsse/Einflüsse versteht, so die Ursache der Wollensflüsse/Einflüsse, durch die die Wollensflüsse/Einflüsse entstehen und sich fortsetzen, versteht, so die Aufhebung von Wollensflüssen/Einflüssen versteht, so den zur Aufhebung von Wollensflüssen/Einflüssen führenden Weg versteht und wenn er alle Giergeneigtheit aufgehoben hat, alle Abwehrgeneigtheit ausgerodet hat, alle Geneigtheit, „ich bin“ zu denken und zu vermaßen, getilgt hat, den Wahn aufgehoben, Weisheit gewonnen hat, dann macht er dem Leiden noch in diesem Leben ein Ende.*

*Insofern, Brüder, hat ein Heilsgänger rechte Anschauung, ist seine Anschauung gradlinig ausgerichtet, ist er zur endgültigen Klarheit und dadurch zur Befriedung bei dieser Lehre erwachsen, ist er bei dieser besten Lehre angekommen. –*

*So sprach der ehrwürdige Sāriputto. Beglückt und erhoben waren die Mönche über die Rede des ehrwürdigen Sāriputto.*

Wenn durch restlose Aufhebung des Wahns auch die Wollensflüsse, die Triebe, die Anziehung und Abstoßung ganz aufgehoben sind, d.h. kein Anliegen mehr ist, das getroffen werden könnte – alle Einflüsse aufgehoben sind –, dann ist der von allen Wollensflüssen, Einflüssen Geheilte unbeeinflussbar, weil ohne Wollen und darum ohne gefühlsbesetzte Wahrnehmung. Damit wird auch alle aus früherem Wirken ankommende Ernte wirkungslos, da diese nur eben registrierbar berühren, aber nicht beeinflussen, verletzen kann, weil alles Wollen, alle Beeinflussbarkeit aufgehoben ist. Der Geheilte identifiziert sich mit keiner Erscheinung, empfindet keine als Eigentum, verspürt zu keiner eine Neigung. Was mit dem Psycho-Physischen geschieht, das sind für ihn keine Berührungen mehr, die geistige Wohl- oder Wehgefühle auslösen könnten.

Den unbelehrten Menschen, der von der Welt seine Freuden erwartet (drängendes Fließen/Wollensfluss nach außen) vergleicht der Erwachte mit einem Haufen feuchten Lehms und vergleicht die Erlebnisse, die der unbelehrte Mensch tagtäglich erfährt, mit Steinen, die in den Lehmhaufen geworfen werden und darum in ihn eindringen (Einflüsse durch Beeinflussbarkeit). Dagegen vergleicht der Erwachte den Geheilten, der das erlösende Klarwissen und das vollkommene Wohl erlangt hat, so dass er von der Welt überhaupt nichts mehr erwartet, mit einer Eichenbohle und die an ihn herantretenden Erlebnisse nur mit Wollknäueln, die gegen die Eichenbohle geworfen, nur eben zart auftreffen, aber nie mehr verletzen, nicht mehr Einfluss nehmen können (M 119). So erfährt zwar auch der Heilgewordene die Rückkehr seines früheren durch Wollensflüsse bedingten Wirkens, aber sein jetziger Dauerzustand ist heller Gleichmut, und so nimmt er die ankommenden Erlebnisse nur eben zur Kenntnis, aber sie können Herz und Gemüt nicht bewegen, sind keine Einflüsse, weil Wollensflüsse und die durch sie gegebene Beeinflussbarkeit aufgehoben sind.

*Wie in die Hand bei heiler Haut  
ein Gift niemals eindringen kann,*



*so trifft den Weisen, der gestillt,  
auch nie mehr Unglück oder Schmerz. (Dh 124)*

Hier gilt als Gift das frühere Wirken, das jetzt zurückkommt. Wenn aber die Hand völlig gesund ist, dann kann die Wirkung des Getanen nicht mehr eindringen, treffen, verwunden. Es fehlen die Wollensflüsse, die Beeinflussbarkeit/Empfindlichkeit, daher gibt es keine schmerzenden Wahrnehmungseinflüsse.

Wenn Wahn restlos aufgehoben ist, wird nicht mehr aus Gefühlsbefriedigung gewirkt, die programmierte Wohlerfassungssuche steht still, es ist kein Antrieb, kein Handeln-Müssen mehr. Die triebversiegten Geheilten sind im Frieden.

### Rückblick auf die Glieder der bedingten Entstehung

Betrachten wir die Glieder der Bedingten Entstehung noch einmal vom Gesichtspunkt des Menschen aus gesehen: Was bildet den Menschen, was stellt den Menschen dar, was geschieht am Menschen, was geht vom Menschen aus, was ist das Ergebnis:

Die Glieder Wahn und denkerische Aktivität bilden den Menschen. Grober Wahn und keine guten Folgen, kein Wohl schaffendes Denken (*apuñña-sankhāra*) bilden einen üblen Menschen. Das Schwungrad der programmierten Wohlerfassungssuche lässt ihn auf Übles gerichtet sein, die Psyche ist mit üblen Trieben belastet, egozentrisch, rücksichtslos. Mittlerer Wahn lässt das Schwungrad der programmierten Wohlerfassungssuche auf Herzenshelligkeit gerichtet sein, die Psyche, die Triebe sind leuchtend und strahlend, voll Hilfsbereitschaft, Rücksicht, Mitempfinden und Teilnahme allen Wesen gegenüber. Feiner Wahn erzeugt formfreies Erleben.

Was geschieht am Menschen? Die Triebe im Körper werden von früher gewirkten Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastbarem berührt und antworten mit Gefühl, das zusammen mit dem Erfahrenen in den Geist eingetragen und benannt

wird. Bei mit Wohlgefühl besetzten Dingen meldet sich der Durst, das Angenehme zu halten oder wieder herbeizuführen, bei Wehgefühl meldet sich der Durst, das Unangenehme zu meiden. Berührung, Gefühl, Durst sind die passiven Faktoren, die am Menschen ohne sein Zutun geschehen.

Was geht vom Menschen aus? Der Mensch hat die Möglichkeit, dem aufgekommenen Durst „das will ich haben“, „das will ich nicht“ zu folgen oder nicht zu folgen. Je nach dem, wie stark der Durst ist bzw. wie stark die Einsicht durch die Lehre ist, entscheidet sich der Mensch, das Angenehme zu ergreifen, das Unangenehme abzuweisen. Ergreifen ist die aktive Reaktion des Menschen auf das Erlebte. Der starke hinreißende Durst, der trotz besserer Einsicht zum Ergreifen zwingt, hat seinen Grund in der langen Zeit des Wahns der Vergangenheit. Auf die Dauer aber kann einer in neutralen Zeiten nicht rechte Anschauung pflegen und in den Zeiten der Anfechtung den Trieben folgen. Entweder er wird irgendwann aufhören, rechte Anschauung zu pflegen, oder er wird irgendwann – und sei es in nächsten Leben – aufhören, in Zeiten der Anfechtung den Trieben zu folgen.

Das Ergebnis, die Folge des Ergreifens, ist die verborgene Ernte: Dasein, der Sack des Gewirkten, und die offenbare Ernte: Geborenwerden, Altern, Sterben des Körpers und Geborenwerden/in-Erscheinung-Treten von Wahrnehmungen.

Wahn, Falschwissen darüber, was in Leiden führt und was Leiden verhindert, ist die Wurzel allen Leidens, und Wahrwissen, Wissen um das Leiden und seine Ursache ist die Wurzel aller Heilsentwicklung. Die Kenntnis des Leidens und die Kenntnis der Ursache des Leidens führt dazu, dass sich der Nachfolger nicht von der Oberfläche der Erscheinungen blenden lässt, sondern die Beschaffenheit der Triebe als Ursache seiner Wahrnehmung erkennt: *Dem Wahrheitkenner, dem Wahrheitseher verheiße ich die Beendigung aller Verletzbarkeit, nicht dem, der die Wahrheit nicht kennt und nicht sieht.* (M 2, S 12,23 u.a.) Es ist hier nicht intellektuelle Kenntnis

gemeint, sondern die Erfahrung eines, der die Dinge nicht mehr gefühlsbesetzt, geblendet sieht.

Gehörte und selbst erfahrene Weisheit,  
das Gleichnis vom Küken in der Eischale

Die noch nicht Erwachten, die Bodhisattvas, haben in ihrem letzten Leben mit Wahn und mit mehr oder weniger Begehren angefangen, aber mit großer Hochsinnigkeit und mit den weit-räumigsten Fragen: „Woher das Ganze, wohin das Ganze, warum das Ganze? Wo ist Heil, endgültiger Frieden?“ Sie haben ihre Aufmerksamkeit auf die inneren Zusammenhänge gerichtet und haben den Bedingungs-zusammenhang entdeckt. Durch den Bedingungs-zusammenhang haben sie erkannt, dass keine der im Bedingungs-zusammenhang enthaltenen Faktoren bedingungslos, beständig sind, sondern dass sie eine Leidens-masse, eine Verdunklung des Heils sind. Von da an sind sie nicht mehr auf die konkreten Situationen hereingefallen: „Ist das ein schönes Wetter, ist das eine schöne Landschaft“, sondern sie haben beobachtet: „Form und Gefühl wird wahrgenommen.“ Sie haben das Schwungrad der programmierten Wohlerfahrungssuche des Geistes still gestellt, indem sie nicht mehr darauf achteten, was der von Frucht zu Frucht springende Affe will und erlebt, sondern darauf, warum und wie er will, so konnten sie die programmierte Wohlerfahrungssuche durchschauen und sich von ihr ablösen.

Wir, die wir den Bedingungs-zusammenhang von den Er-wachten, den unverblendet Sehenden, hören oder lesen, können uns einfühlen, uns recken auf die Wahrheit hin, indem wir kurzfristig die sonstigen inneren Anliegen ignorieren. So gewinnen wir die durch Hören erworbene Weisheit.

Der Erwachte vergleicht den Menschen, der noch nicht erwacht ist, mit einem Küken in der Eischale, das sich in der Bebrütung befindet. Unsere Blendung, die uns Schönes, Hässliches und Entsetzliches erleben lässt, hält uns in der Eischale, die uns den Blick auf die Wirklichkeit verstellt. Wenn die

Glücke zu dem Küken in der Eischale sprechen und ihm erzählen würde, wie es mit der Welt außerhalb des Eies ist, so kann sich das Küken dies nicht vorstellen, weil es noch nichts davon erlebt hat. So können auch wir uns kein Bild von der Wirklichkeit machen. Aber so wie das Küken irgendwann den Mut bekommt, mit den Krallen oder dem Schnabel die Schale aufzubrechen, so auch, sagt der Erwachte, kann der hochsinnige Mensch das, was die Erwachten sagen, in seiner Blendung nicht voll verstehen, aber es kann ihn ermutigen, Vertrauen, Zuversicht zu gewinnen, um den Heilungsprozess zu betreiben, die Entwicklung der Reife bis zum Durchbruch, bis zur Erwachung zu betreiben.

Durch reine Tugend, heißt es in M 24, wird das Herz rein. Durch ein vollkommen reines Herz wird Herzenseinigung erlebt und vollkommene Wahrheit gesehen und erfahren. Das ist dann nicht mehr die nur gehörte Weisheit, sondern selbst erzeugte Weisheit (*bhavana maya paññā*). Einem solchen verheißt der Erwachte Unverletzbarkeit. Der Wille zu dieser Entwicklung erwächst aus den in dieser Lehrrede genannten rechten Anschauungen.

DIE VIER PFEILER DER SELBSTBEOBACHTUNG  
SATIPATTHĀNA

10. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

22. Lehrrede der „Längeren Sammlung“

Was ist Satipatthāna?<sup>51</sup>

Um zu zeigen, was Satipatthāna ist, setzen wir hier die prägnanteste und zugleich umfassendste Aussage des Erwachten, des Buddha, voran. Sie ist in der 10. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“ und fast gleichartig in der 22. Lehrrede der „Längeren Sammlung“ enthalten. In der hier folgenden Einleitung der Lehrrede wird die Übung kurz, aber zugleich im ganzen Umfang genannt, während im Hauptteil der Lehrrede, der dann abschnittsweise folgt und jeweils erklärt wird, der große Übungskomplex Satipatthāna in seinen vier Hauptzweigen und in allen seinen Einzelheiten genau beschrieben wird:

*Der gerade Weg, ihr Mönche,  
zur Läuterung der Wesen,  
zur Übersteigung von Sorge und Jammer,  
Beendigung von Schmerzen und Bekümmernis,  
zur Erlangung des Heilsstandes,  
zur Erfahrung des Nirvāna,  
das sind die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung.  
Welche vier ?*

*Da bleibt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen, unermüdetlich, klar bewusst beobachtend, nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis.*

---

<sup>51</sup> auch übersetzt mit "Die Pfeiler der Einsicht" oder "Die Achtsamkeitspfeiler" oder "Die Grundlagen der Verinnerung" oder "Grundlagen der Achtsamkeit".

*Er bleibt bei den Gefühlen in der fortgesetzten Beobachtung der Gefühle, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis.*

*Er bleibt beim Herzen in der fortgesetzten Beobachtung des Herzens, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis.*

*Er bleibt bei den Erscheinungen in der fortgesetzten Beobachtung der Erscheinungen, unermüdlich, klar bewusst beobachtend, nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis.*

Diese Einleitung zeigt schon, dass Satipatthāna kein logisches oder unlogisches, folgerechtes oder nicht folgerechtes Denken ist, kein Sinnen und Erwägen, kein denkerisches Konstruieren und Spekulieren, überhaupt keine Angelegenheit des Intellekts, sondern ein stilles Beobachten der mit dem eigenen Leben verbundenen inneren Vorgänge. Es ist auch nicht mehr jenes Ringen und Kämpfen des Tugend übenden Menschen mit den nach außen gerichteten oder gar üblen Regungen und Neigungen des Herzens in dem Bemühen, sich sauberer, heller, größer und freier zu machen - das ist hier bereits geschehen - es ist überhaupt keine Angelegenheit der wogenden Bewegung, sondern eben jenes stille Beobachten der mit dem eigenen Leben verbundenen inneren Vorgänge.

Und Satipatthāna ist auch noch nicht jener stille Friede, zu dem die Satipatthāna-Übung erst hinführen wird.

Man darf wohl behaupten, dass der Ruf der Satipatthāna-Übung ebenso weit reicht wie der Ruf des Buddhismus überhaupt. Sowohl in allen spezifisch buddhistischen Ländern - und das ist vorwiegend Asien von Tibet an bis in die südlichsten Inselgruppen - ist Satipatthāna bekannt und ist von Satipatthāna die Rede. Und ähnlich steht es auch in den buddhistischen Zirkeln und Gruppen im Westen.

## Die Stellung von Satipatthāna in den Originaltexten

Der Erwachte hat aus den Erfahrungen seines eigenen Erlösungswegs die Lehre von den vier Heilswahrheiten entwickelt und hat in der vierten Heilswahrheit einen genauen Übungsweg beschrieben, der aus acht Gliedern besteht:

Das erste Glied, rechte Anschauung, betrifft die Aneignung der richtigen Daseinsschau, also die rechte Orientierung über das Gesetz der Existenz, in der wir stehen. Sie besagt u.a. kurz gefasst, dass das gesamte Erleben des Menschen, das Erlebnis eines Ich in der Welt - ganz wie im Traum - entworfen ist von seinem eigenen Herzen, der Verfassung seines Charakters zwischen wohlwollend und übelwollend, zwischen begehrlisch und bescheiden, zwischen rücksichtsvoll und rücksichtslos. Daraus ergibt sich, dass alle Begegnungen seines Lebens ihn immer auf sich selbst zurückweisen. So wie wir nach dem Erwachen aus einem Traum erkennen (teils mit Verwunderung), dass von all dem zuvor Erlebten nichts "wirklich" da war - denn wir befanden uns während der Zeit allein auf unserem Lager - so erkennen die aus dem Lebenstraum Erwachten, dass sie bisher nur immer in ihren eigenen Phantasien gesponnen haben, weshalb der Erwachte unsere Wahrnehmung als *avijjā* = Wahn bezeichnet. Die Triebe, die Beschaffenheit unseres Charakters, sind die Quelle, aus welcher das Außen, die Welt, wieder an uns herantritt als Wahrnehmung.

Die volle Konsequenz aus einer so beschaffenen Struktur der Existenz, unseres Lebens, führt uns deutlich vor Augen, dass wir eine ersehnte freundlichere Erlebensweise und Erfahrungsweise nur dadurch aufbauen können, dass wir die dazu erforderliche Gesinnung und Gemütsverfassung (2. Stufe des achtgliedrigen Heilswegs) erwerben, die Eigenschaften unseres Herzens zu wohlwollender, hochsinniger, heller Verfassung umbilden und uns eine Verhaltensweise und Lebensführung im Reden und Handeln angewöhnen, aus welcher dann

die von uns gewünschte und ersehnte hellere, wohltuende Wahrnehmung hervorgeht.

Nachdem man verstanden hat, dass man mit seiner Gemütsverfassung, seinem Reden und Handeln seine Umwelt baut und nach einiger Zeit eine Umweltsqualität erfährt, die dem eigenen Handeln entspricht, da kehrt man die als Unbelehrter für richtig befundene Devise: „Wie du mir, so ich dir“ nun ins Gegenteil um, denn man erkennt: „Wie ich heute meiner Mitwelt und Umwelt begegne, so wird sie morgen oder übermorgen mir begegnen.“ Dieser Zusammenhang wird im Volksmund ausgedrückt mit den Worten „Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück“ oder „Wie man sich bettet, so schläft man“ oder „Die Suppe, die man sich eingebrockt hat, muss man auch selbst auslöffeln.“

Man bemüht sich, verständnisvoll und einfühlsam die Anliegen der Mitwesen zu beachten und herantretende unangenehme Begegnungsweisen in Geduld hinzunehmen, ohne gleich entsprechend zu reagieren. Hierfür hat der Erwachte bestimmte Normen aufgestellt, die mit den Normen fast aller anderen Religionen weitgehend übereinstimmen: Nicht töten, nicht stehlen, nicht in andere Partnerverhältnisse einbrechen oder Minderjährige verführen bzw. völlige Keuschheit, nicht verleumden, nicht hintertragen, nicht verletzend reden, kein Geschwätz pflegen, keine Rauschmittel nehmen. (3. bis fünfte Stufe des achtgliedrigen Heilswegs).

Die Reden des Erwachten lassen erkennen, dass die realistische Anschauung über die Lebensgesetze, eine helle Gemütsverfassung und die Tugend die unerlässliche Voraussetzung sind für die darüber hinausgehenden und ins Überweltliche führenden Übungen, wie sie das sechste, siebente und achte Glied des Weges darstellen, die zusammen den Abschnitt der „Vertiefung“, der Einigung des Herzens, bilden.

Das sechste Glied, die vier Großen Kämpfe, bildet nach M 44 das „Rüstzeug“ der Vertiefung, das sind außer der Zügelung der Sinnesdränge (1.Kampf) die Betrachtung und Überwindung der Herzensbefleckungen:



1. Die Vermeidung aller üblen Einflüsse durch Zurückhaltung der Sinnesdränge,
2. die Bekämpfung aufgestiegener übler Gedanken,
3. Erzeugung, Verstärkung und Gewöhnung in der reineren Gesinnung, an heilsame Gedanken,
4. bei eingetretener heller Verfassung die Helligkeit des Gemüts empfinden und pflegen.

Mit diesen vorangehenden sechs Stufen des achtgliedrigen Heilswegs sind die Hindernisse beseitigt für die Satipatthāna-Übung, die das siebente Glied darstellt.

Die sechste Stufe, die Vier Großen Kämpfe, bildet also die unmittelbare Voraussetzung für die Satipatthāna-Übung. Durch sie tritt durch die erworbene Herzenshelligkeit alle auf die Welt gerichtete Aufmerksamkeit zurück. Erst dann kann Satipatthāna fruchtbar geübt werden.

Mit letzter Deutlichkeit kommt der Platz der Satipatthāna-Übung in dem in den Reden beschriebenen konkreten Entwicklungsgang des Mönches zum Ausdruck.

Allein in der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“ wird ein konkreter Entwicklungsgang etwa zehn bis fünfzehn Mal in gleichem Wortlaut beschrieben. Aus einer dieser zahlreichen Reden (z.B. M 107) folgt hier die vom Erwachten als optimal erfahrene, von der Existenz abgelesene Reihenfolge.

Da berichtet der Erwachte: Wenn einer zu ihm in den Orden kommt, dann nennt er ihm als erste Übung folgende:

*Willkommen, du Mönch, sei tugendhaft. In reiner Zucht richtig gezügelt, bleibe lauter im Handeln und in der Lebensführung. In den kleinsten Fehlritten erkenne Gefahr; voll Hingabe übe dich auf dem Übungsweg.*

Hier geht es also zunächst um eine Entwicklung zur Tugendhaftigkeit. Aus den gesamten Reden geht hervor, dass diese je nach der tugendlichen Verfassung des Übenden eine mehr oder weniger langwährende, aufmerksame Selbsterziehung

erfordert, bis er zu einer solchen hellen, sanften Herzensart erwachsen ist, dass er die Tugendregeln gar nicht mehr übertreten kann.

Danach nennt der Erwachte die zweite Übung:

*Sobald nun der Mönch tugendhaft ist, in reiner Zucht richtig gezügelt ist, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht:*

*Willkommen, du Mönch, sei ein Torhüter bei den Sinnesdrängen. Hast du mit dem Luger eine Form gesehen - mit dem Lauscher einen Ton gehört - mit dem Riecher einen Duft gerochen - mit dem Schmecker einen Geschmack geschmeckt - mit dem Taster eine Tastung getastet - mit dem Denker ein Denkobjekt erfahren, so beachte weder die Erscheinungen noch damit verbundene Gedanken (Assoziationen). Da Begierde und Missmut, üble und unheilsame Gedanken den, der die Sinnesdränge nicht bewacht, gar bald überwältigen, so übe diese Bewachung, wache aufmerksam über die Luger-, Lauscher-, Riecher-, Schmecker-, Tasterdränge und Dränge des Geistes.*

Ein normaler Mensch kann die Zügelung der Sinnesdränge nach dem Maßstab des Erwachten nicht durchführen. Er trifft überall auf Dinge, die ihm wohl tun oder weh tun, die ihn erfreuen oder abschrecken oder ekeln, und vor allem im Gespräch mit anderen Menschen läuft sein Denken auch hinterher noch dem Besprochenen nach. Sie ist nur solchen Menschen in vollem Umfang möglich, die nicht mehr in kontinuierlichem zwischenmenschlichem Verbund leben, weshalb der Erwachte in diesem Zusammenhang immer nur von Mönchen und Nonnen spricht. Das mag nicht ausschließen, dass auch manche, die noch im häuslichen Stand leben, sich in dieser Richtung immer wieder bemühen, was zu einer graduellen Beruhigung der gesamten Sinnestätigkeit führt und damit zu einer gesammelteren Beobachtung der eigenen Vorgänge. Erst recht werden wir bei den weiteren Übungen sehen, wie schwer

bis unmöglich sie im Hausleben nach dem ihnen gegebenen Sinn in aller Konsequenz durchgeführt werden können.

Nun folgt die dritte Übung:

*Sobald nun der Mönch ein Torhüter bei den Sinnesdrängen ist, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht: Da nimmt der Heilsgänger gründlich besonnen die Nahrung zu sich, nicht zum Genuss und Vergnügen, nicht um schön auszusehen, sondern nur, um diesen Körper zu erhalten, zu fristen, um Schaden zu verhüten, um das Läuterungsleben führen zu können. So wird er das frühere Gefühl (des Hungers) verlieren, ohne ein neues Gefühl (der Übersättigung) zu erwecken, wird willkommen, untadelhaft bleiben, sich wohlbefinden. So hält der Heilsgänger Maß beim Essen.*

Dann heißt die vierte Übung:

*Sobald nun der Mönch beim Essen das Maß kennt, gründlich besonnen die Nahrung einnimmt, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht: Willkommen, du Mönch, in Wachsamkeit übe dich. Am Tag, in den ersten Stunden der Nacht und in den frühen Morgenstunden magst du gehend und sitzend das Herz von Befleckungen läutern.*

Diese Übung besteht darin, nicht mehr wie bisher nur am Tag sein Denken von allem Nebensächlichen oder gar Üblen zu befreien, sondern nun auch die ersten und die letzten Nachtstunden immer mehr hinzuzunehmen. Das ist natürlich dem Menschen, der im Berufsleben steht, nicht möglich. Das Berufsleben selbst erfordert oft konzentrierte Auseinandersetzungen mit den Mitwesen und mehrstündige Beschäftigung mit den vom Beruf gegebenen Dingen. Der Ordensangehörige, der in den bisherigen Übungen aber so weit gewachsen ist, dass er sie von selber einhält, dessen Geist ist auch schon von der größeren Vielfalt befreit, so dass er abends längst nicht so

müde ist wie der normale Mensch. Er kann daher, statt die ganze Nacht zu schlafen, eine Zeit davon zur Läuterung benutzen.

Ihm empfiehlt der Erwachte als fünfte Übung:

*Sobald nun der Mönch in dieser Wachsamkeit eingeübt ist, dann weist ihn der Vollendete weiter zurecht:*

*Willkommen, du Mönch, verhalte dich der Wahrheit gegenwärtig klarbewusst. Klarbewusst soll der Mönch kommen und gehen; klarbewusst hinblicken und wegblicken; klarbewusst sich neigen und erheben, das Gewand und die Almosenschale tragen; essen und trinken, kauen und schmecken; Kot und Harn entleeren; klarbewusst gehen, stehen und sitzen, einschlafen und erwachen, sprechen und schweigen.*

Das heißt also, nichts mehr spontan tun, sondern immer sich vorher entschließen und es dementsprechend tun.

Hier haben wir erstmalig eine der Übungen, die auch in der Satipatthāna-Rede vorkommt, aber eben nur diese eine unter den sechs Übungen, die allein bei der Beobachtung des Körpers genannt sind. Von den drei anderen Beobachtungsgruppen (über das Gefühl, das Herz und die Erscheinungen) ist hier nichts erwähnt.

Wenn der Mensch in der Klarbewusstheit fortgeschritten ist, dann rät ihm der Erwachte als sechste Übung, nun einen abgelegenen stillen Platz aufzusuchen und dort die Betrachtung der fünf Hemmungen nach den Ratschlägen des Buddha zu betreiben, indem er einerseits sieht, welche große Last und Beschweris jede einzelne Hemmung bedeutet und wie er durch Aufhebung dieser Hemmungen von eben diesen fünf Lasten völlig befreit ist.<sup>52</sup>

Dann heißt es als siebente Übung:

---

<sup>52</sup> Die fünf Hemmungen sind: weltliches Begehren, Antipathie bis Hass, träges Beharren im Gewohnten, Erregung/Gewissensunruhe und Daseinsbangnis. Näheres über sie bei der Besprechung des vierten Pfeilers der Selbstbeobachtung.

*Er hat nun diese fünf Hemmungen aufgehoben, diese Schlacken des Gemütes. Den Klarblick liebend, ist er nun von Begierden und von unheilsamen Gedanken frei, weilt in stillem Bedenken und Sinnen. Und so tritt die aus innerer Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein: der erste Grad weltloser Entrückungen. -*

Danach folgt der zweite, dritte und vierte Grad der weltlosen Entrückungen. Die vier Entrückungen bilden bekanntlich das letzte Glied des achtgliedrigen Weges. Aus diesen Entrückungen ergeben sich dann die nicht mehr zum Weg zählenden, sondern als dessen Frucht angesehenen drei Weisheitsdurchbrüche, deren erster die rückerinnernde Erkenntnis früherer Daseinsformen ist. Der zweite ist die Fähigkeit, mit einem übermenschlich gewordenen Blick die Menschen im Sterben den Menschenkörper verlassen sehen und ihre Weiterwanderung in helle oder dunkle Daseinsbereiche zu beobachten. Der dritte weisheitliche Durchbruch ist dann die unmittelbare Durchschauung der vier Heilswahrheiten und die Erfahrung, von allen Wollensflüssen und Einflüssen endgültig befreit zu sein, geheilt, erlöst zu sein.

Das ist also der in den Reden immer wieder in gleichem Wortlaut beschriebene Übungsweg des Ordensangehörigen von Anfang an bis zur Erlösung. In ihm wird die Satipatthāna-Übung, deren Segen vom Erwachten selbst so sehr gepriesen wird, fast übergangen. Das könnte als ein Widerspruch aufgefasst werden, aber diese scheinbare Differenz wird mit der 125. Rede der „Mittleren Sammlung“ aufgehoben.

In dieser Rede werden ebenfalls zunächst wortwörtlich die gleichen oben beschriebenen sechs Übungen der Reihe nach dem Mönch aufgegeben, und zwar wiederum immer erst dann die nächste Übung, wenn die vorherige beherrscht ist, wenn der Mönch durch diese Übung schon wieder um einige Grade lauterer, tiefer und klarer geworden ist. Von diesen sechs Übungen bildet die sechste, die Aufhebung der fünf Hemmungen, gerade den Übergang zu dem Zustand, der als Vorausset-

zung für fruchtbares Üben der Satipatthāna-Übung genannt wird: *nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis*. Denn weltliches Begehren und weltliche Bekümmernis sind mit der Aufhebung der fünf Hemmungen weitgehend aufgehoben.

Und hier nun, in der 125 Rede, folgen an siebenter Stelle nach Aufhebung der fünf Hemmungen nicht wie sonst die vier Entrückungen, sondern die Übung in Satipatthāna.

Es mag unbefriedigt lassen, dass in der Hauptübungsreihe für Mönche die Satipatthāna-Übung - außer in der in M 125 erwähnten - nur durch die Übung *der Wahrheit gegenwärtig klar bewusste Handhabung des Körpers* vertreten ist. Aber die damaligen Mönche, die unter der Anleitung des Buddha lebten, waren sicher über diese Unterschiede nicht unbefriedigt, sondern erkannten den Zusammenhang.

Wenn wir lesen, wie in den Lehrreden der unterschiedliche Reifezustand beschrieben wird, der die erste und hernach die zweite Entrückung ermöglicht, dann zeigt sich, dass die erste und zweite Entrückung schon aufkommen kann, wenn der Mensch noch nicht die *sati*, die ständige Gegenwärtigkeit der wahren Daseinszusammenhänge, wie der Erwachte sie lehrt, erworben hat. Erst bei der Beschreibung des Reifezustandes für die dritte und erst recht für die vierte Entrückung wird geäußert, dass der Betreffende in seiner Entwicklung zur *sati*, zur Wahrheitsgegenwart, herangereift sein muss. Das heißt also, die *sati*-Fähigkeit ist trotz der vorangegangenen sechs Übungen noch nicht so weit entwickelt, dass sie bereits eine Eigenschaft, eine Heilskraft (*indriya*) des betreffenden Mönches geworden wäre. Er muss sich noch sehr zwingen, um auf den Körper, die Gefühle usw. laufend zu achten.

Hat er dagegen öfter die erste und zweite Entrückung (*jhāna*) erfahren, so hat er damit eine überhaupt nicht zu überschätzende Hilfe für die Übung in Satipatthāna gewonnen. Die Entrückungen unterscheiden sich nämlich in zwei Erscheinungen von allen normalen Erlebnissen des Menschen:

1. ist dann, wie der Ausdruck schon sagt, die gesamte Weltwahrnehmung aufgehoben, man ist der Welt entrückt. Es wird kein körperliches Ich und keine umgebende Welt erlebt, und so auch kein Kommen und Gehen. Alle fünf Sinne schweigen vollständig.

2. bringt dieser Zustand, wie die Beschreibung der Entrückungen anzeigt, eine Seligkeit und inneren Frieden ohne Maßen mit sich, wie es die Entrückungsfähigen, die schon weit geläuterten Menschen, in allen Religionen immer wieder kundtun. So sagt zum Beispiel *Ruisbroeck*:

*Steig über die Sinne,  
hier lebet das Leben.  
O selig der Geist,  
der dahin gekommen.*

Die Erfahrung - dass man gerade durch Abwesenheit von Ich und Welt zur größten Seligkeit gelangt - führt in radikalster Weise zu dem Willen zur Überwindung auch des letzten weltlichen Begehrens und zur Aufhebung weltlicher Bekümmernis. Wer die erste und zweite Entrückung öfter erlebt, will wahrlich gar nichts mehr mit der Weltwahrnehmung zu tun haben und hat damit eine entscheidende Etappe auf dem gesamten Heilsweg, den der Buddha beschreibt, erreicht und hinter sich gebracht, hat die geistigen und seelischen Voraussetzungen für die Satipatthāna-Übung in Vollkommenheit erworben.

Der Reifezustand, der die dritte und vierte Entrückung ermöglicht, unterscheidet sich von dem, der die ersten beiden Entrückungen ermöglicht, durch die ununterbrochene Anwesenheit der *sati*, d.h. durch unverstörtes Wissen des Heilsgängers vom Heil, das durch keine sinnlichen Eindrücke mehr überdeckt werden kann. Sein Körper ist noch in der Welt, aber sein Herz nicht mehr. Seine Sinnesorgane sind nicht mehr mit Zuneigung und Abneigung zu den unterschiedlichen Sinnesindrücken besetzt. Das ist die vollendete Voraussetzung für

die Satipatthāna-Übung. Je mehr einer zu dieser Reife gekommen ist, um so weniger Jahre, Monate oder Tage braucht er, um durch die Satipatthāna-Übung endgültig Welt und Ich zu überwinden.

Die Mönche zur Zeit des Erwachten, die unter der Anleitung des Erwachten standen und zu deren Zeiten die Entrückungen eine ganz bekannte, von fast allen in der Läuterung fortgeschrittenen Mönchen erfahrene Erscheinung war, wussten es entweder aus eigener Erfahrung oder aus der Erfahrung ihrer fortgeschrittenen Mitbrüder: die Satipatthāna-Übungen, so wie der Erwachte sie beschrieben hat, werden dann durchgeführt, wenn man sie durchführen kann, weil man *sati* in ausreichendem Maße erworben hat. *Sati*, die Wahrheitsgegenwart, das ist das von allem Außen, von aller Weltlichkeit völlig abgezogene Beobachten, das Eingedenksein der Vorgänge am Körper, bei den Gefühlen, beim Herzen und bei den Erscheinungen. Und dazu ist man fähig:

wenn man die heilende rechte Anschauung über den Samsāra und die Wandelbarkeit und Wesenlosigkeit aller Erscheinungen erworben hat; wenn man durch Übung in Tugend und brüderlich-schwesterlicher Gesinnung im Gemüt hell geworden ist; durch die weiteren vom Erwachten genannten Übungen immer gesammelter, selbstständiger und von der Welt unabhängiger geworden ist; wenn man durch die Erfahrung der seligen Entrückungen nichts anderes mehr will als die restlose Befreiung von allem Vergänglichem.

Im Ganzen befassen sich in der Kernsammlung des Pālikanon, der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“, vier ausführliche Lehrreden, nämlich neben der hier hauptsächlich zu zitierenden 10. noch die 118. und 119. der „Mittleren Sammlung“ und die 22. Lehrrede der „Längeren Sammlung“ ausschließlich mit der Satipatthāna-Übung bzw. mit Teilen von ihr. Diese Lehrreden decken sich zu großen Teilen wörtlich oder ergänzen sich hilfreich.

In einem Gespräch zwischen dem Erwachten und Ānando (M 105), in welchem Ānando seine Sorge über die Entwicklung



des Ordens nach der Erlöschung des Erwachten ausdrückt, wird von Ānando ausdrücklich bestätigt, dass die gesamten derzeitigen Mönche und Nonnen im Orden des Erwachten über Sinn, Bedeutung und Praxis sowohl der Satipatthāna-Übung als auch mancher anderer Übungen nicht die geringsten Zweifel und auch keinerlei Meinungsverschiedenheiten hätten.

Mit der Satipatthāna -Praxis sind  
die größten Verheißungen verknüpft

In der eben zitierten Einleitung aus M 10 befinden sich fünf Verheißungen, über welche hinaus schlechthin nichts mehr verheißen werden kann, weder in der Lehre des Erwachten noch in irgendeiner anderen Religion, weil es eben kein heileres Heil als das vollkommene Heil gibt und geben kann. Was sind die fünf Verheißungen?

In dem genannten Text heißt es zunächst, dass Satipatthāna der gerade Weg zu den dann genannten fünf verheißenen Zielen sei. Für den anfangenden und fortschreitenden Mönch in allen Hochreligionen haben alle Übungen, welche Formen sie immer auch haben mögen, haben auch die stets an den Anfang gestellten Tugendübungen letztlich immer nur den einen Sinn, das Nach-innen-Gehen, das Sich-Abschließen, das „myein“, vorzubereiten und einzuleiten. Das ist der Weg der Mystik, und Satipatthāna ist nichts anderes als die konsequente, gerade, intensive und zugleich umfassende Form des Nach-innen-Gehens und führt, wie besonders in M 125 beschrieben wird, zu jenem seligen Einigwerden und Einswerden des Geistes und Herzens jenseits der sinnlichen Wahrnehmung, zur achten Stufe des Heilswegs, der rechten Einigung. Damit ist die „unio mystica“, die jenseits der Außenwelt gewinnbare selige Einheit, eine im Bereich der sinnlichen Wahrnehmung unmögliche und unvorstellbar friedvolle Stille, verwirklicht. Aus dieser überweltlichen und außerweltlichen Einigung und Stille gehen dann Weisheit und Erlösung unmittelbar hervor.

So ist Satipatthāna der gerade Weg zur vollkommenen heilen Situation, nämlich die gerade, unmittelbarste und intensivste Übung der Nach-innen-Wendung, während alle anderen Übungen die Nach-innen-Wendung nicht zum hauptsächlichsten Gegenstand haben. Sie entlarvt und durchschaut – auf dieser Stufe geübt – alles, was in der Existenz und an der Existenz unbeständig, bedingt ist. Darum kann diese Übung von dem konsequenten, gradlinigen Menschen erst abgeschlossen werden, wenn er in dieser durchschauenden, nach innen gehenden Weise alles Vergängliche und Leidvolle hinter sich gebracht und beim Heilen, Unzerbrechlichen angelangt ist. Insofern gehört Satipatthāna zur Spitze des ganzen Heilswegs, ist eines der drei letzten Glieder des Heilswegs, die den Abschnitt der Herzenseinigung ausmachen.

Als erstes verheißt also der Erwachte, dass *Satipatthāna der gerade Weg*<sup>53</sup> *zur Läuterung der Wesen ist.*

In noch verhältnismäßig junger Vergangenheit bedeutete „Läuterung“, „Reinigung“ auch im Westen noch sehr viel mehr als heute. Wo immer ein echtes und gründliches Suchen und Graben nach den Quellen von wahren Wohl und wahren Frieden war, da wurde als Quelle aller Trübnis, aller Ängste und alles Entsetzens die Unsauberkeit der menschlichen Gesinnung, die Besudelung des menschlichen Herzens durch die verschiedenen Formen des Begehrens und Hassens erkannt. So wie der weltliche Mensch sich sorgt, wenn bei ihm Besitz, Genuss und Einfluss abnehmen und nicht zunehmen - denn er muss befürchten, dass er dadurch in tiefes Elend gerät - so und noch mehr sorgt sich der religiöse, nach innen gewandte Mensch, wenn bei ihm die innere Reinheit abnimmt und nicht zunimmt, denn er muss befürchten, dass er dadurch in tiefes Elend gerät. Darum sucht er immer nach den Mitteln und We-

---

<sup>53</sup> *ekāyano maggo* wird heute oft übersetzt mit „der einzige Weg“. Für „einzig“ gibt es in Pāli das Wort *ekanto*. *Ekāyano* setzt sich zusammen aus *eka=eins* und *ayano=Gang, Straße* und bedeutet: der nur in eine Richtung führende Weg, nämlich zur Triebversiegung.

gen zur Läuterung, und darum steht unter den Verheißungen des Erwachten diese Verheißung voran: *Das ist der gerade Weg zur Läuterung der Wesen.*

Die zweite Verheißung lautet:

*Zur Übersteigerung von Sorge und Jammer.* Hiermit ist die gesamte menschheitliche Misere von leidvollen Gefühlen und Stimmungen gemeint, die die Wesen hindern, gelassen, heiter, hell, froh zu sein. Dieser trübe Zustand wird durch Satipatthāna überschritten, man lässt ihn unter sich und hinter sich – und vergisst ihn bald.

Die dritte Verheißung:

*Zur Beendigung von Schmerz und Bekümmernis.*

Hier sind die schmerzlichen Körpergefühle, die durch sinnliche Wahrnehmung entstehen, wie auch die im Gemüt auftretenden Leiden durch Kränkungen und dergleichen genannt, jene eigentlichen Leidensstätten, aus denen die vorher genannten Sorgen, Jammer und Klagen hervorgehen.

Die zweite und dritte Verheißung besagen also, dass der Satipatthāna Übende die Auflösung sinnlicher Triebe erreicht und damit alle durch Berührung entstehenden Gefühle völlig aufgehoben sind. Er ist als Ergebnis der Satipatthāna-Übung erlöst und das heißt völlig befreit von irgendwelchen Anliegen, Bedürfnissen und Wollungen hinsichtlich seiner oder hinsichtlich der Welt, so dass auch alle durch die Begegnungen noch stattfindenden Wahrnehmungen völlig gleichmütig hingenommen werden: er steht über allen Ereignissen und Begegnissen. Dieser Zustand wird als erhabener Gleichmut bezeichnet.

Die vierte Verheißung: *Zur Erlangung des Heilsstandes.* Wenn ein Zustand der Menschen oder der Götter als der heile bezeichnet werden kann, dann ist es dieser, bei dem, weil alle Anliegen der erhabenen Unverletztheit gewichen sind, nun auch nichts mehr treffen kann. Ein solcher kann zu jeder Zeit, in der er keine Begegnungen hat, seine programmierte Wohl-suche stillstellen, so dass gar keine Wahrnehmung ankommt.

Damit hat er den Heilsstand, das Nirvāna, erreicht. Es ist das von nun an unzerstörbare Erlebnis totaler Befreiung und Freiheit, ein Wohl, über das hinaus es kein größeres Wohl mehr gibt und das durch keine äußeren oder inneren Verhältnisse aufgehoben und verändert werden kann, denn es hat alles Außen und Innen überwunden. Es ist ein Wohl, das auch vom Tod nicht im geringsten berührt wird, denn „dort“ gibt es Tod nicht.

Das ist also der Sinn der gleich zu Anfang der Lehrrede an die Satipatthāna-Übung geknüpften Verheißungen: diese Übung ist der gerade Weg zu diesem Ziel, und weil sie das ist, darum kann der Erwachte am Ende der Lehrrede demjenigen, der diese Übung gründlich und unentwegt durchführt, verheißen, dass ihm *eines von beiden zur Reife gedeihen mag: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

In diesen gewaltigen und eindeutigen Verheißungen, die an die Übung geknüpft sind, in der Tatsache, dass diese Übung in allen ihren Einzelheiten sauber und exakt beschrieben ist, ist der Grund zu suchen dafür, dass diese Übung heute wie damals das buddhistische Denken bewegt und durchsetzt. Aber das führt natürlich auch bei manchen eifrigen Anhängern zu Missverständnissen, und diese wiederum führen zu Enttäuschungen.

Der Mensch, der Satipatthāna üben will, muss vorher schon zur Befreiung von weltlichem Begehren und weltlicher Bekümmernis gekommen sein. Die Satipatthāna-Übung setzt die Befreiung von sinnlichem Begehren voraus, und ein jeder, der auch nur etwas Erfahrung mit Satipatthāna hat, weiß, dass diese Übung zu einer Zeit, in der das Herz von äußerlichem Dichten und Trachten, von Sorgen und Plänen, also von *weltlichem Begehren und weltlicher Bekümmernis* hin und her gerissen wird, ganz unmöglich durchgeführt werden kann. - Von daher bietet sich dem selbstkritischen Menschen der Maßstab, mit dem er messen mag, ob und wann er sich in der Lage fühlt, diese Übung durchzuführen. Viele Menschen stell-

ten fest, dass sie diese Übung kaum zehn Minuten, kaum eine halbe Stunde, auf keinen Fall auch nur drei Stunden durchführen können, geschweige denn sieben Tage. Von daher hat sich manche unberechtigte Hoffnung in ebenso unberechtigte Verzweiflung und Resignation umgewandelt. - Werden aber die einzelnen Übungen des gesamten Heilswegs in der vom Erwachten immer wieder genannten Reihenfolge mit der rechten Gründlichkeit und Beharrlichkeit und in dem jeweils erforderlichen und in der Übung genannten Reifegrad durchgeführt, dann gewinnt der Mensch aus solchem rechten Maß auch das rechte Urteil über die Durchführbarkeit und den Segen der Satipatthāna-Übung. Und von daher kennt er kein größeres Anliegen, als sich reifer und reifer zu machen, um diese segensreiche Übung immer häufiger und immer konzentrierter durchführen zu können.

Angesichts dieser die Lehrreden durchziehenden deutlichen Hinweise darauf, dass Satipatthāna eine Übung ist, welche sehr viel voraussetzt, mag es verwunderlich erscheinen, dass diese Voraussetzungen fast in der gesamten Satipatthāna-Literatur nicht ausreichend genannt werden und dass sie noch weniger dort, wo man sich um die praktischen Satipatthāna-Übungen bemüht, bedacht und berücksichtigt werden.

Wir glauben nicht, dass diese deutlichen Hinweise des Erwachten auf die Erfordernisse und Voraussetzungen für die Satipatthāna-Übung immer übersehen werden, sondern glauben vielmehr, dass ein ganz bestimmtes Missverständnis hinsichtlich des Begriffes *sati* die Ursache für die viel zu leichte Empfehlung und Auffassung von Satipatthāna ist. Dieses Missverständnis liegt sehr nahe, wie im übernächsten Kapitel „Die seelischen Voraussetzungen für Satipatthāna“ gezeigt wird. Doch zunächst geht es um die geistigen Voraussetzungen für Satipatthāna.

## Die geistigen Voraussetzungen für Satipatthāna

Um Satipatthāna fruchtbar üben zu können, ist eine ganz bestimmte rechte Anschauung erforderlich, ohne welche der Wille zu dieser Übung gar nicht aufkommen bzw. nicht bestehen bleiben kann.

Der Erwachte sagt, dass es nicht nur den Gegensatz zwischen falscher und rechter Anschauung gibt, sondern mehrere rechte Anschauungen von unterschiedlicher Tiefe, und zwar rechte Anschauung, welche wohl eine gute Ernte innerhalb des Samsāra bewirkt (*puññabhāgiyā*), aber die Wollensflüsse/Einflüsse nicht aufhebt (*sāsavā*) und darum Ergriffenes wiedererscheinen lässt (*upadhi vepakkā*), also im Samsāra festhält, und dagegen die rechte Anschauung, die heilend, unbeeinflusst, überweltlich, auf dem Weg zu finden ist (M 117). Von diesen unterschiedlichen rechten Anschauungen wird die unterschiedliche Einstellung der Menschen zu den vom Erwachten genannten Übungen bestimmt.

Die unterschiedlichen Grade der rechten Anschauung berücksichtigt der Erwachte durch die Weise, wie er neu an ihn herantretende verständige Menschen in die Lehre einführt. (M 56, 91 u.a.)

*Und er führte ihn im fortschreitenden Gespräch in die Wahrheit ein:*

- (1) sprach mit ihm zuerst über das Geben;*
- (2) sprach danach über den tauglichen Lebenswandel, über Saat und Ernte guten und üblen Wirkens;*
- (3) sprach danach über himmlische Welt;*
- (4) sprach danach über das Elend des sinnlichen Begehrens und über den Segen der vollständigen Begehrensfreiheit.*
- (5) Wenn der Erwachte sah, dass der Hörer im Herzen bereit, hell, unbehindert, erhoben und still war, dann gab er die Darlegung jener Lehre, welche den Erwachten eigen ist: die Lehre über das Leiden, die Leidensursache, die Leidensauflösung, den Weg zur Leidensauflösung.*

Von diesen fünf aufsteigenden rechten Anschauungen bieten nur die beiden letzten die geistigen Voraussetzungen für die rechte Durchführung von Satipatthāna. Betrachten wir diese fünf Anschauungen näher.

Wer der Auffassung ist, dass der Buddhismus das Geben lehre, das mildtätige Helfen gegenüber dem Bedürftigen und Schwachen, der hat damit eine rechte Anschauung. *Alle Wesen sehnen sich nach Glückseligkeit; darum umfange mit deinem Erbarmen alle Wesen*, lehrt der Erwachte. Und dies bedenkend, wird der Anhänger dieser Lehre mildtätig und hilfsbereit. - Wer aber meint, dass die Lehre des Erwachten sich in der Aufforderung zur Mildtätigkeit und zum Erbarmen erschöpfe, der befindet sich in einem großen Irrtum, denn die Lehre geht weit, weit über das Anraten von Mildtätigkeit hinaus. Man kann sagen, dass jeder Buddhist entweder mildtätig ist oder auf die Dauer mildtätig wird, weil diese Haltung zur Lehre des Erwachten gehört, aber man kann durchaus nicht sagen, dass jeder Mildtätige ein Buddhist sei, d.h. dass er den ganzen Bereich des Leidens innerhalb der Existenz durchschaue und darum zu überwinden trachte. Mit Mildtätigkeit wird nur das grösste Leiden vermieden, aber es gibt kein Wesen, das innerhalb des Samsāra bei Mildtätigkeit bleibt. Selbst wenn er sich noch zu größerer Reinheit entwickelt, so wird er, wenn er die heilende Anschauung nicht gewonnen hat, innerhalb des Samsāra bleiben und darum im Lauf der Zeit wiederum abwärts und wieder aufwärts und wieder abwärts ohne Ende wandern.

Wer ferner der Auffassung ist, dass der Buddhismus über Geben und Mildtätigkeit hinaus echte tugendhafte Haltung, sittliche Zucht in der Lebensführung lehre, das Abstehen von Töten, Diebstahl und Geschlechtsverkehr, von Verleumdung, Hintertragen, verletzender Rede und Geschwätz und von weiteren Verhaltensweisen, die damit zusammenhängen, der hat eine noch weitergehende Erkenntnis, denn es ist so, dass die Lehre des Erwachten ihre Nachfolger zu einer echten, in der Herzensgesinnung begründeten Sittlichkeit erzieht, bei der

eine Veräußerlichung in starrem Regelwerk vermieden wird. - Wer aber meint, dass die Lehre des Erwachten sich in der Erziehung zu einer solchen sittlichen Lebensführung erschöpfe, der befindet sich wiederum im Irrtum, denn die Aufforderung der Lehre, ihre Hinweise, Anleitungen und Lenkungen gehen weit über alles Tugendwerk hinaus. Der Erwachte sagt immer wieder, dass zur Gewinnung des vollen Heils noch viel mehr getan werden muss, denn allein aus sittlicher Zucht kann das wirkliche Heil, die unverletzbare Unverletztheit, das Nirvāna, nicht hervorgehen. Wer sich also mit der Erreichung der sittlichen Zucht zufrieden gibt, der kommt eben darum aus dem Leiden nicht heraus.

Und wer da sagt, dass der Buddha nicht nur mildtätige Haltung und Sittlichkeit lehre, sondern dass er auch dem Menschen die Wege weise, wie er nicht nur hier in diesem Leben zur besseren inneren und äußeren Situation kommen könne, sondern vor allem auch über den Tod hinaus heitere, selige Daseinsformen auch in übermenschlicher Welt erreichen könne, der hat damit eine noch weitergehende Kenntnis als derjenige, der sich nur an das Geben und die Tugend hält. Die Lehre von der Fortexistenz ist ein unlöslicher Bestandteil der Aussage des Erwachten wie auch aller anderen Religionen. In den überlieferten Lehrreden nennt der Erwachte als die Wege zu niederer Menschlichkeit oder gar zu untermenschlichen Daseinsformen den Verlust an Sittlichkeit und an guter Gesinnung, während gute Gesinnung, Wahrhaftigkeit, Hilfsbereitschaft, Erbarmen usw. als Weg zu höherer Menschenart und zu übermenschlichen Daseinsformen empfohlen wird (M 135). Damit ist der Tod relativiert. Die Existenz endet nicht mit der Beendigung dieses Lebens, sondern geht unendlich darüber hinaus. Es ist dem Menschen in die Hand gegeben, die Qualität seiner nachmaligen Existenz selber zu schaffen und zu formen.

Dennoch darf nicht behauptet werden, dass die Lehre des Erwachten sich in der Mitteilung von der Fortexistenz erschöpfe, denn die Lehre des Erwachten geht weit darüber hi-



naus. Es kann zwar kein Anhänger des Buddha an seiner Lehre von der Fortexistenz vorübergehen, aber die Aussage des Erwachten, die endgültig zum Heil führt, liegt noch oberhalb und außerhalb der drei bisher genannten Aussagen. Diese drei ersten Lehren des Buddha handeln von den Wegen zu Wohl und Freude der uns bekannten Art, nämlich indem uns durch die fünf Sinne des Körpers eine erfreuliche Umwelt begegnet. Uns tut wohl, wenn wir uns selbst in einem gesunden, kräftigen Körper vorfinden, und wir fühlen uns noch wohler und freier, wenn wir wissen, dass wir - also dieser Körper - schön sind und darum angenehm wirken. Wir suchen in dieser Welt das Schöne und Angenehme zu erlangen und von dem Unangenehmen und Abstoßenden verschont zu bleiben. - Diese Daseinsstruktur des Begegnungslebens, in der ein Ich einer Umwelt gegenübersteht, gibt es in der menschlichen Welt, in allen untermenschlichen Daseinsformen und ebenso in den übermenschlichen der Sinnensuchtwelt. Dazu zählt der Erwachte über den Menschen noch sechs Grade himmlischer Welten. Diese insgesamt zehn Bereiche haben alle die Struktur der Begegnung, wobei in den untersten Welten das Ich sich als elend, hässlich, schmerzvoll erfährt und sich in Begegnung mit äußerstem Leiden und Schmerzen erlebt. Diese Leiden und Schmerzen nehmen von der untersten Welt an weiter aufwärts über die Menschenwelt bis zu der höchsten der Sinnensuchtwelten immer weiter ab, und das Wohl der Befriedigung, soweit es innerhalb des Begegnungslebens erfahren werden kann, nimmt entsprechend zu. - So etwa beschreibt der Erwachte die Wohl- und Wehemöglichkeiten in der Sinnensuchtwelt. Hier kommen Wohl und Freude dadurch zustande, dass dem bei dem „Ich“ gespürten Verlangen nach bestimmter sinnlicher Wahrnehmung entsprochen wird. Ebenso kommt alles an Wehe, Schmerz, Leid und Entsetzen dadurch zustande, dass dem sinnlichen Verlangen nicht entsprochen wird oder entgegengesetztes Schmerzliches, Bedrückendes, Abstoßendes erfahren wird.

Die von Sinnensucht geplagten Wesen sehen sich abhängig von einer sich gewährenden oder verweigernden Umwelt. Sie erleben kurze Befriedigungen bei erfülltem Verlangen, aber diese Befriedigungen stillen nicht endgültig das Verlangen, sondern wecken nur den Wunsch nach mehr bis hin zur Ausuferung in Maßlosigkeit und Hemmungslosigkeit mit ihren Folgen an Verbrechen und Auflösung des sozialen Gefüges. Dieses Begehren und die dadurch bedingte Gefahr des Abgleitens in größte Wehgefühle bezeichnet der Erwachte in seiner vierten Lehre als des Begehrens Elend, Grobheit und Schmutz und stellt dagegen eine ganz andere Art von Wohl und innerem Frieden. Er zeigt, dass die uns bekannte sinnliche Erlebnisweise, das Erlebnis eines Ich in einer Welt mit den tausendfältigen Begegnungen, die als angenehm und als unangenehm, als beglückend und als entsetzlich empfunden werden - nur eine der möglichen Erlebnisweisen ist, und zwar die allergrößte, die wir die beschränkte Wahrnehmungsweise nennen. Nur hier wird die Vielfalt der Dinge erlebt mit Begegnung und Raum, mit Nähe und Ferne. Hier wird auch Zeit erlebt mit Kommen und Gehen und damit Entstehen und Vergehen und damit die dauernde Drohung des Untergangs und damit die dauernde Angst vor dem Untergang und die dauernde und zuletzt doch vergebliche Abwehr des vermeinten Untergangs. Diese Wahrnehmungsweise wird darum die beschränkte genannt, weil die Weisen wissen, dass die karmischen Folgen irgendwelcher Taten schon in dem Augenblick der Tat entstehen, nun da sind und unweigerlich irgendwann herankommen. - Doch der unbelehrte normale Mensch in seiner beschränkten Sicht weiß nichts davon und denkt nicht daran - bis sie ihn treffen.

Innerhalb dieser beschränkten Wahrnehmungsweise, eben der sinnlichen Wahrnehmung, in welcher das Menschentum, einige übermenschliche Bereiche und die gesamten untermenschlichen Bereiche erscheinen und erscheinend bestehen, gibt es zwar relativ mehr und weniger Wohl und Wehe - und diese Unterschiede sind sehr, sehr groß - aber es gibt außer

dieser beschränkten Wahrnehmungsweise noch drei andere Weisen, die alle drei unvergleichlich freier, seliger, reiner sind und von denen die dritte, die letzte, jene Unverletztheit ist, die auch zeitlos unverletzbar bleibt, insofern das Heil ist, das Nirvāna.

Die erste dieser drei höheren Weisen, die „freie Wahrnehmungsweise“, ist identisch mit den schon häufig besprochenen weltlosen Entrückungen, bei denen zwar die gesamte sinnliche Wahrnehmung, aber nicht die Wahrnehmung überhaupt wegfällt. Hier ist das Erlebnis von Ich und Welt vergessen, und ebenso ist der Raum mit Annäherung und Entfernung, die Zeit mit Kommen und Gehen, Entstehen und Vergehen, mit Todesdrohung und Abwehr der Drohung vergessen. Es ist jene in allen Religionen erfahrene und geschilderte selig freie Seinsweise, die wir darum die „freie Wahrnehmungsweise“ nennen.

Von dieser freien Wahrnehmungsweise sagen alle diejenigen, die sie erfahren haben, dass sie ganz unvergleichbar sei mit der beschränkten Wahrnehmungsweise, dass, wenn überhaupt, zuerst hier von einem „wahren Leben“ gesprochen werden könne. Denn abgesehen von der völligen Unzuverlässigkeit der beschränkten Wahrnehmungsweise vollzieht sich jeder Wahrnehmungsakt - und das bedeutet jeder Augenblick - unter den großen Schmerzen, die einerseits die jeweils sinnliche Erfahrung mit sich bringt (vom Erwachten mit „Klingenhieben“ verglichen) und andererseits den Schmerzen, die die Berührung der den Sinnesorganen innewohnenden Empfindlichkeit mit sich bringt (vom Erwachten mit dem fortgesetzten Nagen von Insekten an einer Wunde verglichen). In diesem Sinn sagt der Erwachte (Sn 772):

*Gefesselt in der Höhle, vielverkettet,  
haust ein Akteur, versunken tief in Blendung.*

Im gleichen Sinn sprechen auch die christlichen Mystiker von der tiefen, dunklen Höhle des normalen Lebens oder von der *dunklen Nacht der Sinne*. Und im gleichen Sinn mahnt *Ruisbroeck*:

*Steig über die Sinne, hier lebet das Leben.  
Selig der Geist, der dahin ist –'kommen.  
Ihm gleichet wohl keiner, wer immer es sei.*

In diesen mystischen Erlebnissen gibt es keine sinnliche Bedürftigkeit, kein Lügen und Lungern nach außen und darum keine Abhängigkeit mehr von dem äußeren Angebot. In diesem Zustand leben die Wesen selbstgenugsam in einem seligen Zustand. Sie sind meistens weltentrückt in sinnloser Entrückung und bei der Begegnung mit anderen Wesen von strahlendem Mitempfinden bewegt.

Diese Menschen nun, die in ihrer Anschauung es nicht mehr als Höchstes ansehen, durch Sinnenlust Wohl zu erfahren, besitzen vollständig die geistigen Voraussetzungen für die Durchführung der Satipatthāna-Übung.

Aber wenn auch jene selige Lebensweise abseits der sinnlichen Wahrnehmung und *abgeschieden von weltlichem Begehren und allen heillosen Gedanken und Gesinnungen* unvergleichlich reiner, heller, wohltuender, seliger ist und unvergleichlich länger währt als jede sinnliche Daseinsform, so besteht sie doch bedingt und ist durch die Wandelbarkeit der Bedingungen auch wandelbar und vergänglich. Sie ist bedingt und wird darum wieder vergehen. Solchem Sein wird wieder anderes Sein folgen, und so besteht auch dort noch Wechsel und Wandel und Geworfensein, und das ist Leiden. Der Erwachte zeigt, dass jegliche Wahrnehmung, auch die seligste, bedingt und vergänglich ist und dass nur in der Überwindung der Wahrnehmung Sicherheit und Heil gewonnen werden kann, denn jene Ruhe abseits der Wahrnehmung ist an keine Bedingung geknüpft und darum keiner Wandlung unterworfen, so wie die Stille nicht bedingt ist, an keine Bedingung geknüpft ist, sondern beim Schweigen der Geräusche übrig bleibt. Dieser Zustand ist das höchste und unzerbrechliche Wohl, das Nirvāna, denn daran ist keine der fünf Zusammenhäufungen, der bedingt entstehenden und bei Veränderung der Bedingungen wieder vergehenden Erscheinungen, beteiligt.

Alle fünf Komponenten der Existenz – Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierte Wohlerfassungssuche – bedingen sich gegenseitig, mit ihnen ist kein Dauerwohl zu erreichen, keine Selbstständigkeit, nichts Ewiges, sondern alles zerrinnt und verläuft wie rieselnder Sand. Nur in ihrer Überwindung besteht der friedvolle Zustand des Heils. Diese Kernaussage des Erwachten ist in keiner anderen Religion zu finden.

Der normale Mensch, den der Erwachte immer wie folgt bezeichnet:

*Der unbelehrte, gewöhnliche Mensch hat keinen Blick für den Heilsstand. Er kennt nicht das Wesen des Heils und ist unerfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat auch keinen Blick für die rechten Menschen und ist unerfahren in den Eigenschaften der rechten Menschen -*

würde die drei ersten Aussagen des Erwachten als „lebensbejahend“ bezeichnen und die beiden letzteren Aussagen als „lebensverneinend“. Weil er der wahren Zusammenhänge unkundig ist, hält er jene in sich und an sich und um sich herum beobachteten Vorgänge für „Leben“. Dieses bejaht er grundsätzlich, erkennt aber gern an, dass dieses Leben schöner, heller, edler und würdiger wird, wenn man sich mildtätig, hilfsbereit verhält und sich in Sittlichkeit erzieht. Diesem unbelehrten Menschen stellt der Erwachte den anderen gegenüber:

*Doch der erfahrene Heilsgänger behält den Heilsstand im Blick. Er kennt das Wesen des Heils und ist erfahren in den Eigenschaften des Heils. Er hat darum auch einen Blick für die rechten Menschen, kennt die Art der rechten Menschen und ist erfahren in den Eigenschaften der rechten Menschen.*

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 jedes einzelne Erlebnis und jeder einzelne Gedanke und Wil-

lensentschluss genau bedingt war durch vorher liegende Bedingungen, die wiederum bedingt sind durch vorherige Bedingungen und so fort - der kommt von daher zur Durchschauung der totmechanischen Bedingtheit und darum Totheit derjenigen Vorgänge, die er bisher für „Leben“ hielt. Er sieht, dass in dieser gesetzmäßigen Bedingtheit und der damit erwiesenen Totheit der Grund alles Leidens liegt und dass die Freiheit erst jenseits und abseits dieses ausweglosen Kausalprozesses liegen kann. - Ein solcher, der die Vorgänge in der sinnlichen Welt nicht mehr als Leben bezeichnen kann, da er ihre Determiniertheit durchschaut hat, gewinnt eine ganz andere Einstellung zu den aus diesem dunklen Bereich der Sinne und der Sinnlichkeit herausführenden Weisungen der Großen. Er erkennt diese nicht als lebensverneinend, sondern als leidensverneinend und als leidensbefreiend.

In diesem Sinn muss auch das Wort von *Ruisbroeck*, einem christlichen Mystiker, verstanden werden:

*So kehre denn einwärts und lebe im Grunde!  
Steig über die Sinne, hier lebet das Leben!  
O selig der Geist, der dahin ist gekommen,  
ihm gleicht wohl keiner, wer immer es sei!*

Wir sehen, dass hinter diesen Worten nicht der Geist der Lebensverneinung steht, sondern der Jubel des aus dem Käfig befreiten Vogels, der Jubel des in die Freiheit entlassenen Gefangenen, die Beglückung des von der Hinrichtung Begnadigten. Von dem gewöhnlichen, in die sinnliche Wahrnehmung verstrickten Menschen sagt *Blaise Pascal* in seinen *Pensées*:

*Man stelle sich eine Anzahl Menschen vor, die in Ketten gelegt und alle zum Tode verurteilt, von denen immer einige Tag für Tag vor den Augen der anderen erdrosselt werden, so dass diejenigen, welche zurückbleiben, ihre eigene Seinslage in der ihresgleichen sehen und voller Angst und ohne Hoffnung auf-*

*einander schauen und abwarten müssen, bis die Reihe auch an sie komme. Das ist ein Bild der Seinslage des Menschen.*

Die fünfte, die höchste Lehre des Buddha aber führt aus dem Kreislauf des immer wieder Geborenwerdens und Sterbens heraus zur Beendigung allen Leidens. Diese hat er nur noch mit allen anderen Buddhas gemein, die nach seiner Aussage auch in viel früheren Zeiten weit vor ihm immer wieder erschienen waren, wie sie auch später immer wieder erscheinen werden.

Diese fünfte Lehre besteht in der vollkommen klaren, im tiefsten Sinne wissenschaftlichen Darstellung dessen, was wir naiverweise „das Leben“ nennen, das der Buddha und viele andere Weise als einen Traum bezeichnen. „Buddha“ heißt „der Erwachte“, und diese fünfte und höchste Lehre führt den Verstehenden und Befolger zur gleichen Erweckung aus dem Wahntraum der Existenz, wie sie der Buddha erfuhr.

So liegt die geistige Voraussetzung für die beharrliche praktische Übung der Satipathāna-Übung darin, dass man in seiner Anschauung zu einer negativen Beurteilung aller Sinnendinge hindurchgedrungen ist.

Unter „geistiger Voraussetzung“ wird nur die im Intellekt zu vollziehende oder vollzogene Anerkennung bzw. Einsicht von der Leidhaftigkeit des Begehrens insgesamt verstanden und nicht auch schon die Überwindung und Ausrodung des sinnlichen Begehrens. Dies wird im nächsten Abschnitt behandelt. Als ein Beispiel für die erkenntnisbedingte negative Bewertung der Sinnendinge nennt der Erwachte das Urteil eines weisen Mönches:

*Die Sinneserscheinungen dieser Welt und die Sinneserscheinungen jener Welt, die Sinneswahrnehmungen dieser Welt und die Sinneswahrnehmungen jener Welt - das ist beides Totenland, ist des Todes Revier, wo der Tod seine Köder auslegt und sich seine Beute holt. Da entwickeln sich immer wieder die üblen, heillosen Süchte, wie Habsucht, Antipathie bis Hass*

*und Rechthaberei. Diese aber sind Gefahren für den vorwärts schreitenden Heilsgänger!*

*Wie nun, wenn ich mit weitem, nach Befreiung strebendem Gemüt verweile, die Welt überwände, den Geist auf höhere Standorte gerichtet hielte? Wenn ich mit weitem, nach Befreiendem strebendem Gemüt verweile, Welt überwinde, den Geist auf höhere Standorte gerichtet halte, dann können diese üblen, heillosen Süchte, wie Habsucht, Antipathie bis Hass und Rechthaberei nicht mehr bestehen. Sind sie aber aufgegeben, so wird mir das Herz nicht mehr dem Beschränkten nachgehen, wird in der Welt nicht mehr messen (nach angenehm, unangenehm, wertvoll, wertlos), ist gut ausgebildet. (M 106)*

## Die seelischen Voraussetzungen für Satipatthāna Von sati zu Satipatthāna

Neben der rechten Anschauung bedarf es auch noch eines bestimmten seelischen Reifezustandes, um Satipatthāna fruchtbar durchführen zu können, der am besten zu erklären ist an der Entwicklung von Sati zu Satipatthāna. Diese beiden Begriffe werden oft verwechselt. Sati gehört zu den fünf Heilungseigenschaften, die der Erwachte als *indriya* bezeichnet. Sie fördern den Menschen in dem Maß, wie sie ausgebildet sind, auf dem Weg der sittlichen Läuterung bis zur Weltüberwindung und endgültigen Erlösung.

Die erste der Fünf ist Vertrauen, z.B. die geistig-seelische Verfassung eines Menschen, der einen ausgeprägten Sinn für die Einbeziehung der Daseinsfortsetzung im Jenseits hat und der darum nach seiner Natur nach religiösen Aussagen fragt, die über das gegenwärtige Leben hinausweisen.

Wenn Menschen, die Vertrauen besitzen, an die Religionen kommen, dann nehmen sie sie ernst, beziehen die Aussagen auf sich selbst und beginnen dann mit Intensität und Beharrlichkeit (zweite Heilungseigenschaft) eine sittliche Lebensführung, wie sie in den Religionen vorgeschlagen wird. Was früher im Westen als „praktischer Idealismus“ bezeichnet wurde



und in Indien heute noch als eine bestimmte Art von Yoga, das ist die beharrliche Arbeit, aus einer hohen Idee eine helle Wirklichkeit zu machen: durch Schonen der Wesen und Fürsorge und ganz ohne Lug und Trug zu einem hellen, engelhaften Sein zu erwachsen, das den Weg bereitet zu Frieden und Einigung.

Die Einübung dieser Tugenden erfordert von dem vertrauenden Menschen den Einsatz von Tatkraft und Wachheit. Und diese lässt ihn nicht ruhen, bis er die Umgewöhnung seines Lebenswandels so vollendet hat, dass sie ihm zur zweiten Natur geworden ist.

Damit stellt sich allmählich immer mehr merkbar die dritte dieser Heilungseigenschaften *sati* ein. *Sati* oder *sarati* heißt „sich erinnern“. Woran sich zu erinnern gemeint ist, das hängt vom Textzusammenhang ab. Wenn der Erwachte von *sati* spricht, dann ist darunter im engeren Sinn zu verstehen, dass man nicht, wie es menschenüblich ist, an diese oder jene interessanten oder schrecklichen Dinge in der Welt denkt, an sympathische oder unsympathische Menschen, angenehme oder unangenehme Dinge und Erlebnisse, sondern dass man sich der Lehre erinnert, dass man das Bild der Existenz vor Augen habe, das er mit seiner Lehre zeigt. Darum übersetzen wir *sati* mit Wahrheitsgegenwart. Im weiteren Sinne ist mit *sati* gemeint, dass man bei sich selbst bleibt, seine eigenen inneren Vorgänge im Empfinden und Denken beobachtet – darum übersetzen wir *sati* auch mit Selbstbeobachtung - und sie, wenn erforderlich, dahin lenkt, wie man sich durch die Lehre angeleitet sieht. *Sati* bedeutet also erstens, insgesamt die Entwicklung auf das Heil hin im Auge zu haben - zweitens bei sich der jeweiligen körperlichen, geistigen und triebhaften Vorgänge bewusst zu sein, diese zu beobachten.

Wenn durch die bisherige aufmerksame Selbsterziehung das von der Lehre gezeichnete Bild der Daseinszusammenhänge dem Nachfolger immer mehr gegenwärtig ist (Wahrheitsgegenwart), dann beobachtet er sein Denken und Tun, lässt sich immer weniger von Äußerlichkeiten ablenken zu der

früheren falschen Lebensführung, und die rechte befestigt sich immer mehr in ihm. Sich beobachtend, immer bei sich bleibend, sorgt er dafür, dass auch seine praktische Lebensführung sich seinen neuen Ansichten anpasst. Ein solcher kann sein früheres Leben, in dem er ein völlig falsches wahnhaftes Weltbild hatte, nicht mehr als rechtes Leben ansehen, denn er merkt, wie er jetzt durch die Gegenwart des rechten Anblicks und durch die Beobachtung seines Denkens und Tuns vor vielen Nebenwegen und Abirrungen bewahrt ist, dass jetzt erst sein Leben sinnvoll ist, indem er immer mehr gerade auf den erkannten Heilsstand zugeht.

Wenn ihm das Zurücktreten von allen weltlichen Gedanken und Sichkonzentrieren auf die rechten Gedanken gut gelingt, das heißt, wenn vorübergehend alle weltlichen Gedanken restlos fort sind, dann ist damit die vierte Heilungseigenschaft, Herzenseinigung (*samādhī*), anwesend - und diese ist die Voraussetzung für den Klarblick, für die fünfte, die der vierten immer unmittelbar folgt.

Die große Bedeutung der Heilungseigenschaft Wahrheitsgegenwart, *sati*, vergleicht der Erwachte mit dem verantwortungsvollen Dienst eines Torhüters (S 35,204). In einem ähnlichen Gleichnis wird der Körper mit seinen Sinnesdrängen mit einer Festung an der Grenze zum Feindesland verglichen, die von einem weisen, aufmerksamen Torhüter bewacht wird, der besonnen die Freunde von Feinden zu unterscheiden versteht (A VII,63). Dieser Torhüter ist *sati*. *Sati* ist also Besonnenheit, Eingedenksein, Wahrheitsgegenwart, die nur solche Sinnesindrücke „hereinlässt“, die nicht schaden, nicht das Hauptanliegen des zum Heil Strebenden zunichte machen.

Dieselbe praktische Tätigkeit von *sati* wird auch in M 117 beschrieben. Da wird an den ersten fünf Gliedern des achtgliedrigen Heilsweges erläutert, wie schon zu deren Erwerb immer die Wahrheitsgegenwart, Besonnenheit erforderlich ist und wie sie dadurch auch wächst und zunimmt. Betrachten wir dies am Beispiel der rechten Rede (dritte Stufe des achtfältigen Heilswegs):

Es heißt da, man müsse zum Erwerb der rechten Rede dreierlei Eigenschaften haben:

1. die rechte Anschauung darüber, was falsche und was rechte Rede sei (falsche Rede ist: Verleumden, Hintertragen, verletzende Rede, Geschwätz; rechte Rede ist deren Vermeidung);
2. muss man sati haben, d.h. man muss während seines Redens besonnen beobachten und sich durch Vergleich mit den geistigen Maßstäben vergegenwärtigen, ob die jetzige Redeweise richtig oder falsch ist;
3. muss man tatkräftig bewirken, dass man die durch solche Wahrheitsgegenwart (sati) als falsch erkannte Rede zurückhält, unterlässt oder wieder zurücknimmt und die als recht erkannte Rede pflegt.

Alle drei Fähigkeiten werden dem Torhüter sati zugesprochen. Daraus zeigt sich, dass die sati kein neutrales Werkzeug nur zur gleichmäßigen Beobachtung oder Erinnerung der Vorgänge ist, dass sie vielmehr im Dienst der „Weisheit“ stehen muss, und das ist die rechte Anschauung. Erst, wenn wir die Lehre des Erwachten weitgehend gefasst haben (rechte Anschauung), dann fangen wir an zu begreifen, was für uns schädlich und was für uns nützlich ist. Damit haben wir dann Weisheit gewonnen. Und nun geht es darum, dass wir dieses Wissen um das Schädliche und das Nützliche im Alltag bei unserem gesamten Erleben und bei unserem Tun und Lassen gegenwärtig haben und anwenden. Das ist die Wahrheitsgegenwart (*sati*). Den im Weltgetriebe mit dieser sati begabten Menschen vergleicht der Erwachte mit der unverfangen auf den Schlingen des Wildstellers liegenden Gazelle, die dem Fallensteller entkommen kann (M 26). Wenn durch die fünffache sinnliche Wahrnehmung das Befriedigende und das Abstoßende beim Geist ankommt, dann wird es von der sati, der Wahrheitsgegenwart, durchschaut als trügerische Erscheinungen, die das Leiden fortsetzen, den Samsāra fortsetzen, dem Elend kein Ende machen. Durch diese Bewertung seitens der nun im Dienst der Weisheit stehenden Beobachtung (*sati*) werden sie

nicht mehr als Wohl in den Geist eingeschrieben, und dadurch können in einem solchen Geist auch keine weiteren, auf Befriedigung des sinnlichen Begehrens gerichteten Wohlsuche-Programme mehr entwickelt werden, und die alten werden allmählich gelöscht. Insofern verweigert der weise, kluge, verständige Torhüter - eben die sati - *den Feinden den Eintritt.*

Diese sati, der weise, der wahrheitsgegenwärtige, besonnene Torhüter, ist am Anfang des Heilsweges noch nicht *in der Festung*, in diesem Körper. Solange Zuneigung und Abneigung noch in fast unbeschränkter Stärke dem Körper innewohnen, so lange wird die Aufmerksamkeit des Geistes fast nur von den blendenden Erscheinungen in Anspruch genommen, welche von den aufspringenden Wohl- und Wehgefühlen in die Wahrnehmung geschwemmt werden. Seine Unternehmungen werden von den verlockenden und den abstoßenden Zielen veranlasst. Darum bedarf es einer weitgehenden Minderung von Gier und Hass in dem menschlichen Herzenshaushalt, bis die sati, die besonnene Aufmerksamkeit, erwachsen und immer am Tor der Gegenwart gegenwärtig sein kann. Die sati setzt eine weitgehende Entwicklung in der Tugend, eine innere Zucht voraus.

Je mehr der Heilsgänger sich um den Fortschritt auf den ersten fünf Gliedern des achtgliedrigen Heilsweges bemüht, um so mehr muss er unter anderem immer mehr sati einsetzen. Das fällt im Anfang schwerer, aber im Lauf der fortgesetzten Übung durch die Monate und Jahre nimmt die Fähigkeit, die Eigenschaft Wahrheitsgegenwart immer mehr zu, die Selbstkontrolle nimmt zu, und der Mensch merkt immer eher alle Vorgänge in ihm und an ihm, und man kann durchaus sagen, dass ein jeder Mensch, der längere Jahre aufmerksam und ernsthaft in der Lehre des Erwachten steht, hernach beobachtender, aufmerksamer, klarer und ruhiger ist als zu Anfang. Während ein solcher Mensch im Anfang seiner Übung seine falsche Anschauung, falsche Gemütsverfassung, falsche Rede, falsches Handeln usw. kaum merkte oder erst später merkte und darum auch nicht genug bekämpfen konnte, führt die zu-

nehmende Selbstbeobachtung dazu, dass er alle üblen Dinge und alle guten Dinge, die in ihm aufsteigen und von ihm ausgehen, immer eher als solche bemerkt, so dass er den üblen auch immer rascher wehren kann, sie im Keim schon ersticken kann, bis er hernach die Selbstbeobachtung in einem so starken Maß an sich hat, dass er nach dem Gleichnis des Erwachten jenem Torhüter verglichen werden kann, dem die Verantwortung für die ganze Festung übertragen worden ist und der am Tor der Festung stehend, aufmerksam darüber wacht, ob diejenigen, die hereinwollen, seine Freunde oder Feinde sind, und ob diejenigen, die hinauswollen, Freunde oder Feinde sind, und der, weil er so aufmerksam wacht, auch keinen mehr hindurchlässt, dessen Durchgang er für schädlich hält.

Diese Übung wird vom Erwachten als sechste Stufe des achtgliedrigen Heilswegs beschrieben. Diese sechste Stufe, die vier Großen Kämpfe, bildet nach M 44 „das Rüstzeug“, d.h. die Ausrüstung, die unmittelbare Voraussetzung für Satipatthāna, das siebente Glied des achtgliedrigen Weges. Durch das Üben dieser vier Kämpfe wird alle auf die Welt gerichtete Aufmerksamkeit entlassen und der Geist ausgerichtet auf Freiheit von Begehren, auf Ich-Du-Gleichheit, auf Teilnahme und Mitempfinden. Mit dieser Entwicklung erst kann Satipatthāna fruchtbar geübt werden: *nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und Bekümmerns*, wie es in der Einleitung zur Satipatthāna-Übung heißt.

*Nach Hinwegführung weltlichen Begehrens  
und Bekümmerns ist Satipatthāna zu üben*

Der Erwachte leitet die Beobachtung des Körpers ein mit den Worten (M 10):

*Da bleibt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen, unermüdetlich, klar bewusst beobachtend, nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlichen Bekümmerns.*

Bei einem hellen Herzen ist weltliches Begehren zurückgetreten, in den Hintergrund getreten. Aus erhelltem, beruhigtem Gemüt wird Wohl bezogen. Ein solcher wird in seiner Absicht, unabgelenkt zu beobachten, nicht von weltlichem Begehren und weltlichen Sorgen behindert, gehemmt, wie es jedem normalen, in weltliche Wünsche und Sehnsüchte verstrickten Menschen geht, dem, wenn er ruhig beobachten will, Gedanken an Begehrensdinge und weltliche Angelegenheiten, die ihm Sorge machen, durch den Kopf wirbeln und ihn daran hindern, seine Beobachtung durchzuführen.

Der Erwachte nennt zehn Verstrickungen, in die der normale Mensch verstrickt ist. Aber diese zehn Verstrickungen, von denen weltliches Begehren die vierte ist <sup>54</sup>, sind keine stählerne Fesseln, sondern sind elastisch und dehnbar. Die von ihnen ausgehenden Hemmungen können für einige Zeit aufgehoben werden, wie wenn man trotz der Hemmung durch Gummiseile, mit welchen man gebunden wäre, sich doch zur Tür hinausbewegte, die Hemmung also überwände. Wird Wohl vorwiegend aus Herzenshelligkeit bezogen und ist weltliches Begehren (4. Verstrickung) mit den Gedanken an mögliche Erfüllung zurückgetreten, dann erfährt der Übende unbehinderten, ungehemmten Durchblick. Die Hemmung durch weltliches Begehren und Sorgen ist hinweggeführt (*vineyya* – wörtlich fortgeführt habend – *loke abhijjhā-domanassam*), so dass der Übende, wie es bei jeder Satipatthāna-Übung heißt, *an nichts gebunden verweilt und nichts in der Welt ergreift*.

Um die Hinwegführung der Hemmung „weltliches Begehren“, um das Zurückgetretensein des Begehrens, womit zwangsläufig auch alles Sorgen, alle Bekümmernis entfällt, geht es bei der Inangriffnahme der Satipatthāna-Übung. Wenn die Satipatthāna-Übung gelingt, also der Körper, die Gefühle,

---

<sup>54</sup> Die ersten drei Verstrickungen, Glaube an ein Ich, Daseinsbangnis und die Begegnungsweise überschätzen, sind aufgehoben durch die Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen als unbeständig, leidvoll, nicht-ich.

das Herz, die sonstigen zu sich gezählten Erscheinungen als Objekte beobachtet werden und durch diese Entfremdung der Ich-Bezug, die Ich-Empfindung herausgenommen worden ist, dann sind die Verstrickungen und damit weltliches Begehren und Sorgen vom Grund her abgeschwächt bis aufgehoben, wie es am Ende von M 118 heißt: *und wie Begehren und Bekümmern überwunden ist (pahāna), hat er mit Weisheit gesehen, und gut beobachtet er es.*

Die Satipatthāna-Übung ist also zu beginnen, wenn die Hemmung weltliches Begehren nicht besteht, und das Ergebnis der Satipatthāna-Übung ist die Abschwächung bis Aufhebung der Verstrickung weltliches Begehren.

Insofern sind beide grammatischen Möglichkeiten der Übersetzung von *vineyya loke abhijjhā-domanassam* vom Sinn her zutreffend:

*vineyya* = Gerundium: (die Hemmung weltliches Begehren) hinweggeführt habend, „nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns“, wie K.E.Neumann übersetzt, und

*vineyya* = Gerundivum: um (die Verstrickung) weltliches Begehren zu überwinden, „zur Verwindung“, wie Dahlke, Nyānaponika Mahāthera und Bhikkhu Bodhi übersetzen.

## Der erste Pfeiler der Selbstbeobachtung: Die Beobachtung des Körpers

### Beobachtung des Atems

Wir wenden uns nun den ersten drei Absätzen der Satipatthāna-Übung zu:

*Wie aber, ihr Mönche, bleibt der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen?  
Da zieht sich nun der Mönch an einen abgelegenen Platz zurück: in einen Hain, unter einen Baum, auf*

einen Berg, in eine Höhle, in eine Gebirgsschlucht, auf einen Friedhof, in den Dschungel, auf ein Streulager im Freien. Dort setzt er sich nach dem Mahl, wenn er vom Almosengang zurückgekehrt ist, mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet, und pflegt auf sich selbst gerichtete aufmerksame 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‘, so übt er sich. ‚Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen‘; ‚die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen‘; so übt er sich.

Gleichwie ein geschickter Drechsler oder Drechsergeselle tief anziehend weiß: ‚Ich ziehe tief an‘; kurz anziehend weiß: ‚Ich ziehe kurz an‘, ebenso nun auch, ihr Mönche, weiß der Mönch tief einatmend: ‚Ich atme tief ein‘; tief ausatmend: ‚Ich atme tief aus‘; kurz einatmend: ‚Ich atme kurz ein‘; kurz ausatmend: ‚Ich atme kurz aus‘. Und er übt sich: ‚Den ganzen Körper empfindend, will ich einatmen‘; ‚den ganzen Körper empfindend, will ich ausatmen‘; und er übt sich: ‚Die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich einatmen‘; ‚die körperliche Bewegtheit beruhigend, will ich ausatmen.‘

So wacht er nach innen beim Körper über den Körper und wacht nach außen beim Körper über den Körper, wacht nach innen und nach außen beim Körper über den Körper.

Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der körpermehrenden Vorgänge beim Körper (Einatmung)



*und in der beharrlichen Beobachtung der körpermindernden Vorgänge beim Körper (Ausatmung). Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der körpermehrenden und körpermindernden Vorgänge beim Körper. ‚Der Körper ist da‘, dieses Bewusstsein ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, dem Gewärtighalten der Wahrheit, erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

*So verweilt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen.*

*Der Mönch verweilt beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen, heißt es. Normalerweise würde man sagen: „Er beobachtet den Körper“, aber gerade durch die Formulierung: *Er verweilt beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen* wird die geistige Haltung nahe gelegt, um die es geht, nämlich dass man sich ganz auf seinen Körper sammelt, dass man nur bei ihm ist. Um das zu können, begibt sich der Mönch an einen stillen, abgelegenen Ort, an dem weder seine Augen, noch seine Ohren, noch seine Nase abgelenkt werden. Wie der Begriff „leere Klausur“ zeigt, kann ein Mensch diese Übung auch gut in seinem Zimmer durchführen, wenn er eine für alle fünf Sinne möglichst neutrale Umgebung hat.*

*Der Mönch setzt sich mit verschränkten Beinen nieder, den Körper gerade aufgerichtet und pflegt auf sich selbst gerichtete, aufmerksame Beobachtung.* Warum die Beine verschränken und den Körper gerade aufrichten? Diese Haltung ist nicht etwa eine spezifisch buddhistische oder auch nur allgemein indische Haltung. Man sieht und man sah von jeher viele Inder in anderer Weise sitzen, und auch der Erwachte selbst und seine Mönche saßen durchaus nicht immer mit verschränkten Beinen, wie aus vielen Lehrreden hervorgeht. Außerdem gibt und gab es diesen Sitz im Westen auch

schon früher und nicht erst seit dem Import des Yoga und des Buddhismus. Aber abgesehen davon fordert der Erwachte zu dem Sitz mit verschränkten Beinen und gerade aufgerichtetem Körper nur an ganz wenigen Stellen in den Lehrreden auf und immer nur dann, wenn es sich um die höheren Übungen handelt, die in der Nähe des samādhi liegen, insbesondere der weltlosen Entrückungen, des seligen Vergessens von Welt und Ich. Wenn man seinen Leib vergisst, dann könnte er umfallen und Schaden nehmen. Darum muss er vorher so gegründet werden, dass er nicht umfällt. So wird durch die verschränkten Beine eine breite Grundlage geschaffen wie bei der Pyramide und durch die gerade Aufrichtung des Körpers jene Senkrechte, die ohne einen äußeren Anstoß nicht umfallen kann. So erleichtert diese Sitzweise die stille Selbstbeobachtung und auch den Eintritt in die weltlose Entrückung, aber sie ist keine unerlässliche Voraussetzung dafür, da erwiesen ist, dass beides auch in anderer Sitzweise möglich ist.

Nun werden drei verschiedene Übungen beschrieben, deren jede eine Stufe für sich ist und ihre Bedeutung hat. Zuerst wird der Atem beobachtet, wobei man nur feststellt, ob dies ein tiefer Atemzug oder ein flacher Atemzug ist.

Indem der Mönch so seine Aufmerksamkeit nur auf den Atem richtet, den Atem beobachtet und dabei die weltlichen Dinge mehr und mehr vergisst, da entdeckt er für sich den Leib in ganz anderer als der bisherigen Weise. Immer deutlicher dringen in sein Bewusstsein die mehr oder weniger gleichmäßigen Atemzüge, der Rhythmus des Einatmens und Ausatmens. Er merkt immer deutlicher die Anwesenheit jener Dampfmaschine, die da einpumpt und auspumpt.

Nachdem der Mönch diese Beobachtung durchgeführt hat und dadurch schon fähiger im Beobachten geworden ist und den Leib schon mehr entdeckt hat, da achtet er auf die Wirkungen des Ein- und Ausatmens. Immer mehr merkt er die Wandlungen beim Lungenbalg, der auseinandergeht und zusammenschrumpft in ständigem Wechsel. Er merkt, wie die Rippen sich heben und sich senken, wie der Brustkorb weiter

und enger wird, wie der Bauch voller und leerer wird, wie durch Weiten der Lunge manche Organe verdrängt werden, die wiederum andere Organe verdrängen, wie also mit jedem Einatmen und Ausatmen im Körper viele größere und kleinere Verschiebungen vor sich gehen. Der Körper tritt für ihn immer mehr in den Vordergrund, er entdeckt die Leiblichkeit mit ihrem Rhythmus des Atmens und den anderen Rhythmen des Herzschlags usw. Dieser Fleischleib tritt mehr und mehr aus dem dunklen Hintergrund in sein Bewusstsein und füllt sein Wissen aus: *Der Körper ist da', diese Beobachtung ist ihm nun ständig gegenwärtig.*

Die dritte Übung im Unterschied zu den beiden ersteren Übungen, die nur die Beobachtung von Vorgängen sind, bedeutet schon mehr, ist schon eine Art Wandlung, man greift in die körperlichen Vorgänge ein, man gewinnt die Fähigkeit, den Atem zu lenken und von daher die vegetativen Vorgänge zu schlichten und zu beruhigen.

### Die geistigen Wandlungen durch Satipatthāna

Der Erwachte sagt, dass der Mönch sein Gemüt an diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung anbindet und nicht locker lässt, wie etwa ein Elefant an einen Pfahl angebunden ist und nicht von ihm fortkommt (M 125). Damit ist gemeint, dass der Mönch, der Satipatthāna übt, keinen anderen Gedanken hat als lediglich die Beobachtung der betreffenden Objekte. Der Erwachte sagt, dass ebenso wie der Elefant, wenn er nur lange genug an den Pfahl angebunden ist und auch sonst von dem Elefantenbändiger richtig behandelt wird, eben dadurch *seine waldgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte, seine waldgewohnte Angst, Unlust und Leidenschaft verliert* - ganz ebenso auch verliert der Mönch, wenn er lange genug seinem Gemüt nichts anderes anbietet und sich mit nichts anderem beschäftigt als mit jenen vier Dingen der Selbstbeobachtung, dadurch sein *hausgewohntes Verhalten, die*

*hausgewohnten Erinnerungen und Sehnsüchte, hausgewohnte Angst, Unlust und Leidenschaft*, verwirklicht die Versiegung aller Wollensflüsse und Einflüsse.

Je mehr wir erkennen, wie realistisch diese Verheißungen sind, um so mehr werden wir Wille und Kraft entfalten, uns auf diese Übungen recht vorzubereiten. Darum sollen diese Wandlungen hier erst einmal so gut wie möglich genannt und im Zusammenhang mit den fortschreitenden Übungen näher beschrieben werden.

a) Das Denken wird beruhigt

Wenn der Mönch, nachdem er in den verschiedenen anderen Übungen fortgeschritten ist, die Satipatthāna-Übung in der empfohlenen Reihenfolge durchführt, dann verliert er die letzten Reste des unwillkürlichen diskursiven Denkens, er kommt von allem denkerischen Hin- und Hereilen, Konstruieren, Spekulieren zum stillen Beobachten. Die Satipatthāna-Übung ist in gewissem Sinn ein Zwischenstadium zwischen dem normalen ungezügelten Denken, das jetzt endgültig hinter ihm liegen muss, und der völligen Denkstille, d.h. der Einstellung des Denkens, auf die er sich hinentwickelt. Diesen Übergang kann kein Mensch plötzlich vollziehen. Die der Satipatthāna-Übung vorangehenden Übungen sind schon gewisse Übergänge, indem sie den Menschen immer stärker auf die Innehaltung seiner Übungen konzentrieren und damit dem Denken immer weniger Raum zum Umherspringen lassen.

In der Satipatthāna-Übung aber hat der Geist nichts anderes mehr zu tun als zu beobachten. Bei dieser Beobachtung geht es nicht mehr um aktives Denken, sondern der Geist folgt nur den körperlichen Vorgängen.

b) Die Welt wird vergessen

Aus der zunehmenden Beruhigung des Geistes in der Beobachtung körperlicher Vorgänge folgt das Vergessen der Welt.

Man stelle sich den Mönch vor, der in rechter Lebensführung gefestigt und gesichert ist, der die Sinnesdränge zu hüten weiß und ununterbrochen behütet hält, der also durch sinnliche Eindrücke sich nicht mehr erregen und zu assoziativen Gedanken veranlassen lässt, der sich von keiner Speise mehr reizen lässt, sondern nur zur Erhaltung des Körpers Nahrung aufnimmt, der in unablässigem, aufmerksamem Kampf sein Gemüt von trübenden Dingen geläutert und gesäubert hat, so dass in seinem Geist keine üblen Gesinnungen und Gedanken aufsteigen, und der nun *nach Hinwegführung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis* nichts anderes an sich heran und in sich aufkommen lässt als die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Äußerlich abgeschieden weilend, innerlich in tiefer Stille, beobachtet er, wie Luft einströmt und Luft ausströmt, beobachtet er, wenn wenig Luft ein- und ausgeatmet wird oder viel Luft ein- und ausgeatmet wird, und beobachtet er die Bewegungen im Körper, die von den Atmungsvorgängen ausgelöst werden. Was etwa noch zwischendurch an Gedanken aufsteigt und das Gemüt bewegen will, das weist der in dieser Zucht schon Geübte und Bewährte mit leichtem Wink von sich und bleibt bei der stillen Beobachtung nur jener Vorgänge am eigenen Leib, jener Vorgänge, die er nicht zu betreiben braucht, die „von selber“ vor sich gehen. - Mit dieser beharrlichen, ununterbrochenen Beobachtung der Vorgänge am eigenen Körper über Tage, über Wochen und Monate treten die weltlichen Dinge im Gedächtnis immer mehr zurück.

Wenn wir bedenken, wie der gewöhnliche Mensch, der Geschäftsmann, die Mutter und Hausfrau, das Kind, durch die Erlebnisse des Tages in ihrem Geist bewegt und aufgewühlt werden, und damit vergleichen, wie beruhigt Geist und Gemüt sein können, wenn man sich nur schon wenige Stunden von äußeren und inneren Eindrücken fernhalten konnte, wie dabei schon das weltliche Getriebe in die Ferne rücken konnte und Stille fühlbar wurde - dann versteht man, wie still es in dem innerlich und äußerlich weltabgeschiedenen Mönch sein muss,

der endlich und endgültig alles weltliche Denken entlässt und in der Stille der Einsamkeit nichts anderes in sein Bewusstsein aufnimmt als die eingehenden und ausgehenden Atemzüge.

Wer für die Dinge, die fern und die nahen, Interesse hat, für den gibt es mit jedem Blick auch das Raumerlebnis; für wen aber die Dinge gleichgültig sind, ja, kaum wahrgenommen werden, für den es nichts anderes gibt als die Beobachtung der körperlichen Vorgänge, für den gibt es keinen Vergleich zwischen Ferne und Nähe, für den wird darum auch Raum immer blasser und uninteressanter. Und indem er an alle diese Dinge nicht mehr denkt, entschwindet für ihn mit dem Bewusstsein der Welt auch das Bewusstsein von Vergangenheit überhaupt. Er lebt in der ständigen Gegenwärtigkeit der still und aufmerksam beobachteten Atemzüge seines Leibes. Und da er keinerlei Anliegen hat, so rückt ihm auch jegliche Zukunft immer ferner.

Natürlich erhebt sich ein solcher Mönch dann und wann, um den Almosengang zum Dorf zu gehen. Er nimmt die erhaltene Nahrung gesammelt zu sich, aber diese Handlung ist kein Grund für ihn und darf für ihn kein Grund sein, sich wieder von der Welt beeindrucken und bewegen zu lassen. Ausdrücklich heißt es:

*Und uneingepflanzt verharrt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

So ist auch ein Satipatthāna übender Mönch nicht Tag und Nacht ununterbrochen in der Einsamkeit, aber es ist ein Unterschied, ob der Mönch einmal am Tag einen solchen Gang zu machen hat und die ganze übrige Zeit in der stillen Beobachtung des Atems weilen kann oder ob der Hausvater oder die Hausmutter den ganzen Tag den mannigfaltigsten Angehungen ausgeliefert ist, mehr oder weniger in Begehren und Abneigungen hinein verflochten ist und dann vielleicht einmal am Tag fünf Minuten oder zehn Minuten oder eine halbe Stunde sich zurückziehen kann zu dem zwangvollen Versuch der Atembetrachtung. - Und ein noch größerer Unterschied

besteht zwischen einem, der an den Eindrücken der Vielfalt festhält, sich mit ihnen weiterhin im Geist beschäftigt, so dass sie das ganze Gemüt durcheinanderwirren wie aufgewirbelter Staub, und einem fortgeschrittenen Mönch, bei dem jedes sinnliche Erlebnis aus vollkommenem Mangel an Interesse unmittelbar nach der Begegnung hinabsinkt in das Vergessen, gleichwie der Staub in luftleerem Raum nicht bewegt wird.

### c) Der Leib wird Objekt

Worauf der Mensch seinen Blick lenkt oder was er hört oder woran er denkt, das ist ihm Objekt. Das unterscheidet er von sich selbst als dem Subjekt. Auch wenn er die Ausdrücke „Subjekt“ und „Objekt“ nicht denkt, so besteht immer der Gegensatz zwischen dem Beobachtenden und dem Beobachteten und damit der Gegensatz zwischen dem, was als Ich und was als Umwelt aufgefasst wird. Da nun der normale Mensch in der Regel weder seinen Körper noch seine Gefühle und noch viel weniger die Regungen seines Herzens beobachtet, sondern vielmehr von den Regungen seines Herzens und seinen Gefühlen, von Zuneigung und Abneigung gelenkt, den Körper einsetzt, um durch Sprechen und Handeln an den äußeren Dingen oder an den Menschen dieses oder jenes zu erreichen, so fasst er in der Regel sowohl die Regungen seines Herzens wie die Gefühle und den Körper als sein Ich, als Subjekt, auf und fasst die äußeren, ihm begegnenden Dinge und Wesen als Objekt auf. Damit aber ist sein Ich ebenso verletzbar wie es vielseitig ist: der gewöhnliche Mensch fürchtet Verletzung oder gar Vernichtung des Körpers und andere schmerzliche Gefühle. Durch die vom Erwachten empfohlenen Übungen der Selbstbeobachtung werden nun diese Bestandteile, mit denen sich der gewöhnliche Mensch identifiziert, für ihn nach und nach zu umweltlichen Dingen und Gegenständen, und damit wird der als Ich empfundene Komplex entsprechend kleiner und so auch weniger verletzbar.

Wer nun alle vier Pfeiler der Selbstbeobachtung und damit die gesamten den Menschen bildenden Elemente in der vorgeschriebenen Weise beharrlich üben kann, der kommt damit zu einer inneren Freiheit und Unverletzbarkeit, die der normale Mensch sich nicht vorstellen und darum kaum glauben kann. So wie ein Mensch, der nach Hause gekommen, seinen Mantel auszieht und abends zum Schlafengehen seine Kleider auszieht, so sieht der Übende allein schon durch die beharrliche Beobachtung des Körperlichen diesen Körper allmählich als etwas Zusätzliches, nicht zu ihm Gehöriges an, als etwas, das für manche Dinge nützlich ist, andererseits eine große Beschwerde mit sich bringt, von der er sich nur durch die Beobachtung wie befreit sieht. Noch viel stärker befreit fühlt er sich durch die Beobachtung der Gefühle, des Herzens, der Erscheinungen.

Der Erwachte hat an die Satipatthāna-Übung die im Anfang genannte Verheißung einer vollständigen Auflösung aller Leidensmöglichkeiten geknüpft, wenn sie begonnen wird, nachdem das Herz von Befleckungen gereinigt und frei von weltlichem Begehren und weltlicher Bekümmernis ist.

Der mit der christlichen Mystik vertraute Leser mag an das Wort von *Angelus Silesius* erinnert werden:

*Drei Feinde hat der Mensch: sich, Beelzebub und Welt. Von diesen wird der erst' am langsamsten gefällt.*

Dieses Wort stimmt in einer bemerkenswerten Deutlichkeit und Tiefe mit dem vom Erwachten genannten dreistufigen Reinigungsprozess überein und bestätigt damit das Wort des Erwachten: *Wovon andere Weise sagen ,das ist', davon sage auch ich ,das ist'. Wovon andere Weise sagen ,das ist nicht', davon sage auch ich: ,das ist nicht'.*

Als erste Reinigungsstufe nennt der Erwachte Tugend, Reinigung des Begegnungslebens. Auch im Christentum gilt es, das Böse, Beelzebub, als erstes zu lassen. In beiden Religionen geht es zuerst um die Übung in guten Sitten.



Als zweiten Feind des Menschen nennt die christliche Mystik „die Welt“. Sie gilt als die Verführerin zur Sinnelust mit all ihren üblen Folgen an Untugend. Die Überwindung dieses Feindes, Welt, nennt der Erwachte mit seiner zweiten Stufe: *samādhī*, Herzenseinung, ein seliges Leben in weltbefreiter Entrückung, das nur dann erfahrbar wird, wenn sich der Nachfolger in der Tugend zu guten Sitten, zu Nachsicht und Nächstenliebe entwickelt hat und sich dadurch im eigenen Gemüt so glücklich und hell und wohl fühlt, wie es von keinerlei Dingen der Welt erzeugt werden kann. Dadurch wird Welt und die Abhängigkeit von ihr überwunden. Der Weltentrückte steht über ihr, bedarf ihrer nicht.

Dann nennt *Angelus Silesius* als am schwersten zu überwinden die Befreiung von dem Feind „Ich“ - und zu diesem Ziel führt den Kenner der Lehre - auch vom Erwachten als letzte große Übungsetappe genannt - die Übung in *Satipatthāna*.

Der Leser wird sich erinnern, dass zur Erreichung des Eintritts in die Heilsströmung die Auflösung der drei ersten Verstrickungen erforderlich ist, deren erste genannt wird „*Glaube an Persönlichkeit*“, d.h. der Glaube, ein eigenständiges Ich, ein frei wollendes Wesen zu sein. - Um die endgültige und restlose Auflösung der Ich-bin-Empfindung geht es letztlich bei der *Satipatthāna*-Übung.

Die meisten Mönche und Nonnen des Erwachten, die die beiden ersten großen Entwicklungsabschnitte hinter sich haben, haben auf diesem Weg den Glauben, eine Persönlichkeit zu sein, schon weitgehend und manche endgültig als Trug durchschaut. Aber wie weit sie damit auch gediehen sein mögen - die *Satipatthāna*-Übung erfüllt den Zweck, diese Täuschung auch vom Gemüt her aufzuheben und darüber hinaus alle übrigen neun Verstrickungen, durch die das Welterlebnis in groben und feinen Formen bedingt ist. Wer durch diese Übung nicht zur völligen Aufhebung, besonders der letzten feineren (an die oberen Daseinsformen haltenden) Verstri-

ckungen gekommen ist, der wird durch diese Übung ein Nichtwiederkehrer, d.h. nach dem Versagen des Körpers jenseits des Todes wird er weder in dieses irdische Menschenleben noch in eine andere der zehn sehr unterschiedlichen Formen in der Sinnensuchtwelt einkehren, sondern darüber hinaus in die Welt der Reinen Form, wo er dann diese Übung fortsetzt, die ihn damit zur vollen Befreiung von allen Verstrickungen und damit zur Versiegung aller Einflüsse gelangen lässt.

### Beobachtung der Körperhaltungen

Die nächste Übung heißt:

*Der Mönch weiß, wenn er geht: ‚ich gehe‘; wenn er steht: ‚ich stehe‘; weiß, wenn er sitzt: ‚ich sitze‘, weiß, wenn er liegt: ‚ich liege‘. Er weiß, wenn sich der Körper in dieser oder in jener Stellung befindet, dass es diese oder jene Stellung ist.*

Während die Atembeobachtung nur im Sitzen vollzogen und dabei der atmende Körper entdeckt wurde, geht es jetzt darum, den so entdeckten Leib in allen seinen Stellungen und Bewegungen unter Beobachtung zu behalten. Der normale Mensch weiß meistens nicht, ob er geht oder steht, sondern er denkt an Zweck und Ziel seines Gehens. Er geht, um etwas Ersehntes zu erlangen oder um etwas Übles abzuwehren. Diese Gedanken und Gefühle beschäftigen seinen Geist, und darum ist er sich nicht bewusst, dass er geht oder steht.

Der übende Mönch dagegen ist von weltlichem Begehren und weltlicher Bekümmernis frei. Er befindet sich in ständiger Beobachtung des Leibes in allen Bewegungen und Stellungen. Durch diese kontinuierliche Beobachtung wird der Körper immer häufiger und natürlicher als ein Ding in der Welt, also als ein Objekt, ein Gegenüber gesehen, so wie alles Beobachtete als „Gegenstand“, d.h. als etwas dem Beobachter Gegen-

überstehendes angesehen und empfunden wird. So wird durch die beharrliche Beobachtung des Körpers in seinen Tätigkeiten das Ich unmerklich, aber auf die Dauer endgültig um den Körper reduziert, da dieser durch die Beobachtung der Umwelt zugeordnet ist. Dem so sich Übenden erscheint es, als ob er einen neuen ständigen Begleiter bekommen habe. Wo immer er sich befindet, da auch sieht er diesen Leib wie einen Begleiter, wie ein anderes Du, während er ihn bisher fast gar nicht bemerkte oder sich mit ihm nur als mit seinem Ich beschäftigte.

Mit dieser Übung nimmt die Entweltung noch immer weiter zu. Der normale Mensch, weil er aus den Augen in die Welt schaut, aus den Ohren in die Welt hineinhorcht und darum den Leib zum Ich zählt, sagt, wenn er oben Formen sieht und Töne hört: „Ich bin unten“ oder wenn das Auge von oben herab Formen sieht, das Ohr von oben herab Töne hört: „Ich bin oben“: Wo immer sein Leib ist innerhalb der durch die sinnliche Wahrnehmung erlebten dreidimensionalen Weltlichkeit, da glaubt er selbst zu sein. Das wird durch die Körperbetrachtung allmählich, aber gründlich anders. - Wer nicht vom Leib aus in die Welt schaut, sondern den Leib wie die Welt sieht, der ist nicht mehr „hier“ oder „dort“, wo der Leib ist, der hat keinen Punkt mehr in der Welt, keinen Mittelpunkt mehr im Raum, der hat keine Perspektive, keine Nähe und keine Ferne mehr, der kommt zur Unräumlichkeit, zur Raumüberwindung, der gewinnt ein tiefes Verständnis für die Allgegenwärtigkeit wie auch für die Nirgendheit, der hebt Begrenzungen auf, Beschränktheiten auf, der wird universaler.

Zur Ausdrucksweise muss hier noch gesagt werden: Wer die Übung so durchführt, wie sie vom Erwachten gemeint ist, der wird merken, dass das Erlebnis der Nicht-Ichheit dieses Leibes ihn so tief beeindruckt, dass er beim Gehen fast nicht sagen mag: „Ich gehe“ und beim Stehen: „Ich stehe“ usw., sondern dass er weit mehr geneigt ist zu sagen: „Da geht dieses Gestell, dieses Werkzeug, dieser Leib.“ - Der Erwachte aber fordert von dem sich übenden Mönch, dass er trotz der

Wandlung der Ich-Perspektive die alte Ausdrucksweise, derer sich auch der Erwachte im Umgang mit den Menschen bedient, beibehält. Würden Erwachte, Triebversiegte oder auch viele der auf christlichem Weg zu hohen Lauterkeits- und Weisheitsgraden gekommene Menschen ihre Erlebnisse so ausdrücken, wie sie sie erleben, so würde der normale Mensch diese weniger verstehen können, als etwa ein Säugling das Gespräch zwischen zwei Erwachsenen verstehen könnte. Darum bedient sich der Erwachte, wie er ausdrücklich sagt, der dem unbelehrten Menschen gemäßen Ausdrucksweise. Und mit dieser Übung lernt auch der kämpfende Mönch, trotz Vordringens in eine ganz andere körperfreie und weltfreie Perspektive, im Gespräch mit normalen Menschen bei der auf sinnliche Wahrnehmung zugeschnittenen Ausdrucksweise zu bleiben.

Aber diese befreiende Wandlung der Ich-Perspektive erfährt nicht derjenige an sich, der einmal eine halbe Stunde Satipatthāna übt und dann wieder mehrere Stunden aus diesem Körper heraus in die Welt schaut und horcht und riecht und schmeckt und tastet. Wir müssen dieses wissen und verstehen: Wie wir vorwiegend und hauptsächlich den Leib ansehen, einen dementsprechenden Standort nehmen wir ein. Wenn wir hauptsächlich aus dem Leib heraus in die Welt hineinleben, wenn uns also hauptsächlich um die durch den Leib empfindbaren Sinnesdinge zu tun ist, dann zählt der Leib zum Ich-Erlebnis, dann bleibt man treffbar, sterblich und in Ängsten, wie es eben bei dem gewöhnlichen Menschen ist. Wer sich aber endgültig von den Dingen der sinnlichen Wahrnehmung, von dem „weltlichen Köder“, abgewandt hat und nun im Begriff ist, sich auch von dem immer klarer als Elend durchschauten Leib abzuwenden - bei einem solchen tritt infolge dieser anhaltenden Übung allmählich eine Umschichtung der Perspektive ein, wie sie in mehreren Etappen vom Erwachten beschrieben wird als die sogenannten *Überwindungen* (*abhi-bhāyatana*). Die erste Überwindung, den ersten Befreiungsgrad beschreibt der Erwachte (M 77):

*Sich selbst als formhaft empfindend, sieht er (als Außenwelt) nur noch Form.*

Der normale Mensch ist sich nicht bewusst, dass gerade die sichtbaren Körper selbst nichts wissen, nichts wollen und auch nichts können, sondern von den inneren Trieben der Wesen gehandhabt und bewegt werden nach den inneren Neigungen und Absichten. Wer aber die Satipatthāna-Übung beginnt mit dem inneren Reifegrad, den der Erwachte ausdrücklich nennt: *nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis*, der weiß, dass das Wollende und Bewegende völlig unsichtbar ist und dass alles, was irgendwie als bewegt sinnlich wahrnehmbar ist, nur von den selbst unsichtbaren Trieben Bewegtes und Geschobenes ist. Er weiß, dass er die eigentlichen Lebewesen gar nicht sieht, sondern nur das von ihnen Bewegte: *Packst unter Menschen nur die Puppen an.* (Thig 394)

Wenn irgendwo auf der Straße oder in der Landschaft ein Papierfetzen, ein Stück Zeitung liegt und der Wind dieses Blatt hochhebt und wieder fallen lässt und ein Stück vor sich her bläst und wieder loslässt, dann wissen wir, dass das Blatt sich nicht selbst bewegt, sondern von einer anderen Kraft bewegt wird. Wenn aber ein Mensch freudig oder zornig vor einem anderen Menschen steht und entsprechend spricht und sich verhält, dann weiß nur der vom Erwachten Belehrte, dass dieser Körper sich ganz ebenso wenig selbst bewegt wie der Papierfetzen, dass er ganz ebenso von inneren Drangkräften - Zuneigung oder Abneigung - so bewegt wird wie der Papierfetzen vom Wind. In der ganzen Welt gibt es das nicht, dass ein Körper, sei es Mensch oder Tier, „sich selbst bewegt“. Darum kann ein durch die vorletzten und letzten Übungen nach der Lehre des Buddha gereifter Mönch sich nicht mehr mit dem Körper identifizieren.

Durch die vollzogene Beobachtung des Körpers kommt der Satipatthāna Übende nun zur zweiten Befreiungsstufe, die von dem Erwachten formuliert wird:

*Sich selbst als ohne Form begreifend, sind ihm alle Formen nur Außenwelt.*

Das heißt, er hat in Bezug auf das Ich keine Formvorstellung mehr. Die Körperform ist ja zum beobachteten Objekt geworden, zur Außenform - selbst wenn er sich noch mit Gefühl und Wahrnehmungen identifizieren sollte.

Der Wahrheit gegenwärtig,  
klarbewusster Einsatz des Körpers

Die nächste Übung innerhalb der Körperbeobachtung beschreibt der Erwachte wie folgt:

*Der Mönch ist der Wahrheit gegenwärtig, klar bewusst beim Kommen und Gehen; klar bewusst beim Hinblicken und Wegblicken; klar bewusst beim Strecken und Beugen des Körpers; klar bewusst beim Tragen des Gewandes und der Almosenschale des Ordens; klar bewusst beim Essen und Trinken, Kauen und Schmecken; klar bewusst beim Entleeren von Kot und Urin; klar bewusst beim Gehen und Stehen und Sitzen, beim Einschlafen und Aufwachen, beim Reden und Schweigen.*

Die hier genannte Übung ist bei aller scheinbaren Ähnlichkeit mit der vorher genannten wohl von ihr zu unterscheiden. Der normale Mensch tut die hier genannten Dinge wie: Kommen und Gehen, Hinblicken und Wegblicken, Essen, Trinken usw. meistens weder bewusst, noch hat er sie sich besonders vorgenommen. Darum bestand der erste Schritt der Selbstbeobachtung darin, dass man diese Vorgänge, die vorher unbewusst vor sich gingen, nun bewusst vor sich gehen lässt, wie in der vorigen Übung beschrieben. Jetzt aber geht es darum, dass man sich, eingedenk der Beschaffenheit des Körperinstrumentes, klar bewusst zum Gehen, Kommen usw. entschließt und

von Anfang an diese bewusst gewollten Handlungen auch in der Beobachtung hält. „Klar bewusst“, d.h. ebenso viel wie: klar gewollt, nur mit Absicht, nicht ohne Absicht regt er die Glieder. Während durch die vorigen Übungen seine körperlichen Haltungen immer mehr bewusst wurden, aber oft noch ungewollt, unwillkürlich begannen, so gibt es durch diese Übung, wenn sie vollendet ist, nicht nur keine unbewussten, sondern auch keine ungewollten, keine unwillkürlichen körperlichen Einsätze mehr, sondern alle Handlungen sind klar bewusst und klar gewollt. Somit ist bei dieser Übung die Qualität der Beobachtung und Kontrolle erheblich besser als bei der vorherigen Übung.

Aber auch die Quantität der Beobachtung und Kontrolle ist bei dieser Übung erheblich höher und größer als bei der vorherigen, denn während vorher nur die vier Körperhaltungen und die dazwischen liegenden Möglichkeiten zu beobachten waren, geht es jetzt um Alles und Jedes, was ein von der rechten Anschauung durchdrungener, auf dem Weg der Läuterung bereits so weit vorgeschrittener Mönch überhaupt noch mit dem Leibe macht: hinblicken, wegblicken, kauen, schmecken, entleeren, einschlafen und aufwachen, reden und schweigen. Hier ist eine lückenlose, ununterbrochene Beobachtung. Hier folgt der Geist kontinuierlich den gesamten Handlungen und Äußerungen dieses Leibes; hier ist wahrhaft der Geist an den Leib gebunden wie der Elefant an den Pfahl. Und darum wird diese Übung auch bei fast allen Heilswegweisungen stellvertretend für die gesamten Körperbetrachtungen genannt. (M 27, 38, 39, 51, 60, 76, 94, 107, 125)

Daraus ergibt sich noch ein anderer Reifegrad für den Mönch, ein Reifegrad, der für die Erreichung weiterer Ziele sehr wichtig ist. Hat der Mönch durch die Atembetrachtung zuerst den Körper entdeckt und als ein motorisches Gerät erkannt und hat er sich diesen Leib durch die zweite Übung zum ständigen Begleiter gemacht, so bewirkt diese dritte Übung einmal, dass er ihn in seiner gesamten Werkzeughaftigkeit ununterbrochen sieht, beobachtet und kennenlernt; und zum

anderen, dass er, ohne die rhythmische Motorik der leiblichen Vorgänge mit allen körperlichen Nebenerscheinungen auch nur im Geringsten zu hemmen, sein Gefühl und Verlangen völlig davon ablöst, so dass die gesamten körperlichen Nebenempfindungen, wie Juckreiz und ähnliches, an den verschiedensten Stellen nicht mehr seine Empfindungen sind und er darum keinerlei Neigung mehr zu Reaktionen, wie Kratzen, Reiben, Drücken oder Veränderung der körperlichen Haltung, findet. Wer auch nur eine halbe oder gar eine Stunde lang so in all seinem Tun vollkommen klar bewusst und willentlich den Körper zu benutzen vermag, der bekommt dadurch eine Ahnung von der Stärke des inneren Zurücktretens, von der Größe der Befreiung, die aus dieser Übung hervorgeht.

Wenn wir noch in einer Zeit oder einem Kulturraum lebten, in dem es echtes Mönchtum gibt, wenn uns also noch Menschen begegnen würden, die auf dem Weg zur Befreiung von allem Vergänglichem und Unzulänglichem schon gewisse Fortschritte gemacht haben, dann wäre uns diese Erscheinung weniger fremd, dann würden wir an lebendigen Beispielen sehen, wie ein Mensch sich benimmt, bei dem die *gröberen körperlichen Regungen gänzlich beschwichtigt* sind (M 64). Wie diese Befreiung von den unwillkürlichen, abhängig machenden leiblichen Regungen sich beim Erwachten und den gereiften Mönchen auswirkt, darüber geben die Lehrreden Auskunft (M 91).

Man achte einmal bei einem normalen Menschen etwa eine halbe Stunde lang auf alle seine Regungen und Bewegungen, die er unbewusst vollzieht, und man denke sich daneben die Haltung eines Geheilten, dann bekommt man einen Eindruck von dem Wesen der groben körperlichen Regungen. Der normale Mensch verhält sich nicht eine Minute lang körperlich völlig still, selbst wenn er sitzt nicht, selbst wenn er liegt nicht: irgendwie fährt die Hand zum Hals, zur Nase, zur Stirn, an das Ohr; irgendwie legt er die Arme wieder anders, hebt die eine Schulter, hebt die andere Schulter. Nach einigen Minuten nimmt er eine andere Sitzstellung ein, beugt sich weiter nach vorn oder, nachdem er nach vorn gebeugt war, richtet er sich



auf. Dann kratzt er am Knie, dann reibt er mit dem einen Fuß den anderen; dann stellt er die Beine übereinander, dann wieder nebeneinander und so fort.

Indem der Mensch sich dazu erzieht, immer zu wissen, *wenn sich sein Körper in dieser oder jener Stellung befindet*, dann merkt er diese Absicht, sobald er sich hier kratzen oder dort reiben will, sobald er die Arme verändern oder die Füße verstellen will. Dann merkt er zugleich die Unwillkürlichkeit solcher Vorgänge, merkt sein Gerissensein und Gefesseltsein an diese Körperlichkeit und kommt gerade durch das Bewusstwerden dieses Zustands davon ab, befreit sich davon. So gehen aus dieser Übung zwei verschiedene Wirkungen hervor: einmal geschehen die gröberen körperlichen Regungen immer bewusster, und zugleich werden sie immer sparsamer, bis sie ganz zur Ruhe kommen.

Ein Gleichnis mag das Verständnis für die Wirklichkeit und Lebendigkeit dieser Befreiung erleichtern: Wenn man sich mit dem Messer ein kleines Stückchen Haut und Fleisch vom Finger abgespalten hat, dieses aber noch nicht ganz abgetrennt ist, dann ist das Stückchen zunächst noch ebenso empfindlich wie der übrige Finger. - Im Lauf der Tage aber wird das abgespaltene Stückchen allmählich lebloser und gefühlloser, trockener und ledriger, bis es zuletzt völlig fühllos geworden ist und nun auch nicht mehr als zum Finger gehörig empfunden wird. Dann fällt es von selber ab oder lässt sich leicht und schmerzlos ablösen. -

Ebenso auch geht es bei der Körperbeobachtung: Was in dem Gleichnis der Finger ist, das ist hier die Ich-bin-Auffassung bzw. Ich-Empfindung; und was in dem Gleichnis das angeschnittene Haut- und Fleischstückchen ist, das ist hier der Körper. So wie im Anfang das angeschnittene Fleischstückchen noch als zum Ganzen gehörig, als Teil des Ganzen empfunden wurde - und darum seine Abtrennung als schmerzhaft - so wird auch der Leib von jedem normalen Menschen und wurde auch am Anfang der Übung der Leib als ganz zum Ich gehörig empfunden und die Trennung vom Leib als nicht

nur schmerzhaft, sondern als tödlich. - Wie nun beim Finger im Lauf der Zeit das Fleischstückchen immer weniger als zugehörig, sondern bald als Fremdkörper empfunden wird, so auch wird durch die aufmerksame, kontinuierliche Beobachtung der Leib in dem gleichen Maß, als er Gegenstand dauernder Beobachtung, Betrachtung und Bewachung wurde, auch als nicht mehr zum Ich gehörig aufgefasst und erfahren.

Im Text der Satipatthāna-Lehrrede heißt es:

*So wacht er nach innen beim Körper über den Körper und wacht nach außen beim Körper über den Körper, wacht nach innen und außen beim Körper über den Körper.*

Was der Mensch nur immer beobachtet, gleichviel, was es ist, das ist ihm Objekt und nicht Subjekt, das ist für ihn „außen“ und nicht das Ich. Wer sich mit dieser Tatsache noch nicht beschäftigt hat, der mag der Auffassung sein, dass Subjekt und Objekt feststehende Begriffe seien, der Mensch sei Subjekt und die Dinge der Welt seien Objekte. Diese Auffassung ist ganz verständlich und kann bei den normalen Lebensgewohnheiten nicht leicht aufgegeben und überwunden werden.

Wer aber nun praktisch darangeht, bestimmte Teile dessen, was er gewohnheitsgemäß als sein Ich empfindet, zu seinem „Innen“ zählt, was ihm also „Subjekt“ ist, beharrlich zu beobachten, der erfährt allmählich, was er vorher nie gedacht hätte: dass das Beobachtete, obwohl es ein fester Bestandteil seines Ich schien, als ein „Gegenüber“, als „Objekt“ erscheint und dass durch die Beobachtung das bisher als Subjekt, als „Innen“ Empfundene um dieses Stück kleiner wird.

Während der nicht belehrte Mensch glaubt, ohne Körper nicht leben zu können, da durch Vernichtung des Leibes auch sein Ich vernichtet sei, so hat der beharrliche Beobachter des Körpers durch Wochen und Monate erfahren, dass er nicht mit dem Körper identisch ist, da „er“ selbst ja diesen Leib dauernd beobachtet.

Diese nicht leicht zu beschreibende, aber von jedem gründlich Übenden ganz offen erfahrbare „Operation“, durch welche alles Begrenzte und Verwundbare aus der Ich-bin-Empfindung, dem Ich-bin-Gefühl gänzlich herausgenommen und damit eine unbeschreibliche Unverletzbarkeit erworben wird - ist gemeint mit den Worten, dass er die ursprünglich „nach innen“ gerichtete Übung (d.h. die Aufmerksamkeit auf das als Ich Empfundene) hernach „nach außen“ richtet. Er richtet in Wirklichkeit seine Aufmerksamkeit immer auf den Körper, aber dieser, da er jetzt dauernd in den Blick genommen, in seiner Art und Wirkungsweise gesehen wird, ist eben dadurch Umwelt geworden, nicht mehr Ich.

Diese Vertauschung von innen (vom Ich) nach außen (Objekt) tritt im Anfang der Übung nur zögernd ein. Jeden Tag hat er zu Beginn seiner Übung die Vorstellung, „bei seinem Körper“ zu beobachten, aber bald kommt er wieder zu dem ungemein erleichternden Eindruck der Fremdheit des Körpers. Ob er also auch zunächst mit der Vorstellung beginnt, bei „seinem“ Körper, also „innen“, zu beobachten, so erwächst das Beobachtete doch bald dem „Ich“ („innen“) und gehört zum Außen, zur Welt. Darum sagt der Erwachte: *Er wacht nach innen und nach außen beim Körper über den Körper.*

In dieser Transzendierung des vermeinten Ich besteht die vom Erwachten verheißene Todüberwindung. Hierüber sagt der Erwachte (M 119):

*Wer auch immer, ihr Mönche, die Beobachtung des Körpers nicht geübt, nicht gepflegt hat, in den kann der Tod hineingleiten, kann der Tod hinabschleichen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann eine schwere Steinkugel gegen einen feuchten Lehmhaufen würfe - was meint ihr wohl, ihr Mönche, würde da nicht diese schwere Steinkugel in den feuchten Lehmhaufen hineingleiten?*

*Wer auch immer, ihr Mönche, die Beobachtung des Körpers geübt und gepflegt hat, nicht in den kann der Tod hineingleiten, nicht in den kann der Tod hinabschleichen. Gleichwie*

*etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann einen leichten Fadenknäuel gegen eine ganz aus Kernholz gefertigte Tür schleuderte - was meint ihr wohl, Mönche, könnte da etwa dieser leichte Fadenknäuel in die ganz aus Kernholz bestehende Tür eindringen?*

An diesen Beispielen sehen wir, wie bei dem die Körperbeobachtung Übenden während des Übens und durch die Übung im Lauf der Zeit der eigene Standpunkt sich wandelt, die Perspektive sich verändert, wie er sich innerlich von dem Körper ablöst und sich mit dem Leib nicht mehr identifiziert, wie er sich bald nicht mehr mit dem Leib identisch fühlt, auch wenn er sich weiterhin des Leibes bedient. Damit hat er den Status des Unwissenden, aus Unwissen gefesselten Menschen überwunden, für den die Verwundung des Leibes die eigene Verwundung ist und die Vernichtung des Leibes die eigene Vernichtung; denn wer den Leib für den Träger des Ich hält, der muss die Vernichtung des Leibes ebenso wie die Vernichtung des Ich fürchten. Die Auffassung des gewöhnlichen Menschen ist sein Irrtum, ist Wahn, und der Wahn ist durch sein Anhängen am Leib bedingt. Wer aber als Mönch die Satipatthāna-Übungen gründlich besonnen durchführt, der hat diesen Wahn und dieses Anhängen am Leib aufgehoben, denn er hat eben durch die dauernde Beobachtung des Leibes und seiner Vorgänge die tot-mechanische, vergängliche, ichlose Art dieses von den Eltern gezeugten, durch Nahrung gebildeten und erhaltenen, nur sehr begrenzte Zeit bestehenden, schwerfälligen und verletzbaren Werkzeugs erfahren.

So wird normales Menschentum und Sterblichkeit überwunden: der normale Mensch verhält sich zum Tod wie der feuchte Lehm zur schweren Steinkugel. Wer aber den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung vollendet hat, der verhält sich zum Tod wie ein Bohrentor zu einem Fadenknäuel. In dieser Tatsache liegt die Wahrheit von der Todüberwindung und der todbefreienden Wirkung der gründlich und in rechter Reihenfolge durchgeführten Satipatthāna-Übung.

## Ein Sack voller Organe

Durch die drei bisher beschriebenen Übungen (Atembeobachtung, Beobachtung der Körperhaltungen und klar bewusstes Handhaben des Körpers) wurde der Körper in seiner Werkzeughaftigkeit entdeckt, erkannt und erfahren. Mit der Atembeobachtung trat mehr und mehr die Anwesenheit des Blasebals in das Bewusstsein und wurde gegenwärtig gehalten. Bei der Beobachtung der Körperhaltungen wurde der Blick noch stärker von Dingen und Raum weggeführt und wurde dieses Leibesgestell in seinen hauptsächlichen Bewegungen begleitet und beobachtet.

Mit dem „klaren Bewusstsein“ wurde der Leib schlechthin in allen seinen Äußerungen, also ununterbrochen, beobachtet. Zugleich wurde diese Beobachtung durch die Übung des willentlichen, wissentlichen, klarbewussten Einsatzes aller Bewegungen bis zuletzt zu der Klarheit und Schärfe vervollkommenet: *„Der Körper ist da“ - dies ist ihm nun immer gegenwärtig.*

So ist durch diese drei Übungen das Bewusstsein des Übenden vollkommen gewandelt. Welt und weltliche Dinge sind weit zurückgetreten, eine tiefe Ruhe ist eingezogen, und in das Bewusstsein ist als neues Phänomen dieser Leib genommen worden, hat es fast vollständig ausgefüllt und ist erkannt worden als ein totes, gehandhabtes Werkzeug, das nicht identisch ist mit dem handhabenden Willen. Damit ist die Identität mit dem Körper aufgelöst, und demzufolge sind die Regungen des Leibes erheblich beruhigt.

Während der ungeübte Mensch in den allermeisten Handlungen und Willensäußerungen als Diener des Leibes fungiert, indem er den körperbedingten Regungen folgt, so ist der in diesen drei Übungen Vorangekommene zum Abgelösten, zum Meister dieses Leibes geworden im Sinn der Worte:

*Uneingepflanzt verharret er, und nichts in der Welt ergreift er.*

Nachdem der Leib nun in seiner Werkzeughaftigkeit vollkommen durchschaut und gehandhabt wird und man sich von der Versklavung an den Leib völlig befreit hat - geht es in der vierten Übung darum, dieses Leibesgebilde auch in seiner Zusammengesetztheit zu sehen oder - besser gesagt - es gilt jetzt zu erkennen, dass der Eindruck der Ganzheit des Leibes eine Täuschung ist und dass, wo wir vom Körper sprechen, in Wirklichkeit eine Ansammlung von vielen Einzelheiten ist. Die vierte Übung in der Beobachtung des Körpers lautet:

*Der Mönch betrachtet 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 Kopfhare, 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.*

Diese Übung kann das von ihr erwartete Ziel und den Zweck nur dann erfüllen, wenn man die Körperteile und die gesamten inneren Organe und ihre Anordnung kennt, d.h. wenn man beim Denken an die Organe sich eine rechte Vorstellung von ihrer Form und ihrer Lage machen kann und darum diese Vorstellungen auch auf das Innere des eigenen Körpers unmittelbar beziehen kann, so dass man weiß und bedenkt, was der in seiner Nacktheit bekleidete Körper in Wirklichkeit ist. Der normale Mensch lebt mit einem völlig falschen Bild vom Körper und kann darum nie zum rechten Begriff von seiner Werkzeughaftigkeit und Maschinenhaftigkeit kommen (wenn auch die Substanz hier nicht Holz, Stahl und Eisen, sondern Knochen, Sehnen, Muskeln, Drüsen, Fleisch, Blut und Nerven ist). Erst wenn die rechte Vorstellung von dieser Realität überwiegt und damit die übliche Vorstellung vom Körper ausradiert ist -

dann erfüllt diese Übung ganz den Zweck, den sie erfüllen soll.

Die verschiedenen Teile sind in bestimmter Reihenfolge genannt. Zunächst ist die gesamte Behaarung und „Bewaffnung“ genannt: Schopf, Haare, Nägel und Zähne. Eine gute Hilfe, um sich alle diese Teile in der Reihenfolge zu merken, ist die Vorstellung eines Leibes, von dem man die hier genannten Dinge in der genannten Reihenfolge nacheinander abnimmt. Nachdem alle Haare (auch Augenbrauen und Augenwimpern), Nägel und Zähne entfernt sind, ist noch ein blanker, von der Haut umschlossener Leib zu sehen. Wird nun auch davon die Haut entfernt, so ist das geäderte Fleischgestell zu sehen. Wird nun auch davon das Fleisch samt den Muskeln entfernt, so ist nur noch das Knochengesamtheit samt dem Inhalt des Brustkorbes und der Bauchhöhle da. Indem davon jetzt auch noch die Knochen samt den sie zusammenhaltenden Sehnen entfernt werden, bleibt nur noch ein haltloser Haufen von Organen und Flüssigkeiten übrig. Nachdem wir dann zuerst die Organe und hernach die Flüssigkeiten einzeln betrachten und beiseite tun, ist nichts mehr übrig.

Der unwissende Mensch identifiziert den Leib mit dem Leben. Er hat enge Beziehungen zu den Leibern derer, die er liebt, ja, er identifiziert diese seine Lieben mit ihren Leibern. Wer eine solche Einstellung zu seinen liebsten Nächsten und ihren Leibern hat, bei dem muss die eben geschilderte Vorstellung der Teile eines Leibes und erst recht die hernach folgende Leichenbetrachtung Widerstand, Widerwillen oder gar Grauen auslösen, denn da er das Leben mit dem Leib identifiziert, so muss mit der betrachteten Auflösung des Leibes für ihn auch das Leben aufgelöst und vernichtet erscheinen.

Wir erinnern uns des Ausspruchs des Arztes Rudolf Virchow, dass er so und so viele Operationen in seinem Leben durchgeführt habe, aber noch nie eine „Seele“ gesehen habe. Diese Äußerung sollte vielleicht lakonisch oder ironisch klingen, dahinter aber verbirgt sich jene Fassungslosigkeit, Beklemmung und Angst, die derjenige empfinden muss, der ei-

nerseits sein Leben mit dem Leib identifiziert und zum anderen die Leblosigkeit dieses Leibes so sehr kennt und durchschaut wie eben ein Anatom.

Von hier aus begreift man auch, wie sehr der normale Mensch erschüttert sein muss, wenn er an die Unfallstätte seines Liebsten gerufen, einen zerrissenen, deformierten Fleisch- und Bluthaufen als seinen Liebsten erkennen soll. Alles das, was solche Situationen entsetzlich, erschreckend und grauenvoll macht, ist - vom höchsten Standpunkt aus gemessen - aus Torheit erwachsen, nicht aus Weisheit, ist aus der Identifikation des Lebens mit einem Werkzeug erwachsen und nicht aus nüchterner Durchschauung und Erkenntnis des wirklichen Charakters dieses Leibes.

Und ebenso wie das Gefühl des Grauens ist auch das Gefühl des Ekel das Zeichen einer gleichen Bindung. Wer im Bereich der Form überhaupt Schönheit erwartet, der ist eben damit dem Ekel ausgeliefert, denn es gibt keine Schönheit des Leibes, die nicht vergeht und im Vergehen verfällt, auseinander fällt, vermodert. Das heißt also, es gibt keine Schönheit im Bereich des Leibes, die nicht zur Unschönheit werden muss. Wer also Schönheit im Bereich des Leibes sucht, der ist größten Enttäuschungen ausgesetzt. Die Kehrseite aller formhaft schönen Dinge muss immer genauso übel erscheinen wie die Vorderseite angenehm erscheint: Damit sind alle die Menschen, welche Schönheit im Bereich des Leibes suchen, dem traurigen Schicksal der dauernden Enttäuschung ausgesetzt, sie müssen immer auch Enttäuschung und Ekel in Kauf nehmen.

Das ist die Gefangenschaft derjenigen Menschen, die nicht den Dingen auf den Grund gehen. Wer jedoch durch die Wegweisung des Erwachten das Menschenleben nicht mehr für das Ganze nimmt, sondern eine Perspektive gewonnen hat, von welcher aus er über das Körperleben hinaus die ganze Existenz sieht und das Heil erkennt, der ist auch nicht darauf angewiesen, das Schöne und Große, nach dem er sich mit



Recht sehnt, im Menschenleben zu suchen, wo es unvermischt nicht zu finden ist.

Die Religionen selbst lassen den Menschen nicht im Unklaren darüber, dass alles Formhafte sich dauernd wandelt gleich rieselndem Sand und dass es keine schöne Vorderseite gibt, der nicht eine genau entsprechende unschöne Rückseite folgt. Der Mensch, der sich an die Vorderseite klammert, ist damit auch an die Rückseite gefesselt und kann sich ihr nicht entziehen. Wer aber die Vorderseite zu lassen vermag, ist damit von der Rückseite befreit, und alsbald erlebt er, dass selbst die Vorderseite nur eine scheinbare Schönheit war, dass er in Wirklichkeit erst durch die Ablösung vom gesamten Formhaften zu wahrer Schönheit durchgedrungen ist. In diesem Sinn sagt der Erwachte (M 22):

*Darum also, ihr Mönche, was euch nicht angehört, das gebet auf. Dessen Aufgeben wird euch lange zum Wohl, zum Heil gereichen.*

*Was aber, ihr Mönche, gehört euch nicht an? Der Körper, ihr Mönche, gehört euch nicht an, ihn gebet auf; dessen Aufgabe wird euch lange zum Wohl, zum Heil gereichen...*

*Was meint ihr wohl, Mönche, wenn ein Mann das, was an Gräsern, Zweiglein und Blättern in diesem Walde daliegt, wegtrüge oder verbrennte oder sonst nach Belieben damit schaltete, würdet ihr da etwa denken: „Uns trägt der Mann weg oder verbrennt er oder schaltet sonst nach Belieben“?*

*Darum also, ihr Mönche, was es auch an Körperlichem gibt, vergangenes, zukünftiges, gegenwärtiges, eigenes oder fremdes, grobes oder feines, gemeines oder edles, fernes oder nahes: alles Körperliche ist der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit also anzusehen: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“*

*„Den Körper gebet auf...“* Das bedeutet natürlich nicht - wie hier zu erwähnen fast nicht nötig sein wird - dass man den Leib zum Erkalten und zum Verwesen bringen soll, sondern hier ist einzig die innere Befreiung aus der Durchschauung

angeraten, denn damit wird das Schicksal des Körpers nicht mehr das Schicksal des Menschen.

Der Erwachte spricht immer wieder vom „*Messer der Weisheit*“, und auch in anderen Religionen wird darauf hingewiesen, dass der Mensch in seiner Blindheit von Illusionen erfüllt ist, die ihn von Enttäuschung zu Enttäuschung werfen und in Krisen und Katastrophen hineinziehen. Er ist es gewöhnt, sich mit dem Leib zu identifizieren, und durch diese Identifikation wird das Schicksal dieses toten und auf Untergang und Verfall zugehenden Leibes auch zu seinem Schicksal. Wer aber die Leiblichkeit und ihre Gesetzlichkeit durchschaut, das Tote und Mechanische und die Auflösung des Leibes erkennt, der vollzieht jenen Weisheitsschnitt, indem er sein Anhängen von diesem toten Leib ablöst. Er befreit sich damit vom Tod und von der Sterblichkeit des Körpers. Dieser Prozess führt zu Freiheit und Unverletzbarkeit.

Dass der Körper wirklich „ein Sack voller Organe“ ist, sagt ein Mönch aus den in seinen Übungen gewonnenen Einsichten heraus (Thag 569-576):

*Mit vielen Sehnen festgefügt,  
mit Muskelmasse dicht bedeckt,  
mit Haut bezogen und gesäumt,  
ist faul und brüchig dieser Leib.*

*Aus Knochen ist er aufgebaut,  
mit Flechsenbändern unterknüpft:  
und weil nun das zusammenhält,  
gibt es Bewegungsablauf hier.*

*Dem Sterben stetig zugewandt,  
dem Herrn des Todes untertan,  
kann doch der Mensch in dieser Welt  
die Macht zermalmen, ledig gehn.*

*In Wahn ist dieser Leib getaucht,  
umwunden vierfach, seilverstrickt:  
im Strudel sinkt er eilig ein,*

*vernestelt in der Sehnsucht Netz,  
Gehemmt von Gier und Hass, darauf fixiert,  
Gedanken ausgeliefert jederzeit,  
so leidend durch die Daseinswurzel Durst,  
verborgen durch der Blendung Deckung nur,  
geht hin der Körper seinen Gang,  
getrieben von der Wunsche Kraft,  
kreist auf und ab in Wohl und Weh  
im Jammer dieser Wandelwelt.  
Wer diesen Leib da lieben mag,  
ein blinder Tor, ein Erdensohn,  
der schichtet Leichen scheußlich an,  
geboren neu, gestorben neu.  
Wer diesen Leib da lassen mag,  
gleichwie man Würmer lässt im Kot,  
des Leidens Wurzel lässt er los;  
so ist erlöst er, leidensfrei.*

Diese Verse sagen dem aufmerksamen Leser genug. Sie zeigen, wie weit entfernt, ja, wie nur sehr schwer erreichbar - der geistige Standort entfernt ist von dem des im häuslichen Stand lebenden heutigen Menschen. Und auch wir heutigen Buddhisten merken den geistigen Unterschied. Wir leben in der Welt in weltlicher Weise. Wir wissen wohl, dass der Körper - dass alle Körper, ja, alle Formen vergänglich sind, aber es ist ein Unterschied, ob diese Tatsache gelegentlich durch unseren Sinn geht und wir mit Freunden gelegentlich mehr oder weniger ernsthaft darüber reden - oder ob die Brüchigkeit aller irdischen Grundlagen - ja, auch aller himmlischen - uns stets so vor Augen ist, dass wir auch ihre verlockenden Seiten nicht mehr sehen wollen und dass wir da, wo sie uns entgegentreten, mit gründlichem Blick durch sie hindurchdringen und ihre Unzuverlässigkeit, Brüchigkeit so sehen, dass wir endgültig - endgültig davon lassen wollen. -

Nur für die Letzteren gilt die konzentrierte Übung in Satipatthāna, die alle „Welt“ - irdische und himmlische - so durchschaut und aufgegeben haben, dass ihnen dadurch das jenseits der Welt liegende Unzerstörbare, das Helle und Heile offenbar geworden ist.

Die dahin gelangten Wesen sind es, die sich auf den Wegen wissen, welche aus dem gesamten Erscheinungsgeriesel und Erscheinungsbruch herausführen in das Helle, das Heile, das, da geworden, auch nie vergehen kann.

In diesem Sinn ist das Gleichnis des Erwachten aufzufassen, das der Erwachte der obigen Beschreibung der Körperteile anschließt:

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn da ein Sack an beiden Enden zugebunden, mit verschiedenem Korn gefüllt wäre, als wie etwa mit Bergreis, rotem Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißem Reis, und ein Mann mit guten Augen bände ihn auf und untersuchte den Inhalt: „Das ist Bergreis, roter Reis, Bohnen, Erbsen, Hirse und weißer Reis.“ Ebenso nun auch, ihr Mönche, 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.*

Je weiter die in dieser Lehrrede genannten Satipatthāna-Übungen fortschreiten, um so deutlicher merkt der Leser, wie schwer, ja, wie unmöglich sie von dem „weltlichen“ Menschen durchgeführt werden können. Wer noch andere Menschen, die er lieb hat, umarmt und gar, indem er sie in seinem Arm hält, von dieser körperlichen Berührung beglückt ist, der ist durchaus unfähig und auch unwillig zu dieser Übung. Eben darum werden beim Mönch alle körperlichen Kontakte gelassen, darüber darf es keine Illusionen geben. Und hier sei ganz zu schweigen von der Unkeuschheit! - Auch die unfreiwillige

Keuschheit hilft hier wenig. Wie könnte die totale Überwindung des Leibes auch nur wollen, geschweige vermögen, wer den totalen Körpergenuss bejaht? - Wer sich darüber nicht klar ist, der versteht nicht, worum es hier geht. Vergessen wir nicht, dass es zu den Regeln des buddhistischen Mönchs gehört, keinen Menschen anzufassen. Einsam hält der Mönch den Körper. Er liegt auf dem Boden auf einem einfachen Lager des Nachts; auch dann merkt er das Formhafte der Körperlichkeit. Er bemüht sich, bei Speisen der Gier und Lust zu wehren; nur um den Leib zu erhalten, nimmt er Nahrung zu sich.

Von hier aus ist das Gleichnis von dem Holzsplit zu verstehen, mit dem man, wenn es ganz und gar von Wasser durchsättigt ist, auch bei stärkstem Reiben kein Feuer hervorbringen kann: ebenso könne ein Mensch, in dessen Leib noch die Sucht nach Lust ist, nicht im geringsten zur Weisheit, zum Klarblick und damit zur unvergleichlichen Erwachung hindurchdringen - wie erst ein Mensch, der in der Welt lebt.

Wen es hart ankommen mag, was hier von der inneren und äußeren Haltung und Lebensweise des Mönchs gesagt ist, der mag sich vor Augen führen, dass das mönchische Leben auf ein unvergleichlich anderes Ziel gerichtet ist als das bürgerliche Leben, das ein Leben ist, versunken in Welt und Weltlichkeit. In der Welt kann wohl durch Übung in Tugend, Zufriedenheit, Nächstenliebe Erhellung des Herzens gewonnen werden. Aber vor allem kann hier der Stromeintritt (*sotapatti*) genannte Anblick gewonnen werden, jene heilende rechte Anschauung, welche den unhemmbar auf den Heilsstand zulauenden Prozess der totalen und endgültigen Befreiung von aller Verletzbarkeit, ja überhaupt Treffbarkeit, einleitet. Und ebenso kann hier die Sehnsucht nach der Weltüberwindung erzeugt und verstärkt werden und können von daher manche für die Weltüberwindung tauglichen Tugenden und Eigenschaften innerlich vorbereitet werden. - Aber auf die Weltüberwindung ist nur das mönchische Leben zugeschnitten. Der Mönch hat darum der Welt mit allem, was sie zu bie-

ten hat, entsagt. Er ist Mönch geworden, weil er über die Welt hinauswachsen, zur Freiheit kommen will. Und so gibt und gab es in allen Religionen für den Mönch sehr andere Übungen als für den im Haus Lebenden. Der Begriff „Mönch“, der von dem griechischen „monos“ abgeleitet ist, bedeutet ja gerade „allein“.

Die hier genannte Übung ist ein großer und sicherer Schritt auf dem Weg zur Befriedung für den, der zu diesem Schritt reif ist. Indem der Mönch an einsamem Ort sitzend oder auf und ab gehend, den Leib, den er bisher noch als Ganzheit wählte (allerdings als eine Ganzheit, die nur noch sehr wenig mit ihm selber zu tun hatte) sich in seine Teile auflösen sieht und der, indem er die Teile betrachtet, erkennt, dass Körper als solcher gar nicht da ist, dass es nur ein Name ist, ein Etikett auf einem Bündel von Einzelheiten - da tritt allmählich die Vorstellung von solchen vielen Einzelheiten immer stärker in sein Bewusstsein und tritt die Vorstellung eines Körpers und gar „meines Körpers“ immer mehr zurück.

Die gesamte Körperbeobachtung dient dazu, dass immer mehr die Erfahrung erfahren wird: *Dies gehört mir nicht, dies bin ich nicht, dies ist nicht mein Selbst.* Es geht darum, anschaulich zu sehen, dass diese Fleischklumpen gar nichts mit dem zu tun haben, was der hochsinnige Mensch sucht als das Unvergängliche, Heile, Unantastbare, als das Unverletzbar, das ewig Todlose. Das nur gilt es zu erkennen, das nur gilt es zu besinnen. Und in dem Maß, wie das gefunden, bemerkt und erkannt wird, in dem Maß ist die Übung fruchtbar, denn diese Erkenntnis und Entdeckung löst wahrlich alles Anhängen am Körper auf.

Wer einen tiefen Eindruck von einer solchen Körperbeobachtung gewonnen hat und diese im Rahmen seiner Möglichkeiten weiter pflegen will, der kann sich durch ein Anatomiebuch solche Anblicke verschaffen, wie sie der Inder der damaligen Zeit in der Natur vorfand. Die tiefe Religiosität des Inders, d.h. sein gründlicher wissenschaftlicher Blick für das Bewegende des Menschen, das immer geistig-seelisch ist, und

das nur Bewegte, das immer nur das körperliche Werkzeug ist, führte immer schon dazu, dass er eine Leiche nicht als einen gestorbenen Menschen auffasste, sondern als dessen Rückstände. Der Mensch selber, das Wollende, Wissende, Empfindende und Bewegende, die Seele (*jīva* oder *citta* oder *nāma* mit dem *viññāna*), hatte - so wussten sie klar - den Körper verlassen, der nun mit seiner Verwesung noch deutlicher zeigt, dass er nur das benutzte Werkzeug war. Darum legte man die Leichen abseits des Dorfes an einem dafür bestimmten Platz einfach aus, und die Tiere des Waldes (Hyänen, Schakale, Raubvögel und Würmer) ernährten sich davon. Zu dieser Zeit konnten die Mönche, die sich gründlicher über die Inhalte des Körpers belehren lassen wollten, auf solchen Leichenfeldern ihre Studien machen. Sie nahmen dann den Verwesungsgeruch nicht nur in Kauf, sondern sie ließen sich auch von ihm belehren, was dieses menschliche Werkzeug ist, und dass er dieses Werkzeug nur wegen seines sinnlichen Begehrens brauchte und dass er durch seine Befreiung vom Begehren nun auch von einem solchen Werkzeug frei wird.

Uns Heutigen stehen solche Leichen nicht mehr zur Verfügung. Wer aber hier dennoch so gut, wie es im häuslichen Leben möglich ist, einen möglichst realistischen Eindruck von dem menschlichen Körper gewinnen will, der kann anatomische Bücher heranziehen.

#### Vier Gegebenheiten – und sonst nichts

Die nächste Übung in der Reihe der Körperbetrachtungen lautet:

*Weiter sodann, ihr Mönche, der Mönch schaut sich diesen Körper da, wie er geht und steht, nach seinen Gegebenheiten an: Dieser Körper besteht aus Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft.*

Diese Übung vollendet, was die vorher genannte Übung begonnen hat: die völlige Analyse des Leibes. Zugleich identifi-

ziert sie die "Leib" genannte Form mit sämtlichen „außen“ erlebten Formen.

Der Erwachte nennt hier die vier Zustände, die es bei aller sogenannten „Materie“ immer nur geben kann: alles, was der sinnlichen Wahrnehmung des Menschen begegnet, was er als „das Gegebene“, durch sein Wirken Gegebene, hinnehmen muss, das besteht aus einem Gemisch von Festigkeit, Flüssigkeit, Luft und immer einer Temperatur. Diese Einteilung wird immer bleiben und immer gelten, solange es sinnliche Wahrnehmung und durch sie Menschen und menschliches Erleben gibt. Und immer ist es der zunehmende Wärmegrad, der die meisten „festen“ Zustände in flüssige oder gar luftige verwandelt.

Die Übung der Beobachtung der vier physischen Gegebenheiten und auch das nachfolgende Gleichnis wird besser verstanden, wenn wir die hier folgende gründlichere Darlegung dieser Übung durch den Erwachten gelesen haben (M 140):

*Was ist nun die Gegebenheit Festigkeit? Die Gegebenheit Festigkeit mag zu sich gezählte Festigkeit sein oder als außen (erfahrene) Festigkeit. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit?*

*Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Hartes und Festes Ergriffene, wie Kopfschaare, Körperhaare, Nägel, Zähne, Haut, Fleisch, Sehnen, Knochen, Knochenmark, Nieren, Herz, Leber, Zwerchfell, Milz, Lunge, Dickdarm, Dünndarm, Magen, Kot oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezähltes Hartes und Festes ergriffen wurde – das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Festigkeit wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Festigkeit ist eben die Gegebenheit Festigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: so ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts*



*mehr an der Gegebenheit Festigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Festigkeit.*

*Was ist nun die Gegebenheit Flüssigkeit? Die Gegebenheit Flüssigkeit mag zu sich gezählte Flüssigkeit sein oder als außen (erfahrene) Flüssigkeit. Was ist die zu sich gezählte Flüssigkeit?*

*Das durch sich selbst als zu sich selbst gezählte, als Flüssiges und Wässriges Ergriffene, wie Galle, Schleim, Eiter, Blut, Schweiß, Fett, Tränen, Talg, Speichel, Rotz, Gelenkschmiere, Urin oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezähltes Wässriges oder Flüssiges ergriffen wurde – das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Flüssigkeit wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Flüssigkeit ist eben die Gegebenheit Flüssigkeit. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Flüssigkeit, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Flüssigkeit.*

*Was ist nun die Gegebenheit Wärme/Hitze? Die Gegebenheit Wärme/Hitze mag zu sich gezählte Hitze sein oder als außen (erfahrene) Hitze. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Hitze?*

*Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Wärme/Hitze Ergriffene, also das, wodurch (der Körper) erwärmt wird, verdaut, verbrennt und wodurch das, was gegessen, getrunken, verzehrt, geschmeckt worden ist, einer vollkommenen Umwandlung unterliegt oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezählte Wärme/Hitze ergriffen wurde: Das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Wärme/Hitze. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Wärme/Hitze wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Wärme/Hitze ist eben die Gegebenheit Wärme/Hitze. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das*

*der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, dann findet man nichts mehr an der Gegebenheit Wärme/Hitze, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Wärme/Hitze.*

*Was ist nun die Gegebenheit Luft? Die Gegebenheit Luft mag zu sich gezählte Luft sein oder als außen (erfahrene) Luft. Was ist die zu sich gezählte Gegebenheit Luft?*

*Das durch sich selbst als zu sich gezählte, als Luft Ergriffene, wie aufsteigende Luft, absteigende Luft, Luft im Bauch, Luft in den Därmen, Luft, die jedes Glied durchströmt, Einatmung und Ausatmung oder was sonst noch durch sich selbst als zu sich gezählte Luft ergriffen wurde: Das nennt man die zu sich gezählte Gegebenheit Luft. Sowohl die zu sich gezählte Gegebenheit Luft wie auch die als außen (erfahrene) Gegebenheit Luft ist eben die Gegebenheit Luft. Und: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“: So ist das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. Sieht man das der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit, findet man nichts mehr an der Gegebenheit Luft, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheit Luft.*

Der hierin Geübte sieht nicht mehr „hier seinen Leib“ „und dort die Welt“, sondern überall nur diese vier Gegebenheiten.

Wo der Mönch beim Gehen an eine Baumwurzel gerät oder einen Ast sieht, da eben mag er des Ellenbogens, der Knie- scheibe oder des Schienbeins gedenken oder den Schädelknochen betasten und dabei merken, dass dort wie hier Festes ist, die Baumwurzel wie der Schädel, der Ast wie der Ellenbogen.

Wie der Ast kürzlich entstanden war, so ist auch der Ellenbogen kürzlich entstanden; und wie der Ast bald wieder dahingehen wird, so wird auch der Ellenbogen bald wieder dahingehen; und wie der Ast jeden Tag wieder etwas verändert ist, so ist der Ellenbogen jeden Tag etwas verändert und ebenso die anderen Knochen des Leibes und die Organe - es ist kein Unterschied.

Und wie der Ast verrottend zu Ackererde und auf dem Weg der Wandlung über die Nahrungskette etwas anderes Festes

werden kann, etwa ein Ellenbogen, so auch kann der Ellenbogen auf dem Wege der Wandlung etwas anderes werden, etwa ein Ast. Ja, es sind gar keine nennenswerten Wandlungen, es ist immer nur die Gegebenheit Festigkeit.

Und wenn der Mönch an einem Bach steht oder wenn er im Regen sitzt, dann gedenkt er des Bluts und der anderen Flüssigkeiten des Leibes und sieht, wie diese Flüssigkeiten gleicher Art sind: sie fließen nach einer Notwendigkeit, sie sind entstanden und wandeln sich wieder, sind gleich leblos, gleich willenlos. Es ist kein Unterschied zwischen dem rieselnden Regen außen und dem rieselnden Blut innen, es fließt außen und innen, es ist kein Außen oder Innen - es fließt.

Der einfältige Mensch sagt von seinem Leib „Ich“, aber das Brot, das auf dem Tisch liegt, zählt er nicht zum „Ich“. Hat er aber das Brot gegessen, ist es im Leibe, so nennt er das Brot „Ich“, die Getreidefelder nennt er nicht „Ich“, aber das zum Leib gewandelte Getreide nennt er „Ich“, und der Leib wandelt sich dauernd wieder. Was heute Leib ist, ist vor einigen Jahren nicht Leib gewesen und wird in einigen Jahren nicht mehr der Leib sein. Er aber bleibt bei dem Etikett „Ich“, und das ist die Täuschung; und durch die Täuschungen sind die Enttäuschungen bedingt und der Schmerz beim Vergehen.

Wenn der Mönch die stille Abgeschlossenheit dieses Leibes wahr, wenn die groben körperlichen Bedürfnisse vergessen sind, wenn dieses Gebilde ihm nur noch Mittel ist zu dem Zweck der weiteren Ablösung und Befreiung und wenn ein solcher Mönch nun immer wieder die Gleichheit der festen Dinge dieses Leibes und der festen Dinge außerhalb des Leibes sieht, die Gleichheit der flüssigen Dinge dieses Leibes und die Gleichheit der flüssigen Dinge außerhalb dieses Leibes, die Gleichheit der Wärmeerscheinungen und der luftigen dieses Leibes und die Gleichheit der Wärmeerscheinungen und luftigen außerhalb des Leibes vergleicht und betrachtet, dann erkennt er in durchdringender Unmittelbarkeit:

*Was es da an zum Ich gezählter Festigkeit gibt und was es an zum Außen gezählter Festigkeit gibt: „Das*

*gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst."*

*Was es da an zum Ich gezählter Flüssigkeit gibt und was es an zum Außen gezählter Flüssigkeit gibt: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“*

*Was es da an zum Ich gezählter Wärme gibt und was es an zum Außen gezählter Wärme gibt: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“*

*Was es da an zum Ich gezählter Luft gibt und was es an zum Außen gezählter Luft gibt: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“*

In diesem Anblick wird eine klare Nüchternheit und Indifferenz erlangt, bei welcher es kein Mein und kein Nicht-Mein mehr gibt. Es ist eine Nüchternheit, bei welcher es keine Zuwendung und keine Abwendung gibt, bei welcher man nichts in der Welt mehr angeht, ergreift. Damit ist die Perspektive eines Gegenüber von Ich und Welt und damit jede Beschränkung aufgehoben. Mit der Aufhebung der Beschränkung ist die Grenze aufgehoben. Mit der Aufhebung der Grenze ist die Verletzbarkeit und die Vernichtbarkeit aufgehoben. Ob da Knochen sich wandeln und vergehen: nicht „Ich vergehe“; ob da Blut ausläuft oder draußen Regen herunterrieselt: nicht „Ich vergehe“. So wird Freiheit gewonnen.

*Hat man das so der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen, kann man an den Gegebenheiten nichts mehr finden, das Herz ist gierlos in Bezug auf die Gegebenheiten.*

Der Erwachte schließt der vorhin zitierten Nennung jener Übung folgendes Gleichnis an:

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Metzger oder Metzgergeselle eine Kuh schlachtet, auf den*

*Markt bringt, Stück für Stück zerlegt und sich dann hinsetzen mag: Ebenso nun auch, ihr Mönche, schaut sich der Mönch diesen Körper da, wie er geht und steht, als Gegebenheit an. Dieser Körper ist von Festigkeit, von Flüssigkeit, von Wärme/Hitze, von Luftart.*

Was will dieses Gleichnis besagen? - Der Metzger hatte zuerst eine Kuh vor sich, und er hat hernach keine Kuh mehr vor sich. Der Metzger, der da auf dem Markt sitzt, der verkauft keine Kuh, sondern Fleischstücke, unterschiedlich benannte Fleischstücke, je nachdem, ob sie vom Hals kommen oder von der Brust, von den Rippen oder von den Schenkeln kommen. Und diese Fleischstücke wandern ihre Wege: das eine Stück hierhin, das andere Stück dorthin. Der Metzger, der am Markt sitzt und verkauft, hat nichts mehr mit einer Kuh zu tun. Die Kuh ist vergessen, die Kuh ist nicht da. Fleischfetzen sind da und gehen ihre Wege, bis nichts mehr da ist.

So auch der übende Mönch; wenn irgendwann und irgendwie, so wird bei dieser Übung der letzte Rest der Vorstellung von einem „mir“ gehörigen Leib aufgelöst und ausgerodet. Man muss diese Betrachtung der Gegebenheiten in einer ruhigen Stunde tiefer Gelassenheit einmal versucht und geübt haben, um die wunderbare Stille in Ablösung und Befremdung, die daraus hervorgeht, zu erahnen. Es ist nicht einmal eine Verschmelzung des Leibes mit dem Kosmos, es ist ein stilles, heiteres, feines Feststellen der je und je gewordenen Ungeschiedenheit zwischen Leib und Natur. Es ist das Empfinden, dass nur ein Irrtum berichtigt wurde. Es ist ein nachträgliches Beglückt- und Beruhigtsein darüber, dass man nun endlich die Dinge sieht, wie sie wirklich sind und wie sie immer waren.

Der normale Mensch kann die tiefe Aufklärung, die der Mönch mit dieser Einsicht gewinnt, kaum fassen, weil der normale Mensch eben voll *weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis* ist. Er hat zu den unterschiedlichen Formen unterschiedliche Bezüge; weil ihm durch seine Tendenzen, durch seinen Durst ein Begehren innewohnt nach diesen und

jenen Formen, Tönen, Düften, Geschmächen, Tastungen, darum bedeuten ihm die begehrten Formen, Töne, Düfte, Säfte, Geschmäcke und Tastungen viel, während die seinen Begehren entgegengesetzten Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastungen mehr oder weniger starke Ablehnung, Abscheu, Ekel, Angst usw. in ihm hervorrufen. So kann der normale Mensch eben wegen seines mannigfaltigen Begehrens und seiner Verneinung in Unheilsamem die Welt gar nicht so sehen, wie sie ist: nämlich nur tote Form in unendlicher Variation.

Der Mönch aber, der diese Übung nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernis durchführt, der also alle die Bezüge zu den unterschiedlichen Formen zurückgenommen, aufgelöst hat, der von den tausendfältigen Süchten befreit ist, der erkennt in der milliardenfältigen Vielheit als das Zugrundeliegende leere, tote Form, bestehend aus Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft, mag dies nun am Körper oder in der „Welt“ erscheinen. In dieser Durchschauung tritt eine tiefe und endgültige Beruhigung ein.

Von dem so Übenden und Sehenden sagt der Erwachte:

*Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz still, beruhigt, in sich geeint und friedvoll.*

Die Beruhigung und Einigung des Herzens leitet den Übergang aus der vorletzten Stufe des Heilswegs in die letzte Stufe ein, den Eintritt in den Frieden, der auch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen mit sich bringen kann. Es geht für den Menschen, der die heile Situation anstrebt, um die Fähigkeit zur Denkstille, zur Freiheit vom Denken. Wir wissen, dass das Denken zunächst notwendig ist, da mittels des Denkens die Mittel und Wege gesucht und gefunden werden müssen, um aus der existentiellen Fesselung zur Befreiung und Freiheit zu kommen. Ist diese aber gefunden, dann hat das Denken seine

Aufgabe erfüllt, dann geht es um die Beruhigung des Denkens, um das Nicht-mehr-denken-Müssen, um das Abebben des Denkens, um das Stillen des Denkens.

Auf diesem Entwicklungsweg ist Satipatthāna, die Beobachtung mit Wahrheitsgegenwart, die vorletzte Stufe. Hier ist kein aktives, willkürliches Denken mehr, sondern der Geist bleibt in stiller Beobachtung und Betrachtung der von den Sinnen gelieferten Objekte, und er nimmt nichts auf als das, was diese erkennen lassen. Und hat das Denken, indem es sich an den Körper angebunden hatte, die Nichtigkeit und Nicht-Ichheit dieses Leibes erkannt und durchschaut und ist bei dieser Betrachtung der letzte Rest des Haftens und inneren Geneigtseins aufgehoben, so ist jene heilige Nüchternheit und Neutralität und Indifferenz dem Leib gegenüber gewonnen und ist das Labsal der Befreiung und Freiheit vom Leib empfunden und erspürt: *so ist das Herz still, beruhigt, in sich geeint und friedvoll.*

So wird der Leib vergessen, wird Welt vergessen, wird Ich vergessen; so kommt die Beobachtung zur Ruhe, und es kann weltlose Entrückung eintreten, jener überweltliche Friede, den der Erwachte „himmlisches Wohl“ nennt und „Seligkeit der Erwachung“ nennt. In diesem seligen Frieden mag der Mönch längere Zeit verweilen und in dem Erlebnis der Zeitlosigkeit sein Herz und seinen Sinn baden und laben und mag dann, wieder zur sinnlichen Wahrnehmung zurückgekehrt, seine Übung fortsetzen.

### Die Leichenbetrachtung

*Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, einen Tag nach dem Tod oder zwei oder drei Tage nach dem Tod: aufgedunsen, blau angelaufen, aus der Flüssigkeit heraussickert, da zieht er den Schluss auf sich selbst:*

*„Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“*

*Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, von Krähen oder Raben oder Geiern zerfressen, von Hunden oder Schakalen zerfleischt oder von vielerlei Würmern zernagt, da zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“*

*Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen, ein Knochengerippe, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten;  
ein fleischloses Knochengerippe, blutbefleckt, von Sehnen zusammengehalten;  
ein Knochengerippe ohne Fleisch, ohne Blut, von Sehnen zusammengehalten;  
Knochen ohne Sehnen, in alle Richtungen verstreut:  
Hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da ein Schädel; als hätte er das gesehen, zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“*

*Weiter sodann, ihr Mönche, als hätte der Mönch eine Leiche auf einem Leichenfeld liegen sehen:  
die weißgebleichten Knochen, muschelfarben;  
aufgehäuften Knochen nach Verlauf eines Jahres;  
Knochen verwest, in Staub zerfallen;  
als hätte er das gesehen, zieht er den Schluss auf sich selbst: „Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.“*

*So wacht er nach innen beim Körper über den Körper und wacht nach außen beim Körper über den Körper*



*per, wacht nach innen und nach außen beim Körper über den Körper.*

*Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der körpermehrenden Vorgänge beim Körper und in der beharrlichen Beobachtung der körpermindernden Vorgänge beim Körper. Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der körpermehrenden und körpermindernden Vorgänge beim Körper. „Der Körper ist da“, dieses Bewusstsein ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, dem Gewärtighalten der Wahrheit, erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

*So verweilt, ihr Mönche, der Mönch beim Körper in der fortgesetzten Beobachtung des Körperlichen.*

Bei diesem Text mag mancher Leser sich strapaziert fühlen und mehr oder weniger erschreckt sein. Das liegt daran, dass der westliche Mensch sich in der Regel mit seinem Körper identifiziert, dass er also beim Gedanken an eine Leiche auch zugleich die Vernichtung des betreffenden Wesens mitdenkt. Das ist völlig anders gewesen im alten Indien. Dort wusste man, dass die Seele, die man im alten Indien *jīva* nannte, das eigentlich Lebendige ist und dass sie sich des Körpers bedient, um durch die Sinnesorgane zu sehen, zu hören usw. Dort gab es auch nicht die Äußerung, dass ein gestorbener Mensch bedürftig würde, sondern immer wusste man, dass das eigentliche Leben des Menschen, eben der Erleber, im Sterbeakt aussteigt und weiterlebt und sich irgendwo wieder verkörpert: entweder in einem irdischen Leib, einem himmlischen Leib oder auch in der Unterwelt. Man sah also eine Leiche immer nur als ein abgelegtes Werkzeug an. Indem nun nach den hier zitierten Aussagen des Erwachten der Mönch diese Leichenbetrachtung vollzieht, dabei an seinen eigenen Körper denkt, da empfindet er nicht nur keinerlei Hemmung oder Abstoßung, sondern eher eine große Befreiung. Er kommt immer mehr dazu, diesen

jetzt benutzten Körper als sein Werkzeug, als sein Fahrzeug, als ein zusätzliches Mittel zu empfinden, ohne das er in vieler Hinsicht leichter leben kann als mit ihm. Er weiß auch schon durch die uralten vorbuddhistischen Religionen, dass das Menschentum eine der unteren und gröberen Daseinsformen ist und dass er durch die innere Entwöhnung von der groben Körperlichkeit und die weit vorher schon vollzogene Entwöhnung von allen groben und unsittlichen Lebensformen und Gesinnungen - nach dem Tod in höhere, hellere und leichtere Daseinsformen gelangt.

Hinter der sogenannten Pietät, die wir den „Toten“ gegenüber empfinden, steht in Wirklichkeit ein grobsinnlicher Materialismus. Weil wir die Wesen mit ihren Leibern identifizieren, gehen wir mit den Leichen um, als seien sie noch die Wesen. - Weil der Inder aber die Toten nicht mit den Leichen, sondern gerade mit demjenigen, das aus den Leichen ausgezogen ist, mit dem Seelischen, identifiziert, darum behandelt er die Leichen als Abfälle; soweit er aber das Seelische für verehrungswürdig hielt, verehrt er es. Das aber tut er nicht auf Friedhöfen bzw. Leichenstätten, sondern im Geist, in der Andacht, im alleinsamen stillen Bedenken.

Bei den Christen gibt es hier Widersprüche. Manche Theologen gehen von Aussagen in der Bibel aus, nach welchen die Gestorbenen bis zum Jüngsten Tag in Gräbern verweilen und dann, *wenn die Posaunen tönen*, geweckt werden. Für sie liegt der ganze Mensch mit Leib und Seele im Grab. Andererseits wird in der Bibel gesprochen von jenem Verbrecher zur Rechten von Christus am Kreuz, zu welchem Jesus sagt: *Heute noch wirst du mit mir im Paradiese sein.*(Luk. 23,43) Und Paulus bekennt von sich, dass er bis in den dritten Himmel hineingeschaut habe, was ja auch auf unterschiedliche Stadien, unterschiedliche Grade von himmlischem Wohl und himmlischem Entzücken hindeutet. Auch die in der Bibel genannte *Menge der himmlischen Heerscharen*, die Erzengel, die Seraphime und Cherubime, zeigen ebenfalls eine Hierarchie. Und ebenso haben wir in der Bibel Berichte von gefallenen

Engeln. So zeigt also auch die christliche Überlieferung sehr ähnlich wie die buddhistische eine graduelle Steigerung von Wohl und Wehe, von lichtem und dunklem Erleben nach dem Tod genau entsprechend den Unterschieden im Wirken der Menschen.

Bei der hier in Frage stehenden Übung geht es um die Betrachtung einer Leiche, nicht aber eines toten Menschen. Es ist also zu bedenken, dass nicht ein Mensch auf diese Art zergeht und vergeht, sondern immer nur ein Leib.

Wer an die Satipatthāna-Übungen herantritt, nachdem er die vorangegangenen Übungen bereits gründlich und beharrlich durchgeführt hat, der hat längst sein Anhängen an dieser Körperlichkeit abgelöst und identifiziert sich nicht mehr mit dem Leib. Er hat die Gesetze dieser Körperlichkeit durchschaut und lässt sich auch nicht mehr von der zusammenhängenden Gestalt blenden. Er sieht die einzelnen festen und flüssigen Gebilde, die in ihrer Zusammenfügung und Zusammenbindung den Eindruck „Körper“ erwecken, eben nur als Zustände von Festigkeit, Flüssigkeit, von Wärme und von Luft. Allen scheinbaren Unterschied zwischen Körper und Außenmaterie, zwischen Leibesform und anderer Form hat er als Täuschung und Schein durchschaut, denn er hat die vier Gegebenheiten, die den Eindruck von Form erwecken, begriffen und verweilt im beharrlichen Anblick dieser Tatsache.

Wenn der Mönch so monatelang und unter Umständen jahrelang bei der Vorstellung von den Gegebenheiten verweilt, sich jeden abweichenden Gedanken versagt und nur diese Vorstellung gegenwärtig hält, so dass alle dazu in Widerspruch stehenden weltlichen Vorstellungen überwunden, entfremdet und vergessen werden, dann ist der Mönch zu derjenigen inneren Loslösung und Befreiung hindurchgedrungen, die am Ende des vorigen Kapitels schon erwähnt wurde. Und wenn nun ein solcher Mönch in der Vorstellung der vergehenden Leiche verweilt und wenn er in rechter Weise und zur rechten Zeit immer wieder die Vergleiche mit dem eigenen Leib zieht, dann bewirkt diese Übung letzte Befreiungen.

In der vierfachen Atembetrachtung und in der Beobachtung der vier Körperhaltungen ist der Leib von dem Beobachter zuerst entdeckt und in seiner Tätigkeit als Werkzeug erkannt worden. Damit trat der Leib anstelle der äußeren Dinge immer mehr in das Bewusstsein. In der dritten Übung wurde der Leib tiefer beobachtet und klar bewusst gehandhabt. Er verlor alle Unwillkürlichkeit, Eigenwilligkeit und Regung, wurde still. In der vierten Übung wurde durchschaut, dass dieser Leib nur den Anschein einer Ganzheit erweckt, während in Wirklichkeit eine Vielzahl von Einzelheiten sind. Indem diese mehr und mehr gesehen werden, wurde die Vorstellung eines ganzheitlichen Leibes vollständig aufgelöst. In der fünften Übung wurde nur noch ein Gemisch von vier Gegebenheiten gesehen. Damit ist der geistige Umzug und Auszug aus dem Leib vervollkommenet.

Die sechste Übung, die Leichenbetrachtung, nun führt zur Vervollkommnung der Befreiung vom Leib auf dem einzigen darüber hinaus noch möglichen Weg. Während bisher immer nur der mit Lebenskraft und Wärme verbundene, vom Willen gehandhabte Leib betrachtet wurde, wird jetzt der von Wärme und Lebenskraft und Willen verlassene Leib betrachtet: die Leiche. Das ist der realistischste Aspekt, den man bei der Betrachtung des Leibes nur haben kann, denn es gibt keinen Leib, der nicht letztlich so endet, wie es hier geschildert wird. Darum wäre die Körperbetrachtung tatsächlich nur unvollkommen, wenn nicht auch die Betrachtung dessen, was dieser Leib doch sehr bald sein wird, mit einbegriffen würde.

Zuerst wird die Leiche gesehen, wie sie kurz nach dem Tod ist, wenn sie von den im Innern sich bildenden Gasen her immer aufgedunsener, die Haut immer gespannter wird und sich zunächst fleckig, allmählich immer durchgängiger dunkel verfärbt. Die Spannung der Haut führt dazu, dass die Lippen sich verziehen, dass die Zähne zu sehen sind. Die Augen, wenn sie offen sind, werden noch glasiger. Der Bauch schwillt an, und es ist der Anfang des Verwesungsgeruchs zu spüren.

Wenn die Leichenbetrachtung hilfreich und fruchtbar werden soll, dann ist es wichtig, bei den einzelnen Stadien länger zu verweilen. Es ist gut, wenn der Übende (nachdem er über die gesamten erforderlichen Vorstufen in der Reihe der anderen Übungen bis zu dieser Übung vorgedrungen ist), wochenlang oder monatelang an einer Betrachtung festhält, wenn es für ihn in seinen Übungsstunden keinen anderen Anblick gibt als diesen, so dass er sich an ihn gewöhnt und ihn jederzeit schnell wieder heranziehen kann. Immer muss er dabei sich gegenwärtig halten, dass auch dieser Leib dennoch von dem vegetativen Kraftstrom durchpulst, von Lebenskraft und Wärme und vom Willen bewegt wird, binnen kurzem so sein wird wie das Bild, das ihm vor Augen steht, dass auch der eigene Leib dieser Entwicklung nicht entgehen kann, sich jetzt schon darauf zu bewegt und dass es nichts bedeutet, wenn er im Augenblick noch anders aussieht. Sollte ein Mensch, der in der richtigen Reihenfolge und Gründlichkeit bis zu dieser Übungsstufe vorgedrungen ist, wirklich noch etwas an der eigenen Körperlichkeit haften, dann muss es bei dieser Übung gänzlich vergehen. Dann ist dieser Leib für ihn ein verwesender Leib, und dessen Betrachtung ist der Akt der geistigen Ablösung von ihm.

Man werfe einen Blick auf den Unterschied zwischen dem normalen Menschen und einem bis zu dieser Übung fortgeschrittenen. Der normale Mensch hält sich an den lebendigen Leib, sucht ihn möglichst schön zu sehen und schön zu machen und vermeidet jede Erinnerung an „widerwärtige“ Eindrücke. Der bis zu dieser Übung Fortgeschrittene, selbst wenn er noch einen jugendlichen Körper hat, weiß und bedenkt dessen Wandelbarkeit und ganz sicheres Älterwerden und Verwesen und lässt sich von dem gegenwärtigen Anblick nicht fesseln.

Der normale Mensch ist an den Leib gebunden, weshalb das Schicksal seines Leibes auch sein Schicksal ist. Und das heißt nicht mehr und nicht weniger, als dass er, der normale

Mensch selbst, an den Tod und an die Verwesung gebunden ist. Für ihn ist der Tod des Leibes sein Tod und ist die Verwesung des Leibes seine eigene Verwesung. Er macht zwar geflissentlich vor Tod und Verwesung die Augen zu, aber er kann nicht umhin, öfter in seinem Leben sich ganz deutlich daran zu erinnern. Darüber hinaus ist er mehr oder weniger unbewusst von ununterbrochener Todesangst bewegt und getetzt. Bei den mannigfaltigsten Gelegenheiten zieht er rasche Vergleiche mit der Zeit, die hinter ihm liegt und die vielleicht noch vor ihm liegt. Und immer wieder trifft ihn der Gedanke, dass er selbst sterben müsse, wie ein Nadelstich, wie ein bohrender Schmerz. Und nicht kann er vergessen, dass er unhemmbar auf sein Ende zugeht, auf sein Ende zugeht.

Der Mensch dagegen, der sein Anhängen von dieser Leiblichkeit abgelöst hat, von den sogenannten „Freuden“ sich entwöhnt hat, erlebt nicht nur ein Wohl und ein Glück, die unvergleichlich größer sind als alles das, was an Reizungen erlebt werden kann, sondern er hat auch sein Schicksal endgültig von dem Schicksal des Leibes getrennt und gelöst. Der Tod des Leibes ist nicht sein Tod, die Verwesung des Leibes ist nicht seine Verwesung, er ist jetzt schon frei und heiter, er ist jetzt schon unsterblich: das ist der Unterschied. Wer diesen Unterschied begreift, der weiß von daher, wer von den beiden der weisere ist.

Hinzu kommt noch, dass der geschilderte Anblick ebenso wie die weiteren und auch die Betrachtung der drei übrigen Pfeiler der Selbstbeobachtung nur eine begrenzte Zeit erforderlich sind, eben bis sie zu dem Ziel geführt haben, zu dem sie führen sollen. Ist dieses Ziel erreicht, dann ist weitere Übung nicht mehr nötig, dann stehen dem vollkommen Befreiten Dimensionen zur Verfügung, die der normale Mensch nicht einmal ahnen kann.

Memento mori - gedenke des Todes - ist ein Wort, das durch alle Kulturen geht und immer von den Großen beherzigt wurde. Es ist aber ein erbärmliches Zeichen für den sogenannten Kulturstand, wenn ganz allgemein die Vorstellung verbrei-

tet ist, dass das Denken an den Tod den Menschen traurig, lebensunlustig, pessimistisch und passiv mache. Diese Wirkung tritt nur dort ein, wo man sein Leben mit dem Körper identifiziert, d.h. wo man nicht weiß und auch kaum ahnt, dass der sogenannte Tod nur ein Übergang ist aus diesem auch zu Lebzeiten schon nur als Werkzeug benutzten Körper in irgendeine der anderen Werkzeugformen, wie sie den Wesen je nach ihren Graden an Grobheit oder Feinheit und Läuterung eignen. Wenn aber bei dem Gedanken an den Tod die Loslösung vollzogen ist oder vollzogen wird, dann ist die Wirkung gerade umgekehrt. Da gibt diese Vorstellung dem Menschen den Halt, der ihn unverletzbar macht. Nur diejenigen, die einen Blick für die tieferen Zusammenhänge haben, beherzigen dieses Wort, während die Leichtsinnigen sich mit Grausen von dem Weg abwenden, der sie aus dem wahren Grausen herausführen würde.

Hat nun der Mönch den Leib in diesem ersten Verwesungszustand wochenlang und monatelang betrachtet, ist er diesen Anblick und den Bezug dieses Anblicks auf den eigenen Leib gewöhnt, lebt und webt er also ganz in der Vorstellung, dass dieser Leib, der jetzt hier steht, dort geht, sitzt oder liegt, nur ein augenblickliches Werkzeug ist, aber nicht er selbst - dann mag er beginnen, das nächste Stadium der Verwesung, das in den Lehrreden beschrieben ist, allmählich an die Stelle der bisherigen Vorstellung zu setzen, so dass ihm bald dieser weiter fortgeschrittene Zustand dauernd gegenwärtig ist.

Indem der Mönch diese Übung übt, macht er eine Erfahrung, durch die er noch ganz besonders ihren großen Wert erkennt. Er sieht nämlich, dass er vorher, als er bei der Übung der ersten Vorstellung war, weit öfter noch das täuschende Bild eines von den vegetativen Kräften, von Lebenskraft, Wärme und Willen bewegten Körpers vor Augen hatte als jetzt bei der zweiten Übung.

Bei der ersten Übung standen ihm jene beiden Vorstellungen zur Verfügung: die alte Vorstellung von dem soge-

nannten „lebendigen“ Körper und jene bewusst aufgenommene Vorstellung des Leibes im ersten Verwesungszustand. Nun aber, nachdem er sich einen weiteren Verwesungszustand vor Augen führt, tritt dieser immer beherrschender und deutlicher in den Vordergrund seines Denkens. Zu einer Zeit aber, in der diese Vorstellung ihm nicht gegenwärtig ist, da ist ihm nicht wie früher die Vorstellung des sogenannten „lebendigen“ Körpers gegenwärtig, sondern die Vorstellung des ersten Verwesungszustandes, die er so intensiv geübt hatte. So wird sein Bewusstsein jetzt weit mehr als früher von der Hinfälligkeit des Leibes erfüllt und weit weniger als früher von der Vortäuschung einer lebendigen Leiblichkeit.

Indem der Mönch nun nach weiteren Wochen und Monaten die Vorstellung der noch weiter fortgeschrittenen Verwesungsgrade aufnimmt und an die Stelle der bisherigen Vorstellung stellt und auch darin längere Zeit verharrt, bis ihm jede dieser Vorstellungen zur Gewöhnung geworden ist und ihre Wirkungen an ihm vollzieht und vollzogen hat - und danach mit den noch weiter fortgeschrittenen Verwesungsgraden beginnt und so fort, da wird sein Bewusstsein, soweit es sich mit der Leiblichkeit befasst, immer ausschließlicher von der Tatsache der Vergänglichkeit und Auflösung der Leiblichkeit erfüllt, und immer weniger ist Raum für die täuschenden und leidbringenden Bilder der leeren Versprechungen.

So stößt der Mönch allmählich bis zur letzten Übung vor, indem er von diesem Leib nichts mehr sieht als einige gebleichte, verrottete Knochen, die zum Teil schon zu Staub geworden sind, so dass er, wann immer und wo immer er des eigenen Leibes gedenkt, ihn als etwas auf diese Entwicklung, auf diesen Zustand Hinauslaufendes erkennt und sieht: *Und auch dieser Körper ist so beschaffen, wird das werden, kann dem nicht entgehen.*

Während der Mönch durch die vier ersten Übungen der Körperbetrachtungen diesen Leib entdeckt, beobachtet, als Werkzeug erkannt und durchschaut hatte und dann völlig analysierte, bis er ihn überhaupt nicht mehr als seinen Körper, ja,



nicht mehr als Leib, sondern als eine Ansammlung von Organen erlebte und erfuhr, kam er in der fünften Übung zur Durchschauung der Identität von zu sich Gezähltem und zur Außenform Gezähltem, von Leib und Kosmos, da er alle Form bestehen sah aus den vier Gegebenheiten: Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme, Luft. - So wurde er schon auf zwei verschiedenen Wegen herausgeführt aus der geistigen Fesselung an den Körper. - Mit der Leichenbetrachtung nun erlebt er noch einen dritten Ausgang aus der Leiblichkeit und damit aus der Identifikation mit ihr, indem er die vollständige Auflösung des Leibes in seiner Verwesung geistig nachvollzieht. Er hat den Körper immer weniger werden sehen, und am Ende dieses Wegs ist nichts Körperliches mehr da.

Dieses Erlebnis, das in langer beharrlicher Übung allmählich bis zu dieser Reife gedieh, bringt es mit sich, dass der Übende im Lauf der Übung sich auch immer mehr von „seinem eigenen“ Körper entfremdete, entwöhnte und entfernte, bis er in der Vollendung der Leichenbetrachtung auch eine tatsächliche Befreiung erreicht, wie sie dem normalen Menschen unvorstellbar ist. Wenn es nicht schon durch die gründliche Übung der vorher beschriebenen Übungen gelang, so erfüllt sich auf jeden Fall hier das Wort: *Und uneingepflanzt verharrt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

Indem er die Sinnesorgane, durch welche die gesamte Weltwahrnehmung möglich war, hat verwesen und vergehen sehen, ist ihm auch die Neigung zu der gesamten Weltwahrnehmung restlos vergangen. Da er erfahren hat, welchen brüchigen Elementen und Bedingungen diese Weltwahrnehmung zu verdanken ist, eben diesen der Verwesung ausgelieferten Werkzeugen - und da er erfahren hat, auf welche toten, geistlosen Gegebenheiten diese gesamten, scheinbar so vielgestaltigen und in ihrem Wert scheinbar so sehr unterschiedlichen Dinge der Welt zurückzuführen sind: letztlich auf den Eindruck von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft - da geht es ihm ähnlich wie jemandem, der, nachdem er mehrere Stunden in dem Bann einer Filmvorführung gestanden hatte, am Ende

feststellt, dass alles Erlebte letztlich nur auf einen Wechsel von Licht und Schatten zurückzuführen ist: die Dinge sind keine Dinge, die Dramen keine Dramen, die Tragik ist keine Tragik, die Komik keine Komik: Licht und Schatten ist lediglich, und alles andere war Faszination.

So wendet ein solcher, wenn er nicht vorher schon befreit war, nun sich ab von dem Weltandrang. Was auch durch die Sinne noch wahrgenommen werden mag: er bleibt kühl, gelassen, unerregbar, unerschütterlich. Mehr denn je ist es ihm möglich, über die gesamte sinnliche Wahrnehmung hinauszusteigen, die weltlosen Entrückungen zu erleben, in ihnen befreit zu sein von Ding und Ich und Welt, von Raum und Zeit und seligen Frieden zu erfahren, um hernach, wenn wieder das Bewusstsein eines Ich in einer Welt eintritt, auch wieder fortzufahren in der Befreiung von dem letzten Ergreifen - bis er durchstößt zur vollkommenen Freiheit.

### Sind die gesamten Satipatthāna-Übungen unerlässlich?

Der Kenner der Lehrreden des Erwachten wird die Frage stellen, ob wohl alle die bisher genannten und beschriebenen Übungen von Satipatthāna und gar auch die drei weiteren noch zu beschreibenden Pfeiler für den Mönch unerlässlich seien oder wie es sich damit verhalte. Die Frage ist begründet, weil in vielen Lehrreden praktische Übungen und Übungswege beschrieben werden, ohne dass dort die Satipatthāna-Übung erwähnt wird. Ganz besonders auffallend ist, dass die etwa zwanzigmal in den Lehrreden der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“ vorkommende ausführliche Beschreibung des vollständigen stufenweisen Übungswegs des Mönchs vom ersten Anfang an bis einschließlich der Triebversiegung von den Satipatthāna-Übungen nur eine der sechs Körperbetrachtungen enthält.

Ferner wird in M 119 nur die sechsfache Körperbeobachtung beschrieben und an die Durchführung dieser Übung die

Verheißung des Nirvāna geknüpft, und in M 140 werden von diesen Körperbeobachtungen nur die Beobachtung der Gegebenheiten und dann die Gefühlsbeobachtung als Weg zum Nirvāna beschrieben.

Diese Erscheinung, dass in einigen Lehrreden die entscheidende Bedeutung der gesamten Satipatthāna-Übungen für die Heilsfindung besonders hervorgehoben wird und dass in vielen anderen Lehrreden, vor allem in dem „Gang zur Vollendung“ ganz besonders die weltlosen Entrückungen hervorgehoben werden, während von der großen Reihe der Satipatthāna-Übungen nur eine einzige vertreten ist, lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Entrückungen.

Diese Aufmerksamkeit wird noch erhöht durch den näheren Hinblick auf die Lehrrede M 119, deren Titel von Neumann mit „Einsicht in den Körper“ übersetzt wird. Sie behandelt ausschließlich die auf den Körper gerichtete Beobachtung und nicht die drei übrigen Pfeiler. Am Ende dieser Lehrrede sagt der Erwachte:

*Wer auch immer, ihr Mönche, Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt hat, einbegriffen hat er alle heilsamen Dinge (Eigenschaften, Fähigkeiten – dhamma), die zum Wahrwissen führen. Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein jeder, der das große Meer im Geist erfasst hat, einbegriffen die Flüsse hat, die nur irgend ins Meer sich ergießen, ebenso auch hat ein jeder, der Beobachtung des Körpers entfaltet und gepflegt hat, einbegriffen alle heilsamen Dinge, die zum Wahrwissen führen.*

Nach diesem Wortlaut folgen die schon weiter oben gebrachten Ausführungen von der todüberwindenden Kraft dieser Beobachtung in Verbindung mit dem Gleichnis von der Steinkugel, die in den feuchten Lehmhaufen eindringen kann, und von dem leichten Federball, der nie durch die dicken Eichenbohlen einer Tür geschleudert werden kann. Der Erwachte fährt dann fort:

*Wer auch immer, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung entfaltet und gepflegt hat, auf was für einen durch höhere Erfahrung erwirkbaren Zustand er sein Herz nur irgend hinlenkt, der erfährt leibhaftig jeden Zustand, auf den er seine Aufmerksamkeit (sati) richtet.*

Die höheren Zustände sind: Er ist Sieger über Unlust und Lust, über Furcht und Angst, erträgt körperliche Schmerzgefühle und unliebe Redeweisen, er erreicht die vier weltlosen Entrückungen, die sechs Weisheitsdurchbrüche.

Wer diese vom Erwachten geschilderten großen Gewinne vergleicht mit allen in den Lehrreden vorkommenden Verheißungen des Erwachten für den Vollender des Heilsweges, der erkennt bald, dass die an die gründliche Durchführung des ersten Pfeilers der Beobachtung geknüpften zehn Förderungen, besonders die letzten von ihnen, die höchsten und herrlichsten Verheißungen sind, die überhaupt an die Vollendung des Heilsweges geknüpft sind und die auch von den an die Vollendung aller vier Pfeiler der Beobachtung geknüpften Verheißungen nicht überboten werden. Es ist nicht nur die Versiegung der Verletzbarkeit selbst genannt, also das unzerstörbare Heil, der Endzweck des gesamten Weges, sondern es sind zugleich alle diejenigen Errungenschaften mitgenannt, die den Geheilten, wie es aus einer anderen Lehrrede (M 106) hervorgeht, zugleich zum besten Lehrer für seine Umgebung machen, da er das ist, was der Erwachte an anderer Stelle als den „Beiderseitserlösten“ bezeichnet.

Angesichts dieser allerhöchsten, nicht mehr zu überbietenden Verheißungen für die Durchführung allein des ersten Pfeilers der Selbstbeobachtung liegt die Frage nahe, wozu dann noch die drei übrigen Pfeiler der Beobachtung durchgeführt werden sollen. Zunächst ist zu erkennen, dass M 10, in welcher alle vier Pfeiler der Selbstbeobachtung beschrieben werden, den ersten Pfeiler der Selbstbeobachtung mit der Leichenbetrachtung abschließt, während in M 119, in welcher nur

die Übungen der auf den Körper gerichteten Beobachtung beschrieben werden, nach der Leichenbetrachtung noch die vier Entrückungen genannt und die damit verbundenen Übungen ausdrücklich als noch zu der auf den Körper gerichteten Beobachtung gehörig bezeichnet werden. Damit scheinen die vier Entrückungen in dieser Lehrrede eine ähnlich stellvertretende Rolle für Satipatthāna zu übernehmen wie auch im „Übungsweg zur Vollendung“ (*Tathāgatha-Gang*). Im letzteren vertreten sie fast die gesamten vier Pfeiler der Beobachtung und hier die drei letzten.

Indem wir diese Frage aufwerfen, erinnern wir uns, dass der Erwachte den Entrückungen allergrößte Bedeutung beimisst, dass er ihre großen Vorzüge in verschiedenster Weise schildert. (M 13, 25, 75) Und wir wissen aus dem Bericht des Erwachten über seinen eigenen Werdegang, dass gerade das Erlebnis der Entrückungen ihn von dem Weg der langjährigen falschen und schmerzlichen Versuche endgültig abgebracht hatte und er dann auf geradem Weg das Nirvāna erlangte. (M 36)

Die eigentliche Aufgabe, die sowohl Satipatthāna wie den weltlosen Entrückungen für den Fortschritt auf dem Heilsweg zukommt, verstehen wir dann am besten, wenn wir uns die Hauptetappen in der geistig-seelischen Entwicklung des üben- den Asketen vor Augen führen. Das geschieht am besten durch das weiter oben schon kurz erwähnte Gleichnis des Erwachten von den Holzscheiten. Es handelt sich dabei um dasjenige Gleichnis, das für den Erwachten selbst, als er auf der Suche nach dem rechten Weg zum Heilsstand war, zum entscheidenden Wegweiser wurde. Das tiefere und richtige Verständnis dieses Gleichnisses ist allerdings geeignet, die Hauptetappen des Heilsweges in ihren richtigen Proportionen zu sehen und infolgedessen auch vor Irrtümern und Umwegen bewahrt zu bleiben. Der Erwachte schildert es wie folgt (M 36):

*Da leuchteten mir, Aggivessano, drei Gleichnisse auf, nie zuvor gehörte.*

Gleichwie, Aggivessano, wenn ein Holzsplit von Feuchtigkeit vollgesogen, im Wasser läge, da träte ein Mann hinzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will Feuer erwecken, Licht hervorbringen.“ Was meinst du, Aggivessano, könnte wohl dieser Mann mit dem Reibholz das im Wasser liegende, von Wasser vollgesogene Holzsplit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen? -

Gewiss nicht, Herr Gotamo. - Und warum nicht? - Jenes Holzsplit liegt ja von Wasser vollgesogen, im Wasser. Alle Plage und Mühe des Mannes wäre vergeblich. -

Ebenso auch, Aggivessano, steht es mit jenen Asketen oder Priestern, die den Körper nicht von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Brahmanen stechende, brennende Wehgefühle erfahren (auf Grund ihrer Selbstqual), dann sind sie nicht fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.

Dieses Gleichnis nun, Aggivessano, war das erste mir aufleuchtende, ein nie zuvor gehörtes.

Und hierauf, Aggivessano, leuchtete mir ein zweites Gleichnis auf, ein nie zuvor gehörtes.

Gleichwie, Aggivessano, wenn ein von Wasser vollgesogenes Holzsplit außerhalb des Wassers auf trockenem Boden läge; da träte ein Mann hinzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will Feuer erwecken, Wärme hervorbringen.“ -

Was meinst du nun, Aggivessano, könnte wohl dieser Mann mit dem Reibholz das von Wasser vollgesogene, außerhalb des Wassers auf trockenem Boden liegende Holzsplit reibend, Feuer erwecken, Wärme hervorbringen? -

Gewiss nicht, o Herr. - Und warum nicht? - Jenes Holzsplit ist ja, auch wenn es außerhalb des Wassers auf trockene-

*nem Boden liegt, von Wasser vollgesogen. Alle Plage und Mühe des Mannes wären vergeblich. –*

*Ebenso auch, Aggivessano, steht es mit jenen Asketen oder Priestern, die den Körper zwar von den Sinnendingen fernhalten, aber bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben. Wenn diese lieben Asketen und Brahmanen stechende, brennende Wehgefühle erfahren (z.B. bei Selbstqual), so sind sie unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechenden, brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie selbst dann unfähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

*Dieses Gleichnis nun, Aggivessano, war das zweite mir aufleuchtende, nie zuvor gehörte.*

*Und hierauf, Aggivessano, leuchtete mir ein drittes Gleichnis auf, ein nie zuvor gehörtes.*

*Gleichwie, Aggivessano, wenn ein trockenes, ausgedörrtes Holzsplit fern vom Wasser auf trockenem Boden läge; da träte ein Mann hinzu mit einem Reibholz versehen: „Ich will Feuer erwecken, Wärme hervorbringen.“*

*Was meinst du, Aggivessano, könnte wohl dieser Mann mit dem Reibholz das trockene und auf trockenem Boden liegende Holzsplit reibend, Feuer erwecken, Licht hervorbringen.- Freilich, Herr Gotamo. - Und warum das? - Jenes Holzsplit ist ja trocken und liegt fern vom Wasser auf trockenem Land.-*

*Ebenso nun auch, Aggivessano, steht es mit jenen Asketen und Priestern, die den Körper von den Sinnendingen fernhalten und bei den Sinnendingen auch die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden bei sich überwunden haben. Wenn jene lieben Asketen und Priester da stechende, brennende Wehgefühle erfahren, so bleiben sie doch fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung. – Und auch wenn jene lieben Asketen und Brahmanen keine stechen-*

*den brennenden Wehgefühle erfahren, so sind sie auch dann fähig zum Wissen, zum klaren Sehen, zur höchsten Erwachung.*

*Dieses Gleichnis nun, Aggivessano, war das dritte mir aufleuchtende, ein nie zuvor gehörtes.*

Mit dem Wasser, das das ganze Holz durchtränkt, sind die sinnlichen Tendenzen gemeint, die die Sinnesorgane und damit den ganzen Körper durchtränken. Der Körper der lebendigen Wesen ist mit diesen Tendenzen geladen. Als sinnestranzendente Dränge, als geistiger Magnetismus mit Zuneigung und Abneigung (*raga* und *dosa*) zu den verschiedenen Sinnesobjekten, durchdringen und durchziehen sie den ganzen Körper. Da sie den ganzen Körper durchziehen, haben sie Leibesform, sind die geistige Spannungsladung (*nāma-kāya*) des als stofflich erlebten Leibes (*rūpa-kāya*), weshalb wir sie nicht nur Spannungsfeld, sondern auch Spannungsleib oder Spannungskörper nennen können.

Diese im Körper verteilten Dränge sind selbst völlig wissenslos, bewusstlos, ohne Vernunft. Sie sitzen stumm in den Sinnesorganen und lauern auf Befriedigung, so wie der blinde, unbewusste Magnetismus im Eisen auf Anziehbares lauert. Sie sind ein permanenter Mangel und Sog, sind gleich hungrigen Mäulern voll Verlangen und Gier nach entsprechenden Erlebnissen. Wie die aufgesperrten Schnäbel der jungen Vögel ein tiefgefühltes Verlangen, eine unersättliche Gier nach Fraß offenbaren, wie durch Spalten und Löcher im Meeresboden gewaltige wassersaugende, wasserfressende Strudel entstehen, so sind die Sinnesdränge den wasserfressenden Strudeln vergleichbar, weil sie mit einer unerhört verlangenden Gier sich nach außen richten, nach Erlebnissen lechzen, nach Befriedigung verlangen. So ist das erste Stadium des Gleichnisses das des normalen Menschen. Bei ihm lugen aus den Sinnesorganen die tausendfältigen Tendenzen und lechzen hungrig in die Welt hinaus, und er erfüllt sie sich nach seinem Vermögen.

In dem zweiten Gleichnis heißt es, dass das Holzseicht nicht mehr im Wasser liegt, aber es ist noch fast so von Was-



ser vollgesogen wie dasjenige des ersten Gleichnisses, das im Wasser liegt. Mit diesem noch nassen Holzsplit werden die Menschen verglichen, die nicht mehr im häuslichen Leben ihren sinnlichen Interessen nachgehen, sondern Haus und Hof verlassen haben und als Mönche oder Pilger ein Leben der Besinnung pflegen, ihre sinnlichen Wünsche nicht mehr erfüllen, diese aber auch noch nicht völlig ausgerodet haben (das „Holzsplit“ ist noch feucht). Darum heißt es von ihnen, dass sie

*zwar den Körper von den Sinnendingen fernhalten, aber bei den Sinnendingen die innere Zustimmung, den Trieb, die Neigung, die Blendung, den Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnenfreuden nicht überwunden haben.*

Die Übung der Zügelung der Sinnesdränge und alle weiteren Übungen, wie sie im „Gang zur Vollendung“ beschrieben werden, wie Maßhalten beim Essen, der Wachsamkeit sich widmen, ganz besonders aber die eine stellvertretend für die gesamten Satipatthāna-Übungen genannte Übung *der Wahrheit gegenwärtig, klares Bewusstsein* und die Übung zur Aufhebung der fünf Hemmungen bilden den stufenweisen Weg, auf welchem der Mönch sich von den auf sinnliche Befriedigung gerichteten Tendenzen immer mehr befreit (das Holzsplit immer mehr trocknet). Damit verweilt er immer wieder *abgeschieden von weltlichem Begehren, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen*, und das ist die Voraussetzung für das Erlebnis weltloser Entrückungen.

Sobald dem Mönch dieses beseligende Erlebnis möglich ist, tritt er in den letzten, den fruchtbarsten Abschnitt seiner gesamten Heilsentwicklung ein. Durch die Erfahrung weltloser Entrückung ist die negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was die Erfahrer früher unternahmen. Denn der Erfahrer von weltlosen Entrückungen hat nun einen vollständig anderen Maßstab, mit dem er die vielfäl-

tige, gespaltene sinnliche Wahrnehmung, die er bisher für die normale hielt, in ihrer Wirrnis, Schmerzhaftigkeit, Abhängigkeit und Gefährdung erkennt und versteht. Unmittelbar nach dem Erlebnis der weltlosen Entrückung empfindet er den ununterbrochenen Andrang der wieder eintretenden tausendfältigen Sinneseindrücke und des dadurch bedingten Prasselhagels der Empfindungen als leibhaftigen Schmerz (S 48,40) und lebt von da an in der Sehnsucht, den einigen, befreienden Zustand der Entrückung sich für die Dauer zu erwerben. Wie die Erfahrung der sinnenlosen, weltbefreiten Entrückung den Menschen von dem Willen, der Neigung und Liebe zu den Sinnendingen, von der Verblendung durch Sinnendinge, von dem Durst und dem Fiebern nach Sinnendingen befreit, zeigt der Wortlaut der Entrückungen selbst (M 119):

*Da verweilt der Mönch abgeschieden von weltlichem Begehren, 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 Entrückungen. Diesen Körper durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit der aus der Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der aus der Abgeschiedenheit geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein geschickter Bader oder Badergeselle Seifenpulver in eine Metallschüssel häuft, dieses nach und nach mit Wasser benetzt und knetet, bis die Feuchtigkeit seine Kugel aus Seifenpulver durchnässt, sie durchweicht und innen und außen durchdringt, wobei die Kugel dennoch nicht trieft, ebenso nun auch, ihr Mönche, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper da mit aus innerer Abgeschiedenheit geborener Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von aus innerer Abgeschiedenheit geborener Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

*Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen, und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. Auch das ist, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung, wie sie der Mönch übt.*

Die hier von dem Erwachten genannte Durchdringung und Durchtränkung des gesamten Körpers mit jener aus dem Erlebnis der ersten weltlosen Entrückung hervorgegangenen Entzückung und Seligkeit: das ist der Akt, durch den *die innere Zustimmung zu den Sinnendingen, der Trieb, die Neigung, die Blendung, der Durst, das fieberhafte Verlangen nach Sinnesfreuden* aus dem Körper restlos ausgetrieben wird. Indem dieses überwältigende selige Wohl in den Leib einzieht, verdrängt und vertilgt es aus ihm auch die letzten Reste der tendenzenbedingten verborgenen unbewussten Neigungen nach sinnlichem Wohl.

Verfolgen wir erst noch die Schilderung des Erwachten hinsichtlich der drei weiteren Entrückungen.

*Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt der Mönch in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung. Und so tritt die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung. Diesen Körper durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, ein See mit unterirdischer Quelle, der keinen Zufluss aus dem Osten, Westen, Norden oder Süden hat, der nicht gelegentlich von Regenschauern aufgefüllt wird; da würde das Wasser der kühlen Quelle den ganzen See durchtränken, erfüllen und sättigen, so dass nicht der kleinste Teil des Sees von kühlem Wasser ungesättigt bliebe: ebenso nun auch, ihr Mönche, durchdringt und durch-*

*tränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper da mit der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von der in der Einigung geborenen Entzückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

*Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen; und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. Auch das ist, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung, wie sie der Mönch übt.*

*Mit der Beruhigung auch des Entzückens verweilt der Mönch in unverstörtem Gleichmut klar und bewusst und in einem 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 Entrückungen. Diesen Körper durchdringt und durchtränkt er nun, erfüllt ihn und sättigt ihn mit dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens ungesättigt bleibt.*

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, bei einem Teich mit blauen, roten oder weißen Lotusrosen einige Lotuspflanzen im Wasser geboren sind und wachsen, unter Wasser gedeihen, ohne sich über das Wasser zu erheben, während kühles Wasser sie bis zu ihren Trieben und ihren Wurzeln durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt, so dass nicht der kleinste Teil dieser Lotuspflanzen vom kühlen Wasser ungesättigt bleibt, ebenso nun auch, ihr Mönche, durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt der Mönch diesen Körper da mit dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von dem Wohl aus der Beruhigung des Entzückens ungesättigt bleibt.*

*Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen; und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. Auch das ist, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung, wie sie der Mönch übt.*

*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 lebt, da erlangt er die vierte Ent-rückung und verweilt in ihr. Er sitzt da und durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt diesen Körper mit dem reinen, geläuterten, geklärten Gemüt, so dass es keinen Körperteil gibt, der nicht vom reinen, geläuterten, geklärten Gemüt durchdrungen ist.*

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Mann dasäße, von Kopf bis Fuß in ein weißes Tuch gehüllt, so dass es keinen Körperteil gäbe, der nicht von dem weißen Tuch bedeckt wä-re; ebenso sitzt ein Mönch da und durchdringt und durch-tränkt, erfüllt und sättigt diesen Körper mit dem reinen, geläu-terten, geklärten Gemüt, so dass es keinen Körperteil gibt, der nicht vom reinen, geläuterten, geklärten Gemüt durchdrungen ist.*

*Während er so ernsthaft bemüht ist, eifrig, unermüdlich verweilt, schwinden ihm die hausgewohnten Erinnerungen; und weil sie geschwunden sind, ist das Herz in sich still, beruhigt, geeint und friedvoll. Auch das ist, ihr Mönche, auf den Körper gerichtete Beobachtung, wie sie der Mönch übt.*

In vielen Lehrreden macht der Erwachte darauf aufmerksam, dass er bei sich selber vor seiner Erwachung erfahren habe und dass es sich auch bei allen Menschen so verhalte, dass man, solange man noch nicht jenes überweltliche himmlische Wohl erlebt und erfahren habe bzw. erlebe und erfahre, so lange auch noch gefährdet sei durch das Begehren, dass aber der Heilsgänger, sobald er das himmlische Wohl erlebt und erfahren habe, endlich und endgültig von dem weltlichen Begehren sich abwende, denn dann könnten alle sinnlichen Dinge, auch wenn sie sich in der nach weltlichen Begriffen „schönsten und verlockendsten Weise“ gäben, keinerlei Verlockung und Reizung mehr auslösen: das Erlebnis des seligen, überweltlichen

Wohls ist so überwältigend, dass alles sinnlich Weltliche dagegen verblasst und gar als leidvoll empfunden wird.

Darum sagt der Erwachte von einem solchen, der alle vier Entrückungen durchlebt hat, ausdrücklich, dass er sich von der Zwiefalt zwischen Befriedigung und Nichtbefriedigung völlig befreit habe. (M 38 am Ende)

So ist der von dem Wohl der Entrückungen durchdrungene und gesättigte Heilsgänger ein völlig anderer Mensch als derjenige, der die Entrückungen noch nicht erlebt. Für einen solchen ist der Bereich der gesamten sinnlichen Wahrnehmung, ist diese Welt und jene Welt ein völlig uninteressantes Schattenreich, das ihn in keiner Weise mehr faszinieren kann, das von ihm nur als Belästigung und Leiden empfunden wird. Ein solcher kann nun durchdringen zum Wissen, zur Klarsicht, zur unvergleichlichen Erwachung.

Das zeigt sich am besten in M 53 „Die Schritte des Kämpfers“. Hier wird, wie in manchen anderen Lehrreden, der Übungsweg bis zur Vollendung beschrieben. Dabei werden die vier weltlosen Entrückungen betrachtet als zu dem Übungsweg gehörig. Dann wird von demjenigen, der bis dahin vorgeschritten ist, gesagt:

*... und kann er die vier weltlosen Entrückungen, die das Herz erquickten, schon im Erdenleben beseligen, nach Wunsch gewinnen in ihrer Fülle und Weite, so heißt man ihn den Heilsgänger, der die Schritte des Kämpfers gegangen ist, ja, bis oben an die Verschalung gelangt ist, fähig zur Durchbrechung und fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu gewinnen.*

*Gleichwie etwa, wenn eine Henne ihre Eier, acht oder zehn oder zwölf Stück wohlbebrütet, gänzlich ausgebrütet hat; wie sollte dann nicht jener Henne der Wunsch kommen: „Ach, möchten doch meine Küchlein mit den Krallen oder dem Schnabel die Eischalen aufbrechen, möchten sie doch heil durchbrechen!“ Und die Küchlein sind fähig geworden, mit*

*den Krallen die Eischale aufzubrechen und heil durchzubrechen.*

*Ebenso nun auch wird der Heilsgänger, sobald er tüchtig in Tugend ist, die Tore der Sinne hütet... und die vier weltlosen Entrückungen, die das Herz erquicken, schon im Leben beseligend, nach Wunsch gewinnen kann in ihrer Fülle und Weite, als solcher der Heilsgänger geheißen, der die Schritte des Kämpfers gegangen, ja, bis oben an die Verschalung gelangt ist, fähig zur Durchbrechung, fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Sicherheit zu finden. Lebt nun ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen Gleichmutsreine (gemeint ist hier der Reifegrad der vierten Entrückung), so erinnert er sich mancher verschiedenen früheren Daseinsformen mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen. So ist er zum ersten Male hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.*

*Lebt nun ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen Gleichmutsreine, so sieht er mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen dahinschwinden und wiedererscheinen: gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er erkennt, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren. So ist er zum zweiten Mal hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.*

*Lebt ein solcher Heilsgänger in einer über alles Wohl und Wehe erhabenen Gleichmutsreine, so erreicht er die Triebversiegung, macht sich die triebfreie Gemütererlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten offenbar, verwirklicht und erringt sie. So ist er zum dritten Mal hervorgebrochen wie das junge Huhn aus der Eischale.*

An dieser Aussage samt dem erklärenden Gleichnis zeigt sich die überragende Bedeutung der weltlosen Entrückungen als die Öffnung des Wegs zur Weisheitsschau und Erlösung. Gerade durch sie wird jener Reifegrad erwirkt, der hier als *über alles Wohl und Wehe erhabene Gleichmutsreine* bezeichnet wird und der die Voraussetzung ist für den Durchbruch zur

Weisheit bis zur Triebversiegung. Ebenso wird ja auch aus etwa zwanzig weiteren Lehrreden der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“ geschildert, dass das Herz des Mönches nach der vierten weltlosen Entrückung diejenige innere Gleichmutsreine, Gesammeltheit, Stille und Freiheit gewonnen habe, die es nun fähig mache zum Durchbruch, zur Transzendierung, zur „universalen Wahrnehmungsweise“ und zur „wahrnehmungsfreien Weise“ bis zu der endgültigen Befreiung von Tendenzen. So wie mit einem völlig trockenen Holzsplit leicht Feuer hervorgebracht werden kann - so wie ein völlig ausgebrütetes Hühnerei, in welchem das Küchlein ausgereift und lebendig ist, leicht von dem Küchlein gesprengt und durchbrochen werden kann - so auch kann der Mönch, der den Körper von den Sinnendingen fernhält und der den letzten feinsten Durst nach Sinnendingen völlig ausgetrieben und ausgeglüht hat, nun alle Beschränkungen aufheben, Raum und Zeit durchbrechen in einem unvergleichlichen Wissen, in einer unvergleichlichen Klarsicht, in einer unvergleichlichen Erwachung.

In diesem Zusammenhang zeigt sich die große Bedeutung der weltlosen Entrückungen für die Tilgung der Sinnensucht und damit für die Heilsgewinnung.

Die überwältigende Erfahrung, die das Erlebnis der weltlosen Entrückungen für den zum Heil Strebenden mit sich bringt, zeigt sich auch in D 9. Dort beschreibt der Erwachte zunächst wieder den Übungsweg zur „Vollendung“ bis zur Erreichung der weltlosen Entrückungen. Von dem Mönch, der die erste Entrückung gewonnen hat, sagt der Erwachte dort:

*Dem geht nun, was er früher an sinnlicher Wahrnehmung hatte, unter; in Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitswahrnehmung geht auf. So kann durch Übung die eine Wahrnehmung aufgehen, durch Übung die andere Wahrnehmung untergehen.*



In diesen Worten des Erwachten ist die wunderbare Erfahrung, welche die weltlosen Entrückungen mit sich bringen, angedeutet: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitswahrnehmung geht auf.* - Was heißt das?

Der normale Mensch kennt seit seiner Geburt kaum eine andere als die sinnliche Wahrnehmung, sein Geist wird vorwiegend beschäftigt mit gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften, getasteten Körpern. Alle diese fünf Wahrnehmungsweisen bringen immer das Erlebnis einer dreidimensionalen Welt in Form und Raum mit sich. Und da der Geist des normalen Menschen nichts anderes ist als die Aufzeichnung der gesamten seit der Geburt angesammelten Erfahrungen, so ist dieser normale erfahrungsbedingte Menscheng Geist von vornherein in der raumzeitlichen Struktur angelegt, er kann nur räumlich und zeitlich denken.

Der so zustande gekommene Geist, die so zustande gekommene Anschauung muss darum die raum-zeitliche Welt, den Kosmos, als das Ganze, das Äußerste und Größte auffassen, als dasjenige, innerhalb welchem alles ist, was ist, als das Universum. Die Existenz, kurz, alles Erleben findet für ihn im Kosmos, im Universum und d.h. im dreidimensionalen Raum statt. Als Grundlage seiner Existenz fasst er Stoff und Raum auf, wobei Raum für ihn nichts anderes ist als der nichtstoffliche Zwischenraum zwischen den verschiedenen stofflichen Dingen. Alles, was ist, das scheint ihm nur durch Stoff und Raum bedingt, auch das Bewusstsein und damit das Zeitphänomen, denn da das Bewusstsein die „im Gedächtnis“ bewahrten „vergangenen“ Erlebnisse mit den „gegenwärtigen“ vergleichen kann, so entsteht der Eindruck von Zeit.

So findet für den normalen Menschen das Leben in seiner Gesamtheit als dinglich-räumlich-zeitliche Ausbreitung statt, ist daran gebunden, ist dessen Ergebnis. Und da ein jedes Erlebnis des normalen Menschen aus sinnlicher Wahrnehmung besteht, aus wahrgenommenen Formen, Tönen, Düften, Säften, Tastobjekten, so bestätigt und befestigt jedes weitere Erlebnis den bereits aus den früheren Erlebnissen gewonnenen

Eindruck von der dinglich-räumlich-zeitlichen Ausbreitung der Welt und des Lebens. Diese immer tiefer und immer stärker sich einprägende Auffassung wird seine Vernunft, ist seine Vernunft. Und darum muss er jede Auffassung, die dieser widerspricht, als vernunftwidrig, als unvernünftig auffassen und bezeichnen.

Darin erkennen wir die Relativität und die Grenzen der Vernunft. Die Vernunft des Menschen, wie überhaupt eines jeden Wesens, ist keine selbstständige Größe, nichts Ewiges oder Unbeeinflussbares, vielmehr erwächst sie aus dem, was „vernommen“ wurde, und das heißt erfahren wurde, erlebt wurde. Aus dem tausendfältigen bedingten Erfahren von Dingen wird von dem Geist vernommen, dass Dinge sind. Von daher sagt die geistige Vernunft: „Es gibt Dinge.“ Und von daher gilt die Behauptung: „Es gibt keine Dinge“ als unvernünftig und vernunftwidrig. Und weil der Geist mit den Dingen Nähe und Ferne, räumlichen Abstand, Raum, vernahm, darum behauptet die Vernunft: „Die Dinge befinden sich im Raum.“ Dieser nur durch das Vernehmen von Ding und Raum zustande gekommenen Vernunft muss die Behauptung: „Es gibt auch ein Erleben ohne Ding und Raum“ unvernünftig erscheinen.

Demjenigen nun, der die weltlosen Entrückungen erlebt, geht, wie es weiter oben hieß und wie wir es schon wiederholt gründlicher ausgeführt haben, „die sinnliche Wahrnehmung unter“. Damit geht ihm das Raum-Zeit-Erlebnis unter, ohne dass ihm jedoch das Erleben selbst untergeht. Damit erfährt er etwas, was seiner gesamten bisherigen Erfahrung und der daraus entwickelten „Vernunft“ entgegensteht: Er erfährt eine Existenzweise, die nicht innerhalb des Kosmos stattfindet; er erfährt und „vernimmt“, dass es Existenz auch ganz ohne das Erlebnis eines raum-zeitlichen Kosmos gibt. Darum heißt es: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitwahrnehmung geht auf.*

„Wahrheit“ bedeutet hier so viel wie „Wirklichkeit“, und darin liegt die Korrektur, welche die Vernunft des Erfahrers

der weltlosen Entrückungen bei den ersten Erlebnissen dieses ganz anderen Seins erfährt. - Von den drei Wegen zur Wissensbildung: Erfahrung, Belehrung und eigenes mehr oder weniger spekulatives Denken wohnt der Erfahrung die weit größere Überzeugungskraft inne als dem Denken und der Belehrung. Die Erfahrung ist ja das unmittelbare Erleben. Im Erleben kann man sich nicht täuschen, denn was man erlebt hat, das hat man erlebt. Wohl kann hernach die Erinnerung trügen, oder man mag seine Erlebnisse falsch deuten. Was aber der Mensch erfährt und erfahren hat, das nimmt er zur Kenntnis, selbst dann, wenn er es nicht begreifen kann. Darum wohnt der Erfahrung die schlechthin totale Evidenz inne.

Dem normalen Menschen sind die durch sinnliche Wahrnehmung erlebten Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastobjekte die „Wirklichkeit“. Der Begriff Wahrnehmung bedeutet nichts anderes als „für-wahr-nehmen“. Die Wahrnehmung ist die eigentliche Dimension des Lebens und Erlebens, sie ist geistig. Es sind die wahrgenommenen Formen, Töne, Düfte, Säfte und Körper, welche den daraus entwickelten Geist behaupten lassen: „Es gibt nur Formen, Töne, Düfte usw., es gibt nur eine stofflich-räumliche Welt, und nur in dieser stofflich-räumlichen Welt findet alles Leben statt.“ So hält der normale Mensch die dreidimensionale Weltlichkeit mit Ich und Ding und Raum und Zeit und Wandelbarkeit so ausschließlich für wirklich, wie ausschließlich er sie erfährt und erlebt.

Indem nun aber jenes völlig andere erlebt wird, erfahren wird: eine in vollkommener Abgeschiedenheit von Welt und Weltlichkeit geborene stille Seligkeit, ja, selige Ruhe - indem also Leben ohne Ich und ohne Welt wahrgenommen wird, erlebt wird, erfahren wird, da tut sich anfänglich zwangsläufig der Widerspruch auf zu aller bisherigen Erfahrung und aller aus dieser bisherigen Erfahrung hervorgegangenen „Vernunft“ und „Lebensauffassung“. Was man noch nie erfahren und gekannt hatte und auch noch nie gedacht hatte und was man darum, wenn man davon hören oder lesen würde, ohne es selbst

erlebt zu haben, für unmöglich und unvorstellbar halten würde, das erlebt man nun: Seligkeit ohne Welt, ohne Ich, ohne Zeit, ohne Raum, überweltliche, zeitlose Seligkeit.

Da aber diese sinnlose, weltbefreite, ja, ichbefreite Seligkeit aus derselben Quelle kommt, aus der bisher nur die sinnliche Erlebensform eines „Ich“ in einer „Welt“ erkannt und erfahren wurde: eben aus Wahrnehmung, so ist dieses selige Leben genau ebenso wahr und wirklich wie das bisherige mühselige und sorgenvolle Welterlebnis. Man kann nun die Wirklichkeit und Gültigkeit des neuen erfahrenen Lebens nicht mehr abweisen, sonst müsste man auch alle seine bisherige Erfahrung abweisen. Das außersinnliche, weltlose, zeitlose Sein ist ebenso wahr und wirklich wie das sinnliche, weltliche, zeitliche Sein mit seinem rasenden Fluss der dauernden Veränderung. Aber dieses überweltliche zeitlose Sein ist unendlich seliger, beglückender und vor allem wacher, überzeugender als der bisher erfahrene lebenslängliche Strom von einander folgenden Ereignissen und Geschehnissen, die zusammen als „Welt“ bezeichnet werden. Darum heißt es: *In Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitwahrnehmung geht auf.*

In dieser Situation kommt über ihn ein großes Verwundern. Diese Verwunderung ist die Antwort und Reaktion seiner bisherigen aus der einseitigen Erfahrung gebildeten „Vernunft“ auf jenes ganz andere erfahrene Neue. Zugleich aber liegt in dieser Verwunderung auch das Verwundetwerden und Zusammenbrechen der bisherigen Vernunft. Sie kapituliert vor der Neuigkeit, sie gibt zu, dass ihre Alleinherrschaft unberechtigt war. Sie macht Platz für das neu Vernommene und für die daraus hervorgehende neue Vernunft.

Dieses Sich-Verwundern und Sich-Bescheiden der alten engeren Vernunft und das Erscheinen und Hinzutreten und Platznehmen der neuen höheren Vernunft ist ein Prozess, der allmählich vor sich geht, der allmählich fortschreitet in dem Maß, wie das Erlebnis der weltlosen Entrückungen öfter statt-

findet und länger vorhält mit all den Folgen, die eine solche Entwicklung nach sich zieht.

Aus dieser Erfahrung erhebt sich vor allem die Gewissheit, dass dasjenige, was als Ich begriffen und aufgefasst wird, nicht, wie bisher angenommen wurde, die Grundlage der Existenz, des Lebens und Seins und damit auch alles Wohls und Wehes ist, dass vielmehr dieses „Ich“ innerhalb der Existenz eine trübe, alles trübende Befleckung ist, eine Begrenztheit und Schmerzlichkeit. Der Erleber der Entrückungen hat erfahren, dass der Wegfall des Ich nur zum Wegfall jener Befleckung, jener Schmerzen und Betrübnisse führt, nur zum Wegfall aller Grenzen und Begrenzungen, aller Wandelbarkeit, aller Ängste und des Todes, also nur zum Wegfall alles Wehen, dass aber übrig bleibt, so als ob es immer gewesen und nur durch die Ich-Befleckung überdeckt gewesen wäre, ein nie geahntes, unendliches Wohl.

Nun erst kreist die Wahrnehmung nicht mehr um die Sinnendinge, sondern wendet sich endgültig von den Sinnendingen ab. Und das öffnet demjenigen, der die Grundwahrheit des Erwachten begriffen hat, das Tor zum Nirvāna. Insofern ist das Erlebnis der weltlosen Entrückung für die Erreichung des Nirvāna unerlässlich. - Das geht auch aus noch anderen Lehrredenstellen hervor.

Der Erwachte gibt das Gleichnis vom „ölußgeschwärtzen Schinderhemd“ (M 75). - Ein blindgeborener Mensch, der, weil er nie Formen und Farben sieht, auch keine Unterscheidung treffen kann zwischen schönen und hässlichen Gegenständen, hört einen Betrüger, *Māro*, den „Verderber“, sagen, es gebe nichts Schöneres als das von ihm angebotene feine, saubere, weiße, fleckenlose Gewand. Der Blindgeborene wird begierig, ein solches zu besitzen, und der Betrüger gibt ihm ein ölußgeschwärtztes Schinderhemd mit den Worten: „Hier hast du, lieber Mann, ein feines sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken.“ Der Blindgeborene bekleidet sich damit, freut sich darüber und spricht überall davon, wie schön es sei, ein weißes, fleckenloses Gewand zu tragen.

Nach einiger Zeit gelangt er an einen Arzt, der den Blindgeborenen sehend macht. Nun erkennt dieser, dass er mit ekelhaftem Schmutz bedeckt ist; zugleich kann er jetzt erst erkennen, was dagegen ein feines, sauberes Gewand, weiß und ohne Flecken ist. Nun ekelt der Sehendgewordene sich vor seiner bisherigen Bekleidung und mag zornig werden über den Betrüger.

Ebenso auch ist der Mensch, der auf dem Weg der Läuterung durch das Erlebnis der weltlosen Entrückungen zu der Erfahrung einer ganz anderen Existenzweise und Seinsweise gekommen ist, gleichsam „sehend“ geworden. Hier ist ihm in *Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitwahrnehmung* aufgegangen, wie er sie bisher nicht ahnte. Im plötzlichen Fortfall der gesamten fleckenhaften, beschränkten, beschmutzten Wahrnehmungsweise stieß er in dem Erlebnis der freien Wahrnehmungsweise der weltlosen Entrückungen zu jener höheren Wirklichkeit, zu jenem reineren Leben durch. Und nun erst begreift er, wie elend, gebunden, gefesselt und in Schmutz und Leiden befangen, er sich bisher befand.

Damit tritt er seiner gesamten bisherigen Lebensform befremdet gegenüber, so wie der plötzlich Sehendgewordene nun mit größter Befremdung den ekelregenden, schmierigen Schmutz seines Gewands sieht. Was ihm je in dem Bereich der sinnlichen Wahrnehmung als schön oder unschön galt, das erkennt er nun gegenüber dem neuen erlebten wahren Wohl als eitel, elend und schmerzlich. So wie der Sehendgewordene jetzt die Ölrüßflecken und Blutflecken auf seinem Schinderhemd ekelhaft findet, so erkennt der Erfahrer des Wohls der weltlosen Entrückungen jetzt auch alles sinnliche Wohl als Wehe.

Das zeigt der Erwachte in derselben Lehrrede an dem Gleichnis von dem Aussätzigen und seiner Heilung. Wenn seine Aussatzwunden allzu unerträglich juckten, dann ließ er immer wieder diese Wunden dicht an glühenden Kohlen ausdörren, ausbrennen und durchrösten. Er nahm diese Art des brennenden Schmerzes nicht nur in Kauf, sondern empfand

ihn gegenüber dem entsetzlichen Dauerjucken des Aussatzes als ein Wohl. Der Erwachte fügt hinzu, dass jener Aussätzige, wenn er gesunden würde, dann um keinen Preis mehr seine Glieder so nahe an die glühenden Kohlen bringen möchte, weil er deutlich empfindet, dass es ein Schmerz sei und kein Wohl. Solange er aber wegen seiner Aussatzkrankheit von dem unerträglichen Jucken (Durst) sinnesverwirrt war (Blendung), da war ihm der Schmerz des Brennens dennoch eine Wohltat.

Mit diesen beiden Gleichnissen zeigt der Erwachte die geistige Umorientierung des durch die weltlosen Entrückungen zu höherem Leben Erwachsenen und seinen Umzug aus dem niederen Leben in das höhere Leben. So wie der Sehendgewordene sich endgültig trennt von dem Schmutzhemd - so wie der vom Aussatz Geheilte sich endgültig trennt von den glühenden Kohlen - so auch wird dem Erfahrer der weltbefreiten Wahrnehmungsweise der weltlosen Entrückungen die beschränkte Wahrnehmungsweise, die sinnliche Wahrnehmung, widerwärtig, und er richtet seinen Sinn und seine Aufmerksamkeit immer mehr auf jene in der Entrückung erlebte Freiheit von aller Unbeständigkeit und allem Leiden.

Dass die unter dem Einfluss des Erlebnisses der weltlosen Entrückungen sich ausbreitende, in *Abgeschiedenheit geborene Beglückung und stille Wahrheitwahrnehmung* nicht nur eine Erleichterung, sondern wirklich eine unerlässliche Voraussetzung für Verständnis und Erreichung des Nirvāna ist, das zeigt der Erwachte in dem Gleichnis von den vier Antilopenrudeln (M 25):

Dort schildert der Erwachte, wie ein Rudel im Wald das von dem Wildsteller ausgestreute Futter sorglos nimmt, dadurch immer in der Gewalt des Wildstellers bleibt und ganz nach dessen Wunsch gefangen und geschlachtet werden kann. - Mit diesem ersten Rudel vergleicht der Erwachte die meisten Menschen einschließlich derjenigen Asketen und Mönche, die sich in der Nähe der Dörfer oder Städte oder gar in den Dörfern und Städten selbst aufhalten und den sinnlichen Wün-

schen nachgehen. Sie bleiben darum dem Tod, der Vergänglichkeit verfallen. -

Ein zweites Rudel, klug geworden, will das Futter des Wildstellers ganz meiden, zieht sich darum weit in den Wald zurück und lebt von den natürlichen Früchten des Waldes. Es kommen aber Jahreszeiten, da keine Früchte vorhanden sind. Die Tiere werden hungrig, elend, mager und erinnern sich des Futters, können der Erinnerung nicht widerstehen und gehen wieder in den Bereich des Wildstellers, fressen das Futter, werden genießerisch, bequem und werden darum ebenfalls Opfer des Wildstellers. - Mit diesem zweiten Wildrudel vergleicht der Erwachte diejenigen Mönche, Asketen und Einsiedler, die, in das andere Extrem verfallend, keine Menschen und Menschenkost sehen wollen und nur von dem, was die Natur an Wildfrüchten bietet, leben wollen, damit den Fähnissen der Jahreszeit ausgeliefert sind, darum in den Zeiten des Mangels hungrig und schwach werden, dann eben doch in die Dörfer zurückkehren, um so mehr genießen, genussüchtig werden und damit ebenfalls in der Gewalt des Todes bleiben.

Ein drittes Rudel, klüger geworden, nimmt zwar immer das Futter des Wildstellers, hält sich aber im Übrigen weitab von dem Futterplatz im Innern des Waldes auf. Der Wildsteller merkt, dass das Futter weniger wird, sieht aber kein Wild, sucht gründlicher, findet das Wild weiter abseits und zieht seine Umzäunung noch über den Aufenthaltsort des Wildes hinaus, so dass es ihm auch verfallen ist. - Mit diesem dritten Wildrudel vergleicht der Erwachte solche Einsiedler, Asketen und Mönche, die zwar täglich zum Dorf hingehen um Almosenspeise, sich den Tag über nicht nur äußerlich von den Stätten der Menschen und Speisen zurückhalten, sondern im Ganzen dem sinnlichen Begehren nicht nachgehen. Sie verhalten sich bis hierhin also durchaus richtig. Da sie aber nichts unternehmen, um zu der Übersteigerung der sinnlichen Wahrnehmung, zu jenem ganz anderen weltlosen Erleben in Entrückungen zu kommen, so wird ihre Vernunft nicht erhöht und überhört. Da sie immer nur in der beschränkten, primitiven



Wahrnehmungsweise leben, immer nur Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft erleben, immer nur Ich und Umwelt erleben, so bleiben sie im Subjekt-Objekt-Denken befangen; und wenn sie sich auch den niederen Begehrensdingen nicht widmen, so *kreisen sie eben doch immer um die Sinnendinge herum*. Und so kommen sie auf die Dauer zwangsläufig zu der Entwicklung der mannigfachen Ansichten über Ich und Welt und Seele, über Herkunft und Hinkunft, werden also Philosophen. Und da sie die nur in der weltlosen Entrückung erfahrene Überwindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nicht kennen, so sinnen sie weiterhin über Vergangenheit und über Zukunft nach, so bleiben sie in der Vergänglichkeit, können nur Vergänglichkeit denken, können Todlosigkeit nicht fassen und darum auch nicht erreichen. Sie geraten also nicht sofort ins Garn der Sinnlichkeit, ins Garn der Lust, aber dafür ins Garn der Ansichten. Und der Erwachte sagt von ihnen, dass auch sie nicht freikommen können, dass sie in der Gewalt des Todes (Māro) bleiben.

Danach spricht der Erwachte von dem vierten Wildrudel, das aus den Erfahrungen der anderen drei Rudel gelernt hat und sich darum entschließt, zwar ebenso wie das dritte Rudel von dem Futter des Wildstellers zu nehmen, was zur Erhaltung des Lebens nötig ist, ohne sich aber davon verlocken zu lassen und ohne genussüchtig zu werden. Im Gegensatz zum dritten Rudel begeben sie sich an einen Ort, wohin der Wildsteller überhaupt nicht gelangen kann. - Der Wildsteller sieht nun, wie das Futter weniger wird, sucht nach dem Rudel, kann es aber, wie sehr er auch sucht, nirgends finden und entschließt sich schließlich, dieses vierte Rudel gar nicht zu beachten und auf andere Beute zu hoffen.

Mit diesem vierten Rudel vergleicht der Erwachte diejenigen Mönche, Asketen und Einsiedler, welche das Erlebnis der weltlosen Entrückung kennen, die freie Wahrnehmungsweise, den Wegfall von Ich und Umwelt, von Raum und Zeit erleben können. Von diesen Mönchen, Asketen und Einsiedlern sagt der Erwachte:

*Gebendet haben sie Māro, haben das Auge Māros seiner Sehkraft beraubt, sie sind für den Bösen unsichtbar geworden.*

Und er verheißt ausschließlich diesen vierten Mönchen, Asketen und Einsiedlern, wenn sie auf dem Weg fortschreiten, ganz sicher die Erreichung des Nirvāna, während er von den Asketen der drei anderen Gruppen, welche die weltlose Entrückung nicht erreichen, sagt, dass sie dem Tod verfallen bleiben, das Leiden nicht überwinden können. Damit zeigt der Erwachte, dass das Erlebnis der weltlosen Entrückung für den Heilsgänger eine unerlässliche Voraussetzung ist für die Erreichung des Nirvāna.

Zwar ist das Erlebnis der weltlosen Entrückung noch keine vollkommene Erwachung, aber es ist eine unvergleichlich größere und hellere Wachheit als das Erlebnis einer Sinnenwelt. Der Erwachte nennt es *Befreiungsseligkeit, Befriedungsseligkeit, Erwachungsseligkeit.* (M 139) Es ist der Durchbruch in eine ganz andere Dimension der Wahrnehmung. Und da das Erlebnis der weltlosen Entrückungen zugleich ein unvergleichlich größeres Wohl ist als alle Erlebnisse der Sinnenwelt, so liefert es demjenigen, der die Aufhebung alles Ergreifens anstrebt, dem Heilsgänger, das erforderliche Sprungbrett, um jene beschränkte Wahrnehmungsweise, die sinnliche, täuschende, zu überwinden und dadurch dem Nirvāna selbst immer näher zu kommen.

Trotzdem ist es möglich, dass jemand, der auf dem Satipatthāna-Übungsweg fortgeschritten ist und die Entrückungen öfter nach Wunsch bekommen kann, dennoch den Satipatthāna-Weg beibehalten möchte und weiterhin verfolgt. Wie man sich in dieser Situation entscheidet, ist bei demjenigen, der durch gründliche Kenntnis der Lehre alle möglichen Wege kennt, eine Frage des Naturells. Solche, die die Neigung haben zum eisernen, unentwegten, konzentrierten Beobachten und den daraus hervorgehenden durchdringenden Erkenntnissen und Ablösungen, werden auf der Leiter der Satipatthāna-Übungen bis zum Nirvāna hinaufsteigen. Sie werden viel-

leicht, wenn sie auf dieser Leiter eine neue Plattform erlangt haben, eine Weile auf dieser Plattform bleiben, werden das mit der jeweiligen Entrückung zusammenhängende Erlebnis seliger oder friedvoller Stille für kurze Zeit kosten, werden sich aber dann wieder zur Leiter zurückbegeben und dort weiter hinaufsteigen.

Die Satipatthāna-Übung ist, wie der Erwachte betont ausdrückt, der „gerade Weg“. Das ist ein Ausdruck für vollkommene Sicherheit: ohne Abwege, Nebenwege, Verirrungen. Aber es ist nicht ein Ausdruck für die Leichtigkeit dieser Übung. Wie eine Dampfwalze, langsam zwar, aber dafür unentwegt und unhemmbar vorwärtskommt und alles unter sich ebnet, so ist die Satipatthāna-Übung - solange sie richtig und durchgängig geübt wird - die machtvollste Übung, die den Übenden aus allen Fesseln, Bindungen und Perspektiven schrittweise, zwar langsam, aber unhemmbar und unwiderstehlich herauslöst - solange der Mensch sie übt.

Aber wie eine schwere Dampfwalze sich nicht von selber unentwegt vorwärtswälzen kann, sondern des Kraftstoffes bedarf, so bedarf der Mensch zur Durchführung und Durchhaltung der - besonders in der ersten Zeit - mühsamen Satipatthāna-Übung des inneren Antriebs, der inneren Kraft und Ausdauer, des festen Willens zum Durchhalten. Diese unverzichtbaren Hilfsmittel: Kraft und Ausdauer erwachsen jedem Ordensmitglied - Mönch oder Nonne - nur durch Übung der vor den Satipatthāna-Übungen liegenden Übungen: Tugend, Zügelung der Sinnesdränge, Maßhalten beim Essen, der Wachsamkeit sich widmen, klarbewusstes Bewegen des Körpers; Überwindung der fünf Hemmungen. Durch die Einsichten und Erfahrungen, die er auf dem Weg dieser Übungen gewinnt, wird sein Weltbild und seine Lebensauffassung allmählich so verändert, wie er es sich vorher nie vorgestellt oder geglaubt hätte. Ohne diese geistigen und seelischen Wandlungen ist das Gelingen der Satipatthāna-Übungen bis zu den vom Erwachten daran geknüpften Verheißungen der sicheren Heilsgewinnung - vergeblich. Der Buddha hat dieses Urteil selbst ausgespro-

chen mit der viermaligen ausdrücklichen Bemerkung, dass diese vier Übungen (sowohl bei dem Körper wie bei den Gefühlen, bei den Regungen des Herzens und bei den Erscheinungen) zu üben seien, nachdem weltliches Begehren und weltliche Bekümmernnis völlig abwesend sind. Wer aber diese innere Freiheit gegenüber den Sinnendingen noch nicht gewonnen hat, der wird zwangsläufig von der Übung wieder abkommen wie inzwischen Tausende und Abertausende Menschen im Osten und im Westen.

Die Reihe der Übungen, die der Erwachte vor der Nennung der Satipatthāna-Übung nennt, ist also für jeden Menschen, wenn er als Mönch oder Nonne im Orden lebt, unverzichtbar, denn sie ist der Weg, der zu jener Durchschauung und vor allem inneren Befreiung von der Ausschließlichkeit des Sinnenlebens führt, womit erst die vom Erwachten genannte Voraussetzung für die Satipatthāna-Übung erfüllt ist: *nach Überwindung weltlichen Begehrens und weltlicher Bekümmernnis.*

Diese Ablösung von den Sinnendingen wird auch gewonnen, wenn der Übende durch die vorangegangenen Übungen, mit der Aufhebung der fünf Hemmungen an der Spitze, auf den Weg der weltlosen Entrückungen (achtes Glied des Heilsweges) kommt wie der Erwachte und manche seiner Mönche und Nonnen. Durch das beglückende Wohl der Entrückungen kann der Heilsgänger alles Begehren nach Sinnendingen hinter sich lassen. Von diesem Weg sagt der Erwachte (A IV,163), dass er mit Beglückung gegangen wird. Er ist nicht der Weg einer daherwuchtenden Dampfwalze, sondern ist gleich einem Höhenflug über alles Kleinliche, Vordergründige hinaus in den freien, lichten Raum. Der Erfahrer dieser seligen Weltfreiheit fühlt sich so unendlich weit von all den weltlichen Dingen entfernt, dass sie für ihn ihre frühere Bedeutung verlieren. Und auch, wenn er nach dem Höhenflug wieder zurück auf die Erde sinkt, so hat er durch das Erlebnis der Freiheit von Raum und Zeit eine Perspektive erfahren, aus welcher er nicht nur die Kleinheit und Bedeutungslosigkeit der

aus der Nähe so groß sich zeigenden Dinge und Unterschiede durchschaut hat, sondern er weiß nun auch, dass die Welter-scheinung nur durch Durst bedingt ist, dass er aber auf dem Weg ist, diesen abzutun.

Fast jeder in den genannten Übungen Fortgeschrittene ist schon erheblich vor der Vollendung allein der ersten der vier Satipatthāna-Übungen, also der gesammelten Dauerbeobach-tung der körperlichen Vorgänge, zum Erlebnis der ersten zwei Entrückungen fähig, ja, viele Menschen können eher zum sporadischen Erlebnis der weltlosen Entrückungen kommen als zur Fähigkeit der systematischen Pflege von Satipatthāna. Andererseits wird, wenn die Satipatthāna-Übung allmählich in der erforderlichen Tiefe gelingt - mit der daraus hervorgehenden Entfremdung vom Körper, wodurch die naive Identi-fizierung des Ich mit dem Körper erschüttert und in manchen Augenblicken aufgelöst wird - durch die dadurch empfundene spontane große Erleichterung eine stille Freude erfahren, die den Übergang in die Entrückungen mit sich bringen kann. Durch diesen beseligenden Höhenflug über Zeit und Raum wird der Erfahrer ein um so beharrlicherer und freudigerer Über von Satipatthāna: Die ebenso schwere wie langsame "Dampfwalze" hat ungeheuer viel Kraftstoff bekommen.

Es besteht also eine gegenseitige Förderung: Einmal die in Beharrlichkeit gepflogene Beobachtung der Körpervorgänge durch das vorweg gewonnene Erlebnis der Entrückungen im Aufschwung - und andererseits das sichere Hinreifen zu den weltüberlegenen Entrückungen durch die beharrliche Ein-übung der gesammelten, stillen, aufmerksamen Beobachtung der körperlichen Vorgänge.

Es kann aber auch sein, dass dieselbe Beobachtung, durch deren Übung man immer reifer zu den weltlosen Entrückun-gen wird, doch den Eingang in die weltlosen Entrückungen verhindert. Aus den Lehrreden geht hervor, dass man nur in der Haltung eines vollkommenen Lassens, eines völligen inneren Friedens in die weltlosen Entrückungen eingehen kann. Solange aber Satipatthāna ein Wirken ist, zum Teil sogar ein

starkes Bemühen um unabgelenkte Beobachtung ist, so lange kann zur Zeit der Satipatthāna-Übung nicht weltlose Entrückung eintreten, vielmehr muss man sich bewusst entschließen, nun Satipatthāna einzustellen und auf Herzenseinigung umzustellen. Das heißt, man muss nun „lassen“ können, auch das muss geübt werden und kommt nicht von selber.

Wer aber durch die Satipatthāna-Übung zu den Entrückungen kommt, der gewinnt auch bald die Entrückung des *sati*-Fähigen. Die erworbene *sati*-Fähigkeit erst macht den Reifezustand aus, der dann auch die dritte und vierte Entrückung ermöglicht. Dieser Zustand wird beschrieben:

*Er verweilt klarbewusst (sati) in einem solchen körperlichen Wohlfühlen, von welchem die Heilsgänger sagen: „Dem in erhabener Gleichmut klarbewusst Verweilenden ist wohl.“*

Wir können nun unsere Hauptfrage, ob alle Satipatthāna-Übungen notwendig sind oder ob Teile genügen, um zur Triebversiegung zu kommen, zunächst in Bezug auf den ersten Pfeiler der Beobachtung wie folgt beantworten:

Durch die Beobachtung des Körpers findet eine zunehmende Durchschauung des Körperlichen als etwas Unlebendiges und Mechanisches statt. Durch die Beobachtung dieses ersten Pfeilers sieht der Übende, wie es öfter in den Lehrreden heißt, *der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit*, dass der Körper nicht das Ich ist. *Indem er dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit sieht, wird er der Körperart satt, löst den Sinn von der Körperart ab.*

Diese selbe Ablösung erreicht der Heilsgänger auch durch das Erlebnis der Entrückungen - wenn er diese vorab gewinnen kann. Indem der Mönch ohne Körperlichkeit ein seliges Sein erlebt und mit Körperlichkeit ein nicht seliges, ein schmerzliches, lästiges, belastendes Sein erfährt, wird er *der Körperlichkeit überdrüssig, der Körperlichkeit satt und löst den Sinn von der Körperlichkeit ab.*

Es ist also wohl möglich, dass manche Menschen, unbeirrbar das Elend der Körperlichkeit durchschauend, mit nur einem Bruchteil der von dem Erwachten geschilderten Übungen

die Entrückungen und über sie die Aufhebung des Durstes, das Nirvāna, erreichen; aber es ist nicht möglich, dass ein Mensch, der alle die vom Erwachten als zum Nirvāna führend genannten Satipatthāna-Übungen geübt und sich angeeignet hat, dann das Nirvāna etwa nicht gewänne. Die Wegweisung des Erwachten für das Heilsziel ist die vollkommenste und vollständigste, die in der gesamten Weltliteratur vorzufinden ist.

### Kann Satipatthāna auch schon am Anfang geübt werden?

Nachdem in den bisherigen Ausführungen deutlich gezeigt worden ist, dass Satipatthāna keine Übung für Anfänger ist, sondern für solche, die die geistigen und seelischen Voraussetzungen dafür besitzen, und nachdem wir das hohe weltferne Niveau der zur Satipatthāna-Übung erforderlichen Geisteshaltung erkannt haben, scheint die Frage, ob Satipatthāna nicht doch am Anfang geübt werden könne, überflüssig zu sein.

Andererseits werden gerade diejenigen Freunde, die mit ihrer ganzen Existenz in der Lehre des Erwachten stehen und aus eigener Erfahrung die hier beschriebene Beschaffenheit und Bedeutung der Satipatthāna-Übung kennen, doch zugleich darauf hinweisen wollen, dass die Satipatthāna-Übung in einem bestimmten Umfang und zu bestimmten Zeiten und in bestimmter Weise auch schon verhältnismäßig früh geübt werden und große Förderung bringen könne. Sie werden dies mit aller Vorsicht sagen, weil sie aus ihren Erfahrungen wissen, dass Satipatthāna wirklich eine der End-Übungen auf dem Heilsweg ist und das sichere und feste Fundament voraussetzt, das durch die anderen Übungen erworben wird. Aber dennoch würden sie unbefriedigt bleiben, wenn die Tatsache, dass Satipatthāna in ganz bestimmtem Umfang und unter ganz bestimmten Umständen doch schon recht früh geübt werden kann, hier gar nicht erwähnt würde.

## Die Mehrung von sati

Das Wort sati kommt von *sarati*, und das heißt, wie gesagt, „sich erinnern“. Wenn der Erwachte von sati spricht, dann ist darunter zu verstehen, dass man sich der Lehre erinnert. Darum übersetzen wir sati mit „Wahrheitsgegenwart“. Im weiteren Sinn ist mit sati gemeint, dass man bei sich selbst bleibt, seine eigenen inneren Vorgänge im Empfinden und Denken beobachtet - darum sagen wir hier „Selbstbeobachtung“ - und sie, wenn erforderlich, dahin lenkt, wie man sich durch die Lehre angeleitet sieht. Sati gleich „Erinnerung“ bedeutet hier also erstens „Wahrheitsgegenwart“, d.h. die Entwicklung auf das Heil hin im Auge zu haben - zweitens sich der jeweiligen körperlichen, geistigen und seelischen Vorgänge eingedenk zu sein, diese zu beobachten.

Der Mensch braucht von Anfang an die Fähigkeit der Wahrheitsgegenwart und dann die der Selbstbeobachtung. In dem Maß, als ihm diese noch nicht zur Verfügung stehen, kommt er auch langsamer vorwärts, bis er durch ständiges Bemühen diese sati-Fähigkeit gemehrt hat.

Bei der ersten Übung auf dem Gang zur Vollendung, bei der es um Tugend: um rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung geht, achtet der Mensch noch auf sein nach außen dringendes Tun im Reden und Handeln, aber schon bei der zweiten Übung, bei der Zügelung der Sinnesdränge, geht es darum, dass der Übende, wenn er Formen erblickt, Töne gehört, Düfte gerochen hat usw., diesen wahrgenommenen Objekten nicht geistig nachfolgt, nachsinnt, sondern sie geistig gleich wieder fallen lässt. Ähnlich ist es bei der Übung des Maßhaltens beim Essen. Einen großen Schritt vorwärts bedeutet die Übung der Wachsamkeit, bei welcher der Mensch über die aufsteigenden Gedanken, Gesinnungen wacht und dabei sofort merkt, was daran übel oder gut ist. Das Üble gilt es dann zu bekämpfen und auszuroden und das Gute weiter zu pflegen, zu mehren und zur Entfaltung zu bringen. Danach kommt die „der Wahrheit immer eingedenk, klares Bewusst-



sein" genannte Übung, die bereits eine reine Satipatthāna-Übung ist.

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich, wie der Erwachte immer wieder zeigt. Manche sind in der Tugend weit fortgeschritten, sind aber auf Grund ihrer vielverzweigten Veranlagung stets auf mehreren gedanklichen Pfaden, mal auf dem einen, mal auf dem anderen. Diese haben es schwerer, zu der sati im Sinne von Festhalten an der Wahrheit und an der beharrlichen Selbstbeobachtung zu kommen und diese zu bewahren. Andererseits gibt es Menschen, die fast umgekehrt jeden Gedanken, den sie aufgreifen, lange und beharrlich pflegen und festhalten können und darum nun auch, wenn sie sich der Satipatthāna-Übung widmen, eben diese Selbstbeobachtung gleich durchhalten und lange durchhalten und die dennoch durchaus nicht in der wiederholt genannten Verfassung: *fern von weltlichem Begehren und weltlicher Bekümmernis* sind. Zu anderer Zeit, in der sie nicht sati üben, kann es ihnen noch weitgehend an Tugend mangeln, so dass von da aus gesehen die Satipatthāna-Übungen völlig wirkungslos bleiben; es sei denn, sie führen ihn zu der Erkenntnis, dass es ihm an der Tugend noch sehr mangelt und dass es darum geht, zuerst diese zu vervollkommen. - Außer diesen beiden Gegenüberstellungen gibt es noch mannigfaltige andere Unterschiede. Zum Beispiel erwähnt der Erwachte den Fall (M 66), dass Mönche, die bereits den Stromeintritt gewonnen haben, also *auf dem Weg sind, die Gewohnheit des Ergreifens (upādhi) zu lassen*, dennoch, wenn ihnen mit weltlichen Dingen verbundene Neigungen aufkommen, diese pflegen und betreiben, also gerade die sati, die Erinnerung an die Wahrheit, nicht gegenwärtig haben. Es sind Menschen, die im Geist deutlich eingesehen haben, was vergänglich, zerbrechlich und darum leidig ist und darum zu lassen ist - und die dennoch dieses Wissen nicht immer gegenwärtig haben. Ihnen steht die rechte Anschauung nur dann zur Verfügung, wenn sie sich bewusst diese vorführen wollen. Normalerweise aber sind sie noch mit den weltlichen Dingen verbunden, wenn auch üblere Verhal-

tensweisen, die den Tugendregeln widersprechen, nicht mehr oder nur noch selten vorkommen. Es sind also Menschen, die höchstens noch siebenmal wiedergeboren werden, aber spätestens dann das Nirvāna erreichen, weil die rechte Anschauung im Grund ihres Wesens so verankert ist, dass sie davon nicht mehr abkommen können. Dennoch gibt es bei ihnen Zeiten, in denen ihnen weltliche Gedanken unkontrolliert unterlaufen. Die Veranlagungen zu sati sind eben unterschiedlich bei den Menschen.

### Atembeobachtung als Eingang zur Satipatthāna -Übung

Vertreter der „achtsamen Ein- und Ausatmung“, wie sie heute in Satipatthāna- und Vipassana-Kursen geübt wird, weisen darauf hin, dass die Atembeobachtung in M 118 als Vorstufe zur Satipatthāna-Übung bezeichnet wird. Auch in M 10 werden als allererste Übungen die gleichen Atembeobachtungen genannt wie in M 118. Sie bilden also auch dort den Eingang zu den weiteren und immer tieferen Satipatthāna-Übungen, nur wird nicht ausdrücklich gesagt, dass sie die Vorstufe oder die Einleitung seien, aber in der Beschreibung der Praxis werden sie dort ebenso behandelt wie in M 118.

Die Aussagen in beiden Lehrreden dürfen nicht als Widersprüche oder auch nur als unterschiedlich angesehen werden. Die 118. Rede der "Mittleren Sammlung" ist unter anderen Umständen entstanden als M 10.- In M 118 empfiehlt der Erwachte nicht die Atem-Übung als eine der erforderlichen Übungen, sondern er beschreibt unter den höchsten und letzten Übungen der fortgeschrittenen Mönche seiner Umgebung, dass manche auch die Ein- und Ausatmung durchführten, und nennt ihre jeweiligen Fortschritte in den Übungen. Wir sehen also, dass diese Lehrrede nicht entstanden ist aus dem Vorsatz, Atembeobachtung zu lehren, sondern der Buddha nimmt die Tatsache, dass unter anderem eine Gruppe von Mönchen der Ein- und Ausatmung ihre ganze Aufmerksamkeit widmen, zum Anlass festzustellen, dass bei weiterem Fortschreiten die Sati-

patthāna-Übung so weit geübt wird, bis daraus wiederum die sieben Erwachungsglieder entstehen, deren letztes endgültig in das Nirvāna einmündet. Es handelt sich hier also nur um eine variierte Bezeichnung der gleichen Übung. In beiden Reden wird die Satipatthāna-Übung in gleicher Reihenfolge genannt.

### Die Satipatthāna-Übung am Anfang

Wer durch langen Umgang mit der Lehre des Buddha zu einem anderen Verhältnis dem Leben und der Welt gegenüber gekommen ist, wer - auch wenn er beruflich oder familiär noch im Alltagsleben steht, dennoch durch stilles, häufiges Lesen und Bedenken der Grundaussagen des Erwachten Leben und Welt letztlich als ein Spiel der immer wieder ergriffenen fünf Zusammenhäufungen sieht, das ebenso mühselig und schmerzlich wie sinnlos, weil entwicklungslos ist - ein solcher hat in seinem Geist den rechten Standort und die rechte Perspektive, um die aus Lesen und Bedenken gewonnene Einsicht über die Welt durch die schrittweise beharrliche Übung in Satipatthāna in einer Weise bestätigt und erfüllt zu finden, die er trotz tieferer Einsichten vorher nicht ahnen konnte.

Da aber die Satipatthāna-Übung die befriedigenden Ergebnisse so lange n i c h t mit sich bringen kann, als der Mensch noch öfter in starkem weltlichen Engagement lebt, Sinnendige genießt oder stärker und anhaltend verärgert oder grollend sein kann, so wird diese Übung bald wieder aufgegeben. - Im letztgenannten Fall, bei Ärger und Groll, wäre die *mettā*-Übung als ergebnisreicher zu empfehlen, indem man sich vor Augen führt, wie letztlich alle Wesen - auch diejenigen, die mich gerade so ärgern - wie auch ich darin übereinstimmen, dass wir alle Wohl suchen und das Wehe fliehen, dass wir alle vom Dunkleren fort und zum Helleren hinstreben und dass wir letztlich alle über den Bereich, in dem immer wieder schreckliche Überraschungen möglich sind, ganz hinausgelangen möchten in endgültigen Frieden und Sicherheit. Je mehr dieses Bild - und ähnliche Vorstellungen - betrachtet und bedacht

werden, um so weniger kann Ärger oder gar Zorn bestehen bleiben, um so eher findet man wieder zu dem friedvollen Gleichmut zurück, der die unerlässliche Voraussetzung, die unentbehrliche Gemütsverfassung für die Satipatthāna-Übung ist.

Die Gesamtentwicklung vollzieht sich dort, wo die rechte Anschauung gepflegt wird, ebenso allmählich wie unhemmbar kontinuierlich. Der von der rechten Anschauung bewegte Mensch kommt unentwegt und in fließendem Übergang im Lauf der Zeit unmerklich von den gröberen zu den mittleren Dingen, von den mittleren zu den feineren, von den feineren zu den feinsten und zuletzt auch zu deren Überwindung. Diese Entwicklung geht über die wiederholt geschilderte Übungsreihe und durch diese hindurch zu immer weiter fortschreitenden Läuterungs- und Beruhigungs- und Klarheitsgraden bis zur Vollkommenheit.

Wir stellen hier neben die sieben Namen der wiederholt genannten Übungsreihe einige Begriffe, die die innere Entwicklung im Lauf der Jahre aufzeigen sollen:

Übungsreihe:	Entwicklungsreihe:
Tugendübung	gezügelter, heller werden
Zügelung der Sinnesdränge	Welterlebnis mindern
Maß beim Essen	Beruhigung der Sinnesdränge
Wachsamkeit	intensivere Übungsfähigkeit
klares Bewusstsein	immer nur „bei der Sache“ bleiben
Zufriedenheit bis Frieden	erste Ernte gereift
Aufhebung der fünf Hemmungen	Eingang zur Entrückung

Wer sich in der Tugendübung befindet, erinnert sich öfter am Tag der verschiedenen vom Erwachten genannten „sila“ und steht vor der Aufgabe, diese auch einzuhalten, selbst dann, wenn es ihn zu anderer Verhaltensweise drängt. Wer sich so einübt, der wird im Lauf der Zeit erfahren, dass er gezügelter wird, indem er immer weniger seinen guten Vorsätzen zuwiderhandelt. So wird er durch die Einübung in der Zügelung eine andere Gewöhnung gewinnen, so dass er sich in manchen dieser Dinge gar nicht mehr zu zügeln braucht, weil diese gröbere Verhaltensweise ihn nicht mehr ankommt. Insofern ist er auch schon um den entsprechenden Grad sauberer. In dieser Weise müssen wir uns die weitere Entwicklungsreihe, die sich im Lauf der Übungsjahre vollzieht, vorstellen.

Die Tugendregeln des Erwachten sind je einzeln an eine entsprechend helle Gesinnung geknüpft. Sie dürfen darum nicht nur als äußerliche Verhaltensanweisungen aufgefasst werden. Darum kann dem Kenner der Lehre die Wandlung nur seines äußeren Verhaltens nicht genügen; vielmehr ruht er nicht, bis er die Gesinnung seines Herzens verbessert hat. So wird er also durch die gleichen Tugendübungen, die ihn mehr und mehr gezügelt machen, zugleich auch heller. Dunkle Anwandlungen kommen kaum noch auf, geschweige dass er ihnen folgt. Die ihm mehr oder weniger latent innewohnenden Anlagen zu hochsinnigem Verhalten melden sich mehr und mehr, und er kommt aus dem Lassen des Üblen in zunehmendem Maß zu dem praktischen Tun des Besseren und Edleren.

Die als zweites genannte Zügelung der Sinnesdränge kann in dem Maß, wie sie vom Erwachten empfohlen wird, um Satipatthāna fruchtbar üben zu können, nur von solchem Kenner der Lehre richtig geübt werden, der zu der vollen Überzeugung gekommen ist, dass das Leben in der sinnlich wahrnehmbaren Welt eine entsetzliche Krankheit ist, die der Erwachte mit „Wahn“ (*avijjā*) bezeichnet. Die in diesem Geist geübte Zügelung der Sinnesdränge nimmt den Menschen von der Vielfalt der Sinneseindrücke zurück und bringt ihn damit der Möglichkeit, zu den Entrückungen zu kommen, näher.

Diese Entwicklung kann nur von jemandem, der das häusliche Leben aufgegeben hat und im Orden lebt, durchgeführt werden. Für einen Menschen, der weitab von dieser Haltung in ehelicher Verbindung und im Berufsleben steht, kann es sich dabei kaum um Versuche in dieser Richtung, geschweige denn um eine ernsthafte Übung in dieser Entweltung handeln.

Anders ist es für solche, die für sich allein leben, beruflich nicht sehr engagiert oder als Rentner leben, die über die Wegweisung des Erwachten sehr erfreut, ja, beglückt sind und das vielfältige Sinnenleben sowieso schon als trügerisch und töricht durchschauen und die Entwicklung zum Heil ersehen. Solange diese Voraussetzung nicht gegeben ist, kann man diese Übungen nur als versuchsweise kleine Einübungen auffassen, um zu einem tieferen Verständnis der eigenen Gerissenheit zu kommen.

Bei der Zügelung der Sinnesdränge geht es nicht in erster Linie darum, die Eindrücke zu sortieren und wie bei der Tugendübung das Üble zu vermeiden und das Gute zu pflegen, vielmehr geht es hier um eine radikale Minderung der Gesamtheit der Eindrücke, so dass der Mensch durch diese Übung erheblich weltleerer wird. Natürlich schreitet durch diese Übung auch die Zügelung noch weiter vor. Jede Übung ist ja eine Zügelung, und so nimmt die Disziplin zu.

In der nachfolgenden Übung Maßhalten beim Essen wird die Beruhigung der Sinnesdränge in dem einen Hauptpunkt noch vervollkommenet, denn das tägliche Essen rührt besonders stark die Triebe auf. Der Mensch, der in dieser Übung vollkommen geworden ist, der gibt dem Leib, was des Leibes ist, aber er bleibt im Geist davon unberührt. Er nimmt die Speisen zu sich, aber dies ist ihm kein Ereignis, das ihn beeindruckt.

So ist der bis hierhin vorgeschrittene Mensch schon ganz erheblich gezügelter, heller und leerer geworden. Die durch die Zügelung der Sinnesdränge und durch Maßhalten beim Essen stattgefundenen große Minderung äußerer Ablenkungen macht ihn nun fähig, mit einer erheblich vermehrten und ver-

tieften Aufmerksamkeit die im Innern aufsteigenden Vorstellungen, Gedanken, Wünsche und Bilder zu erkennen und in dieser „Wachsamkeit“ genannten Übung *sein Herz von schmutzigen, trüben Dingen zu läutern* und damit den Prozess der Säuberung und Erhellung und Entleerung auf höherer Ebene fortzusetzen.

Dass aus diesem Prozess der Zügelung und Erhellung und Entleerung auch ein Stillwerden hervorgeht, bedarf nicht vieler Erklärungen. Wenn die laute weltliche Vielfalt aufgegeben und entlassen ist, wird es stiller, und die Übung ist konzentrierter. Dazu führt in erster Linie die nächste *der Wahrheit eingedenk, klares Bewusstsein* genannte Übung, die ja eine Satipatthāna-Übung ist. Die gesamten Satipatthāna-Übungen dienen, wie aus allem Gesagten hervorgeht, dem Vorschreiten in Stille und Ablösung. Schon die Beobachtung des Atems lässt das erkennen.

Hier hat der Mensch nicht nur alle weltlichen Bilder, sondern auch alle weltlichen Regungen und Gedanken entlassen. Von dem Erwachten aufgeklärt über die Nichtigkeit des sogenannten Außen, der sogenannten Welt, hat er sie durchschaut und entlassen und ist auf dem Weg, das sogenannte Innen zu durchschauen und es in seiner Durchschauung ebenfalls zu entlassen und dadurch von allen Bindungen und Perspektiven frei zu werden, wahrhaft still zu werden.

Die Bemühung um unverstörte Zufriedenheit nun ist ein Stillwerden auf hoher Ebene, nachdem der Mensch heller und von Weltlichkeit leerer geworden war. Es ist ja nur die Ruhelosigkeit des Vielfalt Begehrenden, welche unzufrieden sein lässt. Die Zufriedenheit wird als Ernte, als Ergebnis der bisherigen Übungen deutlich gespürt.

Und endlich führt die Aufhebung der fünf Hemmungen zu derjenigen weltvergessenen Stille und Tiefe, in welcher die beschränkte Wahrnehmungsweise überwunden wird und die freie Wahrnehmungsweise der weltlosen Entrückungen anbricht, wie bereits näher beschrieben wurde.

Was irgend in den Welten und Zeiten praktische Läuterung der Wesen ist, das ist immer der hier geschilderte Prozess: gezügelter, heller, leerer, stiller, abgelöster werden. Mit dem Leererwerden ist weltliches Begehren, sind heillose Gedanken und Gesinnungen abgetan, und damit ist die Voraussetzung geschaffen, durch die Satipatthāna-Übung die am „Ich“ geschehenden Vorgänge zu durchschauen und sich von ihnen zu lösen. Nach der Entleerung von der Welt folgt so die Entleerung von dem, was der Wahn als das „Ich“ auffasst. Und dieser Prozess führt zur Stille und Ablösung.

Das ist die stetige Entwicklung der Läuterung der Wesen von der normalen, im menschlichen Bereich angetroffenen Seinsweise bis zum Gewinn der ganz anderen höheren Seinsweise in der freien Wahrnehmungsweise der Entrückungen. Wir sehen, dass in dieser Entwicklung die Satipatthāna-Übung erst nach der geistigen Entleerung von Welt, also in den allerletzten Etappen angewandt werden kann und dass sie die Vollendung dieser letzten Etappe betreibt. Wenn die Entwicklung der Reinigung und Läuterung der Wesen nur in dieser gradlinigen Entwicklung vor sich ginge, dann hätte die Satipatthāna-Übung ausschließlich ihren Platz am Ende des Entwicklungswegs; aber es wurde gesagt, dass die Entwicklung des Prozesses der Reinigung und Läuterung der Wesen in zwei verschiedenen Rhythmen vor sich gehe. Und indem wir nun die zweite Entwicklungsweise näher betrachten, erkennen wir, dass und warum Satipatthāna auch schon vor dem Ende des Heilswegs zu bestimmten Zeiten und im bestimmten Umfang geübt werden kann und dass diese Übung zur rechten Zeit und in der rechten Weise geübt, auch dann schon eine Förderung bringen kann.

Die zweite Entwicklungsweise ist bedingt durch zwei Umstände:

1. Es ist nicht so, dass ein Mensch - insbesondere jeder ernsthaft von der Lehre erfasste und um die Heilsgewinnung bemühte Mensch - jene genannten für die Entwicklung erforder-



lichen fünf positiven Elemente: Gezügeltheit, Helligkeit, Leerheit, innere Stille und Abgelöstheit etwa noch gar nicht an sich hätte und nun erst aus dem Nichts heraus allmählich auszubilden und anzusiedeln hätte; vielmehr bringt er von allen diesen fünf Elementen schon mehr oder weniger mit, hat von allem wenigstens etwas in sich, so dass es vorwiegend um ihre Ergänzung und Verstärkung geht.

2. Diese fünf Eigenschaften sind zu den unterschiedlichen Zeiten und unter unterschiedlichen inneren und äußeren Umständen zeitweilig mehr latent und unmerkbar, zeitweilig mehr offenbar und spürbar. So erscheint der Mensch zeitweilig weitgehend gezügelt und hell, leer und still; zu anderen Zeiten lässt er zwar die Stille vermissen, erscheint aber schon weitgehend gezügelt, hell und leer. Zu anderen Zeiten wieder ist er weder leer noch still noch abgelöst, sondern von weltlicher Vielfalt erfüllt, aber doch von heller Gesinnung. Und zu wieder anderen Zeiten lässt er sogar auch jene Gezügeltheit und Helligkeit vermissen und wird von üblen, dunklen Gesinnungen und Neigungen bewegt.

Stellen wir uns diese fünf fortschreitenden inneren Zustände als eine Stufenleiter vor, bei welcher jedem inneren Zustand etwa zehn Stufen entsprechen, so dass diese Leiter mit ihren fünfzig Stufen von den dunklen Tiefen bis an die obere Grenze der beschränkten Wahrnehmungsweise und an das Tor zur freien Wahrnehmungsweise der Entrückungen führt, so können wir in diesem Bild bleibend sagen, dass der auf dem Heilsweg anfangende Mensch nicht etwa zunächst dauernd auf der untersten Stufe der Leiter steht und erst nach vielfältigen Anstrengungen irgendwann allmählich die zweite Stufe erreicht und so allmählich immer gezügelter und heller wird - sondern es verhält sich anders.

Da die Wesen im Lauf ihrer unzähligen Geburten innerhalb des Samsāra immer wieder in allen Höhen und Tiefen waren und darum neben viel Ungezügeltheit auch manche Zügelung an sich haben, neben viel Dunkelheit auch manche Helligkeit, neben vieler Vielfalt und groben, chaotischen Zuständen auch

manche innere Klarheit und Leerheit, neben viel Lautheit auch manche Stille und neben viel Ergreifen und Anhängen auch manche Abgelöstheit, so wohnt ihnen auch ein mehr oder weniger starker Zug nach den höheren und niederen Zuständen inne, und sie befinden sich häufiger oder seltener für längere oder für kürzere Zeit in voller Kraft oder nur in halber Kraft auf den entsprechenden Stufen dieser fünfzigstufigen geistigen Leiter.

Das bedeutet, dass der Mensch nicht etwa auf irgendeiner Stufe, auf „seiner“ Stufe dauernd steht; es bedeutet auch nicht, dass der im religiösen Sinn an sich Arbeitende von dieser „seiner“ Stufe im Lauf der Übung allmählich zur nächsthöheren Stufe sich hinarbeitet, sondern es bedeutet, dass der um Läuterung bemühte Mensch sich auf fast den gesamten Stufen jener geistigen Leiter befindet. In den Umschichtungsintervallen, die sich bei manchen Menschen spontaner, bei anderen zögernder über Stunden, Tage oder Wochen erstrecken, befindet sich der Mensch ruhelos in ständigem Wandern, einmal auf dieser, einmal auf jener Stufe der fünfzigstossigen geistigen Leiter, entweder im Auf- oder im Absteigen begriffen.

Dieses geistige Auf und Ab ist kein Entstehen vorher nicht gewesener Eigenschaften, ist keine Erstarkung von vorher schwach gewesenen Eigenschaften, es ist ebenso wenig eine Auflösung oder Abschwächung von vorher stärker vorhanden gewesenen Eigenschaften; es ist keine Veränderung der Substanz, auch nicht des Mischungsverhältnisses; es ist nur Umschichtung: einmal ist dieses „oben“, d.h. wirksam, den Menschen bewegend, einmal jenes.

Die Entwicklung aber, die der um Lauterkeit und Läuterung bemühte Mensch durchmacht, d.h. die Wandlung seiner geistigen Substanz, die Mehrung seiner guten Qualitäten und die gleichzeitige Minderung seiner üblen Qualitäten, also sein wirkliches Vorwärtskommen auf der geistigen Entwicklungsleiter, zeigt sich in der Weise, dass er bei dem ständigen Auf und Ab immer weiter nach oben gerät, d.h. sich immer kürzere Zeit auf den unteren Stufen befindet, bis er bald gar nicht mehr

bis zur untersten Stufe absinkt, sondern sich immer beständiger innerhalb der mittleren und später oberen Stufen bewegt.

So vollzieht sich also die Entwicklung des um Läuterung und Lauterkeit kämpfenden Menschen gleichzeitig in diesen beiden Dimensionen: aufdringlich und vordergründig erscheint die ruhelos schwankende Erhellung und Verdunkelung des menschlichen Herzens. In der ununterbrochenen Umschichtung und Umwälzung der ihm innewohnenden Qualitäten treten bald die lichtereren, bald die dunkleren in den Vordergrund und bedienen sich des Leibes und der im Geist angesammelten Erfahrung, um sich Genugtuung und Erfüllung zu verschaffen. So erscheint derselbe Mensch sich selbst und anderen bald heller, bald dunkler, bald edler, bald gemeiner, bald besser, bald schlechter, wie von chaotischen und unberechenbaren Kräften geschüttelt und geworfen.

Aber zugleich geschieht im Grund seines Wesens jene ganz andere Entwicklung: eine beharrliche und allmähliche Mehrung der guten Eigenschaften und Minderung der unheilsamen Eigenschaften. Man wäre geneigt, diesen Vorgang als eine beharrlich und unbeirrbar aufsteigende Linie darzustellen, wenn nicht das Auf und Ab den Blick so sehr davon ablenkte. Aber im Lauf der Zeit bleibt es dem aufmerksamen Beobachter nicht verborgen, dass jene ständigen Aufstiege immer höher nach oben vorstoßen, immer länger oben verweilen und dass die ständigen Abstiege immer zögernder nach unten sinken, immer kürzer unten verweilen, immer eher wieder sich wenden zu Aufstiegen.

Wer diese Zusammenhänge richtig erkennt, wer die beiden Dimensionen der Entwicklung des um Lauterkeit Bemühten recht versteht, der wird nicht stolz geschwellt, ja, kaum erfreut und beglückt, wenn er sich zu irgendeiner Zeit in heller, hoher, reiner Verfassung befindet, wird aber auch nicht hilflos und wehrlos verzweifelt, wenn er sich zu einer anderen Zeit angegangen fühlt von dunkleren Regungen, Neigungen und Trieben, die in einem großen Widerspruch zu stehen scheinen zu jener hohen und reinen Anwandlung, in der er sich vorher sah.

Wer um dieses Auf und Ab der inneren menschlichen Verfassung weiß, der gewinnt damit einen sein ganzes Wesen umfassenden Anblick, der gewinnt einen Überblick über seine Möglichkeiten und Gefahren, der lernt immer mehr die rechte Übung für die jeweilige Verfassung zu finden. Er weiß, dass er seine jeweilige Übung seinem jeweiligen inneren Zustand anpassen muss. Wer in dieser Anpassung der Übung an die jeweilige innere Verfassung Erfahrung hat, der weiß den Zeitpunkt zu ermessen, um mit der Satipatthāna-Übung hier und da schon zu beginnen.

Zu einer Zeit, in der er sich in seinen größten und dunkelsten Zuständen weiß und erkennt, da bemüht er sich nicht um Satipatthāna, sondern um die Überwindung dieser Zustände. Zu einer Zeit, in der er sich in seinen mittleren Zuständen und Verfassungen weiß, da übt er ebenfalls nicht Satipatthāna, sondern bemüht sich kämpfend um die Befreiung von jenen mittleren Fesseln und Trübungen, um heller zu werden und sich von der Vielfalt zu entfernen. Wenn er sich aber in helleren und besseren inneren Zuständen vorfindet, frei von weltlichem Anliegen, so dass kein Grund für starkes Ringen und Kämpfen vorliegt, dann ist die Zeit für die Satipatthāna-Übung. Er übt diese Übung so lange, als er die Satipatthāna-Übung in dieser ungezwungenen Sammlung und Konzentration durchführen kann.

Dabei kann im Laufe der Entwicklung eintreten, dass er über dem Üben der Satipatthāna-Übung in einem solchen Maß stiller und abgelöster wird, dass ihm der Übergang von der beschränkten Wahrnehmungsweise in die freie Wahrnehmungsweise gelingt. Ein solcher hat dann zum ersten Mal eine neue Stufe jenseits und oberhalb der fünfzig Stufen erreicht und betreten - und das ist ein großer Gewinn - aber es darf nicht übersehen und vergessen werden, dass er jene höhere Stufe zunächst nur für kürzere oder kürzeste Zeit berührt und betreten hat, dass er damit noch nicht auf jener Stufe wohnt, noch nicht dort heimisch ist, sie noch nicht unverlierbar besitzt. Binnen kurzem befindet er sich wieder innerhalb der

fünfzig Stufen der gröberen Wahrnehmungsweise und befindet sich dort in schwankendem Wechsel auf höheren und niederen Stufen.

In dem Maß aber, wie er an sich arbeitet, nehmen die üblen und unheilsamen Dinge in ihm ab und nehmen die guten und heilsamen Dinge in ihm zu, und er befindet sich immer häufiger auf den helleren und höheren Stufen und immer seltener auf den niederen und dunkleren Stufen. In dem gleichen Maß auch übt er immer häufiger die Übungen der höheren und helleren Stufen.

Wer das hier Gesagte versteht und in seiner eigenen Situation wiederfindet, der bleibt sich selbst und seiner jeweiligen inneren Verfassung mit seinem Üben ständig auf den Fersen.

Der Erwachte zeigt, dass der Mensch in seinem gesamten Tun und Lassen nur aus Gewohnheiten, aus gewohnten Gleisen und Verhaltensformen auch im Denken besteht und dass er, wenn er klar weiß, welche Gesinnung und Verhaltensweisen die besseren sind, indem sie den Täter und seine Umgebung zu immer mehr Wohl führen, und welche die schlechteren sind, indem sie den Täter und seine Umgebung zu immer mehr Streit, Zorn bis zu Mord und Krieg führen - dass er bei diesem Wissen immer einen Grad heller denken und besser reden und handeln kann, als es nach der bisherigen eigenen Gewohnheit „von selber“ geht. Kein Mensch, der sich in dieser Weise übt, kann leugnen, dass er auf diese Weise zu anderen Gewohnheiten kommt. Man darf nicht vergessen, dass jeder Mensch im Lauf seines Lebens sowieso seine Gewohnheiten ununterbrochen ändert je nach den Einflüssen durch Lektüre, Vorbilder und Herausforderungen und je nach dem, was man diesen Einflüssen an festem Wissen und Wollen entgegensetzen kann.

Der Weg vom Dunklen zum Hellen ist vielstufig und allmählich ansteigend. Wer sich zu viel vornimmt, so dass er erfahren muss, dass es ihm nicht gelingt, der könnte auf den Gedanken kommen, dass der Mensch sich nicht ändern kann. Wer aber durch die Heilslehren einen Begriff bekommen hat

von der schrittweisen Entwicklung, der kann bei klarer Selbstprüfung immer deutlicher erkennen, wo er mit seinen gesamten Gesinnungen und seinem Verhalten jetzt steht und was sein nächster Schritt sei, um zum Helleren zu kommen. Immer kann ein Mensch, indem er sich um das Gute bemüht, über seinen gegenwärtigen Status hinausgreifen und das Nächsthöhere als solches erkennen, empfinden und es lieben, ersehnen lernen und es damit erwerben und in sich verstärken.

Die Bewegung des Auf und Ab kann der Mensch so schnell nicht abstellen, aber innerhalb des Auf und Ab kann er die Gesamtentwicklung nach oben beharrlich verfolgen und nicht von ihr ablassen, indem er sich den niederen Anwandlungen widersetzt und den feineren, besseren Anwandlungen bewusst und betont folgt. So kann es bei den ersten Versuchen mit Satipathāna-Übungen vorkommen, dass ein Mensch, der am Vormittag in Ruhe und Gelassenheit Satipathāna geübt hatte, sich am Nachmittag gegen üble Anwandlungen zu wehren hat, gegen begehrlische oder andere ablehnende Gesinnungen - und dass ein Mensch, der vor kurzer Zeit in einsamer Freudigkeit lebte, kurze Zeit danach bei einem Mittagmahl alle Kraft einzusetzen hat, um die Speise mit jener stillen inneren Uneingepflanztheit dem Leib zu übergeben, die erforderlich ist, um immer mehr *des Körpers entwöhnt, der Sinnensucht entwöhnt zu werden.*

Im Hinblick auf diese zweifache Art der menschlichen Entwicklung ist es kein Widerspruch, wenn gesagt wird, dass Satipathāna als eine Übung der Stille, *fern von weltlichem Begehren, fern von weltlicher Bekümmernis* im Stadium einer fortgeschrittenen Entwicklung geübt werden soll und wenn auch gesagt wird, dass Satipathāna zu der Zeit, da der Mensch sich von weltlichem Begehren und von weltlicher Bekümmernis frei weiß, auch schon geübt werden kann.

## Der zweite Pfeiler: Die Beobachtung des Gefühls

### Der Zusammenhang der Gefühlsbeobachtung mit der Beobachtung der körperlichen Vorgänge

Wer die Ausführungen über die auf den Körper gerichtete Beobachtung aufmerksam verfolgt hat, der weiß, dass aus dieser Übung bereits zwei große Wirkungen auf die Gefühle ausgehen:

1. Die Gefühle werden in einem vorher nicht für möglich gehaltenen Maß verfeinert, geläutert und beruhigt, weil alle gröberen Gefühle, die durch die *gröberen körperlichen Regungen*, durch das Eingepflanztsein in den Körper entstanden, zur Ruhe kommen.

2. Diese große Wandlung des Gefühls, die bis an das Wohl im Erlebnis der weltlosen Entrückungen heranreicht, zieht ganz von selbst die bisher ausschließlich auf den Körper gerichtete Beobachtung auf sich, auf das Gefühl. So entsteht spätestens dann die Beobachtung des Gefühls, wie es auch aus den Aussagen des Erwachten hervorgeht (M 119 gegen Ende).

So ist also die Anleitung des Erwachten in der Übung der Beobachtung der Gefühle (und die dann folgende Anleitung in der Beobachtung des „Herzens“ und endlich der „Erscheinungen“) für den in der Körperbeobachtung Fortschreitenden nur eine Bestätigung dessen, was er bei seiner Übung von selbst erfahren, erkannt und zu tun für nötig befunden hatte. Die Darlegung aller vier „Pfeiler der Beobachtung“ bedeutet also eine Sicherung, wie der Erwachte sie in fast alle seine Wegweisungen einbaut, um auch die kleinsten Irrtümer und Irrwege zu vermeiden und um den weniger erfahrenen Menschen zum sicheren Vorwärtskommen zu helfen. Insbesondere für den in geistiger Erfahrung unwissenden westlichen Menschen ist die ausdrückliche Anleitung in den drei weiteren „Pfeilern der Beobachtung“ zum Verständnis unerlässlich. Darum müssen wir zunächst betrachten, was das ist, was wir „Gefühl“ nennen, und wie es zustande kommt.

Wo steht im Erlebnis das Gefühl  
und was ist es?

Der Erwachte schildert in den Lehrreden sehr häufig den seelischen Prozess, innerhalb dessen Gefühl und Wahrnehmung entstehen und vergehen:

*Durch Luger und Form entsteht Luger-Erfahrung<sup>55</sup> ),  
durch Lauscher und Ton entsteht Lauscher-Erfahrung,  
durch Riecher und Duft entsteht Riecher-Erfahrung,  
durch Schmecker und Saft entsteht Schmecker-Erfahrung,  
durch Taster und Tasting entsteht Taster-Erfahrung,  
durch Denker und Dinge entsteht Denker-Erfahrung.  
Das Zusammensein der drei ist Berührung.  
Durch Berührung bedingt ist Gefühl.  
Was man fühlt, nimmt man wahr.*

Mit dem Aufkommen von Wahrnehmung ist der passive Teil des Erlebnisprozesses abgeschlossen, und nun beginnt der aktive Teil. Es heißt weiter:

*In der Wahrnehmung wurzelt die Erwägung.*

Das bedeutet, dass jeder normale Mensch unmittelbar nach der Wahrnehmung Stellung nimmt zu dem Wahrgenommenen. Er beurteilt es, er überlegt, was er damit anzufangen habe. Das ist die Erwägung.

*In der Erwägung wurzelt der Wille.*

---

<sup>55</sup> Mit "Erfahrung" ist hier noch nicht die Erfahrung des Geistes, "unsere" Erfahrung gemeint, sondern nur eine Teilerfahrung, die Erfahrung 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: "Wohl tut das" oder "wehe tut das".



Wille ist nichts anderes als das Ergebnis der Erwägung, sei es, dass man positiv oder negativ auf die Sache reagiert, sei es, dass man sie auf sich beruhen lässt. Mit der Willensfassung ist der seelische Teil des Erlebnisses abgeschlossen, und nun beginnt der Mensch auf Grund des gefassten Willens zu reden oder zu handeln, um das mit dem Willensentschluss gesteckte Ziel zu erreichen.

Damit ist der gesamte Erlebensprozess geschildert, und wir sehen, welchen Ort innerhalb desselben das Gefühl einnimmt.

Von den sechs genannten Vorgängen geschehen die zwei ersten im Dunkel des Unterbewusstseins, der Mensch nimmt sie nicht wahr. Erst mit dem Gefühl, mit dem Fühlen „merkt“ der Mensch etwas und nimmt es dadurch wahr.

Darin zeigt sich, dass Gefühl, Fühlen nichts anderes ist als „Merken“, als jenes Wachwerden, aufmerksam Werden, wodurch der betreffende Vorgang überhaupt erst wahrgenommen, erlebt, erfahren wird. So ist Fühlen der Durchbruch aus dem Unbewussten und Unterbewussten in das Bewusstsein. Vom Fühlen ab „weiß“ der Mensch, was da geschieht. Wir verstehen das noch näher, wenn wir das Zustandekommen des Gefühls erkennen.

### Wodurch wird Gefühl verursacht?

Der Erwachte sagt, dass die Berührung der Anstoß für das Aufkommen von Gefühl sei. Darum müssen wir erkennen, wer oder was sich da berührt und wieso dadurch jenes Aufmerken entsteht, das wir „Gefühl“ nennen und das zur bewussten Wahrnehmung führt. Es handelt sich hierbei um die Tendenzen, die Triebe, die Dränge.

Die gesamten Tendenzen sind „inkarniert“, d.h. eingefleischt in den Leib. Sie sind so innig in den Leib übergegangen wie etwa der Stoß, den man einem im Wasser liegenden Boot versetzt, in das Boot übergegangen ist und ihm die Tendenz nach vorn gibt, oder noch besser: wie der Magnetismus dem Magneteisen innewohnt.

Die auf Sehen gerichteten Tendenzen wohnen im Auge. Dadurch ist das Auge mehr als nur Sehorgan. In Verbindung mit den Tendenzen wird es zum Luger, der auf die Berührung mit Form aus ist. Die auf Hörberührung gerichteten Tendenzen wohnen im Ohr. Dadurch ist das Ohr mehr als nur Hörorgan. In Verbindung mit den Tendenzen wird es zum Lauscher, der auf die Berührung mit Tönen aus ist.

Die körperlichen Organe, die aus körperlichen Stoffen (Materie) bestehen, können nicht sehen oder hören, riechen, schmecken oder tasten. Dieser Tatsache sind sich viele Biologen bewusst und wenden sich gegen die allgemeine Auffassung, dass der materielle Körper zur fünffachen sinnlichen Wahrnehmung fähig wäre. Die Empfindung z.B. von Formen seitens des Auges, die Empfindung von Tönen seitens des Ohres usw. setzt voraus, dass den Sinnesorganen ein Anliegen innewohnt, eine Empfindlichkeit, eine Sucht, ein Drang nach Berührung des Betreffenden. Das aber gibt es in keiner Art von Materie, sondern dazu gehört bereits ein fest gefügter „Geschmack“ samt dem Drang, diesen Geschmack zu bekommen. Daher kommt es, dass bei der entsprechenden Berührung entweder eine angenehme Empfindung aufkommt (nämlich wenn das zur Berührung Gekommene dem inneren Geschmack entspricht) - oder ein unangenehmes Gefühl aufkommt (nämlich wenn das zur Berührung Gekommene dem inneren Geschmack widerspricht).

Dieser fünffache Erlebnisdrang, zu welchem als sechstes noch der im Geist vorhandene Drang nach Denken, Bedenken des jeweils Erfahrenen kommt - mit dem fortgesetzten Austausch der Meldung der Tendenzen, der Sinnesdränge, an den Geist und dessen Willensbildung zum entsprechenden weiteren Einsatz der empfindungshungrigen Sinnesdränge ist es, was in allen alten Menschheitslehren insgesamt als „die Seele“, das eigentliche Leben, bezeichnet wird. Der Körper des Menschen mit Knochen, Fleisch, Blut, Sehnen und Nerven ist nur zusammengewaschen und wird nur durch weitere Nahrung unterhalten; aber der eigentliche Erzeuger und Benutzer des

Körpers ist die sechsfältige mit bestimmten Geschmächen ausgerüstete Sehnsuchtskraft nach Berührung mit den entsprechenden äußeren Dingen. Jede Tendenz ist ein Gespanntsein auf eine ganz bestimmte Berührung. Durch diese Spannung nur kann diese Berührung empfunden werden, d.h. die ihr genau entsprechende Berührung als wohl und angenehm und die entgegengesetzte Berührung als wehe und schmerzlich. Ohne diese Bedürftigkeit, ohne diese Spannung gäbe es keine Empfindung und keine Wahrnehmung.

Ein Beispiel: Eine Geigensaite, die nicht gespannt ist, gibt bei keiner Behandlung irgendeinen Ton. Aber eine gespannte Geigensaite, in der also das Bedürfnis nach Entspannung besteht, ist dadurch eine „fühlende“ und äußert ihr Gefühl bei jeder Berührung, und zwar je stärker die Spannung ist, mit einem um so höheren Ton. - So auch ist das gesamte Tendenzenfeld (*nāma-kāya*) die Quelle aller Empfindungen, Gefühle und damit des Erlebens, Wahrnehmens.

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 also sozusagen der Griffel, der das durch die Sinnesdränge Erfahrene in den Geist einträgt; und da prägt nun starkes Gefühl stärker ein, aber schwaches Gefühl auch nur schwach. Und da die Stärke des Gefühls von der Stärke der Tendenzen bestimmt wird, so bewirken die Tendenzen die unterschiedliche Wahrnehmung.

Da nun alle Tendenzen, alle Sinnesdränge samt dem Denken, fast ununterbrochen und gleichzeitig erfahren, so laufen auch gleichzeitig und fast ununterbrochen die unterschiedlichsten Gefühle von den Sinnesdrängen zum Geist. Da sind manche Gefühle stärker, manche schwächer.

Betrachten wir es an einem Beispiel: Ein Mensch, der nach seinen Tendenzen sehr geschmäckig ist, der aber kaum tendenzenbedingtes Interesse für seine Mitmenschen und auch kaum tendenzenbedingte weltanschauliche Interessen hat, bei dem also die auf Geschmäckigkeit gerichteten Tendenzen am

stärksten sind, befindet sich in einer Gesellschaft, in welcher interessante Menschen sind, mehr oder weniger tiefe weltanschauliche Gespräche gepflogen werden und außerdem Speisen herumgereicht werden. Da er vorwiegend Geschmäcklichkeitstendenzen hat, so reagieren diese am stärksten, und so sieht, riecht und schmeckt er mit großer Aufmerksamkeit jene verschiedenen Speisen. Dieses größere Aufmerken, stärkere Fühlen bringt diese auch stärker zur „Wahrnehmung“. Da er dagegen für die verschiedenartigen Menschen und die unterschiedlichen weltanschaulichen Gespräche weniger oder kaum tendenzenbedingtes Interesse hat, so nimmt er diese auch erheblich schwächer oder kaum wahr. Zwar weiß er, wenn man ihn hernach fragt, dass da auch mancherlei Menschen waren und dass über dieses und jenes gesprochen wurde; aber diese Dinge hat er viel blasser, viel schwächer wahrgenommen, und viele dieser Dinge hat er überhaupt nicht wahrgenommen.

Ein anderer Gast dagegen, der vorwiegend soziale Tendenzen hat, hat unter denselben äußeren Umständen kaum etwas von den Speisen wahrgenommen, aber dafür die interessantesten Begegnungen und Gespräche gehabt.

So ist also die Wahrnehmung ganz vom Gefühl abhängig, ist eine subjektive Auslese, weil nur die Tendenzen durch ihre Resonanz (Fühlen, Aufmerken) zu der betreffenden Wahrnehmung geführt haben.

#### Die Anweisung des Erwachten

Der Erwachte beschreibt die Beobachtung der Gefühle wie folgt:

*Wie aber, ihr Mönche, bleibt der Mönch bei den Gefühlen in der fortgesetzten Beobachtung der Gefühle?*

*Da weiß, ihr Mönche, der Mönch, wenn er ein Wohlgefühl empfindet: „Ich empfinde ein Wohlgefühl“; weiß, wenn er ein Wehgefühl empfindet: „Ich empfinde ein Wehgefühl“; weiß, wenn er kein Wohlgefühl und kein*

*Wehgefühl empfindet: „Ich empfinde kein Wohl- und kein Wehgefühl“.*

*Er weiß, wenn er ein weltliches Wohlgefühl empfindet: „Ich empfinde ein weltliches Wohlgefühl“ und weiß, wenn er ein überweltliches Wohlgefühl empfindet: „Ich empfinde ein überweltliches Wohlgefühl“; weiß, wenn er ein weltliches Wehgefühl empfindet: „Ich empfinde ein weltliches Wehgefühl“; und weiß, wenn er ein überweltliches Wehgefühl empfindet: „Ich empfinde ein überweltliches Wehgefühl“, weiß, wenn er ein überweltliches Gefühl ohne Wohl und Wehe empfindet: „Ich empfinde ein überweltliches Gefühl ohne Wohl und Wehe.“*

*So wacht er nach innen beim Gefühl über das Gefühl und wacht nach außen beim Gefühl über das Gefühl, wacht nach innen und nach außen bei den Gefühlen über die Gefühle. Er beobachtet, wie die Gefühle entstehen, beobachtet, wie die Gefühle vergehen, beobachtet, wie die Gefühle entstehen und vergehen. „Das Gefühl ist da“, dieses Bewusstsein ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, zum Gegenwärtighaben der Wahrheit erforderlich ist, und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er. So bleibt, ihr Mönche, ein Mönch in der fortgesetzten Beobachtung der Gefühle.*

Auf den ersten Blick scheint diese Anleitung sehr kurz gegenüber der Anleitung des Erwachten bei der Beobachtung des Körpers; dennoch ist die Beobachtung der Gefühle nicht weniger umfangreich und vor allem auch nicht weniger differenziert als die Beobachtung des Körpers; der Unterschied liegt nur darin, dass die Beobachtung der Gefühle ein erheblich stillerer Vorgang ist, dass die Beobachtung selbst viel tiefer reicht und in Tiefen hineindringt, welche ganz abseits und

außerhalb des Erlebnisbereiches des normalen Menschen liegen und darum auch nicht beschrieben werden können. Sie sind aber vom Erwachten bereits angedeutet mit dem Begriff *überweltliche Wohl- und Wehgefühle*.

Wie viele Gefühle gibt es?

Die Frage nach der möglichen Anzahl der Gefühle kann nur mit dem Hinweis auf die Tendenzen beantwortet werden, da diese die Gefühle verursachen. Zunächst muss also gesagt werden, dass es wenigstens so viele Gefühle gibt wie Tendenzen. Das bedeutet schon: unzählbare, aber hier müssen noch drei verschiedene Gefühlsdimensionen unterschieden werden.

Zunächst gibt jede Tendenz die Möglichkeit zu mehr oder weniger entschiedenen Wohl- und Wehgefühlen, d.h. von dem höchsten durch die Tendenzen ausgelösten Wohlgefühl über alle Möglichkeiten der Abschwächung des Wohls bis zu der Indifferenz des Weder-Weh-noch-Wohlgefühls und darüber hinaus zu immer entschiedeneren Wehgefühlen.

Wir wissen, woher diese Gefühle seitens einer Tendenz kommen: Da eine jede Tendenz ein Auf-etwas-aus-Sein ist, da sie auf eine bestimmte Berührung aus ist, so befindet sie sich, solange die ihr gemäße Berührung nicht vorhanden ist, in einem Mangel, in einer Spannung. Zu einer solchen Zeit besteht die Tendenz ununterbrochen in einem Wehgestimmtsein. Sobald aber die der Tendenz zusagende Berührung eingetreten ist, sind Mangel und Spannung aufgehoben, dann geht von den Tendenzen Wohlgefühl aus. Je genauer bei einer Berührung das als außen Erfahrene einer Tendenz entspricht, um so entschiedener auch ist das von ihr ausgehende Wohlgefühl; je genauer sie der Tendenz widerspricht, um so entschiedener ist das Wehgefühl. Zwischen diesen extremen Wohl- und Wehgefühlen liegen noch die weniger extremen Möglichkeiten bis zu kaum merklichen Wohl- bzw. Wehgefühlen (wenn die Berührung einer Tendenz nur sehr wenig entspricht bzw. widerspricht). Diese Gefühle werden dann als Weder-Weh-noch-

Wohlgefühle bezeichnet. Es versteht sich, dass ein Mensch, der es gern hell und warm hat, in einem halb hellen und halb warmen Raum sich nicht ganz so wohlfühlt wie in einem sehr hellen und sehr warmen Raum und dass er sich in einem ziemlich dunklen, ziemlich kalten Raum nicht ganz so unbehaglich fühlt wie in einem sehr dunklen und sehr kalten Raum.

Oder ein anderes Beispiel: Ein nach seinen Tendenzen sehr rachsüchtiger und skrupelloser Mensch empfindet, wenn er hört, dass es seinem Feind schlecht geht, zwar eine Befriedigung, ein Wohlgefühl, aber er würde, wenn es ihm selbst gelungen wäre, jenen Feind zu schädigen, eine noch größere Befriedigung, ein noch entschiedeneres Wohlgefühl erleben. - Oder ein mitleidiger, hilfsbereiter Mensch empfindet, wenn er irgendeinem anderen in Not befindlichen Menschen teilweise hat helfen können, ein geringeres Wohlgefühl, als wenn er ihn ganz und gar aus der Notlage hätte befreien können; oder ein ehrlicher, wahrhaftiger Mensch, der in einer schwierigen, gefährlichen Situation mit großer Überwindung eine Lüge unterdrückt hat und bei der Wahrheit geblieben ist, empfindet ein Wohlgefühl, aber der Gedanke, dass es ihm sehr schwer gefallen war und dass er beinahe doch zur Lüge gegriffen hätte, verhindert die Vollkommenheit dieses Wohlgefühls.

So kann also eine jede Tendenz eine ganze Skala von Gefühlen auslösen. Diese Skala der Gefühlsmöglichkeiten bezeichnen wir als die erste Dimension der Gefühlsmöglichkeiten.

Aber die Qualität der Gefühle hängt nicht nur von der Übereinstimmung oder Nichtübereinstimmung zwischen Tendenz und Erlebnis ab, sondern ist auch abhängig von der Feinheit oder Grobheit der durch das Erlebnis angesprochenen Tendenz. Eine Tendenz, die etwa auf ein grobsinnliches Erlebnis aus ist, äußert sich auch immer nur in groben Wohl- und Wehgefühlen. Genau ebenso können feinere und feine Tendenzen sich auch nur in entsprechend feineren Gefühlen äußern, seien es Wohl- oder Wehgefühle. Das Wohlgefühl, das zum Beispiel ein nach seinen Tendenzen, nach seinen inneren

Neigungen religiöser Mensch empfindet, wenn er an einem guten religiösen, still und hell machenden Gespräch teilnimmt oder wenn er bei sich selbst solche Gedanken hegt, ist zwar ein Wohlgefühl, aber es ist zugleich ganz erheblich feinerer Art als das Wohlgefühl, das etwa ein nach seinen Tendenzen rachsüchtiger oder jähzorniger Mensch bei der Befriedigung seiner Rachsucht oder seines Jähzornes empfindet.

Wie eben ein rohes Blechgefäß, ob man es sanft behandelt oder ob man es grob behandelt, immer doch rauere Töne von sich gibt als etwa eine Silberschale oder eine Bronzeglocke, so auch äußert sich jede gröbere und grobe Tendenz bei allen ihren Äußerungsmöglichkeiten zwischen dem äußersten Wohl und dem äußersten Wehe doch immer nur in grobem Gefühl und eine feinere Tendenz immer in entsprechenden feineren Gefühlen. Die Feinheit der Tendenz bestimmt die Feinheit des Gefühls. Wir nennen diese Reihe die zweite Dimension der Gefühlsmöglichkeiten. Diese Gefühlsreihe ist ebenso unendlich vielseitig und unterschiedlich wie die Tendenzen selbst.

Die Gefühlsmöglichkeiten der ersten Dimension werden nicht ausschließlich von der Tendenz bestimmt, sondern vielmehr von dem Verhältnis zwischen dem Anliegen der Tendenz und dem jeweils aufkommenden Erlebnis: Stimmt das Erlebnis mit der Tendenz überein, so entsteht das der Tendenz mögliche Wohlgefühl; befindet sich das aufkommende Erlebnis aber in mehr oder weniger großem Gegensatz zu der betreffenden Tendenz, so geht von ihr ein Wehgefühl aus, dessen Grad von dem Grad des Gegensatzes bestimmt wird.

Die Gefühlsmöglichkeiten der zweiten Dimension dagegen werden nicht von dem Verhältnis zwischen Tendenz und Erlebnis, sondern ausschließlich von der Tendenz selbst bestimmt. Eine grobe Tendenz erzeugt grobe Gefühle (gleichviel, ob wohl oder wehe). Eine feine Tendenz erzeugt feine Gefühle.

Ganz ebenso verhält es sich mit der dritten Gefühlsdimension. Diese betrifft ausschließlich die Kraft oder Stärke oder Gewalt des betreffenden Gefühls und wird ausschließlich von



der mehr oder weniger großen Stärke oder Schwäche der betreffenden Tendenz bestimmt. Je stärker die Tendenz ist, um so stärker sind die von ihr ausgehenden Gefühle (gleichviel ob grob oder fein, gleichviel, ob wohl oder wehe); und je schwächer die Tendenz ist, um so schwächer sind die von ihr ausgehenden Gefühle.

Hat zum Beispiel der vorhin erwähnte religiöse Mensch vorwiegend starke religiöse Interessen und hat er nur wenig „Sinn“ (d.h. Tendenzen) für andere Dinge, so ist auch das feine höhere Wohlgefühl, das er bei religiösen Gesprächen und Gedanken empfindet, trotz seiner Feinheit sehr stark. Ebenso kann bei jenem vorhin erwähnten rachsüchtigen Menschen, wenn dieser nicht sehr stark, sondern nur etwas rachsüchtig ist, das gröbere und niedere Gefühl der Befriedigung, wenn ihm eine Rache gelungen ist, auch nicht sehr stark sein. So sind also nicht immer die groben Gefühle stärker und die feinen Gefühle schwächer, vielmehr wird die Feinheit oder Grobheit eines Gefühls von der Feinheit und Grobheit der Tendenzen bestimmt und die Stärke und Schwäche des Gefühls von der Kraft oder Schwäche der betreffenden Tendenz.

So sehen wir, wie unübersehbar viele Gefühle es gibt, wie der Mensch und jedes andere Wesen je nach der Beschaffenheit seiner gesamten Tendenzen ununterbrochen von unendlich vielen Gefühlen durchzogen und bewegt werden. Ein jedes Wesen bildet einen Komplex von unendlich vielen Gefühlen, Stimmungen und Dissonanzen, gleichviel ob es das selbst weiß oder nicht. Die Beobachtung der Gefühle bewirkt nun, dass man diese Beschaffenheit nicht nur erkennt, die mechanische Zwangsläufigkeit dieser Vorgänge durchschaut, sondern dadurch auch die Tendenzen derartig mindert und auflöst, dass dadurch auch die Abhängigkeit von dem mächtigen schmerzlichen Gefühlsschwall immer geringer wird bis zur Befreiung.

Es ist gut, diese drei unterschiedlichen Gefühlsskalen zu kennen, weil man dann seine eigenen Gefühle bei der Beobachtung um so besser bemerkt und dadurch ihre automatische Bedingtheit durchschaut. Der Erwachte erwähnt sie auch im-

mer wieder in den Lehrreden, wenn auch unter mancherlei Bezeichnungen, und er sagt ausdrücklich, dass er *je nach dem Standpunkt* manchmal von zwei Gefühlen, manchmal von drei Gefühlen, manchmal von fünf, sechs, achtzehn, sechszwanzig und noch mehr Gefühlen spricht.

Hauptsächlich spricht der Erwachte von den Gefühlen der ersten Dimension, den Wohlgefühlen, Wehgefühlen und den Weder-Weh-noch-Wohlgefühlen; aber öfter erwähnt der Erwachte auch weltliche und überweltliche Wohl- und Wehgefühle, *mit Weltlichem verbundene Freuden* und *mit Befreiung verbundene Freuden* und *mit Weltlichem verbundene Traurigkeit* und *mit Befreiung verbundene Traurigkeit* (M 137)

Darin und in vielen anderen Aussagen zeigen sich Unterscheidungen auch nach der zweiten und nach der dritten Dimension.

In der vorhin zitierten Anleitung des Erhabenen über die Beobachtung der Gefühle werden zunächst nur die drei Gefühle der ersten Dimension genannt: Wohl-, Weh- und Weder-Weh-noch-Wohlgefühle. Aber gleich im Anschluss daran wird bei denselben drei Gefühlen noch zwischen weltlichen und überweltlichen unterschieden. Und das bedeutet ja: zwischen den größten und den feinsten. Natürlich gibt es auch innerhalb der weltlichen Gefühle große Unterschiede zwischen grob und fein; und ebenso sind die überweltlichen Gefühle noch sehr unterschiedlich.

### Irrtümer über das Gefühl

Die Auffassung des normalen Menschen über die Gefühle entspricht meistens nicht den Realitäten. Das liegt an seiner Befangenheit; denn mit dem Gefühl ist er bereits bei seiner Geburt angetreten und wird von ihm zeit seines Lebens so sehr bewegt und herumgeworfen, dass er nicht dazu kommt, das Gefühl selbst, seine Herkunft und seine Gesetzmäßigkeit zu betrachten. So wie der Fisch, weil er im Wasser geboren ist, im Wasser ununterbrochen lebt und im Wasser stirbt, gerade

das Wasser nicht bewusst registriert, sondern nur alles, was ihm im Einzelnen begegnet an Angenehmem und Unangenehmem, so kann der Mensch sein Gefühl nicht nüchtern beurteilen. Zwar kann, wer sich übt, immer mehr Unterschiede erkennen, dennoch kommen die Äußerungen höchster Überraschung über ungeahnte Beseligungen und erhabene Gemütsverfassungen bei den Mystikern auf, denen die Läuterung ihres inneren Wesens von Ärger, Verdruss, Kritik und anderen dunklen Gemütsregungen gelungen ist. So geht auch aus den Lehren des Erwachten hervor, dass die große Unterschiedlichkeit der Daseinsqualitäten zwischen den untersten HölLEN und den höchsten Himmeln in erster Linie und vom Grund her durch Gefühlsqualitäten bedingt ist. Die uns menschenmöglichen Gefühlsunterschiede von unseren schlechtesten bis zu unseren besten bilden nur einen kleinen Ausschnitt, wobei natürlich die Menschen mit reinerer Gesinnung auch reinere Gefühle haben als die von gröberer Art.

Wer sich um Minderung der unheilsamen Dinge und um Mehrung der heilsamen Dinge bemüht, dem gelingt es im Lauf der Zeit, die übleren, niederen Tendenzen fortschreitend abzuschwächen. Dadurch verändert sich ihm das Verhältnis zwischen den niederen und den höheren Tendenzen. Derjenige, der *fern von weltlichem Begehren, fern von weltlicher Bekümmernis* ist, bezieht sein Wohl und Glück nicht mehr ausschließlich aus den sinnlichen Erscheinungen der Welt, sondern immer mehr aus hochsinnigen Gedanken, aus allgemeinem Wohlwollen und Mitempfinden und der Liebe zu allen Wesen. Und auch wer den Gedanken über die vom Erwachten beschriebenen größeren Perspektiven nachgeht und an die erreichbaren selig-erhabenen Daseinsformen oder gar an den endgültigen Ausgang ins Freie denkt, der empfindet hohe Freude über die befreienden Ausblicke.

Diese überweltlichen, außersinnlichen Gefühle geistiger Freude, wie Entzücken und Seligkeit, auf Grund feinsten, auf Höheres gerichteter Tendenzen nennt der Erwachte das bele-

bende Wasser des Nachfolgers, so entscheidend wichtig wie die Tränke für eine Kuhherde (M 33).

Diese höheren und feineren Gefühle können so machtvoll sein, dass sie die Aufmerksamkeit des Geistes von allem anderen, von der Welt der Vielfalt, hinwegreißen, so dass je nach der Reinheit der Tendenzen die selige Verzückung im Geist (*pīti*) die erste oder zweite weltlose Entrückung bewirkt oder der erhabene innere Friede die dritte oder vierte weltlose Entrückung bewirkt.

Ebenso entnehmen wir allen religiösen Aussagen über die übermenschlichen Lebewesen (Götter, Engel, Lichtgestalten), dass bei diesen Wesen die edleren, feineren und höheren Gefühle, in welchen sie leben, viel stärker, gewaltiger, machtvoller und anhaltender sind als bei dem normalen Menschen.

Diese Tatsache, dass die gröberen und niederen Gefühle nicht immer die lautesten und stärksten sein müssen und dass die edleren, feineren Gefühle nicht immer die schwächeren sein müssen, sondern dass die Verhältnisse auch ebenso gut umgekehrt sein können und in den höheren und höchsten Existenzformen auch umgekehrt sind, ist, wie gesagt, dem normalen Menschen unbekannt, und diese Unkenntnis hindert ihn, seine eigenen Gefühle richtig zu verstehen, zu deuten – und im eigenen Interesse zu wandeln.

Noch folgenschwerer sind die Irrtümer des Menschen über die Entstehung des Gefühls und die Stätte des Gefühls. Erst die Korrektur dieser Irrtümer kann den Weg bahnen zu den geistigen Voraussetzungen für die rechte Beobachtung des Gefühls.

Es wurde weiter oben gesagt, dass zugleich mit der „Berührung“ ein (angenehmes oder unangenehmes oder weder angenehmes noch unangenehmes) Gefühl aufkommt, und zwar dort aufkommt, wo die Berührung stattfindet, bei den Tendenzen, und dass dieses angenehme oder unangenehme Fühlen ein angenehmes oder unangenehmes Aufmerken und Wecken ist zu einem angenehmen oder unangenehmen Wahrnehmen von Formen, Tönen usw., also von Menschen und Dingen. - So ist

also bereits vor dem Wahrnehmen und bewussten Erkennen der Menschen und Dinge das angenehme oder unangenehme Gefühl aufgekommen, und zwar ausgelöst durch die Tendenzen.

Der unwissende Mensch aber begeht den Selbstbetrug, dass er das in ihm selbst aufgekommene angenehme oder unangenehme Gefühl unbewusst über das Wahrgenommene (Menschen oder Dinge) gleichsam ausgießt und dann meint, dass jenes Angenehmsein oder Unangenehmsein, das im Augenblick von seinen Tendenzen ausgelöst wurde, etwa jenen wahrgenommenen Menschen oder Dingen anhafte.

Wenn zum Beispiel ein Mensch einem ihm sympathischen Menschen begegnet, dann spürt er eine entsprechende Zuneigung und stellt daraufhin bei sich fest: „Das ist ein angenehmer Mensch.“ Dabei kann derjenige Mensch, der bei ihm ein angenehmes Gefühl ausgelöst hat, in seiner Familie unter Umständen sehr unangenehme Gefühle auslösen. Daran zeigt sich, dass die Gefühle, die jeweils durch Berührung zustande kommen, nicht allein von dem zur Begegnung gekommenen Objekt, sondern von dem Verhältnis des zur Begegnung kommenden Objekts zu den Anliegen des erfahrenden Menschen herkommen.

Der normale Mensch meint aber, dass das angenehme oder unangenehme Gefühl, das er bei der Wahrnehmung bestimmter Menschen oder Gegenstände fühlt, von den betreffenden Menschen oder Gegenständen ausgehe, an diese gebunden sei, diesen verbunden sei, und darum wendet er sich ja auch immer denjenigen Menschen und Gegenständen zu, die er in Verbindung mit angenehmen Gefühlen wahrnimmt, und er wendet sich von solchen Menschen oder Gegenständen ab bzw. tritt ihnen entgegen, die er in Verbindung mit unangenehmen Gefühlen wahrnimmt.

Alle wahrgenommenen Formen, Töne, Düfte usw. sind also nicht an sich angenehm oder unangenehm, sondern erst die durch die Tendenzen bedingte Bedürftigkeit und Besonderheit des Menschen misst allen Erlebnissen einen Wert bei; nicht

die Dinge an sich haben einen Wert, sondern nur die Tendenzen maßen sich eine Bewertung an, bei welcher Bewertung sie sich zum Maßstab nehmen.

Es zeigt sich also ganz eindeutig, dass nicht, wie der unbelehrte Mensch meint, das Gefühl durch die Wahrnehmung bedingt ist, sondern vielmehr die Wahrnehmung durch das Gefühl; und zugleich sehen wir, dass das Gefühl nicht von den Objekten herkommt, sondern von den Tendenzen. Durch diese beiden Irrtümer des unbelehrten Menschen ist auch seine falsche Geisteshaltung bedingt, wie wir im nächsten Abschnitt sehen werden; und da diese Geisteshaltung die echte Beobachtung der Gefühle verhindert, ist es wichtig, diese zu erkennen.

### Die Geisteshaltung des unbelehrten Menschen

Durch diese Irrtümer über die existentiellen Vorgänge ist die für die Beobachtung der Gefühle völlig ungeeignete Geisteshaltung des normalen Menschen bedingt.

Die Beobachtung der Gefühle ist eine Übung, bei welcher alle auf- und absteigenden Gefühle in ihrem Aufsteigen und Absteigen und in ihrem Bedingungs-zusammenhang erkannt, beobachtet und verfolgt werden. Der beobachtende Geist hat immer nur das Entstehen und Vergehen der Gefühle zu bemerken, soll aber nicht seine Aufmerksamkeit auf die durch die sinnliche Wahrnehmung erfahrenen Formen, Töne, Düfte usw. richten, also auf die Welt der tausend Dinge. Diese Forderung lässt erkennen, wie wenig die Geisteshaltung des gewöhnlichen Menschen hierfür geeignet ist.

Wir wissen aus dem oben geschilderten Zusammenhang, dass durch das Gefühl die Wahrnehmung der Formen, Töne, Düfte usw. der Welt insgesamt bedingt ist. Wer nun auf das Auf- und Absteigen der unterschiedlichen Gefühle achtet, der hat seine Aufmerksamkeit in aller Stille auf einen tiefinnerlichen geistigen Vorgang gerichtet. Wer aber dieses innere Auf- und Absteigen der Gefühle unbeobachtet lässt und auch den durch die Gefühle bedingten Vorgang der sinnlichen Wahr-

nehmung nicht als solchen beachtet, sondern sich nur von den jeweils gefühlsbesetzten Formen, Tönen, Düften usw. fesseln lässt, der ist durch diese zweifache Unachtsamkeit völlig herausgetreten aus dem inneren geistigen Bereich der Gefühlsvorgänge und ist an die durch die sinnliche Wahrnehmung entworfene tausendfältige äußere Welt gekettet. Einen solchen entzückt das Erscheinen der Dinge und entsetzt das Vergehen der Dinge. Das ist die Geisteshaltung des normalen Menschen.

Indem bei ihm Gefühle vor sich gehen, beobachtet er nicht nüchtern, dass da, berührungsbedingt, diese oder jene Gefühle aufkommen, und wenn die Berührung aufhört, auch diese Gefühle aufhören werden, sondern lässt sich von den Wohlgefühlen zur Zuneigung und von den Wehgefühlen zur Abneigung gegenüber dem Wahrgenommenen bewegen. - Wie wenn einer, der aus dem Schornstein eines Hauses Rauch in bizarren Gestalten und Formen aufsteigen sieht, sich durch diese Gestalten so faszinieren und fesseln ließe, dass er nur den Wandel der Gestalten sähe und darüber vergäße, dass alle diese Gestalten nur durch Rauch bedingt sind, nur durch Rauch bestehen und beim Fortfall des Rauchs nicht mehr da sind - so auch bedenkt der normale, unbelehrte Mensch bei allen Formwahrnehmungen nicht, dass diese Formen eben durch Wahrnehmen bestehen, und bedenkt bei allen Tonwahrnehmungen nicht, dass diese Töne eben durch Wahrnehmung und als Wahrnehmung bestehen. Darum glaubt er an eine Welt der Formen, Töne, Düfte usw., während der Kenner weiß, dass da nur Wahrnehmung - also etwas Geistiges - aufsteigt, wie alle Traumgestalten durch den geistigen Akt des Träumens entworfen sind; und wie wenn der den Rauchgestalten verblendet zusehende Mensch vergäße, dass dieser Rauch nur darum aus dem Schornstein aufsteigen kann, weil sich unten ein Feuer befindet, so vergisst der unbelehrte Mensch, dass alle Wahrnehmung durch das Auf- und Absteigen von Gefühlen bedingt ist. Und ebenso wie alles Feuer durch Brand und Brennen bedingt ist, so ist auch alles Gefühl durch Berührung der Tendenzen bedingt.

So wohnt der normale Mensch ganz an der Oberfläche und bedenkt nicht den bedingten Zusammenhang. Dadurch ist er dauernd bewegt, erschüttert und umhergeworfen. Die Wahrnehmung des einen Dinges mag ihn angenehm berühren, die des nächsten entzücken, das dritte Ding mag ihn unangenehm berühren, das vierte erschrecken, das fünfte entsetzen; ein weiteres mag ihn wieder beglücken und so fort. Da er die Bedingungen der jeweils aufkommenden Wohl- und Wehgefühle nicht durchschaut, so bleibt er an Entzücken und Entsetzen gefesselt, fühlt sich bald auf der Höhe des Lebens, bald in tiefer Verzweiflung, bald von Hoffnung erfüllt, bald von Enttäuschung gelähmt. Wie ein Boot von den Wogen des Meeres herumgeworfen wird, wie es sich bald auf den Wogenkämmen befindet und bald wieder herabgeschleudert wird, so kann der Mensch mit solcher falschen Geisteshaltung nicht frei werden von Erschütterung, nicht frei werden vom Leiden.

#### Die Geisteshaltung des belehrten Menschen bei der Gefühlsbeobachtung

Bei der Beobachtung der Gefühle geht es jedoch darum, dass der Beobachter das Auf- und Absteigen der Gefühle aus ihren Bedingungen beobachtet. Dadurch macht man nicht mehr die Wandlung der Gefühle mit, wird nicht mehr von den Gefühlen hinaufgeschleudert und herabgeschleudert wie ein Boot von den Wogen des Meeres, sondern man gleicht vielmehr einem im Meer unerschütterlich feststehenden Felsen, an welchem die Wogen hinaufsteigen und herabsinken, der aber selbst unbeirrt davon bleibt.

Hier sehen wir den Unterschied: Wer die Gefühle nicht beobachtet, der ist eins mit den Gefühlen, der ist identisch mit den Gefühlen, der ist mit aufgekommene Wohlgefühle selber in Hochstimmung und ist mit aufkommenden Wehgefühlen selber in Tiefstimmung - wie eben das Boot ganz und gar mit den Wogen steigt und sinkt.



Wer aber die auf- und absteigenden Gefühle nüchtern beobachtet, der ist durch die Beobachtung nicht mehr eins mit den Gefühlen. Er hat sich innerlich von ihnen getrennt und steht ihnen gegenüber. Somit ist bei ihm das Aufsteigen der Gefühle nicht sein eigenes Aufsteigen und das Absteigen der Gefühle nicht mehr sein eigenes Absteigen. Zwar ist es für ihn durchaus nicht so, als wenn er keine Gefühle hätte, denn er fühlt ja die auf- und absteigenden Gefühle, aber indem er sie beobachtet, indem er ihr Auf- und Absteigen merkt, hat er selbst einen festen Standort bezogen, der jenseits vom Auf- und Absteigen ist, hat er sich von den Gefühlen getrennt, ist ihnen gegenübergetreten, ist nicht mehr mit ihnen identisch.

Daran zeigt sich, wie völlig verschieden die Geisteshaltung bei der Gefühlsbeobachtung von der Geisteshaltung des nicht übenden Menschen ist, und es zeigt sich, wie schwer diese Geisteshaltung für den nicht übenden, unbelehrten Menschen einzunehmen ist. Und tatsächlich hat die Gefühlsbeobachtung ihre ganz bestimmten geistigen und seelischen Voraussetzungen, ohne welche sie in dem Sinn, wie es in der Lehrrede gemeint ist, nicht durchgeführt werden kann.

### Die geistigen Voraussetzungen für die Gefühlsbeobachtung

Was beobachtet werden soll, das muss man vor sich stellen, dem muss man gegenüberstehen, sonst kann man es nicht beobachten. Eine Sache, der man zu nahe ist, kann man nicht betrachten.

So wie einer, der im Wasser schwimmt, dieses nicht überblicken und darum in seinem Umfang und in seinen Wandlungen nicht erkennen kann oder wie einer, der auf der Zinne eines Turms steht, diesen Turm in seinen Formen und Maßen und Besonderheiten nicht erkennen kann oder wie einer, der den Stamm eines Baums mit seinen Armen umspannt hält, gerade darum den Baum nicht in seiner Ganzheit erkennen kann: so auch kann einer, der mit dem Gefühl so eng verbun-

den ist, dass er durch Wohlgefühle angenehm gestimmt, durch Wehgefühle unangenehm gestimmt wird, dass er mit aufsteigenden Gefühlen sich gehoben fühlt, mit absteigenden Gefühlen sich absinken fühlt, eben dadurch die Gefühle nicht beobachten und erkennen. Wer durch die Wandlungen seiner Gefühle sich selbst wandeln lässt, der hat mit jeder Veränderung seines Gefühls auch seinen Standpunkt verändert. Mit stets veränderten Standpunkten aber ist keine Beobachtung möglich.

Aber ebenso wie einer, der aus dem Wasser heraus auf einen Hügel steigt, das ganze Wasser in seinem Umfang und in seiner Bewegtheit überblicken und erkennen kann und ebenso wie einer, der vom Turm herabsteigt und vom Turm eine angemessene Entfernung einnimmt, dann diesen Turm in seinen Formen und in seinen Sonderheiten erkennen kann, und ebenso wie einer, der von der Umklammerung des Stammes loslässt und vom Baum zurücktritt, ihn dann in allen seinen Maßen und Verhältnissen genau erkennen kann - ebenso auch kann einer, der von seinen Gefühlen loslässt und von ihnen sich nicht mehr bewegen lässt, eben dadurch das bewegte Sein der Gefühle, ihr Auf- und Absteigen, ihren Charakter nach Wohl und Wehe beobachten und im Beobachten erkennen.

Wer aber noch irgendwelche Gefühle - und seien es die seligen, himmlischen - liebt und verehrt und für ewig hält, der ist ebenso wenig zur Beobachtung der Gefühle fähig wie derjenige, der noch irgendwie an Leibern und Formen Gefallen finden mag, denn wer im Bereich der Formen noch irgend Wertvolles und Schönes finden mag - und seien es himmlische Gestalten und himmlische Szenen - der ist unfähig zur Durchführung der Beobachtung des Körpers. Der Erwachte zeigt die Bedingtheit und das heißt Leidhaftigkeit selbst höchster Gefühle und Wahrnehmungen und weist auf den Frieden hin, der abseits aller Formen, aller Gefühle und Wahrnehmungen besteht.

## Die seelischen Voraussetzungen für die Gefühlsbeobachtung

Die geistigen Voraussetzungen für die Beobachtung der Gefühle, eben die Einsicht von dem unübertrefflichen Wert dieser Übung für die vollkommene Überwindung des Durstes und damit des Leidens reicht zur Durchführung der Übung so lange noch nicht aus, als es den Menschen nicht möglich ist, sich innerlich von den auf- und absteigenden Gefühlen zu lösen und einen gleichbleibenden festen Blickpunkt einzunehmen, wie es für deren ruhige Beobachtung erforderlich ist. Je mehr also ein Mensch an seine Gefühle gefesselt ist, je mehr er sich und seine Existenz bewusst oder unbewusst auf das Gefühl stützt, je mehr er in den Gefühlen „lebt und webt“, um so weniger ist er zu ihrer ruhigen, durchgängigen, gelassenen, gleichmütigen Beobachtung fähig, denn dann reißen die Gefühle an ihm und werfen ihn herum. Erst wenn der Mensch der Macht und der Gewalt der Gefühle widerstehen und trotz ihrer Auf- und Abbewegungen selbst einen festen Standort bewahren und an einem stets gleichbleibenden Blickpunkt festhalten kann, dann ist er zur Durchführung dieser Übung fähig. Wir können diese seelische Voraussetzung am besten in den folgenden vier Punkten benennen:

1. Der Mensch muss die Sinnensucht, das sinnliche Begehren in einem erheblichen Maß verloren haben und zur Zeit der Übung völlig unbewegt sein können von irgendwelcher Sinnensucht.
2. Alle gröberen, niederen Gefühle, die durch die Sinnensucht bedingt sind, müssen erheblich zur Ruhe gekommen sein, und ebenso dürfen alle aufkommenden Gefühle, die weltlichen und die überweltlichen, nicht von überwältigender Kraft sein, weil solche Bewegungen und Erschütterungen die Beobachtung unmöglich machen.
3. Der Mensch muss die sati-Fähigkeit, die Fähigkeit der ununterbrochenen, tief-ruhigen Beobachtung ganz erheblich ausgebildet haben.

4. Er muss in der Beobachtung des Körpers schon ganz erhebliche Fortschritte gemacht haben, denn gerade diese Übung führt zu der für die Beobachtung der Gefühle erforderlichen Befreiung von dem Gefühlsschwall.

Im ersten Teil dieser Arbeit wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass schon die Beobachtung des Körpers nur *fern von weltlichem Begehren, fern von weltlicher Bekümmernis* wirksam durchgeführt werden kann, und das heißt also: nach Abwendung von der Sinnensucht. Die Sinnensucht ist ja unlöslich an den Körper gebunden, denn durch den ganzen Körper sucht sie ihre Befriedigung. Zur Zeit, in der man in der Sinnensucht, im weltlichen Begehren, steht, wohnt man im Körper, identifiziert sich mit ihm und kann gerade dann nicht die Vorgänge beim Körper nüchtern beobachten. Zu einer Zeit aber, in der man frei ist von der Sinnensucht, wenn diese ruht und schweigt, zu einer solchen Zeit ist man nicht an den Körper gefesselt, und darum kann man zu einer solchen Zeit auch die körperlichen Vorgänge beobachten.

Durch diese gründlich und beharrlich durchgeführte Beobachtung des Körpers und die davon ausgehende weiter oben beschriebene große und starke und radikale Minderung der Sinnensucht nehmen ja alle die durch die Sinnensucht verursachten groben und rohen Wohlgefühle, Wehgefühle und Weder-Weh-noch-Wohlgefühle immer mehr ab, verlieren an Macht und Gewalt. Damit gewinnt der Beobachter eine erheblich tiefere Stille und Ruhe. In dieser größeren Stille und Ruhe kann er das Auf- und Absteigen der erheblich weniger aufdringlichen mannigfaltigen Gefühle in der erforderlichen Weise beobachten. Nur wenn die Beobachtung der Gefühle in dem hier beschriebenen Reifestadium durchgeführt wird, dann kann sie die gewaltigen Wirkungen erzielen, die eben zur völligen Meisterung der Existenz führen und die nun beschrieben werden sollen.

## Die Praxis der Gefühlsbeobachtung

Wir hatten weiter oben die Anweisung des Erwachten zur Beobachtung der Gefühle zitiert.

*Wie aber bleibt der Mönch bei den Gefühlen in der fortgesetzten Beobachtung der Gefühle? Da weiß, ihr Mönche, der Mönch, wenn er ein Wohlgefühl empfindet: „Ich empfinde ein Wohlgefühl“, weiß, wenn er ein Wehgefühl empfindet: „Ich empfinde ein Wehgefühl“ usw.*

In dieser Anweisung zeigt sich die für die Gefühlsbeobachtung erforderliche Blickrichtung.

Wir wissen, dass durch das Gefühl die Wahrnehmung bedingt ist. Es werden also zugleich mit den jeweils aufkommenden Gefühlen auch Formen, Töne, Düfte usw. wahrgenommen. So enthält jede Wahrnehmung eine Zweiheit: ein angenehmes oder unangenehmes Gestimmtsein, eben ein Fühlen, Merken, und jene bemerkte Form, den gemerkten Ton, Duft, Geschmack usw. Der Mensch nimmt also immer Wohlgefühle, Wehgefühle und Weder-Weh-noch-Wohlgefühle wahr und zugleich die mannigfaltigen Formen, Töne, Düfte usw., also die Welt der Dinge und Menschen.

Für die rechte Gefühlsbeobachtung ist es nun erforderlich, dass man nicht auf die wahrgenommenen Formen, Töne usw., sondern nur auf die Gefühle achtet. Das heißt also, der Übende richtet seine Aufmerksamkeit nicht auf das durch die Wahrnehmung entworfene „Außen“, auf die Vielfalt, auf die Welt, sondern er achtet auf das durch die Wahrnehmung entworfene „Innen“, auf den geistigen Vorgang des auf- und absteigenden Gefühls.

Wer sich in diese Übung hineindenkt und hineinfühlt, der merkt von daher, dass eine große Abgelöstheit von der Welt der Dinge und eine große innere Stille, Gelassenheit und Klarheit erforderlich sind, um sich jeder äußeren Wahrnehmung gegenüber so zu verhalten, wie diese Übung es erfordert.

Musste schon für die rechte Durchführung der Beobachtung des Körpers alles weltliche Dichten und Trachten aufgegeben sein, weil sonst der Geist nicht in dem erforderlichen Maß auf den Leib und seine Vorgänge gerichtet werden kann, so muss hier bei der Gefühlsbeobachtung die Welt der tausend Dinge, alles was Form und Vielfalt ist, zur vollständigen Bedeutungslosigkeit geworden sein. Nur in dieser Unangefochtenheit von der Welt der Vielfalt, nur in dieser inneren Stille ist es möglich, den Blick auf die Gefühle zu lenken und ihr Auf- und Absteigen zu beobachten und im Beobachten immer mehr zu merken, welche Gefühle aufkommen, welche Gefühle anhalten und welche vergehen.

So ist das Bewusstsein eines in dieser Übung stehenden Menschen nicht mehr erfüllt von Dingen, sondern nur von Gefühlen: *Er weiß, wenn er ein Wohlgefühl empfindet, weiß, wenn er ein Wehgefühl empfindet, weiß, wenn er ein Weder-Weh-noch-Wohl-Gefühl empfindet.* Immer deutlicher und gleichmütiger merkt der Übende: „Gefühle sind da, Gefühle kommen, Gefühle gehen.“ So ist die Praxis der Beobachtung der Gefühle eine rein geistige Übung, die in tiefer Stille weitab von der Wahrnehmung weltlicher Vielfalt und weltlichen Gewoges geübt wird. Es ist eine Übung, die eine ebenso große Beruhigung des Übenden in Bezug auf die groben sinnlichen Dinge wie auch Disziplin, Zucht und Klarheit des Geistes erfordert.

Der Übende erfährt überweltliche Gefühle  
(beschrieben in M 118 , A X,60)

In der vorhin zitierten Übungsanleitung spricht der Erwachte zunächst nur vom Wohlgefühl, Wehgefühl und Weder-Weh-noch-Wohlgefühl. Die Wohl- und Wehgefühle, welche der normale, unbelehrte Mensch kennt, sind nur weltlicher Art, aber er weiß es nicht, da er keine überweltlichen Gefühle kennt; er hat keinen Maßstab, seine weltlichen Wohl- und

Wehgefühle als weltliche zu erkennen; sie sind für ihn einfach Wohl- und Wehgefühle bzw. Weder-Weh-noch-Wohlgefühle.

Aber jeder um Läuterung bemühte Mensch kommt irgendwann zum ersten Mal zu dem Erlebnis von Gefühlen ganz anderer Art als seine bisher erfahrenen. Diese neuen Gefühle kommen nicht durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken oder Tasten zustande wie alle seine bisherigen, sie sind gar nicht durch äußere weltliche Ursachen bedingt, sondern sie steigen ganz unmittelbar aus der reineren und helleren Beschaffenheit des eigenen Gemüts auf, und sie sind unvergleichlich feiner und wohltuender als alle seine bisher gefühlten Gefühle.

Nach dem ersten Erlebnis dieser oder ähnlicher Gefühle weiß man, dass sie sowohl nach ihrer Herkunft wie nach ihrer Beschaffenheit nicht leiblich fleischlicher Art, nicht sinnlicher Art, nicht weltlicher Art sind, sondern geistiger Art, überweltlicher Art. Und von diesem Augenblick an weiß man auch, dass alle bisherigen Gefühle nicht solcher Art waren, sondern weltlicher Art. So unterscheidet man nun erst nach der ersten Erfahrung der überweltlichen Gefühle zwischen diesen und den weltlichen.

Die „überweltlich“ genannten Gefühle sind nicht eine einfache, mehr oder weniger starke Steigerung der weltlichen Gefühle, sondern sind nach ihren Begleitumständen und nach ihrer Qualität vollkommen anderer Art als die weltlichen Gefühle. - Als „weltlich“ werden die Gefühle bezeichnet, die im Zusammenhang mit sinnlicher Wahrnehmung oder mit der geistigen Vorstellung von sinnlichen Wahrnehmungen, also im Zusammenhang mit gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften, getasteten Körpern oder bedachten, vorgestellten, erinnerten Situationen auftreten. Diese Gefühle erscheinen also immer im Zusammenhang mit diesen oder jenen Dingen, und das heißt im Zusammenhang mit Welt und Weltlichkeit.

Als „überweltlich“ aber werden diejenigen Gefühle bezeichnet, die vollständig unabhängig von gesehenen Formen, gehörten Tönen, gerochenen Düften, geschmeckten Säften und

getasteten Körpern und auch ohne jegliches Denken und Vorstellen von weltlichen Dingen auftreten. Die überweltlichen Gefühle sind also durch keinerlei sinnliche Wahrnehmung bedingt, sie sind nicht mit sinnlicher Wahrnehmung verbunden, nicht mit Vielfalt verbunden, nicht mit Formen verbunden.

Aber „unabhängig“ von der sinnlichen Wahrnehmung bedeutet nicht unbedingt „ohne“ sinnliche Wahrnehmung. Es ist möglich, dass der Mensch ein überweltliches Gefühl fühlt und dennoch gleichzeitig sinnliche Wahrnehmung erlebt, also Formen sieht, Töne hört usw.; dennoch ist auch in einem solchen Fall das überweltliche Gefühl nicht durch die sinnliche Wahrnehmung bedingt, sondern ist wie jedes überweltliche Gefühl gerade durch die Abwesenheit von Sinnensucht und von übler dunkler Gesinnung bedingt. Es entsteht aus der Freiheit von Sinnensucht und aus heller, reiner Gesinnung.

Bei diesen so zustande gekommenen überweltlichen Gefühlen tritt es manchmal ein, dass sie die Kraft haben, die Aufmerksamkeit des Menschen so stark auf sich zu lenken, dass darüber alle sinnliche Wahrnehmung und damit Welt und Ich, Raum und Zeit entschwinden und vergessen sind und nur die Gegenwart überweltlichen Wohls besteht: die Erfahrung weltloser Entrückungen.

Die Entwicklung des überweltlichen Gefühls wird ganz besonders durch Satipatthāna, wenn es unter den genannten Voraussetzungen geübt wird, gefördert. Da die Satipatthāna-Übungen eine weltüberwindende Gesinnung voraussetzen, da sie ein ganz unweltliches Tun sind, aus der Durchschauung und negativen Bewertung aller Sinnensucht hervorgehend und zu immer tieferer Durchschauung und Verneinung der Sinnensucht führend, so wird eben durch diese Übung alles durch die Sinnensucht bedingte gröbere, rohere Gefühl mehr und mehr aufgehoben und aufgelöst und kommt zum Schweigen. In dem gleichen Maß treten die aus den nun vorwiegenden feineren, höheren Tendenzen hervorgehenden überweltlichen Gefühle in den Vordergrund.



So wächst der Mensch durch die beharrliche Übung der Gefühlsbeobachtung allmählich immer mehr über alles Menschentum hinaus in immer mehr Seligkeit und Freiheit.

### Das Gefühl zählt nicht mehr zum Ich-Erlebnis

Die gesamten Satipatthāna-Übungen dienen der einen Aufgabe, die tief im Menschen wurzelnde Ich-bin-Auffassung auf dem Weg der schrittweisen Abblassung zuletzt völlig auszuroden.

Es ist nun einmal so, dass alles beobachtete Gesehene und Erfahrene auf die Dauer nicht als Ich aufgefasst werden kann, sondern immer als „das andere“ aufgefasst wird. Dagegen wird der Beobachter selber (der Seher, Hörer, Riecher, überhaupt der Erfahrende) als das Ich aufgefasst. Dieser Zusammenhang ist gesetzmäßig. Da nun der Beobachter, was auch immer er beobachtet - und seien es die „eigenen“ Gefühle - das Beobachtete auf die Dauer als „das andere“ auffassen muss, so geschieht damit die radikale Löschung der Identifizierung mit dem Gefühl und, wenn alle vier Satipatthāna-Übungen vollendet sind, dann ist die Ich-bin-Auffassung überhaupt vollständig aufgehoben. Insofern bezeichnet der Erwachte die rechte Satipatthāna-Übung, wenn sie unter den Voraussetzungen, die der Erwachte nennt, geschieht und bis zu Ende durchgeführt wird, als *den geraden Weg zur Reinigung der Wesen...*

Wir sahen schon bei der Beschreibung der Folgen der Beobachtung beim Körper, dass durch die Betrachtung des Körpers eine große Wandlung im Gesamterleben des Übenden eintritt: Wer aus den Sinnen des Körpers heraus in die Welt hineinlauscht, riecht, schmeckt usw., der muss darum den Körper samt Geist als das wahrnehmende Ich auffassen und die Welt als das Wahrgenommene, als das Außen. Wenn aber nun in der vom Erwachten beschriebenen Intensität die Aufmerksamkeit von der Welt fast gänzlich abgewandt und dafür auf den Körper gerichtet wird, dann tritt dieser an die Stelle

der Welt, indem er in allen seinen Bewegungen beobachtet wird. Und da diese Beobachtung immer weniger mit den Sinnen des Körpers, sondern immer reiner mit der geistigen Aufmerksamkeit geschieht, so wird allmählich der Geist als der Beobachter und der Körper als Beobachtungsgegenstand aufgefasst.

Damit ist aber nun die ursprüngliche Ich-Auffassung, die den Körper einschloss, um diesen gemindert worden, und der Körper ist nun anstelle der Welt zum Beobachtungsgegenstand geworden, so dass für einen solchen Menschen sein gesamtes Erleben unvergleichlich ruhiger, einiger, von aller Dramatik befreit wird. Diese Folge tritt allein schon durch die beharrliche Körperbeobachtung ein, obwohl dieser noch etwas Gegenständliches ist wie auch die übrige Welt.

Aber unvergleichlich stiller wird die Erlebensweise des Menschen, wenn er nun nichts Gegenständliches mehr, sondern immer ausschließlicher das jeweils aufkommende Empfinden und Fühlen, also nur die innere Verfassung zum Objekt seiner Beobachtung macht. Man muss sagen: Das, was durch die Beobachtung des Leibes mit dem Leib geschah - sein Auszug aus dem „Ich“ und sein Gegenübertreten als Umwelt - das geschieht nun durch die intensive Beobachtung der Gefühle mit diesen. - Es wird verständlich, dass ein solcher Mensch zu einem erhabenen Gleichmut heranwächst.

Man stelle sich den Unterschied vor zwischen dem unbelehrten Menschen und dem in dieser Übung erfahrenen und durch diese Übung gewandelten Menschen. Der unbelehrte Mensch schwankt zwischen Lust und Schmerz, *und was für ein Gefühl er auch fühlt, ein wohles oder wehes oder weder wehes noch wohles, dahin neigt er sich, darum kreist sein Denken, daran klammert er sich.*(M 38) Ein solcher ist mit seinem Gemüt an das Gefühl gefesselt. Die Schwankungen des Gefühls bedeuten s e i n e Schwankungen. Ein solcher ist geworfen, abhängig und muss in dauernder Angst vor dem Kommenden sein. Wer dagegen durch die Lehre des Erwachten aufgeklärt, durch die vom Erwachten genannte Übungsrei-

he in dem beschriebenen Maß innerlich gezügelter, heller und leerer geworden ist und durch die gründliche und anhaltende Beobachtung des Leibes alle Leiblichkeit von seiner Ich-Vorstellung gänzlich abgelöst hat und durch die daran angeschlossene gründliche und anhaltende Beobachtung der auf- und absteigenden Gefühle auch alles Gefühl von seiner Ich-Vorstellung gänzlich abgelöst hat - ein solcher identifiziert sich nicht mehr mit den auf- und absteigenden Wohl- und Wehgefühlen.

Einem solchen lösen die durch jene äußeren Ursachen entstehenden und vergehenden Wohlgefühle keine Lust aus und die Wehgefühle keinen Schmerz aus. Ein solcher neigt sich den auf- und absteigenden Gefühlen nicht zu, umkreist sie nicht mit seinem Denken und klammert sich nicht an sie. Er sucht in den Gefühlen nicht im geringsten mehr Befriedigung, sondern wohnt, in sich geschlossen, abseits der Gefühle, betrachtet diese als äußere Vorgänge und bleibt von ihnen unbeeindruckt. Von einem solchen heißt es (M 140):

*Empfindet er ein Wohlgefühl, Wehgefühl oder Weder-Weh-noch-Wohlgefühl, so empfindet er es als Losgelöster (visam-yutto)– losgelöst vom Ich-bin-Empfinden.*

So wohnt ein solcher tief innen abseits des Leibes und der Leiblichkeit und auch abseits des Gefühlsschwalls. Alles, was am Leib geschieht und alles, was an den Gefühlen geschieht, das geschieht nicht ihm, davon wird er nicht bewegt. Ein solcher hat, weil von ihm das Gefühl nicht mehr als Ich aufgefasst, nicht mehr zum Ich gezählt wird, eine Stätte der Unverletzbarkeit gefunden.

Die zunehmende Minderung des Gefühls  
bewirkt zunehmendes Wohl

Indem der um Reinigung bemühte Mensch fortschreitend bestrebt ist, alle üblen Tendenzen in sich zu mindern und völlig aufzuheben, helle und würdige Gegenvorstellungen in seinem

Herzen zu pflegen, da bewirkt er eine alles durchdringende Wandlung seines Gefühlslebens, befindet sich in einer immer höher, heller und reiner werdenden Grundverfassung.

Die Gefühle eines solchen sind, wie weiter oben schon gesagt wurde, keine mit dem Leib verbundenen weltlichen Gefühle, sondern sie gehen aus der Erfüllung reinerer Anliegen - eben aus dem Willen zur Hilfsbereitschaft für andere, zur Wahrhaftigkeit, Wohlwollen usw. - hervor. Der mögliche Grad der Erhellung und Verfeinerung des Gefühlslebens ist unübersehbar und von dem normalen Menschen nicht ausdenkbar, wie wenn man ein großes, mächtiges Gebirge ersteige und dabei in immer höhere Höhen und von da aus zu immer weiterem Umblick käme und hernach weit über den Wolken den Blick frei hätte bis in die Unendlichkeit - so liegen die Möglichkeiten der Wandlungen des Gefühls in Richtung auf Höhe, Helligkeit, Seligkeit, Entzücken, Befreiung, Beruhigung bis zur vollkommenen Stille. Gegen alle diese Gefühle ist das dem normalen Menschen hauptsächlich bekannte Wohlgefühl, das aus sinnlicher Lustbefriedigung erwächst, grob, roh, wild und nur ganz kurz.

Das unvergleichlich größere Wohl dieser Gefühle entsteht dadurch, dass die Quelle dieser Gefühle ein helleres, reineres, und das bedeutet zugleich auch stilleres, beruhigteres Herz ist, das nicht durch sinnliche Anliegen zerstreut und zerfahren ist, sondern zielstrebig seine Reinigung und Erhellung verfolgt. Die Beobachtung des Körpers und der Gefühle trägt das ihrige dazu bei, dass die Gefühle beruhigter werden und abnehmen, weil das Ich-bin-Empfinden von Körper und Gefühl zurückgezogen ist, aber die hauptsächlichliche Minderung, vor allem der sinnlichen Tendenzen und der durch sie bedingten Gefühle, tritt durch die Entrückungen aller vier Grade ein. Mit diesen fällt der gesamte durch sinnliche Wahrnehmung bedingte Gefühlsschwall vollständig fort, und in der eingetretenen Beruhigung werden nur noch außersinnliche Gefühle, die als „überweltliches Wohl“ bezeichnet werden, erlebt. Die vierte weltlose Entrückung wird beschrieben als die *vollkommene Reine*

*jenseits von Freud und Leid* in vollkommenem Gleichmut und vollkommener Klarheit. Von diesen vier Entrückungen sagt der Erwachte, dass die ersten drei den Weg bilden zum vollkommenen Wohl und dass die vierte Entrückung das vollkommene Wohl sei. (M 79)

Aber das Wohl der vierten Entrückung, so friedvoll und ruhig es auch ist gegenüber den beglückenden und seligen Wohlgefühlen der ersten, zweiten und dritten Entrückung - ganz zu schweigen von den groben und rohen Gefühlen, die aus sinnlicher Lustbefriedigung hervorgehen - wird noch übertroffen durch ein noch vollkommeneres Wohl: das unübertreffliche Wohl durch die Aufhebung von jedem Gefühl.

Der Erwachte schildert die Reihe der immer höheren Wohlgefühle samt den Bedingungen, durch die sie entstehen. Wir erkennen bei der Beschreibung dieser Gefühle und ihrer Bedingungen, dass jedes höhere Gefühl, das als ein größeres Wohl empfunden wird, zugleich eine Minderung von Gefühl überhaupt ist. Und der Erwachte bestätigt diesen Zusammenhang ausdrücklich damit, dass er die Aufhebung auch des letzten und feinsten Gefühls als das höchste Wohl bezeichnet. (M 59)

Dort sagt der Erwachte, nachdem er den Zustand beschrieben hat, der in die vierte Entrückung einmündet:

*Wenn da nun, Anando, einer behauptet: „Das ist das höchste Wohl und Glück, das die Wesen genießen können“, so gesteh ich ihm das nicht zu. Und warum nicht? Es gibt ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl. Was ist das aber für ein Wohl, das höher und erhabener als jenes Wohl ist?*

*Da gewinnt ein Mönch nach völliger Überwindung der Formwahrnehmungen, Übersteigerung der Gegenwahrnehmungen, durch Nichtbeachtung der Vielfaltwahrnehmungen in dem Gedanken: „Unbegrenzt ist der Raum“ die Vorstellung des unbegrenzten Raumes. Das ist ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl.*

*Wenn da nun einer behauptet: "Das ist das höchste Wohl und Glück, das die Wesen genießen können", so gestehe ich ihm das nicht zu. Und warum nicht? Es gibt ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl. Was ist das aber für ein Wohl, das höher und erhabener als jenes Wohl ist?*

*Da gewinnt ein Mönch nach völliger Überwindung der unbegrenzten Raumsphäre in dem Gedanken: „Unbegrenzt ist die Erfahrung" die Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung. Das ist ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl.*

*Wenn da nun einer behauptet: „Das ist das höchste Wohl und Glück, das die Wesen genießen können", so gestehe ich ihm das nicht zu. Und warum nicht? Es gibt ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl. Was ist das aber für ein Wohl, das höher und erhabener als jenes Wohl ist?*

*Da gewinnt ein Mönch nach völliger Überwindung der Vorstellung der unbegrenzten Erfahrung in dem Gedanken „nichts ist da" die Vorstellung des Nichtdaseins. Das ist ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl.*

*Wenn da nun einer behauptet: „Das ist das höchste Wohl und Glück, das die Wesen genießen können", so gestehe ich ihm das nicht zu. Und warum nicht? Es gibt ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl. Was ist das aber für ein Wohl, das höher und erhabener als jenes Wohl ist?*

*Da gewinnt ein Mönch nach völliger Überwindung der Vorstellung des Nichtdaseins die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung. Das ist ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl.*

Die weltlosen Entrückungen werden von dem Erwachten als „sichtbares Wohl" bezeichnet; jene vier oberhalb der weltlosen Entrückungen liegenden Zustände dagegen als „selige, erhabene Ruhe" (M 8).

Ferner aber nennt der Erwachte noch einen Zustand, der völlig bedingungslos ist, weil in ihm keinerlei Gefühl wahrgenommen wird und Fühlen selbst völlig untergegangen ist. Diesen Zustand bezeichnet der Erwachte mit den folgenden Wor-

ten als noch höher und erhabener als den zuletzt genannten Zustand der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung.

*Wenn da nun einer behauptet: „Das ist das höchste Wohl und Glück, das die Wesen genießen können“, so gestehe ich ihm das nicht zu. Und warum nicht? Es gibt ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl. Was ist das aber für ein Wohl, das höher und erhabener als jenes Wohl ist?*

*Da gewinnt ein Mönch nach völliger Überwindung der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung. Das ist ein Wohl, das höher und erhabener ist als jenes Wohl.*

Über diesen Zustand hinaus nennt der Erwachte keinen höheren Zustand. Die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung (*asaññī*) entspricht dem Nibbāna nach Ablegen des Körpers. Es ist das vollkommene Wohl.

Der unbelehrte und unerfahrene Mensch mag stutzen, wenn er hört, dass ein solcher Zustand, in welchem kein Gefühl aufkommt, als Wohl bezeichnet wird und als Wohl gelten könne. Weil der unbelehrte Mensch stets nur innerhalb der Gefühle lebt und webt und wohnt, so kann er sich einen Zustand ohne Gefühl nicht oder nicht richtig vorstellen.

Weil der normale Mensch sich einen solchen Zustand nicht als Wohl vorstellen kann, sagt der Erwachte (M 59), manche Pilger würden fragen:

*Wenn jede Art von Wahrnehmung und Gefühl, also auch das allerfeinste, aufgehoben ist – wie kann man denn dann sagen, dass das ein Wohl sei? – Darauf sei zu antworten:*

*Nicht kennt und nennt der Erwachte nur das durch Gefühl zustande gekommene (also aus Gefühl bestehende) Wohl, sondern was nur immer an Wohl erlangt wird, das auch bezeichnet der Vollendete als Wohl.*

Wir müssen wissen, dass das wahre Wohlsein nicht dadurch entsteht, dass immer mehr Wohlgefühl aufkommt, sondern vielmehr dadurch, dass die Leidensgefühle auf dem Weg zum Heilsstand immer mehr abnehmen und verschwinden.

Der Erwachte sagt (D 9), dass es drei Arten der Selbsterfahrung, der Wahrnehmung, gibt:

Die grobe sinnliche Wahrnehmung, an welcher oberhalb des Menschen noch sechs höhere himmlische Götterwelten teilhaben, und unterhalb des Menschen noch die Gespenster, die Tiere und die Höllischen, insgesamt zehn verschiedene Stufen, die zur Sinnensuchtwelt gehören.

Dann nennt der Erwachte an zweiter Stelle die „Formhafte Selbsterfahrung“, die Wahrnehmung von reiner Form, ungetrübt von sinnlichem Begehren, die durch die vier weltlosen Entrückungen erreicht wird.

An dritter Stelle nennt der Erwachte die „Formfreie Selbsterfahrung“, in der nur jene vier oberhalb der weltlosen Entrückung liegenden Zustände in seliger, erhabener Ruhe erfahren werden.

Zur Wahrnehmung der Sinnensuchtwelt zählen zehn verschiedene Stufen, zur Wahrnehmung der Welt der Reinen Form vier und ebenso vier Stufen zur Formfreien Selbsterfahrung. Das sind im ganzen achtzehn verschiedene Arten von Wahrnehmungen, von Erfahrungen.

Wenn der Erwachte nun sagt, dass das Nirvāna der Zustand von vollkommenem Wohl, d.h. vollkommen leidensfrei ist, und wenn wir dagegen den Zustand der Hölle als einen Zustand von 1000 Grad Leiden ansehen, dann gehören zur Tierwelt etwa 900 Grad Leiden,  
zur Gespensterwelt etwa 800 Grad Leiden,  
zur Menschenwelt etwa 700 Grad Leiden,  
zu den 6 Welten der sinnlichen Götter 600-100 Grad Leiden.  
Danach käme die Welt der Reinen Form. Davon hätten die untersten, die Brahmagötter, etwa 40 Grad Leiden,  
die drei höheren 30, 20 und 10 Grad Leiden.



Danach kommen die vier formfreien Zustände seliger Ruhe mit etwa vier Grad, drei, zwei und einem Grad Leiden.

Der eine Grad Leiden zählt also zu der höchsten Daseinsform, der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung, es ist die letzte Ahnung von dem Empfinden einer hohen, stillen Erhabenheit. In Indien wusste man, dass die Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung das Letzte und Feinste ist, das überhaupt erfahren, erlebt werden kann. Und das ist nun - vom endgültigen Heilsstand im Nirvāna aus gesehen - die allerletzte Belästigung .

Das aber können wir uns schwer vorstellen. Bei dieser Beschreibung stellt sich bei dem Leser meistens der sogenannte „horror vacui“ ein, d.h. das Gefühl und die Vorstellung, dass das Nichts doch ein Fehlen, ein Mangel sei. Hierbei muss aber gesehen werden, dass wir als Mensch ja ein Leben in 700 Grad Leiden gewöhnt sind, ja, dass wir es oft gar nicht als so sehr leidvoll empfinden. Allen Wesen ist ihr Grundleiden nicht bewusst. Sie leben darin, sie kennen nichts anderes, sie registrieren nur die kleinen Gefühlswandlungen. Wenn - zum Beispiel in der Unterwelt eine Situation größter Qual für einige Augenblicke aufhört, dann empfinden es die Wesen als ein Wohlgefühl. Oder wenn den Wesen in übermenschlichen Bereichen, die in einem unvergleichlich lichterem Grundgefühl leben, einmal die gemeinsame Übereinstimmung und Harmonie besonders auffällt, dann empfinden und registrieren sie dieses augenblickliche Ansteigen des Wohlgefühls.

Als Mensch und schon vor unserer Geburt, schon in früheren Leben - immer leben die Wesen der Sinnensuchtwelt in gewaltigen Andrängen von Formen, Tönen, Düften usw., in einer Art Prasselhagel. Da unsere Gefühle im Durchschnitt immer 700 Grad schmerzhaft sind, so können wir nur Gefühle von mehr als 700 Grad als schmerzhaft empfinden, müssen dagegen die Gefühle von etwas weniger als 700 Grad als Wohlgefühl empfinden. Dass aber Gefühl selber immer nur schmerzhafter Andrang ist, das können wir schwer nachvollziehen. Diejenigen aber, die nur noch 1, 2 oder 3 Grad emp-

finden, - die haben nicht mehr unser Bedürfnis nach Gefühlen. Sie würden unser Dasein mit 700 Grad Leiden als entsetzlich schmerzlich empfinden (die wir nur darum nicht so benennen, weil wir nichts Besseres kennen).

In der Angereichten Sammlung (A X,90) ist ein Gespräch des Erwachten mit Sāriputto, einem schon lange zum Heilsstand gelangten Mönch. Da fragt der Erwachte Sāriputto nach den Einsichten, die er nun mit der Erreichung des Heilsstandes erfahren habe. Darauf sagt Sāriputto u.a., der triebversiegt Mönch kenne der Wirklichkeit gemäß, dass der Aufenthalt in der Welt der Sinnensucht gleich dem Aufenthalt in einer Grube mit glühenden Kohlen sei. - Sāriputto ist zwar mit seinem Körper in der Sinnenwelt; da er aber von allen Trieben völlig befreit ist, so ist er auch völlig befreit von jeglichem Leidensgefühl. Er hatte in seiner Entwicklung vom normalen Menschen bis zum Heilsstand die 700 Schmerzensgrade immer mehr gemindert und zuletzt ganz aufgelöst und kann nun beurteilen, wie früher, als er „normaler Mensch“ war, sein Zustand war. Jetzt erst weiß er, was Wohlsein ist.

Wahres Wohlsein entsteht nicht dadurch, dass immer mehr Wohlgefühl aufkommt, sondern vielmehr dadurch, dass die 700 Grad Schmerzens- und Leidensgefühle auf dem Weg zum Heilsstand immer mehr abnehmen und verschwinden.

Wer den Weg der Läuterung konsequent geht, wer auf diesem Weg seinen Tendenzenhaushalt verbessert, indem er die üblen Tendenzen immer mehr aufhebt, der erfährt bei sich etwas, was dem unerfahrenen Menschen für die Dauer seines ganzen Lebens fremd bleibt: eine durch sein ganzes Leben hindurchziehende, ganz allmähliche Wandlung seiner Grundverfassung von grob zu fein, von dunkel zu hell, von Wehe zu Wohl.

Durch diese Wandlung erst wird er auf die von den Trieben ausgehenden Gefühle aufmerksam, werden sie ihm bekannt, und er bekommt von daher eine richtigere Vorstellung davon, was vollkommene Abwesenheit des Gefühls ist. Ein solcher merkt dann: Das Aufkommen grober, schmerzlicher Gefühle

ist eine grobe Belästigung; das Aufkommen mittlerer und feinerer Gefühle ist eine mittlere Belästigung, und das Aufkommen höherer, reinerer, hellerer, seliger Gefühle ist eine feine Belästigung. Das Nicht-mehr-Aufkommen von irgendwelchen Gefühlen ist der Fortfall jeder Belästigung, ist erst vollkommenes Wohl.

Er merkt also: Zwar gibt es innerhalb der Gefühle große Unterschiede von den größten und rohesten bis zu den höchsten und feinsten, von den stärksten und lautesten bis zu den schwächsten und leisesten, von äußerstem Wehe bis zu äußerstem Wohl - aber alles Gefühl ist doch ein Andrang, ist ein Sich-Aufdrängen, ist ein Gestörtwerden, ein Berührtwerden.

Diejenigen Mönche, die in ihrer Läuterung so weit gediehen sind, dass sie öfter die letzte Daseinsstufe erreichen (den Bereich der Weder-Wahrnehmung-noch-nicht-Wahrnehmung) – also nur noch 1 Grad Leiden erfahren – von diesen können manche manchmal auch diese letzte Stufe aufheben und erfahren dann - dass nichts mehr erfahren wird: die Auflösung von Gefühl und Wahrnehmung. Von da wieder zurückkommend zu der letzten Stufe und dann zurückkommend zu dem Bewusstsein ihres Körpers, mit welchem sie da im Wald sitzen, haben sie jetzt die Möglichkeit zu einem realistischen Vergleich, und dadurch merken sie, dass auch die vorletzte Stufe der nur noch ahnungshaften Wahrnehmung eine Belästigung ist gegenüber auch deren Fortfall. Also erst wenn Wahrnehmung wieder aufkommt, dann erkennen die Erfahrer dieses Zustands den vorhin gehabtten Fortfall von Gefühl und Wahrnehmung als höchstes Wohl. Das vollkommene Wohl ist erst dann hergestellt, wenn alle Berührung, auch die zarteste, vollkommen aufhört.

Solange der Mensch dies weder kennt noch ahnt, so lange wird er diesem höchsten Heilszustand der Gemütererlösung gegenüber Zurückhaltung bewahren und kann sich ihm darum auch nicht nähern.

Wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass es weiterreichende Erfahrungen gibt als die Erfahrungen des normalen Menschen.

Und wir sind hierbei nicht nur auf Hörensagen und blinde Gläubigkeit angewiesen, denn der Erwachte nennt Wege, auf denen man Schritt für Schritt zu immer weiterreichenden Erfahrungen kommt und damit auch den Status des normalen, unbelehrten Menschen aufhebt. Ein solcher Weg ist auch die Beobachtung der Gefühle.

Auf diesem Weg gibt es kein Risiko; es ist nichts zu verlieren, sondern es kann nur gewonnen werden. Schon die ersten Übungen bewirken merkbare Wandlungen, Erhellungen in dem Tendenzenhaushalt des Menschen und damit in seinem Gefühlsgewoge. Mit dieser Besserung erlebt er die Existenz des Gefühlsgewoges als solches; er merkt, wie er mit diesem Gefühlsschwall verflochten ist. - Auf dem Weg bis zu dem Erlebnis der Entrückungen erfährt er nun fortschreitend eine große Wandlung seiner Grundverfassung, seines Grundgefühls, das im Augenblick des Fortfalls der sinnlichen Wahrnehmung in der Entrückung noch unvorstellbar erhellt und überhöht wird.

Aus der Entrückung zurückkommend, weiß und erkennt er, dass diese Erhöhung des Gefühls vorwiegend bedingt war durch die Minderung des Gefühlsschwalls, durch den Fortfall aller rohen, durch sinnliche Tendenzen bedingten Gefühle.

Auf dem weiteren Läuterungsweg über die Entrückungen hinaus erfährt er fortschreitend, wie die weitere Abnahme des Gefühls zugleich eine weitere Zunahme des Wohls ist. Von daher gewinnt er immer mehr Freude, weil die bisherige Entwicklung ihm klar und eindeutig vorzeichnet, dass die Minderung des Gefühls die Mehrung des Wohls ist.

Dem normalen Menschen ist diese Tatsache völlig unbekannt, darum bleibt er an das Gefühl gebunden und damit an seinen Schmerz gefesselt.

Die Gefühlsbeobachtung führt  
zur Weisheitserlösung

Wir hatten gesagt, dass Fühlen nichts anderes ist als ein Aufmerken und Wecken, das unmittelbar wahrnehmen lässt. Da-

rum sagt der Erwachte: *Was man fühlt, das nimmt man wahr.* (M 18) Wir wissen, dass die Wahrnehmung bedingt ist durch die von den Tendenzen ausgehende Gefühlsresonanz. Je stärker eine Tendenz ist, um so stärker ist das von ihr ausgehende Wohl- oder Wehgefühl, und um so stärker wird das Erlebnis wahrgenommen.

So kann man sagen, dass die Gefühle eben wegen ihrer Fühlbarkeit zwar immer die Wahrnehmung bewirken; da aber die Gefühle stets in unterschiedlicher Stärke aufkommen, so bewirkt gerade die Kraft der stärksten Gefühle zugleich die Nichtwahrnehmung der schwächeren Gefühle. Insofern bewirkt Gefühl eine Auslese unserer Wahrnehmung, indem das von den stärksten Trieben ausgestoßene Gefühl zugleich die schwächeren Gefühle übertönt und die entsprechende Wahrnehmung verhindert.

Wer ein inhaltreiches, wertvolles Buch mehrere Male liest, kennt die Erfahrung, dass er an Textstellen des Buches stößt, die ihm völlig neu vorkommen, obwohl er das Buch schon ein oder mehrere Male gelesen hat. Er hat sie also damals nicht wahrgenommen, weil er zu der gleichen Zeit noch mit einem anderen Gedanken jenes Buches hauptsächlich beschäftigt war.

Der gleiche Zusammenhang zeigt sich in dem weiter oben gebrachten Beispiel von den Teilnehmern einer Gesellschaft, wobei jedem Einzelnen auch immer nur gewisse Teilerlebnisse zur Wahrnehmung kommen, und zwar die, die bei ihm das stärkste Gefühl ausgelöst haben.

Es ist also so, dass die den Menschen innewohnenden Tendenzen je nach ihrer Gesamtbeschaffenheit und je nach ihrer augenblicklichen besonderen Konstellation immer nur einen Teil aus dem Erlebnisangebot herausziehen.

Von den Radiosendern zum Beispiel werden die mannigfaltigsten Sendungen auf allen Wellenlängen durch den gesamten Raum gestrahlt, so dass in jedem Teil des Raums an jedem Ort ein übergroßes Angebot von Darbietungen stattfindet. Aber die einzelnen Rundfunkempfangsgeräte können im-

mer nur die Sendungen derjenigen Welle aufnehmen, auf die sie gerade eingestellt sind. Ebenso kommt dem Menschen je nach der Grundbeschaffenheit seiner gesamten Tendenzen und nach seiner jeweiligen „Gemütsverfassung“ nur ein kleiner Bruchteil, nur ein kleiner Ausschnitt aus dem Gesamtangebot zur Wahrnehmung, und zwar immer ein solcher Ausschnitt, dessen Qualität auch genau der Qualität der jeweils stärkeren Tendenzen entspricht.

Wo feinere Tendenzen am stärksten sind, da werden aus dem Gesamtangebot feinere Formen, Töne usw. durch die von starken Tendenzen ausgehenden Gefühle zur Wahrnehmung gebracht, und somit wird dort ein helles Ich in einer hellen Umgebung wahrgenommen, erfahren. Wo aber die groben Tendenzen auch die stärksten sind, da reagieren diese bei dem gleichen vielseitigen Angebot auch am stärksten auf die groben Formen und Töne usw. mit starken Gefühlen, so dass dort aus dem gleichen vielseitigen Angebot nur ein grobes, dunkles Ich in grober, dunkler Umwelt wahrgenommen, erfahren wird, wie etwa bei den verschiedenen untermenschlichen Wesen und bei den groben Menschen.

Lediglich die Beschaffenheit der Tendenzen bestimmt, ob Dunkleres oder Lichteres oder Dunkel-Lichtes wahrgenommen wird, d.h. also, ob Menschentum erlebt wird in erfreulicherer oder leidvollerer Art oder untermenschliche oder übermenschliche Daseinsform. Das richtige Verständnis des hier Gesagten lässt erkennen, dass dieser gegenwärtige Ort, genannt „Menschenwelt“, in Erscheinung getreten ist aus dunkellichter Wahrnehmung, welche von dunkel-lichten Tendenzen aus dem Gesamtangebot herausgelesen wurde, dass aber lichte Tendenzen auch lichte Wahrnehmungen eines himmlischen Ich an himmlischem Ort herauslesen und dass dunkle Tendenzen ein dunkles, rohes Ich an entsetzlichem, dunklem Ort herauslesen.

Aber noch viel weiter geht die gleichzeitige Bewirkung wie auch Verhinderung der Wahrnehmung durch das durch unterschiedliche Tendenzen bedingte unterschiedliche Gefühl, denn

auch das Erlebnis der Entrückungen in ihren vier Graden geschieht nicht dadurch, dass man sich etwa räumlich von der Welt entfernt und eben darum keine Welt erlebt, geschieht auch nicht dadurch, dass man Augen und Ohren verschließt, um auf diese Weise die sinnliche Wahrnehmung auszuschalten, sondern geschieht nur in einer Gemütsverfassung, in der man keinerlei Dinge dieser Welt und keinerlei Dinge jener Welt bedenkt, was der Erwachte ausdrückt mit *abgeschieden von weltlichem Begehren*, und indem man auch fern ist von allem Missmut, innerem Ärger, sondern umgekehrt in einer hellen, weiten und wohlwollenden Gemütsverfassung, was der Erwachte ausdrückt mit *fern von heillosen Gedanken und Gesinnungen*. Ununterbrochen werden sinnliche Eindrücke vom Geist registriert. Wer nun durch die Belehrung der Großen, insbesondere des Erwachten, erkannt, verstanden und an sich erfahren hat, dass die Welt nichts irgendwie Hilfreiches zu bieten hat und bieten kann, dass sie aber dem, der von ihr Hilfreiches erwartet und sucht und darum seine Aufmerksamkeit vorwiegend auf sie richtet - immer nur enttäuscht und letztlich zugrunde richtet, der lässt im Lauf von Jahren und Jahrzehnten allmählich immer mehr von der Welt los. Er tut dort, was getan werden muss, nur er erwartet nichts. Auf diesem Weg wächst er allmählich zu einer inneren Stille.

Aber dies kann nur gelingen, wenn die zweite Voraussetzung, die der Erwachte nennt, gleichzeitig miterfüllt ist: *fern von heillosen Gedanken und Gesinnungen*. Das heißt, dass man in dem gleichen Maß, wie man die Welt mehr und mehr durchschaut, in dem gleichen Maß auch an die Menschen denkt, welche die Welt noch nicht durchschauen, wie auch man selbst zuvor auf die Welt setzte und auf die Welt hoffte. Aus dieser Sicht kann in dem Gemüt keine Aburteilung oder Verurteilung, Kritik oder Verachtung gegenüber anderen Wesen aufkommen, sondern immer mehr Verstehen und Verständnis. Es erwächst eine Milde, ein großes allgemeines Erbarmen gegenüber dem vergeblichen Streben der Blinden. Und daraus erwächst eine Art väterlicher oder mütterlicher

Liebe für die anderen Wesen. Diese erfüllt das Gemüt und macht es hell und weit. Damit wird alles Kleinliche und Endliche vorübergehend völlig gelöscht, und es entsteht eine große innere Ruhe, ein Frieden. In diesem Frieden wird die Welt vergessen, Raum und Zeit vergessen, Kommen und Gehen vergessen - das ist die Entrückung aus aller Begegnung zwischen Ich und Welt.

Die gemüterlösende Kraft der weltlosen Entrückung liegt darin, dass das Gemüt des Erlebers zu diesem hellen Frieden der Entrückung immer mehr hingelenkt wird, und daraus erwächst im Lauf der Zeit die Fähigkeit zu den weiteren Graden der weltlosen Entrückungen, bis mit dem vierten Grad das erreicht ist, was in allen Religionen genannt wird: die Reinheit des Herzens. Bis dahin ist das Herz zu innerer Klarheit und Reinheit von allen nur irgend denkbaren Vorstellungen in Irdischem und auch Himmlischem gewachsen. Ebenso wie *Jesus* sagt: *Selig sind die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen* - ebenso sagt der Erwachte, dass der Mensch mit reinem Herzen endgültig befreit ist von allem Vergänglichen, Gebrechlichen und Wandelbaren und darum von allen Wandlungen in dieser Welt oder in jener Welt nicht mehr getroffen und betroffen werden kann.

Ein solches in Entrückung ausgebadetes Gemüt, das kein Haften mehr kennt an Ding und Welt, an Raum und Zeit, das kein Innen und Außen mehr kennt, das ist nun erst fähig zu dem entscheidenden Durchbruch zur universalen Weisheit.

Die universale Wahrnehmungsweise ist nur dem völlig indifferenten Herzen möglich, d.h. demjenigen Menschen, der bei allen Erlebnissen immer vollkommen gleichen Gemüts, gleichmütig bleibt, weil ihm alles, was nur „erlebt“ werden, und das heißt ja gefühlt und wahrgenommen werden, kann, völlig gleichgültig ist bzw. gleich-ungültig. Er weiß, dass dies alles Gefühl und Wahrnehmung ist, bedingt durch früheres, aus beschränkter Sicht und falschem Urteil hervorgegangenes Wirken. Diese „Illusion einer gespaltenen Begegnungswahrnehmung“ (M 18) findet keinen Anhalt mehr, wird nicht mehr



aufgegriffen und festgehalten, sondern begegnet einem sich selbst völlig gleichbleibenden Gemüt, das nichts ergreift und von nichts ergriffen wird. Wenn ein solcher dann auch dem erhabenen Zustand seines erworbenen Gleichmuts gegenüber ebenfalls ganz ohne Annehmen und ohne Abweisen gegenübersteht - dann öffnet sich für einen solchen der Ausgang ins Freie, die endgültige Erlösung.

Die Auflösung der Irrtümer über „das Leben“ und „das Ich“

Auf dem Weg der Satipatthāna-Übungen werden die beiden Hauptirrtümer des normalen Menschen aufgehoben: Der Irrtum über „das Leben“ und der Irrtum über „das Ich“.

Wie verhält es sich mit dem Irrtum über das Leben? - Ein jeder Mensch schließt von seiner Lebens- und Erlebensweise auf das Leben schlechthin. Darum hat jeder eine nur seiner eigenen Lebenserfahrung entsprechende Vorstellung vom Leben. So unterschiedlich wie die Lebenserfahrung ist, so unterschiedlich ist auch die Vorstellung von Leben und ist die Behauptung über das, was Leben sei und was kein Leben sei.

Der Mensch, der, grob und roh geartet, blind seinen Tendenzen folgt, lebt körperlich und intellektuell aus gröbsten und rohesten Tendenzen; er erlebt die gröbsten, rohesten, lautesten Ereignisse, Begebnisse und Entwicklungen und fühlt grobe und rohe Gefühle in Lust und Schmerz. Er verbringt seinen Tag mit groben, rohen Taten, mit Täuschung, List und Betrug, sucht immer wieder grobe, rohe Lustbefriedigung und gerät, wenn er sich gehindert fühlt, in Zank und Streit – mit allen üblen Folgen.

Von dieser seiner Erfahrung ausgehend, beurteilt er nach seinem so beschaffenen Leben das Leben überhaupt. Gerät er einmal in einen Kreis anderer Menschen, bei denen weniger körperliche oder intellektuelle Rohheit waltet und bei denen er Zeuge von besinnlichen Gesprächen über Lebensfragen mancherlei Art ist, so wird er das - wenn er eben zu den gröbsten Menschen gehört - als langweilig und öde empfinden, als un-

interessant, saftlos, kraftlos, als „kein richtiges Leben“. Er wird daran nicht teilnehmen mögen, und er würde es auf die Dauer ablehnen, meiden und fliehen, um wieder zu seinem „richtigen Leben“ zurückzukehren. Wir nennen diese Lebensart das „grobe Leben“.

Es gibt aber auch Menschen von geringerer körperlicher und intellektueller Grobheit. Diese mögen nur zeitweilig in der eben beschriebenen Weise leben, mögen aber zu anderer Zeit auch gern ruhig nachdenken über das Leben und über manche Zusammenhänge des Lebens.

Diese Menschen kennen beide Arten von Leben. Sie sind sich zwar kaum darüber klar, dass das zwei verschiedene Arten von Leben sind, sondern sie denken eben zu einer Zeit, in der sie das grobe Leben lieben und leben, nur an diese grobe Lebensart und halten sie für das wahre Leben. Zu einer anderen Zeit, in der sie das ruhigere Leben lieben und leben, denken sie nur an diese stillere Lebensart und halten sie für das wahre Leben. So haben diese Menschen entsprechend ihren unterschiedlichen Neigungen auch unterschiedliche Vorstellungen von dem, was Leben sei. Wir nennen dieses das "gemischte Leben".

Es gibt aber auch Menschen, welche nach ihren Tendenzen so gefügt sind, dass die eben beschriebene feinere und ruhigere Weise des Lebens bei gepflegter freundschaftlicher Geselligkeit, besinnlichen Gesprächen, Austausch von Erfahrungen, gemeinsamen feineren Interessengebieten für sie gerade recht und ihnen auf die Dauer möglich und lieb ist. Sie fühlen sich bei diesem Leben wohl, nennen es das wahre Leben und beurteilen das körperliche und intellektuelle rohe Leben, das dem rohen Menschen das wahre Leben zu sein scheint, als wüst und grob und laut, als „kein wahres Leben“. Wir nennen dieses das „gemäßigte Leben“.

Wenn solche Menschen aber etwa in einem Wald oder in einem Kloster oder sonst an einer stillen Stätte einen einsamen, um ein frommes, lauterer Leben bemühten Menschen trafen, der ganz allein lebt und nur mit den allerwenigsten

Bedarfsgegenständen versehen ist, der an dem gesamten kulturellen Leben keinerlei Anteil nimmt, dagegen viele Stunden des Tages in ernster Meditation und Läuterung verbringt, dann mögen diese Menschen etwas erschrocken sein und ein solches Leben als zu dürftig, zu einfach, zu kahl, als „nicht das wahre Leben“ bezeichnen.

Der fromme Einsiedler dagegen sieht und erfährt bei sich immer wieder aus seinem Denken und Besinnen Erhebung des Herzens über alles Niedere und Grobe, und er erlebt eine unmittelbare Freudigkeit, Helligkeit und Beglückung aus seinem hochsinnigen, gütigen und erbarmenden Denken an die Mitwesen. Aus diesen Erfahrungen bezeichnet er gerade sein Leben des harten, ernstesten Kämpfens und der daraus hervorgehenden unmittelbaren Gemüts-erhebungen und -erhellungen als das wahre Leben und dagegen alles andere als Ablenkung und Verhinderung, ja, er mag jene Menschen, die in der Welt als „feinsinnig, geistig, kulturell hochstehend“ gelten, wegen der Äußerlichkeit der Vielfalt, der Umständlichkeit ihres Tuns und Flachheit bedauern. Wir nennen dieses Leben das „ansteigende Leben“.

Wenn wir diese Lebensart des Einsiedlers mit der erstgenannten groben Lebensart vergleichen, dann sehen wir, dass da keine Beziehungen mehr von einem zum anderen sind. Dieses ansteigende Leben, das den Einsiedler ganz ausfüllt und erfüllt, das muss für den Menschen der groben Lebensweise als ganz entsetzlich, als Zuchthaus oder Tod empfunden werden; und umgekehrt muss der Einsiedler die Lebensweise, bei welcher der grobe Mensch sich wohlfühlt, nur als Hölle empfinden und bezeichnen.

Aus diesen Bildern und subjektiven Urteilen der vier Menschenarten erkennen wir, worum es geht: „Leben“ kann nicht von den sachlichen Gegebenheiten her festgelegt und bestimmt werden, denn immer wird unter „Leben“ diejenige innere und äußere Situation und Verfassung verstanden, die dem Urteiler entsprechend seinen inneren Trieben, Tendenzen und Neigungen gemäß ist. Unter „gutem Leben“ wird immer

eine innere und äußere Situation und Verfassung verstanden, welche dem Betreffenden nach seinen Neigungen und Tendenzen wohlthut.

Wenn nun jener Einsiedler auf seinem Gang durch den Wald zum ersten Mal einem in Entrückung Versunkenen begegnet, einer sitzenden Menschengestalt, die mit offenen Augen nichts sieht, mit offenen Ohren nicht hört, bei der der Leib stundenlang, ja, tagelang dort sitzt, von Regen oder von der Sonne getroffen, ohne dass der Geist etwas davon weiß -, dann mag der Einsiedler von einem solchen völligen Schweigen der Sinne und des Geistes, das er nicht versteht und durchschaut, betroffen sein und mag es nicht als richtiges Leben ansehen, weil da kein Ich und keine Welt erlebt wird und auch keinerlei Denken ist, kein Meditieren und kein Beten, kein Denken an das Gute und Hohe und Reine und kein liebendes und erbarrendes Denken an andere Wesen. Dem um Tugend und Läuterung kämpfenden Einsiedler, der von seinem Ringen um Reinheit und Liebe ausgefüllt ist, muss ein solcher Zustand als ein leeres Leben erscheinen, während er dem groben Menschen als vollendeter Tod erscheint.

Der Entrückte dagegen, wenn er nach einiger Zeit wieder des Leibes und der Umwelt gewärtig ist, wenn er die weltlichen Dinge wieder sieht und hört und den Leib wieder merkt - der fühlt sich in diesem Augenblick zurückgekehrt aus einem völlig freien Leben in seliger Ewigkeit in das Gefängnis des Leibes und der Welt samt ihrer groben Vielfalt. Der Entrückte, der zu solchen Zeiten, in denen er nicht in der Entrückung versunken ist, ebenfalls um Läuterung und Reinigung sich bemüht, kennt darum auch das Leben des Einsiedlers; er kennt das Mühen um Überwindung der üblen Gesinnungen, er kennt den Kampf gegen die eigene Sucht und das Bemühen um Gewinnung eines höheren reineren Denkens, um liebendes Gedenken an alle Wesen. Er kennt die Anstrengungen dieses Kampfes und kennt das gleiche Glück, das auch der Einsiedler empfindet, wenn ihm reinere, hellere Gesinnungen gelingen. Solange er nichts Höheres und Besseres kannte, betrachtete

auch er das Leben des Einsiedlers als das wahre und volle Leben; aber seit er die Entrückungen erfahren hat, das selige Vergessen von Welt und Ich, von Raum und Zeit, von Ereignis und Begebnis, das zeitlose Weilen in Seligkeit, seitdem ist ihm dieses Leben erst das wahre Leben.

Aber wenn dieser Entrückungsfähige durch die Gefühlsbeobachtung auch über das Erlebnis des seligen Gefühls hinausgestiegen und zur völligen Auflösung in Gefühl und Wahrnehmung gekommen ist und nun beide Zustände kennt und miteinander vergleichen kann, dann hat er bei sich erfahren, dass auch das selige Gefühl, so unvergleichlich höher es ist in seiner Helligkeit gegenüber allem durch sinnliche Wahrnehmung bedingten Gefühl, doch immer ein Andrang und eine Unruhe ist. Es ist Störung und Verhinderung der vollkommenen Stille, des vollkommenen Friedens.

So wie der Erfahrer der weltlosen Entrückung den Leib und die mit ihm verbundene sinnliche Wahrnehmung als die Verhinderung des „eigentlichen Lebens“ erfahren hat und seitdem so kennt und beurteilt, ebenso hat der Vollendete, der in der vollkommenen Stille jenseits jeglichen Gefühls wohnt und weilt, jedes Aufkommen von Gefühl als die Verhinderung des vollkommenen Wohles, des absoluten Heiles erfahren und erkannt. Und wenn er irgendeinen Zustand als Leben und als wahres Leben bezeichnet, dann gilt ihm das von dieser Erfahrung, zumal er weiß, dass dieser Zustand durch nichts gestört, verändert und vernichtet werden kann, dass allein er wahrhaft heil ist.

Der dahin Gelangte, der diesen Zustand der vollkommenen Aufhebung der Wahrnehmbarkeit erkennt als das höchste Wohl, als die unübertreffliche Sicherheit, als das unvergleichliche Heil, der erfährt aus dieser Einsicht und Bejahung den höchsten Weisheitsdurchbruch:

*„Das ist das Leiden“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.  
„Das ist die Ursache des Leidens“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist die Leidensbeendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das sind die Wollensflüsse/ die Einflüsse“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist die Ursache der Wollensflüsse/Einflüsse“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist der Wollensflüsse/Einflüsse Beendigung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist die zur Auflösung der Wollensflüsse/Einflüsse führende Vorgehensweise“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*So erkennend, so sehend, wird das Herz erlöst von allen Wollensflüssen/Einflüssen durch Sinnendinge, durch Seinwollen, durch Wahn.*

*Mit der Erlösung gewinnt er das Wissen: „Erlösung ist, beendet ist die Kette der Geburten, vollendet der Reinheitswandel; was zu tun war, ist getan; nun folgt kein 'Nachher' mehr“, das hat er nun verstanden.*

### Der dritte Pfeiler: Die Beobachtung des Herzens

*Wie aber, ihr Mönche, wacht ein Mönch beim Herzen in der beharrlichen Beobachtung des Herzens? Da weiß, ihr Mönche, ein Mönch bei einem von Zuneigung bewegten Herzen: „Das Herz ist von Zuneigung bewegt“, bei einem von Zuneigung freien Herzen: „Das Herz ist von Zuneigung frei“, bei einem von Abneigung bewegten - von Abneigung freiem - von Blendung bewegtem - von Blendung freiem - bei einem gesammelten - zerstreuten - nach einem hohen Ziel gebildeten - nach einem niedrigen Ziel gebildeten - mit höheren Eigenschaften erfüllten - mit niederen Eigenschaften*

*erfüllten - geeinten - nicht geeinten - erlösten - nicht erlösten Herzen: „Es ist von dieser Beschaffenheit.“*

*So wacht er beim Herzen über das (noch) zu sich gezählte Herz. So wacht er beim Herzen über das (allmählich immer mehr als Betrachtungsobjekt, also) als außen empfundene Herz. So wacht er über das zu sich gezählte Herz und das als außen empfundene Herz.*

Starkes Gefühl verhindert die Beobachtung des Herzens

Zusammenhang und Unterschied zwischen Gefühl und Herz sind bekannt: das Gefühl tritt deutlich spürbar in Erscheinung. Das gilt vom Wohl- wie auch vom Wehgefühl, vom hohen, niedrigen wie auch vom feinen, hohen Gefühl, vom starken und schwachen Gefühl. Das Herz dagegen, jene tiefen, im Hintergrund und Untergrund verborgenen schweigenden Regungen der gesamten Tendenzen, ist der dem normalen Menschen unbewusste Veranlasser und Auslöser der Gefühle, Empfindungen. Das Herz ist die Ansammlung, das tausendfältige schweigende, blinde und unwissende Verlangen und Ablehnen, das Zugeneigtsein und Abgeneigtsein, das Begehren und Hassen.

Aber was mit diesem Begehren und Hassen verbunden an Denken und Wissen auftritt - indem man da weiß, was man begehrt oder hasst und warum man begehrt oder hasst - das alles ist nicht aus dem Herzen, sondern aus dem Geist, denn das Herz selber kennt gar kein Wissen und Denken, es weiß nichts davon. Und auch alles Gefühl, das mit dem Zugeneigtsein und Abgeneigtsein, mit dem Begehren und Hassen zusammen aufkommt, ist nicht das Herz selbst, sondern ist nur die Sprache des Herzens. Nur jenes stumme und blinde drängende Gerege von unbewussten Neigungen: das ist das Herz.

Alles Denken und Wissen und Vorstellen, das in Verbindung mit dem vielfältigen Geneigtsein des Herzens auftaucht, und aller Gefühlsschwall von Wohl und Wehe, von Lust und

Leid, das in Verbindung mit dem Begehren und Hassen des Herzens in Erscheinung tritt, ist viel lauter, viel aufdringlicher als dieses blinde, unbewusste Geneigtsein des verborgenen Herzens.

Und darum kann der Mensch, solange er in dem Gestrüpp seines Denkens wohnt, solange sein Geist noch im Labyrinth der Assoziationsbahnen den Schemen der Konkretheiten nachjagt, das schweigende, stille Geneigtsein des Herzens nicht merken. Und ebenso wenig kann der Mensch, solange er sich von dem Schwall seiner Gefühle bewegen und erschüttern lässt, ja, solange überhaupt jene lauten Gefühle in ihm aufklingen, das schweigende Geneigtsein des Herzens nicht merken. Darum setzt die Beobachtung des Herzens eine erhebliche Läuterung und Beruhigung des Geistes und der Gefühle voraus.

Nach dem Gesagten sehen wir, dass viele derjenigen Übungen, die von manchen Übenden als Beobachtung des Herzens aufgefasst werden mögen, doch nicht die unmittelbare Beobachtung des Herzens sind, sondern dass es der mit dem Zugeneigtsein oder Abgeneigtsein des Herzens zusammen aufsteigende Gefühlsschwall ist, den der Beobachtende mit dem begehrenden oder ablehnenden Herzen selbst verwechselt, und dass es der durch das begehrende Herz in Gang gesetzte Geist ist, dessen planend umherschweifendes Denken der Beobachtende für das begehrende Herz selbst hält.

Nichtsdestoweniger ist auch eine solche Übung hilfreich, leidenmindernd und notwendig, aber sie hilft dem Übenden noch mehr, wenn er sich zugleich bewusst ist, dass jene bemerkten inneren Vorgänge seine vom Begehren angestoßenen Gedanken und seine aus Begehren oder Gehässigkeit hervorgegangenen Gefühle sind, nicht aber schon die schweigenden Regungen des Herzens selbst. Im Lauf der fortschreitenden Übung wird er die Gedanken stiller und stiller machen und so zur Ebbing der Gefühle kommen und in demselben Maß dann auch durchdringen zur unmittelbaren Beobachtung der Herzensregungen.



Wie wacht man über das „zu sich gezählte“  
und über das „als außen empfundene“ Herz ?

Es wurde schon wiederholt gesagt, dass der Mensch, was immer er gründlicher und anhaltender beobachtet - das auch eben durch den Vorgang der Beobachtung als ein Objekt, d.h. als etwas außerhalb seiner selbst, auffasst. Wer immer sich daraufhin beobachtet, der erfährt diese Entwicklung. Hier nun wird, wie auch bei der Betrachtung des Körpers und der Gefühle, etwas zum Ich Gezähltes unter wachsame Beobachtung gestellt. Die Regungen des Herzens werden in ihrem Kommen und Gehen und ihren Wandlungen beobachtet. Damit wird das Innerste und Verborgenste des Menschen, über das er früher, als er sein Wohl bei den äußeren Dingen suchte, völlig blind und unwissend war, nun mehr und mehr in sein Bewusstsein gerückt. Er erfährt Vorgänge, die er bisher nicht oder kaum kannte. Er „weiß“ oder glaubt zu wissen, dass es sich um „sein“ Herz handelt, um seine inneren Regungen. Und solange einer vorwiegend nach außen gewandt ist und seine Hauptarbeiten und Unternehmungen in der Welt stattfinden - so lange wird ihm sein Herz, auch wenn er es einige Stunden beobachten sollte, doch immer sein „eigenes“ bleiben, das er zu sich zählt. Wer aber, wie es der Erwachte in dieser Rede nicht nur voraussetzt, sondern auch fordert, als Mönch, der schon einen vielstufigen Weg der Entwicklung hinter sich hat und sich nun in den letzten Phasen der Heilsentwicklung befindet, diese Übung macht, für den ist die Welt schon lange fortgerückt und ist kein Gegenstand des Interesses. Auch wenn er die Wege um Almosen geht, so denkt er nicht „Dorf“ und „Stadt“ und „Menschen“, sondern er achtet auf die Tätigkeit seiner Sinne, seiner Schritte und seiner Empfindungen. Er sieht wohl das nächste Haus und geht mit der Almosenschale darauf zu, aber seine Aufmerksamkeit ist nicht bei dem Haus, sondern bei seinen Schritten und seinen inneren Vorgängen.

Und hier geht es, wie gesagt, um die Beobachtung des verborgensten „Innen“, des Herzens. Dies kann erst dann für ihn

ein „Außen“ werden, wenn die zwei ersten Satipatthāna-Übungen zur Reife gebracht sind, wenn er entweder in hellen, liebenden Gedanken in Bezug auf alle Lebewesen oder in Entzückung weilt oder im Bedenken der vom Erwachten gelehrtten Dinge. - Ein solcher gelangt allmählich dahin, wenn er wieder das Herz zum Gegenstand seiner wachsamten Beobachtung nimmt, dass er bei der Beobachtung des Herzens dieses in seinen Regungen als etwas außer ihm Befindliches empfindet, ja, er findet nichts mehr, was er als zum Ich gehörig auffassen könnte. Wenn alles vor Augen geführt und durchschaut worden ist, dann ist es außen. Dann sind auch alle Triebe, die etwa Ich und Umwelt schaffen und bauen, aufgelöst. Dann sind da nur schlichte Vorgänge und ein Beobachten derselben. Damit sind die Vorgänge gestillt.

So muss es verstanden werden, wenn es heißt, dass man die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung als zu sich gezählt (als innen) und als außen beobachtet: es ist ein Reifeprozess, die Vorgänge als außerhalb seiner selbst zu erfahren. Wer auch nur die Anfänge davon bei sich beobachtet, für den ist dieses Wissen, wie wenn sich das Tor eines lebenslänglichen Gefängnisses endgültig öffnete. Er erfährt, dass er das Gefängnis des „Ich-bin“ endgültig zu verlassen im Begriff ist und dass er eben dadurch alle Verletzbarkeit und Treffbarkeit endgültig zu überwinden im Begriff ist.

Ist die Beobachtung des Herzens notwendig?

Wenn, wie im vorigen Kapitel beschrieben wurde, durch die gründlich und beharrlich durchgeführte Beobachtung der Gefühle sowohl die Gemütererlösung wie die Weisheitserlösung und damit das vollkommene Heil, das Endziel aller Bemühungen erreicht werden kann - dann ist die Frage verständlich, warum noch ein drittes und viertes Objekt der Beobachtung als Übung genannt wird.

Die verzweigte und manchmal scheinbar sich überschneidende Wegweisung des Erwachten ist bedingt einmal durch

die großen Unterschiede in den Anlagen der Menschen, auf die der Erwachte immer wieder hinweist, zum anderen aber durch die große erfahrungsgegründete Vorsicht des Erwachten in der Belehrung und Lenkung der Menschen. Diese Vorsicht führt dazu, alle möglichen Wege, die zum Ziel führen, zu nennen und zu beschreiben, weil der Mensch entsprechend seinen Anlagen für manche der Wege blind und unfähig ist, für andere Wege aber aufgeschlossener und fähiger.

Zwar sind fast alle Menschen, die einer Lehre und besonders der Lehre des Erwachten näher treten, in ihrer Kenntnis der Existenz, des Heilswegs und der Heilssituation, d.h. in ihrer Kenntnis der vier Heilswahrheiten fast gleich unwissend. Darum bedürfen alle zur Lehre des Erwachten kommenden Menschen einer gründlichen und systematisch aufgebauten rechten Anschauung, wie der Erwachte sie auch früher allen ernsthaften Nachfolgern vermittelte.

Aber die rechte Anschauung bildet mit der rechten Gemütsverfassung (zweite Stufe des achtgliedrigen Weges) nur den ersten Schritt des Heilswegs. Die weiteren Glieder betreffen nicht mehr die im Geist zu verankernde rechte Anschauung und die im Geist auszurodende falsche Anschauung, sondern betreffen die schrittweise Läuterung und Reinigung des Herzens. Sie beginnt mit der Reinigung des Verhaltens im Tun und Lassen, schreitet vor zur Läuterung seiner Gemütsverfassung von allem Üblen und Finsteren und erreicht dann in der inneren Abwendung und Entwöhnung von allen Bezügen die vollständige Ausrodung des Ergreifens.

In diesen inneren Verhaftungen sind die Menschen in unterschiedlicher Weise befangen. Mancher Mensch wird besonders hart zu kämpfen haben, um vom üblen Verhalten abzukommen; mancher hat mit üblen Gemütsverfassungen und mit Sinnensucht weniger zu tun, mag aber an feinere Dinge noch um so stärker gefesselt sein.

Andere Menschen können in ihrem Verhalten sehr geordnet, sauber und hell sein, mögen ebenso eine gute und helle Gemütsverfassung haben, können aber ganz besonders fest

verwurzelt sein in der sinnlichen Welt und nur schwer sich davon lösen. Ist es ihnen aber gelungen, so mögen sie oft leicht bis zur feinsten Befreiung durchstoßen, eben wegen ihrer helleren Art. Ebenso gibt es noch ganz andere innere Schichtungen bei den Menschen.

So wie man, wenn man einen Tunnel durch ein Gebirge bohren will, dann auf mancherlei Gesteinsarten stoßen kann: zuerst etwa auf härteres Gestein, dann etwa auf weiches und im Inneren vielleicht auf große Hohlräume - oder auch umgekehrt zuerst auf weiches Gestein, dann auf Hohlräume und dann auf hartes und härtestes Gestein usw. - so auch sind die Menschen in den verschiedenen Schichtungen ihres Ergreifens von sehr unterschiedlicher Festigkeit und Lösbarkeit. Darum bedürfen sie auch der unterschiedlichsten Vorstellungen und Vorgehensweisen bis zur vollkommenen Befreiung.

Bedingt durch die großen Unterschiede in den Verhaftungen des Menschen bestehen Unterschiede in den Fähigkeiten und Möglichkeiten des Menschen zu den Befreiungsübungen. Wir sehen immer wieder, wie der Erwachte den vielfältigen Unterschieden in den Verhaftungen der Menschen und in ihren Mitteln und Fähigkeiten, sich zu lösen, Rechnung trägt.

Der Erwachte bezeichnet die Satipatthāna-Übung als den „geraden“ Weg zum Nirvāna, und der gesamte Schatz der überlieferten Lehrreden und Berichte aus den Kämpfen und Überwindungen der Mönche und Nonnen lässt immer wieder die machtvolle, alles Vergängliche und Unzulängliche beiseite räumende Kraft des aus der Satipatthāna-Übung hervorgehenden durchdringenden Anblicks der Existenz erkennen.

Aber den geraden Weg kann nicht jeder Mensch nehmen. Manche Menschen müssen auf Grund ihrer Art und ihres Zuschnitts immer einmal wieder hier oder dort seitwärts abweichen. Ihre Triebe erzwingen diese Zeitverluste, aber auch sie können das Heilsziel erreichen.

Sachlich gesehen ist die Satipatthāna-Übung, wenn man bis dahin *weltliches Begehren und weltliche Bekümmernis überwunden* hat, der gerade Weg zum Nirvāna, die unmittel-

telbare Übung zur Abschichtung des restlichen Ergreifens - sozusagen die Luftlinie zum Ziel. - Aber nichtsdestoweniger fällt diese Übung vielen auch auf dem Läuterungsweg fortgeschrittenen Menschen schwer, ist ihnen nur kurze Zeit möglich, während ihnen andere Übungen leichter fallen. Und da sie beobachten, dass sie auch auf diesen Wegen den Zielen näher kommen, so pflegen sie eben jene anderen Übungen hauptsächlich. Da sie aber vom Erwachten immer wieder hören, wie sehr gründlich die Satipatthāna-Übung wirkt, so üben sie sie immer wieder, und so kommt es, dass viele Nachfolger mit einem Wechsel zwischen Satipatthāna und den anderen Übungen sich nach und nach dem Ziel näher bringen.

Abschließend kann man über die Auswirkungen der bisher beschriebenen drei Pfeiler der Beobachtung etwa sagen:

Die gründlich und beharrlich durchgeführte Beobachtung beim Körper führt zwangsläufig zur vollkommenen Entfremdung von der Körperlichkeit und damit von der Weltlichkeit, und damit werden auch die Reste weltlicher Anhänglichkeit aufgegeben. Das ist ja bekanntlich das Stadium, die Reife, in der bereits die dritte und vierte Entrückung möglich sind. Ob der Übende diese Entrückungen aber wirklich erlebt, das hängt davon ab, ob er dann die Tätigkeit der Beobachtung aufgibt, um sich ganz der Einigung des Herzens hinzugeben; tut er das nicht, sondern bleibt weiter bei der Satipatthāna-Übung, so mag er damit manchmal das selige Erlebnis der Entrückung verhindern, befindet sich aber weiterhin in der Übung der gründlichsten und radikalsten Aufhebung allen Durstes.

Schon wer in dem durch Beobachtung des Körpers gewonnenen Reifestadium die Satipatthāna-Übung einstellt und sich den Entrückungen hingibt, der wird dann auf diesem weltlosen Weg sich sättigen mit überweltlichem Wohl und wird dieses Wohl sich immer liebend vor Augen führen, um auch die letzten Reste weltlichen Ergreifens auszuroden. Er wird auf diesem Weg über die Entrückungen und über die danach folgenden Weisheitsdurchbrüche bis zum Nirvāna durchstoßen, ohne dass er noch die Beobachtung bei den Gefühlen, beim Herzen

und bei den Erscheinungen systematisch und gründlich durchgeführt hätte, nicht aber ohne die Vergänglichkeit und Bedingtheit von Gefühl, Herz und den Erscheinungen auf anderen Wegen durchschaut und sich von ihnen gelöst zu haben.

Mit der gründlich durchgeführten Beobachtung bei den Gefühlen erreicht der Mensch mindestens die Reife, die der vierten Entrückung entspricht, nämlich den vollkommenen Gleichmut. Durch die Beobachtung der Gefühle wird der Mensch von Gefühl völlig unabhängig. Die höchsten Wohlgefühle können das Gemüt des Menschen ebenso wenig bewegen wie irgendwelche schmerzlichen Gefühle, und dieses bedeutet vollkommener Gleichmut.

Ob ein solcher, der bis zur Reife der vierten Entrückung hindurchgedrungen ist, eine solche Entrückung praktisch erlebt, das hängt davon ab, ob er, wie bereits vorhin beschrieben wurde, die vollkommene Einigung des Geistes, d.h. den Fortfall von Welt- und Ich-Wahrnehmung, zulässt oder ob er eben mit diesem tiefen Gleichmut weiterhin den Geist auf das Entstehen und Vergehen der Gefühle gerichtet hält. - Doch liegt es nahe, dass die Übenden, je mehr sie die Seligkeit der weltbefreiten Entrückungen und der daraus folgenden Weisheitsdurchbrüche erfahren haben, *von der Weisheit angezogen werden*, wie der Erwachte sagt (M 106).

So liegt es nahe anzunehmen, dass die Beobachtung beim Körper, wenn sie gründlich und beharrlich durchgeführt wird, mindestens zur Reife der Entrückungen führt;

dass die Beobachtung der Gefühle, wenn sie gründlich und beharrlich durchgeführt wird, zu der mit der vierten und letzten Entrückung verbundenen Reife führt;

und dass die Beobachtung des Herzens, wenn sie gründlich und beharrlich durchgeführt wird, die Triebe des Herzens mindert bis aufhebt.

Aber auch alle anderen Erreichungen, sowohl die Fähigkeit zur ersten und zweiten wie zur vierten Entrückung, öffnen dem dahin Gelangten sichere und gerade Wege zur Versiegung der Wollensflüsse und Einflüsse. Er kann aber auch diese

Wege lassen und bei der Übung der Beobachtung ausharrend, die vierte Übung beginnen und vollenden, die dann unmittelbar zum Nirvāna führt.

### Der vierte Pfeiler: Die Beobachtung der Erscheinungen

„Die Erscheinungen“, die nach der Beobachtung des Körpers, der Gefühle, des Herzens noch aufkommen und von dem Beobachter als an Vergängliches haltend und darum als unzulänglich beurteilt werden, sind die eines weit, weit geläuterten Menschen, der nur noch von feinen Regungen des Herzens und Geistes bewegt wird und gewohnt ist, diese gleich als die jeweiligen vom Erwachten genannten fesselnden oder befreienden Erscheinungen einzuordnen. Diese Beobachtung und Beurteilung der Erscheinungen ist die Spitze der Selbstläuterung.

Der Zweck der Satipatthāna-Übung ist ja, alles Vergängliche, Unbeständige, Verletzbares - die naiverweise zum Ich gezählten Funktionen, Eigenschaften und Gedanken - in ihrem Funktionieren zu sehen - bis hin zum Entstehen und Sichentfalten der sieben Erwachungsglieder, die in das Todlose, das Unvergängliche, das Nirvāna, einmünden.

### Die Anweisung des Erwachten

*Wie aber, ihr Mönche, beobachtet ein Mönch bei den Erscheinungen die Erscheinungen? Da verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in beharrlicher Beobachtung der fünf Hemmungen. Und wie verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der fünf Hemmungen?*

*Da weiß, ihr Mönche, der Mönch, wenn weltliches Begehren in ihm ist: „Es ist in mir weltliches Begehren“; weiß, wenn kein weltliches Begehren in ihm ist:*

*„Es ist in mir kein weltliches Begehren.“ Er weiß, wenn weltliches Begehren gerade aufsteigt, weiß, wenn aufgestiegenes weltliches Begehren aufgehoben ist und weiß, wenn aufgehobenes weltliches Begehren zukünftig nicht mehr erscheinen wird.*

*Er weiß, wenn Antipathie bis Hass – Beharren im Gewohnten – Erregbarkeit, geistige Unruhe - Daseinsbagnis in ihm ist: „Es ist dies in mir“; weiß, wenn es nicht in ihm ist, wenn es gerade aufsteigt, wenn es aufgehoben ist und weiß, wenn es künftig nicht mehr erscheinen wird.*

*So wacht er bei den zu sich gezählten Erscheinungen über die Erscheinungen und wacht bei den als außen empfundenen Erscheinungen über die Erscheinungen.*

*Er verweilt bei der beharrlichen Beobachtung der entstehenden Erscheinungen und der vergehenden Erscheinungen. Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der entstehenden und vergehenden Erscheinungen. „Da sind die Erscheinungen“, diese Wahrnehmung ist ihm nun ständig gegenwärtig (sati), so weit es zur Durchschauung, zum Gegenwärtighalten der Wahrheit erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er. So verweilt, ihr Mönche, ein Mönch in beharrlicher Beobachtung der Erscheinungen.*

*Weiter sodann: da verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen. Und wie verweilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen?*

*Da weiß, ihr Mönche, ein Mönch: „So ist die Form, so ist die fortgesetzte Entwicklung der Form, so ist die*



*Beendigung von Form - so ist das Gefühl - so ist die Wahrnehmung - so ist die Aktivität - so ist die programmierte Wohlerfahrungssuche - so ist die fortgesetzte Entwicklung - so ist die Beendigung von Form - Gefühl - Wahrnehmung - Aktivität - programmierter Wohlerfahrungssuche.“*

*So wacht er bei den zu sich gezählten Erscheinungen über die Erscheinungen und wacht bei den als außen empfundenen Erscheinungen über die Erscheinungen.*

*Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung des Entstehens von Form und in der beharrlichen Beobachtung des Vergehens von Form. „Die Form ist da“, diese Wahrnehmung ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, zum Gegenwärtighalten der Wahrheit erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er.*

*Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung des Entstehens von Gefühl - Wahrnehmung - Aktivität - programmierter Wohlerfahrungssuche - und in der beharrlichen Beobachtung des Vergehens von Gefühl - Wahrnehmung - Aktivität - programmierter Wohlerfahrungssuche. „Diese Erscheinungen sind da“, diese Wahrnehmung ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, zum Gegenwärtighalten der Wahrheit erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er. So verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in beharrlicher Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen.*

*Weiter sodann: da verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der sechs auf Berührung von Sinnendingen gespannten Süchte. Und wie verweilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Be-*

*obachtung der sechs auf Berührung von Sinnendingen gespannten Süchte? Da kennt, ihr Mönche, der Mönch den Luger und kennt die Formen und kennt die Verstricktheit der beiden miteinander. Er weiß, wenn die (latente) Verstrickung erscheint, weiß, wenn die (erschienene) Verstrickung aufgehoben ist und weiß, wenn die aufgehobene Verstrickung künftig nicht mehr erscheinen wird. Er kennt den Lauscher und die Töne - den Riecher und die Düfte - den Schmecker und die Säfte - den Taster und die Tastungen und die Verstricktheit der beiden miteinander, auch diese kennt er. Er weiß, wenn die (latente) Verstrickung erscheint, weiß, wenn die (erschienene) Verstrickung aufgehoben ist und weiß, wenn die aufgehobene Verstrickung künftig nicht mehr erscheinen wird. Er kennt den Denker und kennt die Denkobjekte und die Verstricktheit der beiden miteinander, auch diese kennt er. Er weiß, wenn die (latente) Verstrickung erscheint, weiß, wenn die (erschienene) Verstrickung aufgehoben ist, und weiß, wenn die aufgehobene Verstrickung künftig nicht mehr erscheinen wird.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, da verweilt ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der sieben Erwachungsglieder. Und wie verweilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der sieben Erwachungsglieder?*

*Da weiß, ihr Mönche, der Mönch, wenn Wahrheitsgegenwart in ihm aufsteigt: „In mir steigt Wahrheitsgegenwart auf“, und weiß, wenn Wahrheitsgegenwart in ihm nicht aufsteigt: „In mir steigt Wahrheitsgegenwart nicht auf.“ Er weiß, wenn Wahrheitsgegenwart gerade aufgestiegen ist, und weiß, wenn die aufgestiegene Wahrheitsgegenwart sich voll entfaltet hat.*

*Er weiß, wenn Wahrheitsergründung - Kampfeskraft - geistige Beglückung bis Entzückung - Stillwerden der Sinnesdränge - Herzenseinigung - Gleichmut in ihm aufsteigen: In mir steigen Wahrheitsergründung - Kampfeskraft - geistige Beglückung bis Entzückung - Stillwerden der Sinnesdränge - Herzenseinigung - Gleichmut auf, und weiß, wenn sie nicht in ihm aufsteigen. Er weiß es, wenn diese sieben Erwachungsglieder gerade aufgestiegen sind, und weiß, wenn sie sich voll entfaltet haben.*

*Weiter sodann, da verweilt, ihr Mönche, ein Mönch bei den Erscheinungen in der beharrlichen Beobachtung der vier Heilswahrheiten. Und wie verweilt, ihr Mönche, der Mönch bei den Erscheinungen über das Erscheinen der vier Heilswahrheiten?*

*Da weiß, ihr Mönche, der Mönch der Wirklichkeit gemäß: „Das ist das Leiden“, weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist die Ursache des Leidens“, weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist die Leidensauflösung“, weiß der Wirklichkeit gemäß: „Das ist der zur Leidensauflösung führende Weg.“*

*So wacht er bei den zu sich gezählten Erscheinungen über die Erscheinungen und wacht bei den als außen empfundenen Erscheinungen über die Erscheinungen.*

*Er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der entstehenden Erscheinungen und der vergehenden Erscheinungen; er verweilt in der beharrlichen Beobachtung der entstehenden und vergehenden Erscheinungen. „Da sind die Erscheinungen“, dieses Bewusstsein ist ihm nun ständig gegenwärtig, soweit es zur Durchschauung, zum Gegenwärtighalten der Wahrheit erforderlich ist. Und abgelöst verweilt er, und nichts in der Welt ergreift er. So verweilt, ihr Mönche, ein*

*Mönch bei den Erscheinungen in beharrlicher Beobachtung der Erscheinungen.*

Durch das frühere Bedenken, das Erinnern, das Sich-vor-Augen-Führen der Aussagen des Erwachten über die genannten Erscheinungen hat der Nachfolger einen immer besseren Begriff von ihnen bekommen, und erst dann ist er in der Lage, diese Dinge, wenn sie bei ihm selbst in Erscheinung treten, unmittelbar zu erkennen und zu bemerken und in ihrem Auf- und Absteigen zu beobachten, zu verfolgen und von da aus auch zu beeinflussen.

Wie weiter oben gesagt, zeigt der Erwachte in dem Gleichnis von dem an den Pfahl gebundenen Elefanten das Wesen der gesamten Satipatthāna-Übung. So wie ein angebundener Elefant nur immer im Umkreis des Pfahls bleibt und nicht darüber hinausgeht, so soll der Mönch nur bei den in den vier Pfeilern genannten vier Dingen verweilen; er soll nichts anderes als diese sehen: den Körper, die Gefühle, das Herz und zuletzt die Erscheinungen, die ein so weit Abgelöster bei sich beobachtet. Er soll zu der Zeit, in der er irgendeines dieser Erscheinungen beobachtet, nichts anderes in seinem Geist zulassen, so wie der an den Pfahl angebundene Elefant an keinen anderen Ort gehen kann. Das Gleichnis zeigt, mit welcher Konzentration die Beobachtung durchgeführt werden soll.

Wollte der normale Mensch bzw. der in der Lehre bereits bis zu gewissen Graden fortgeschrittene Nachfolger alle die genannten aufsteigenden geistig-seelischen Erscheinungen beobachten, so würde er feststellen, dass er dazu einfach nicht fähig ist. Er würde, wie schon gesagt, nur ganz gelegentlich eine der fünf Hemmungen feststellen, würde meistens von den fünf Hemmungen getrieben, in diesen und jenen Regungen, Begehungen und Ärgernissen stecken und entsprechende weltliche Ziele im Auge haben, nicht aber die Tatsache des Bewegtseins durch die Hemmungen.

Ebenso verhält es sich mit den anderen Dingen bei dieser vierten Übung.

Im Ganzen gesehen müssen wir sagen: Die rechte Beobachtung der gesamten Erscheinungen ist nicht nur ein vorübergehender kurzer Blick hinter die Kulissen der Existenzbühne, sondern ist ein endgültiges Zurücktreten von diesen Kulissen, wobei nur noch dem Entstehen und Vergehen der Erscheinungen zugeschaut wird bei stillem Geist, der alle aufkommenden Erscheinungen, da er sie aufmerksam-nüchtern beobachtet, nicht mehr als "eigen" empfindet.

### Die Beobachtung der fünf Hemmungen

Da der Übende die fünf Hemmungen erkannt hat als üble Erscheinungen, welche an sinnlicher Wahrnehmung mit ihrer sinnlosen Vielfalt festhalten und damit die Entrückungen und erst recht alles weitere Wohl verhindern, so verbindet der Übende mit den fünf Hemmungen eine unbeirrbar negative Beurteilung. Wenn er an sie denkt, weiß er, dass sie übel sind und dass man sich ihnen entziehen muss. Beobachtet er ihre Abwesenheit bei sich, so weiß er, dass dieser Zustand gut ist und erhalten bleiben muss. So ist die Beobachtung der fünf Hemmungen mit klarem und unbewegtem Geist zugleich ihre ununterbrochene negative Bewertung und damit ihre Minderung. Sie sind im Lauf der verschiedenen anderen der Satipatthāna-Übung vorangegangenen Übungen schon ganz erheblich gemindert worden, aber nun werden sie radikal ausgedet.

Wie aus der Übungsanleitung ersichtlich ist, gelingt es dem Übenden zuerst, das Vorhandensein oder die Abwesenheit der einen oder anderen Hemmung zu erkennen; im Lauf der Zeit aber hat er sich daran gewöhnt, die einzelnen Hemmungen an sich selbst zu erfahren, und merkt nun auch, wie es im Übungstext heißt, wenn die eine oder andere dieser Hemmungen im Begriff ist, aufzukommen oder aufgehoben zu werden. Damit merkt er auch ihre Wandlungen, ihre Veränderlichkeit, ihre Bedingtheit, und damit merkt er ihre tatsächliche Leblosigkeit und Wesenlosigkeit und vor allem ihre Heillosigkeit.

Durch diese dauernde Beobachtung des Aufkommens und Untergehens der einen oder anderen Hemmung trennt sich allmählich, aber endgültig das Ich-Erlebnis, die Ich-Wahrnehmung von den fünf Hemmungen, und damit ist die Identifikation mit ihnen aufgehoben: Gleichviel ob da die eine oder andere der fünf Hemmungen aufsteigt oder absteigt, sie werden als Gegenstand der Beobachtung, als etwas Äußerliches, nicht mehr zum Ich Gehöriges aufgefasst. Abseits von den beobachteten, ständig sich wandelnden fünf Hemmungen steht das Beobachten, das Merken, das Erkennen jenes schwankenden Auf und Ab der Hemmungen. Das Erkennen fasst sich als das erkennende Ich auf, und das Erkannte - in diesem Fall die fünf Hemmungen - wird als der Gegenstand der Beobachtung erlebt, erfahren. So löst sich der Mensch immer mehr von der Erscheinung der fünf Hemmungen. Ob diese auch kommen und gehen - nicht er kommt und geht damit.

Diese negative Bewertung der Hemmungen führt zu ihrer endgültigen und restlosen Auflösung, nach welcher sie einzeln oder insgesamt nie mehr erscheinen können. Der normale Mensch ist fast ununterbrochen von allen fünf Hemmungen bewegt oder von mehreren von ihnen, ist nur ganz gelegentlich von der einen oder von der anderen frei. Der kämpfende Nachfolger erlebt immer mehr Augenblicke, in denen er von einzelnen und manchmal auch von allen Hemmungen frei ist, und ist in solchen Augenblicken fähig, die Entrückungen zu erleben. Aber auch bei ihm sind immer wieder Augenblicke, in welchen er von einzelnen oder mehreren der Hemmungen wieder bewegt wird. Je weiter er aber fortschreitet, um so seltener steigt die eine oder andere noch auf. Bei dem Heilgewordenen ist das Aufsteigen irgendeiner der fünf Hemmungen nicht mehr möglich. Diese Entwicklung, die auf dem Weg der gesamten bisher beschriebenen Übungen schon weit fortgeschritten ist - den Übenden schon zu einer großen inneren Stille und Klarheit gebracht hat - kommt hiermit zum Abschluss. Es heißt hier ausdrücklich, dass der Übende unter anderem selber feststellt, wenn die einzelnen fünf Hemmun-

gen *künftig nicht mehr erscheinen*. Wer in der gründlichen, von allem Lauten und Vielfältigen unabgelenkten Innenschau jene fünf Hemmungen in ihrer Wirklichkeit, in ihrem Sosein immer wieder an sich erfahren hat, wer ihre Art des Auf- und Absteigens genau kennengelernt hat - der merkt auch die Minderung der Hemmungen. Er merkt, wie sie immer zögernder aufsteigen und immer schneller verschwinden, und er merkt auch, wann einmal eine Hemmung mit solcher Endgültigkeit verschwindet, dass eine Wiederkehr für alle Zeiten unmöglich geworden ist. Zu diesem Wissen kommt er nicht durch Spekulation oder durch Wünsche, sondern aus klarer, beobachtungs begründeter Erfahrung. So führt die Beobachtung der Hemmungen den bis hierher Gelangten zugleich zu ihrer vollkommenen Aufhebung.

#### Die Beobachtung der fünf Zusammenhäufungen

Die fünf Hemmungen sind Erscheinungen, welche innerhalb der Existenz einen negativen Einfluss ausüben, indem mit ihnen die Existenz dunkler und ohne sie die Existenz erhellt und geklärt ist: Darum sollen die fünf Hemmungen innerhalb dieses Lebens aufgelöst werden. Die fünf Zusammenhäufungen jedoch bilden die gesamte Existenz in allen möglichen Schichten, und darum würde deren Auflösung im gleichen Augenblick die Existenz beendigen. Es geht also für den Übenden nicht um deren Auflösung, sondern nur um die Auflösung des weiteren Ergreifens der fünf Zusammenhäufungen.

Der Erwachte sagt immer wieder, dass die Durchschauung der fünf Zusammenhäufungen dazu führe, dass diese, die jetzt noch im Zusammenhang mit Ergreifen bestehen, dann ohne Ergreifen bestehen; bestehen sie aber ohne Ergreifen, so können sie nach dem Wegfall dieses Leibes nicht mehr neu zum Entstehen kommen. Und damit ist das sinnlose, ununterbrochene Entstehen und Vergehen, das unendliche Geborenwerden und Sterben, das dauernde Sich-Wandeln jener fünf Erscheinungen, das in seinem Zusammenwirken die endlos und

sinnlos fluktuierende Existenz ausmacht und deren Qualität bestimmt, völlig aufgehoben, und damit ist unverstörbarer Friede gewonnen.

Die hier vom Erwachten empfohlene Übung dient also der restlosen Auflösung des letzten Ergreifens dieser fünf Zusammenhäufungen und damit der Vollendung der Distanzierung von ihnen. Der vor dem Beginn dieser Übung stehende Nachfolger des Erwachten und Kenner der Lehre hat die fünf Zusammenhäufungen wiederholt gründlich durchschaut. Er weiß, dass und inwiefern die fünf Dinge die Existenz insgesamt ausmachen, wie sie sich gegenseitig bedingen und schieben in ununterbrochenen und endlosen Veränderungen und Wandlungen. Und er weiß, dass aus diesem ganzen Vorgang nichts anderes als nur sinnlose, leidvolle Aktivität hervorgeht.

Diesen Zusammenhang hat der Kenner der Lehre aus den Aussagen des Erwachten wiederholt entnommen, hat über diese Zusammenhänge nachgedacht, hat sie in seiner Existenz aufgesucht und gefunden, hat ihren Zusammenhang in der eigenen Existenz erkannt und ist von daher zur endgültigen negativen Beurteilung dieser fünf Zusammenhäufungen gekommen und ergreift sie fast nicht mehr. Er wohnt in einem weltbefreiten seligen Frieden ohne Kommen und Gehen. Und wenn nach Beendigung einer Entrückung wieder das Bewusstsein „seiner selbst“, des Körpers, der Empfindungen, der Herzensregungen aufkommen, dann ist er nicht wie der normale Mensch von Gefühlsschwallen bewegt und irritiert, sondern sieht in aller Ruhe, dass da ein seelischer Mechanismus vor sich geht, und er weiß, dass dieser gerade dadurch endgültig zur Ruhe kommt, dass er die einzelnen Akte des Vorsichgehens beobachtend verfolgt. Bei einem solchen Reifegrad ist „außen“ dasselbe wie „innen“. Hier gibt es nichts Fernes oder Nahes, hier ist alles in gleicher Weise zugänglich, und überall werden die gleichen Wandlungen erkannt und durchschaut. Und während er bei dieser Beobachtung die seelenlos bedingten Vorgänge, ihre Mühsal und Sinnlosigkeit sieht, wird er ihrer überdrüssig und wendet sich ab.



Die Beobachtung der  
sechs auf Berührung von Sinnendingen  
gespannten Süchte (*salāyatana*)

Die im Körper inkarnierten Sinnensüchte, das Herz mit der Gesamtheit seiner Triebe entwirft im Geist das Bewusstsein einer Welt, die „da draußen“ ist, während die Triebe ähnlich wie im Traum diese Welt erst als außen projizieren.

Wer zu der beharrlichen Beobachtung der sechs auf Berührung von Sinnendingen gespannten Süchte gereift ist, alles weltliche Interesse weitgehend verloren hat und vor und nach der Übung zeitweilig in den Entrückungen seliges Ausruhen erfährt, der steht der sinnlichen Wahrnehmung völlig unbeteiligt gegenüber, sie ist ihm nur Belästigung, und darum nimmt er die Gelegenheit wahr, diesen Mechanismus immer mehr zu durchschauen und sich durch die Durchschauung immer mehr von der Sucht nach Berührung von Sinnendingen abzuwenden. Der Erwachte nennt in den verschiedenen Lehrreden immer wieder den Schlüssel zur Aufhebung allen Ergreifens:

*Der sechs Süchte nach Berührung Entstehn und Vergehn und was an ihnen Labsal, Elend und Entrinnung ist, der Wirklichkeit gemäß verstehen. (M 102, 105 u.a.)*

In dieser Übung in beharrlicher Hinwendung der Aufmerksamkeit nur auf die sechs Süchte nach Berührung von Sinnendingen erfährt er, wie jener fesselnde Zug zum Ablauf des existentialen Prozesses: Berührung, Gefühl, Wahrnehmung usw. eintreten will, wie er ihn aber zu verhindern vermag. So merkt er in beharrlichem Beobachten immer häufiger und immer stärker, wie die Fesselung an das rollende geistige Mahlwerk der Erscheinungen immer geringer wird, wie sie immer gleich zu Anfang abreißt, und er merkt auch - ebenso wie bei der Aufhebung der fünf Hemmungen - wenn jene Verstrickungen endgültig gerissen sind, so dass sie, ob auch ein Leben lang noch Formen und Töne usw. erscheinen, sie durch die Aufhebung der Süchtigkeit *künftig nicht mehr erscheinen*. Da-

mit hat er den treibenden Strom des Durstes endgültig stillgelegt, ausgetrocknet und ist endgültig zur Ruhe gekommen.

### Die Beobachtung der sieben Erwachungsglieder

Mit der Entfaltung von sieben Eigenschaften oder Zuständen, den sogenannten Erwachungsgliedern: *Wahrheitsgegenwart - Ergründung der Wahrheit - Tatkraft - geistiges Entzücken - Stillwerden der Sinnesdränge - Herzenseinigung - Gleichmut* - gewöhnt sich der Übende ein in den Zustand weltunabhängiger Herzenseinigung; und nicht nur das: Die zu entfaltenden Eigenschaften werden zu „Erwachungsgliedern“. Sie sind Stadien allmählichen Erwachens aus dem Wahntraum und lassen in das Nirvāna einmünden. Sie bilden den letzten Teil des achten Gliedes des achtgliedrigen Weges, sind eine siebenfache Aufteilung für die Bewältigung des letzten Wegstückes des achtgliedrigen Heilsweges.

Die sieben Erwachungsglieder werden bezeichnet als jenes „Wirken“, das keine Folge (weder schlechte noch gute Folge) hat, dass daraus also keine „Zukunft“ hervorgeht, so dass Nirvāna eintritt. (A IV,236)

Die Beobachtung der sieben Erwachungsglieder ist vollständig anders als die bisher beschriebenen Übungen. Bei diesen ging es um den Abbau, und zwar um den Abbau alles Leidhaften. Bei der Beobachtung der sieben Erwachungsglieder dagegen geht es um den Aufbau des Leidlosen, um den Durchstoß zu immer hellerer Wachheit und Klarheit bis zur vollkommenen Erwachung. Der Abbau des Unheilen muss dem Aufbau des Heilen vorausgegangen sein.

Bei den drei erstgenannten Übungen innerhalb dieses vierten Pfeilers der Selbstbeobachtung ging es um Forträumen und Auflösen von Begrenztem, Beschränktem, Vergänglichem, Dunklem, kurz: es ging immer um die Abnahme von allem dem Heil im Wege Stehenden. Bei den sieben Erwachungsgliedern geht es nun umgekehrt um die Zunahme der durch die Abnahme des Begrenzten und Heillosen freiwerden-

den Wachheit, Klarheit und Freiheit. So wie man bei der gründlichen Säuberung irgendeines Raums zuerst die Abnahme des Schmutzes und Staubes, des Dunklen und Unwürdigen wahrnimmt und - damit zugleich verbunden - die Zunahme der Sauberkeit, Helligkeit, Klarheit und Schönheit gewahrt, da die Zunahme des letzteren durch die Abnahme des ersteren bedingt ist - so auch verhält es sich bei dem Zutagetreten der sieben Erwachungsglieder. Und immer heißt es bei den Erwachungsgliedern, dass der die Erscheinungen klarbewußt Beobachtende weiß, ob die Erwachungsglieder sich entwickeln oder nicht, ob sie gerade aufgestiegen sind oder sich gar voll entfaltet haben und nun nicht mehr verloren gehen können.

### Die Beobachtung der vier Heilswahrheiten

In dem Text heißt es, dass der Mönch *der Wirklichkeit gemäß versteht*: „*Dies ist das Leiden.*“ - „*Der Wirklichkeit gemäß*“ - das heißt, dass er die Wirklichkeit selber sieht, unmittelbar erfährt und im Erfahren abliest. Hier wird nicht mehr in einem Denkkakt die Erfahrung analysiert, gedeutet und aus ihr gefolgert - auf solche Umwege sind nur diejenigen angewiesen, welche durch die dichten Schleier der Herzensbefleckungen und Schlacken des Gemüts nicht unmittelbar sehen und erkennen können. Wer aber den bisher beschriebenen Weg der Ablösung von allem Üblen, Dunklen, Trübenden, den Weg der Säuberung, Reinigung und Erhellung gegangen ist, dessen Auge ist abgespült, der sieht die Dinge so, wie sie sind, der erfährt sie unmittelbar.

Im Anfang hat man über die vier Heilswahrheiten nur gehört bzw. gelesen. Man hat durch den Erwachten, durch seine Mönche erfahren, dass alle wahrheitsgemäße, wirklichkeitsgemäße Aussage über die Existenz in diesen vier Heilswahrheiten gipfele, dass es nichts Wichtigeres über die Existenz, über Leiden und Heil zu wissen gebe als jene vier Wahrheiten und dass man sich bemühen solle, diese vier Wahrheiten immer tiefer zu begreifen.

Schon die erste der vier Heilswahrheiten besagt, dass alles, was an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität und programmierter Wohlsuche besteht, nur leidvoll ist, ein unbeständiger, tot-automatischer Vorgang. Der normale Mensch glaubt aber, dass es erfreulich bestehende Formen gebe, denn er erfährt an manchen Formen Freude. Ebenso glaubt er, dass es auch angenehme Gefühle, Wahrnehmungen usw. gebe, denn er erfährt sie ja. Aus der Menge dieser Erfahrungen folgert er natürlicherweise, dass nicht alle Formen, Gefühle usw. leidvoll seien, und darum ist für ihn die Mitteilung des Erwachten, dass alle diese Dinge letztlich leidvoll seien und dass mit ihnen Frieden und Heil nicht zu finden seien, zunächst eine große Neuigkeit. Er wird längere Zeit beobachten und erwägen müssen, bis es ihm möglich wird, dieses vom Erwachten entworfene Bild der Existenz innerlich zu bejahen und anzuerkennen, d.h. sich den vom Erwachten übermittelten Anblick der Existenz anzueignen.

Von da an aber, wo er die Getrübtheit seines Geistes, dem Leidiges als Freudiges erscheint, durchschaut, wo er die Schlacken des Herzens, die wahres Wohl verhindern, erkennt und die vom Erwachten übermittelten vier Heilswahrheiten zu seiner Ansicht macht, von da an bemüht er sich, mit gründlichem, auf die Existenz gerichtetem Blick die Heilswahrheiten im Leben selbst immer mehr zu erkennen. Er sieht im Lauf der Zeit, dass die empfundene Freude bedingt ist durch vorübergehende Aufhebung von Mangel, der durch Befriedigung von Begehungen nur noch verstärkt wird, und dass die Freude darum in Wirklichkeit leidmehrend ist. Die wahre Leidensfreiheit kann erst nach Überwindung des Ergreifens all dieser bedingten Vergänglichkeiten eintreten.

Das bedeutet also, dass der Anfangende die Gültigkeit der vier Heilswahrheiten zunächst noch nicht unmittelbar an sich erfährt, sondern dass er sie lediglich als die von einem Erwachten aus Erfahrung gewonnene Erkenntnis vertrauensvoll gelten lässt. Er eignet sich diesen Anblick der Existenz an, aber er hat ihn noch nicht selbst von der Existenz so abgele-

sen. Das wird genannt „rechte Anschauung“. Mit dieser rechten Anschauung wird der Heilsweg erst begonnen.

Aber hier bei der jetzt in Frage stehenden Übung, bei der Beobachtung der vier Heilswahrheiten, befinden wir uns am Ende des Heilsweges. Der bis hierhin Vorgeprungene bedient sich nicht mehr des durch den Erwachten oder durch andere Mönche übermittelten Bildes von der Existenz, denn er ist im Verlauf des Übungswegs und ganz besonders im Verlauf der letztgenannten Übungen so tief in die Existenz eingedrungen, hat seinen Blick so endgültig von allen Verschleierungen und Verzerrungen befreit, dass er nun die Existenz ganz unmittelbar erfährt, dass sich ihm die Existenz selbst offenbart.

Erstens beobachtet der Übende, dass die fünf Zusammenhäufungen, aus deren ununterbrochenem Erscheinen und Schwinden der gesamte Lebensprozess besteht, an sich leidvoll sind, da sie sich nicht dem Willen fügen, sondern nach ihrem Gesetz entstehen und vergehen. Aus dem Beobachten dieser Gesetzmäßigkeiten, aus denen das Leiden aller Wesen entsteht, entwickelt sich die innere Distanzierung von ihnen.

Zweitens beobachtet der Übende die Gültigkeit der zweiten vom Erwachten gelehrt Wahrheit über die Ursache des Leidens durch den Durst. Durch die ununterbrochen aufkommenden Durstanwandlungen bleiben die Wesen im ständigen Kampf, und der Durst ist es auch, der den Frieden des *samādhi* und erst recht den Heilsstand verhindert. So sieht ein solcher unmittelbar, dass der Durst die Ursache des leidvollen Zustandes ist, durch den die Wesen den fünf Zusammenhäufungen ausgeliefert bleiben.

Drittens: Aus diesem Anblick ergibt sich, und in den Augenblicken einer inneren friedvollen Verfassung ohne Durst erfährt der Übende, dass mit der endgültigen Auflösung und Überwindung des Durstes auch das Leiden aufhört (dritte Heilswahrheit).

Die Gültigkeit der vierten vom Erwachten gelehrt Heilswahrheit kann erst einer mit der bis zu dem jetzigen Zustand gelangten inneren Entwicklung aus leibhaftiger Erfahrung

bestätigen. Wer bis zu diesem Stand gekommen ist, der hat viel Erfahrung gewonnen, denn er hat den größten Teil des achtgliedrigen Wegs bereits hinter sich, befindet sich im letzten Abschnitt.

Der Erwachte nennt die durch Hören oder Lesen erworbene rechte Anschauung die durch Hören erworbene Weisheit, *sutamayā-paññā*, d.h. die gehörte Weisheit. Aber er nennt den nach beharrlicher Durchwanderung und Vollendung des Übungswegs erworbenen und unmittelbar erfahrenen Anblick der Existenz die „erwirkte Weisheit“ (*bhāvanā-mayā-paññā*).

Von der durch Hören erworbenen rechten Anschauung sagt der Erwachte ausdrücklich, dass sie zwar schon heilsam und förderlich sei, dass sie aber eben noch durch die Triebe getrübt sei. Dagegen sagt der Erwachte von der durch eigene Erfahrung, aus eigener Läuterung auf *dem Wege gefundenen rechten Anschauung* ausdrücklich, dass diese *heil, triebfrei und vollkommen* sei (M 117).

Der gewaltige Unterschied zwischen diesen beiden Anblicken der Existenz, die beide als rechte Anschauung bezeichnet werden, ist in der Unterschiedlichkeit zwischen der Geistesverfassung des den Heilsweg beginnenden und des den Heilsweg vollendenden Menschen begründet. Auf diesem achtgliedrigen Übungsweg hat die große Reinigung, Läuterung und Klärung des Herzens und Geistes sich vollzogen, die den Menschen, welcher am Anfang des Wegs nur eine vage Vorstellung von der Gültigkeit der Heilswahrheiten des Erwachten gewinnen konnte, nun zum unmittelbaren Erfassen und Erfahren der Wahrheit fähig macht.

Der von Hemmungen Befreite und von allem Ergreifen Zurückgetretene hat die Traumleiden als Scheinleiden, die Traumfreuden als Scheinfreuden und die Unwissenheit über den Scheincharakter als das Grundleiden und die Grundfessel erkannt, erfahren und durchschaut. Und nun, im Erwachen aus diesem Wahntraum, in der Auflösung dieser *māyā*, in der letzten Abwicklung und im letzten Auslaufen des Schaffsals (*karma*) erkennt er: Diese Schein-Existenz mit ihren Schein-

Begebnissen war nichts als Leiden, bedingt durch endloses Entstehen und Vergehen und Sich-Wandeln von selbstgewirkten Erscheinungen, von Formen, von Gefühlen, von Wahrnehmungen, Aktivitäten und programmiertem Wohlsuchen, bedingt durch Ergreifen, bedingt durch Wahn.

*„Das ist das Leiden“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensursache“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß. „Das ist die Leidensauflösung“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

*„Das ist die zur Leidensbeendigung führende Vorgehensweise“, erkennt er der Wirklichkeit gemäß.*

Dieses Wissen löst ab, macht frei von dem endlosen Wahntraum - löst ihn auf.

### Die Verheißung des Erwachten

Der Erwachte beschließt diese Lehre, die wir im Lauf dieser Arbeit Teil für Teil zitiert hatten, mit den Worten:

*Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sieben Jahre zu üben vermag, dem mag eines von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um die sieben Jahre: Wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sechs Jahre, fünf Jahre, vier Jahre, drei Jahre, zwei Jahre, ein Jahr zu üben vermag, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um das eine Jahr: Wer da, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sieben Monate üben kann, dem mag eines von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um die sieben Monate; wer auch immer diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sechs Monate, fünf Monate, vier Monate, drei Monate, zwei Monate, einen Monat, einen halben Monat üben kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

*Sei es, ihr Mönche, um den halben Monat: wer auch immer, ihr Mönche, diese vier Pfeiler der Selbstbeobachtung sieben Tage üben kann, dem mag eins von beiden zur Reife gedeihen: Gewissheit bei Lebzeiten oder, ist ein Rest Ergreifen da, Nichtwiederkehr.*

*Der gerade Weg, ihr Mönche, zur Läuterung der Wesen, zur Übersteigung von Sorge und Jammer, zur Beendigung von Schmerz und Bekümmernis, zur Erlangung des Heilsstandes, zur Erfahrung des Nirvāna, das sind die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung.*

*Gewissheit bei Lebzeiten* - das ist die höchste Verheißung, die überhaupt möglich ist, das Wissen um das Gewonnenhaben des Heils, die endgültige Beendigung der endlosen Odyssee voller Leiden, voller Qualen, das vollkommene Gesichertsein, die Unverletzbarkeit, das Nirvāna.

*Gewissheit bei Lebzeiten* - wir leben in Ungewissheit, wir wissen nicht, was die nächste Minute bringt. Wir lungern zwischen Hoffnung und Fürchten, was die Zukunft wohl bringe, und wir glauben, dass auf jeden Fall plötzlich oder später der Tod komme und alles zu Ende sei. All dessen sind wir auch wiederum nicht gewiss, und so bleibt bestehen der Wechsel zwischen Hoffen und Fürchten wie auch zwischen Übermut und Verzweiflung, zwischen Wohl und Wehe. *Gewissheit* heißt hier, es gibt keine uneingesehene Zukunft, es gibt kein Hinnehmenmüssen von dem, was da ankommt. Die Kette der heranrieselnden Erscheinungen und ihr Weiterrieseln aus der Gegenwart in die Vergangenheit ist nicht mehr, denn



man hat den geistigen Mechanismus durchschaut, mit dem man sie, ohne es gewusst zu haben, immer wieder heran- und hindurchrieseln ließ. Man hätte jetzt alles in der Hand - wenn man wollte. Aber man will nicht mehr. Das und noch mehr, wofür es aber keine Worte gibt, liegt in der vom Erwachten verheißenen *Gewissheit*.

Für den, der nicht ganz dahingelangt ist, verheißt der Erwachte die *Nichtwiederkehr*. Der Nichtwiederkehrer kehrt nie mehr zur Wahrnehmung der Sinnensuchtwelt (*lokasaññī*) zurück. Er hat den Zustand gewonnen, den der Erwachte eigenwahrnehmig (*sakasaññī*) nennt. Sein Herz und Gemüt, sein inneres Wesen ist so erwärmend, so liebend-leuchtend geworden, dass über dem seligen Eigenwohl alles Nach-außen-Blicken vergangen ist. Auch diese unvergleichlich seligere Erfahrungsweise wird von ihm nach und nach in ihrer Bedingtheit erkannt, durchschaut und dann zugunsten noch größeren Friedens verlassen und überwunden. Er kann nirgends hängenbleiben und kommt darum zu dem Ungewordenen, dem Heilsstand, dem Nirvāna.

Diese Ziele verheißt der Erwachte demjenigen Mönch, der die vier Pfeiler der Selbstbeobachtung in der beschriebenen Gründlichkeit übt. – Und es sei hier einmal ebenso deutlich wie gemessen ausgesprochen, dass jeder gründliche Kenner der Lehre des Erwachten und des Übungswegs zwei Erfahrungen gemacht hat, welche ihm die Gewähr bieten, dass die Verheißung des Erwachten richtig, auch heute noch gültig ist.

Die erste Erfahrung, die er gemacht hat, ist diese, dass es ihm ohne die gründliche Vorbereitung zu dieser Übung durch beharrliche Pflege aller vorangehenden Übungen nicht möglich ist, die Satipatthāna-Übungen oder auch nur eine von ihnen länger als eine halbe Stunde oder als eine Stunde durchzuführen, geschweige denn sieben Tage. Wer sich selbst beobachtet, der wird zugeben, dass die Übungen in der hier geforderten Sammlung und Dichte ohne die genannten Vorbereitungen kaum für Minuten möglich sind, geschweige denn für Tage. - Das ist die erste Erfahrung, die der um die Erkennt-

nis der Wirklichkeit ernsthaft bemühte Nachfolger der Lehre macht.

Die zweite Erfahrung ist die, dass schon die häufigen kurzfristigen Übungen im Sinne dieser Lehrrede, die ihm bisher möglich waren, Einblicke mit sich brachten, Erkenntnisse, Ablösungen, Durchblicke, Hellblicke und Entschleierungen mit sich brachten, welche ihm deutlich beweisen, dass die gewaltige Verheißung des Erwachten ganz sicher eintreten muss, wenn ihm diese Übungen in ihrer Fülle gelingen. Ein solcher hat bei sich erfahren, dass diese Übung tatsächlich der geradeste Weg zur machtvollsten Wandlung bis zur Verwirklichung der Erlöschung ist. Aber er hat zugleich erfahren, dass das gelegentliche Üben dieser Übungen nicht ausreicht, um in diesem Leben zu den verheißenen Zielen zu kommen, da er in den längeren Zwischenzeiten zwischen seinen kurzen Satipatthāna-Übungen aus Weltverbundenheit und Unachtsamkeit leicht wieder alles das umwirft, was er in den kurzen Übungen langsam aufzurichten und zu gewinnen vermochte.

Wer diese Erfahrung gewonnen hat, der wendet sich mit zunehmender innerer Beglückung den befreienden und kraftspendenden Aussagen des Erwachten in seinen Lehreden zu. Er bemüht sich, den tugendhaften Wandel bis in die kleinsten Dinge hinein zu führen, um saubere und helle Gesinnung, und er bemüht sich um immer stärkeres Zurücktreten von der weltlichen Vielfalt, um immer größere innere Beruhigung und Sammlung, um sich auf diese Weise immer mehr vorzubereiten und reifer zu machen für die unentwegte Durchführung dieser von allem Kleinen, Begrenzten, Vergänglichen befreienden Übung „Satipatthāna“.

DER LÖWENRUF DES ERWACHTEN  
Die kürzere Lehrrede vom Löwenruf  
11. Rede der „Mittleren Sammlung“

Wie Löwenruf im Felsentor  
aus tiefem Rachen fern ertönt,  
ertönt euch Sang Erlöster hier,  
zum eignen Heil gesungen einst.  
Thag I

Der Erwachte schildert in A IV,33 (= S 22,78) sehr plastisch, was ein Löwenruf ist und was er symbolisch darunter versteht:

*Der Löwe, ihr Mönche, der König der Tiere, tritt zur Abendzeit aus seiner Höhle heraus. Aus der Höhle herausgetreten, reckt er seine Glieder. Nachdem er seine Glieder gereckt hat, blickt er rings in alle vier Richtungen. Nachdem er rings in alle vier Richtungen geblickt hat, lässt er dreimal den Löwenruf ertönen. Nachdem er dreimal den Löwenruf ertönen ließ, geht er auf Beute aus.*

*Die Tiere aber, welche die Stimme des brüllenden Löwen, des Königs der Tiere, vernehmen, überkommt sämtlich Furcht, Zittern und Beben: Die Höhlentiere verkriechen sich in ihre Höhlen, die Wassertiere schlüpfen in das Wasser, die Waldtiere fliehen in den Wald, die Vögel erheben sich in die Lüfte. Selbst die Elefanten des Königs, die in Dorf oder Stadt in den königlichen Marställen mit starken Riemen und Stricken angebunden sind, zerbrechen und zerreißen ihre Fesseln und fliehen hierhin und dorthin, indem sie vor Angst Kot und Urin verlieren.*

*Solch große Macht, ihr Mönche, besitzt der Löwe, der König der Tiere, unter den Tieren, solchen Einfluss, solches Vermögen.*

*Ebenso nun auch, ihr Mönche, erscheint der Vollendete in der Welt, 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 zeigt die Wahrheit: „Das ist die Identifikation mit etwas (sa-k-kāya <sup>56</sup>), das ist die Ursache für die Identifikation mit etwas, so ist die Aufhebung der Identifikation mit etwas, das ist der zur Aufhebung der Identifikation mit etwas führende Weg.“*

*Die Götter aber, ihr Mönche, die sich langes Leben, Ruhm und Glückseligkeit gewirkt haben, die seit undenklichen Zeiten in hohen, himmlischen Sphären leben, die überkommt nach dem Vernehmen der vom Vollendeten gezeigten Wahrheit sämtlich Furcht, Zittern und Beben. „Ach“, klagen sie, „die wir uns beständig wähten, sind unbeständig; die wir uns von Dauer wähten, sind dem Wechsel unterworfen; die wir uns ewig wähten, sind nicht ewig! Vergänglich, ohne Dauer und nicht ewig sind wir, weil wir uns (mit allem) identifizieren (sakkāya-pariyāpanna = wörtlich: weil wir ganz und gar (in alles) hineingestiegen sind).*

*Solche große Macht, ihr Mönche, hat der Vollendete in der Götterwelt, solchen Einfluss, solches Vermögen.*

Wenn der Erwachte der Wirklichkeit gemäß lehrt und zeigt, dass alles durch Bedingungen bedingt entsteht und vergeht, so dass nichts lebendig, ewig, beharrend ist - dann hören es viele Wesen im Diesseits und im Jenseits, die im Glanz und Glück ewig zu leben glauben. Könige, aber auch ganz hohe und langlebige Gottheiten, die sich wegen ihres unvergleichlich langen Lebens für ewig halten, sagen voller Schrecken: „Was hören wir? Auch wir sind vergänglich, auch wir sind bedingt entstanden, werden nicht ewig hier sein, sind durch Ursachen hierher gelangt, werden auch wieder diese Sphäre verlassen

---

<sup>56</sup> Aus M 44, 106, 109 u.a. ergibt sich, dass der Erwachte unter „Identifikation mit etwas“ die Identifikation mit den fünf Zusammenhäufungen, einzeln wie auch zusammen, versteht und unter sakkāya-ditthi, den Glauben an Persönlichkeit, die Tatsache, dass „man“ sich mit den fünf Zusammenhäufungen identifiziert.

müssen!“ Und sie schauern.

Die hohen Gottheiten leben in erhabenen Gefühlen und Wahrnehmungen, die unvergleichlich heller sind als alle menschlichen Gefühle und Wahrnehmungen, aber es sind eben doch Gefühle und Wahrnehmungen, die Aktivität, programmierte Wohlerfassungssuche und eine so und so geartete Form nach sich ziehen und bedingt entstehen und vergehen. Das Heile, völlig Unverletzbares hat nichts mit den fünf Zusammenhäufungen und ihrem Entstehen und Vergehen zu tun, es liegt außerhalb ihrer, und man erlangt es nur, indem man über sie hinauswächst, groß und souverän wird so wie ein Mensch, der über die Kindheit hinausgewachsen ist, als Erwachsener sein Spielzeug fahren lässt, weil er jetzt Wichtigeres und Größeres hat. Diese Verkündung also versteht der Erwachte unter „Löwenruf“ im Allgemeinen. Hier in dieser Lehrrede nun fordert der Erwachte seine Mönche auf, einen besonderen Löwenruf erschallen zu lassen:

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvattḥī im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Erhabener!– antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:*

*Hier endlich, Mönche, findet man den Asketen, findet man den zweiten Asketen, den dritten Asketen und den vierten Asketen ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen“: diesen rechten Löwenruf, Mönche, lasset erschallen. –*

Der Erwachte fordert also seine Mönche auf, bei Hausleuten und erst recht bei andersfährigen Pilgern klar und deutlich auf die Einmaligkeit der Gemeinschaft der vom Erwachten Belehrteten hinzuweisen: *Hier endlich findet man den Asketen, findet man den zweiten Asketen, den dritten Aske-*

*ten, den vierten Asketen ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen.* Diesen rechten „Löwenruf“ sollen die Mönche erschallen lassen. Man könnte einwenden: In diesem Löwenruf heiÙe es zwar, man sei ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen. Aber eine solche starke Herausforderung: Hier allein finde man den Asketen, den zweiten, dritten, vierten Asketen, sei doch intolerant und bewirke dadurch gerade theoretisches Behaupten gegenüber anderen.

Der Vorgehensweise der Anhänger der verschiedenen Religionen haftet fast immer die eine oder die andere Einseitigkeit an: entweder man streitet mit anderen über deren Meinungen oder, um den Streit zu vermeiden, schweigt man und hält sich zurück. Der Erwachte aber zeigt einen mittleren Weg. Er sieht das Diesseits und das Jenseits und weiß daher: Wenn diese andersfährtigen Pilger weiterhin wie bisher denken, reden und handeln, dann müssen sie durch ihr Wirken Leiden und Dunkelheit erfahren. Darum, aus Erbarmen und zur Rettung dieser Wesen scheut er sich nicht, wenn die Umstände es erlauben, gegen die falsche Auffassung der Wesen anzugehen. Wir wissen, dass der Erwachte sogar öfter von sich aus Pilger aufgesucht und sie über ihre Lehrsätze befragt hat. Darauf zeigte er ihnen, was an ihrer Lehre falsch war. In fast allen Fällen sahen die Pilger es ein, aber manche verstummten dann und blieben peinlich berührt in ihrem Kreis. Andere aber lösten sich ab und traten dem Orden des Erwachten bei, so dass sie gerettet werden konnten, indem sie von der falschen Lehre abließen. Aber nie geht der Erwachte gegen die Wesen selber an. Ihnen begegnet er mit Liebe und Verständnis, ihrer falschen Auffassung dagegen mit der Klarheit und Nüchternheit des Sehenden, Geheilten. Dadurch sind sie manchmal erregt, fühlen sich in die Enge getrieben. Oft äußern sie sich auch unsachlich, aber der Erwachte reagiert darauf nicht wieder unsachlich und in keiner Weise hochmütig, so dass die Andersfährtigen bald merken, dass der Erwachte nur ihr Bestes will und mit ihnen brüderlich sprechen will, und sie denken: „Wir können doch ruhig einmal die Dinge miteinander vergleichen.“ So entspan-

nen sie sich, stehen Rede und Antwort und sehen im Lauf des Gespräches ein, dass sie tief im Irrtum waren und nun herausgeführt werden. Immer wieder wird berichtet, dass solche Belehrteten sich dann nicht als Geschlagene und Unterlegene fühlen, sondern glücklich und dankbar sind, dass ihnen endlich „in die Finsternis ein Licht“ gebracht worden ist, und manche sagen es auch in bewegten Worten, wie in D 12 ein Priester, der eine ganz falsche Auffassung hatte und den der Erwachte überzeugte:

*Gleichwie etwa, o Gotamo, als ob einer einen anderen, der schon einen abschüssigen Abhang hinab kollerte, noch an den Haaren erfasste, emporzöge und sicher an den Rand brächte: ebenso auch bin ich von Herrn Gotamo, während ich schon einen abschüssigen Hang hinab kollerte, emporgezogen und sicher an den Rand gebracht worden. – Das ist die Absicht dieses Löwenrufs, zu dem der Erwachte seine Mönche aufruft.*

Dieser Löwenruf soll herausfordern, soll aufrütteln, um die Irrenden und Suchenden für einen Augenblick aus ihrem Fieberwahn zu wecken, damit sie merken: „Da tritt einer mit dem Anspruch auf, die Wahrheit zu wissen“ und herankommen und zuhören. Und das soll erreicht werden, indem die Mönche verkünden: *Hier findet man den Asketen, hier findet man den zweiten Asketen, den dritten Asketen, den vierten Asketen ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen.*

Asket = *samana* bedeutet: in der Hauslosigkeit, nicht in der Familie leben, nicht in der Welt leben, sondern als Pilger allein dem Streben nach der heilen Situation hingegeben sein. Solche gab es zu allen Zeiten, nicht nur als Anhänger des Buddha; auch in der christlichen Lehre gab es viele Pilger und Mönche, die das ewige Leben erwerben wollten und darum von allen weltlichen Banden, weltlichen Fesseln frei sein wollten. Die Asketen, *samana*, wollen sich, wie die Wortbedeutung auch im Indischen ist, üben, nicht um reich zu werden, nicht um König in der Welt zu werden, sondern um vollkommen zu werden. Deswegen ziehen sich in allen Religionen Menschen aus der

weltlichen Vielfalt zurück, weil sie sagen: Ich will die Vollkommenheit gewinnen, ich will nicht mit halbem Werk zufrieden sein, will mir nicht nur irgendeinen niederen Himmel erwerben, wodurch ich zeitweise der Hölle entronnen bin, sondern ich will dahin kommen, wo nie mehr Gefahr, nie mehr Angst und in Ewigkeit kein weiteres Kämpfen mehr sein wird: zum vollkommenen Heil als Heilgewordener. Asket wird man, um heilig zu werden, um ganz heil zu werden.

In der damaligen Zeit bedeutete Asket und Geheilte fast dasselbe: nur um des vollkommenen Heils willen ist einer Asket. Und solche gibt es nur in der Lehre des Erwachten - das ist die herausfordernde Behauptung des Erwachten. Je mehr einer die Lehren des Erwachten kennt, um so mehr weiß er, dass das stimmt. Keine andere Religion sonst führt zum wirklich ganz Heilen. In allen religiösen Überlieferungen, die heute in der Welt bekannt sind, in den mittleren und auch in den höchsten, mit Ausnahme der Lehre des Erwachten, werden noch wandelbare Dinge als das Ewige bezeichnet. Wenn einer die gröberen üblen Dinge abgetan hat, dann sagt er als Anhänger jener Lehren: Ich habe erreicht, was zu erreichen ist, ich habe die Vollkommenheit erreicht. Und da er damit tatsächlich Höheres erreicht hat, sich auch wohler, freier, weniger verletzbar fühlt als früher, aber noch Höheres nicht kennt und darum auch nicht vergleichen kann, so verfällt er diesem Irrtum.

Um mit solchen ins Gespräch zu kommen, um ihnen die Möglichkeit eines Vergleichs zu geben, fordert der Erwachte sie mit dem Löwenruf heraus. In dem anschließenden Gespräch können dann Einsichtige auch einsehen; aber die Einsichtigen könnten nichts einsehen, wenn das Gespräch nicht darauf käme. Darum dieser Löwenruf, darum diese Aufforderung.

*Hier findet man den Asketen*, das bedeutet: Hier findet man den, der das geworden ist, um dessentwillen man Askese übt nämlich ein Heilgewordener. Geheilte kann es nur im Orden des Erwachten geben, aber längst nicht alle, die im Orden des Erwachten sind, sind oder werden Geheilte. Aber keinen



vollkommen Heilgewordenen, der das Unvergängliche, Todlose gewonnen hat, kann es geben, der es nicht durch die Lehre des Erwachten gewonnen hat, der es nicht dadurch gewonnen hat, dass er die Nichtigkeit aller fünf Zusammenhäufungen verstanden hat. Darum findet man nur im Orden des Erwachten den Heilgewordenen, den Geheilten.

Nun wird gesagt: Auch den zweiten, den dritten und den vierten Asketen finde man nur im Orden des Erwachten. Das bedeutet nicht einfach vier beliebige Asketen, sondern es werden darunter vier Arten von Asketen verstanden, die einen der vier Grade der endgültigen Sicherheit erworben haben<sup>57</sup>. Der höchste unter ihnen ist der vollkommen Geheilte, und die anderen drei sind innerlich durch ihre Übung schon so weit gelangt, dass sie – vor dem Abgleiten in untermenschliche Welten gesichert – nicht ruhen können, bis sie das vollkommene Heil erreicht haben. Ihre Einsichten, ihre Willensrichtungen sind so ausgerichtet, dass sie nicht mehr anders können, als sich weiter freizuringen.

Als zweiten Asketen bezeichnet der Erwachte den Nichtwiederkehrer, der nach dem Tod nicht mehr in dieser sinnlichen Welt als Mensch und auch nicht in sinnlichen Himmeln wiedererscheinen wird, sondern von höheren Bereichen und von dort aus alle Triebe aufhebt.

Der dritte Asket ist der Einmalwiederkehrer. Er wird nach diesem Leben nur noch einmal in einer sinnlichen Welt erscheinen, nicht unbedingt im Menschentum, sondern je nach seinem Wirken in irgendwelchen Himmeln der sinnlichen Gottheiten, und wird sich dort von den Resten sinnlichen Angehens befreien und zum Geheilten werden.

Der Geringste von den Gesicherten, der gerade die Sicherheit gewonnen, aber noch viel Weiteres abzutun hat, ist der *Sotāpanno* (der in den Strom Eintretene). Er hat im Geist die

---

57 In A IV,239 sind die vier Asketen in aufsteigender Reihenfolge genannt, so dass der Geheilte der vierte ist. In anderen Lehrreden (M 22, 34) ist die Reihenfolge wie hier.

Lehre so verstanden, dass er nun nicht mehr anders streben kann, aber in seinem Herzen, also seiner Gier und seinem Hass, ist er nicht weniger belastet als fast alle Menschen. Er fängt erst an, all dies nach und nach abzutun. Aber in seiner geistigen Einsicht ist er seinem psychischen Status weit voraus: Was heil ist und was nicht heil ist, was zur Erreichung des Heiles unabdingbar getan werden muss und was zum Elend führt, das weiß er - selbst wenn er es oft noch nicht im Einzelnen klar formulieren kann. Aber er kann nicht mehr Vergängliches, bedingt Entstandenes für unvergänglich, nicht bedingt halten - und daraus folgt alles Weitere. Der Pfeil ist abgeschossen, er ist genau auf das Ziel gerichtet. Die Kraft, die der Pfeil braucht, ist in ihn hineingegeben von dem Bogen und von der Sehne. Jetzt ist der Pfeil unterwegs. Es ist nur eine Zeitfrage, wann er ankommt.

Das sind die drei anderen Asketen, die nicht schon beim Heil angekommen, aber gewiss sind, es nach einer begrenzten Zahl von - nie mehr untermenschlichen - Daseinsformen zu erreichen.

Diese vier Grade gibt es unter allen Pilgerorden nur im Orden des Erwachten und kann es in anderen Gemeinschaften nicht geben (s. auch M 48). Das heißt allerdings nicht, dass es die Sicherheitsgrade (außer dem des Geheilten) nicht auch unter den Hausleuten gab: Tausende von Hausleuten erlangten zur Zeit des Buddha Stromeintritt, Einmalwiederkehr oder gar Nichtwiederkehr. In dieser Lehrrede geht es nur darum zu zeigen, worin die Einmaligkeit des vom Erwachten begründeten Ordenslebens gegenüber allen anderen Asketen bestand.

Das ist also der herausfordernde Löwenruf, den die Mönche aussprechen sollen, wo sich Gelegenheit bietet. Sie sollen sich natürlich nicht auf den Markt stellen und solche Dinge rufen. Der Kenner der Lehre läuft nicht anderen nach; wer da wissen will, dem antwortet er. Aber er fordert heraus, so wie der Erwachte seinerzeit mit seinem Löwenruf herausforderte:

*Der Vollendete, der Geheilte, vollkommen Erwachte hat zu*

*Benares am Seherstein im Wildpark das unvergleichliche Rad der Lehre in Gang gesetzt. Dagegen stellen kann sich kein Asket und kein Brahmane, kein Gott, kein böser und kein reiner Geist noch irgendwer in der Welt: es ist das Aufweisen, Darlegen, Darstellen, Enthüllen, Aufdecken, Offenbarmachen, Erklären der vier Heilswahrheiten. (M 141)*

Wer das entsprechende geistige Format hatte oder wer seelisch die erforderlichen Qualitäten besaß, der horchte auf, als er diesen Ruf vernahm, und in ein solches Aufhorchen hinein konnte der Erwachte die Wahrheit sagen.

Das ist der Löwenruf, den nur der Erwachte selber erschallen lassen konnte. Den Mönchen aber kam der hier in M 11 besprochene Löwenruf zu, den sie aus ihrer eigenen Erfahrung begründen sollten, wenn sie von andersfährtigen Pilgern befragt würden:

*Aber es könnte wohl sein, ihr Mönche, dass da andersfährtige Pilger, Anhänger anderer Richtungen, zu euch sprächen: Mit welchem Fug und Recht, ihr Ehrwürdigen, sprecht ihr: „Hier endlich findet man den Asketen, findet man den zweiten Asketen, den dritten Asketen und den vierten Asketen ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen?“*

*Auf solche Rede andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre dies die Antwort: „Es hat uns, Brüder, der Erhabene, der Kenner, der Seher, der Geheilte, vollkommen Erwachte vier Dinge erklärt, die wir bei uns selbst erfahren, und drum sprechen wir so. Welche vier Dinge? Wir haben vollkommene Klarheit, Befriedung (pasāda) beim Meister, wir haben vollkommene Klarheit und Befriedung bei der Lehre, wir leben ganz und gar tugendhaft und Nachfolger der Lehre sind uns lieb und angenehm, sowohl im Haus Lebende wie Mönche.“*

*Das, ihr Brüder, sind die vier Dinge, die uns der*

*Erhabene, der Kenner, der Seher, der Geheilte, vollkommen Erwachte erklärt hat und die wir bei uns selbst erfahren, und darum sprechen wir so: „Hier findet man den zweiten Asketen, den dritten Asketen und den vierten Asketen ohne theoretisches Behaupten gegenüber anderen.“*

*Wir haben vollkommene Klarheit und Befriedung* heißt: Wenn ich an den Meister denke, nachdem ich ihn immer wieder gehört habe, nach seinen Anweisungen lebe und bereits innere Wandlungen bei mir erfahren habe, dann wird mir innerlich ganz hell, klar, still, friedvoll. Es ist, wie wenn man nach Hause käme - nicht zu einem streitbaren Lehrer, zu einem Vielwisseur, auch nicht nur zu einem Tröster, sondern zu einem, der das Innere des Menschen in Ordnung bringt, dass einem alle Sorge, alle Angst über das Dasein vergeht. In dem Maß, wie im Lauf der Zeit der Anhänger den Anleitungen folgt und merkt, dass er mit seiner inneren Selbsterziehung auf dem richtigen Weg ist und alles immer besser wird, wächst in ihm der Gedanke: „Was habe ich dem Erwachten, dem Vollendeten zu verdanken!“ So wird er befriedet, fühlt sich geborgen, aber nicht wie ein Schwacher, sondern er merkt, wie er groß, stark, souverän wird. Er merkt: Das ist der Weg, um König aller Könige zu werden. Er erfährt ja bei sich ein Wachsen zum Heilen. Dann kommt gar nicht mehr die Frage auf: „Ist das richtig oder falsch?“ In dem Maß seiner Selbsterziehung erfährt er Fortschritte, und zwar genau solche, die der Erwachte vorher prophezeit hat. Und wenn er das, was der Meister gesagt hat, bei sich selber erfährt, dann weiß er: „Ich bin endlich beim Richtigen angekommen.“ Dann wird er eines Tages inne: „Ich bin der vierte Asket. Ich habe die Sicherheit gewonnen, dass ich es gar nicht mehr lassen kann, mich von allem Wandelbaren zu lösen.“

Das dritte Merkmal, an dem man den Asketen erkennt, bedeutet: Den Mönchen ist die Tugend und die dahinter stehende

liebevolle Gesinnung den Wesen gegenüber zur Gewohnheit geworden. Aus mitempfindendem Herzen handeln sie entsprechend den Tugendregeln.

Als viertes heißt es: *Und Nachfolger der Lehre sind uns lieb und wert.* Das bedeutet: Gleichstrebende, die zu derselben Lehre gehören (*sahadhammika* = mit der Lehre), Anhänger dieser Lehre, ob sie im Haus leben oder ob sie Mönche sind, die sind mir lieb und angenehm.

Im ersten Augenblick mag man etwas kritisch denken: „Sollen die anderen denn von meiner Liebe ausgeschlossen sein?“ Die Feststellung, dass die Anhänger unserer Lehre mir lieb und angenehm sind, bedeutet aber alles andere, als dass man die anderen ausschließen soll. Die Liebe, die Jesus fordert: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, fordert genauso der Erwachte mit der *mettā*: unterschiedslose, nichtmessende Liebe. Nie jemanden innerlich wegstoßen oder innerlich links liegenlassen. Wir müssen einfach wissen, dass jedes Wesen Wohl und Heil sucht und jedes Wesen leidet. Unter diesem Gesichtspunkt werden wir uns üben, allen mit gleicher, nicht messender Liebe zu begegnen. Aber nichtsdestoweniger empfinden wir ja doch spontane Sympathie und Antipathie. Jeder merkt bei sich, dass ihm der eine Mensch von Natur mehr liegt als der andere. Der eine kann leichter mit diesem umgehen, einem anderen fällt dieser gerade schwerer. Das Entstehen dieser selbstverständlichen Zuneigung als Merkmal des zur Lehre hingewachsenen Nachfolgers ist hier gemeint. Die Gleichstrebenden oder besser gesagt: Die auf dem Weg durch Streben nach dem gleichen Ziel einander näher Gekommenen und darin ähnlich Gewordenen sind sich sympathisch. Zwar können wir noch nicht von uns sagen: die Anhänger der Lehre sind mir alle lieb und angenehm. Das liegt daran: Ich bin noch nicht stark genug von der Lehre innerlich gewandelt, und manche andere sind auch noch nicht genug gewandelt. Darum tritt die Ähnlichkeit noch nicht so zutage.

Aber wer länger unter dem Einfluss der Lehre steht, der kommt in den Bannkreis und Anziehungsbereich des Erwach-

ten und seiner Lehre und empfindet darum mehr und mehr eine innere Verwandtschaft mit denen, die mit ihm unterwegs sind zum selben Ziel. Auf dem Weg haben die Strebenden ja schon manches Üble abgetan, manches Gute sich angeeignet, haben sich dadurch dem Ziel genähert und sind darum auch untereinander ähnlicher geworden. Dadurch entsteht ganz von selber Sympathie füreinander.

Das sind die vier vom Erwachten gewiesenen, in eigener Erfahrung erkannten Dinge, die man den andersfährtigen Pilgern sagen soll, wenn sie fragen: Warum sagt ihr: *Hier findet man den Asketen, den zweiten, dritten und vierten Asketen?*

Wenn wir diese vier Zeichen, an denen man die vier Asketen erkennen kann, betrachten, so stellen wir fest: Es sind die vier Glieder des Stromeintritts (D 33 IV u.a.): *Befriedet, vollkommen klar geworden beim Erwachten, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Heilsgänger und als viertes: Tugenden besitzen, wie sie von den Geheilten gepriesen werden, d.h. nicht nur die Regeln äußerlich nicht übertreten, sondern im inneren Wesen so gewachsen sein, dass man nur noch ihnen gemäß handeln kann.*

Weiter heißt es in der Lehrrede:

*Aber es könnte wohl sein, ihr Mönche, dass da andersfährtige Pilger sprächen: „Auch wir, Brüder, haben vollkommene Klarheit und Befriedung beim Meister, auch wir haben vollkommene Klarheit und Befriedung bei der Lehre, auch wir leben vollkommen tugendhaft, und das ist unsere Tugend, auch uns sind Nachfolger der Lehre lieb und angenehm, sowohl im Haus Lebende wie Mönche. Wo ist da der Unterschied, Brüder, was ist anders, wo liegt die Verschiedenheit zwischen euch und uns?“*

Einer, der nach der Lehre gewachsen ist, der weiß: Es geht gar nicht, dass man bei irgendeinem anderen Lehrer, der die fünf

Zusammenhäufungen nicht durchschaut hat, diese Befriedung und Klarheit beim Meister, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Heilsgänger erleben kann, so ohne Rest bei ihnen beruhigt sein kann. Denn ein Lehrer, der selber nicht das vollkommene Heil gewonnen hat, der dem Daseinskreislauf nicht entronnen ist und daher auch seinen Schülern nicht den endgültigen Ausweg zeigen kann, der ist irgendwo noch verwundbar. Und aus diesen hier und da vorhandenen Verwundbarkeiten heraus ist er an den Stellen auch empfindlich, vorsichtig, ist eingeengt, eingeschränkt, zeigt Unklarheiten, Verallgemeinerungen. Das ist ganz anders bei einem wahrhaft Geheilten.

Und darum kann man auf die Dauer bei einem nicht geheilten Lehrer nicht ohne Enttäuschung leben. Das weiß einer, der den richtigen Weg geht und darum die Geheiltheit eines Lehrers beurteilen kann. Aber er weiß auch, dass er es dem anderen nicht sagen kann, denn dann kann der antworten, dass sein Lehrer ganz heil sei, während der des anderen nur „dreiviertel heilig“ sei. Das wäre ein Ansatz zum Streit. Da nun zeigt der Erwachte, wie man antworten soll:

*Auf solche Rede andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre dies zu erwidern: „Was meint ihr, Brüder, ist die Vollkommenheit einzeln oder ist sie allgemein?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Einzeln, ihr Brüder, ist die Vollkommenheit, nicht ist die Vollkommenheit allgemein.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder: hat die der Gierige oder der Gierlose?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der Gierlose, Brüder, nicht der Gierige.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder: hat die der Hassende oder der Hasslose?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der Hasslose, Brüder, nicht der Hassende“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder, hat die der Verblendete oder der Nichtverblendete?“ Und die rechte Antwort*

*andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der von Verblendung Befreite.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder, hat die der noch Durstige oder der nicht mehr Durstige?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der nicht mehr Durstige, Brüder, nicht der Durstige.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder, hat die der noch Ergreifende oder der nicht mehr Ergreifende?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der nicht mehr Ergreifende, Brüder, nicht der noch Ergreifende.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder, hat die der Wissende oder der Unwissende?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der Wissende, Brüder, nicht der Unwissende.“ – „Und diese Vollkommenheit, Brüder, hat die ein bald Verzückter, bald Verstimmtter oder ein weder Verzückter noch Verstimmtter?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Der weder Verzückte noch Verstimmtte, Brüder, kein bald Verzückter, bald Verstimmtter.“ – „Und ist einer vollkommen, Brüder, dem die Vielfaltserlebnisse gefallen, der sich über die Vielfaltserlebnisse freut, oder ist es der, dem die Vielfaltserlebnisse nicht gefallen, der sich nicht über sie freut?“ Und die rechte Antwort andersfährtiger Pilger, ihr Mönche, wäre: „Dem die Vielfaltserlebnisse nicht gefallen, der sich nicht über sie freut, der ist vollkommen. Und nicht ist es der, dem die Vielfaltserlebnisse gefallen und der sich über sie freut“.*

Darüber gibt es keine Meinungsverschiedenheit unter den Pilgern, dass der Gierige, Hassende, Verblendete, der Dürstende, der noch Ergreifende, der Nichtwissende, ein bald Verzückter, bald Verstimmtter und einer, der noch die Vielfaltserlebnisse liebt, nicht vollkommen ist. Deshalb soll der Mönch auf einen solchen Einwand andersfährtiger Pilger, welche die



einmalige Besonderheit des Erwachten nicht zu sehen vermögen, nicht etwas gegen diese Äußerung der anderen sagen, wenn sie behaupten: ‚Auch wir haben diese vier Eigenschaften‘, sondern jetzt wird ein gemeinsames Anliegen angesprochen, worin alle Asketen einig sein müssen und theoretisch auch einig sind, wie wir noch sehen werden.

Betrachten wir diese streitlose Begründung des Löwenrufs aus der gemeinsamen Sehnsucht aller Strebenden näher. *Was meint ihr, Brüder, ist die Vollkommenheit einzeln oder allgemein?* Warum wird nach der Vollkommenheit gefragt? Es ist ein Gespräch unter Asketen. Das sind ja solche, die Vollkommenheit erreichen wollen. Deshalb haben sie ja Haus und Hof verlassen, ihre Familie verlassen, weil sie die Vollkommenheit suchen, entweder als Schüler anderer Lehrer oder als Lehrer für andere. Sie wissen, dass die Vollkommenheit nur einzeln erreicht werden kann, das beweisen sie damit, dass sie die Welt verlassen haben. Sie wissen: Wenn ich die Weltüberwindung, das Heil gewinnen will, dann muss ich von dem Jahrmarkt des Lebens zurücktreten. Dann muss ich den Frieden des Heils suchen und finden und kein Begehren nach dem Wilden, Lauten, Rohen usw. haben oder nach dem, was vor unseren Augen entsteht und vergeht, was wieder zusammenbricht, das man nicht halten kann, so wie man einen Schatten nicht halten kann.

Tatsächlich lebten ja die andersfährtigen Pilger meistens nicht in der Einsamkeit und Abgeschiedenheit in dem stillen Denken und stillen Selbsterziehen, sondern sie lebten fast wie in der Welt, nur eben dass sie nicht verheiratet waren, nicht Familie und Berufsablenkung hatten, aber sie schafften sich Ablenkungen durch allerlei weltliche Gespräche, und viele übernahmen auch weltliche Verrichtungen, die ihrem Wanderleben entgegenkamen - als Boten oder Ärzte oder Festredner u.a.m. Ihnen will der Erwachte helfen, er will nicht mit ihnen streiten, nicht theoretische Auseinandersetzungen mit ihnen pflegen. Mit all seinen Fragen führt er sie zu den Erfordernissen zurück, die sie auch für ihren Weg, für ihr Ziel brauchen

und die sie auch im Grunde wissen. Darin werden sie sich alle einig. Das Ergebnis dieses Gesprächs ist, dass sie alle wieder mehr bedenken und mehr daran denken, was eigentlich den Asketen ausmacht, dass sie bei sich mehr darauf achten, nicht so viel herumzureden, dass sie sich beobachten: „Da bin ich von Gier gerissen, da habe ich Abneigung empfunden - ja, das führt nicht zur Vollkommenheit.“ Kein Vorwurf, keine Kritik, kein erhobener Finger, nur die Dinge, die sie alle selber anerkennen, werden wieder neu in den Blick gebracht. Und sie gehen still davon und streben etwas ernsthafter in diesem Sinn als zuvor. Das ist eine viel größere Wirkung, die vom Erwachten ausgegangen ist: die Befruchtung auch aller anderen damaligen Religionen. Der Buddhismus ist in Indien längst fast ganz untergegangen, aber alle anderen Religionen sind durch die Lehre des Erwachten befruchtet worden. Dem Erwachten geht es darum, dass den Wesen geholfen werde, dass sie auf den rechten Weg kommen; unter welchem Namen, das ist gleichgültig. Den endgültigen Ausweg kann zwar nur ein Erwachter oder ein von ihm Belehrter zeigen, aber je ernster ein andersfähriger Asket nach dem wahren und echten Asketentum strebt, um so besser vorbereitet ist er, wenn er der Lehre wieder begegnet, um so besser kann er Gehör geben und ihr nachfolgen.

Wir wollen nun die genannten Eigenschaften näher betrachten. Als erstes heißt es, dass die Vollkommenheit einzeln sei. Wir wissen ja, dass die Vollkommenheit nicht im Sichtbaren, Hörbaren, Riechbaren, Schmeckbaren und Tastbaren und nicht im Denkbaren liegt. Unser hauptsächliches Denken - der sechste Sinn - kreist um die Dinge, die wir mit den fünf Sinnen eingesammelt haben, um die zerbrechlichen Dinge der Vielfalt. Alle Heilen aber wohnen jenseits der Dinge, die mit den Sinnen erfahren werden. In der christlichen Mystik heißt es: *Steig über die Sinne, hier lebet das Leben. (Ruisbroeck)* Das ist das Vollkommene, das man anzustreben hat, indem man das Verlangen nach Vielfalt einstellt. Die äußeren Dinge, die oft so verlockend erscheinen, sind bei genauem Hinschauen wie

Strohpuppen: Selbst Freunde, Ehepartner, Kinder, Eltern, auch solange sie nicht sterben, verändern sich tagtäglich. Sie wandeln sich charakterlich, und ihre Neigungen wandeln sich. Sie geben nicht wirklich Halt – und endlich entschwinden sie ganz; und wehe dem, der nur auf sie angewiesen ist; er flattert von einem zum anderen und wird immer wieder verlassen und enttäuscht. Für einen Augenblick scheint man befriedigt, aber die Sucht wird größer, und morgen muss man das Ersehnte wieder haben und noch mehr haben. Außen Befriedigung suchen bei „anderen“ Wesen oder äußeren Dingen, das ist eine Krankheit des Herzens, das diese Erlebnisse braucht, jene Erlebnisse braucht und das ununterbrochen wechselnde Gemütsstimmungen produziert, die aufkommen, wenn das Ersehnte nicht eintritt: Wut, Zorn, Traurigkeit, Verzweiflung, Bitternis. Dies zeigt: Es ist nur die Krankheit des Herzens, die Süchtigkeit nach den tausend Dingen, die uns so leiden lässt und abhängig sein lässt. Man wird geworfen von den Erlebnissen. Man ist enttäuscht, man ist getroffen oder manchmal entzückt - und schon wieder enttäuscht. So ist man ausgeliefert und abhängig, wenn man auf das Äußere angewiesen ist.

Der Erwachte sagt: Der normale Mensch ist mit einem Lehmsumpf zu vergleichen, in den ununterbrochen Steine hineingeworfen werden. Die Erlebnisse dringen tief und für lange Zeit in uns ein wegen unserer Begehrlichkeit, unserer Bedürftigkeit und verwunden uns. Unser Mögen misst das Erlebnis: Ist es so, wie wir möchten, dann kommt Wohlgefühl auf; ist es aber gerade so, wie wir es nicht möchten, dann kommt Wehgefühl auf. Dabei ist es fast immer so, wie wir nicht möchten, nur gelegentlich so wie wir es möchten.

Den Geheilten dagegen vergleicht der Erwachte mit einer schweren eichenen Bohlentür, gegen die ein Fadenknäuel geworfen wird. So wie in die Bohlentür kein Fadenknäuel eindringen kann, so ist der Geheilte unverletzbar. Er ruht in sich, hat alles bei sich, was er braucht. Er saugt nicht die Erlebnisse auf, so dass sie in ihn eindringen und ihn verwunden können wie den gewöhnlichen Menschen, der sie mit Begehren, mit

Freude und Hingabe genießt und dessen Bedürftigkeit dadurch noch größer wird. Der Geheilte, unerschütterlich wie die Eichenbohle: das ist Frieden, Unabhängigkeit, Unverletzbarkeit – und das für alle Ewigkeit. Da kann nichts mehr eindringen. Von all dem, was verwundbar ist, hat er sich gelöst. Er ist heil geworden, vollkommen.

Wer das seelische Gerissensein bei sich merkt, den feuchten Lehmsumpf, in den alle Ereignisse einsinken, der wünscht sich: Wäre doch mein Herz wie eine Eichenbohle, so fest und unerschütterlich, und bräuchte nichts von außen. Wenn ich von sinnlichen Dingen lebe, dann brauche ich den Leib, um sehen, hören, riechen, schmecken, tasten zu können, dann bin ich mit dem Fleischleib „sterblich“. Aber solange ich allein von innerem Wohl lebe, bin ich unsterblich. Die Entwöhnung von der Süchtigkeit nach sinnlichen Dingen ist es, was den so Strebenden durch und durch hell werden lässt. So beginnt *Angelus Silesius* den Cherubinischen Wandersmann mit dem Vers:

*Rein wie das feinste Gold,  
steif wie ein Felsenstein,  
ganz lauter wie Kristall  
soll dein Gemüte sein.*

Da fängt die Unverletzbarkeit an, und man merkt: sie ist nur einzeln, nur für sich, nur durch Loslassen von allem Unbeständigen, aller Vielfalt zu gewinnen.

Es gibt zwei verschiedene Ziele, die in allen Religionen genannt werden: man kann in erster Linie Tugendhaftigkeit anstreben, eine edle innere Art gewinnen, durch die alle zwischenmenschlichen Beziehungen besänftigt werden, wohltuend werden, wodurch eine gute Freundschaft besteht, eine Kameradschaft zwischen den Menschen, die miteinander verbunden sind. Das ist hilfreich, wohltuend und förderlich und führt zu himmlischem Erleben nach dem Tod, wo man von ähnlich gearteten Wesen umgeben ist. Aber alle Religionsgründer sagen: damit ist nicht das endgültige Heil gewonnen, es ist noch mehr zu tun.

In der christlichen Lehre ist das Gespräch von Jesus mit dem reichen Jüngling überliefert. Er fragt: „Was muss ich tun, dass ich selig werde?“ Da antwortet Jesus: „Halte die Gebote.“ – „Welche Gebote?“ – „Die gegeben sind von Moses und den Propheten.“ Da sagt der Jüngling: „Die habe ich gehalten von Jugend auf.“ Jesus antwortet: „Willst du vollkommen sein, so verkaufe alles, was du hast, gib das Geld den Armen und folge mir nach.“ Mit diesen Worten nennt Jesus die zweite Stufe: die Weltüberwindung. Die erste ist Bewährung in der Welt, die zweite ist Weltüberwindung. In dem vom Erwachten gewiesenen achtfältigen Heilsweg haben wir drei Abschnitte: die Abschnitte Tugend und Herzensfrieden; aber das vollkommene Heil ist erst durch den Abschnitt der Weisheit zu erreichen; sie erst macht endgültig möglich, sich von allem Gewordenen abzulösen. Man soll wissen: die Vollkommenheit ist nur einzeln zu erreichen, nicht in der Menge. Aber man darf zugleich wissen: Für den Weg dahin ist nichts förderlicher als Umgang mit heilskundigen Freunden. Der Erwachte hat einmal auf die Frage Anandos, Freundschaft mit Heilskundigen sei wohl *der halbe Reinheitswandel*, geantwortet: *Der ganze*. (S 45,2) Wenn man gleichstrebende Freunde findet, dann stützen sie sich gegenseitig auf dem Weg zur Unverletzbarkeit. Sie kennen das Ziel, wissen den Abstand von ihm und nähern sich ihm nach und nach, muten sich nicht zu viel zu, lassen sich aber auch nicht gehen, behalten die Spannung zwischen Ziel und eigenem Standpunkt im Auge. Das ist die Mahnung für die andersfährigen Pilgerscharen, die durch den Löwenruf daran erinnert werden, dass die Vollkommenheit einzeln, nicht in der Menge zu finden ist.

Dann folgen die zweite, dritte und vierte Frage:

*Hat der Gierige, Hassende und Verblendete die Vollkommenheit oder der von Gier, Hass und Verblendung Befreite?* Was ist Gier? Wir stellen uns unter Gier meistens nur die allergrößten Dinge vor, aber zur Gier gehört alles auch noch so verfeinerte Verlangen nach sichtbaren Formen, hörbaren Tönen, riechbaren Düften, schmeckbaren Säf-

ten und tastbaren Tastungen, also jegliches Nach-außen-Gerichtetsein. *Steig über die Sinne, hier lebet das Leben*, sagt *Ruisbroeck*. Und an einer anderen Stelle sagt er: *Kennst du die Wahrheit und kannst innen bleiben?* Die Wahrheit ist, dass außen nur Zerbrechliches erlebt wird, und mit der Frage „*Kannst du innen bleiben?*“ ist gemeint: Ist dein Herz schon so hell, so befriedet, dass du darin deine Heimat, dein größtes Wohl, deine größte Seligkeit hast?

Doch wenn man unter „innen bleiben“ nur die Überwindung der Sinnengier, der Wendung nach „außen“, verstehen wollte, so wäre damit noch nicht das Letzte gesagt. Sinnengier - *kāmarāga* - ist nur eine von drei Arten von Anziehung. Auch Anziehung nach reiner Form an sich, ohne sinnlichen Bezug (*rūparāga*), ja selbst Anziehung nach formfreiem Dasein (*arūparāga*) ist noch Anziehung, ist noch „Gier“ im weitesten Sinne. Und auch wer nur noch nach formfreier Welt Verlangen hegt, der ist nicht vollkommen, hat noch nicht den letzten Frieden; er ist zwar nach innen gewandt, aber er kann nicht auf ewige Zeiten innen „bleiben“: Solange noch Gier nach Welt in ihm ist, reißt es ihn irgendwann wieder in alle Tiefen des Daseinskreislaufes. Innen „bleiben“ kann nur, wer von aller Anziehung und Abstoßung völlig frei ist. Die Wahrheit kann man bald schon kennen, aber in diesem Sinne innen bleiben können - das ist ein längerer Entwicklungsweg. Jeder Meister hat klein angefangen, und „innen Bleiben“ ist die einzige Meisterschaft, die sich lohnt zu üben, die man - wenn man sie im letzten Sinne versteht - nur einmal in seinem ganzen Dasein zu üben braucht. In jedem Leben muss man wieder Berufe lernen, Sprachen lernen usw. Wer aber einmal lernt, „innen zu bleiben“, der hat nichts mehr mit den Wandlungen der ewigen Wiedergeburten zu tun. Dann ist freilich auch das Wort „innen“ nicht mehr gemäß; dann ist jede Spaltung „innen/außen“ aufgehoben und der Bereich der Sprache überschritten. Der „Gierige“ im weitesten Sinne, der von den Sinnendingen oder von der Formwelt oder von Formfreiheit angezogen ist, kann die Vollkommenheit nicht erreichen, mit Gier ist die Voll-

kommenheit nicht zu erreichen, mit Gier ist die Vollkommenheit nicht vereinbar, und „Hass“, Abgestoßensein, ist nur der Gegenpol. Soweit Gier ist, so weit ist zu anderer Zeit Hass. Gier ist Angezogenensein, Bedürfen, Mangel, Ersehnen. Wenn dieses durchkreuzt wird, dann ist der Mensch entsprechend seiner Gier enttäuscht, und in dem Maß seiner Fieberkrankheit aus Gier und Hass ist er auch verblendet, sieht Fieberträume statt der Wirklichkeit.

Vollkommenheit und Gier schließen sich gegenseitig aus. Vollkommenheit ist für uns ein indifferenter Begriff, aber durch die hier vorgenommene achtfache Gegenüberstellung von Eigenschaften, die die Vollkommenheit verhindern, wird uns das Wesen der Vollkommenheit deutlich. Hunger haben nach sinnlichen Erlebnissen, in dauernder Spannung, in Not leben, einen Zug spüren zu Dingen, das ist nicht Vollkommenheit, das ist Gerissenheit. Abgestoßensein, verfinstert im Gemüt, gar noch hassende Taten in Worten und Werken - das hat mit Vollkommenheit nichts zu tun. Und statt der wirklichen Zusammenhänge Fiebertraumbilder sehen, und diese nach dem Maßstab der Gier bewerten, nicht nach ihrem wahren Wert, das ist Blendung, die Vollkommenheit ausschließt.

*Und die Vollkommenheit, hat die der noch Durstige oder der nicht mehr Durstige?* Gier, Hass und Blendung sind latent, sie offenbaren sich im Durst. Der Durst ist das Akutwerden, das in Erscheinung-Treten der Gier und des Hasses. Es ist der Drang, alle Sinneseindrücke, die dem Menschen angenehm, wohltuend, erfreulich sind (also „Gefühl“), beizubehalten, zu bewahren oder so bald wie möglich wiederholt zu erleben, und Sinneseindrücke, die unangenehm, schmerzlich sind, abzustoßen, sich davon zu entfernen.

*Und die Vollkommenheit, hat die der noch Ergreifende oder der nicht mehr Ergreifende?* Der Erwachte nennt Ergreifen das *Sichbefriedigen bei den Gefühlen* (M 38) und sagt in M 1 *Sich Befriedigen bei den Gefühlen ist des Leidens Wurzel*, und: *Demjenigen, der sich an den fünf Zusammenhäufungen erfreut, darum herumdenkt, sich darauf stützt,*

*dem entsteht Befriedigung. Die Befriedigung an Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität, programmierter Wohlerfahrungssuche, das ist Ergreifen (S 22,5); und: Wenn der Wunsch nach Gierbefriedigung (chandarāga) bei den fünf Zusammenhäufungen aufsteigt, dann ist das Ergreifen. (M 109)*

Ergreifen ist also dann geschehen, wenn man in Gedanken, Worten, Taten der fühlbar gewordenen Neigung (Durst) nach Genießen oder Abweisen gefolgt ist und sich so befriedigt hat. Damit ist das im Durst zum Ausdruck gekommene Verhältnis des Ich zu der betreffenden Begegnung erhalten geblieben (Dasein - *bhava*). Die Begegnung wird wiederkommen (Geburt - *jāti*). So schaffen wir Fortsetzung des Daseins, des sogenannten Lebens durch Ergreifen. Wer ergreift, der hält sich an dem Zustand fest, in dem er sich befindet. Wer aber loslässt, zurücktritt, ohne Anspruch ist in Bezug auf die äußeren Dinge, der wächst immer mehr zum vollkommenen Frieden, zur vollkommenen Unverletzbarkeit hin. Wir können nicht von heute auf morgen alles Ergreifen lassen, aber wir können es immer etwas verbessern und es etwas geringer machen, und damit wachsen Unabhängigkeit und Wohlbefinden.

*Und diese Vollkommenheit, hat die der Wissende (vidassuno=wörtlich: Anblickende) oder der Unwissende? Unter „Wissen“ wird verstanden, dass man das Leiden und seine Ursache aus Erfahrung kennt, das Heile und den Weg dahin kennt. Nicht ist hier gemeint, zu „wissen“, was besser schmeckt, was schlechter schmeckt, sondern durch Erfahrung wissen, dass erst die Versiegung aller Triebe das eigentlich Heile ist, das unverletzbar macht. Das lehren nur die Heilgewordenen.*

*Und diese Vollkommenheit, hat die ein bald Verzückter, bald Verstimmter? Damit ist einer gemeint, der die Erlebnisse, die herankommen, abschmeckt nach dem Maßstab: das ist angenehm, das ist unangenehm – die normale Art des Menschen, durch die er im Gemüt bewegt wird. Auch der vom Erwachten Belehrtete lebt noch vom Außen, kann noch*



nicht innen bleiben, wenn er noch keinen Herzensfrieden verspürt.

*Und diese Vollkommenheit, hat die einer, dem die Vielfaltserlebnisse behagen?* Ein Wort aus der christlichen Mystik heißt: *Durchbruch die Unerstorbenheit!* Der Welt gegenüber ist selbst der religiöse Mensch, der religiös strebt, noch nicht wie erstorben. Erst der Heilgewordene ist der Welt gegenüber erstorben, er erwartet nichts von der Welt, wohnt in vollkommenem, hellem Gleichmut.

Durch diese Lehrrede sind wir in dem Wissen bestärkt, was zum Heil gehört und welche acht Haltungen das Heil verhindern, acht Haltungen, von denen wir wissen, dass wir noch ganz darin wohnen. Aber indem wir wissen, dass sie uns schaden, werden wir sie nicht mehren, sondern mindern. So wie man sich in jedem Leben auch ganz ohne Religion plagen und anstrengen muss, um durchzukommen und um z.B. ein bisschen Freundschaft zu erfahren, um Dinge also, die einem immer wieder entgleiten, so müht sich der vom Erwachten Belehrt um etwas, das sich am allermeisten lohnt, um endgültige Leidensminderung. Es gibt keinen besseren Weg, um in diesem und in nächsten Leben Wohl zu erfahren und um zum endgültigen Heil zu kommen.

Nachdem der Erwachte in diesem ersten Teil der Lehrrede offenbart hat, was wirklich Vollkommenheit heißt und welche befleckenden Eigenschaften sie verhindern, misst er nun mit diesem Maßstab der Vollkommenheit die Philosophen seiner Zeit und aller Zeiten, indem er die zwei letzten Weltanschauungsgegensätze nennt, auf die sich alle nur möglichen philosophischen Ansichten zurückführen lassen und die auch die Denker der damaligen Zeit bewegten:

*Zweierlei Ansichten sind das, ihr Mönche: die Ansicht vom Sein und die Ansicht vom Nichtsein. Alle die Asketen oder Brahmanen, ihr Mönche, die sich auf die Ansicht vom Sein stützen, die Ansicht vom Sein ange-*

*nommen haben, der Ansicht vom Sein zugeneigt sind, sind Gegner der Ansicht vom Nichtsein. Alle die Asketen oder Brahmanen, ihr Mönche, die sich auf die Ansicht vom Nichtsein stützen, die Ansicht vom Nichtsein angenommen haben, der Ansicht vom Nichtsein zugeneigt sind, sind Gegner der Ansicht vom Sein.*

*Alle die Asketen oder Brahmanen, die dieser zwei Ansichten Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung nicht der Wirklichkeit gemäß verstehen, die sind gierig, hassend, verblindet, von Durst getrieben, ergreifend, unwissend, bald verzückt, bald verstimmt, ihnen gefallen die Vielfaltserlebnisse, sie freuen sich daran. Sie werden darum nicht erlöst von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, werden nicht erlöst, sag ich, vom Leiden. Aber alle die Asketen oder Priester, ihr Mönche, die dieser zwei Ansichten Entstehen und Vergehen, Labsal, Elend und Überwindung der Wirklichkeit gemäß verstanden haben, die gierlosen, hasslosen, von Verblindung befreiten, die nicht mehr durstigen, nicht mehr ergreifenden, wissenden, weder verzückten noch verstimmt, denen Vielfaltserlebnisse nicht gefallen, die sich an Vielfaltserlebnissen nicht erfreuen, die werden erlöst von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung, werden erlöst, sag ich, vom Leiden.*

Der Erwachte wendet auch auf diese vom unbelehrten Menschen für die tiefste gehaltene Frage vom „Sein oder Nichtsein“ - die er in S 12,15 genauer behandelt hat - die einzig heilende Methode an: Er lehrt, auch sie als Erscheinung zu durchschauen und nach ihren Entstehens- und Auflösungsbedingungen und ihrem Wert für die Heilung der am Leiden des

Daseins erkrankten Wesen, nach „Labsal und Elend“, „Lust und Leid“ zu fragen. Und deshalb geht der Erwachte hier nicht auf diese zwei Ansichten ein, sondern zeigt: Wenn man sich auf diesen oder jenen Standpunkt stellt, dann gerät man in Gegensatz zu Andersdenkenden, verwickelt sich in intellektuelle Diskussionen. Eine Anschauung soll aber nicht dienen zum Reden und Diskutieren darüber, sondern soll den Menschen anregen, an sich zu arbeiten, Gier, Hass, Blendung, Durst und Ergreifen zu mindern. Wer jedoch die Ansicht vom Sein oder die vom Nichtsein festhält, der befriedigt sich daran, ergreift sie und setzt damit Erleben fort, wird nicht erlöst, bleibt im stets unendlichen Strömen der unaufhaltsamen, fließenden, entstehenden und vergehenden Erlebnisse, was immer wieder Leiden mit sich bringt; *Leiden ist alles was entsteht, Leiden ist alles, was vergeht* - ist nicht wegzuleugnen. Aber wollte man darüber philosophieren, ob man nun dieses bedingte Strömen und Fließen ein „Sein“ nennen darf, weil es ja ständig entsteht oder ein „Nichtsein“, weil es ja ständig vergeht, so würde man sich in extreme Einseitigkeiten verrennen - wie in S 12,15 gezeigt - und käme aus dem Leiden nicht heraus. Es geht darum, darauf hinzuarbeiten, nicht mehr heranzutreten, nicht mehr dabei zu verbleiben, nicht mehr zu ergreifen. So nur wird Vollkommenheit erreicht.

Darum geht der Erwachte nun an die Wurzel und zeigt, dass als Voraussetzung zur Erreichung des Heils alles Ergreifen zu lassen sei:

*Vier Arten des Ergreifens gibt es, ihr Mönche: Das Ergreifen von Sinnendingen, das Ergreifen von Ansichten, das Ergreifen von Verhaltensweisen, das Ergreifen von Selbstbehauptung.*

*Es gibt manche Asketen und Priester, ihr Mönche, die sich fähig erklären, alles Ergreifen von Grund aus darzulegen; doch eine solche Darlegung liefern sie nicht: sie untersuchen das Ergreifen von Sinnendin-*

*gen, aber nicht das Ergreifen von Ansichten, aber nicht das Ergreifen von Verhaltensweisen, aber nicht das Ergreifen von Selbstbehauptung. Und warum nicht? Jene lieben Asketen und Priester haben eben diese drei Fälle nicht der Wirklichkeit gemäß erkannt und können daher, wenn sie auch meinen, alles Ergreifen von Grund aus zu verstehen, eine solche Untersuchung nicht führen.*

*Es gibt manche Asketen und Priester, ihr Mönche, die sich fähig erklären, alles Ergreifen von Grund aus darzulegen; doch eine solche Darlegung liefern sie nicht: sie untersuchen das Ergreifen von Sinnendingen, untersuchen das Ergreifen von Ansichten, aber nicht das Ergreifen von Verhaltensweisen, aber nicht das Ergreifen von Selbstbehauptung. Und warum nicht? Jene lieben Asketen und Priester haben eben diese zwei Fälle nicht der Wirklichkeit gemäß erkannt und können daher, wenn sie auch meinen, alles Ergreifen von Grund aus zu verstehen, eine solche Untersuchung nicht führen.*

*Es gibt manche Asketen und Priester, ihr Mönche, die sich fähig erklären, alles Ergreifen von Grund aus darzulegen; doch eine solche Darlegung liefern sie nicht: sie untersuchen das Ergreifen von Sinnendingen, untersuchen das Ergreifen von Ansichten, untersuchen das Ergreifen von Verhaltensweisen, aber nicht das Ergreifen von Selbstbehauptung. Und warum nicht? Jene lieben Asketen und Priester haben eben diesen einen Fall nicht der Wirklichkeit gemäß erkannt und können daher, wenn sie auch meinen, alles Ergreifen von Grund aus zu verstehen, eine solche Untersuchung nicht führen.*

*In einer solchen Lehre und Wegweisung, ihr Mönche, kann die Klarheit und Befriedung beim Meister*

*nicht vollkommen sein, kann die Klarheit und Befriedung bei der Lehre nicht vollkommen sein, kann die Erfüllung der Tugend nicht vollkommen sein, können die Nachfolger der Lehre einander nicht lieb und angenehm sein. Warum ist das so? So ist es eben, wenn Lehre und Wegweisung schlecht verkündet, schlecht erklärt sind, nicht befreiend, nicht zum Frieden führend, erklärt von einem, der nicht vollkommen erwacht ist.*

*Doch der Vollendete, ihr Mönche, der Geheilte, vollkommen Erwachte erklärt sich fähig, alles Ergreifen von Grund aus darzulegen, und er gibt eine solche Darlegung: Er beschreibt das Ergreifen von Sinnen-  
dingen, er beschreibt das Ergreifen von Ansichten, er beschreibt das Ergreifen von Verhaltensweisen, er beschreibt das Ergreifen von Selbstbehauptung.*

*In einer solchen Lehre und Wegweisung, ihr Mönche, ist die Klarheit und Befriedung beim Meister vollkommen, ist die Klarheit und Befriedung bei der Lehre vollkommen, ist die Erfüllung der Tugend vollkommen, sind die Nachfolger der Lehre einander lieb und angenehm. Warum ist das so? So ist es eben, wenn Lehre und Wegweisung gut verkündet, gut erklärt sind, befreiend, zum Frieden führend, erklärt von einem, der vollkommen erwacht ist.*

Nach dem Bedingungsring ist Ergreifen (*upādāna*) die Voraussetzung für entsprechendes Dasein (*bhava*), ja, es macht *praktisch diese Welt aus* (S 12,15). Und nun zeigt der Erwachte, dass sich die Lehre eines Vollendeten von allen Asketen darin unterscheidet, dass diese nur die ersten drei Arten des Ergreifens oder einzelne davon durchschauen, dass aber allein der Erwachte alle vier Arten des Ergreifens und damit auch das Ergreifen der Selbstbehauptung überwinden lehrt und den Weg

dahin zeigt. Alle vier Arten des Ergreifens finden sich beim Menschen, bei dem einen ist dieses, beim anderen jenes stärker ausgeprägt, je nach der psychischen Art. Betrachten wir sie näher.

Das Ergreifen von Sinnendingen geschieht durch die Sinnesdränge auf den fünf Bahnen der Sinne. Auf den Körper gestützt ergreift der Begehrende die mit dem Körper erfahrbaren Dinge. Um der sinnlichen Wohlgefühle willen ergreift er die Sinnesobjekte, eignet sie sich an: Entsprechen sie den Trieben, so befriedigt er sich an ihnen, laufen sie ihnen zuwider, so stößt er sie ab, weil er ja Wohlgefühl will und Wehe verabscheut. Auch der erfahrene Heilskundige ist noch auf das Wohl durch die Sinnendinge angewiesen, obwohl er letztlich kein Sinnesobjekt als wahrhaft wohl ansehen kann. Aber solange er nicht Höheres erfährt, keine erhellenden Gemütshebungen, keinen länger anhaltenden inneren Frieden, keine überweltlichen Erlebnisse, muss er *doch noch um die Sinnendinge herumtanzen.. (M 13)*

Das Ergreifen von Ansichten bezieht sich auf das Festhalten und Hängen an Meinungen, Dogmen und Urteilen jeder Art. Wir haben im Vorangegangenen das Ergreifen der Ansichten über Sein und Nichtsein besprochen. Ein anderes Dogma ist z.B. die Behauptung: „Es gibt keine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens.“ Andere behaupten das Gegenteil: „Es gibt eine Saat und Ernte guten und üblen Wirkens.“ Hat man das nur gehört oder gelesen und im Gedächtnis behalten, dann sind das zunächst nur unterschiedliche Anschauungen (*ditthi*). Aber wenn einer an der einen oder anderen Auffassung festhält, nicht in erster Linie aus Geltungsdrang (das wäre die vierte Art des Ergreifens), sondern weil sie ihm zusagt und er fest davon überzeugt ist: „So ist es“, dann ist es ein Ergreifen. Er denkt dann auch nicht etwa: „Ich habe die und die Anschauung, aber wenn mich einer eines Besseren belehrt, bin ich gern bereit, meine Anschauung aufzugeben.“ Er käme sich leer vor, wenn seine geliebte Anschauung wegfiel, darum hängt er an ihr, und zwar auch noch dann, wenn er einzusehen beginnt, dass

sie falsch ist.

Und noch ein anderes Ergreifen von Ansichten gibt es, das man aber kaum merkt. Man meint, man frage nüchtern seinen Geist danach, was in einer bestimmten Situation richtig sei, aber die Antwort ist schon vorprogrammiert durch die Neigung zu bestimmten Antworten, die bereits aus der Neigung zu bestimmten Fragen erwächst. Und jedes - auch das flüchtigste - Bejahen einer Ansicht, sei es das erste oder millionste Mal, ist Ergreifen und damit Befestigen von Ansichten. Man mag sich sogar dabei ertappen, dass man um der sinnlichen Genüsse willen Theorien zu bejahen geneigt ist, die eine Befriedigung gestatten. Erst wenn man aus der Anschauung eine innere Unverletzbarkeit erwachsen spürt und daraus eine Beglückung erfährt und auf dieses feine Glück mehr achtet, es auszukosten lernt, erst von da ab kann man nachhaltig alle Ansichten von sich weisen. Der Genuss der rechten Anschauung, die „Wahrheitswonne“ (Dh 354), wird erst als allerletztes aufgehoben - das ist das Loslassen auch des Floßes, das erst der Geheilte nicht mehr braucht (M 22).

So scheint bei uns vieles nur ein Ergreifen von Ansichten zu sein. Aber wenn wir nach den Grundlagen forschend erkennen, dass wir an der alten Anschauung darum festhalten möchten, weil die neue Anschauung einen Verzicht auf die geliebten Dinge von uns fordern würde, dann handelt es sich um das Ergreifen von Sinnendingen. Wir können bei aufmerksamer Beobachtung meist erkennen, wie weit wir wegen unserer Liebe zu den Sinnendingen an der alten Anschauung festhalten möchten - dann ist es insoweit das Ergreifen von Sinnendingen - und wieweit wir an der Anschauung selber hängen - dann ist es insoweit das Ergreifen von Ansichten.

Der Erwachte sagt (A II,29, in der dritten Aufl. Nr. 38): Wenn Hausleute streiten, dann geschieht es wegen der Sinnendinge. (Dass sie darüber auch Ansichten haben, merken sie kaum.) Die Asketen aber, wenn sie Meinungsverschiedenheiten haben, streiten sich um Ansichten. Hausleute sind vorwiegend an Sinnlichkeit gebunden, Asketen vorwiegend an An-

sichten. Der Erwachte aber streitet weder um Sinnliches noch um Ansichten, er hat alles Ergreifen überwunden. Und er sagt ferner, dass diejenigen Asketen, die nicht zum Herzensfrieden gelangen, dann Ansichten bekommen, Ansichten über Ich und Welt (M 25). Wenn dem Menschen der natürliche Hang zur sinnlichen Befriedigung abgeschnitten wird, ohne dass er etwas Besseres, wie erhellende Gemütshebungen, länger anhaltenden inneren Frieden, befreiende Einsichten erlangt, dann sublimiert er das sinnliche Ergreifen durch geistiges im Sinne des berühmten Ausspruches von *Nietzsche*:

*Wie artig weiß die Hündin Sinnlichkeit um ein Stück Geist zu bitten, wenn ihr ein Stück Fleisch versagt bleibt.*

Wenn ein normaler Mensch auf Sinnlichkeit verzichtet, dann konzentriert er sich noch mehr auf das Ergreifen von Ansichten, und bei normaler Lebensführung besteht meistens ein Gemisch aller vier Arten des Ergreifens. - Erst der erfahrene Heilskundige vermag beim Zurücktreteten vom Ergreifen, beim Loslassen die richtige Reihenfolge zu finden, den „mittleren Pfad“ ohne Krampf und ohne Lässigkeit.

Das Ergreifen oder Aneignen von Verhaltensweisen (*silabbat'upādāna*) hat zur Grundlage das Seinwollen (*bhavayoga*) und betrifft das Soseinwollen vor sich selber (kameradschaftliche Gesinnung, Ehrlichkeit, Geradheit) und bestimmte Verhaltensformen (Freundlichkeit, Höflichkeit, Anständigkeit). Aber es ist durchaus nicht nur das Ergreifen von Gutem. Auch der Räuber, der sich diszipliniert, um desto mehr zu raffen, auch der Diktator, der alles für seine Anhänger tut, aber seine Feinde brutal verfolgt - alles das sind Verhaltensweisen, die meistens vorher vorgestellt, geplant worden sind. Wenn es nur mehr oder weniger zufällig angenommene Verhaltensweisen sind, die nicht vorher vorgenommen worden sind, dann wird einer auf berechnete Kritik hin diese leichter lassen.

Das Pāliwort *silabbat-upādāna* setzt sich zusammen aus *sīla* (Verhaltensweise) und *vata* - was meist mit Regeln und Gelübden oder Riten übersetzt wird. Jedes Gelübde ist ja ein Vorsatz zu bestimmten Verhaltensweisen, die einem entweder



von religiösen Lehrern aufgegeben werden oder die man sich selber setzt: „Ich will um keinen Preis lügen, ich will in jedem Fall ehrlich sein.“

Es gibt auch vorgesetzte Verhaltensweisen, die nicht um ihrer selbst willen angenommen werden, sondern als ein Mittel benutzt werden, um im Beruf oder im Privatleben etwas zu erreichen (z.B. „keep smiling“). Dann liegt dem Ergreifen dieser Verhaltensweise des 'keep smiling' das Ergreifen von Sinnendingen zugrunde (man will mehr verdienen, es bequem haben). Wer das keep smiling aber ohne materielle Absicht rein als Lebenshaltung oder Berufsethos nimmt, der hat sich diese Verhaltensweise um ihrer selbst willen vorgenommen, ergreift sie, befriedigt sich daran, und damit verbleibt sie (Dasein).

Die Angewöhnung guter Verhaltensweisen ist das Bemühen jedes strebenden Menschen. So wie der Unbelehrte, nicht Heilskundige die rechte Anschauung zunächst braucht, ebenso muss man sich, wenn man ihr begegnet ist, erst an das sich daraus ergebende gute Verhalten gewöhnen, und zwar im Maß seiner rechten Anschauung, die man zunächst ergriffen hat, an der man sich freut und erhebt.

Der erfahrene Heilskundige aber - ein solcher hat ja das Grundverständnis des *Samsāra-Leidens* gewonnen - hat keine „Motive“ (Beweggründe) mehr für ein Tun, für seine Begegnung mit den Wesen und Dingen. Er hat vielmehr nur noch Motive zum Loslassen, zum Hinausgehen, zum Frieden. Und das ist gerade nicht mehr „Motiv“, nicht mehr Grund zum Bewegen, sondern umgekehrt die Bewegung beenden, alle Begegnung lassen. Er hat aus seiner Sicht die Begegnungswelt durchschaut als hilflos und heillos, und darum hat er ihr vom Grund her abgesagt. Er ist natürlich noch nicht von Sinnlichkeit und noch nicht von Abneigungsformen frei. So bestehen in seinem Herzen noch Neigungen, die ihn zur Begegnung motivieren wollen. Aber er weiß in seinem Geist, dass dieses Ergreifen von Begegnungen Leiden mit sich bringt, darum bremst er den Triebwillen und löst ihn schrittweise immer

mehr auf. Der erfahrene Heilskundige weiß (wie der Erwachte in M 115 sagt), dass kein beegnendes Ding wirklich wohltut, Wohl bringt, dass vielmehr das Wohl zunimmt in dem Maß der Ablösung von allen Dingen, in dem Maß der zunehmenden Unbedürftigkeit. Und so kann er das Ergreifen von vorgesezten Verhaltensweisen überwinden, nachdem er es vorher schon so durchschaut hat, dass er sich im Geist an keine Begegnung mehr bindet. Dahin können auch noch die Mystiker aller Zeiten und Religionen gelangen.

Aber in einem - im Entscheidenden - geht der Erwachte auch über die Mystiker hinaus und eröffnet den Wesen erst dadurch den endgültigen Ausweg aus dem Leidenskreislauf: der Erwachte hat auch die vierte Art des Ergreifens überwunden: das Ergreifen von Selbstbehauptung.

Was ist nun die vierte und letzte Art des Ergreifens von Selbstbehauptung? Das Pāliwort setzt sich zusammen aus *atta-vāda-upādāna*. *Atta* bedeutet Ich oder Selbst, *vāda* bedeutet Rede, Lehre, Behauptung, und *upādāna* ist das Ergreifen, Sich Aneignen und darin seine Befriedigung finden, weil eben ein Durst in dieser Richtung besteht.

*Attavāda* wird meistens übersetzt mit Selbstbehauptung. Das kann zweifach aufgefasst werden. Einmal als eine Lehre, welche die Behauptung von der Existenz eines Selbst aufstellt - diese Auffassung ist ganz allgemein verbreitet und ist nur von dem erfahrenen Heilskundigen aufgegeben worden -, zum anderen in einem tieferen Sinne: als das Sichbehauptenwollen als ein Selbst, d.h. dass man nicht untergehen will, sich erhalten will und darum auch mehr oder weniger sich durchsetzen will. Man kann diese beiden Ebenen der sogenannten Selbstbehauptung auch vergleichen mit der ersten und der achten der zehn Verstrickungen, die den Menschen an das Dasein binden, und zwar so lange binden, bis er in irgendeiner seiner ungezählten Existenzen sie aufgegeben hat. Die erste der zehn Verstrickungen heißt *sakkāyaditthi*, die Ansicht, dass das, was er als sich selbst erlebt (*sakkāya*) auch wirklich ein Ich oder ein Selbst sei, also die Identifizierung mit der Ich-Erscheinung.

Wer diese Ansicht hat, der befriedigt sich bereits mit dieser Ansicht, also mit der Selbstbehauptung in dem ersteren Sinne, eben weil er von „sich“ und „seinem“ Dasein überzeugt ist. So stellt er sich auf den Boden der Ichheit, behauptet sein Ich und findet dabei Befriedigung - wie es seit eh und je alle Wesen taten, die nicht von einem Erwachten aufgeklärt waren.

Aber selbst wer durch den Erwachten belehrt, mehr und mehr erkennt, dass die fünf Zusammenhäufungen ein sich gegenseitig bedingendes Geschiebe sind, das den Eindruck von einem Selbst zwar schafft, das aber keinen Kern, kein Selbst enthält, keinen Lenker und Handhaber, sondern nichts ist als ein gegenseitiges Geschiebe - selbst wer zu dieser Einsicht gekommen ist, bei ruhigem Überlegen in seiner Ansicht also nicht mehr die Identifizierung mit der Ich-Erscheinung vollzieht, der hat bei allen Erlebnissen zunächst ganz unmittelbar aber doch immer den Eindruck: *Ich* erlebe das. Erst im zweiten Augenblick erinnert er sich seiner Einsicht, dass da, wo der Eindruck eines „Ich-bin“ besteht, in Wirklichkeit kein Ich-bin ist, sondern eben nur jener geistig-psychische Prozess. So korrigiert er mit der im Intellekt bereits verankerten richtigen Anschauung die von den Trieben und den Gefühlen herkommende Empfindung Ich-bin (*māno-samyojana*). Diese Ich-bin-Empfindung wird unter den zehn Verstrickungen als die achte, also die drittletzte, aufgezählt. Durch die Aufhebung der ersten mehr intellektuellen Verstrickung (Glaube an Persönlichkeit – Ergreifen der Ich-Ansicht) wird auch die Verwurzelung und Gewöhnung an ein Ich (Ergreifen der 8. Verstrickung) allmählich gemindert, bis sie ganz aufgehoben ist. Ein solcher kann sich im Ich-bin-Denken in keiner Weise mehr befriedigen, weil er das Spiel der fünf Zusammenhäufungen durchschaut, in der kein Wesenskern, kein Ich oder Selbst zu finden ist.

Nur in einer Lehre und Wegweisung, in der alle vier Arten des Ergreifens durchschaut sind und besonders die vierte - sagt der Erwachte in M 11 weiter - nur da erwächst vom Grund her vollkommene Befriedigung bei dem Meister, bei seiner Lehre

und Liebe zu den Gleichstrebenden. Das wirkt sich schon auf die ersten Schritte der praktischen Nachfolge heilend aus; denn bei solcher Durchschauung kann man sich kraftvoll um immer weitere Tugend bemühen, weil man nicht irgendwo eine Reserve behält, ein „Ich“, das geschützt, verteidigt, bewahrt werden muss. Voll und ganz ohne Rückhalt ist der Strebende der Wahrheit hingegeben.

Nachdem der Erwachte bisher in dieser Lehrrede vom Löwenruf die Vollkommenheit gezeigt hat, die acht sie verhindernden Eigenschaften gezeigt hat und mangelnde Durchschauung der vier Arten des Ergreifens als Ursache gezeigt hat, geht er nun dem Ergreifen selber auf den Grund und gibt die Darlegung und Untersuchung, zu der alle anderen Denker und Seher nicht imstande sind: den Bedingungs Zusammenhang. Der Erwachte fragt die Mönche:

*Aber dieses vierfache Ergreifen, ihr Mönche, wo wurzelt das, woraus entspringt es, woraus entsteht es, woraus erwächst es? –*

*Dieses vierfache Ergreifen wurzelt im Durst, entspringt aus dem Durst, entsteht aus dem Durst, erwächst aus dem Durst.–*

*Und dieser Durst, ihr Mönche, wo wurzelt der, woraus entspringt er, woraus entsteht er, woraus erwächst er? – Der Durst wurzelt im Gefühl, entspringt aus dem Gefühl, entsteht aus dem Gefühl, erwächst aus dem Gefühl.– Und dieses Gefühl, ihr Mönche, wo wurzelt das, woraus entspringt es, woraus entsteht es, woraus erwächst es? Das Gefühl wurzelt in der Berührung, entspringt aus der Berührung, entsteht aus der Berührung, erwächst aus der Berührung. –*

*Und diese Berührung, ihr Mönche, wo wurzelt sie, woraus entspringt sie, woraus entsteht sie, woraus erwächst sie? –*

*Die Berührung wurzelt in den sechs Süchten, ent-*

*springt aus den sechs Süchten, entsteht aus den sechs Süchten, erwächst aus den sechs Süchten. –*

*Und diese sechs Süchte, ihr Mönche, wo wurzeln sie, woraus entspringen sie, woraus entstehen sie, woraus erwachsen sie? –*

*Die sechs Süchte wurzeln im Psycho-Physischen, entspringen im Psycho-Physischen, entstehen aus dem Psycho-Physischen, erwachsen aus dem Psycho-Physischen. – Und dieses Psycho-Physische, ihr Mönche, wo wurzelt es, woraus entspringt es, woraus entsteht es, woraus erwächst es? –*

*Das Psycho-Physische wurzelt in der programmierten Wohlerfahrungssuche, entspringt aus der programmierten Wohlerfahrungssuche, entsteht aus der programmierten Wohlerfahrungssuche, erwächst aus der programmierten Wohlerfahrungssuche. –*

*Und diese programmierte Wohlerfahrungssuche, ihr Mönche, wo wurzelt sie, woraus entspringt sie, woraus erwächst sie? –*

*Die programmierte Wohlerfahrungssuche wurzelt in der (denkerischen) Aktivität, entspringt aus der (denkerischen) Aktivität, entsteht aus der (denkerischen) Aktivität, erwächst aus der (denkerischen) Aktivität. –*

*Und diese (denkerische) Aktivität, ihr Mönche, wo wurzelt die, woraus entspringt sie, woraus entsteht sie, woraus erwächst sie? –*

*Die (denkerische) Aktivität wurzelt im Wahn, entspringt aus dem Wahn, entsteht aus dem Wahn, erwächst aus dem Wahn.*

Dieser Bedingungs-zusammenhang mit dem Wahn als letzter Ursache wurde bereits in M 9 ausführlich besprochen.

*Hat nun, ihr Mönche, ein Mönch den Wahn abgetan, das Wissen erworben, so ergreift er, dem Wahn ent-*

*fremdet, im vollen Wissen stehend, nichts mehr an Sinnendingen, ergreift keinerlei Ansicht, hängt nicht an irgendwelchen vorgesetzten Verhaltensweisen und hat alle Selbstbehauptung aufgegeben, völlig frei von jeglichem Ergreifen, kann er durch nichts mehr erschüttert werden, unerschütterlich gelangt er eben bei sich selbst zur vollkommenen Erlöschung. „Versiegt ist die Geburt, vollendet der Reinheitswandel, getan ist, was zu tun ist, nichts mehr nach diesem hier“ versteht er da.*

Das erst ist die Vollkommenheit. Sie hat der Erwachte verwirklicht, und um auch den leidenden Wesen zum höchsten Frieden dieser Vollkommenheit zu verhelfen, hat er das Rad der Lehre ins Rollen gebracht, rührt er in der blinden Welt die „Trommel der Unsterblichkeit“. Darauf gründet sich der mächtige Löwenruf, den auch seine Nachfolger, die vier Arten von Asketen, selber des Heils gewiss, weitertragen sollen, um möglichst viele Wesen aufhorchen zu lassen, damit sie herankommen, die heilenden Wahrheiten hören und ihnen nachfolgen können. Und wir können glücklich sein, dass - 2500 Jahre nach dem letzten Erdenwandel des Erwachten - auch uns dieser Löwenruf noch erreicht hat.

DIE LÄNGERE LEHRREDE VOM LÖWENRUF  
„DAS HAARSTRÄUBEN“

12. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Der Mönch Sunakkhatto

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Vesālī, außerhalb der Stadt, in der Umgebung, am Waldrand. Damals nun hatte Sunakkhatto, der junge Licchavierprinz, erst vor kurzem die Heilswegweisung des Erwachten verlassen, war aus dem Orden ausgetreten. Er stellte vor der Versammlung der Vesālier die Behauptung auf: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen. Der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt. Und der Zweck, warum er seine Lehre darlegt, ist einfach der, dass sie den Nachfolger zur völligen Leidensversiegung führt.“*

*Der ehrwürdige Sāriputto erhob sich in der Morgenfrühe, nahm die äußere Robe und Almosenschale und ging nach der Stadt um Almosenspeise. Es hörte da der ehrwürdige Sāriputto von der Behauptung Sunakkhattos.*

*Nachdem nun der ehrwürdige Sāriputto von Haus zu Haus getreten war, kehrte er zurück, verzehrte sein Almosenmahl und ging hierauf zu der Stätte, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt begrüßte er den Erhabenen ehrerbietig und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend sprach nun der ehrwürdige Sāriputto zum Erhabenen:*

*Der Licchavierprinz Sunakkhatto, o Herr, der vor kurzem diese Heilswegweisung verlassen hat, der führt*

*in ganz Vesālī solche Rede: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen. Der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt. Und der Zweck, warum er seine Lehre darlegt, ist einfach der, dass sie den Denker zur völligen Leidensversiegung führt.“ –*

*Zornig, Sāriputto, ist Sunakkhatto, der verblendete Mann, und nur im Zorn hat er diese Worte gesprochen. „Tadeln will ich“, meint Sunakkhatto, der verblendete Mann, und lobt gerade damit den Vollendeten. Ein Lob ist es, Sāriputto, des Vollendeten, wenn einer sagt: „Und der Zweck, warum er seine Lehre darlegt, ist einfach der, dass sie den Denker zur völligen Leidensversiegung führt.“*

*Aber freilich wird da Sunakkhatto, der verblendete Mann, nicht der Wirklichkeit nachgehend, die Gewissheit bei mir gewinnen: „Das 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.“*

*Und freilich wird da Sunakkhatto, der verblendete Mann, auch nicht der Wirklichkeit nachgehend, die Gewissheit bei mir gewinnen: „Das ist der Erhabene, der durch geistige Macht vielfältige Wirkungen bewirken kann: etwa als nur einer vielfach werden und vielfach geworden wieder einer sein; oder sichtbar und unsichtbar werden; auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurchgleiten wie durch leeren Raum; oder auf der Erde auf- und untertauchen wie in Wasser; auch auf dem Wasser wandeln ohne unterzusinken wie auf der*



*Erde; oder auch sitzend durch den Raum fahren wie der Vogel mit seinen Fittichen; ja, Sonne und Mond, die so kraftvoll und mächtig sind, berühren; sogar bis zu den Brahmawelten den Körper in seiner Gewalt haben.“*

*Und freilich wird da Sunakkhatto, der verblendete Mann, auch nicht der Wirklichkeit nachgehend, die Gewissheit bei mir gewinnen: „Das ist der Erhabene, der mit dem feinstofflichen Gehör, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, beide Arten der Töne hört, die himmlischen und die irdischen, die fernen und die nahen.“*

*Und freilich wird da Sunakkhatto, der verblendete Mann, auch nicht der Wirklichkeit nachgehend, die Gewissheit bei mir gewinnen: „Das ist der Erhabene, der mit dem feinstofflichen Auge der anderen Personen Herz im Herzen erkennen kann: das mit Gier besetzte Herz als mit Gier besetzt, das mit Hass besetzte Herz als mit Hass 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 erlöste Herz als nicht erlöst.“*

Wer war Sunakkhatto, von dem der Erwachte hier sagt, dass er, obwohl er Mönch im Orden des Erwachten war, keine Ge-

wisheit bei dem Erwachten, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Heilsgänger gewinnen, die überirdischen Fähigkeiten des Erwachten, seine Geistesmacht, nicht erkennen und schätzen könne?

Schon mit jungen Jahren trat er als Mönch in den Orden des Erwachten ein und konnte nach drei Jahren der Askese Außersinnliches sehen, jedoch konnte er keine außersinnlichen Töne hören, weil er das nicht zu üben verstand. (D 6)

Nach dem Bericht in D 24 ging er eines Tages zum Erwachten und erklärte, er sage sich vom Erwachten los, wolle nicht zu ihm gehören, weil er ihm keine überirdische Geistesmacht gezeigt habe, weil er ihm nicht den Anfang der Welt erklärt habe und weil er keine auffällige Schmerzensaskese betreibe. Sunakkhatto meinte also, dass der Erwachte kein transzendentes Wissen besitze, sondern seine Lehre selbst ausgedacht habe, eben nur ein Intellektueller sei, und nach Sunakkhattos Auffassung sei Selbstqual und Geistesmacht das Wichtigste, wichtiger als völlige Leidensüberwindung, zu der die Wegweisung des Erwachten führt.

Was ist Geistesmacht? Die Geistesmacht besteht in der Fähigkeit, sich von der sogenannten Materie, sowohl der des Körpers wie der der Umwelt keine Schranken setzen zu lassen, wie aus den angeführten Beispielen hervorgeht: sich zu vielfältigen, unsichtbar zu machen, durch Mauern und Felsen zu dringen, auf dem Wasser zu gehen, zu fliegen usw. Die über die „Materie“ verfügende Macht des Geistes war nicht nur vielen Mönchen und Nonnen des Buddha eigen und auch nicht nur im vorbuddhistischen und nachbuddhistischen Indien allgemein bekannt, sondern sie wird auch aus allen anderen Kulturen berichtet; die sogenannten „Wunder“ von Jesus in Vorderasien bilden da keine Ausnahme. Und auch aus der Geschichte der christlichen Mystik im Abendland liegen Tausende von Berichten aus Klöstern, Einsiedeleien vor über solche eindeutigen Zeichen der Geistesmacht.

Wir erleben „Gegenstände“ als Festes, Flüssiges, als Wärme und Luft oder als ein Gemisch daraus und nennen es Mate-

rie. Der Erwachte nennt es Form, Gestalt (*rūpa*) und sagt, dass es die Bezeichnung sei für die Wahrnehmung von Festigkeit, Flüssigkeit, Wärme und Luft. Unser Wesen hat sich vollgesogen mit der Einbildung von der Gegenständlichkeit der Materie. Und diese Vollgesogenheit, diese Erwartungshaltung bewirkt, dass wir „erleben“, dass unser Körper an anderer „Materie“ zerschellen und nicht einfach hindurchdringen kann. Und unser Wahn bewirkt, dass wir das auch für natürlich halten. Der Eindruck oder die Wahrnehmung von Materie besteht nur durch sinnliche Bedürftigkeit, durch die Sinnensüchtigkeit der Wesen und hört mit der Überwindung der Sinnensüchtigkeit auf.

Die Überwindung der Sinnensucht, wodurch die Geistesmächtigkeit ermöglicht wird, kann nur allmählich durch Beschreiten des achtgliedrigen Heilswegs gewonnen werden. Darum eben sagt der Erwachte, dass die Grundlage der Geistesmacht in einem Weg besteht, der nur durch fortschreitende Übung zurückgelegt werden kann.

Dass es um einen Übungsweg geht mit dem Ziel, die Sinnensucht zu überwinden, zeigt der Erwachte mit dem Gleichnis von der Entwicklung des Eies zum Küken: So wie man bei dem vom Huhn frisch gelegten Ei nie erleben wird, dass Eiweiß und Dotter die Schale durchbrechen und als lebendiger junger Vogel heraussteigen – ganz ebenso ist auch der normale Mensch in seiner gegenwärtigen Beschaffenheit ganz unreif zur Geistesmacht. Der „natürliche“ primitive Menscheng Geist kann die Materie nicht durchdringen. Aber ebenso wie durch das lange Bebrüten des befruchteten Eies der Inhalt zu einem Küken umgebildet wird, dessen Glieder und Schnabel bereits fester geworden sind als die Eischale – und wie dann bei diesem im Ei befangenen Küken zuletzt der leise Verdacht aufkommt, dass das Ei nicht der einzige Lebensraum sei, dass die leise eindringenden Geräusche auf weiteren Lebensraum hinweisen – und wie das Küken dann sich zu strecken beginnt und mit den fest und hart gewordenen Gliedern, dem Schnabel oder dem Fuß durch die Schale hindurchstößt – ganz ebenso

bedarf es auch der großen Umbildung von dem durch die Materiegläubigkeit bedingten Materiegefühl (*patigha*) des normalen Menschen zu jenem ganz anderen, zunächst noch nicht leicht vorstellbaren Zustand des weltüberlegenen Geistes, dem Materie keinen Widerstand leistet, zur Herzenseinigung.

Von jeher war der indische Mensch gerade dem Geistigen zugewandt. Für ihn gilt heute noch und galt erst recht damals zur Zeit des Erwachten die Welterscheinung als „*māyā*“, d.h. als etwas geistig Ausgesponnenes, das lediglich traumhafter Befangenheit des begehrenden Herzens als „wirklich“ erscheint, das aber nicht die letzte Wirklichkeit ist, sondern von dem Menschen auf dem Weg eines geistigen Erwachens durchstoßen, ja, aufgelöst werden kann. Das ist der Zustand der sinnensuchtfreien Herzenseinigung, durch die Geistesmacht möglich ist.

Die früher als Asketen in die Wälder gingen, um dem endlosen Samsāra mit seinem stets erneuten Geborenwerden und Sterben zu entrinnen, die wussten, dass es um die Entwöhnung des Herzens von der Beschäftigung mit der äußeren „Welt“, von der dauernden Begegnung mit den Dingen gehen müsse, um zur Freiheit zu kommen. Dementsprechend waren ihre Übungen. – Es wird nicht geübt die Handhabung und Bewältigung von „materiellen“ Dingen (*rūpa*=Form), sondern es wird die Erhellung des Herzens, die Pflege inneren Wohls geübt, die ein Loslassen der Sinnendinge zur Folge hat. Das mehrwöchige stumme, stille Bebrüten der Eier gilt für die (oft jahrzehntelange) Übung der Herzensreinigung und Erhellung und das daraus erwachsende innere Wohl der Herzenseinigung (*samādhi*) bis zur Vollendung. Und der Durchbruch des ausgereiften Kükens gilt für die Geistesmacht. Die Geistesmacht wird also nicht selber geübt, sondern ergibt sich als ein Nebenprodukt aus der immer weiter fortschreitenden Weltabwendung, Weltübersteigung, Weltüberwindung in immer weiter fortschreitendem inneren Herzensfrieden und fortschreitender Herzenseinigung.

In den Lehrreden heißt es: Wenn das Herz in der vierten weltlosen Entrückung völlig rein geworden ist, ohne Triebe nach sinnlicher Wahrnehmung, aber die völlige Triebversiehung noch nicht erreicht ist, dann kann im Herzen der Wunsch aufkommen, jetzt die wirklichen Zusammenhänge zu sehen, Wissen (*vijjā*) zu gewinnen, um sich von allem Unbeständigen – auch von reinem Formerleben und allem Erleben von Formfreiheit – lösen zu können. Dann richtet der Geist seine Aufmerksamkeit darauf, indem er dem gereinigten, geläuterten Herzen erlaubt, seinem Wunsch nach dem Erlebnis von Wissen zu folgen, es in völligem Gleichmut zu erfahren und zu empfinden und das Erfahrene als (Wahrheits-)Wahrnehmung dem Geist zu melden. So heißt es (M 77, D 2):

*Solchen geeinigten Herzens (völlig gereinigt, völlig gesäubert, fleckenlos, fern von Trübungen, sanft geworden, formbar, unerschütterlich, unverstörbar) richtet er (d.h. der Geist) das Herz auf die Entfaltung von Geistesmacht. So kann er auf mannigfaltige Weise Geistesmacht entfalten...*

Der Erwachte hat dem zweifelnden Sunakkhatto persönlich manche Beispiele seiner Geistesmacht gegeben, wie aus D 24 hervorgeht. So hat er z.B. das zukünftige Ergehen von drei Asketen, die Sunakkhatto verehrte, vorausgesagt. Der erste, den Sunakkhatto für einen Geheilten hielt, war ein Selbstquäler, der als Unbekleideter sich wie ein Hund verhielt und auch die Gesinnung eines Hundes zu erwerben trachtete. Von ihm sagte der Erwachte voraus, dass er in sieben Tagen sterben werde und nach dem Tod unter unglücklichen Dämonen wiedergeboren werde. Dieses werde der kurz wiederbelebte Leichnam des Asketen dem Sunakkhatto selber bestätigen. Und so geschah es auch.

Von einem zweiten Asketen, der sich einer strengen Selbstqual hingab, sagte er voraus, dass er diese in Kürze aufgeben und bald sterben würde. Und auch das geschah.

Ein dritter Selbstquäler rühmte sich, vor einer großen Versammlung den Erwachten im Vorzeigen überirdischer Geistesmacht übertreffen zu können, doch der Erwachte sagte voraus, dass es diesem Ruhmbegierigen nicht möglich sei, vor dem Erwachten, der jeglichen Ich-bin-Dünkel aufgehoben hat, zu erscheinen, und so traf es ein. Der Erwachte hat dann allein vor jener Versammlung überirdische Geistesmacht bezeugt, indem er in Flammen sprühend als Strahlenkranz am Himmel verschwand und in seiner Einsiedelei wieder auftauchte.

In allen drei Fällen gibt Sunakkhatto dem Erwachten gegenüber zu, dass er damit überirdische Geistesmacht bezeugt habe. Der Erwachte antwortet darauf: *Der ich also eine überirdische Geistesmacht bezeugt habe, ich wurde von dir bezichtigt: „Aber es hat mich, o Herr, der Erhabene keinerlei überirdische Geistesmacht sehen lassen.“ Sieh, Verblendeter, wie sehr du hierin gefehlt hast*, und er mahnte ihn, seine verderbliche Ansicht fahren zu lassen, denn sie würde ihm lange zum Unheil und Leiden gereichen. Und doch ist Sunakkhatto aus dem Orden ausgetreten, auch trotz der zusätzlichen, mehr vordergründigen Warnung des Erwachten (D 24), dass er dann bei seinem Volk, den Licchaviern, in den schlechten Ruf kommen würde: *Nicht vermochte Sunakkhatto beim Asketen Gotamo das Reinheitsleben zu führen, aus Unvermögen hat er die Übung aufgegeben und ist in niederes Weltleben zurückgekehrt.*

Die Geistesmacht ist für den nach Herzensreinheit Strebenden ein Nebenprodukt der Läuterungsbemühungen, aber ihr Erwerb zeigt, dass der Übende sinnliches Begehren und damit den Materieglauben und damit die Gebundenheit an die Materie aufgehoben hat. Darum neigt der gläubig Ergebene dazu, die Beherrschung der Materie als ein Zeichen für die Heiligkeit des geistesmächtigen Mönches zu deuten: „So heilig ist mein Lehrer, dem Ziel so nah, dass er dies vermag.“ So sind z.B. leibhaftige Wunder eine der drei Voraussetzungen der Heiligsprechung durch die katholische Kirche, weil dort Wundertun als Indiz für Transzendenz-Bezug gilt.

Der Erwachte stellt in D 11 dem Wunder der Geistesmacht das Wunder der Unterweisung gegenüber und sagt, dass die Unterweisung, das Zusammentreffen eines vollkommen Erwachten mit einem Wahrheitsuchenden und das Aufnehmen und Befolgen der Belehrung des Erwachten durch den Nachfolger ein viel größeres Wunder sei, denn mit der Aufnahme der rechten Anschauung, mit dem Erkennen, was wirklich wertvoll und anzustreben ist und was nicht, beginnt der endgültige Heilungsprozess. Mit der rechten Umwertung der Werte beginnt das größte und hilfreichste Wunder, das es gibt, und gerade ein solches Wunder haben wir meistens nicht auf Rechnung.

### Der Buddha ist nicht allmächtig

Jeder Mönch, der alle Triebe aufgehoben hat, ist aus dem Wahntraum, dass da ein Ich einer Umwelt gegenüber stünde, erwacht. Aber nur der Buddha wird als *samma-sambuddha* bezeichnet, als ein vollkommen Erwachter. Das soll nicht bedeuten, dass die anderen noch in irgendwelchen Eigenschaften ihres Wesens im Wahn befangen wären, sondern es bedeutet, dass der Erwachte des unbegangenen Weges erster Wegbahner ist. Er hat in dem Dschungel des Wahns aus sich heraus ohne Belehrung die Erwachung gewonnen. Er ist also insofern ein vollkommen Erwachter, als er im Lauf der Äonen seiner Vorleben alle Irrwege gegangen ist, die Irrtümer als Irrtümer erkannte und die übrig bleibende Wahrheit gefunden hat. Noch in seinem letzten Menschenleben nahm er sechs Jahre lang irriige Anstrengungen in der Schmerzensaskese auf sich, von denen er nach der Erwachung sagte: Diese Anstrengungen sollt ihr nicht machen. Ich habe sie irrtümlich gemacht, weil ich anderen strebenden Menschen nacheiferte, bis ich einsah: Dieser Weg der Selbstqual ist nicht der rechte Weg.

Weil dieser so Erwachte alle Irrtümer kennt, so weiß er auch um die Irrtümer aller anderen Wesen, weiß, wohin sie führen und wie man sie überwinden kann. Darum wird er als

der unvergleichliche, der unübertreffliche Lenker aller Wesen bezeichnet. Im Unterschied zu diesem rundherum von allen Irrtümern frei gewordenen Erwachten brauchten andere Triebversiegte unter der Anleitung des Erwachten nur ihre spezifischen Irrtümer zu bereinigen und kamen dadurch zum Ziel. Sie haben nicht den Kreis der Leiden und Irrwege in allen 360 Grad abschreiten müssen. Der Erwachte hat sie aus ihren speziellen Hohlwegen heraus zum Ziel geführt. Darum können die vom Erwachten Belehrteten nach deren Triebversiegung nur begrenzt andere Wesen verstehen und sie belehren.

Wir wissen aus den Lehrreden, dass es drei Wege zur Erlösung gibt (M 70): den Weg des Körperzeugen, der auf dem Weg der weltlosen Entrückungen und der Freiungen zu zunehmender Beruhigung und Abschwächung der Triebe bis zur vollkommenen Überwindung gekommen ist; den Weg des Weisheitslöstens, der auf dem Weg zunehmender Kenntnis der Existenz die Triebversiegung erreicht hat; und den Weg des Beiderseiterlöstens, der beide Wege abgeschritten hat. Aber jeder hat den Weg mehr oder weniger schmal, mehr oder weniger breit abgeschritten. Und nur in dem Bereich, den er selber erfahren hat oder bei anderen beobachtet hat, kann er anderen helfen, kann sie belehren, aber bei Fehlern, die er nicht kennt, weil er sie selber nie begangen hat und auch andere nicht hat begehen sehen, kann er nicht helfen.

Unter den triebversiegten Mönchen, die durch die Wegweisung des Erwachten zum Ziel kamen, gibt es auch solche, die andere gut belehren können, wie z.B. die beiden bekannten Mönche des Erwachten, Sāriputto und Moggallāno. Der Erwachte sagt, Sāriputto sei wie ein Erzeuger anzusehen, er könne die Menschen so belehren, dass sie eine geistige Zeugung an sich erfahren, dass sie den Stromeintritt, die prima causa des Heils, gewinnen. Höchstens noch sieben Wiedergeburten hätten sie ab dann zu durchlaufen, bis sie die völlige Triebversiegung erreichten. Mahāmoggallāno sei des Erzeugten Ernährer, er sei seinem Wesen nach mehr geeignet, diejenigen Schüler, die durch Sāriputto das entscheidende Wissen gewonnen



haben, weiter geistig zu ernähren, je nach Bedarf das eine und das andere zu wiederholen, die Menschen in ihrer Gemütsverfassung zu erkennen und zu ermuntern. Obwohl beide Mönche triebversiegt sind, haben sie noch diese unterschiedlichen zuschnittbedingten Eigenschaften. Worin alle Triebversiegten sich gleichen, ist nur, dass sie von allen Trieben frei sind. Aber jeder ist von seinen Trieben befreit, die also nur er hatte, und er verfügt auch nur über die von ihm auf seinem Läuterungsweg gemachten Erfahrungen.

Der Erwachte hat die Mönche und Nonnen, die Anhänger und Anhängerinnen aufgefordert, sich die Eigenschaften des vollkommen Erwachten, des Buddha, vor Augen zu führen. Indem sie sich der Größe und Weite seiner Eigenschaften bewusst würden, würde ihr Vertrauen zum Erwachten zunehmen, würden sie erkennen, dass der Buddha ein Wesen ist, dessen Führung man sich überlassen darf. Wer selber auf dem Weg der Läuterung eine grundlegende Umorientierung vollzogen und von daher innere Erfahrungen gesammelt hat, auch oft starke, hilfreiche Impulse durch die Lehre bekommen hat, der merkt, welche großen Einsichten den Erwachten zu einem Vollkommen Erwachten geformt haben, und er freut sich um so mehr, dass es einen solchen Buddha gibt oder gegeben hat. Durch die Betrachtung der Eigenschaften eines Vollkommen Erwachten wächst nicht ein blindgläubiges Vertrauen, sondern ein gesichertes Vertrauen.

Bei der Betrachtung der Eigenschaften eines vollkommen Erwachten entsteht die im christlichen Raum naheliegende Frage: Ist der Buddha allmächtig? Diese Frage stellt sich darum, weil der Christ in der Kirche gelernt hat, dass Gott allmächtig sei, während die christlichen Mystiker nicht sagen, dass Gott allmächtig sei, und in der Bibel, dem Buch, auf welches sich das Christentum beruft, ja doch nachlesbar ist, dass diesem Gott vieles nicht gelungen ist, so wie er es beabsichtigt hatte, dass er also insofern nicht allmächtig sein kann. Auch der Buddha ist nicht allmächtig. So wie Jesus einen Judas hatte, dessen Untaten er nicht verhindern konnte – allerdings nach

der Überlieferung auch nicht verhindern wollte, *auf dass erfüllet werde, was da geschrieben steht* – so hatte auch der Buddha einen Judas. Es war Devadatto, sein Vetter, ein Intrigant, der dem Buddha nach dem Leben trachtete, um selber Führer der Mönche zu werden. Aber ein vollkommen Erwachter kann nicht umgebracht werden. Die Allmacht eines Wesens kann es nicht geben, sie ist ein Wunschtraum. Der Erwachte kann niemanden an das Ziel tragen, der Hörer muss die Lehre begreifen und den Weg zur Triebversiegung selber gehen:

*Ihr selbst müsst streben heißen Sinns,  
Erwachte sind Verkünder nur. (Dh 276)*

Im Folgenden zeigt der Erwachte, inwiefern er durch seine überragenden geistigen und seelischen Fähigkeiten, die er durch intensives Mühen in vielen früheren und in seinem letzten Menschenleben erworben hat, alle Wesen überragt, so wie der Löwe in seiner Körperkraft alle Tiere überragt. (s. den Löwenruf, A IV,33, zitiert am Anfang von M 11). Nach dieser Schilderung äußert ein Mönch, dass er beim Zuhören eine Gänsehaut bekommen habe, sich ihm die Haare gestäubt hätten vor Ehrfurcht bei dem ahnenden Verständnis von der Größe des Vollkommen Erwachten.

### Die zehn Kräfte eines Vollendeten

*Zehn Kräfte sind es, die dem Vollendeten eignen, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen. Welche zehn?*

*1. Da erkennt der Vollendete das Mögliche als möglich, das Unmögliche als unmöglich. Das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Men-*

*schen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*2. Da kennt der Vollendete allen früheren, zukünftigen und gegenwärtigen Wirkens nur irgend mögliche Gründe und Folgen. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*3. Da kennt der Vollendete zu allen Zielen die hinführenden Übungen. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*4. Da sieht der Vollendete der Wirklichkeit gemäß die Welt aus vielen und verschiedenen Gegebenheiten gefügt. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*5. Da sieht der Vollendete der Wesen sehr unterschiedliche Geneigtheiten der Wirklichkeit gemäß. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*6. Da erfasst der Vollendete bei anderen Wesen, anderen Menschen rundherum die Sinnesdränge und die Heilskräfte (indriya) der Wirklichkeit gemäß. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

7. *Da kennt der Vollendete der Wirklichkeit entsprechend Befleckung, Reinheit und Beendigung bei der Erreichung der Entrückungen, Gemütserslösungen und der Herzenseinigung. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

8. *Da erinnert sich der Vollendete an manche verschiedene frühere Daseinsform 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 viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog und ausdehnte: „Dort wurde ich so und so genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder; dort wurde ich so und so genannt, war von solcher Familie mit solcher Erscheinung, war meine Nahrung solcherart, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.“ So erinnert er sich mancher verschiedenen früheren Daseinsform mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.*

*Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt*

wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.

9. Da sieht der Vollendete mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen sterben und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er sieht, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren: Diese lieben Wesen, die mit Taten, Worten und im Denken Übles gewirkt haben, die die Heilgewordenen geschmäht haben, die falsche Ansichten hatten und entsprechend gewirkt haben, sind bei Versagen des Körpers nach dem Tod auf den Abweg gelangt, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt.

Jene lieben Wesen, die mit Taten, Worten und im Denken Gutes gewirkt haben, die die Heilgewordenen nicht geschmäht haben, die richtige Ansichten hatten und entsprechend gewirkt haben, sind bei Versagen des Körpers nach dem Tod aufwärts gelangt, auf gute Lebensbahn, in selige Welt.

So sieht er mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen sterben und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er sieht, wie die Wesen je nach ihrem Wirken wiederkehren.

Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.

10. Und der Vollendete hat durch Versiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse die unverletzbar Gemüterlösung, Weisheitlösung noch bei Lebzeiten sich klar-sichtig erobert als unverlierbare Verfassung.

*Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*Das, Sāriputto, sind die zehn Kräfte, die dem Vollendeten eignen, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*Wer nun zu mir, dem so Erkennenden, so Schauenden spräche: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen, der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt“, und er gäbe diese Rede nicht auf, wendete das Herz nicht davon ab, löste diese Anschauung nicht auf, der kann, wie er's gewirkt, der Hölle verfallen. Gleichwie etwa, Sāriputto, ein Mönch, der vollkommene Tugend, Herzenseinigung und Weisheit gewonnen hat, noch bei Lebzeiten zum Heilsstand kommen kann, so, sag ich, Sāriputto, kann, wer diese Rede nicht aufgibt, das Herz nicht davon abwendet, diese Anschauung nicht verwirft, wie er's gefügt, der Hölle verfallen.*

Zu der als Erstes genannten Kraft des Vollendeten:

Er kennt das Mögliche und Unmögliche

*Da erkennt der Vollendete das Mögliche als möglich, das Unmögliche als unmöglich. Das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

In M 115 und A VI,94 werden Möglichkeiten und Unmöglichkeiten aufgezeigt, die schon ein in die Heilsanziehung Gelangter erkennt und erst recht ein Vollkommen Erwachter.

Die als Erstes genannten Möglichkeiten oder Unmöglichkeiten beruhen auf dem Gesetz der Willensdetermination. Der Wille des Menschen ist determiniert, er kann nur dann aufkommen, wenn die gegenwärtige Situation entweder vom Gefühl her als unzulänglich empfunden oder vom Geist zu Recht oder zu Unrecht als unzulänglich bewertet wird.

Der Buddha liefert dem Geist des Hörers die Determinante der Heilsgewinnung, nämlich die rechte Anschauung über das, was Leiden ist und wie es entsteht, was Heil ist und was zum Heil führt. Wer diese Auskunft richtig aufnimmt, der kann nicht, der muss sich freiringen wollen. Der Wille des Menschen besteht nicht in blinder „Freiheit“, nicht in Willkür, sondern in unlöslicher Abhängigkeit von den im Gedächtnis aufbewahrten Einsichten über das, was zu seinem Wohl führt. Nur darum kann der Buddha versprechen, dass derjenige, der bei sich das ununterbrochene Auf- und Abtauchen der fünf Zusammenhäufungen in ihrem Bedingungs-zusammenhang beobachtet und dabei die Schmerzhaftigkeit und Ausweglosigkeit dieses automatischen Ablaufs erkennt und durchschaut, dadurch zwangsläufig zur Abwendung von diesen fünf Zusammenhäufungen kommt. Es ist ihm nicht mehr möglich, bei ihnen vorsätzlich Wohl suchen zu wollen. Zwar zwingen ihn seine Triebe oft noch dazu, aber seine Vernunft sieht deutlich die üblen Folgen dessen. Er ist in seiner Anschauung völlig umgewandelt. Er kann nichts innerhalb der fünf Zusammenhäufungen als ewig, wohltuend und als Selbst angehen. Er kann nicht Vater und Mutter töten, nicht einen Geheilten töten oder das Blut des Vollendeten vergießen. Er kann nicht den Orden des Erwachten spalten oder einen anderen Lehrer als den Erwachten wählen. Dazu Näheres s. M 115.

Zu der als Zweites genannten Kraft des Vollendeten:  
Er kennt alle Ursachen und Folgen des Wirkens

*Da kennt der Vollendete allen früheren, zukünftigen und gegenwärtigen Wirkens gesetzmäßige Gründe und Folgen. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Schon lange vor dem Buddha Gotamo war die Karmalehre den Indern bekannt. Die Karmalehre besagt, dass all unser Wirken im Denken, Reden und Handeln 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 frühere Wirken dessen, der es jetzt erlebt, und dass es andererseits kein triebbedingtes Handeln gibt in Gedanken, Worten oder Taten, das nicht auch für den Täter Folgen auslöst, die an ihn selber wieder herantreten. Dieses Karmagesetz hat der Erwachte formuliert:

*Aus allem wohlgetanen und übelgetanen Wirken reifen dem Täter die Früchte heran.*

Diese Früchte des Wirkens in allen Einzelheiten, seien sie früherem, zukünftigem und gegenwärtigem Wirken entsprossen, kennt der Erwachte und nennt sie, z.B. in M 130, 135 und anderen Reden. Aber nicht nur die Folgen jedes Wirkens im Reden und Handeln kennt der Erwachte, sondern auch die Ursachen, die Gründe für das jeweilige Handeln und Reden, also die Absicht, die Motive, aus welchen eine Tat geschieht. So ist z.B. Töten und Töten zweierlei und kann aus höchst unterschiedlichen Gesinnungen geschehen, z.B. aus roher Mordlust oder als nicht beabsichtigte Begleiterscheinung bei



einem Raubüberfall oder auf Bitten eines schwerkranken Menschen, der dauernd großen Schmerzen ausgesetzt ist. Oder wer mit Absicht einen Widersacher mit dem Auto totfährt, der wird anderes ernten als einer, der einen anderen durch Unachtsamkeit totfährt oder gar einen, der ihm mit Absicht vor das Auto lief, um den Tod zu suchen. 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 der Absicht zur Befriedigung seines Gefühls wirkt, das bestimmt seine Ernte. Von jedem Wesen gehen ja ständig viele unbeabsichtigte, d.h. nicht zur Gefühlsbefriedigung bestimmte Wirkungen aus. Wenn dieses unbeabsichtigte, nicht der Gefühlsbefriedigung dienende Wirken dem Täter genau die gleiche Ernte brächte wie das beabsichtigte Wirken, dann könnte er nicht zum Heil kommen. Mit jedem Atemzug töten wir unbewusst, ohne Absicht viele Kleinstlebewesen. Wenn dieses unbeabsichtigte Töten immer Getötetwerden zur Folge hätte, so müssten alle Menschen gewaltsamen Todes sterben, nur weil sie atmen.

Es geht also nicht nur darum, was man tut, sondern hauptsächlich um die dabei beteiligten und befriedigten Gefühle als Resonanz auf die jeweiligen Triebe, um die Motive für alle Handlungen, die der Erwachte kennt.

In einer anderen Lehrrede (A III,101) nennt der Erwachte sechs üble und sechs gute Eigenschaften als Ursachen, Motive, die zu entsprechendem Reden und Handeln mit den entsprechenden Folgen führen:

*Da, ihr Mönche, hat einer nur ein kleines Vergehen verübt, und dieses bringt ihn zur Unterwelt. Da aber, ihr Mönche, hat ein anderer eben dasselbe kleine Vergehen verübt, doch dieses wird ihm noch bei Lebzeiten fühlbar, und nicht einmal eine kleine Wirkung erfährt er nach dem Tod, geschweige denn eine große.*

*Welcher Art aber ist der Mensch, ihr Mönche, den ein kleines Vergehen, das er verübt hat, zur Unterwelt bringt?*

1. Da zügelt einer nicht die Sinnesdränge im Körper,
2. hat die Tugend nicht ausgebildet,
3. hat das Herz nicht gereinigt,
4. hat Weisheit nicht ausgebildet,
5. ist beschränkt und engherzig,
6. schon durch wenig Leid ist er verletzbar.

*Einen solchen Menschen mag selbst ein kleines Vergehen, das er verübt hat, zur Unterwelt bringen.*

*Welcher Art aber, ihr Mönche, ist der Mensch, bei dem eben dasselbe kleine Vergehen, das er verübt hat, noch bei Lebzeiten fühlbar wird und er nicht einmal eine kleine Wirkung nach dem Tod erfährt, geschweige eine große?*

1. Da zügelt einer die Sinnesdränge im Körper,
2. hat die Tugend ausgebildet,
3. hat das Herz gereinigt,
4. hat Weisheit ausgebildet,
5. ist hochsinnig, in unbeschränkter Liebe zu allen Wesen,
6. nicht ist er durch wenig Leid verletzbar.

*Bei einem solchen Menschen, ihr Mönche, wird eben dasselbe kleine Vergehen, das er verübt hat, noch bei Lebzeiten fühlbar und nicht einmal eine kleine Wirkung erfährt er nach dem Tod, geschweige eine große.*

Ein Vergehen wird zu Lebzeiten fühlbar bedeutet: Der Täter empfindet deutlich das Üble seines Tuns, denkt darüber nach und hat dadurch manche nicht heitere, aber reinigende Stunde. Er wendet sich ab vom Üblen, bringt sich auf ein Niveau, auf dem er nicht mehr fähig ist, das Üble zu tun.

Für die Ernte des Wirkens ist also die Herzensbeschaffenheit des Menschen verantwortlich. Das Herz, der Charakter, kann zu Hochsinnigkeit, zu unbegrenzter Liebe zu allen Wesen ausgebildet sein, wodurch der Mensch fast untreffbar ist, weil er sein Wohl vorwiegend aus seiner hellen Beschaffenheit bezieht, oder das Herz kann eine unbearbeitete Triebstruktur sein, die als stark bedürftiges und verdunkeltes Wesen mit verweigernden und entreißenden Absichten von allen Schaff-

salsschlägen schwer getroffen wird. Die üble Herzensart ist für die ankommende dunkle Ernte – die das Wesen aufbringt und empört – viel empfindlicher als diejenige eines nach Herz und Gemüt mittelmäßigen oder gar hochsinnigen Menschen.

Diese vielen unterschiedlichen Herzensbeschaffenheiten, die für die Absichten, das Wirken und die Aufnahme des Schaffsals verantwortlich sind, die kennt der Erwachte aus eigener Erfahrung:

*Er kann mit dem feinstofflichen Auge (der Fähigkeit, mit den Sinnen nicht Wahrnehmbares zu sehen) der anderen Personen Herz im Herzen erkennen: das mit Gier besetzte Herz als mit Gier besetzt, das mit Hass besetzte Herz als mit Hass 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, 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 erlöste Herz als nicht erlöst.*

Bei solchem Vermögen erschien der Buddha öfter den Mönchen, die eines Anstoßes bedurften, was er auf Grund seiner Herzenskunde erkannte. So war es z.B. bei seinem Sohn Rāhulo (M 147), bei seinem Vetter Anuruddho (A VIII,30), bei Sono (A VI,55) und vielen anderen. Sein durch die Herzenskunde ermöglichtes gezieltes Eingreifen führte dazu, dass die Mönche schneller und leichter die letzten Verstrickungen ablegten und den Heilsstand erreichten.

Zu der als Drittes genannten Kraft des Vollendeten:  
Er kennt die zu allen Zielen hinführenden Übungen

*3. Da kennt der Vollendete zu allen Zielen die hinführenden Übungen. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

In großem Überblick beschreibt der Erwachte fünf Lebensbahnen, die er auch in dieser Lehrrede etwas später nennt: die Wege, die zur Hölle, zum Tierreich, ins Gespensterreich, zum Menschentum und zu den Himmelswesen führen:

*Die Hölle – das Tierreich – das Gespensterreich – das Menschentum – die Himmelswesen – das Nibbāna – kenne ich und den zur Hölle... führenden Weg und die zur Hölle... führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zu Verderben und Unheil bzw. zu höchstem Wohl gelangt – diese Wege kenne ich.*

Zur Beendigung allen Leidens und zur Gewinnung höchsten Wohls, zur Gewinnung des Nirvāna, nennt der Erwachte den achtgliedrigen Heilsweg: Rechte Anschauung, rechte Gemütsverfassung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung, rechtes Mühen, rechte Wahrheitsgegenwart, rechte Herzenseinigung. Alle vollkommen Erwachten sind nicht durch den achtgliedrigen Heilsweg zum Ziel gekommen. Sie haben die rechte Anschauung erst am Ende des Wegs gefunden (S 12,4-10). Aber jeder vollkommen Erwachte hat zur Belehrung den Heilsweg aus den drei Etappen Tugend, Herzenseinigung und (erfahrene) Weisheit zusammengestellt und diesen Drei rechte Anschauung (als gehörte Weisheit – 1.Stufe) und rechte

Gemütsverfassung (rechte Gedanken entsprechend der rechten Anschauung – 2.Stufe) vorangestellt, die die Voraussetzung bilden zum Verständnis und zur praktischen Nachfolge.

Der achtgliedrige Heilsweg beginnt also mit der Abnahme der Wahnbande durch gehörte Weisheit. Diesen mitgeteilten rechten Anblick mit der rechten Gemütsverfassung als Ziel (2.Stufe) nimmt der Nachfolger zu seinem Leitbild, danach geht er praktisch vor in der Übung der Tugend (3.-5.Stufe), der Entwöhnung von Herzensbefleckungen und weltlicher Vielfalt (6.-8.Stufe) und erwirbt sich am Ende des gesamten achtgliedrigen Heilswegs Weisheit und Erlösung (9. und 10.Stufe).

In der Lehrrede „Wiedergeburt je nach dem Anstreben“ (M 120) nennt der Erwachte unterschiedliche Ziele der Wiedergeburt vom Menschentum ausgehend, die ein Mensch nur haben kann:

Wiedergeburt unter Fürsten, Priestern, Bürgern.

Himmlische Wiedergeburt in der Sinnensuchtwelt:

bei den Göttern der Vier Großen Könige,

bei den Göttern der Dreiunddreißig,

bei den Gezügelten Göttern,

bei den Stillzufriedenen Göttern,

bei den an eigenen Schöpfungen erfreuten Göttern,

bei den an den Schöpfungen anderer erfreuten Göttern.

Wiedergeburt in der Formwelt:

Die Brahmawelten,

die Leuchtenden,

die Strahlenden,

die Reichgesegneten,

der Götterbereich der Nichtwiederkehrer: Die Reinen Götter,

der formfreie Bereich,

das Nirvāna.

Für alle diese sehr unterschiedlichen Ziele nennt der Erwachte immer die gleichen fünf allgemeinen Voraussetzungen:

Vertrauen (*saddhā*), Tugend (*sīla*), Wahrheitskenntnis (*suta*),

Loslassen (*cāga*), Weisheit (*paññā*).

Wir mögen denken, die Wesen mit der Selbsterfahrnis der Sinnensucht, der formhaften und der formfreien Selbsterfahrnis sind doch von größter Unterschiedlichkeit, darum müssen doch auch die Bedingungen zum Erreichen der höchsten jenseitigen Ziele vollständig andere sein als die zu den menschennahen Zielen.

Aus dem Überblick über diese fünf Eigenschaften zeigt sich, dass diejenigen, die den Wunsch haben, nach dem Tod unter geistig vermögenden und hochgestellten Menschen oder den menschennahen Göttern wiedergeboren zu werden, wohl auch alle fünf Eigenschaften, aber die letzteren Drei nur ganz schwach und erst keimhaft erworben haben, dass sie hauptsächlich von Vertrauen und von Tugend bewegt sind. Je mehr ein Mensch aber die heilende rechte Anschauung pflegt, d.h. die vom Erwachten aufgezeigten wahren Daseinszusammenhänge, die wirkliche Struktur der Existenz betrachtet, um so mehr werden bei ihm zwangsläufig auch die letzten drei der fünf Eigenschaften verstärkt. Und je mehr Wahrheitskenntnis, Loslassen und Weisheit dann zunehmen, um so mehr auch werden seine Wünsche für seine zukünftige Wiedergeburt davon bestimmt, d.h. er greift dann auch zu immer höheren Zielen.

So entwickeln sich die fünf Eigenschaften also aus der Pflege der heilenden rechten Anschauung und der rechten Gemütsverfassung – den beiden ersten Gliedern des achtgliedrigen Heilswegs – einer Pfeilspitze gleich keilförmig immer weiter bis zur Vollendung: Immer ermöglicht erst die Entwicklung und Verstärkung der ersten (Vertrauen und Tugend) auch der Reihe nach die Entwicklung und Verstärkung der weiteren bis zur letzten. Die gesamte Entwicklung kann durch nichts anderes in Gang gebracht und vorwärtsgetrieben werden als durch die Pflege der vom Erwachten vermittelten rechten Anschauung und der rechten Gemütsverfassung.

Zu der als Viertes genannten Kraft des Vollendeten:  
Der Erwachte sieht:  
Welt ist aus vielen verschiedenen Gegebenheiten gefügt

4. Da sieht der Vollendete der Wirklichkeit gemäß die Welt aus vielen und verschiedenen Gegebenheiten gefügt. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.

Das Wort *dhātu*, herkommend von *dahati* = hinstellen bedeutet „das Hingestellte, nun da Stehende, das Gebildete, Eingebildete, Angewöhne und dadurch Vorhandene“, also das Gegebene, mit welchem wir bei all unserem Planen und Anstreben zu rechnen haben. Der Erwachte nennt in M 115 41 Gegebenheiten, die wir (außer den letzten zwei letzten Oberbegriffen: das Zusammengesetzte und Nichtzusammengesetzte) einteilen können in

1. die Triebe und Eigenschaften der Wesen: Sinnensucht, Antipathie bis Hass, Rücksichtslosigkeit und ihre positiven Gegenteile,
2. die Gesamtheit des von uns als Außen Gewirkten, das Geschaffene, Schaffsal, das an den Menschen wieder herantritt,
3. die Gefühle, die durch Berührung der Triebe mit dem als außen Erfahrenen entstehen.

Sowohl die Eigenschaften des Erlebers wie auch das Erlebte und seine Qualität zählen also zu den geschaffenen Gegebenheiten (*dhātu*). Es gibt nichts, das an sich da ist, sondern da sind nur die angeschafften, erworbenen Eigenschaften und die geschaffenen Umweltphantome, die eine den Trieben des Empfingers entsprechende Wahrnehmung von einem Ich in einer dem Wirken dieses Empfingers entsprechenden Umwelt liefert: „Hier bin ich in dieser Welt.“ Durch die Gegebenheiten, heißt es (S 14,13), entsteht die Wahrnehmung.

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 dahingesetzt oder je nach dem, als wen oder was du dich dahin gesetzt hast, ist die Wahrnehmung, nicht aber einer objektiven Welt zufolge.

Die 41 Gegebenheiten befinden sich alle als im Geist und im Herzen fixierte Wünsche und Vorstellungen in dem Körper des Wahrnehmenden, wie der Erwachte es zu Rohitasso (A IV,45) sagt. Alle Wahrnehmungen entstehen im Körper, aber auch der Körper ist in der Wahrnehmung.

Die 41 Gegebenheiten sind:

F o r m		E r f a h r u n g	G e f ü h l e
(Ich	Welt)		
Luger	Formen	Luger-Erfahrung	Wohl
Lauscher	Töne	Lauscher-Erfahrung	Wehe
Riecher	Düfte	Riecher-Erfahrung	Freude
Schmecker	Säfte	Schmecker-Erfahrung	Trauer
Taster	Tastbares	Taster-Erfahrung	Gleichmut
Denker	Dinge	Denker-Erfahrung	Wahn

Festigkeit  
 Flüssigkeit  
 Temperatur  
 Luft  
 Raum  
 Erfahrung

H e r z e n s q u a l i t ä t e n

Sinnensucht – Begehrensfreiheit

Antipathie bis Hass – Liebe

Rücksichtslosigkeit – Schonen

Die Selbsterfahrung: Sinnlichkeit, Reine Form, Formfreiheit

S a m s ā r a – N i r v ā n a

Das Zusammengesetzte – Das Unzusammengesetzte



Der Heilsstand ist das Unzusammengesetzte, Unbedingte, das höchste Wohl. Nirvāna ist das, was übrig bleibt, wenn man alles Wollen, alles Mögen und Nichtmögen endgültig abgetan hat. Diese zwei letzten Gegebenheiten – Samsāra und Nirvāna – sind die größten Gegensätze, die umfassendsten Gegebenheiten.

Zu der als Fünftes genannten Kraft des Vollendeten:

Er sieht der Wesen

unterschiedliche Geneigtheiten (*adhimuttikatam*)

*5. Da sieht der Vollendete der Wesen unterschiedliche Geneigtheiten der Wirklichkeit gemäß. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Der Erwachte erkennt Herz und Gemüt der Wesen, sieht, wohin sie geneigt sind, welches ihre Vorlieben sind und weiß von daher ihr zukünftiges Erleben. Hier einige Beispiele aus den Lehrreden, in denen der Erwachte von diesen Geneigtheiten der Wesen spricht:

*Da gibt einer Gaben an Asketen oder an Priester, Speise und Trank und Kleidung, Wagen und Schmuck und duftende Salben, Lager und Obdach und Licht. Und was er dahingibt, das erhofft er sich wieder. Der sieht nun einen hochmächtigen Krieger oder einen hochmächtigen Priester oder einen hochmächtigen Bürger, wie er mit den fünf Wunschgenüssen umgeben und überall damit bedient ist. Da wird ihm so zumute: „O dass ich doch bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zur Gemeinschaft mit solchen Hochmächtigen wiederkehren könnte!“ Auf dieses Ziel richtet er sein Herz, darin befestigt er sein Herz, nach diesem Ziel bildet er sein Herz aus. Und weil*

*sich ihm das Herz zu Minderem neigt, er es zu Höherem nicht ausgebildet hatte, kann es zur Wiederkehr dahin gelangen.*

Ebenso ist das Herz eines Gebers geneigt zur himmlischen Wiedergeburt in der Sinnensuchtwelt. Da es noch weit höhere Selbsterfahrungen, noch höheres Wohl gibt, so werden diese angestrebten Daseinsbereiche als minder bezeichnet. Das Herz ist nicht von Höherem angezogen, nicht zu Höherem ausgebildet. (D 33 VIII)

*Da verweilt der Mönch abgeschieden von weltlichem Begehren, 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 Entrückungen. Daran erfreut er sich nun, hat Verlangen danach, fühlt sich darin glücklich. Dabei verharrend, dahin geneigt, häufig darin verweilend, ohne darin nachzulassen, erscheint er nach dem Tod unter den Göttern der Brahmawelt wieder.*

Da erreicht der Mönch die 2., 3., 4. weltlose Entrückung, ist zu der jeweiligen Entrückung geneigt und erscheint entsprechend seiner Geneigtheit bei den Strahlenden, Leuchtenden, den Reichgesegneten Göttern wieder. (A IV,124)

Bei dem die dritte Freie Erreichenden, der bei der Vorstellung vom Fortfall aller Formen und damit des gesamten Weltenerlebnisses empfindet: *Schön ist das reine, vom Verlangen nach Formenvielfalt freie Herz, zum Beispiel das selbstleuchtende Herz der Brahmas oder der Leuchtenden, erkennt der Erwachte: Von Schönheit ist er angezogen (M 77 u.a.).*

Der Heilsgänger überlegt bei sich:

*Wie nun, wenn ich mit weitem, nach Befreiendem strebendem Gemüt verweilte, die Welt überwände, den Geist auf höhere Standorte gerichtet hielte. Denn wenn man mit weitem, nach*

*Befreiendem strebendem Gemüt verweilt, Welt überwindet, den Geist auf höhere Standorte gerichtet hält, dann können diese üblen, heillosen Süchte, wie Habsucht, Antipathie bis Hass und Rechthaberei, nicht mehr bestehen. Sind sie aber aufgegeben, so wird mir das Herz nicht mehr dem Beschränkten nachgehen, wird in der Welt nichts mehr messen (nach angenehm, unangenehm, wertvoll, wertlos), ist gut ausgebildet.*

*Wie er nun so vorgeht, häufig so verweilt, da beruhigt sich ihm das Herz. Ist es beruhigt, so kommt er zur Freiheit von Sinnensucht...bis zur Formfreiheit oder er wird von der Weisheit angezogen (adhimuccati). Beim Versagen des Körpers, nach dem Tod, mag es wohl sein, dass die führende programmierte Wohlerfahrungssuche ihn den Bereich der Freiheit von Sinnensucht erreichen lässt. Dies wird als der erste...hilfreiche Weg zur Freiheit von Sinnensucht bezeichnet. ... (M 106)*

Sein Denken ist damit beschäftigt, die aus früherem Wahn gesponnenen Welterscheinungen immer mehr als solche zu durchschauen und dadurch unterscheiden zu lernen, welche Wege in das Leiden hineinführen und welche aus dem Leiden herausführen. So ist er *von der Weisheit angezogen*.

*Da schwankt und zweifelt ein Mönch nicht am Erwachten, an der Lehre, an der Gemeinschaft der Heilsgänger, fühlt sich zu ihnen hingezogen, bei ihnen beruhigt. Ein Mönch, der nicht am Erwachten, an der Lehre, an der Gemeinschaft der Heilsgänger schwankt und zweifelt, sondern sich zu ihnen hingezogen, bei ihnen beruhigt fühlt, dessen Herz ist geneigt zu heißem Kampf, Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. (M 16)*

*Wenn die Leute einen solchen Mönch tadeln, verurteilen, verfolgen, angreifen, so denkt er dabei: „Entstanden ist mir da dieses Wehgefühl, durch Lauscher-Berührung 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 Aktivität ist unbeständig“, sieht er, „die programmierte Wohlerfassungssuche ist unbeständig“, sieht er. Indem er so die Gegebenheiten (=die fünf Zusammenhäufungen) zum Objekt macht, da wendet sich sein Herz (der Betrachtung) freudig zu, beruhigt sich, steht dabei still und wird frei (M 28).*

Diese unterschiedlichen Herzensgeneigtheiten erkennt der Erwachte bei den Wesen und regt sie an, die heilsdienlichen durch weitere gedankliche Pflege und durch entsprechende Übungen zu verstärken. So wächst in dem Menschen, der der Heilswegweisung des Erwachten folgt, allmählich die Sehnsucht nach vollkommener Freiheit von allen Bedingtheiten und Abhängigkeiten.

Zu der als Sechstes genannten Kraft des Vollendeten:  
Der Erwachte erkennt die Sinnesdränge  
und Heilskräfte anderer

*6. Da erfasst der Vollendete rundherum die Sinnesdränge und die Heilskräfte (indriya) der anderen Wesen <sup>58</sup>, der anderen Menschen der Wirklichkeit gemäß. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Das Pāliwort *indriya*, das Neumann mit „Sinnesart“ übersetzt, bedeutet in allen seinen Anwendungen stets eine zwingende geistige, nicht physische Kraft, die in einer bestimmten, spezifischen Weise gerichtet, d.h. auf ganz Bestimmtes aus ist und

---

<sup>58</sup> *indriya-paro-pariyattam* wörtlich: (um die) Kräfte anderer rundherum gegangen

damit die Aktionsweise des Wesens, dem sie eigen ist, bestimmt.

In den Lehrreden ist die Rede von den Sinnesdrängen (*indriya*) und den Heilskräften, die ebenfalls *indriya* genannt werden. Wenn der Erwachte die sechs Sinnes-*indriya* mit sechs verschiedenen, zu ihren Futterplätzen hindrängenden Tieren vergleicht (S 35,206), dann sieht man daran, dass *indriya* zielstrebig drängende Kräfte sind. Das wird bestätigt durch die Aussage des Erwachten, dass es darum geht, diese sechs Tiere so zu „bändigen“, dass sie allmählich still sich ausruhen an dem Pfahl, an den sie gebunden sind (M 125). Ebenso spricht der Erwachte bei den zu bändigenden Tieren von *indriyasamvara*, Zügelung der Sinnesdränge, d.h. ja, diese Mächte (Tiere) zurückhalten von dem, wohin sie wollen.

Unter der Bezeichnung „Heilskräfte“ werden dagegen jene fünf *indriya* verstanden, die unter dem Einfluss der heilenden rechten Anschauung, also unter dem Einfluss des im Geist vergegenwärtigten Heilsziels entstanden sind und darum ausschließlich auf die Erreichung des Heilsziels gerichtet sind. Es sind:

Vertrauen (*saddhā*)

Tatkraft (*virīya*)

Wahrheitsgegenwart (*sati*)

Herzenseinigung (*samādhi*)

Weisheit (*paññā*)

Wenn einer beginnt, die Sinnesdränge (*indriya*) mehr und mehr zurückzunehmen, dann können sich die Heils-*indriya* entwickeln. Die Wahrheitsgegenwart zum Beispiel 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. Beide Gruppen von *indriya* können nie zusammen gedeihen: Die Heils-*indriya*, 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 Sinnendingen fortziehen.

Die Aufgabe der Heilskräfte besteht also vorwiegend in der Austreibung und Auflösung der Sinnes-*indriya*. 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.*

Wie weit die Wesen also in den Sinnesdrängen verstrickt sind und in welchem Maß sie die Heilskräfte besitzen, das erkennt der Vollendete und kann sie darum in den schon vorhandenen Heilskräften bestärken und die Aufmerksamkeit der Wesen für die nichtvorhandenen wecken.

So heißt es von dem aus Einblick Nachfolgenden (*dhammānusāri*), dem die vom Erwachten gezeigten Dinge Einblick gewähren, und von dem aus Vertrauen Nachfolgenden (*saddhānusāri*), der z.B. vertraut, dass die fünf Zusammenhäufungen unbeständig sind und von dieser Mitteilung angezogen ist (*adhimutta* – S 25,1-10) – dass sie die fünf Heilskräfte besitzen.

Zu der als Siebentes genannten Kraft des Vollendeten:  
Er kennt Befleckung, Reinheit und Beendigung  
aller überweltlicher Zustände

*7. Da kennt der Vollendete der Wirklichkeit entsprechend Befleckung, Reinheit und Beendigung bei den Entrückungen, Erlösungen und der Herzenseinigung. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Der Erwachte sagt (D 9):

*Um die grobe Selbsterfahrnis (Erfahrung von grobstofflicher Form) – um die geistgebildete Selbsterfahrnis (Erfahrung Reiner Form – ab Brahma) – um auch die formfreie Selbsterfahrnis aufzugeben und ganz zu überwinden, zeige ich die Lehre auf, so dass ihr in dem Maß des Übens alle trübenden Eigenschaften überwinden werdet, dass alle lautereren Eigenschaften zunehmen und sich verstärken, dass reine Weisheit sich ausbreitet und vollkommen wird und ihr noch zu Lebzeiten im klaren Anblick der Wirklichkeit verweilt. Da nimmt im Herzen Freude und Helligkeit zu, da tritt geistige Beglückung ein, die Sinnesdränge sind gestillt und eine nie gekannte Wahrheitsgegenwart, Klarbewusstsein und Wohl werden euer Zustand.*

Bei jeder der drei Transzendierungen heißt es, dass das Wohl zunimmt: das Wohl der Unabhängigkeit, der Unverletzbarkeit. Die Erfahrung der Formfreiheit, die Verweilungen in vollständiger Ruhe (*santā vihārā*), bilden die letzten Qualitäten. Sie sind fast ohne Qualität. Dennoch liegt innerhalb der vier friedvollen Verweilungen eine feine Steigerung, die dadurch bedingt ist, dass sich der Übende von Stufe zu Stufe immer weiter von den Vielfaltsmöglichkeiten entfernt. Eben darum wird

auch in M 30, 59 und 66 beschrieben, dass von Stufe zu Stufe das Wohl zunimmt.

Der Erwachte kennt, was an den hohen Zuständen dieser Mönche, die uns weit überlegen sind, die für uns schon als Heilige gelten würden, noch Trübungen und was an ihnen schon Reinheit ist. Er erkennt, wohin sie auf ihren Wegen kommen. Universal sieht er alle Bemühungen und aller Bemühungen Früchte, was weiter zu tun ist und was ein Mensch tun wird.

Wie weit wir auf unserem Weg zur Triebversiegung auch kommen werden, immer sind die Lehrreden geeignet, uns noch weiter zu helfen, uns bis zum Ziel zu helfen, weil der Erwachte alle Entwicklungsstadien kennt.

Zu der als Achten genannten Kraft des Vollendetes:  
Er erinnert sich an vergangene Daseinsformen

*8. Der Vollendete erinnert sich an manche verschiedene frühere Daseinsform: 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 viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog, viele Äonen, in denen sich das Weltall ausdehnte, viele Äonen, in denen sich das Weltall zusammenzog und ausdehnte: „Dort wurde ich soundso genannt, war von solcher Familie, mit solcher Erscheinung, solcherart war meine Nahrung, so mein Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich woanders wieder; dort wurde ich so und so genannt, war von solcher Familie mit solcher Erscheinung, war meine Nahrung solcherart, so mein*



*Erleben von Glück und Schmerz, so meine Lebensspanne; und nachdem ich von dort verschieden war, erschien ich hier wieder.“ So erinnert sich der Vollendete mancher verschiedenen früheren Daseinsform mit je den karmischen Zusammenhängen und Beziehungen.*

*Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Damit kennt er die gesamten Spielregeln in der Existenz. Er kennt alle möglichen Taten und alle möglichen Früchte dieser Taten. Es gibt keine Daseinsform, sagt der Erwachte, die nicht jedes Wesen schon unendliche Male durchlebt hat. Er sagt: *Was euch auch in euren Leben an Würdigem oder an Unwürdigem begegnet ist, als gewiss kann davon gelten: „Auch ich bin dergleichen in meinem langen Daseinswandel schon gewesen.“ (S 15,1)* Das sagt der Erwachte nicht nur so behauptend daher, sondern er hat es selbst erfahren, selbst gesehen.

In der Rückerinnerung hat er die ununterbrochene Kette seines Wirkens und die ununterbrochene Kette der an ihn auf Grund seines Wirkens herantretenden Ereignisse und Begegnungen gesehen. Und da seine heilig-nüchterne Aufmerksamkeit keinen Augenblick unterbrochen ist, so erfährt er in der Erinnerung auch alle jene tieferen, verborgeneren aktiven und passiven Erlebnisse, die er früher nicht beachtet hatte. Dabei erkennt er mit einer bisher noch nicht erlebten Kontinuität, wie alle seine früheren Gedanken, Worte und Taten entstanden waren als Reaktionen auf die an ihn herangetretenen Erlebnisse, die freudigen und leidigen, in der Begegnung mit Wesen und Dingen. Und er erfährt, dass durch dieses reaktive Denken, Reden und Handeln auch wieder die folgenden Erlebnisse von Wesen und Dingen in ihrer freudigen oder leidigen Qualität gebildet wurden, welche Begegnungen wiederum

seine Reaktion hervorriefen, die wiederum das Erleben von Reaktionen der Umwelt hervorrief – und so fort in endlosem Zusammenhang.

Auf diese Lebensträume blickt er mit seinem klaren blendungsfreien Geist ganz ebenso wie ein aus dem Schlaf Aufgewachter auf seinen nächtlichen Traum. Jeder Lebenstraum bestand aus einem unterschiedlichen Grad von Unkenntnis und Verblendung, durch welchen unterschiedlicher Durst entstand, unterschiedliches Geneigtsein, unterschiedliches Begehren und Lechzen nach diesem und jenem. Die Rückerinnerung sprengt alle Grenzen und Horizonte.

Zu der als Neuntes genannten Kraft des Vollendeten:  
Er sieht die Wesen verschwinden und wiedererscheinen

*9. Der Vollendete sieht mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Wesen sterben und wiedererscheinen, gemeine und edle, schöne und unschöne, glückliche und unglückliche. Er sieht, wie die Wesen je nach dem Wirken wiederkehren: Diese lieben Wesen, die mit Taten, Worten und im Denken Übles gewirkt haben, die die Heilgewordenen geschmäht haben, die falsche Ansichten hatten und entsprechend gewirkt haben, sind bei Versagen des Körpers nach dem Tod auf den Abweg gelangt, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt.*

*Jene lieben Wesen, die mit Taten, Worten und im Denken Gutes gewirkt haben, die die Heilgewordenen nicht geschmäht haben, die richtige Ansichten hatten und entsprechend gewirkt haben, sind bei Versagen des Körpers nach dem Tod aufwärts gelangt, auf gute Lebensbahn, in selige Welt.*

*Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt*

*wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Der Erwachte vergleicht sich und auch jeden Mönch, der zu dieser Sicht fähig ist, mit einem Menschen, der bei Häusern eines Dorfes steht. Er sieht, wie die Menschen das eine Haus verlassen und in das andere eintreten, wie sie dieses Haus wieder verlassen und wieder in ein neues Haus eintreten usw. Auch den Aufenthalt in den einzelnen Häusern sieht der Erwachte. So sieht der Erwachte und ein Triebversiegter die Wesen in den untersten Wesensreichen, in den obersten Wesensreichen und in allen mittleren Reichen.

In den Lehrreden (D 18 u.a.) wird berichtet, dass der Erwachte erläutert, welchen weiteren Weg Mönche und Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen nach ihrem Tod genommen haben entsprechend ihrer Entwicklungsrichtung und was sie noch erreichen werden. Der Erwachte gibt solche Auskünfte hauptsächlich dann, wenn viele derjenigen, zu denen er spricht, den Abgeschiedenen kannten. Indem sie vom Erwachten hören, dass der Betreffende mit der ihnen so und so bekannten inneren Wesensart und äußeren Verhaltensweise und Bemühung nach dem Tod bestimmte höhere Daseinsformen erreicht hat, gewannen sie noch mehr Impulse, dem Betreffenden nachzueifern.

Zu der als Zehntes genannten Kraft des Vollendeten:  
Der Erwachte hat die unverletzbare  
Gemüts- und Weisheitserlösung erworben

*10. Und der Vollendete hat durch Viersiegung aller Wollensflüsse/Einflüsse die unverletzbare Gemüterlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten sich klar-sichtig erobert als unverlierbare Verfassung. Auch das ist eine Kraft, die dem Vollendeten eignet, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn*

*unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

Alle wahnbefangenen Wesen sind Dilettanten des Lebens, auch wenn sie Götter sind. Die Götter kennen ihren Bereich, den wir nicht kennen; sie kennen darüber hinaus auch unseren Bereich, den wir kennen. So kennen viele höhere Wesen viel, viel mehr als wir, aber sie kennen ihre Herkunft und ihre Hinkunft nicht. Auch sie sind der Unbeständigkeit und damit dem Leiden ausgeliefert, es sei denn, sie sind durch einen Erwachten belehrt. Insofern ist der Erwachte *der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene*.

Die Geheilten haben sich von allen Wollensflüssen nach Sinneseindrücken und Einflüssen durch Sinneseindrücke, durch Wahrnehmung von Sein, durch letzte Wahneindrücke, von allen fünf Zusammenhäufungen abgelöst. D.h. ein Erwachter ist in keiner Weise noch durch sein Gemüt, sein Gefühl irgendwie gefesselt, geblendet, gebunden und beengt. Er ist rundherum unbegrenzt frei. Nirgendwo ist eine Lücke in seinem Wissen. Er sieht in jede Richtung, in jede Zukunft, in jede Vergangenheit, er weiß, dass die Zukunft nichts anderes ist als die Wiederkehr der Vergangenheit. Was uns, während wir am Tor der Gegenwart wirken, als Vergangenheit entschwindet, das sieht der Erwachte wieder als Zukunft an uns herantreten. Das Nibbāna ist vollkommene Wachheit. Der Erwachte gibt ein Gleichnis für die überlegene Wachheit des Geheilten (D 2):

Ein Alpensee mit all seinem Inhalt – Muscheln, Sand, Fische und anderes Getier – gilt für die Existenz, gilt für den Samsāra mit all seinen Stationen, mit den höchsten Geistern, Göttern, Menschen, Tieren, Gespenstern kurz: er gilt für die fünf Zusammenhäufungen. In diesem Samsāra-See sind wir alle. Aber der Geheilte wird verglichen mit einem Mann, der am Ufer des Sees steht, unerreichbar von dem Wasser. Er ist in keiner Weise mehr treffbar.

*Das, Sāriputto, sind die zehn Kräfte, die dem Vollendeten eignen, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

#### Vier Sicherheiten (*vesārajja*) des Erwachten

*Der Vollendete, Sāriputto, ist in vier Dingen vollkommen sicher. Weil er diese Sicherheit besitzt, wird er als der unübertroffene Meister erkannt, lässt er unter den Menschen den Löwenruf erschallen, setzt die Heilsentwicklung in Gang. Welche vier Sicherheiten sind dies?*

1. *„Vollkommen erwacht nennst du dich zwar, aber in Bezug auf diese Eigenschaften bist du nicht erwacht“ – dass mich da ein Asket oder ein Brahmane, ein Himmelswesen oder Māro, ein Brahma oder irgendwer in der Welt mit Recht so tadeln könnte, eine solche Möglichkeit sehe ich nicht. Und weil ich, Sāriputto, keine solche Möglichkeit sehe, verweile ich im Frieden, ohne Furcht, vollkommen sicher.*

2. *„Frei von Wollensflüssen / Einflüssen nennst du dich zwar, aber diese Wollensflüsse, diese Einflüsse sind nicht versiegt“ – dass mich da ein Asket oder ein Brahmane, ein Himmelswesen oder Māro, ein Brahma oder irgendwer in der Welt mit Recht so tadeln könnte, eine solche Möglichkeit sehe ich nicht. Und weil ich, Sāriputto, keine solche Möglichkeit sehe, verweile ich im Frieden, ohne Furcht, vollkommen sicher.*

3. *„Was du als gefährlich bezeichnest, das muss nicht zwangsläufig gefährlich sein“ – dass mich da ein Asket oder ein Brahmane, ein Himmelswesen oder Māro, ein Brahma oder irgendwer in der Welt mit Recht so tadeln könnte, eine solche Möglichkeit sehe ich nicht.*

*Und weil ich, Sāriputto, keine solche Möglichkeit sehe, verweile ich im Frieden, ohne Furcht, vollkommen sicher.*

4. *„Und zeigst du dem Suchenden auch die Wahrheit auf, so führt sie ihn doch nicht, wenn er ihr folgt, zur völligen Leidensversiegung“ – dass mich da ein Asket oder ein Brahmane, ein Himmelswesen oder Māro, ein Brahma oder irgendwer in der Welt mit Recht so tadeln könnte, eine solche Möglichkeit sehe ich nicht. Und weil ich, Sāriputto, keine solche Möglichkeit sehe, verweile ich im Frieden, ohne Furcht, vollkommen sicher.*

*Das sind die vier Sicherheiten, die dem Vollendeten eignen, deretwegen er als unübertroffener Meister erkannt wird, die ihn unter den Menschen den Löwenruf erschallen, die Heilsentwicklung in Gang setzen lassen.*

*Wer nun zu mir, dem so Erkennenden, so Schauenden spräche: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen, der Asket lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm gefällt“, und er gäbe diese Rede nicht auf, wendete das Herz nicht davon ab, löste diese Anschauung nicht auf, der kann, wie er's gewirkt, der Hölle verfallen. Gleichwie etwa ein Mönch, der vollkommene Tugend, Herzenseinigung und Weisheit gewonnen hat, noch bei Lebzeiten zum Heilsstand kommen kann, so sag ich, Sāriputto, kann wer diese Rede nicht aufgibt, das Herz nicht davon abwendet, diese Anschauung nicht verwirft, wie er's gewirkt, der Hölle verfallen.*

Zur 1. und 2. Sicherheit:  
*Der Erwachte ist vollkommen erwacht,  
frei von Wollensflüssen/Einflüssen*

Er weiß: *Erreicht ist, was zu erreichen ist, das vollkommene Wohl ist aufgegangen.* Er ist aus Täuschung, Wahn zum klaren Anblick des Wahren und Wirklichen erwacht, er hat den Heilsstand, das Nirvāna, erreicht und ist heil in dem Sinne von „nicht verletzt und nicht mehr verletzbar, nicht beeinflussbar“. Er weiß, dass alles Leiden beendet ist:

*Endlosen Lebens Seinsformen  
hab' immer wieder ich durchirrt,  
den suchend, der dies Haus erbaut:  
leidvoll ist stets erneutes Sein.*

*Erkannt bist, Hauserbauer, du,  
nicht mehr wirst du das Haus erbaun!  
All deine Balken sind zerstört,  
vernichtet ist das ganze Haus,  
vernichtungsselig hat das Herz  
des Durstes Aufhebung erreicht. (Dh 153-154)*

Kein Durst, kein gefühlbefriedigendes Ergreifen von irgend-etwas ist übrig geblieben. Nichts gibt es mehr, das den Erwachten fesseln, verletzen könnte. Er hat alles Ersehnen und Verlangen überwunden und ausgerodet. Der Erwachte vergleicht den Geheilten mit einer Eichenbohle und die an ihn herantretenden Erlebnisse mit Wollknäueln, die gegen die Eichenbohle geworfen werden und nur eben zart auftreffen, aber nicht verletzen, keinen Einfluss nehmen können (M 119). Er nimmt die ankommenden Erlebnisse nur eben zur Kenntnis, aber sie können Herz und Gemüt nicht bewegen, sind keine Einflüsse, weil die Wollensflüsse aufgehoben sind.

*Wie in die Hand mit heiler Haut  
niemals ein Gift eindringen kann,  
so trifft den Weisen, der gestillt,  
auch nie mehr Unglück oder Schmerz. (Dh 124)*

Hier gilt als Gift das frühere Wirken, das jetzt zurückkommt. Wenn aber die Hand völlig gesund ist, dann kann die Wirkung des Getanen nicht mehr eindringen, treffen, verwunden. Es fehlt die Empfindlichkeit, Beeinflussbarkeit, die Wunden verursachen könnte.

Auch die beiden anderen Vorwürfe können dem Erwachten nicht zu Recht gemacht werden:

Zur dritten Sicherheit:

Der Buddha weiß: Niemand kann mit Recht sagen:

„*Was du als gefährlich bezeichnest, das muss nicht zwangsläufig gefährlich sein*“

In M 22 wird berichtet, dass ein Mönch namens Arittho folgende falsche Anschauung gefasst hatte: *Die Pflege der vom Erwachten als gefährlich bezeichneten Dinge muss nicht zwangsläufig gefährlich sein.* Die Mitmönche ermahnten ihn:

*Nicht ist es gut, den Erwachten falsch zu interpretieren, nicht würde der Erwachte solches sagen. Auf vielerlei Weise, Bruder Arittho, wurden die gefährlichen Dinge vom Erwachten als gefährlich erläutert, und sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr. Als friedlos hat der Erhabene den Genuss der Sinnendinge bezeichnet. Sie führen in Leiden und Enttäuschungen und in zunehmendes Elend.*

Die Mönche erinnerten ihren Mitbruder an die vielen Gleichnisse, die der Erwachte für die Sinnensucht gegeben hatte (s.M 54), und auch der Erwachte ermahnte ihn:

*Sind nicht von mir auf vielerlei Weise die gefährlichen Dinge als gefährlich erläutert? Sie sind für den, der sie pflegt, zwangsläufig eine Gefahr. Du Tor hast unsere Aussagen falsch verstanden und falsch interpretiert. Du zerstört viel und schaffst dir eine schlimme Ernte. Das wird dir, du Tor, lange zum Unheil und Leiden gereichen.*

Der Erwachte nennt (M 26) die schlechten Folgen, die entstehen, wenn ein Wesen Sinnendinge positiv bewertet:



*Von allen den Asketen oder Priestern, die sich da der fünf Begehungen, verlockt, geblendet, hungerissen, bedienen, ohne das Elend zu sehen, ohne an Entrinnung zu denken, von denen gilt das Urteil: verloren, verdorben, dem Gefallen Māros ausgeliefert. Gleichwie etwa, ihr Mönche, wenn ein Wild des Waldes sich auf eine Fallschlinge verstrickt hinlegte, da gälte von ihm das Urteil: verloren, verdorben, dem Gefallen des Jägers ausgeliefert. Denn wenn der Jäger herankommt, so wird es nicht hinwegeilen können, wohin es will. Ebenso auch geht es mit allen den Asketen oder Brahmanen, die sich da der fünf Begehungen, verlockt, geblendet, hungerissen, bedienen, ohne das Elend zu sehen, ohne an Entrinnung zu denken. Von ihnen allen gilt das Urteil: verloren, verdorben, dem Gefallen Māros ausgeliefert.*

Ein ähnliches Gleichnis, etwas ausführlicher in der Beschreibung der Fesselung gibt der Erwachte (S 47,7):

*Wenn ein törichter und begehrlcher Affe die Leimrute sieht, so nähert er sich ihr, fasst sie mit einem Vorderfuß und bleibt an ihr hängen. In der Absicht, diesen Vorderfuß wieder freizumachen, fasst er die Leimrute mit dem anderen Vorderfuß und bleibt auch mit diesem hängen. Dann fasst er die Leimrute in der Absicht, beide Vorderfüße freizumachen, mit einem Hinterfuß an und bleibt auch da hängen. Dann fasst er sie in der Absicht, die Vorderfüße und den Hinterfuß freizumachen, mit dem anderen Hinterfuß und bleibt ebenfalls hängen. Endlich versucht er mit dem Maul, die Vorder- und Hinterfüße freizumachen, und bleibt nun auch da hängen.*

*So, fünffach gefesselt, bleibt der Affe dort liegen, wehrlos und elend und ist der Willkür des Jägers ausgeliefert. Diesen Affen erschlägt der Jäger, macht sich am Feuer einen Braten daraus und geht dann befriedigt weiter.*

*Ebenso geschieht es mit jedem, der von den fünf Begehrensdingen verlockt wird: von den vom Luger erfahrbaren Formen, vom Lauscher erfahrbaren Tönen, vom Riecher er-*

*fahrbaren Düften, vom Schmecker erfahrbaren Säften, vom Taster erfahrbaren Tastungen – den ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, der Sucht entsprechenden, reizenden.*

Die Süchtigkeit dessen, der die Wahrheit nicht kennt, nimmt immer mehr zu. Jeder Begehrensgedanke, jede Begehrensvorstellung ist ein Sandkörnchen mehr auf der Waagschale der Begehrlichkeit. Und bald sind die Wünsche größer, als mit rechtlichen Mitteln Erfüllung erlangt werden kann. – Ein solcher erfährt in diesem und in den folgenden Leben Leiden – weil er die Gefährlichkeit, das Elend der Sinnensucht unterschätzt hat.

Zur vierten Sicherheit:

Der Buddha weiß: *Keiner kann mich mit Recht tadeln:  
„Deine Lehre führt nicht zur völligen Leidensversiegung“*

Der Erwachte sagt, dass ein Sumpfersunkener nicht einem anderen Sumpfersunkenen aus dem Sumpf heraushelfen kann. (M 8) Aber einer, der auf festem Boden steht, der kann wohl einem Sumpfersunkenen heraushelfen. Und als ein solcher bezeichnet sich der Erwachte.

Immer wieder ist dem Erwachten von seinen Zeitgenossen der Vorwurf gemacht worden, dass er nicht wie andere Asketen irgendwelche festen Ansichten vertrete wie etwa *„Ewig oder zeitlich, endlich oder unendlich ist die Welt“*, *„Leben und Leib ist ein und dasselbe oder sie sind verschieden“* und sonstige Meinungen behauptete. Diese Auffassungen bezeichnete der Erwachte (M 2) als

*einen Hohlweg der Ansichten, Gestrüpp der Ansicht, Sich in Ansichten Winden, Zappeln in Ansichten, Sich Verstricken in Ansichten. In Ansichten verstrickt, wird der unbelehrte Mensch nicht frei von Geborenwerden, Altern und Sterben, von Kummer, Jammer, Schmerz, Gram und Verzweiflung; er wird nicht frei, sage ich, vom Leiden.*

Und er sagt (D 9, M 63 u.a.):

*Was aber habe ich da als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt? „Dies ist das Leiden“, das habe ich als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt. „Dies ist die Leidensursache“, das habe ich als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt. „Dies ist die Leidensausrodung“, das habe ich als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt. „Dies ist der zur Leidensausrodung führende Weg“, das habe ich als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt. Und warum habe ich diese Dinge als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt? Weil sie heilsam sind, den Tatsachen entsprechen, weil sie zu den Grundlagen des Reinheitswandels gehören, weil sie zum Loslassen, zur Entreizung, zur Ausrodung, zur Beruhigung, zur durchdringenden Erkenntnis, zur Erwachung, zum Nirvāna führen. Darum sind sie von mir als eindeutig wahr aufgezeigt und erklärt worden.*

In vielfältiger Weise hat der Erwachte gezeigt, wie der Durst, die Ursache des Leidens, aufzuheben ist durch schrittweises Vorgehen auf dem achtgliedrigen Heilsweg. Die Wirkung dieser Belehrung durch den vollkommen Erwachten ist in den Lehrreden oft beschrieben (M 56, 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, bei sich selber sicher, auf keinen anderen gestützt im Orden des Meisters,.....*

Mit diesen Worten wird ausgedrückt, dass die Zuhörer des Erwachten durch seine die besten Herzenskräfte weckenden Darlegungen für kurze Zeit von den Banden des Wahns und von Herzensbefleckungen frei werden konnten, rein wie ein fleckenloses Kleid, und daher vorübergehend im Anblick des Entstehens und Vergehens der Erscheinungen den Ich-

Gedanken aufgeben konnten. Wenn durch die vorübergehende Abwesenheit aller Bedürftigkeit geistiges Wohl erfahren wird, das durch keinerlei sinnliche Befriedigung gewonnen wird, sondern durch den Anblick des Todlosen erlebt wird, dann wird dieses in den Geist so eingepägt, 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 *sotāpanno*, 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.

Die vielen Stromeingetretenen und weiteren Heilsgänger und Geheilten zur Zeit des Erwachten sind ein Beweis dafür, dass die Lehre des Erwachten zur völligen Leidensversiegung führt.

In jede Versammlung geht der Erwachte  
mit vierfacher Sicherheit

*Acht Versammlungen gibt es, Sāriputto. Welche acht? Eine Versammlung von Kriegern, eine Versammlung von Brahmanen, eine Versammlung von Bürgern, eine Versammlung von Asketen, eine Versammlung der Himmelswesen der Vier Großen Könige, eine Versammlung der Himmelswesen der Götter der Dreiunddreißig, eine Versammlung von Māros Gefolge, eine Versammlung von Brahmas. Das, Sāriputto, sind die acht Versammlungen. Mit jener vierfachen Sicherheit ausgerüstet, geht der Vollendete hin zu den acht Versammlungen, begibt sich unter sie. Und ich erinnere, Sāriputto, unter vielen Hunderten von Kriegern – Brahmanen – Bürgern – Asketen, unter vielen Hunder-*

*ten von Himmelswesen der Vier Großen Könige – Der Götter der Dreiunddreißig – von Māros Gefolge – von Brahmas gewesen zu sein. Vor mir saßen sie, und ich sprach mit ihnen, und wir wechselten Rede und Gegenrede. Dass ich nun da in Angst oder Verlegenheit geraten könnte, eine solche Möglichkeit gibt es nicht. Und weil ich, Sāriputto, keine solche Möglichkeit sehe, verweile ich im Frieden, ohne Furcht, vollkommen sicher.*

*Wer nun zu mir, dem so Erkennenden, so Schauenden spräche: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen, der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt“, und er gäbe diese Rede nicht auf, wendete das Herz nicht davon ab, löste diese Anschauung nicht auf, der kann, wie er’s gewirkt, der Hölle verfallen. Gleichwie etwa, Sāriputto, ein Mönch, der vollkommene Tugend, Herzenseinigung und Weisheit gewonnen hat, noch bei Lebzeiten zum Heilsstand kommen kann, so sag ich, kann, wer diese Rede nicht aufgibt, das Herz nicht davon abwendet, diese Anschauung nicht verwirft, wie er’s gewirkt, der Hölle verfallen.*

Schon von einem Tugendhaften sagt der Erwachte (D 16 I), dass er, *was für eine Versammlung er auch aufsuchen mag, sei es eine Versammlung von Menschen aus der Krieger- oder Brahmanenkaste oder von Hausleuten oder Asketen, sie mit freiem Antlitz, nicht mit verlegener Miene aufsuchen wird.* Der Tugendhafte hat schon so manchen Kampf bestanden – mit sich selber, hat aufkommende Neigungen zur Untugend überwunden. Er ist erfahren im Umgang mit sich und sieht auch

bei anderen tugendhaftes und untugendhaftes Verhalten. Er ist nicht überheblich, weil er vorwiegend auf seine innere Reinheit achtet und weil er weiß, wie die Triebe ihn und andere ziehen und zerren, aber er weiß sich auf rechtem Weg. Dieses Wissen gibt ihm die Sicherheit seines Auftretens und verhindert, dass ihn etwas von außen Herankommendes nachhaltig kränken oder umwerfen kann.

Wie viel mehr gilt dies von einem Erwachten, der nicht nur vollkommen in Tugend ist, sondern ebenso vollkommen in Vertiefung und Weisheit, der *der Meister der Götter und Menschen ist*, der allen Wesen überlegen ist, der noch nie in einem Rededuell besiegt worden ist und der vor allem, wie es Zeugen berichten (D 27), auch nie als Sieger dastehen wollte, sondern die Gesprächspartner, die ihm oft mit wohlersonnenen Fangfragen Fallen stellen wollten, nur versöhnt und befriedet und beglückt hat, so dass sie fast immer zu ihm übertraten.

Einen äußerlich sichtbaren Beweis für die Untreffbarkeit des Geheilten hat Saccako (M 36), der schon viele Diskussionen mit andersfährtigen Pilgern gehabt hat, in der von ihm bewunderten Ruhe und Gelassenheit des Erwachten erfahren, indem der Erwachte den verschiedenen Herausforderungen Saccakos offen, ohne innere Abwehr begegnete und durch verständliche Erklärungen alle Kritik an ihm und seinem Orden zunichte machte:

*Wunderbar, Herr Gotamo, außerordentlich ist es, Herr Gotamo, auch wenn man dem Herrn Gotamo immer wieder Einwendungen entgegenhält, so bleibt doch seine Hautfarbe hell und sein Gesichtsausdruck immer ruhig wie eben bei einem Geheilten, vollkommen Erwachten. Wenn ich dagegen mit Vertretern anderer Richtungen ein Gespräch führte, dann kamen sie von einem zum anderen, schweiften vom Thema ab und zeigten Zorn, Hass und Ärger.*

Ein Geheilter, der alles Ich-bin-Empfinden (8. Verstrickung) aufgehoben hat, kann nicht in Zorn, Hass und Ärger geraten,

kann nicht um sein Ansehen, seine Sicherheit oder sonst etwas fürchten. Nur die Triebe sind es ja, die im Geist die Ich-bin-Anschauung verursachen, und diese hat der Erwachte aufgehoben. Was den fünf Zusammenhäufungen geschieht, das geschieht nicht ihm, und so kann es beim Geheilten durch keine Berührung zu triebbedingtem Wehgefühl kommen. Von ihm wird ausdrücklich gesagt, dass er in sechs erhabenen, unwandelbaren Zuständen verweilt (A IV,195), indem alle Eindrücke ihn in keiner Weise mehr treffen können, weil kein Resonanzboden (Wollensflüsse, Triebe) mehr ist.

Der Erwachte kennt die vier Arten der Entstehung (*yoni*)

*Vier Arten der Entstehung gibt es, Welche vier? Entstehung aus einem Ei, Entstehung aus einem Schoß, Entstehung aus Feuchtigkeit und unmittelbare Erscheinung.*

*Was ist Entstehung aus einem Ei? Wenn da Wesen, Sāriputto, die Eischale durchbrechend zur Welt kommen, so nennt man das Entstehung aus einem Ei. Was ist Entstehung aus einem Schoß? Wenn da Wesen aus einer Fruchtblase heraustretend zur Welt kommen, so nennt man das die Entstehung aus einem Schoß. Was ist Entstehung aus Feuchtigkeit? Da gibt es Wesen, die in verfaultem Fisch geboren werden, in einem verwesenden Leichnam, in verdorbenem Teig, in einer Dunggrube oder in einer Kloake. Dies wird Entstehung aus Feuchtigkeit genannt. Und was ist unmittelbare Erscheinung? Wenn da (hohe) Gottheiten absinken und Menschen und Geister in höllischer Welt wiedererscheinen, dies wird unmittelbare Entstehung genannt. Dies sind die vier Arten der Entstehung.*

*Wer nun zu mir, dem so Erkennenden, so Schauenden spräche: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschliche Zustände erreicht, besitzt kein unverblen-*

*detes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen, der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt“, und er gäbe diese Rede nicht auf, wendete das Herz nicht davon ab, löste diese Anschauung nicht auf, der kann, wie er’s gewirkt, der Hölle verfallen. Gleichwie etwa, Sāriputto, ein Mönch, der vollkommene Tugend, Herzenseinigung und Weisheit gewonnen hat, noch bei Lebzeiten zum Heilsstand kommen kann, so sag ich, kann, wer diese Rede nicht aufgibt, das Herz nicht davon abwendet, diese Anschauung nicht verwirft, wie er’s gewirkt, der Hölle verfallen.*

Der Erwachte nennt hier die vier Weisen des Wiedererscheinens:

Entstehung aus einem Ei: Tiere (insb. Vögel, Fische, Insekten)

Entstehung aus einem Schoß: Menschen, Säugetiere.

Für diese beiden Weisen des Wiedererscheinens gilt:

*Wenn Drei sich vereinen, Mutter, Vater und jenseitiges Wesen, kommt es zur Zeugung.*

Entstehung aus Feuchtigkeit: Tiere (insbes. Bakterien).

Unmittelbare Erscheinung: Alle Wesen, die nicht Menschen oder Tiere sind, d.h. über- und untermenschliche Wesen, die in ihrem Daseinsbereich unmittelbar, nicht in einem unter Vermittlung von Eltern erzeugten Körper erscheinen.

Der Erwachte kennt die fünf Lebensbahnen  
und das Nibbāna

*Fünf Lebensbahnen gibt es, Sāriputto. Welche fünf sind das? Die Hölle, das Tierreich, das Gespensterreich, Menschen und Himmelswesen.*

*Die Hölle kenne ich und den zur Hölle führenden Weg und die zur Hölle führende Vorgehensweise,*



*durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zu Verderben und Unheil gelangt – diesen Weg kenne ich.*

*Und das Tierreich kenne ich und den zum Tierreich führenden Weg und die zum Tierreich führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zum Tierreich gelangt – auch diesen Weg kenne ich.*

*Und das Gespensterreich kenne ich und den zum Gespensterreich führenden Weg und die zum Gespensterreich führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, ins Gespensterreich gelangt – auch diesen Weg kenne ich.*

*Und das Menschentum kenne ich und den zum Menschentum führenden Weg und die zum Menschentum führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, zum Menschentum gelangt – auch diesen Weg kenne ich.*

*Und die Himmelswesen kenne ich und den zu den Himmelswesen führenden Weg und die zu den Himmelswesen führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Versagen des Körpers, jenseits des Todes, an Orte himmlischer Freude gelangt – auch diesen Weg kenne ich.*

*Und den Heilsstand (nibbāna) kenne ich und den zum Heilsstand führenden Weg und die zum Heilsstand führende Vorgehensweise, durch deren Pflege man nach Aufhebung aller Wollensflüsse und aller Einflüsse die von Wollensflüssen / Einflüssen freie Erlösung des Gemüts, Erlösung in Weisheit noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen kann. Auch dieses kenne ich.*

*Und ich durchschau und erkenn mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts, auf schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil geraten wird, an Orte der Qual und des Jammers.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts gelangt ist, auf schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil, einzig von schmerzlichen, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.*

*Gleichwie etwa wenn da eine Grube wäre, tiefer als Manneshöhe, voller glühender Kohlen, ohne lodernde Flammen, ohne Rauch; und es käme ein Mensch heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, dürstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben diese Grube zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er mitten in die glühenden Kohlen hineinfallen wird“; und er sähe ihn dann später in der Kohlengrube drinnen, einzig von schmerzlichen, stehenden, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.*

*Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts auf schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil geraten wird, an Orte der Qual und des Jammers.“ Und ich sehe ihn*

dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts gelangt ist, auf schlechte Lebensbahn, in Verderben und Unheil, einzig von schmerzlichen, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.

Und ferner durchschaue und erkenne ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes in tierischen Schoß geraten wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, in tierischen Schoß gerät, von schmerzlichen, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.

Gleichwie wenn da eine Dunggrube wäre, tiefer als Manneshöhe, voller Unrat; und es käme einer heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, dürstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben diese Grube zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er mitten in die Dunggrube hineinfallen wird“; und er sähe ihn dann später in der Dunggrube drinnen, von schmerzlichen, stechenden, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.

Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, abwärts auf schlechte

*Lebensbahn, in Verderben und Unheil geraten wird, an Orte der Qual und des Jammers.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, in tierischen Schoß gelangt ist, von schmerzlichen, brennenden, entsetzlichen Gefühlen erfüllt.*

*Und ferner durchschaue und erkenne ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes ins Gespensterreich geraten wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, ins Gespensterreich geraten ist, von manchem Schmerzgefühl erfüllt.*

*Gleichwie wenn da auf schlechtem Erdreich ein Baum gewachsen wäre mit verkümmertem Laub, spärlichem Grün, gesprenkeltem Schatten; und es käme einer heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, dürstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben diesen Baum zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er gerade zu diesem Baum gelangen wird“; und er sähe ihn dann später im Schatten dieses Baumes sitzen oder liegen, von manchem Schmerzgefühl erfüllt.*

*Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen*

*des Körpers, jenseits des Todes, ins Gespensterreich geraten wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, ins Gespensterreich geraten ist, von manchem Schmerzgefühl erfüllt.*

*Und ferner durchschaue und erkenne ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, als Mensch wiedererscheinen wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, wie er als Mensch wiedererschienen ist, von manchem Wohlgefühl erfüllt.*

*Gleichwie wenn da auf gutem Erdreich ein Baum gewachsen wäre mit breitem Laubdach, dichtem Grün, tiefem Schatten; und es käme einer heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, dürstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben diesen Baum zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er gerade zu diesem Baum gelangen wird“; und er sähe ihn dann später im Schatten dieses Baumes sitzen oder liegen, von manchem Wohlgefühl erfüllt.*

*Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, als Mensch wiederer-*

scheinen wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, wie er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, als Mensch wiedererscheinen, von manchem Wohlgefühl erfüllt.

Und ferner durchschaue und erkenne ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, in himmlischer Welt wiedererscheinen wird“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, wie er in himmlischer Welt wiedererschienen ist, nur von Wohlgefühlen erfüllt.

Gleichwie wenn da ein Herrenhaus wäre, und es hätte ein Gemach im Obergeschoss, innen und außen verputzt, abgeschlossen, mit Riegeln gesichert, die Fenster mit Fensterläden versehen, und darin befände sich ein Sofa, mit Teppichen, Decken und Laken überzogen, mit einem Hirschfell als Bettdecke, mit einem Baldachin und karmesinroten Kissen für Kopf und Füße. Und es käme einer heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, durstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben dieses Herrenhaus zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er gerade zu diesem Herrenhaus gelangen wird“; und er sähe ihn dann später, dass er in jenem Gemach im Obergeschoß sitzt oder liegt, nur von Wohlgefühlen erfüllt.

*Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, in himmlischer Welt wiedererscheinen wird.“ Und ich sehe ihn dann später mit dem feinstofflichen Auge, dem gereinigten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes, wie er in himmlischer Welt wiedererschienen ist, nur von Wohlgefühlen erfüllt.*

*Und ferner durchschaue und erkenne ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er nach Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse die von Wollensflüssen/Einflüssen freie Gemüterlösung, Weisheitlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen wird. Und ich sehe ihn dann später nach Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse die von Wollensflüssen/Einflüssen freie Gemüterlösung, Weisheitlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen.*

*Gleichwie wenn da ein Teich wäre mit sauberem, angenehmem, kühlem Wasser, durchsichtig, mit sanft ansteigenden Ufern, erfreulich, und nahebei ein dichter Wald. Und es käme einer heran, vom Sonnenbrand erhitzt, vom Sonnenbrand durchglüht, dürstend, erschöpft, zitternd, und schritte geraden Wegs auf eben diesen Teich zu; den habe ein scharfsehender Mann erblickt und spräche nun: „Derart handelt jener liebe Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er gerade zu diesem Teich gelangen*

wird“; und er sähe ihn dann später , nachdem er im See gebadet, getrunken und alle Qual und Pein der Erschöpfung beschwichtigt hat, im Wald sitzen oder liegen, einzig von Wohlgefühlen erfüllt.

*Ebenso durchschau und erkenn ich mit dem Gemüt das Gemüt eines Menschen völlig umfassend: „Derart handelt dieser Mensch, darauf arbeitet er hin, einen solchen Weg hat er genommen, dass er nach Versiegung der Wollensflüsse /Einflüsse die von Wollensflüssen /Einflüssen freie Gemüterlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen wird. Und ich sehe ihn dann später nach Versiegung der Wollensflüsse /Einflüsse die von Wollensflüssen /Einflüssen freie Gemüterlösung, Weisheitserlösung noch bei Lebzeiten sich offenbar machen, verwirklichen und erringen, einzig von Wohl erfüllt.*

*Das, Sariputto, sind die fünf Lebensbahnen.*<sup>59</sup>

*Wer nun zu mir, dem so Erkennenden, so Schauenden spräche: „Der Asket Gotamo hat keinerlei übermenschlichen Zustände erreicht, besitzt kein unverblendetes, wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen, der Asket Gotamo lehrt eine Lehre, die lediglich mit dem Verstand erdacht ist, folgt seinen eigenen Erwägungen, so wie es ihm einfällt“, und er gäbe diese Rede nicht auf, wendete das Herz nicht davon ab, löste diese Anschauung nicht auf, der kann, wie er’s gewirkt, der Hölle verfallen. Gleichwie etwa, Sāriputto, ein Mönch, der vollkommene Tugend, Herzenseinigung und Weisheit gewonnen hat, noch bei Lebzeiten zum Heilsstand kommen kann, so sag ich, kann, wer diese Rede nicht*

---

<sup>59</sup> Näheres über die Götterbereiche s. M 120, D 21, D 13, über das Wirken und Erleben des Menschen s. M 135 und 57 (Ende), über die Gespenster s. Khuddako-patho, Text VII, über die Hölle und das Tierreich s. M 129



*aufgibt, das Herz nicht davon abwendet, diese Anschauung nicht verwirft, wie er's gewirkt, der Hölle verfallen.*

Der Erwachte erinnert sich an seine  
in früheren Leben geübte Selbstqual

*Ich erinnere mich, Sāriputto, an die Zeiten einer vierfach geübten Askese:*

- 1. Ich habe Selbstqual geübt, das Äußerste an Selbstqual.*
- 2. Ich war körperlich verkommen, äußerst verkommen.*
- 3. Ich habe Töten und Verletzen vermieden, war äußerst vorsichtig.*
- 4. Einsam, abgesondert bin ich gewesen, vollkommen abgesondert von anderen.*

#### 1. Selbstqual in Bezug auf Essen und Kleidung

*So war meine Selbstqual, dass ich unbekleidet herumliefe, Sitten und Gebräuche verwerfend, meine Hände ableckend. Ich kam nicht, wenn ich darum gebeten wurde, blieb nicht stehen, wenn ich darum gebeten wurde; ich nahm kein Essen an, das mir gebracht oder für mich zubereitet wurde, auch keine Einladung (zum Essen); ich erhielt nichts aus einem Topf, einer Schüssel, über eine Türschwelle, einen Stab, einen Mörserstößel gereicht, von zwei zusammen Essenden, einer Schwangeren, einer Stillenden, einer Frau, die bei einem Mann lag, von einem Ort, wo Essensverteilung angekündigt war, wo ein Hund wartete, wo die Fliegen summten; ich nahm weder Fisch noch Fleisch an; ich trank keinen Schnaps, Wein oder fermentiertes Gebräu. Ich hielt mich an einen Haushalt, einen Bissen;*

*ich hielt mich an zwei Haushalte, zwei Bissen; ich hielt mich an drei Haushalte, drei Bissen; ich hielt mich an vier Haushalte, vier Bissen; ich hielt mich an fünf Haushalte, fünf Bissen; ich hielt mich an sechs Haushalte, sechs Bissen; ich hielt mich an sieben Haushalte, sieben Bissen. Ich lebte von einem Löffelvoll am Tag, von zwei Löffelvoll am Tag, von drei Löffelvoll am Tag, von vier Löffelvoll am Tag, von fünf Löffelvoll am Tag, von sechs Löffelvoll am Tag, von sieben Löffelvoll am Tag. Ich nahm einmal täglich Essen zu mir, alle zwei Tage, alle drei Tage, alle vier Tage, alle fünf Tage, alle sechs Tage, alle sieben Tage; und so weiter, bis zu einmal alle zwei Wochen. So beschäftigte ich mich mit der Übung, Essen nur in festgelegten Abständen zu mir zu nehmen.*

*Ich aß Laub oder Hirse oder wilden Reis oder Rindenspäne oder Moos oder Reisspelzen oder Reisabfall oder Sesam-Mehl oder Gras oder Kuhdung. Ich lebte von Wurzeln und Früchten des Waldes, ich ernährte mich von Fallobst.*

Der Bodhisattva beobachtete beim Almosengang so viele Regeln, dass er sich selber, wie beabsichtigt, den Empfang von Speise immer mehr erschwerte: Er nahm nichts, wenn er eingeladen wurde, er nahm nichts, wenn ein Hund dabei stand, wo Fliegen schwärmten; er nahm nichts an Fisch oder Fleisch, nichts Alkoholisches, nichts Gegorenes, er nahm auch mengenmäßig immer weniger und ging bis zum vierzehntägigen Fasten über; er ernährte sich schließlich nur noch von Kräutern, Pilzen und Früchten. – Später, als der Bodhisattva die Erwachung errungen hatte, warnte er die Anhänger vor diesen Essensbeschränkungen. Der Mönch soll essen, was ihm gegeben wird, ohne Zuneigung oder Abneigung bei der Almosengabe zu zeigen. Der Erwachte stellte keine Diätregeln und kein generelles Fleischverbot auf, sondern betonte nur, nicht ab-

sichtlich dorthin zu gehen, wo Tiere zur Speisung für ihn und die Mönche getötet würden. (M 55)

Hinsichtlich der Kleidung berichtet der Bodhisattva von sich:

*Ich kleidete mich in Hanf, in hanfhaltigen Stoff, in Leichentücher, in Lumpen vom Müll, in Baumrinde, in Antilopenfell, in Fetzen von Antilopenfell, in Gewirke aus Kusa-Gras, in Gewirke aus Baumrinde, in Gewirke aus Hobelspänen, in Wolle aus Menschenhaar, in Wolle aus Tierhaar, in Eulenflügel.*

Ferner quälte der Bodhisattva in früheren Leben seinen Körper noch zusätzlich:

*Und ich raufte mir Haupt- und Barthaar aus, die Übung der Haar- und Bartausrauer befolgend; war ein Stetigsteher, verwarf Sitz und Lager; war ein Fersensitzer, übte die Zucht der Fersensitzer; war ein Dornenseitiger, legte mich zur Seite auf ein Dornenlager; ich stand dreimal täglich im Wasser. So übte ich mich auf vielfältige Weise in der Peinigung und Abtötung des Körpers. So war meine Selbstqual.*

Diese Arten der Selbstqual erinnern an das Vorgehen der christlichen Geißelbrüder, Flagellanten, Säulenheiligen und Anachoreten. Auch Seuse-Suso hat jahrelang ähnliche Praktiken angewandt, um das sinnliche Begehren aus dem Körper auszutreiben. So wie ein in der Welt lebender Mensch sich damit befasst, für seinen Körper Bequemlichkeit zu schaffen – eine Wohnung, ein weiches Lager – so befassten sich solche Asketen ebenso intensiv damit, sich Mittel auszudenken, um dem Körper Schmerzen zuzufügen.

Das Urteil über all diese und ähnliche Praktiken wird später vom Buddha immer wieder ausgesprochen:

*Nicht Nacktgehn, nicht verfilztes Haar, nicht Unrat,  
nicht Fasten, nicht der Schlaf auf nacktem Boden,  
nicht Schmutzbeschmierung, nicht das Fersensitzen  
kann läutern den, der noch Begehren hegt. (Dh 141)*

Alle Selbstqual ist Ausdruck eines zwar ernsthaften, aber falschen Vorgehens, das aus dem Unwissen über die Aufhebung des Begehrens, sozusagen aus Verzweiflung, die sichtbare Darstellung des Begehrens, den Körper, schlägt und quält. „Noch weniger essen, noch weniger schlafen, noch weniger Ruhe, noch weniger Befriedigung“ – das ist der Tenor dieses falschen Strebens. Noch schärfer drückt der Erwachte dies in M 40 aus:

*Wenn durch Unbekleidetsein und Ähnliches die Läuterung des Herzens erreichbar sein würde, dann würden Verwandte und Freunde den Neugeborenen dazu veranlassen: „Komm, Lieber, sei unbekleidet, sei ein Fetzenwandträger, sei wasserbesprengt, werde Waldeinsiedler, werde Feldeinsiedler, werde ein Stetigsteher, werde ein Fastenpfleger, werde Spruchgewaltiger, werde ein Filzhaarasket. Dadurch wird dir, dem Gierigen, die Gier schwinden, dem Hassenden der Hass, dem Zornigen der Zorn, dem Feindseligen die Feindseligkeit, dem Stolzen der Stolz, dem Empfindlichen die Empfindlichkeit, dem Neidischen der Neid, dem Geizigen der Geiz, dem Heimlichen die Heimlichkeit, dem Heuchlerischen die Heuchelei, dem üble Wünsche Hegenden die üblen Wünsche, dem der falsche Anschauung hat, die falsche Anschauung.*

Der Unterschied zwischen den Schmerzensasketen und den Nachfolgern des Buddha wurde später vom König von Kosalo wie folgt beschrieben (M 89):

*Ich habe da Asketen und Brahmanen gesehen, die mager, elend, unansehnlich, gelbsüchtig sind, mit Adern, die aus den Gliedern hervortreten, so dass die Leute sie kein zweites Mal*

*ansehen wollten. Ich habe gedacht: „Sicher führen diese Ehrwürdigen das Asketenleben in Unzufriedenheit, oder sie haben irgendeine verborgene üble Tat begangen, so mager und elend sind sie, so unansehnlich, gelbsüchtig, mit Adern, die aus den Gliedern hervortreten, so dass die Leute sie kein zweites Mal ansehen wollten.“*

*Hier aber sehe ich die Mönche des Erwachten durch und durch freudig, ganz und gar erhoben, voll Hingabe, mit starken Heilsbestrebungen, ohne Widerstand, ohne Widerrede, mild gewordenen Gemüts. Da ist mir, o Herr, der Gedanke gekommen: „Gewiss erleben diese Ehrwürdigen durch die Wegweisung des Erwachten oft große überweltliche Erfahrungen. Darum sind diese Ehrwürdigen so freudig, glücklich, zufrieden, befriedet, mit starken Heilsbestrebungen, ohne Widerstand, ohne Widerrede, mild gewordenen Gemüts.“*

## 2. Körperliche Verkommenheit

*Verkommen war ich, Sāriputto. Genau wie die Rinde eines Tindukā-Baumes, die sich über die Jahre angesammelt hat, verklumpt und abblättert, so verklumpte auch der Staub und Schmutz, der sich über die Jahre angesammelt hatte, und blätterte von meinem Körper ab. Nie kam mir in den Sinn: „Ach, reibe ich doch diesen Staub und Schmutz mit der Hand ab oder reibe doch ein anderer diesen Staub und Schmutz mit der Hand ab“ – so etwas kam mir nie in den Sinn. So war meine Verkommenheit.*

Dieses Verhalten – je mehr Schmutz, desto besser – richtete sich teils gegen die weltliche Bejahung des Körpers, der durch allerlei Mittel verschönert wird, durch Salben, durch Bema- lung, durch diese und jene Körperpflege und Kosmetik, teils mag Gleichgültigkeit gegenüber allem Äußeren die Ursache für die völlige Vernachlässigung des Körpers gewesen sein.

Wie anders dagegen waren die vom Erwachten belehrten Mönche, wie es in M 66 heißt:

*Er sieht in einem Hain einen Mönch mit rein gewaschenen Händen und Füßen, heiter blickend, nach eingenommenem Mahl, in kühlem Schatten sitzen, hohem Gedenken hingegeben.*

### 3. Ich habe Töten und Verletzen vermieden

*Ich habe, Sāriputto, Töten und Verletzen (von Kleinstlebewesen) vermieden, war klarbewusst beim Vorwärtsgehen und beim Rückwärtsgehen. Ich war voller Mitleid, sogar für die Wesen in einem Wassertropfen: „Ich will den kleinen Geschöpfen in den Spalten im Boden keinen Schaden zufügen.“ So habe ich Töten und Verletzen vermieden.*

Der Bodhisattva konzentrierte sich in früheren Leben auf die Pflege des Mitempfindens allen Lebewesen gegenüber. Es war ihm ein Anliegen, so wenig wie möglich durch sein bloßes Dasein zu schaden. Da aber die Natur so geartet ist, dass auf der Erde, in der Luft und im Wasser Millionen von Kleinstlebewesen vorhanden sind, die der Mensch unabsichtlich einatmet, trinkt und auf dem Boden zertritt, so ist dies ein vergeblicher Versuch, Leiden zu mindern. Wer sich vorstellt, dass er durch sein Dasein unzählige Wesen tötet, vermehrt sein Leiden und hebt das Leiden der Tiere nicht auf. Hilflos, zwecklos war dieses Mitempfinden.

Später hat der Erwachte bei der Erklärung des Karma-Gedankens betont (A X,208, A III,101), dass das absichtliche Wirken folgeschaffend ist. Ein Wirken, das mit der Absicht geschieht, die Gefühle – Ausdruck der Triebe, von Gier und Hass – zu befriedigen, also um etwas Angenehmes zu erlangen oder um etwas Unangenehmes zu vermeiden: nur solches Wirken kommt in seiner Wirkung auf den Täter zurück. Nicht

beabsichtigte Schädigung oder nicht beabsichtigtes Wohltun dagegen, sagt der Erwachte (M 56), hat keine Folgen. Wenn ich unabsichtlich auf dem Sandweg Käfer und Schnecken zertrete, mit jedem Einatmen Kleinstlebewesen zu Tode kommen – so geschieht es, ohne dass ich es will. Ich habe keine Gefühlsbefriedigung bei diesem Töten und setze mich auch nicht leichtsinnig über die Belange anderer Wesen hinweg. So heißt es in A III,101:

*Würde einer behaupten, dass der Mensch für jedwedem Wirken die ihm entsprechende Wirkung erführe, so wäre in diesem Fall ein Läuterungswandel ausgeschlossen, und keinerlei Möglichkeit würde bestehen zur vollkommenen Leidensvernichtung. Sollte aber einer behaupten, dass der Mensch für jedwedem Wirken, das der Gefühlsbefriedigung dient, die ihm entsprechende Ernte erfährt, so kann es einen Läuterungswandel geben und die Möglichkeit zur vollkommenen Leidensvernichtung bestehen.*

Alle Unternehmungen in Gedanken, Worten und Taten zur Befriedigung des Gefühls werden vom Erwachten als Ergreifen (*upādāna*) bezeichnet: *Die Befriedigung bei den Gefühlen, das ist Ergreifen (upādāna) (M 38)*. Und er sagt weiter: Durch Ergreifen bedingt ist das im Ergreifen zum Ausdruck gekommene Verhältnis des erlebten Ich und der erlebten Welt im Dasein (*bhava*) erhalten geblieben und muss wieder in Erscheinung treten (Geburt).

#### 4. Einsam, abgesondert war ich

Hier werden die sozialen Triebe, der Wunsch, mit anderen Menschen zu leben und sich auszutauschen durch radikale Nichtbeachtung gequält und vergewaltigt. Um in dieser Einsamkeit überhaupt verweilen zu können, ergab sich die Notwendigkeit, noch zwei weitere Übel hinsichtlich der Ernäh-

rung und der Witterung auf sich zu nehmen. In ihrer radikalen Art sind diese Übungen kaum zu überbieten:

*Ich habe mich von anderen abgesondert, Sāriputto, indem ich in einen Wald eintauchte, dort lebte. Wenn ich einen Kuhhirten oder einen Schafhirten sah oder jemanden, der Gras oder Reisig sammelte, oder einen Holzfäller, dann floh ich für gewöhnlich von Hain zu Hain, von Dickicht zu Dickicht, von Tal zu Tal, von Hügel zu Hügel. Warum tat ich so? Weil sie mich nicht sehen sollten und ich sie nicht sehen mochte. So wie ein walddgeborenes Reh, wenn es Menschen sieht, von Hain zu Hain flieht, von Dickicht zu Dickicht, von Tal zu Tal, von Hügel zu Hügel. so floh auch ich, wenn ich einen Kuhhirten oder einen Schafhirten sah oder jemanden, der Gras oder Reisig sammelte, oder einen Holzfäller, von Hain zu Hain, von Dickicht zu Dickicht, von Tal zu Tal, von Hügel zu Hügel. Und warum das? Jene sollten mich nicht sehen, und ich mochte sie nicht sehen. So habe ich mich abgesondert gehalten.*

*Ich kroch für gewöhnlich auf allen Vieren in die Rinderkoppel, sobald der Kuhhirte sie verlassen hatte, und ich ernährte mich für gewöhnlich vom Kot der jungen, noch saugenden Kälber. Solange mein eigener Kot und Urin reichte, ernährte ich mich von meinem eigenen Kot und Urin. So war meine große Verdrehtheit in der Ernährung.*

*Ich ging für gewöhnlich in einen grauenvollen Wald und wohnte dort, wo normalerweise einem Mann die Haare zu Berge stehen würden, wenn er nicht frei von Begehren wäre. Wenn während der Frosttage jene kalten Winternächte kamen, hielt ich mich nachts im Freien und tagsüber im Wald auf. Im letzten Monat*



*der heißen Jahreszeit hielt ich mich nachts im Freien und tagsüber im Wald auf. Im letzten Monat der heißen Jahreszeit hielt ich mich tagsüber im Freien und nachts im Wald auf. Und es leuchtete mir dieser Vers auf, der nie zuvor gehörte:*

*Erstarrt bei Nacht, versengt am Tag  
allein im wilden Schreckensforst  
entblößt, kein Feuer neben sich,  
der Denker setzt die Suche fort.*

*Und ich wanderte zu einer Leichenstätte hin und lagerte mich auf einem Haufen fauler Gebeine. Und Hüttejungen kamen herbei und spuckten auf mich, urinieren auf mich, bewarfen mich mit Dreck und stocherten mit Stöckchen in meinen Ohren herum. Doch erinnere ich mich nicht, dass mir eine üble Regung gegen sie aufgestiegen wäre. So war mein Verweilen in Gleichmut.*

In dieser Darstellung kulminieren alle Arten der vorangegangenen Selbstqual noch einmal: Nahrung, Witterung, Lager – alles diente einzig dazu, den Körper zu quälen.

Abmagerung, um die sinnlichen Triebe auszuhungern

*Es gibt, Sāriputto, bestimmte Asketen und Brahmanen, die sagen und lehren: „Läuterung kommt durch Nahrung zustande.“ Sie sagen: „Wir wollen von Kola-Früchten – Bohnen – Sesam – Reis – leben“, und sie essen Kola-Früchte, Bohnen, Sesam, Reis. Sie essen Kola-Fruchtpulver, Bohnenpulver, Sesam-Reismehl, sie trinken Kola-Fruchtwasser usw., und sie machen Kola-Fruchtgebräu usw. Nun erinnere ich mich, eine einzige Kola-Frucht, eine einzige Bohne, ein einziges Sesam- oder Reiskorn pro Tag gegessen zu haben. Du magst vielleicht denken, Sāriputto, dass die Kola-*

*Frucht, die Bohne, das Sesam- oder Reiskorn zu jener Zeit größer war, doch ist es nicht so. Sie waren damals bestenfalls genauso groß wie jetzt. Indem ich mich von einer einzigen Kola-Frucht, einer einzigen Bohne, einem einzigen Sesam- oder Reiskorn pro Tag ernährte, erreichte mein Körper den Zustand äußerster Auszehrung. Weil ich so wenig aß, wurden meine Glieder wie durch Knoten unterteilte Weinreben oder Bambusrohre. Weil ich so wenig aß, wurde mein Gesäß wie ein Kamelhuf. Weil ich so wenig aß, standen meine Wirbelfortsätze hervor wie aufgereichte Perlen. Weil ich so wenig aß, ragten meine Rippen heraus, so hager wie die baufälligen Dachsparren einer alten, ungedeckten Scheune. Weil ich so wenig aß, sank der Glanz meiner Augen tief in die Augenhöhlen zurück und sah aus wie der Glanz des Wasserspiegels, der in einem Brunnen tief abgesunken ist. Weil ich so wenig aß, verschrumpelte und verdorrte meine Kopfhaut, so wie ein grüner, bitterer Kürbis in Wind und Sonne verschrumpelt und verdorrt. Weil ich so wenig aß, lag meine Bauchdecke auf meinem Rückgrat auf. Und indem ich die Bauchdecke berühren wollte, traf ich auf das Rückgrat, und indem ich das Rückgrat befühlen wollte, traf ich wieder auf die Bauchdecke. So nahe war mir die Bauchdecke ans Rückgrat gekommen durch diese äußerst geringe Nahrungsaufnahme. Weil ich so wenig aß, stürzte ich beim Urinieren oder beim Stuhlgang auf das Gesicht. Weil ich so wenig aß, fiel mir das an den Wurzeln verfaulte Haar aus, wenn ich versuchte, meinem Körper Erleichterung zu verschaffen, indem ich meine Glieder mit den Händen massierte.*

Mit äußerster Konsequenz war der Bodhisattva den Weg der Gewalt gegenüber dem Körper bis zu diesem Ende gegangen. Er war jedoch nicht weiter gekommen als früher.

Und der spätere Buddha fügte bei dieser Schilderung äußerster Körperqual hinzu:

*Und auch durch solche Praxis, durch die Ausübung solcher Askese erlangte ich keinerlei übermenschliche Zustände, kein unverblendetes wirklichkeitsgemäßes Sehen und Wissen. Und warum nicht? Weil ich eben jene heilende Weisheit nicht errungen hatte, die, wenn sie erlangt wird, befreiend, heilend ist und den Suchenden zur völligen Leidensversiegung führt.*

Keine zwangsläufige Läuterung durch Wiedergeburten  
– durch Spenden – durch Feueranbetung

Der Erwachte erinnert sich an eine Vielzahl vergangener Leben, und zwar 91 Weltzeitalter zurück (M 71 u.a.). In diesen schier endlos vielen Leben gibt es keine Daseinsform, sagt der Erwachte, die er nicht schon durchlaufen hätte, keine Erfahrung, die er nicht schon gemacht hätte. Aus dem dadurch gewonnenen, ihm jetzt zur Verfügung stehenden universalen Wissen kann er folgende damals gängige Meinungen von Asketen und Brahmanen abweisen:

*Manche Asketen und Brahmanen, Sāriputto, sagen und lehren: „Läuterung kommt durch den Kreislauf der Wiedergeburten zustande.“ Doch es ist unmöglich, einen Daseinsbereich in diesem Kreislauf zu finden, den ich nicht bereits durchlaufen hätte, außer dem der Himmelswesen der Reinhausigen (Suddhāvāsa – das ist alleinige Selbsterfahrnis der Nichtwiederkehrer. Der Erwachte war auf seiner langen Laufbahn niemals ein Nichtwiederkehrer, der nie mehr in die Sinnensuchtwelt – u.a. in die Menschenwelt – zurückkehren kann, da er nicht von einem Buddha belehrt, die fünf Verstrickungen aufgehoben hatte); und wäre*

*ich als ein Himmelswesen der Reinhausigen wiedergeboren, wäre ich niemals in diese Welt zurückgekehrt.*

*Manche Asketen und Brahmanen, Sāriputto, sagen und lehren: „Läuterung kommt durch eine bestimmte Art der Wiedergeburt zustande.“ Doch es ist unmöglich, einen Daseinsbereich in diesem Kreislauf zu finden, den ich nicht bereits durchlaufen hätte, außer dem der Himmelswesen der Reinhausigen, und wäre ich als ein Himmelswesen der Reinhausigen wiedergeboren, wäre ich niemals in diese Welt zurückgekehrt.*

*Manche Asketen und Brahmanen sagen und lehren: „Läuterung kommt durch einen bestimmten Aufenthaltsort zustande.“ Doch es ist unmöglich, einen Aufenthaltsort zu finden, in dem ich nicht bereits gewesen wäre, außer dem der Himmelswesen der Reinhausigen, und wäre ich als ein Himmelswesen der Reinhausigen wiedergeboren, wäre ich niemals in diese Welt zurückgekehrt.*

*Manche Asketen und Brahmanen sagen und lehren: „Läuterung kommt durch Spenden zustande.“ Aber es ist unmöglich, eine Spende zu finden, die ich nicht bereits dargebracht hätte, als ich entweder ein König oder ein wohlhabender Brahmane war.*

*Manche Asketen und Brahmanen sagen und lehren: „Läuterung kommt durch Feueranbetung zustande.“ Aber es ist unmöglich, eine Art von Feuer zu finden, die ich nicht schon angebetet hätte, als ich entweder ein König oder ein wohlhabender Brahmane war.*

Die ungebrochene Geisteskraft des Erwachten  
im achtzigsten Lebensjahr

*Manche Asketen und Brahmanen sagen und lehren: „Solange dieser liebe Mann da frisch und kräftig ist,*

*glänzend dunkelhaarig, im Genuss glücklicher Jugend, im ersten Mannesalter, so lange besitzt er auch die höchsten Weisheitskräfte. Ist aber dieser liebe Mann alt und ein Greis geworden, in fortgeschrittenem Alter und in den letzten Lebensabschnitt eingetreten, mit achtzig, neunzig oder hundert Jahren, dann schwinden ihm jene Geisteskräfte.“ Doch ist das nicht schlechthin gültig. Ich bin ja, Sāriputto, jetzt alt und ein Greis geworden, in fortgeschrittenem Alter und in den letzten Lebensabschnitt eingetreten, stehe im achtzigsten Jahr. Gesetzt aber, ich hätte da vier Schüler, die eine Lebenserwartung von hundert Jahren hätten, die vollkommen wären in Wahrheitsgegenwart, tugendhaft, voll Tatkraft, mit den höchsten Weisheitskräften begabt. Gleichwie etwa ein sehniger Bogenschütze, wohl geschult und erprobt, einen leichten Pfeil mit geringer Mühe über den Schatten einer Palme hinausschießen könnte, ebenso wären diese vier Schüler vollkommen in Wahrheitsgegenwart, tugendhaft, voll Tatkraft, mit den höchsten Weisheitskräften begabt.*

*Angenommen diese befragten mich ununterbrochen von den vier Pfeilern der Beobachtung an, und ich gäbe ihnen Erklärung auf Erklärung, und sie bewahrten, was ich erklärt hätte, als erklärt, und fragten mich keine Frage zum zweiten Mal, nur rastend beim Essen und Trinken, zu urinieren und Kot zu entleeren, zu schlafen und sich auszuruhen. Nicht wäre des Erhabenen Darlegung der Wahrheit zum Ende gelangt, nicht wäre des Erhabenen Aufzeigung des Wahrheitspfads mit allen seinen Besonderheiten zum Ende gelangt, nicht wären des Erhabenen Antworten auf die Fragen zum Ende gelangt. Denn jene vier Schüler mit ihrer hundertjährigen Lebenserwartung wären am Ende der hundert Jahre gestorben. Und wenn ihr mich*

*auf dem Bett herbeitragen werdet, die Geisteskraft des Vollendeten wird unverändert sein.*

*Wenn man zu Recht von irgendjemandem sagen wollte: „Ein wahnloses Wesen ist in der Welt erschienen, vielen zum Wohl, vielen zum Heil, aus Erbarmen zur Welt, zum Nutzen, Wohl und Heil für Götter und Menschen“, der kann von mir mit Recht sagen: „Ein wahnloses Wesen ist in der Welt erschienen, vielen zum Wohl, vielen zum Heil, aus Erbarmen zur Welt, zum Nutzen, Wohl und Heil für Götter und Menschen.“*

*Während dieser Zeit nun hatte der ehrwürdige Nāgasamālo hinter dem Erhabenen gestanden und dem Erhabenen Kühlung gefächelt. Da wandte sich der ehrwürdige Nāgasamālo an den Erhabenen:*

*Wunderbar ist es, o Herr, außerordentlich. Während ich da, o Herr, dieser Darlegung lauschte, sträubten sich mir die Haare. Wie soll, o Herr, diese Rede heißen? – Wohlan denn, Nāgasamālo, so bewahre sie unter dem Namen „Das Haarsträuben“. –*

DIE LÄNGERE LEHRREDE  
VON DER LEIDENSHÄUFUNG  
13. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvatti im Siegerwald, im Garten Anāthapindikos. Da nun begaben sich viele Mönche am Morgen, mit Obergewand und Schale versehen, auf den Weg zur Stadt um Almosenspeise. Aber jene Mönche überlegten: „Es ist noch zu früh, um in Sāvatti um Almosen umherzugehen, wie wenn wir jetzt den Hain der andersfährtigen Pilger aufsuchten?“ Und jene Mönche begaben sich zum Hain der andersfährtigen Pilger, wechselten höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit ihnen und setzten sich zur Seite hin. Hierauf wandten sich die andersfährtigen Pilger an die Mönche und sprachen:*

*Der Asket Gotamo, Brüder, erklärt, dass er die Sinnensucht ganz und gar durchschaue. Auch wir erklären, die Sinnensucht ganz und gar zu durchschauen. Der Asket Gotamo, Brüder, erklärt, dass er die Form ganz und gar durchschaue. Auch wir erklären, die Form ganz und gar zu durchschauen. Der Asket Gotamo, Brüder, erklärt, dass er das Gefühl ganz und gar durchschaue. Auch wir erklären, das Gefühl ganz und gar zu durchschauen. Was ist dann da der Unterschied, Brüder, was ist anders, worin liegt die Verschiedenheit zwischen der Lehre des Asketen Gotamo und unserer Lehre, zwischen seinen Anleitungen und unseren? –*

*Da bestätigten jene Mönche die Worte der andersfährigen Pilger nicht und lehnten sie auch nicht ab. Ohne sie zu bestätigen und ohne sie abzulehnen, erhoben sie sich von ihren Sitzen und gingen fort mit dem*

*Gedanken: „Beim Erhabenen werden wir eine Antwort auf diese Frage bekommen.“*

*Und sie wanderten nach Sāvatti, traten von Haus zu Haus um Almosenspeise, kehrten zurück, nahmen ihr Mahl ein und begaben sich dann zum Erhabenen. Dort angelangt, begrüßten sie den Erhabenen ehrerbietig und setzten sich zur Seite hin. Zur Seite sitzend sprachen nun jene Mönche zum Erhabenen:*

*Wir begaben uns am Morgen, mit Obergewand und Schale versehen, auf den Weg zur Stadt um Almosenspeise. Aber wir überlegten: „Es ist noch zu früh, um in Sāvatti um Almosen umherzugehen. Wie wenn wir jetzt den Hain der andersfährtigen Pilger aufsuchten?“ Und wir begaben uns zum Hain der andersfährtigen Pilger, wechselten höflichen Gruß und freundliche, denkwürdige Worte mit ihnen und setzten uns zur Seite hin. Hierauf wandten sich die andersfährtigen Pilger an uns und sprachen: „Der Asket Gotamo, Brüder, behauptet, die Sinnensucht ganz und gar zu durchschauen. Auch wir behaupten, die Sinnensucht ganz und gar zu durchschauen. Der Asket Gotamo, Brüder, behauptet, die Form ganz und gar zu durchschauen. Auch wir behaupten, die Form ganz und gar zu durchschauen. Der Asket Gotamo, Brüder, behauptet, das Gefühl ganz und gar zu durchschauen. Auch wir behaupten, das Gefühl ganz und gar zu durchschauen. Was ist dann da der Unterschied, Brüder, was ist anders, worin liegt die Verschiedenheit zwischen der Lehre des Asketen Gotamo und unserer Lehre, zwischen seinen Anleitungen und unseren?“*

*Da bestätigten wir die Worte der andersfährtigen Pilger nicht und lehnten sie auch nicht ab. Ohne sie zu bestätigen und ohne sie abzulehnen, erhoben wir uns von unseren Sitzen und gingen fort mit dem Gedan-*



ken: „Beim Erhabenen werden wir eine Antwort auf diese Frage bekommen.“ –

*Auf diese Worte, ihr Mönche, wäre den andersfährigen Pilgern zu erwidern gewesen: „Was ist aber, Brüder, Labsal der Sinnensucht, Elend der Sinnensucht, Ablösung von der Sinnensucht? Was ist Labsal der Form, Elend der Form, Ablösung von der Form? Was ist Labsal des Gefühls, Elend des Gefühls, Ablösung vom Gefühl?“ So gefragt, werden die andersfährigen Pilger keine ausreichende Antwort geben können, ja, sie werden in Verlegenheit geraten. Und warum? Weil das, ihr Mönche, fremdes Gebiet für sie ist. Keinen sehe ich, ihr Mönche, in der Welt mit allen ihren Geistern, den weltlichen und den reinen, mit ihren Scharen von Asketen und Priestern, Göttern und Menschen, der durch Beantwortung der Frage das Herz begeistern und erfreuen könnte, außer dem Vollendeten oder seinen Schülern oder solchen, die es von ihnen gehört haben.*

Die andersfährigen Pilger behaupten, dass sie wie der Erwachte die Sinnensucht, die Formen und die Gefühle durchschauen. Form und Gefühl sind die vom Erwachten genannten ersten zwei Zusammenhäufungen, wobei der ersten Zusammenhäufung, der zu sich gezählten Form (Auge, Ohr...), die Sinnensucht nach bestimmten als außen erfahrenen Formen innewohnt. In M 74 sind vom Erwachten von den fünf Zusammenhäufungen auch nur die zwei ersten genannt. Wenn man diese Zwei durchschaut, dann hat man die anderen mit- einbegriffen. Wer Form und Gefühl erlebt, der erlebt, d.h. nimmt sie wahr (3.Zusammenhäufung). Es gibt keine Wahrnehmung, die nicht Form und Gefühl oder nur Gefühl enthält. Das Erleben von Form ist Wahrnehmung von Form, das Erleben von Gefühl ist Wahrnehmung von Gefühl. Es gibt keine Wahrnehmung ohne Gefühl. Die vierte Zusammenhäufung,

Aktivität, ist Reaktion im Denken, Reden und Handeln auf empfundene Formen, was bedeutet, auf angenehm empfundene Form zuzugehen, sie zu ergreifen und unangenehm empfundene Form zu meiden und abzustößeln. Diese Reaktion ist bei dem wollenden Menschen unlöslich an die Wahrnehmung von als angenehm oder unangenehm empfundenen Formen geknüpft, und diese Reaktion ist meistens bereits eingespielt, programmiert als programmierte Wohlerfahrungssuche, als Weiterschwingung des schwingenden Rades (5.Zusammenhäufung).

Mit den ersten zwei Zusammenhäufungen sind die weiteren drei zwangsläufig mitgegeben.

Die andersfährtigen Pilger sagen also zu den Mönchen, dass sie Sinnensucht, Form und Gefühl durchschauen, und der Erwachte täte es auch. Worin denn der Unterschied bestehe zwischen ihrer Lehre und Anleitung und der des Erwachten.

Was ist mit Lehre und Anleitung gemeint? In asiatischen Ländern weiß man, dass es mit intellektuellem Verstehen der Lehre nicht getan ist. Der Übende bedarf der Anleitung seitens eines Lehrers, eines Guru. Wie wichtig die Übungsanleitung ist, geht auch aus der Einladung zu der Wegweisung des Erwachten hervor (M 80):

*Willkommen sei mir ein einsichtiger Mensch, offen, ehrlich, eine aufrechte Natur. Ich unterweise ihn in der rechten Übung. Ich zeige ihm die Zusammenhänge auf. Wenn er nach der Unterweisung sich einübt, dann wird er in nicht langer Zeit bei sich selber erkennen: „Wahrlich, auf diese Weise wird man da völlig befreit von der schlimmsten Binde: nämlich von der Binde des Wahns.“*

In dieser Einladung wird sogar die rechte Übung dem Aufzeigen der Zusammenhänge vorangestellt.

Der Erwachte spricht von vier Anleitungen (D 11):

*1. So habt ihr zu erwägen (vitakka), so habt ihr nicht zu erwägen.*

2. *Darauf habt ihr zu achten (manasikāra), darauf habt ihr nicht zu achten.*
3. *Das habt ihr zu überwinden (pahāna).*
4. *Innere Reinheit oder höhere Zustände sind, wenn sie aufkommen, zu pflegen (idam upasampajja vihāratha).*

Die wichtigste Frage ist:  
Was ist Wohl, was ist Wehe und  
wie kann ich das Wehe vermeiden?

Der Erwachte antwortet den Mönchen auf die Frage der andersfährtigen Pilger: Sie hätten die andersfährtigen Pilger fragen sollen, was Labsal und Elend der Sinnensucht, der Form und des Gefühls sei und was die Ablösung von Sinnensucht, Form und Gefühl sei. Das ist eine ganz sachliche Fragestellung, hinter der das persönliche Interesse des einzelnen Menschen steht: Was ist Wohl, was ist Wehe und wie kann ich das Wehe vermeiden? Die Beantwortung dieser Frage ist für den Erwachten das Kriterium für gründliche Durchschauung. Wenn diese Grundfragen nicht gestellt und beantwortet werden, dann ist keine gründliche Durchschauung möglich.

Auch im Westen sind diese Fragen nicht beantwortet. Über die Sinnensucht, die Triebe, wird im Westen viel nachgedacht und untersucht. Für die Ablösung von den Trieben gibt es im Westen keine Lehre. In der modernen Psychologie wird davor gewarnt, starke Triebe zu verdrängen, da sonst Krankheiten entstehen, aber was für Gefahren durch Hemmungslosigkeit entstehen, ist auch bekannt. Man möchte sie vermeiden, kennt aber nicht den Weg zu ihrer Überwindung.

Der Erwachte sagt: Das Grundanliegen der Wesen ist immer das Streben, Wohl zu erlangen. Darum muss alle Forschung darauf gerichtet sein: Was führt zum Wohl und was verhindert das Wohl. Dabei geht es aber nicht um das kurze vorübergehende Wohl, sondern um dauerhaftes, um endgültiges Wohl, das nicht zerstört werden kann. Das wird in allen Religionen Heil genannt.

So muss bei der Sinnensucht, den Formen und den Gefühlen gefragt werden: Was ist daran Wohl, was ist daran Wehe? Und wenn Wehe ist, wie kann man es überwinden. Diese drei Fragen stehen unmittelbar im Dienst der Wohl- und Heilsuche des Menschen.

Der Erwachte sagt (A IV,111), dass er mit Milde und Strenge die Menschen erziehe, die seiner Führung folgen: Er zeigt ihnen die Labsal des Guten, das Gute des Guten, und wie man das Gute erreichen könne – das ist seine Erziehung mit Milde. Und er zeigt das Elend der elenden Dinge und Eigenschaften – das ist seine Erziehung mit Strenge. Er sagt: Wenn wir Labsal und Elend einer Sache nüchtern betrachten, dann werden wir uns immer vom Elenden abwenden.

Die Überwindung der Sinnensucht wird auch in der Mystik des Christentums, des Hinduismus und des Islam angestrebt, aber nur der Erwachte zeigt die endgültige Überwindung, während alle anderen wegen der nicht vollkommenen Durchschauung der Zusammenhäufungen nur einen zeitweiligen Austritt aus der Sinnlichkeit bewirken können.

Wer Labsal, Elend und Ablösung der Sinnensucht, der Form und der Gefühle durchschaut – sagt der Erwachte –, der bricht auf, um dauerhaftes Wohl, das Heil, zu erwerben, weil derjenige einen klaren Ausweg vor Augen hat. Aber diese Durchschauung ist nur einem Vollendeten möglich, der selber alle Triebe und damit alle Blendung und allen Wahn überwunden hat, oder einem, der es von ihm gehört hat.

#### Durchschauung der Sinnensucht Wohl, Labsal der Sinnensucht

*Fünf Sinnensucht-Stränge (kāmaganā, wtl. Sinnensucht-Fäden, Sinnensuchtbezüge) gibt es, ihr Mönche. Welche fünf?*

*die vom Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, der Sinnensucht entsprechenden, reizenden,  
die vom Lauscher erfahrbaren Töne –  
die vom Riecher erfahrbaren Düfte –  
das vom Schmecker erfahrbare Schmeckbare –  
das vom Taster (Körper) erfahrbare Tastbare –  
das ersehnte, geliebte, entzückende, angenehme, der Sinnensucht entsprechende, reizende.  
Das sind, ihr Mönche, die fünf Sinnensuchtstränge.  
Was da durch die fünf Sinnensuchtstränge bedingt an Wohl und Freude entsteht, das ist Labsal der Sinnensucht.*

Wir sehen, dass hier durchaus der Tatsache Rechnung getragen wird, dass der sinnensüchtige, von der Sinnensucht geplagte und getriebene normale Mensch diejenigen Erlebnisse, die zur Befriedigung dieser oder jener Sinnensucht führen, als Labsal, als Wohl empfindet. Diese Tatsache kennen alle Menschen und alle Tiere, welche die Befriedigung ihrer Sinnensucht anstreben, denn sie streben sie gerade wegen dieser „Labsal“ an.

Eine ganz andere Frage ist es allerdings, ob der von der Sinnensucht bewegte Mensch vorwiegend erlebt, dass sein Verlangen und Ersehnen auch erfüllt wird, oder ob er vorwiegend erlebt, dass es nicht erfüllt wird und dass er darum in Dürftigkeit, Mangel, Elend und Not lebt. Darüber spricht der Erwachte in den folgenden Ausführungen.

Die sinnliche Erlebnismöglichkeit gibt es nur auf den fünf Kanälen: Auge, Ohr, Nase, Zunge und dem ganzen Körper, in denen die Triebe lungern. Durch diese fünf Kanäle nehmen die sinnlichen Triebe, die Sinnesdränge: der Luger, Lauscher, Riecher, Schmecker und Taster, bei der Berührung mit äußeren Dingen Bruchstücke auf, die der Geist zu einem Ganzen fügt. Die Bruchstücke, die einzelnen Erfahrungen der fünf Sinnes-

dränge, enthalten noch keinerlei Sinn. Mittels des Lagers z.B. können nur Formen und Farben erfahren werden, die als angenehm oder unangenehm beurteilt werden. Dass diese Formen Zeichen sind mit einem bestimmten Sinn, z.B. Buchstaben oder Wörter, das weiß nur der Geist. Der Geist hat keine direkte Berührung mit außen, sondern empfängt das Außen nur durch die gefühlsbesetzten Erfahrungen der Sinnesdränge, und der Geist kann außerdem innere Vorgänge beobachten und bedenken.

Das durch die Sinnesdränge dem Geist als Form-Wahrnehmung usw. Gemeldete wird sofort im Geist einander zugeordnet, wird bewegt durch Assoziieren und Kombinieren der einzelnen Sinneserfahrungen. So macht der Geist aus den Bruchstücken Komplexe und bewertet sie nach angenehm und unangenehm. Was mit wenig Gefühl in den Geist eingetragen wird, bleibt gleichgültig und auch weniger bekannt. Stärker beeindruckt nur das, was mit starkem Wohl- oder Wehgefühl besetzt ist.

Der Erwachte sagt in unserer Rede:

*Was da auf Grund dieser Sinnensüchte an Wohl und Freude aufkommt, das ist Labsal der Sinnensüchte.*

Wenn das von außen Erfahrene den Bedürfnissen entspricht, dann ist das Labsal der Sinnensucht. Wenn es den Bedürfnissen nicht entspricht, wird Wehgefühl empfunden. Die Sinnensüchte, die Sinnesdränge in den Sinnesorganen 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. Der normale Mensch, gejagt von dem Brennen der Sinnesdränge, hat keine Vorstellung von wirklichem Wohlgefühl. Er merkt nicht, wie tief er in dauerndem Mangel und Schmerz ist, weil er noch kein anderes Gefühl als kurzfristige Aufhebung des Mangels erlebt hat. Er kann sich daher überhaupt nicht vorstellen und kann nicht nachempfinden, dass es oberhalb dieses reißenden Kampfes um fortdauernde Befriedigung der Sinnes-

dränge einen seligen Herzensfrieden gibt. Er kann nur unterscheiden zwischen unbefriedigtem und befriedigtem Begehren. 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 lebt, während er selber sich seine Wünsche erfülle.

Der Erwachte vergleicht (M 75) den von Sinnensucht Getriebenen mit einem Aussätzigen, dessen Körper mit juckenden Wunden bedeckt ist. Der Aussätzige sieht sich gezwungen, an glühenden Kohlen die Wunden auszudörren und immer wieder Fetzen davon herabzureißen. Wenn aber der Aussätzige durch einen Arzt von der Krankheit völlig geheilt werden würde, dann denkt er nicht mehr daran, sich diesen Schmerzen an den glühenden Kohlen auszusetzen, und kann den von Begierden Getriebenen, Abhängigen nicht beneiden. So vergleicht der Erwachte die Befriedigung durch sinnliche Wahrnehmung dem Aufenthalt eines Aussätzigen an einer glühenden Kohlengrube. Kein Gesunder geht freiwillig an glühende Kohlen heran. Kein Gesunder kann die Aussätzigen beneiden, und jeder Gesunde würde sich mit aller Kraft wehren, wenn man ihn an die glühenden Kohlen heranziehen würde, denn er kennt ein Wohl ohne Schmerz.

Das schlimmste Übel der Sinnensucht-Befriedigung nennt der Erwachte im folgenden Gleichnis:

*Je mehr und mehr nun jener Aussätzige den Leib da in solcher entsetzlichen Weise ausdörren lässt, desto mehr und mehr füllen sich ihm seine offenen Wunden nur immer weiter mit Eiter, Schmutz und Gestank an, und er empfindet sogar ein gewisses Behagen, einen gewissen Genuss, indem er die offenen Wunden abreibt. – Ganz ebenso auch sehe ich, wie die anderen Wesen von den Sinnensüchten getrieben, vom Durst nach Sinnendingen getetzt, vom Fieber nach Sinnendingen verbrannt, den Sinnensüchten frönen; und ich sehe, wie bei diesen Wesen, je mehr und mehr sie von den Sinnensüchten getrieben, vom Durst nach Sinnendingen getetzt, vom Fieber*

*nach Sinnendingen verbrannt, den Sinnensüchten frönen – desto mehr und mehr auch bei ihnen der Durst nach Sinnendingen wächst, sie vom begehrenden Fieber entzündet, ein gewisses Behagen empfinden, einen gewissen Genuss, bedingt durch die fünf Sinnensüchte.*

Die Süchtigkeit dessen, der die Wahrheit nicht kennt, nimmt also immer mehr zu. 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. Weil der Mensch bei vielen Sinnendingen im Akt der Berührung eine kurze entspannende Befriedigung der inneren Sucht empfindet, darum bewertet er die Befriedigung durch Genuss der Dinge so positiv und muss sie immer wieder anstreben. Natürlich gibt es Sinnendinge, die wir zur Lebenserhaltung brauchen, wie Essen, Trinken, Bewegung, Ruhe usw., aber wir müssen nüchtern feststellen, dass es bei uns und unserer Umgebung noch sehr viele Sinnensüchte und Begehrensdinge gibt, auf die wir kaum verzichten können. Das merken wir dann, wenn die Erfüllung der Sinnensüchte länger ausbleibt, als wir gewöhnt sind und uns lieb ist.

### Wehe, das Elend der Sinnensucht

Wegen der Sinnensucht, um die Sinnensucht befriedigen zu können, muss der empfindliche Körper gesund erhalten werden, müssen die Mittel zu seinem Unterhalt und zu zusätzlichen Sinnesgenüssen herbeigeschafft werden, muss Geld verdient werden, muss ein Beruf ausgeübt werden:

*Was ist nun, ihr Mönche, Elend der Sinnensucht? Da erwirbt sich, ihr Mönche, ein Sohn aus guter Familie seinen Unterhalt durch ein Amt, sei es als Schreiber oder als Rechner oder Verwalter, als Landwirt oder als*



*Kaufmann oder als Viehzüchter, als Soldat oder Minister des Königs oder durch irgendeinen anderen Beruf, ist der Kälte ausgesetzt, muss Sonne und Wind Trotz bieten, wird von Mücken, Wespen und Kriechtieren verletzt, riskiert den Tod durch Hunger und Durst. Das aber, Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Nur wegen der Sinnensucht haben wir ja den Körper angelegt, sind als jenseitiges sinnensüchtiges feinstoffliches Wesen in einen Mutterleib eingestiegen, haben entsprechend der Sinnensucht einen grobstofflichen Körper aufgebaut, haben vielleicht bei mehr Begehren nach Tönen als nach Formen entsprechende Sinnesorgane aufgebaut, um den Trieb nach Tönen befriedigen zu können. Wo keine Sinnensucht ist, da ist kein Körper aufzubauen nötig, da bedarf es auch nicht der Erhaltung des Leibes. So ist also auch der geringste Lebensunterhalt, den der Mensch braucht, nur um sein Leben zu erhalten, durch Sinnensucht bedingt. Denn ohne Sinnensucht hätte er den Körper gar nicht aufgebaut.

Hier werden die Berufe vor 2 1/2 tausend Jahren in Indien genannt. Bei uns sind es nicht in erster Linie Mücken, Wespen und plagende Kriechtiere und auch meistens nicht das Wetter, die die Schwierigkeiten im Beruf ausmachen, sondern mehr die komplizierte und oft versagende Technik.

Auch dem westlichen Menschen ist es in der Regel selbstverständlich, dass er einen Beruf ergreifen muss. Er sagt: „Selbst wenn ich keine zusätzlichen Sinnensüchte hätte, so müsste ich doch verdienen, um den Leib zu erhalten.“ Viele Menschen essen und trinken jedoch weit mehr, als der Körper zur Erhaltung braucht, vorwiegend um des Genusses willen. Und viele Menschen streben an, weit mehr zu verdienen, als sie zur Erhaltung eines gesunden Lebens brauchen. Der Be-

griff „Lebensnotdurft“ wird sehr unterschiedlich aufgefasst. Die Maßstäbe für den sogenannten „Lebensstandard“ werden immer höher geschraubt durch gegenseitige Beeinflussung, Aufstachelung der Wünsche, eben durch Mehrung der Sinnensucht. So wird heute „der Genuss“ als zum Lebensstandard gehörig angesehen, während er früher als überflüssig betrachtet und höchstens als angenehme Begleiterscheinung dankbar begrüßt wurde. Durch dieses Streben nach großem Verdienst um des Genusses willen kommt es zu dem Gehetztsein und Getriebensein, das der heutige Mensch in sogenannten hochentwickelten Ländern empfindet, kommt es zur Überbelastung, zu beruflicher Quälerei.

Auch dann, wenn uns unsere berufliche Tätigkeit mehr oder weniger befriedigt und wir sie darum nicht so stark als Belastung empfinden, so ist sie doch eine Anstrengung und verschleißt unsere Kräfte. Man muss rechtzeitig aufstehen, auch wenn man noch müde ist, man muss im Büro oder in der Werkstatt arbeiten, auch wenn man nicht möchte. Man muss sich körperlich oder geistig anstrengen, man muss Missverständnisse, Vorwürfe, Spannungen und Streit mit den Mitarbeitern, mit Untergebenen und Vorgesetzten in Kauf nehmen, muss Ungerechtigkeit und Kränkungen hinnehmen oder, wenn man das nicht will, in Zwietracht leben. Das alles sind schon Nichtbefriedigungen von Sinnensucht, denn von der Sinnensucht her möchte man morgens länger schlafen, sich nicht anstrengen, möchte in Frieden gelassen werden. – Dieses „Elend der Sinnensucht“ muss also jeder Mensch, der sein Geld verdienen muss, auf sich nehmen. Zwar verdient er das Geld, um der Sinnensucht besser nachgehen zu können, aber um das Geld verdienen zu können, muss er auch wieder viel Sinnensucht unbefriedigt lassen.

Im freien Beruf muss man sorgen, dass man den erforderlichen Umsatz einbringt. Das führt oft zur Überbeanspruchung, führt dazu, Reizmittel zu nehmen, um weiter und mehr arbeiten zu können, führt zu Krankheit und frühem Tod – alles im Interesse der Sinnensucht, um die lebensnotwendigen Bedürf-

nisse zu befriedigen und die, die darüber hinausgehen. Das ist schon ein Elend. Es gibt Menschen in reichen Familien, die nicht zu arbeiten brauchten, und doch tun sie es meistens. Es hat kaum ein Mensch genug Geld. Das Mehrhabenwollen gehört mit zur Sinnensucht. Wenn ein Reicher zwei bis drei Millionen verliert, bringt er es fertig, sich umzubringen, weil er nur noch fünf Millionen übrig hat. Er empfindet sich als arm, weil er glaubt, nun gewohnte Wünsche nicht mehr befriedigen zu können.

*Wenn diesem Sohn aus guter Familie, der sich so anstrengt, abmüht und kämpft, kein Reichtum erwächst, dann ist er bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, gerät in Verzweiflung: „Vergeblich, ach, ist meine Anstrengung, meine Mühe bringt keine Früchte.“ Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Wenn nicht genügend verdient wird, dann sind Verzweiflung und Depression die Folgen, und der Mensch sieht sich vor der ihm oft äußerst schwer erscheinenden Aufgabe, nach Mitteln und Wegen zu suchen, um aus dem Dilemma herauszukommen.

*Wenn diesem Sohn aus guter Familie, der sich so anstrengt, abmüht und kämpft, Reichtum erwächst, so nagt ihn sorgende Pein um die Erhaltung dieses Reichtums: „Dass mir meine Güter nur nicht von Königen eingezogen oder von Räubern geplündert oder vom Feuer verzehrt oder vom Wasser weggespült oder von feindlichen Verwandten entrissen werden!“ Und indem er seine Güter wahrt und schützt, werden sie ihm von*

*Königen eingezogen oder von Räubern geplündert oder vom Feuer verzehrt oder vom Wasser weggespült oder von feindlichen Verwandten entrissen. Da ist er bekümmert, trauert und klagt, er weint und schlägt sich die Brust, gerät in Verzweiflung: „Was ich hatte, das habe ich nicht mehr!“ Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Sorge um den Erhalt hat jeder, der etwas besitzt. Heute sind es nicht die Könige, die den Besitz einziehen, sondern die Steuer oder die Inflation. Gedanken, wie das Geld am sichersten anzulegen ist, wo es mehr Prozente gibt, beschäftigen diejenigen, die ihr Geld erhalten wollen. Wir sind diese Gedanken gewöhnt und wissen nichts Besseres. Wir blicken mit Ekel oder Herablassung auf Mücken und Kotlarven. Aber der Erwachte sagt: Schon sinnliche Götter, ein bis zwei Stufen oberhalb des Menschentums blicken mit Ekel oder Herablassung auf uns herab, die wir uns so sehr abmühen, Vorsorge für die kurze, noch verbleibende Lebensspanne dieses Körpers zu treffen, und dabei die Vorsorge für die unendliche Zeit nach diesem Körperleben ganz und gar vernachlässigen.

Fast alle nach Reichtum und Mehrverdienst strebenden Menschen sind schon während ihres auf dieses Ziel gerichteten Müehens unzufrieden. Sie merken, dass sie nie ganz das erreichen, was sie wollen. Sie stecken schon während ihres Müehens ihre Ziele immer höher, da es im sinnlichen Bereich kein Ende des Wünschens gibt. Wir kennen das Wort: *Je mehr er hat, je mehr er will, nie schweigen seine Wünsche still*, und ebenso sagt der Erwachte (M 82):

*Und hätt' ein König sich ersiegt die Erde  
und herrscht' er weithin bis zum Meere herrlich:  
Des Meeres Grenze grämt' ihn ungesättigt,  
nach neuen Siegen sehnt' er sich hinüber.*

In dem Maß, wie das Verlangen nach Sinnendingen zunimmt, in dem Maß nimmt gerade die Fähigkeit, selber das Begehrte zu erwerben ab, nehmen gedankliche Übersicht, Arbeitskraft, Ausdauer, Disziplin ab. Je mehr er bedarf, um so weniger hat er Kraft, sich die Dinge selber zu beschaffen. Irgendwann kann die Spannung nicht mehr ausgehalten werden, und wir sprechen dann von unsozialer Haltung und Kriminalität. Diese kommt dadurch zustande, dass die Wünsche größer sind, als mit rechtlichen Mitteln Erfüllung erlangt werden kann. Der Erwachte schildert im Folgenden, wie durch zunehmende Sinnensucht Spannungen, Zwietracht, Streit immer mehr zunehmen in der Familie, im Beruf, unter Freunden, in der Nachbarschaft, zwischen Volksgruppen, Völkern:

*Wiederum, ihr Mönche, auf Grund der Sinnensucht, wegen der Sinnensucht, durch Sinnensucht bedingt, mit der Sinnensucht als Ursache streiten Könige mit Königen, Krieger mit Kriegern, Priester mit Priestern, Bürger mit Bürgern, streitet die Mutter mit dem Kind, das Kind mit der Mutter, der Vater mit dem Kind, das Kind mit dem Vater, streitet Bruder mit Bruder, Bruder mit Schwester, Schwester mit Bruder, Freund mit Freund. Und in ihrem Streit, ihrem Zank, ihrer Auseinandersetzung greifen sie sich mit Fäusten, Erdklumpen, Stöcken oder Messern an, wodurch sie den Tod oder tödlichen Schmerz erleiden. Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Es gibt keinen Menschen unter uns, dem nicht im Lauf eines jeden Tages unzählige kleine Schatten durch das Gemüt huschen, verbunden mit Gedanken, die irgendwie gegen andere gerichtet sind. Es muss dabei nicht immer gleich zum Streit

kommen, nicht einmal zu besonders üblen Gedanken, es mag nur die Ahnung eines ablehnenden Gedankens aufkommen: „Ja, der!“ Wenn wir solchen feinen Ablehnungen nachgehen, dann merken wir, dass sie alle ausnahmslos durch Sinnensucht, durch Anliegen der Sinnesdränge bedingt sind. Und wir wissen ja, dass es in vielen Fällen nicht nur bei jenen „feinen Ablehnungen“ bleibt, sondern dass diese oft recht stark, ja, manchmal unwiderstehlich werden, dass sie das Gemüt verdunkeln, dass daraus auch Worte der Ablehnung und gar üble Taten hervorgehen bis zu den Morden aus Gier und aus Hass, von denen die Zeitungen täglich berichten. Aber wenn wir auch vom Äußersten absehen: Jeder weiß um solche feineren oder gröberen Spannungen zwischen sich und seinen Mitwesen, auch seinen Liebsten.

Ein von der Sinnensucht bewegter Mensch mag sich eine Zeitlang durch ethische Sentenzen vor dem Hassen bewahren, auf die Dauer aber folgt das Hassen zwangsläufig jeder Sinnensucht, wenn nicht offen, dann verborgen. Es gibt Hassformen, die man sich selbst nicht eingesteht, die sich so versteckt und getarnt äußern, dass man sie nicht einmal bei sich bemerkt. Wenn uns ein Mensch aus irgendwelchen Gründen nicht sympathisch ist, dann mögen wir nachsehen und erkennen, wie und in welcher Weise unsere jeweilige Sinnensucht die Ursache ist. Das ist erlösend und befreiend; denn das bedrückende Streitobjekt verschwindet dabei, und man erfährt, es ist gar nicht so schwer, das, was einen so bedrückte, abzustellen. Denn unser Leiden ist ja nicht bedingt durch jene „Welt“ mit den „üblen“ Menschen, sondern nur durch die eigene Sinnensucht.

Ein Mensch, der Harmonie will, hofft oft bei einem Streit, dass es zu einer Einigung kommt. Wann kommt es dazu? Endgültig nur, wenn Sinnensucht gemindert oder gar aufgehoben ist. Wir finden unter den Menschen nicht viele Verhältnisse, zwischenmenschliche Beziehungen, die immer harmonisch sind, sondern es kommt zu Spannungen, Unfrieden, Argwohn, Gemütsverfinsterungen. Der Erwachte sagt: Weil ihr Hunger-

leider seid, weil ihr Bedürfnisse in der Welt habt, darum gibt es die Möglichkeit, dass von der Welt die Erfüllung durchkreuzt wird. Dann seid ihr wütend oder traurig. Wer aber von außen nichts braucht, ist auch von außen nicht abhängig.

Streitigkeiten in der Familie, unter den Geschwistern, zwischen den Eltern, zwischen Eltern und Kindern, zwischen Freunden und im Beruf kommen oft nur daher, weil mehrere Menschen den Anspruch auf den gleichen Gegenstand oder die gleiche Position erheben oder weil mehrere Menschen eine bestimmte gemeinsame Aufgabe in unterschiedlicher Weise lösen wollen. Im Bereich der Begegnungen herrscht Kampf, beginnend bei den Klein- und Schulkindern: unterliegen – siegen – unterliegen – siegen. Wenn Menschen miteinander sprechen, immer spielt ein leises Unterlegensein und Überlegensein mit. In diesen Kampf in allen Formen sind wir eingefangen – aus Sinnensucht.

Und dieser Kampf währt nicht nur für dieses Leben, sondern setzt sich unmittelbar nach Ablegen des Körpers im Jenseits fort und setzt sich unmittelbar nach Wiederanlegen eines neuen Körpers im Menschentum oder in irgendeiner anderen Daseinsform wiederum fort: Solange das Wesen an den äußeren Erscheinungen Befriedigung sucht, solange es noch nicht den Weg gefunden hat, der zum eigenen inneren Wohl führt, zur inneren Erhellung bis zu höchster Seligkeit, so lange setzt sich die Jagd nach der Begierdenbefriedigung mit diesen großen Störungen und Gefahren fort. Weil es sich so verhält, darum machen die Heilslehrer darauf aufmerksam, dass es einen Zustand gibt, der darüber hinausführt, und sie zeigen den Weg, der dahin führt.

*Wiederum, ihr Mönche, auf Grund der Sinnensucht, wegen der Sinnensucht, durch Sinnensucht bedingt, mit der Sinnensucht als Ursache nehmen Männer Schwerter und Schilde zur Hand, rüsten sich mit Bögen und Köchern und stürmen in die Schlacht, in*

*Doppelreihen, mit fliegenden Pfeilen und Speeren und blitzenden Schwertern: und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, wodurch sie den Tod oder tödliche Schmerzen erleiden. Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

*Wiederum, ihr Mönche, auf Grund der Sinnensucht, wegen der Sinnensucht, durch Sinnensucht bedingt, mit der Sinnensucht als Ursache nehmen Männer Schwerter und Schilde zur Hand, rüsten sich mit Bogen und Köchern und bestürmen glatte Festungswällen mit fliegenden Pfeilen und Speeren und blitzenden Schwertern; und dort werden sie von Pfeilen und Speeren verwundet und mit siedenden Flüssigkeiten begossen und unter schweren Gewichten zermalmt, und die Köpfe werden ihnen mit Schwertern abgeschlagen, wodurch sie den Tod oder tödlichen Schmerz erleiden. Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Hier werden die Kriege der damaligen Zeit geschildert. Früher trafen sich zu einer Schlacht die feindlichen Parteien auf einem Feld oder sie griffen die Festung des Feindes an. Es wurde mit Pfeil und Bogen und mit Schwertern getötet. Heute gibt es schlimmere Mittel zur Vernichtung ganzer Völker. Aber immer droht Massenmord, Verheerung, Flucht, Heimatlosigkeit, Entsetzen. Der Streit der Völker hat dieselbe Ursache wie der Streit in der Familie, der Streit in der Nachbarschaft und im Berufsleben: immer wieder und immer nur Sinnensucht.



Spannungen, Zwietracht, Streit bis zum Mord, Aufstände, Kriege kommen nie aus dem Herzensfrieden, sondern aus Sinnensucht.

Je größer beim Menschen die Sucht ist und je längere Zeit sie unbefriedigt bleibt, um so rücksichtsloser muss er aus dem inneren entsetzlichen Mangelgefühl heraus trachten, es zu erfüllen. Zu einer solchen Zeit kann er die Not der Mitwesen 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. Der Mensch kommt zu übler Gesinnung, üblen Worten und Taten. Er ist in diesem Leben dann ein Rücksichtsloser, ein Brutaler geworden und erfährt die weltliche Gerichtsbarkeit:

*Wiederum, ihr Mönche, auf Grund der Sinnensucht, wegen der Sinnensucht, durch Sinnensucht bedingt, mit der Sinnensucht als Ursache brechen Männer in Häuser ein, plündern Besitz, begehen Diebstahl, verüben Wegelagerei, verführen die Frauen anderer, und wenn sie gefasst werden, lassen Könige ihnen viele Arten von Folter auferlegen. Sie lassen sie auspeitschen, mit Stöcken schlagen, mit Knüppeln schlagen; sie lassen ihnen die Hände abhacken, die Füße abhacken, Hände und Füße abhacken, die Ohren abschneiden, die Nase abschneiden, Ohren und Nase abschneiden; sie lassen den „Breitopf“ anwenden, die „Muschelschalen-Rasur“, den „Mund Rāhus“, den „glühenden Kranz“, die „Flammenhand“, die „Grasklingen“, das „Rindenkleid“, die „Antilope“, die „Fleischhaken“, die „Münzen“, das „Laugenpökeln“, den „Drehpflock“, den*

*„zusammengerollten Strohsack“; und sie lassen sie mit siedendem Öl besprengen, werfen sie den Hunden zum Fraß vor, lassen sie lebendig pfählen und lassen ihnen den Kopf mit einem Schwert abschlagen. Auch dies, ihr Mönche, ist Elend der Sinnensucht, ist die sichtbare Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Bei starker Übertretung der Tugendregeln gehen die Menschen mit einem, der vorwiegend entreißt und verweigert, auch verweigernd und entreißend um: Er erfährt die körperlich spürbare Strafe. Wir mögen erschrecken über diese grausamen Strafen. Aber man muss bedenken, für den östlichen Menschen hat eine einfache Todesstrafe nicht die Schwere einer „Vernichtung für immer“.

*Wiederum, ihr Mönche, auf Grund der Sinnensucht, wegen der Sinnensucht, durch Sinnensucht bedingt, mit der Sinnensucht als Ursache wandeln sie in Taten den Weg des Unrechts, wandeln in Worten den Weg des Unrechts, wandeln sie in Gedanken den Weg des Unrechts. Und in Taten, Worten und Gedanken auf dem Weg des Unrechts, gelangen sie bei Versagen des Körpers, jenseits des Todes auf den Abweg, auf schlechte Lebensbahn, zur Tiefe hinab in untere Welt. Das aber ist, ihr Mönche, Elend der Sinnensucht, ist die jenseitige Leidenshäufung auf Grund der Sinnensucht, durch Sinnensucht entstanden, durch Sinnensucht bedingt, hat die Sinnensucht als Ursache.*

Jedes Mal, wenn man seinen Wünschen folgend, über die Wünsche des anderen hinweggeht, mehrt man diese Gewöhnung. Die Bedürftigkeit und Rücksichtslosigkeit nimmt zu, und auch die Umgebung wird rücksichtsloser. Man erlangt

immer weniger, was man haben möchte, das Gewähren nimmt ab, aber die Sinnensucht wächst. Alles Elend der Sinnensucht, das innerhalb des Lebens gefühlt wird, ist gegenüber dem Elend der Sinnensucht, das in der endlosen Fortsetzung der Existenz nach diesem Leben erfahren wird, so viel wie ein Sandkorn gegenüber dem Meeresstrand, wie ein Tropfen gegenüber dem Ozean.

Wenn wir bedenken, dass wir mit jeder Tat an unserem zukünftigen Wesen und an der zukünftig zum Erlebnis kommenden Welt bauen, dass wir mit jeder guten Tat in Gedanken, Worten und Taten das zukünftige „Ich“ verbessern und die zukünftig erlebte „Welt“ verbessern und dass wir mit jeder üblen Tat in Gedanken, Worten und Taten das zukünftige „Ich“ verschlechtern und die zukünftig erlebte „Welt“ verschlechtern, übler machen, dann verstehen wir, dass aus einer Kette übler Gesinnungen und übler Taten ein immer schlechteres Ich, ein immer mehr zu üblen Taten geneigtes Ich und eine immer schlechtere Welt, eine die Wünsche des Ich nicht befriedigende Welt zum Erlebnis kommt und ebenso sicher zur Gegenwart wird, wie auch jetzt ein Ich und eine Gegenwart erlebt werden. Das ist die „jenseitige Leidenshäufung“. Sie ist dem blinden, unwissenden, nur für die vordergründigen Dinge interessierten Menschen völlig verborgen, aber sie wird doch oft geahnt, erspürt und auch gar erkannt in dem gleichen Maß, als der Mensch sich Zeit und Ruhe nimmt, sich selbst zu beobachten, nach innen zu horchen, den Entwicklungen nachzusinnen, die geschilderten großen existentiellen Zusammenhänge zu betrachten und zu verstehen. Wer aber gar zur universalen Wahrnehmungsweise durchgedrungen ist – dazu aber gehört die völlige Überwindung der Sinnensucht – dem ist die dem normalen Menschen „verborgene“ Leidenshäufung so offenbar, wie es dem normalen Menschen nur sein jeweils gegenwärtiges Erlebnis sein kann.

Wenn die sinnensüchtigen Wesen Anschauungen pflegen, wie zum Beispiel „Man muss sich in der Welt durchsetzen, man lebt nur einmal, nach mir die Sintflut“, dann beeinflussen

diese Bewertungen die Gemüteseinstellung, die Triebe, den Charakter in Richtung auf Rücksichtslosigkeit. Wenn wir sagen: „Das ist ein Teufel in Menschengestalt“, dann wollen wir damit sagen: Das ist ein Mensch, der sich so verschlechtert hat und nun von so gemeiner, niedriger Gesinnung ist, dass er nicht mehr menschlich ist. Aber er ist als Mensch geboren und noch nicht gestorben als Mensch, aber wenn der Körper stirbt, dann wird die jetzt teuflisch gewordene Psyche dementsprechendes Wehgefühl erleben.

Die Qual der Wahrnehmung der unteren Welt, der Hölle, schaffen sich die Menschen, die zu Teufeln in Menschengestalt mit dem finstersten Herzen geworden sind, die andere gequält und gemordet und misshandelt haben. Aber auch die tiefste Hölle ist ebenso ein vorübergehender Erlebenszustand wie auch die höchste Götterwelt. Einzig durch Tugend kann man sich vor der Hölle und anderer untermenschlicher Welt bewahren. Der normale unbelehrte sinnensüchtige Mensch steht immer in der Gefahr, nach unten abzusinken und muss ständig mehr oder weniger kämpfen, um sich durch die Tugend „über Wasser zu halten“. Der Erwachte vergleicht dies ausdrücklich mit einem Schwimmer: Will er nicht untersinken, muss er sich anstrengen (A VII,15). Und geht er unter, so geschieht das genau so lange und so tief, wie es der Wucht seines Sinkens und dem inneren spezifischen Gewicht entspricht, zu dem er sich bei seinem Wirken entwickelt hat.

Vermeidung des Wehe,  
die Ablösung von der Sinnensucht

*Und was, ihr Mönche, ist die Ablösung (nissarana) von der Sinnensucht? Was bei der Sinnensucht, ihr Mönche, Hinwegführung des Wunschesreizes ist (chandarāgavinaya <sup>60</sup>), Überwindung des Wunschesreizes (chandarāgapahāna), das ist die Ablösung von der Sinnensucht.*

Wir können nicht verhindern, dass wegen der uns innewohnenden Triebe bei den verschiedenen Anlässen triebgelenkte begehrlische oder übelwollende Blendungsgedanken in uns aufkommen. Oft wird der sinnensüchtige Mensch von irgendwelchen Erlebnissen gereizt. Er sieht, hört, riecht, schmeckt, tastet oder denkt etwas, das seine Aufmerksamkeit erregt. Er ist zu diesem hingezogen, von jenem abgestoßen. Da empfiehlt der Erwachte vor allem zwei Übungen (M 20):

1. Den Wunschesreiz durch eine bessere Vorstellung  
ersetzen

Er empfiehlt, den Wunschesreiz dadurch zu überwinden, dass der Übende seine Aufmerksamkeit auf eine bessere Wahrnehmung richtet, auf eine heilsame Vorstellung, die ihn mit einer

---

<sup>60</sup> Die Aussagen des Erwachten sind in zwei Körben gesammelt: Der erste Korb ist der Korb der Ordensregeln (Vinaya Pitaka), den der ehrwürdige Upāli nach dem Tod des Erwachten auf dem 1. Konzil in Rājagaha als erstes der Versammlung von 500 geheilten Mönchen vortrug. Der zweite Korb enthält die Lehrreden (sutta-pitaka).

Die Ordens-Regeln (Vinaya) dienen der Hinwegführung der üblen Einflüsse, nicht der Ausrodung der üblen Wollensflüsse, denn diese wohnen im Herzen. Die üblen Einflüsse werden vom Orden fern gehalten, weggeführt. So soll der Heilsgänger – das ist der Sinn des Wortes *vinaya* – den Wunschesreiz 1. hinwegführen, ablenken, auf etwas Besseres lenken durch weisheitliche Einsichten und 2. auf die Dauer endgültig ausrodern.

Kraft packt, welche den Wunschesreiz vertreibt. Es muss also eine Vorstellung sein, die ihn schon öfter zum Höheren begeistert und ermutigt hat.

Wenn z.B. die Absichten des Strebenden durchkreuzt werden, und er möchte dem Verhinderer seiner Wünsche zornig seine Meinung sagen, um sich zu erleichtern und auf diese Weise doch seinen Willen durchsetzen, dann erinnert er sich der daraus entstehenden Folgen: „Mit diesem Gedanken der ärgerlichen Zurechtweisung des anderen würde ich in meiner alten Gewohnheit in der dunklen Ebene der zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen bleiben.“ Er fasst eine bessere Vorstellung: „Unter dem Einfluss der Lehre habe ich mir öfter vor Augen geführt, dass es mein eigener Vorteil ist, wenn ich mit jedem, mit dem ich zu tun habe, in möglichst liebenswürdiger, wohlwollender Weise umgehe.“

Oder der Strebende merkt in sich einem anderen Menschen gegenüber den Reiz zu Neid oder Starrsinn. Da stellt er sich vor: „Wie sind die reineren Wesen, die übermenschlichen, göttlichen Wesen so frei von diesen trüben Eigenschaften! Wie erleben sie so ganz anderes, Helleres, Harmonisches, weil sie sanftmütig sind, anderen von Herzen gönnen, sich mit den anderen freuen. Wie macht das hell und harmonisch.“

Oder er denkt daran, wie ihm manchmal bei hellen Gedanken ganz weit und frei und unabhängig zumute war. Indem er an solches höhere Wohl, das er erfahren hat, denkt, kann er den Wunschesreiz damit hinwegführen.

## 2. Das Elend des Wunschesreizes bedenken

Der Übende soll bei unheilsamen Gedanken

*das Elend derartiger Gedanken gründlich betrachten: „Das sind sie gerade, diese heillosen Gedanken, die üblen in Dunkelheit und Leiden führenden.“ Dann schwinden die üblen, unheilsamen Gedanken, die mit Gier oder Hass oder Blendung verbunden sind, dahin, lösen sich auf.*

In M 19 schildert der Erwachte, wie er selber, als er noch kein Erwachter war, sich vor Augen führte: Die Gedanken der Sinnensucht (*kāma*) oder der Antipathie/des Hasses (*vyāpāda*) oder der Gewaltsamkeit und Rücksichtslosigkeit (*vihimsa*) führen zu eigener Belastung, zur Belastung des anderen und damit zu beiderseitiger Belastung – nämlich zur Ich-Umwelt-Spannung in der harten feindlichen Begegnung. Durch solche Gedanken wird *die Weisheit ausgerodet*, d.h. der stille, klare, vom Gefühl nicht verleitete, wirklichkeitsgemäße Anblick der Dinge. Ferner bringt die Abnahme der Weisheit, der Geistesklarheit, Sorgen und Verstörung mit sich und verhindert die Triebversiegung. So führt er sich durch solche Betrachtungen der Folgen von Sinnensucht, Antipathie bis Hass und Gewaltsamkeit und Rücksichtslosigkeit den eigenen Schaden vor Augen, den Schaden der anderen und damit beider Schaden.

Wir können in neutralen Zeiten öfter die Schädlichkeit, die Leidensträchtigkeit triebgelenkter Gedanken bedenken und an die jeweiligen Situationen anknüpfen, in denen die Triebe üblicherweise gereizt werden, damit uns im Augenblick der Gefährdung und des Zwiespalts die Leidhaftigkeit der Gier-, Hass- und Blendungs-Gedanken leuchtkräftig vor Augen steht. In solchen Situationen wäre ein bloßer Willensentschluss machtlos; nur etwas, wovon wir deutlich erkannt haben, dass es in Leiden, in Elend führt, können wir nicht positiv bedenken und auch nicht tun wollen. Hat aber ein Mensch nur Sinn für das vor Augen Liegende und denkt nicht an die weiteren Folgen, an sein späteres Ergehen, so wird er kurzsichtig und falsch handeln und entsprechend Leidvolles erleben.

### Hinwegführung des Wunschesreizes und seine Überwindung

Die Überwindung des Wunschesreizes durch Gegenwärtighalten des Leidens schildert der Erwachte in M 101. Da überlegt der Übende:

*„Wenn ich mir die Leidensursache (die Triebe mit ihren üblen Auswirkungen) vor Augen halte, dann ist durch diese Vorstellung die Sucht abwesend; und wenn ich gar bezüglich dieser Leidensursache zu völligem Gleichmut gekommen, diesen gewonnenen Gleichmut pflege, so wird die Sucht endgültig überwunden.“*

*So übt er nun die Vorstellung jener Leidensursache, wodurch die Sucht zuerst während des Mühens abwesend ist, bis er durch völlige Suchtfreiheit zum vollen Gleichmut gekommen ist, den er nun pflegt.*

Sieht ein Mensch durch die Belehrung des Erwachten deutlich das Leiden der sinnlichen Triebe und empfindet er durch die Tugend, die Übung in der sanften Begegnung, in der liebenden, aufmerksamen Zuwendung zu dem jeweils begegnenden Mitwesen eine Sicherheit und Wärme, die ihm bleibenderes Wohl bringt als alles sinnliche Wohl, dann hat er die Voraussetzung, um sich davon abzuwenden in der durchschauenden Betrachtung, die eine akute und eine chronische Wirkung hat: In dem Augenblick, in dem das Bild von den gefährlichen und leidigen Folgen des Wunschesreizes überzeugend vor Augen steht, führt sie zu einem dem Wunschesreiz entgegen gerichteten Willen: *Wenn ich mir die Leidensursache vor Augen halte, dann ist durch diese Vorstellung die Sucht abwesend*, d.h. der Wunschesreiz ist hinweggeführt. In diesem Augenblick über-tönt die starke Einsicht in die leidigen Folgen manchmal völlig den triebhaften Wunsch, man vergisst ihn und handelt nicht dem Trieb gemäß, sondern entgegengesetzt. Dann mag es einem scheinen, als sei dieser Trieb völlig überwunden, wo-rüber man vielleicht sehr erfreut und erleichtert ist. – Oft aber erlebt derselbe Mensch am anderen Tag, dass er sich in derselben äußeren Situation wieder ganz im Sinn der für überwunden gehaltenen Triebe entschieden hat. Dann mag es ihm scheinen, als sei dieser Trieb gar nicht verändert, und er mag darüber sehr betrübt und beklommen sein. Ein solcher hat die Wirkung der negativen Bewertung der sinnlichen Triebe zuerst



überschätzt, da er meinte, jene Triebe seien ganz vernichtet; und nachher hat er die Wirkung unterschätzt, da er dann meinte, die Triebe beständen noch in der alten Kraft. Beides stimmt nicht.

Wenn sich auf einer Waagschale ein Gewicht befindet und man wirft ein halb so schweres Gewicht auf die andere Waagschale, dann neigt sich die Schale mit dem leichteren Gewicht für kurze Zeit nach unten, so dass es so aussieht, als ob diese Schale schwerer, die andere leichter wäre. Bald aber senkt sich die Schale mit dem wirklich schweren Gewicht und bleibt gesenkt, und man merkt der Waage dann nicht einmal mehr die Anwesenheit des leichteren Gewichts an.

Wenn wir bedenken, dass wir bei unserer Geburt schon ein mehr oder weniger starkes vielseitiges Gewoge von sinnlichen Neigungen mitbringen und dass dieses im Lauf des Lebens dauernd durch positive Bewertungen gemehrt, durch negative Bewertungen gemindert wird, so ist zu verstehen, dass die Kraft der Sinnensucht in der Regel durch eine negative Bewertung nicht sogleich aufgehoben, sondern lediglich etwas gemindert wurde. So ist durch eine solche negative Bewertung zwar der augenblickliche Wunschesreiz – ein akuter Vorgang – völlig umgekehrt worden (der Wunschesreiz ist hinweggeführt worden, und von daher kommt die Überschätzung der Wirkung), aber die mehr oder weniger durchgängige Neigung des Triebs ist nur etwas geschwächt, aber noch nicht aufgelöst worden. Diese relativ geringe, aber tatsächliche Abschwächung des Triebs übersieht man, daher unterschätzt man die Wirkung der negativen Bewertung. Aber auf die Dauer muss die aus der Anschauung der leidigen Folgen hervorgehende fortgesetzte negative Bewertung unbedingt zur Überwindung der Sinnensucht führen:

*Und wenn ich gar, bezüglich dieser Leidensursache zum völligen Gleichmut gekommen, diesen gewonnenen Gleichmut pflege, so wird die Sucht endgültig überwunden.*

Das ist die bleibende, chronische Wirkung der rechten Anschauung: die völlige Überwindung des Wunschesreizes.

Nur wer die Sinnensucht selber überwunden hat,  
kann andere dazu anleiten

Nach diesen Ausführungen können wir verstehen, wenn der Erwachte sagt:

*Dass aber Asketen oder Priester, ihr Mönche, die nicht der Wirklichkeit gemäß die Labsal der Sinnensucht als Labsal, das Elend als Elend, die Ablösung als Ablösung erkennen, selbst die Sinnensucht verstehen oder einen anderen dazu bringen werden, durch ihre Belehrung die Sinnensucht zu durchschauen, das ist unmöglich.*

*Dass aber Asketen oder Priester, ihr Mönche, die der Wirklichkeit gemäß die Labsal der Sinnensucht als Labsal, das Elend als Elend, die Ablösung als Ablösung erkennen, selbst die Sinnensucht verstehen oder einen anderen dazu bringen werden, durch ihre Belehrung die Sinnensucht zu durchschauen, das ist möglich.*

Hier kommt der Erwachte darauf zurück, dass die andersfährigen Pilger behaupten, dass auch sie die Sinnensucht durchschauten. Er sagt hier, dass das nur einer könne, der Labsal, Elend und Überwindung der Sinnensucht erkenne, und das kann in Vollkommenheit nur einer, der die Überwindung auch vollzogen hat, ein Triebversiegter. Der Erwachte sagt (M 8): Zuerst musst du dich selber aus dem Sumpf ziehen, dann erst kannst du anderen helfen:

*Dass einer, der selber sumpfversunken ist, einen anderen Sumpfversunkenen herausziehen kann, das ist unmöglich.*

*Dass einer, der selber nicht gezähmt ist, nicht triebbefreit ist, einen anderen zur Überwindung, zur Triebbefreiung bringen kann, das ist unmöglich.*

*Dass aber einer, der selber überwunden hat, triebbefreit ist, einen anderen zur Überwindung, zur Triebbefreiung bringen kann, das ist möglich.*

Erst muss einer für sich selbst festen Boden unter den Füßen haben, dann kann er daran denken, anderen zu helfen. Der Kampf, um selbst die Sinnensucht zu überwinden, hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern geschieht aus der weisen Einsicht, dass ein Trauriger nicht andere fröhlich, ein Schlechter nicht andere gut, ein Unvollkommener nicht andere vollkommen machen kann, dass man anderen nur immer so weit helfen kann, wie man selbst ist.

### Durchschauung der Form

#### Wohl, Labsal der Form

*Was ist nun, ihr Mönche, Labsal der Form? Zum Beispiel, ihr Mönche, ein Mädchen aus dem Adelsstand oder dem Brahmanenstand oder ein Bürgermädchen in ihrem 15. oder 16. Lebensjahr, nicht zu groß, nicht zu klein, nicht zu schlank, nicht zu voll, nicht zu dunkel noch zu hellhäutig: Erscheint nicht eine solche strahlende Schönheit, ihr Mönche, zu dieser Zeit am prächtigsten? – Ja, o Herr! –*

*Was da durch die strahlende Schönheit bedingt, an Wohl und Freude entsteht, das ist Labsal der Form.*

Es entspricht eben ganz der blinden, Sinnenwohl suchenden Auffassung des normalen Menschen, dass ein junges Mädchen in der Blüte der Jahre von guter Erziehung, Anstand und Schönheit Labsal des Körperlichen sei, dass es das Schönste

sei, was man im Bereich des Körperlichen finden und sich denken kann.

Hierin wird jeder normale Mensch, d.h. jeder sinnlich bedürftige und fühlende Mensch dem Erwachten zustimmen. Ein Mädchen, das so aussieht, erlebt überall mehr oder weniger Sympathie, freundliche, freudige Blicke und Entgegenkommen. In fast allen Religionen wird auch gesagt, dass aus edler Art edle Form hervorgeht. Eine schöne Form verspricht meistens einen schönen Charakter. Im Spanischen gibt es das Sprichwort:

*Ein schönes Mädchen ist verpflichtet, edel zu sein,*

gerade nicht eitel zu sein und andere sich untertan zu machen, sondern was es sinnlich dem Auge verspricht, das auch mit dem Herzen zu erfüllen. Das ist die Auswirkung des Gesetzes, dass die Zornige, Gehässige unansehnlich wird und die Sanfte, Wohlwollende ansehnlich und schön. (M 135) Die schöne Form ist wie eine Versprechung, aber sie ist ein welkendes Blatt. Einige Augenblicke sieht sie schön aus, aber nach einigen Jahren ist die Schönheit vorbei. Der Charakter, das Herz, kann immer heller werden, bis zum Ende des Körperlebens und darüber hinaus. Aber Form hat ihr anderes, eigenes Gesetz. Sie steigt auf, bleibt eine Zeitlang in einer gewissen Höhe und fällt wieder ab: Geborenwerden, Alter, Vernichtung. Diese Entwicklung hat Form an sich.

Die von perspektivischer Sicht Befreiten, die Geheilten, Triebversiegten, sehen mit dem Auge der Weisheit. Und dieses sieht bei einer Form nicht nur deren momentanen Zustand (Gegenwart), sondern genauso deutlich auch alle vergangenen und alle zukünftigen Zustände und Wandlungen der gegenwärtig sich so oder so anbietenden Form. Das Auge der Weisheit sieht beim jungen Mädchen zugleich dessen Säuglingsgestalt, dessen embryonale Gestalt, die „Nahrung“, die jenen Leib entstehen und sich vergrößern ließ. Es sieht auch jene Nahrung auf den Feldern und an den Bäumen aus Erde entstehen. Es sieht beim Menschenleib auch den Stoff-Wechsel, die täglichen Abfälle, es sieht den Leib als täglich etwas veränderte

Ansammlung von aus Erde gefügten Knochen und Fleischteilen und Flüssigkeiten. Es sieht den Leib in allen Altersstadien, in den Krankheits- und Verwesungsstadien bis zur völligen Angleichung an die Erde und bis zu neuem Hervorgehen als neue Nahrung für neue Leiber, die wiederum vergehen, und so fort.

Der vollkommen Triebversiegte unterscheidet sich gerade darin von dem „normalen“, d.h. befangenen und beschränkten Menschen, dass ihm alle Stadien, denen irgendein Ding gesetzmäßig ausgeliefert ist, ganz genau so gegenwärtig sind wie das eine Stadium, in welchem es sich „augenblicklich“ anbietet.

Darum ist dem vollendeten Weisen der Leib eines jungen Mädchens ganz genau so viel und so wenig wert wie der Leib einer alten Frau oder wie ein Embryo oder wie eine verwesende Leiche oder wie ein Stück Erde oder Getreide oder Früchte. – Es ist hier natürlich nicht von dem Menschen als Ganzem, von dem Gemüt, dem Geist und dem Herzen die Rede, sondern von jenem aus Festigkeit, Flüssigkeit, Temperatur und Luft gefügtem Organismus. Dieser wird von dem blind befangenen Menschen stets nur in seiner gegenwärtigen Erscheinung gesehen, während der Erwachte in dem einen Zustand auch alle anderen zwangsläufig damit verbundenen Zustände zugleich sieht.

Weil der Erwachte sämtliche Zustände, denen alles Formhafte und damit auch der Leib ausgesetzt sind, gleichzeitig sieht und weil er das Erlösende und Befreiende des gleichzeitigen Anblicks aller Wandlungen an sich selbst erfahren hat – eben dadurch wurde er zum Erwachten – darum empfiehlt er auch seinen Nachfolgern die folgende Übung:

Wehe, Elend der Form: Alter, Krankheit

*Was ist nun, ihr Mönche, Elend der Form? Da sehe man nur diese Schwester, ihr Mönche, zu anderer Zeit, im achtzigsten oder neunzigsten oder hundertsten Le-*

*bensjahr, gealtert, krumm wie ein Dach, gekrümmt, auf einen Stock gestützt, wackelig, gebrechlich, mit entschwundener Jugendlichkeit, mit schadhafte Zähnen, grauhaarig, mit schütterem Haar, kahl, runzelig, die Haut voller Flecken. Was meint ihr, ihr Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester krank, leidend, schwerkrank, mit Kot und Harn beschmutzt daliegen, von anderen gehoben, von anderen bedient. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

Wir müssen unterscheiden: Hier ist nicht vom Elend des ganzen Menschen die Rede, sondern vom Elend des Körperlichen. Wir müssen den Leib trennen von dem Menschen. Der Leib ist nur ein Teil des Menschen. Der Mensch kann geistig und seelisch im Alter viel wertvoller, schöner sein als in der Jugend. Das Wollende, der Charakter ist nicht älter geworden, das will wie früher, aber das Werkzeug versagt sich. Die Betrachtung des alternden Körpers ist keine Entwertung des Menschen im Ganzen. Es ist eine Übung für Menschen, die das Hängen am Körperlichen überwinden wollen. Der Erwachte sagt: Das Körperliche bietet auch Labsal. Ein Mensch mit einem jungen Leib wird möglicherweise, weil er jung ist, schon von vornherein überall Sympathie ernten. Aber der Leib hat es an sich, alt und krank zu werden. Wer sich darin badet und labt, dass er anerkannt und geliebt wird wegen der Schönheit, der wird es nachher schmerzlichst vermissen, wenn der Leib anders wird.

Der Geist des westlichen Menschen ist von Kind an aufgebaut, Leben für das Leben des Körpers anzusehen, das etwa 90 Jahre andauert. Bei einem Sechzigjährigen weiß der Geist: Ich

habe noch zwei bis drei Jahrzehnte. Aber der Erwachte zeigt: Mit dem Körpertod ist das Leben nicht zu Ende. Die Triebe bauen wieder eine Körperform. Solange Sinnensucht ist, wird vorübergehende kurze Labsal, aber immer wieder das Elend der Sinnensucht und das Elend der Formen erlebt.

Der Erwachte berichtet von sich (A III,39), dass er früher, als er noch kein Erwachter war, im Angesicht eines alten Menschen wie folgt gedacht habe:

*Wahrlich, der unbelehrte Weltling, selber dem Alter unterworfen, ohne dem Alter entrinnen zu können, sträubt sich, entsetzt sich, ekelt sich, wenn er einen anderen gealtert sieht. Aber auch ich bin dem Alter unterworfen, kann dem Alter nicht entgehen. Würde ich, der ich dem Alter unterworfen bin, ihm nicht entgehen kann, beim Anblick eines anderen, der gealtert ist, bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. – Indem ich so sann, schwand mir jeglicher Jugendrausch.*

*Wahrlich, der unbelehrte Weltling, selber der Krankheit unterworfen, ohne der Krankheit entrinnen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen anderen krank sieht. Aber auch ich bin der Krankheit unterworfen, kann der Krankheit nicht entrinnen. Würde ich nun, der ich der Krankheit unterworfen bin, der Krankheit nicht entrinnen kann, beim Anblick eines anderen, der krank ist, bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. – Indem ich so sann, schwand mir jeglicher Gesundheitsrausch.*

*Wahrlich, der unbelehrte Weltling, selber dem Tod unterworfen, ohne dem Tod entrinnen zu können, ist bedrückt, entsetzt und ekelt sich, wenn er einen anderen tot sieht. Aber auch ich bin dem Tod unterworfen, kann dem Tod nicht entrinnen. Würde ich also, der ich dem Tod unterworfen bin, dem Tod nicht entrinnen kann, beim Anblick eines anderen, der gestorben ist, bedrückt sein, mich entsetzen und ekeln, so würde ich mich selbst übergehen. – Indem ich also sann, schwand mir jeglicher Lebensrausch.*

Wehe, Elend der Form:  
die Stadien des körperlichen Verfalls  
nach dem Tod

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte,<sup>61</sup> einen Tag oder zwei Tage oder drei Tage lang tot, aufgedunsen, blau angelaufen, aus dem Flüssigkeiten heraussickern. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, von Krähen angefressen, von Habichten, Geiern, Hunden, Schakalen oder verschiedenen Arten von Würmern angefressen. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, ein Skelett, an dem noch Fleisch und Blut klebt, von Sehnen zusammengehalten. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, ein fleischloses Skelett, blutverschmiert, von Sehnen zusammengehalten. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strah-*

---

<sup>61</sup> Die Leiber der Verstorbenen wurden früher in Indien offen auf Leichenstätten abgelegt. Die Leiche hat eben nichts mehr mit dem Verstorbenen zu tun.



*lende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, ein Skelett ohne Fleisch und Blut, von Sehnen zusammengehalten. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, Knochen ohne Verbindung, in alle Richtungen verstreut, hier ein Handknochen, da ein Fußknochen, da ein Schienbein, da ein Oberschenkelknochen, da ein Hüftknochen, da ein Rückenwirbel, da eine Rippe, da ein Brustbein, da ein Armknochen, da ein Schulterknochen, da ein Halswirbel, da ein Kiefer, da ein Zahn, da ein Schädel. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, weiß gebleichte Knochen, muschelfarben. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend des Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, aufgehäuften Knochen, mehr als ein Jahr alt. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, man sehe nur diese Schwester, den Leib auf der Leichenstätte, verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt. Was meint ihr, Mönche, ist, was einst strahlende Schönheit war, verschwunden und Elend offenbar geworden? – Ja, o Herr. – Das aber, Mönche, ist Elend der Form.*

Wenn die letzten Skelettknochen verwest, in Staub zerfallen sind, ist auf der Erde kaum ein Häuflein zu sehen. Die Form ist spurlos verschwunden. Es gibt keine Form, die bliebe, nichts Gewordenes, das zwei Augenblicke gleich bliebe. Alles rieselt, ob wir es sehen oder nicht.

Wir sehen, es geht um die Aufhebung des trügerischen Anblicks, des trügerischen Bildes, das, obwohl es nur für einen Augenblick in dieser Weise besteht, den Anschein erweckt, als ob es immer so bestünde. Wer als normaler Mensch von einem fahrenden D-Zug, weil er ihn vor seinen Augen fahren sieht, annimmt, dass er ihn immer vor seinen Augen fahren sehen würde, der gilt unter normalen Menschen als dumm. Wer bei jeder Form, sei es ein Gebirge oder ein Weltenkörper oder ein Menschenleib, die er im Augenblick in dieser oder jener Verfassung sieht, annimmt, dass sie immer in der gleichen Verfassung bestünde, der gilt bei den Weisen und Triebbefreiten als Tor, der sich von einem augenblicklichen Zustand, wenn er ihm gerade angenehm ist, verblendet verlocken lässt und, wenn er ihm gerade unangenehm ist, verblendet erschrecken lässt und nicht bedenkt, dass keine Form beharren kann, dass jede Form in ununterbrochener Wandlung besteht und dass jede Form nichts anderes ist als ein Gemisch von Festem, Flüssigem, Temperatur und Luftigem in stets veränderter Mischung. Ein solcher gilt als befangen, als gebunden, als verletzlich, dem Leiden verfallen.

Hinter der sogenannten Pietät, die wir „den Toten“ gegenüber empfinden, steht in Wirklichkeit ein grobsinnlicher Materialismus. Weil wir die Wesen mit ihren Leibern identifizieren,

gehen wir mit den Leichen um, als seien sie noch die Wesen. – Weil der Inder aber die Toten nicht mit den Leichen, sondern gerade mit demjenigen, das aus den Leichen ausgezogen ist, mit dem Seelischen, identifiziert, darum behandelt er die Leichen als Abfälle; soweit er aber das Seelische für verehrungswürdig hält, verehrt er es. Das aber tut er nicht auf Friedhöfen bzw. Leichenstätten, sondern im Geist, in der Andacht, im alleinsamen stillen Bedenken.

Die Vermeidung des Wehe,  
die Ablösung von der Form

*Und was ist, ihr Mönche, die Ablösung von der Form? Was bei der Form, ihr Mönche, die Hinwegführung des Willensreizes ist, Überwindung des Willensreizes, das ist die Ablösung von der Form.*

Dass der Leib krank wird, altert und stirbt, das ist nicht zu vermeiden. Aber zu vermeiden ist, dass der Mensch bei Krankwerden des Leibes mit krank wird, beim Altern des Leibes mitaltert, beim Sterben des Leibes mitstirbt. Es geht um die Gewöhnung, sich nicht mit dem Leib zu identifizieren, und zwar in praktischer Anschauung. Immer wieder sehen: Das ist der Leib, der so entsteht und so vergeht. Immer ist zwar diese Erscheinung Leib da, aber jeden Tag besteht dieser Leib aus anderen Stoffen, denn immer hat er Stoffe abgegeben, und immer sind andere Stoffe hinzugekommen. Es ist eine Täuschung, ein Anblick der Blendung: „Mein Leib ist.“ Die Wirklichkeit ist: „Leib wird und vergeht.“ Dieser Leib, der täglich seinen Stoff verändert, verändert täglich sein Aussehen und seine Kraft. In der Jugend nimmt die Kraft zu, im Alter nimmt sie zwangsläufig ab.

Immer wieder ist zu bedenken: Was an mir Leib ist, geht den Weg alles Wechselnden, alles Verletzbaren, alles Vergänglichen. Setze ich meine ganze Existenz auf den Leib, dann werde ich dessen Schicksal als mein Schicksal erleiden. Stütze

ich mich aber nicht auf den Leib, benutze ich ihn nur als Werkzeug, hole mir mein Wohl, meine Freude nicht durch die Sinnlichkeit, sondern aus innerem Wohl, dann ist das Schicksal des Leibes nicht mehr mein Schicksal.

Der unbelehrte Mensch sieht eine Welt, wie sie gar nicht ist, voll Glanz und Beständigkeit. Das ist eine falsche Wahrnehmung. Es geht darum, das Bild von der wahren Beschaffenheit der Dinge zu bekommen. Diese Betrachtungsweise eignet sich der Übende mehr und mehr an, bis sie zu einer Haltung wird, in der man ohne Anstrengung das Vorher und Nachher, das Kommen und Gehen der Dinge mit erfasst. Wem diese Haltung zur Gewohnheit geworden ist, der wohnt nicht mehr bei diesen Sinnendingen, der lässt sich bei den Sinnendingen nicht mehr nieder und baut nicht mehr auf sie. Das Vertrauen zum Körper und zu allen mit dem Körper erlebbar Formen, das Setzen auf Formen ist gebrochen. Und indem er aufhört, auf Formen zu bauen, merkt er, dass ihm wohler wird, nicht weher, dass ihm heller, klarer, größer, freier wird, nicht elender, verlorener, wie man meint. Was wir denken und planen, ist abhängig davon, was wir vorher an Wahrnehmungen aufgelesen haben. Weil wir falsche Wahrnehmungen eingesammelt haben, unseren Geist erfüllt haben mit falschen Bildern, darum haben wir nun auch in unserem Dichten und Trachten, in unserem Planen und Anstreben falsche Voraussetzungen. Nehmen wir jetzt richtige Wahrnehmungen auf durch Betrachtung des ganzheitlichen Bildes, dann wird uns das Leidvolle der gesamten Formen evident, und wir schaffen damit ein Maß von Zuversicht und lebendiger Überzeugung, das alle Einsichten, die nur aus diskursivem Denken hervorgehen, weit überragt. Daraus geht dann ein genau entsprechendes Maß von Willenskraft, Entschiedenheit und Mut zu einem konsequenten Verhalten, die Fähigkeit zur beharrlichen Ausrodung des Wunschesreizes nach Form hervor.

Jede wirklichkeitsgemäße Betrachtung des Elends der Form – nicht nur des Körpers, sondern aller unbeständigen und darum leidvollen Sinnendinge, die gesehen, gehört, gero-

chen, geschmeckt, getastet werden, ist eine Minderung der Blendung und damit eine Hinwegführung des Wunschesreizes, eine Minderung der sinnlichen Triebe. Durch solche Betrachtung werden die Gewichtsverhältnisse im inneren Haushalt krampflos geändert: *Was der Mensch häufig erwägt und sinnt, dahin geneigt wird das Herz. (M 19)*

## Durchschauung der Gefühle

### Wohl, Labsal der Gefühle

Bei der Schilderung des Labsals der Gefühle sehen wir, dass der Erwachte alles durch Sinnensucht ausgelöste Gefühl ausschließlich als Wehe und Elend bezeichnet, gleichviel ob es die an die Sinnensucht gefesselten Menschen als Wohl oder als Wehe empfinden. Die sinnlichen Wohlgefühle vergleicht der Erwachte mit dem Ausdörren der juckenden Wunden von Aussätzigen am Kohlenfeuer. (M 75) Durch das dann eintretende vorübergehende Aufhören des Juckreizes erscheint das Ausdörren dem Kranken als Wohl, doch ist es in Wirklichkeit schmerzliches Brennen, wodurch die Wunden größer werden und der Juckreiz zunimmt. Kein Gesunder würde dem Feuer nahe kommen. Ebenso täuscht Befriedigung sinnlicher Triebe nur dem durch Bedürftigkeit sinnesverwirrten Geist Erleichterung vor – in Wirklichkeit ist sie Wehe.

Wirkliches Wohl ist nicht durch Befriedigung der Sinnesdränge zu erreichen. Als wirkliches Wohl bezeichnet der Erwachte von seiner allumfassenden Kenntnis her nur das in den weltlosen Entrückungen aufkommende Gefühl. Und er begründet auch, warum dieses ein Wohlgefühl sei: weil der Erleber zu dieser Zeit frei von der Last Gier, Hass, Blendung ist.

*Was ist nun, ihr Mönche, Labsal der Gefühle?*

*Da verweilt der Mönch abgeschieden von der Sinnensucht, abgeschieden von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen in stillem Bedenken und Sinnen. Und so*

*tritt die aus innerer Abgeschlossenheit geborene Entzückung und Seligkeit ein, der erste Grad weltloser Entrückungen.*

*Zu einer solchen Zeit sinnt er nicht zu eigener Belastung oder zu anderer Belastung oder zu beider Belastung. Sein Gefühl ist zu dieser Zeit ohne Belastung. Lastfrei zu sein, sage ich, ist höchste Labsal der Gefühle.*

*Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligem Schweigen, in des Gemüts Einigung. Und so tritt die von Sinnen und Bedenken befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückungen.*

*Zu einer solchen Zeit sinnt er nicht zu eigener Belastung oder zu anderer Belastung oder zu beider Belastung. Sein Gefühl ist zu dieser Zeit ohne Belastung. Lastfrei zu sein, sage ich, ist höchste Labsal der Gefühle.*

*Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt er oberhalb und außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in unverstörtem Gleichmut klar und bewusst in einem solchen körperlichen Wohlsein, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in erhabenem Gleichmut klar bewusst Verweilenden ist wohl.“ Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückungen.*

*Zu einer solchen Zeit sinnt er nicht zu eigener Belastung oder zu anderer Belastung oder zu beider Belastung. Sein Gefühl ist zu dieser Zeit ohne Belastung. Lastfrei zu sein, sage ich, ist höchste Labsal der Gefühle.*

*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 Reinheit lebt, da erlangt er die vierte Entrückung.*

*Zu einer solchen Zeit sinnt er nicht zu eigener Belastung oder zu anderer Belastung oder zu beider Belastung. Sein Gefühl ist zu dieser Zeit ohne Belastung. Lastfrei zu sein, sage ich, ist höchste Labsal der Gefühle.*

Was ist Belastung und was ist zeitweilige und ständige Lastfreiheit?

Extreme Belastung wird in M 57 beschrieben als dunkles Wirken, das dunkle Folge hat:

*Durch belastende Aktivität in Taten, Worten, Gedanken (sa-byāpajjha kāya-, vaci-, mano-sankhāra) erscheint einer in lastvoller Welt wieder. Dort empfangen ihn belastende Berührungen, fühlt er belastende Gefühle, einzig schmerzlich, wie bei höllischen Wesen.*

In M 88 sagt Ānando auf die Frage, was ein belastender Wandel in Taten, Worten und Gedanken sei:

*Ein solcher Wandel in Taten, Worten und Gedanken, aus welchem Leiden hervorgeht.*

Wer da voller Begehren, voller Wünsche ist und rücksichtslos verweigernd und entreißend sein Leben zubringt, der setzt verweigerndes und entreißendes Verhalten in die Welt, das ihm wieder als Last begegnet. Ihn treffen *belastende* Berührungen, d.h. Berührungen, die seinen Trieben, seinen Wünschen ganz und gar widersprechen, die er als äußerstes Leiden erlebt. Die Qual der Wahrnehmung der Hölle schaffen sich die Menschen, die zu Teufeln in Menschengestalt mit finstern Herzen geworden sind, die andere gequält und gemordet und misshandelt haben.

Dagegen wird sehr hohe, allerdings nicht ewige Lastfreiheit beschrieben als der Zustand der Strahlenden Götter, der durch helles Wirken, das helle Folge hat, gewonnen wird (M 57):

*Durch nichtbelastende Aktivität in Taten, Worten, Gedanken (a-vyābajjha kāya-, vaci-, mano-sankhāra) erscheint einer in lastfreier Welt wieder. Dort empfangen ihn lastfreie Berührungen, empfindet er lastfreie Gefühle, einzig wohl, wie bei Strahlenden Göttern.*

Die Strahlenden Götter (*Subhakinnā*) werden wie folgt beschrieben (D 33 III):

*Es gibt Wesen von Wohl durchtränkt und erfüllt und gesättigt. Sie erleben beseligt ein gar stilles Wohl. Das sind die Strahlenden Götter.*

Der Glanz ihrer Strahlen ist das innere Licht, das aus der Heiligkeit ihres Gemüts ausstrahlt. Die dritte Strahlung (Freude, *mudita*) und die dritte weltlose Entrückung ist die Verfassung eines Menschen, die in ihrer Vollendung zu dieser Selbsterfahrung der Strahlenden führt, in der die Gestillten ein seliges Glück empfinden (A V,170). Solches Wohl können nur diejenigen erfahren, die von allen belastenden Gedanken und Gefühlen ganz befreit sind.

Aber schon Brahma – erste Stufe der Götter der Reinen Form – wird als mit unbelastetem Herzen beschrieben (D 13), und zu brahmischem Zustand führt bereits die erste Strahlung:

*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 Belastung freiem.*

Welcher Art die ständige Lastfreiheit ist, zeigt A VI,55:

*Ein Mönch, der ein Triebversiegter ist, der den Reinheitswandel vollendet hat, getan hat, was zu tun ist, und der bei sich*



*nichts mehr sieht, was er noch zu vollbringen oder dem Vollbrachten hinzuzufügen hätte, der ist eben infolge des Versiegens von Gier, Hass, Blendung, durch deren Geschwundensein erfüllt von (dem Gefühl) der Lastfreiheit.*

Der Geheilte hat die Last von Gier, Hass, Blendung für immer abgelegt. Der in den weltlosen Entrückungen oder in den Strahlungen Befindliche, der nichtmessenden Gemüts verweilt (so auch Brahma und die Strahlenden Götter) hat die Last von Gier, Hass, Blendung zu *dieser Zeit* abgelegt, wie es ausdrücklich heißt (D 9):

*Dem geht die frühere Wahrnehmung aus Sinnensucht unter, und eine aus Abgeschiedenheit geborene Entzückung und Seligkeit, eine feine Wahrheitswahrnehmung (frei von Blendung) geht zu dieser Zeit auf.*

Durch die weltlosen Entrückungen, das Schwinden der Sinnensuchtwahrnehmung, wird eine andere Dimension erlebt, ein Transzendieren in feine Wahrheitswahrnehmung. Während der weltlosen Entrückungen (besonders während der zweiten, dritten und vierten), in welchen auch keinerlei Denken stattfindet, wird nichts festgestellt und nichts erkannt. Dort ist nur seliger Friede. Aber wenn sich der Übende wieder des Leibes und der Umwelt bewusst wird, wenn also sein Geist wieder ein „Vorher“ und „Nachher“ feststellt – dann weiß er, dass er vor dem Wiedereintritt in die sinnliche Wahrnehmung in einer wunderbaren Seligkeit gelebt hatte, in einer Seligkeit, die mit nichts verglichen werden kann, was durch die sinnliche Wahrnehmung bisher erlebt wurde. Es war eine Wahrnehmung, welche kein Ich und keine Welt anbot, sondern nur bildloser, ichloser, seliger Frieden. Da war nicht Raum und nicht Zeit, sondern nur der Zustand des Friedens ohne Ort, ohne Raum, ohne Zeit.

## Die Entrückungen, das Wohl der Erwachung

Die gemüterlösende Kraft der weltlosen Entrückungen liegt darin, dass sie den Erleber in Seligkeit baden und dass das Gemüt des Erlebers dadurch abgezogen, abgelenkt wird von allem groben, durch sinnliches Erlebnis bedingten Gefühl von Lust. Abgelöst von dem Begehren nach Formen, d.h. durch hohe Gedanken darüber gehoben, ist sinnliches Begehren in den Hintergrund getreten, zurückgetreten. Da ist kein hungerndes Ich, kein Bedürftiger und nichts Begehrtes. Das Denken ist nicht ich-belastet, nicht welt-belastet, ist frei von jeder Belastung – es ist eine spannungslose selige Wahrnehmung.

*Pīti*, eine hinreißende geistige Beglückung, ein Erfülltsein von Glück nur bei sich selber, ohne einen Gedanken an ein weltliches Ding, ist Beglücktsein über hohe befreiende Wahrheitsanblicke, über ein von allen üblen Gesinnungen völlig befreites, hoch gesinntes Herz oder über das Sich-Eins-Fühlen mit allen Wesen und bildet damit das Eingangstor zu den weltlosen Entrückungen. Bei dem normalen sinnensüchtigen Menschen jagt die programmierte Wohlerfahrungssuche nach außen, nach angenehmen Formen, sie sucht nur immer das Wohltuende und sucht zu vermeiden, was weh tut. Wenn aber geistige Beglückung erlebt wird bei nicht weltlichen Anblicken, dann eilt die programmierte Wohlerfahrungssuche dahin und steht still bei dieser Beglückung. Für diese Zeit ist sie nicht auf Formen aus. Das Wohl dieses lastfreien Herzensfriedens gräbt sich in den Geist ein, und die programmierte Wohlerfahrungssuche, die immer auf Wohl aus ist, kennt damit ein anderes Wohl als das der sinnlichen Begehrenserfüllung. Und da dieser Herzensfriede ganz ohne die Wahrnehmung von Menschen oder Dingen oder Aufgaben oder Wissen besteht, so führt er einen jeden, der ihn erfährt, mit Leichtigkeit und Freude zur Befreiung von der Anhänglichkeit an Menschen und Dingen und Aufgaben und Wissen. Der Herzensfrieden führt ihn also von der äußeren Welt ab zu innerem Wohl. Damit gewinnt der Übende einen Schatz, den der Erwachte als

das Wohl der Befreiung (*nekkhammasukha*) und als Wohl der Erwachung (*sambodhisukha M 139*) bezeichnet.

Der Erwachte bezeichnet die Entrückungen als Wohl der Erwachung, weil in diesem Zustand die gesamten Wahn-Szenen und deren 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 Ich- und Weltlosigkeit beendet wird, dann weiß der sich wieder Vorfindende nun mit jener der lebendigen Erfahrung innewohnenden Überzeugungskraft, dass er während des seligen friedvollen Herzensfriedens 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 hatte, 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.

Und so wie einer, der nach langem, langem Aufenthalt in der Tiefe eines Brunnenschachts und nach langem allmählichem Anstieg endlich oben angelangt ist und das Gemäuer des

Brunnens überstiegen hat und in die helle, offene Ebene hinausgetreten ist, von allen Begrenzungen und Gefahren befreit, ein solches Leben begrüßen wird und um keinen Preis mehr Neigung verspüren kann, in den Brunnen zurückzusteigen, ebenso auch wird einer, der öfter und öfter *fern der Sinnensucht, fern von den unheilsamen Dingen* über alles dumpfe und dunkle Gefühl hinausgestiegen ist in große Helligkeit und Seligkeit, ein solches Leben begrüßen und wird keine Neigung haben, zurückzukehren in ein Leben in Dumpfheit und Vielfalt und Bedrohung, das von denjenigen, die nichts anderes kennen, als das „normale Leben“ bezeichnet wird.

### Wehe, Elend der Gefühle

Das Elend der Gefühle beschreibt der Erwachte in unserer Lehrrede mit einem kurzen Satz:

*Was ist nun, ihr Mönche, Elend der Gefühle? Dass die Gefühle unbeständig, leidvoll, der Veränderung unterworfen sind, das ist das Elend der Gefühle.*

Wenn der Regen in dicken, schweren Tropfen herunterprasselt und auf Wasserflächen aufprallt, dann entstehen Blasen. Dieses Auffahren des Wassers zu einer sich aufblähenden und spritzend zerplatzenden Blase auf der Wasserfläche nach dem Einschlag eines Regentropfens nimmt der Erwachte als Gleichnis für jedes der vielen Gefühle. (S 22,95) 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 entstandenen Gefühlen. Sie entstehen bei den verschiedenartigsten Sinneseindrücken als Resonanz der Triebe auf die Berührungen durch die sinnlich wahrgenommenen oder vorgestellten, erinnerten Formen, Töne, Düfte usw. und werden durch immer wieder neue Gefühle, die aus neuen Berührungen hervorgehen, abgelöst oder unterbrochen: Wohlgefühle oder Wehgefühle oder gemischte Gefühle, starke oder schwächere Gefühle.

Das ständig wechselnde Gefühl ist ohne Kern und Halt, d.h. es gibt nichts Bleibendes und nichts Individuelles, Unteilbares am Gefühl – es gibt gar nicht „das Gefühl“, das „sich“ ändert, sondern nur ständigen Wechsel, ständiges Rieseln immer neuer, durch immer neue Berührungen bedingte Gefühle: Spritzer auf Spritzer folgt, Blase auf Blase bläht sich und platzt.

Aber weil wir in den Gefühlen schwimmen, merken wir nicht ihr Rieseln, nehmen sie als etwas vermeintlich Durchgehendes – „das Gefühl“ – wie der faszinierte Kinobesucher die projizierten tausend Einzelbilder des Filmstreifens als etwas Durchgehendes nimmt. Dieses nur vermeintlich Durchgängige nehmen wir für „das Leben“. Die Qualität unserer Gefühle bestimmt die Qualität der Existenz. Die Gefühle sind es, die den einzelnen Erlebnissen und damit unserem ganzen Leben jeweils Stimmung und Klang verleihen, durch deren Vielfalt und Wechsel unsere Erlebnisse für unseren kranken Geschmack überhaupt erst „lebendig“ werden, uns ansprechen, uns engagieren, so dass wir sie im Gefühl erst als „unser Erleben“ nehmen.

Indem wir uns mit „dem“ Gefühl identifizieren: „Ich bin so glücklich, ich bin so traurig“ – , sind wir dem Wechsel von Wohl und Wehe unterworfen, sind abhängig von den Gefühlen und deren Bedingungen. Wir suchen etwas Festes, Haltbares, an das wir uns halten können: unwandelbare Liebe des Nächsten, ständige Anerkennung, dauernden Erfolg, Lebensglück und Freude, aber da schon die Bedingungen für unsere Gefühle, unsere Triebe, Wünsche und Neigungen, sich in jedem Augenblick entsprechend den inneren und äußeren Einflüssen etwas ändern, wie erst wechselt und wandelt sich das Gefühl. Und nur selten haben wir so gut gewirkt, dass auch nur für kurze Zeit einzig das den Trieben Entsprechende berührt wird und Wohlgefühl auslöst.

Trotzdem sind und bleiben wir abhängig von den Gefühlen, denn solange Triebe uns treiben, sind Gefühle nichts anderes als die Sprache der Triebe. 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 er verstrickt sich in der Vorfreude oder in der Erwartung schmerzlicher Gefühle. Der Erwachte sagt (S 35,207):

*Wenn der unerfahrene, unbelehrte Mensch auch noch Gedanken und Vorstellungen über mögliche zukünftige weltliche Erlebnisse und Ereignisse nachhängt, so wird ein solcher Tor noch zusätzlich von Schmerzen getroffen.*

Die vielfältigen Hoffnungen und Sorgen nehmen den Menschen gefangen, bilden seine Verstrickungen in seinem Erlebensradius, fesseln ihn im Vielfältigen, Kleinen, Engen, so dass er keine Zeit und Kraft und auch gar kein Auge dafür hat, höheren Dingen nachzugehen. Durch diese Hoffnungen und Sorgen ist er seinen Vorstellungen und Empfindungen ausgeliefert, die einmal so, einmal anders sind:

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

Und auch von den Gefühlen, den Stimmungen anderer Wesen wird der normale Mensch – ohne dass er es will – mitbetroffen. Wir sagen „Fröhlichkeit wirkt ansteckend.“ Aber nicht nur Fröhlichkeit steckt an: Alle Gefühle der Nächsten, soweit wir sie bemerken, erleben wir mit: Wir werden niedergedrückt, wenn der andere „schlechte Laune“ hat, können uns nur schwer lösen, wenn der andere Angst („Lampenfieber“) hat oder depressiv ist.

Der Erwachte nennt (M 139) das Sinnenwohl, die sinnlichen Wohlgefühle *kotiges, gemeines Menschenwohl, heillooses Wohl, leidig, qualvoll, jammervoll, reich an Schmerzen, verkehrtes Vorgehen, das zu Streit und Krieg führt*. Der Begehrende hat nie genug, ist also nie zufrieden, und durch das Gefesseltsein an sinnliches Begehren, um der begehrten Objekte

willen kommt es zu Hass und Feindschaft unter den Menschen. Darum kann durch das Begierdenwohl nicht das Wohlgefühl erlangt werden, das der Mensch ersehnt. Darum ist es ein gemeines, niedriges, nur im Augenblick gefühltes, geringes Wohl.

Anders dagegen das Wohl der weltlosen Entrückungen. Der Erwachte empfiehlt, dieses Wohl zunächst *zu hegen und zu pflegen* (M 139). Er rät, *den Körper mit dem Wohl der weltlosen Entrückungen ganz und gar zu durchtränken, zu sättigen*, also sich dem seligen Wohl ganz hinzugeben. Zwar sind auch die Entrückungsgefühle unbeständig, kein dauerhaftes Wohl, aber nur, indem sich der Übende mit dem von allem Außen unabhängigen, lastfreien überweltlichen inneren Wohl sättigt und erfüllt, kann er von dem niedrigen Wohl der Sinnesucht und von den Formen endgültig lassen.

Sobald er aber von dem niedrigen Gefühl abgekommen und von dem seligen Gefühl der weltlosen Entrückung ganz erfüllt ist, dann bleibt er dabei nicht stehen, sondern besinnt sich darauf, dass dieses überweltliche Wohl zwar eine Stufe zum Heil, aber noch nicht das Heil selber ist, dass es wegen seiner Unbeständigkeit letztlich leidvoll ist und dass es darüber hinaus noch höheres – ewiges Wohl gibt.

### Die Vermeidung des Wehe, die Ablösung von den Gefühlen

*Und was, ihr Mönche, ist die Ablösung von den Gefühlen? Was bei den Gefühlen, ihr Mönche, Hinwegführung des Wunschesreizes ist, Überwindung des Wunschesreizes, das ist die Ablösung von den Gefühlen.*

Wenn der Heilsgänger bei sich merkt, dass er Gefühle, seien es sinnliche, seien es Entrückungsgefühle, positiv bewertet, indem er sich bei ihnen „niederlässt“, sie gedanklich pflegt, sich über sie freut, dann führt er die Neigung, die Gefühle zu ergreifen, den Wunschesreiz, eine Anwandlung aus positiver

Bewertung entstanden, dadurch hinweg, dass er *das Herz von* (dem Ergreifen der) *fünf Zusammenhäufungen säubert*. Und das heißt, er bewertet die fünf Zusammenhäufungen, zu denen auch das Gefühl gehört, negativ, indem er immer wieder ihre Bedingtheit und Unbeständigkeit betrachtet.

In M 64 z.B. sagt der Erwachte, was ein Heilsgänger, wenn er aus einer weltlosen Entrückung wieder „zu sich“ kommt, dann denkt und tut:

*Und was da noch zur Form gehört, zum Gefühl gehört, zur Wahrnehmung gehört, zur Aktivität gehört, zur programmierten Wohlerfassungssuche gehört – solche Dinge sieht er als unbeständig an, als leidvoll, als nicht ich. Von solchen Dingen säubert er das Herz.*

Indem er z.B. die Gefühle als etwas Unzulängliches, Kernloses, als substanzlose Blase durchschaut, ihrem Wechsel und dem Wechsel der Bedingungen zusieht, ist er für den Augenblick der Betrachtung von den Gefühlen distanziert und empfindet durch das Loslassen der Gefühle ein Gefühl der Entlastung, ein Gefühl der Freiheit. *Wer die Unbeständigkeit der Gefühle betrachtet, empfindet ein großes inneres Glück*, sagt der Erwachte (M 137). In dem Maß, wie er der Berührung – dem Auftreffen des „Wassers von oben“ (der gewirkten Erscheinung) auf das „Wasser auf der Erde“ (die Triebe) – still zuschaut, in eben dem Maß werden die Blasen kleiner, die Spritzer bei ihrem Platzen kleiner, das Wasser stiller. Die weltlosen Entrückungen sind eine Sprosse auf der Leiter zum Nibbāna. Der Übende hat sie zu ergreifen, um sie dann zu lassen, wie es auch in M 66 heißt:

*Die weltlosen Entrückungen habt ihr zu pflegen und zu mehren und sie dann als unzulänglich zu erkennen und zu lassen.*

Wenn das Herz frei vom Ergreifen der fünf Zusammenhäufungen ist, *dann sammelt er das Herz auf das Todlose* (mit dem Gedanken): „*Das ist der Friede, das ist das Erhabene, dieses Zur-*



*Ruhe-Kommen aller Aktivität, dieses Zurücktreten von allem Ergreifen, dieses Aufhören des lechzenden Dürstens, die Entzerrung, Auflösung, Erlöschung.“ Dahin gekommen, erlangt er die Versiegung der Wollensflüsse/Einflüsse. (M 64)*

Der Regen hat endgültig für immer aufgehört. Der Wasserspiegel wird zum klaren Alpensee, welcher in den Lehrreden als Gleichnis für das heile, vom Wollen freie Herz gebraucht wird.

*Was bei den fünf Zusammenhäufungen Aufhebung, Vernichtung des Wunschesreizes ist, das ist die Leidensaufhebung. (M 28)*

Die vollständige Ablösung von den Gefühlen, die Überwindung des Wunschesreizes, ist die dauerhafte Wirkung der Betrachtung der Unbeständigkeit des Gefühls.

*Dass aber Asketen oder Priester, ihr Mönche, die nicht der Wirklichkeit gemäß die Labsal der Gefühle als Labsal, das Elend als Elend, die Ablösung als Ablösung erkennen, selbst die Gefühle verstehen oder einen anderen dazu bringen werden, durch ihre Belehrung die Gefühle zu durchschauen, das ist unmöglich.*

*Dass aber Asketen oder Priester, ihr Mönche, die der Wirklichkeit gemäß die Labsal der Gefühle als Labsal, das Elend als Elend, die Ablösung als Ablösung erkennen, selbst die Gefühle verstehen oder einen anderen dazu bringen werden, durch ihre Belehrung die Gefühle zu durchschauen, das ist möglich.*

*So sprach der Erhabene. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über das Wort des Erhabenen.*

Die andersfährtigen Asketen und Priester werden wohl kaum das Wohl der weltlosen Entrückungen, die höchste Labsal der Gefühle, erfahren haben, die nur in der Abgeschiedenheit und fern von Sinnensucht und Herzensbefleckungen zu erreichen

ist. Sie werden bei Labsal der Gefühle an sinnliche Wohlgefühle gedacht haben. Und selbst wenn sie das innere Wohlweltloser Entrückungen erfahren haben, so werden sie diese als die höchstmögliche Erlebensweise, als Einheitserleben mit Brahma deuten, wie es die Hindus auch heute noch ansehen, ähnlich wie christliche Mystiker die Vereinigung mit Gott als Höchstes erstreben. Sie werden gar nicht daran denken, den Unbestand dieser Entrückungen negativ zu bewerten und gar diesen Zustand, der ihnen als das Höchste erscheint, überwinden zu wollen. Das ist nur demjenigen möglich, der die Lehre des Erwachten von den vier Heilswahrheiten vom Leiden kennt, der also weiß, dass auch höchste Wahrnehmungen vergehen und darum leidvoll sind, Triebe zur Ursache haben, deren vollständige Überwindung erst zum Heil führt, zum Todlosen, zur unverletzbaren Unverletztheit. Und darum können sie auch anderen nicht den Ausweg aus allem Leiden zeigen.

Ein Beispiel für die sachliche und streitlose Redeweise des Erwachten ist der letzte Absatz:

*Wenn aber Asketen und Priester Labsal, Elend und Überwindung der Sinnensucht, der Form und der Gefühle durchschauen – und das heißt ja, die Überwindung, die Ablösung vollzogen haben –, dann können sie es auch anderen verständlich machen.*

DIE KURZE REDE VON DER LEIDENSHÄUFUNG  
14. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Mahānāmo, der Sākyer: Ich weiß: Gier, Hass, Blendung sind Herzensbefleckungen, und doch wird mein Herz gelegentlich von Gier, Hass, Blendung überwältigt. Welche verwerfliche Eigenschaft ist in mir, dass das Herz doch gelegentlich von Gier, Hass, Blendung überwältigt wird? – Der Erwachte: Eben diese Eigenschaften Gier, Hass, Blendung sind in dir. Wären sie nicht in dir, so wolltest du nicht im Haus bleiben und Sinnendinge genießen wollen. *„Unbefriedigend sind die Sinnendinge, voller Leiden, voller Qualen, das Elend überwiegt.“* Wenn der Heilsgänger dies mit vollkommener Wahrheit erkannt hat, aber er erfährt außer den Sinnendingen, außer dem Unheilsamen keine innere Beglückung bis Entzückung oder Besseres, so kreist er immer noch um die Sinnendinge herum. Erfährt er aber inneres Wohl, so kreist er nicht mehr um die Sinnendinge herum. So ging es auch mir vor der Erwachung. Was ist Wohl bei den Sinnendingen? Fünf Sinnensuchtbezüge gibt es: Die durch den Luger erfahrbaren Formen, die ersehnten.... Was ist Elend bei den Sinnendingen? (wie M 13). Einst sprach ich zu den Anhängern des Freien Bruders Nāthaputto: Warum übt ihr asketische Selbstqual? – Sie antworteten: Um alles Üble abzubüßen. Dann kommt es zur Tatenversiegung, Leidensversiegung, Gefühlsversiegung. – So wisst ihr: Wir sind schon früher gewesen – dies Üble haben wir begangen – ein Stück Leiden ist überwunden, ein anderes ist noch zu überwinden? (gleicher Text wie in M 101) Die Freien Brüder: Um Wehe lässt sich (zukünftiges) Wohl gewinnen. Nicht lässt sich (zukünftiges) Wohl durch Wohl gewinnen, denn dann würde König Bimbisāro Wohl erlangen. König Bimbisāro hat größeres Wohl als Gotamo. – Der Erwachte: Kann König Bimbisāro ohne den Körper zu bewegen und zu sprechen nur Wohl empfinden, und das 7-1 Tag und Nacht lang? – Nein. – Aber ich kann dies.– Dann hat Gotamo größeres Wohl als der König.

SCHLUSSFOLGERUNG <sup>62</sup>  
15. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Mönche im Orden zur Zeit des Erwachten  
korrigierten einander

*So hab ich's vernommen. Zu einer Zeit weilte der ehrwürdige Mahāmogallāno im Land der Bhagger, bei der Stadt Sumsumāragira, im Forst des Bhesakalā-Waldes. Dort nun wandte sich der ehrwürdige Mahāmogallāno an die Mönche: Brüder Mönche! –, Bruder! –, erwiderten da aufmerksam jene Mönche dem ehrwürdigen Mahāmogallāno. Der ehrwürdige Mahāmogallāno sprach:*

*Fordert, ihr Brüder, ein Mönch seine Mitmönche auf: „Die Ehrwürdigen mögen mich korrigieren, es ist nötig, dass ich von den Ehrwürdigen korrigiert werde“, wenn er jedoch schwer zu korrigieren ist und Eigenschaften besitzt, die es schwierig machen, ihn zu korrigieren, wenn er ungeduldig ist und Belehrung nicht annimmt, dann denken seine Ordensbrüder, dass er nicht korrigiert, nicht belehrt werden kann. Sie können dann mit einer solchen Person keinen offenen, vertrauensvollen Umgang pflegen.*

Zur Zeit des Erwachten bildete der von ihm gegründete Orden eine Gemeinschaft von Menschen, die dem gleichen Ziel, der endgültigen Leidensüberwindung, durch zunächst Verbesserung und dann Aufhebung aller Triebe, zustrebten. Dieses gemeinsame Ziel schweißte sie zu einer Interessengemeinschaft, zu einer Brüder-/Schwesternschaft zusammen, die

---

<sup>62</sup> K.E.Neumann übersetzt diesen Titel der Lehrrede mit „Das Maß“

durch die Anweisung des Erwachten (M 48) noch befestigt wurde:

*Da verkehrt ein Mönch in Taten, Worten und Gedanken liebevoll mit seinen Ordensbrüdern, sowohl in ihrer Gegenwart wie in ihrer Abwesenheit. – Er hält die Tugenden ein, wie sie die Heilsgänger wünschen, die da frei machen, zur Herzenseinigung führen. – Er bewahrt gemeinsam mit den Ordensbrüdern das zur Aufhebung allen Leidens hinführende Heilsverständnis.*

In einer so ausgerichteten Gemeinschaft besteht Offenheit und Vertrauen untereinander. Die Mönche/Nonnen kommen regelmäßig zusammen – so ist es vom Erwachten festgelegt – und dabei helfen sie sich und anderen, indem sie offen sagen, was sie falsch gemacht haben:

*Hat er eine Übertretung begangen, die gesühnt werden muss, so geht er so bald wie möglich zum Meister oder zu erfahrenen Ordensbrüdern, bekennt sie, deckt sie auf, legt sie dar. Und hat er sie bekannt, aufgedeckt, dargelegt, so hütet er sich künfftig. (M 48)*

Je mehr einer den Glauben an Persönlichkeit abgelegt hat, je tiefer einer die fünf Zusammenhäufungen in ihrem Zusammenspiel erfasst hat, um so schneller erkennt er die Ursache seiner Verfehlung und ist zur Mitteilung bereit.

Zu der gegenseitigen Offenheit einer solchen Gemeinschaft gehört es auch, dass die Ordensbrüder sich gegenseitig auf ihre Fehler aufmerksam machen, dass sie aussprechen, wenn sie merken, dass die Tendenzen einen Mitbruder einen falschen Weg einschlagen lassen.

So heißt es z.B. in M 22:

*Es kam nun den Mönchen zu Ohren, dass der Mönch Arittho die falsche Anschauung gefasst habe, dass der Genuss der Sinnendinge nicht zwangsläufig gefährlich sei. Sie begaben*

*sich zu ihm und ermahnten ihn*, erinnerten ihn an die vielen gegenteiligen Aussagen des Erwachten, aber Arittho hielt an seiner Anschauung fest und konnte erst durch die ausführliche Belehrung des Erwachten von ihr abgebracht werden.

Ebenso versuchten Mitmönche den Mönch Sāti, der die Auffassung vertrat, dass die programmierte Wohlerfassungssuche als ewiges Selbst im Kreislauf der Wiedergeburten sich ewig gleich bleibe, von seiner falschen Anschauung abzubringen. (M 38)

In unserer Lehrrede werden zunächst die Eigenschaften eines Mönchs aufgezählt, die es schwierig machen, ihn zu korrigieren, deretwegen die Mitbrüder dazu neigen, lieber nichts zu sagen. Sie können dann mit einem solchen Menschen nicht mehr offen umgehen, auch dann nicht, wenn er vielleicht ihre Zurückhaltung spürt und sie auffordert, ihm seine Fehler offen zu sagen. Die Mönche haben ja erfahren, dass er ihre Belehrungen und Korrekturen nicht annimmt, und sehen es als zwecklos an, ihn auf Fehler aufmerksam zu machen.

#### Eigenschaften und Verhaltensweisen, die eine Korrektur erschweren

*Welche Eigenschaften machen es schwierig, ihn zu korrigieren?*

*Da hat ein Mönch üble Wünsche und ist von üblen Wünschen beherrscht; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann lobt sich ein Mönch selbst und schätzt andere gering; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch zornig und von Zorn überwältigt; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch zornig und auf Grund von Zorn feindselig; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch zornig und flucht aus Zorn; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch zornig und äußert zornige Worte; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann fährt ein Mönch bei Tadel auf den Ermahner los; dies ist ein Verhalten, das es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann beleidigt ein Mönch bei Tadel den Ermahner; dies ist ein Verhalten, das es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann widerspricht ein Mönch bei Tadel dem, der ihn tadelt; dies ist ein Verhalten, das es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann macht ein Mönch bei Tadel Ausflüchte, lenkt das Gespräch ab und zeigt Zorn, Hass und Verbitterung; dies ist ein Verhalten, das es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt, und er gibt Verstöße nicht zu; dies ist ein Verhalten, das es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch stolz und empfindlich; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch neidisch und geizig; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch heimlich und heuchlerisch; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch starrsinnig und überheblich; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann klammert sich ein Mönch an vordergründige Dinge, hält hartnäckig an ihnen fest und verzichtet nur schwer; dies ist eine Eigenschaft, die es schwierig macht, ihn zu korrigieren.*

*Dies sind, ihr Brüder, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die es schwierig machen, ihn zu korrigieren.*

*Der Mönch hat üble Wünsche,  
ist von üblen Wünschen beherrscht*

Was sind üble Wünsche? Wünsche, die in Herzensbefleckungen ihre Wurzel haben. In M 5 werden einige von ihnen aufgezählt. Z.B.:

*Da kommt einen Mönch der Wunsch auf: „Wenn ich mich vergangen habe, so brauchen die anderen nicht zu wissen, dass ich mich vergangen habe.“ Wenn aber die anderen doch erfahren, dass er sich vergangen hat, dann wird er verärgert und verdrossen in dem Gedanken: „Nun wissen sie, dass ich mich vergangen habe.“*

*Ein Mönch hat sich vergangen* bedeutet, er hat eine der vielen vom Erwachten im Lauf der Ordenszeit bei regelungsbedürftigen Anlässen gegebenen Regeln, die die Triebkräfte zügeln und bändigen sollen, übertreten. Wenn er möchte, dass die Mitmönche von seinem Vergehen nichts erfahren, dann zeigt das, dass er nicht blamiert dastehen möchte. Wenn aber andere doch davon erfahren und er darüber verärgert und verdrossen wird, so zeigt dies, dass dieser Mönch sein gutes Ansehen vor den Mönchen höher bewertet als seine innere Reinigung. Ein ernsthafter Mönch, der beständig an den Zweck seines Mönchslebens denkt, wird sich sagen, wenn andere von seinem Vergehen erfahren haben: „Hätte ich mich nicht vergan-



gen, so hätte keiner etwas zu beanstanden. Die Ursache liegt bei mir.“

Weitere üble Wünsche sind (M 5):

*Es ist möglich, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Wenn ich mich vergangen habe, so sollen mir die Brüder im Geheimen einen Verweis erteilen, nicht vor den anderen Mönchen – es soll mich ein Freund zurechtweisen.“ – Es ist möglich, dass da einem Mönch der Wunsch aufkommt: „Ach, möchte doch der Meister in Wechselrede mit mir den Mönchen die Lehre darlegen, nicht in Wechselrede mit einem anderen. – Die Mönche sollten beim Gang nach dem Dorf um Almosenspeise mich an die Spitze stellen, keinen anderen. – Wenn doch bei der Mahlzeit der beste Sitz, das beste Wasser, das beste Essen keinem anderen zufiele als mir. – Nur ich und kein anderer möge bei der Mahlzeit satt werden. – Wenn die Mönche, Nonnen, Anhänger und Anhängerinnen das Kloster aufsuchen, soll es nur meine Sache und nicht die eines anderen sein, ihnen die Lehre darzulegen. – Mich sollen die Mönche hochschätzen, lieben, achten und meinen Rat annehmen, nicht einen anderen. – Man sollte doch mir ein auserlesenes Gewand – auserlesenes Essen – auserlesene Lagerstatt – auserlesene Arzneien für den Fall einer Krankheit zukommen lassen, nicht einem anderen.“*

Mit diesen Wünschen will ein Mönch nicht aus dem Samsāra entrinnen, sondern will ein angesehener Mönch sein; die Erfüllung seiner egoistischen Wünsche ist ihm wichtiger als das Vorwärtkommen im Orden. Das ist die Haltung, die nach dem Verlöschen des Erwachten immer stärker einsetzte, die der Buddha voraussah, die später zur Verderbnis des Ordenslebens führte und zur Aufspaltung in verschiedene Sekten.

Ein Mönch mit diesen üblen Wünschen, der ausdrücklich seine Bevorzugung und nicht die eines anderen wünscht, kämpft nicht um die Befreiung von Herzensbefleckungen, wie etwa der verderbten Habsucht oder der Antipathie gegen Mitbrüder, er hat sein inneres Vorwärtkommen gar nicht im

Blick. In M 61 sagt der Erwachte, dass der strebende Mönch sich seiner ungunen Gedanken sofort bewusst werden und inneren Abscheu davor fassen solle, sich von ihnen reinigen solle, weil er weiß, dass sie in Leiden führen. Ein solcher übt sich in ununterbrochener Reinigungsarbeit: den leidvollen, schädlichen Charakter heillosen Gedanken bei sich selber zu sehen und zu tilgen. Bei einem Mönch, der dazu nicht bereit ist, fruchten auch alle Ermahnungen der Mitbrüder nichts.

*Lobt sich selbst und schätzt andere gering*

Anlässe zum Geringschätzen anderer, zur Überhebung werden in M 113 aufgezählt:

*Ich bin aus einer vornehmen – angesehenen – wohlhabenden Familie, die anderen Mönche nicht. – Ich bin bekannt und berühmt, die anderen Mönche nicht. – Ich weiß viel, die anderen Mönche nicht. – Ich bin Behälter der Ordensregeln, die anderen Mönche nicht. – Ich bin ein Erklärer der Lehre, die anderen Mönche nicht. – Ich bin ein Waldeinsiedler, die anderen Mönche nicht. – Mir ist jeder Ort recht, den anderen Mönchen ist nicht jeder Ort recht. – Ich nehme nur einmal am Tag Nahrung zu mir, die anderen Mönche essen zweimal am Tag. – Ich habe friedvolle Verweilungen erreicht, die anderen Mönche nicht.*

Wer sich über andere erhebt, andere geringer einschätzt als sich selber, der hält an der Ichheit fest, an der Duheit fest, hält die Zwieheit, die Begegnungsweise fest. Je stärker er das Ich hervorhebt, das Du geringschätzt, um so spannungsvoller werden die Begegnungsszenen. Es liegt in der Natur des Menschen, an einen anderen Menschen herabwürdigend zu denken, das Negative schnell zu sehen, weil er sich selber überlegen, wohler fühlt, wenn er beim anderen Negatives sieht. Überheblichkeit kann nur dann entstehen, wenn man nach „unten“ schaut, auf „Geringeres“. In solchen Fällen ist ein Mönch und

überhaupt ein Mensch durch Überheblichkeit gehindert am weiteren Streben. Wer sich für besser und größer hält, gewinnt daraus keinen Anreiz, wahrhaft besser und größer zu werden, als er bis jetzt wirklich ist. Diesen Anreiz gewinnt er nur dann, wenn er über sich schaut, wenn er auf Größeres sieht. Solange er sich selber für überlegen hält, fruchten alle Ermahnungen durch seine Mitbrüder nichts. Er lehnt sie innerlich ab: „Ihr wisst ja nicht, wie weit fortgeschritten ich bin.“ Die Ordensbrüder können ihn mit ihren Vorhaltungen nicht erreichen, merken, dass es zwecklos ist, ihm etwas zu sagen.

### *Zornig, von Zorn überwältigt*

Zorn ist eine Herzensbefleckung, eine Gemütslage, die der Erwachte mit einer prall gefüllten Eiterblase vergleicht. Sticht man hinein, dann zischt und spritzt der Eiter heraus. Das Wesen des Zorns ist es, unbeherrscht dem inneren Druck nachzugeben, auf andere loszufahren, heftig sich zu erregen. Ein leises Gereiztsein, ein unterirdisches, ärgerliches Grollen, schlechte Laune bis zum blindwütigen Rasen des Jähzorns sind Steigerungsformen dieser Geistesverfassung. Auch der sogenannte „gerechte oder heilige Zorn“ ist Herzensbefleckung, ist ein tendenzengetriebenes, automatisches Reagieren. Ein indisches Wort sagt:

*Nur der Unwissende wird böse,  
der Weise versteht.*

Je mehr der Nachfolgende weise die Zusammenhänge kennt und in seinem Gemüt bewegt, um so weniger gibt es Überraschungen, denn Überraschungen können nur dem Unwissenden begegnen. Ist der Nachfolgende zornig, so beweist er damit sein Überraschtsein, seine Unwissenheit. Zur Weisheit gehört auch, dass er das Wesen des Menschen kennt: zuerst das „eigene“ Wesen und dadurch auch das Wesen der „anderen“ Menschen. Die wahre Größe des Menschen besteht in zweierlei: Zum einen weiß er, was er von den Menschen und Dingen erwarten kann und was nicht, so dass er aus einfühlen-

der Weisheit kaum noch Überraschungen erlebt; zum anderen hat er in diesem Wissen sein Herz allmählich dahin erzogen, dass es sanft und willig geworden ist und zufrieden mit dem, was von außen erwartet werden kann, weil es hauptsächlich in sich selbst ruht.

Aber der Weg dahin ist weit, das Schwungrad der Triebe muss zuerst erheblich ruhiger und leichter geworden sein, bis Zorn aus dem Nachfolger ganz heraus ist. Je öfter der Nachfolgende eingesehen hat, dass die vergänglichen Dinge keine Erregung wert sind, um so mehr beruhigt sich das Herz, bleibt im Frieden.

Solange ein Nachfolgender noch zum Zorn neigt und sich nicht um seine Beherrschung bemüht, haben die Mitmönche keine Lust, ihn zu ermahnen, sie sehen seine Zornausbrüche voraus.

### *Zornig – und auf Grund von Zorn feindselig*

Zorn ist „kochendes“ Aufbrausen, Feindseligkeit dagegen ist kaltes Bewahren. Der Feindselige kät den erlittenen Schmerz wieder, z.B. wenn er in seinem Stolz und in seiner Empfindlichkeit getroffen worden ist, und macht ihn so nachträglich noch größer. Feindseligkeit, Rachsucht ist das Gegenteil von Brüderlichkeit. Der Nachfolgende ist von vornherein gegen den Ermahner eingestellt. Wenn wir uns vorstellen, wie das Herz eines Wesens ist, das Feindseligkeit nährt, dann erkennen wir, dass sich das Herz dieses Unseligen immer mehr verdunkelt, innerlich immer kälter wird. Feindseligkeit heißt, mit Überlegung an der Kälte und feindlichen Gegenwendung festhalten.

### *Zornig und zornige Worte äußern*

Aus Ärger, Zorn, wenn er sich in seinen Erwartungen enttäuscht sieht, wenn sein Verlangen nicht erfüllt wird, gebraucht ein Mensch verletzende Worte. Zornige Worte sind

aber durchaus kein unvermeidbarer Kanal, um seiner Enttäuschung Ausdruck zu geben, denn der Nachfolgende kann auch, selbst wenn er Ärger, Zorn, Verbitterung empfindet, schweigen und selbst den Ausdruck des Ärgers in seinem Gesicht vermeiden. Manche Menschen werden, auch wenn sie enttäuscht sind, nicht ärgerlich, sondern eher traurig. Der Zornige, Ärgerliche und Wütende ist im Grund auch traurig und enttäuscht, aber er lässt auch noch Ärger zu und lädt diesen gar noch auf, um ihn dann bei seinen Mitmönchen in der Form zorniger Worte abzuladen.

In der Erregung wird die Stimme laut, kreischend, brüllend, die Stimme überschlägt sich, so dass allein schon der Lärm ohne den Inhalt das Ohr verletzt. – Es ist gut nachvollziehbar, dass die Mönche einen solchen Zornigen nicht gern ermahnen mögen, da sie schon voraussehen, dass er die Ermahner anschreit. So hat sich der Unbeherrschte selber aller Hilfe seiner Mitbrüder beraubt.

*Fährt bei Tadel auf den Ermahner los – beleidigt ihn  
– macht Ausflüchte – gibt Verstöße nicht zu*

Diese Verhaltensweisen decken sich mit denen in A VIII,14. Dort vergleicht der Erwachte die acht Untugenden von Pferden, die bei der Zähmung offenbar werden, mit den Untugenden, wie sie sich bei Mönchen im Ordensleben zeigen.

*Acht Untugenden junger Rosse will ich euch zeigen und acht Untugenden der Menschen.*

*Das eine der Rosse, aufgefordert weiterzugehen und unter Schlägen vom Rosselenker angetrieben, geht rückwärts, stößt den Wagen hinter sich zurück. – Ein zweites Ross, in gleicher Weise vom Wagenlenker aufgefordert, schlägt mit den Hinterfüßen aus und zertrümmert die Deichsel, zerbricht das dreiteilige Joch. Ein drittes bricht mit den Beinen die Deichsel ab und zerstampft sie; ein viertes schlägt einen verkehrten Weg ein und bringt den Wagen auf falsche Fährte; ein fünftes er-*

*hebt sich mit dem Vorderkörper und schlägt mit den Vorderfüßen aus; ein sechstes beißt sich in der Gebissstange fest und rennt unbekümmert um Wagenlenker und Treibstock, wohin es ihm gefällt; ein siebentes geht weder vorwärts noch rückwärts, sondern bleibt wie eine Säule fest auf dem Fleck stehen; ein achttes zieht beide Vorder- und Hinterfüße ein und lässt sich an eben derselben Stelle auf allen Vieren nieder.*

*Das, ihr Mönche, sind die acht Untugenden der jungen Rosse. Welches aber, ihr Mönche, sind die acht Untugenden der Menschen?*

*Da, ihr Mönche, ermahnen die Mönche einen Mönch wegen eines Vergehens. Von den Mönchen aber wegen des Vergehens ermahnt, windet er sich heraus, indem er spricht: „Ich erinnere mich nicht daran.“ Diesen Menschen nenne ich jenem jungen Ross ähnlich, das, aufgefordert weiterzugehen und unter Schlägen vom Rosselenker angetrieben, rückwärts geht, den Wagen hinter sich zurückstößt. Das ist die erste Untugend der Menschen.*

Wer da bei einer Ermahnung abwehrt, sich herauswindet und Ausflüchte macht, wer gar mit einer Lüge „*Ich erinnere mich nicht daran*“ den Vorwurf ausschaltet, der wird jenem jungen Ross verglichen, das trotz der Aufforderung weiterzugehen, rückwärts geht, den Wagen hinter sich zurückstößt. Wenn der Mönch ermahnt wird, dann bedeutet die Ermahnung eine Aufforderung, doch weiterzugehen, dem Ziel entgegen, indem Untugenden bekannt und abgelegt werden. Ein solcher Ordensbruder wird angetrieben durch die Mahnung, aber er geht rückwärts, stößt den Wagen – das Gebundensein an die Regeln – zurück, er weicht also aus, er geht nicht in die Richtung zum Heil, sondern geht zurück.

*Ferner, ihr Mönche, da ermahnen die Mönche einen Mönch wegen eines Vergehens. Von den Mönchen wegen des Vergehens ermahnt, weist er den Ermahner ab mit den Worten: „Was willst du mir mit deiner Rede, du törichter, unerfahrener*

*Mensch, du meinst wohl auch etwas sagen zu müssen?“ Dem jungen Ross, das da mit den Hinterfüßen ausschlägt, die Deichsel zertrümmert und das dreiteilige Joch zerbricht, dem nenne ich diesen Menschen ähnlich. Das ist die zweite Untugend der Menschen.*

Der erste Mönch wand sich durch Ausreden heraus. Dieser Mönch beleidigt den Ermahner. Auf die Ermahnung hin nimmt der Mönch zu dem Vorwurf überhaupt keine sachliche Stellung, sondern beleidigt den anderen, so wie das Pferd mit den Hinterfüßen ausschlägt, die Deichsel zertrümmert und sogar deren Verbindung zum Wagen, das dreiteilige Joch, zerbricht. In J 544 wird das dreiteilige Joch des Wagens mit der Sicherheit dessen verglichen, der zum Erwachten, zur Lehre und zur Gemeinschaft der Heilsgänger sichere Zuflucht genommen hat. Die Ordnung, in die er sich ja selber begeben hat und in der er sich jetzt bewähren soll, indem er Vergehen zugibt und Besserungswillen zeigt, die zerstört er für sich, so dass die Mitbrüder ihn nicht mehr gern ermahnen mögen und den Umgang mit ihm gern meiden möchten.

*Ferner, ihr Mönche, da ermahnen die Mönche einen Mönch wegen eines Vergehens. Von den Mönchen aber wegen des Vergehens ermahnt, wirft er die Anklage auf den Ankläger zurück: „Du hast ja dieses und jenes Vergehen begangen, bekenne vor allem selber erst einmal dein Vergehen.“ Jenem jungen Ross, das mit den Beinen die Deichsel abbricht und sie zerstampft, dem nenne ich diesen Menschen ähnlich. Das ist die dritte Untugend der Menschen.*

Dieser Mönch wählt zur Verteidigung den Angriff: Denjenigen, der ihn mit Recht ermahnt, verklagt er jetzt seinerseits. Wir kennen wohl alle diese unguete Art: Wenn uns ein Vorwurf gemacht wird, dann fallen uns oft Fehler oder Mängel des Klägers ein; und so will dieser Mönch die Ermahnung von sich ablenken und den Ermahner vor den anderen Mönchen

zum Ermahnten machen, damit die anderen Mönche nicht mehr auf ihn sehen, sondern auf den anderen. So wie das Ross die Deichsel abbricht und zerstampft, so wird die Deichsel, die den fehl gegangenen Mönch lenken soll, abgebrochen und zerstampft, der Ermahner wird selber beschuldigt.

*Ferner, ihr Mönche, da ermahnen die Mönche einen Mönch wegen eines Vergehens. Von den Mönchen aber wegen des Vergehens ermahnt, geht er von einem Gegenstand auf den anderen über, leitet das Gespräch auf andere Dinge und legt Erregung, Hass und Misstrauen an den Tag. Jenem jungen Ross, ihr Mönche, das einen verkehrten Weg einschlägt, den Wagen auf falsche Fährte bringt, dem nenne ich diesen Menschen ähnlich. Das ist die vierte Untugend der Menschen.*

Hier geht es nicht um Ausflüchte, Schelten und Angriff/Zurückwerfen der Ermahnung, sondern um eine heimlichere Form der Ablenkung, indem er auf die Ermahnung zuerst scheinbar eingeht und dann auf etwas anderes lenkt, sich bei anderen Dingen gegen irgendwelche Unzulänglichkeiten der Welt ereifert. Dann vergessen die anderen den Vorwurf, und er glaubt, die Regelwidrigkeit sei aus der Welt geschafft. Aber der Erwachte spricht von dem Ross, das einen verkehrten Weg einschlägt und den Wagen auf falsche Fährte bringt. Von der Richtung, in die er fahren sollte – zum Zugeben – lenkt er ab, jetzt geht das Gefährt des Gesprächs auf einen anderen Weg, auf einen Abweg. Die Sache, die geklärt werden soll, wird nicht geklärt. Der Mönch hat scheinbar Ruhe durch diese Vorgehensweise, aber er kann damit das Ziel der Askese nicht erreichen.

*Ferner, ihr Mönche, da ermahnen die Mönche einen Mönch wegen eines Vergehens. Von den Mönchen wegen des Vergehens ermahnt, spricht er mit erhobenen Armen inmitten der Mönchsversammlung. Jenem jungen Ross, ihr Mönche, das sich mit dem Vorderkörper aufbäumt und mit den Vorderfüßen*



*ausschlägt, dem nenne ich diesen Menschen ähnlich. Das ist die fünfte Untugend der Menschen.*

Er spricht mit erhobenen Armen, also er verteidigt jetzt mit Pathos seine Sache, unter Einsatz all seiner Beredsamkeit erzählt er, warum er recht hat, dass die Sache ganz anders liegt. Mit einem großen Wortschwall redet er die Sache sozusagen tot. Wir kennen dieses Vorgehen ja auch und die Wirkung, dass die anderen müde werden, aufgeben und abwinken in dem Gedanken: „Wenn der bloß endlich aufhört.“ Er bringt sich als Redner so in den Vordergrund, dass die anderen vor dem sich aufbäumenden Pferd, das mit den Vorderfüßen ausschlägt, das Weite suchen.

Die weiteren drei Untugenden eines Mönchs, die in A VIII,14 mit Untugenden von Pferden verglichen werden, fehlen in unserer Lehrrede: Da geht ein Mönch einfach aus der Mönchsversammlung oder vor dem Ermahner fort, flieht Vorwürfe und Ermahnungen – wie ein Pferd, das wegrennt, wohin es ihm beliebt. – Ferner entzieht sich der Mönch durch Schweigen den Vorwürfen – wie ein Pferd, das weder vor- noch rückwärts geht und wie eine Säule auf demselben Fleck stehenbleibt. – Ferner gibt ein Mönch auf die Ermahnung hin die Askese auf – wie ein Pferd, das sich auf allen Vieren niederlässt, nicht mehr weitergeht.

Im Folgenden werden in unserer Lehrrede nach Zorn und Feindseligkeit noch weitere Herzensbefleckungen aufgezählt, wie sie in M 7 besprochen sind.

### *Stolz und Empfindlichkeit*

Stolz und Empfindlichkeit treten immer zusammen auf. Der Mönch möchte gern sein Ansehen bewahren, er will nicht an Anerkennung einbüßen, seine Person soll nicht angetastet werden. Er will etwas gelten, nicht unbedingt mehr als der andere, aber mindestens in seinem Rahmen. *Stolz ist die Maske der eigenen Fehler*, heißt es im *Talmud*.

In allen Religionen wird empfohlen, das Ich, den Stolz loszulassen. Wer sein Ich verteidigen will, ist immer in Sorge und Aufregung, immer abwehrbereit und schutzbedürftig. Wir haben viele Zeugnisse von Übenden – von christlichen, hinduistischen und buddhistischen – wie befreiend sie es empfanden, wenn sie nicht mehr das Gefühl hatten, ihre Person schützen und verteidigen zu müssen.

Der Erwachte bezeichnet die Fähigkeit, sich etwas sagen lassen zu können, die Ansprechbarkeit, als eine von „zehn beschützenden Eigenschaften“, die den, der sie erworben hat, *geduldig, ausdauernd zum Rechten gehen lässt*. Besonders dann, wenn man von sich aus, nicht erst, wenn man ertappt oder befragt wird, begangene Fehler zugibt. Es ist hilfreich für einen selbst und für andere, wenn man über seine eigenen Fehler und Schwächen sachlich mit anderen sprechen kann. Die Offenheit verbindet die Übenden miteinander. Jeder hat ja seine Fehler und lernt von den Fehlern anderer.

### *Neid und Geiz*

Der Erwachte schildert den Neid wie folgt (M 135):

*Da ist irgendeine Frau oder ein Mann neidisch gesonnen. Wenn andere Erfolg haben, wert gehalten, hochgeschätzt, geachtet, geehrt und gefeiert werden, ist er neidisch, missgünstig, frönt der Eifersucht.*

Die verborgene Folge des Neids – der Eifersucht bei Menschen – ist, wie der Erwachte sagt, dass einer im späteren Leben *wenig vermögend* sein wird, d.h. weniger geistige und seelische Fähigkeiten haben wird und darum sich keine Anerkennung erwerben kann und ohnmächtig zusehen muss, wie er zurückgesetzt wird.

Wer im Mangel neidisch ist, der ist im Besitz leicht geizig. Neid und Geiz machen das Herz dunkel, eng und kalt, schaf-

fen ein gespenstisches Gemüt. Geiz kann sich auch auf geistige Dinge erstrecken. Der Erwachte sagt (D 33):

*Es gibt fünf Objekte des Geizes: Geiz um die Wohnstätte, Geiz um den Stand, Geiz um Besitz, Geiz um Ansehen, Geiz um die Lehre.*

Geiz um die Wohnstätte kann entstehen, wenn ein Mönch seine Mönchsklausen nicht mit anderen teilen mag. Geiz um den Stand ist z.B. Stolz auf die höhere Bildung oder soziale Stellung oder Geburt, die dem anderen nicht gönnt, daran teilzuhaben. Er zeigt sich z.B. an der Abwehr, wenn ein Standesfremder sich mit einem von höherem Stand befreundet will: „Ich gehöre zur Elite, zur Oberschicht. Lasse ich andere hinzukommen, so werde ich dadurch meiner Sonderstellung beraubt.“

Mit Geiz um Ansehen ist alles betroffen, was ein Mönch an Ansehen allein genießen möchte, z.B. durch Kenntnisse, durch Charakter, durch Bildung, gewandte Rede. Wegen all dieser Formen des Ruhms oder des Ansehens gibt es die unterschiedlichsten Grade von Geiz. Wer irgendwo der erste ist, möchte der erste bleiben, denn sein Ansehen wird gemindert, wenn ein zweiter als gleichwertig gilt.

Sogar um religiöse Dinge, um das Höchste, kann Neid entstehen, wenn man es nicht erreicht hat und meint, der andere hätte es, und kann Geiz entstehen, wenn man meint es zu besitzen, aber es für sich behalten will. Es ist ein Unterschied, ob ein Mensch die Lehre als Mittel zum Entrinnen aus dem Leidenskreislauf benutzt, indem er aus der Lehre für seine Praxis entnimmt: „Dies sind die Dinge des Elends, jene sind die guten Dinge; von den elenden Dingen lasse ich ab; zu den guten Dingen entwickle ich mich hin“ – oder ob einer denkt: „Ich kenne die Lehre, diese Menschen kennen sie nicht. Ich bin besser als jene, wie könnten diese sie auch richtig kennen.“ Im letzteren Fall hat dieser Mensch die Lehre völlig misshandelt, hat selber nicht das von der Lehre, was sie geben will. Wer

aber die Lehre richtig benutzt als das Floß, das den Nachfolgenden hinüberfährt aus dem Bereich des Elends und der Wandelbarkeit zur heilen Situation, der weiß durch die Lehre, dass die Befreiung von allen Geneigtheiten der Weg zum Heil ist. Der fesselt sich nicht dadurch, dass er andere beneidet, die die Lehre noch besser kennen, oder geizt, indem er keinem von dem Schatz an Wahrheit, der ihm mitgeteilt worden ist, mitteilt. Diese Herzensbefleckungen machen es schwierig, einen Menschen auf diesem Gebiet zu ermahnen. Sein Herz neigt eben zu Neid und Geiz, und solange er nicht das Übel dieser Herzensbefleckung bei sich selber sieht, kann er nicht in andere Richtung gelenkt werden.

### *Heimlichkeit und Heuchelei*

Auch diese beiden Herzensbefleckungen sind eng miteinander verknüpft und lassen den Ermahner gar nicht an den zu Ermahnenden herankommen. Der Heuchler täuscht etwas Vorhandenes vor, und der Heimliche verbirgt etwas Vorhandenes. Im buddhistischen Kanon heißt es von einem heuchlerischen Menschen:

*Da führt einer in Taten einen schlechten Wandel, in Worten und Gedanken einen schlechten Wandel, und um dies zu verheimlichen, nährt er üble Wünsche: „Möchte man mich doch nicht erkennen“, wünscht er. „Möchte man mich doch nicht erkennen“, denkt er. Und er wählt die Worte so, dass man ihn nicht erkenne. Und damit man ihn nicht erkenne, zeigt er Eifer in Taten. Was da solcherart Heimlichkeit ist, Heuchelei, Betrug, Täuschung, Ablenkung, Verschweigen, Verhehlen, Geheimhaltung, Verheimlichung, Unoffenheit, Unehrllichkeit, Verstecktheit: das nennt man Heimlichkeit.*

Der Heuchler und Heimlichtuer will einen Anschein erwecken, ein Bild von sich entwerfen, wie er in den Augen der Mitmenschen gern angesehen werden möchte. Er baut künstli-

che Fassaden auf. Damit aber entfernt er sich von den anderen, empfindet nicht jenes vertraute, offene Einssein mit den anderen, dessen es doch gerade bedarf, ganz besonders auf dem Heilsweg.

### *Starrsinn*

ist das Sichversteifen auf die eigene Meinung, die eigene Person, das eigene Recht. Der Starrsinnige verschließt sich der Kritik und Vernunft, verkrampft sich, ist unversöhnlich, un-nachgiebig. Der Starrsinnige beharrt auf der eigenen Meinung, hört gar nicht hin, was der andere sagt, verschließt sich sachlichen Argumenten, verteidigt hartnäckig die eigene Meinung, ja, er verteidigt sie oft auch dann noch, wenn er ihre Unrichtigkeit selber schon durchschaut hat, um eben nicht seinen Irrtum zugeben zu müssen. Wohl jedem Ermahner vergeht die Lust, mit einem solchen Menschen zu sprechen. Die Vergeblichkeit, den anderen zur Einsicht zu bringen, ist zu offensichtlich.

### *Überheblichkeit*

Weil der Nachfolgende denkt: „Hier bin ich, dort sind die anderen“, stellt er sich leicht über andere. Statt aufmerksam Sachverhalte zur Kenntnis zu nehmen, sieht er bei sich selber Vorzüge, bei anderen Fehler. Dadurch kommt es zum Messen mit zweierlei Maß und dadurch zur Überschätzung, durch die er auf andere herabblickt. Um den überheblichen Dünkel zu ernähren, bedarf es des ständigen Blicks auf die Schwächen anderer bei Verdrängung der eigenen.

Der Überhebliche braucht die anderen Menschen vorwiegend als Mittel zu dem Zweck, sich innerlich und im Umgang über sie zu erheben. Er will sie auch gar nicht anders sehen. Damit ist er gezwungen, sie alle nur von ihren dürftigsten Seiten zu betrachten und bei sich selbst nur auf die Vorzüge oder Scheinvorzüge zu achten. Damit wird er weder sich selber noch den Mitmenschen gerecht, und so schließt er sich selbst durch diese krankhafte Neigung, durch diese Herzensbefle-

ckung von jeder Freundschaft, von jeder Kameradschaft aus. Wer sich für besser und größer hält, gewinnt daraus keinen Anreiz, wahrhaft besser und größer zu werden, als er bis jetzt wirklich ist; diesen Anreiz gewinnt er erst, wenn er über sich schaut, wenn er Größeres sieht. Der Überhebliche ist jeder Ermahnung unzugänglich, weshalb die Mitmönche nicht offen und vertrauensvoll mit ihm umgehen können.

*Sich an vordergründige Dinge klammern,  
hartnäckig an ihnen festhalten, nur schwer verzichten*

Die Herzensbefleckungen wurzeln ihrerseits in dem vielfältigen Begehren nach Sinnendingen, im Habenwollen, Festhaltenwollen. Ein Beispiel im Ordensleben für das hartnäckig an vordergründigen Dingen Festhalten, Nicht-loslassen-Können ist beschrieben in M 65 und 66: Einige Mönche weigerten sich, die Regel, nur einmal am Tag zu essen, zu befolgen. Sie benahmen sich trotz dem Erwachten und anderen Mönchen gegenüber. Ebenso ist der Streit der Mönche von Kosambi (M 48) ein typisches Beispiel von Sichklammern an vordergründige Dinge: an eine Regel und an das eigene Gekränktsein.

Eigenschaften und Verhaltensweisen,  
die eine Korrektur erleichtern

Im folgenden Teil unserer Lehrrede werden die entgegengesetzten positiven Eigenschaften eines Mönchs aufgezählt. Wenn ein Mönch diese besitzt, dann ist es für die Mitmönche leicht, ihn bei Vergehen gegen die Ordensregeln zu ermahnen. Darum gehen die Mitmönche gern mit ihm um. Sie helfen sich einander in gegenseitiger Offenheit.

*Fordert, ihr Brüder, ein Mönch die Mitmönche nicht auf: „Die Ehrwürdigen mögen mich korrigieren, es ist nötig, dass ich von den Ehrwürdigen korrigiert werde“,*

*und er besitzt Eigenschaften, die es leicht machen, ihn zu korrigieren, ist geduldig und nimmt Belehrung an, dann denken seine Ordensbrüder, dass er korrigiert und angeleitet werden kann. Sie können dann offenen, vertrauensvollen Umgang mit ihm pflegen.*

*Da hat ein Mönch keine üblen Wünsche und ist von üblen Wünschen nicht beherrscht; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann lobt sich ein Mönch nicht selbst und schätzt andere nicht gering; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht zornig und von Zorn überwältigt; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht zornig und auf Grund von Zorn nicht feindselig; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht zornig und flucht nicht aus Zorn; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht zornig und er äußert keine zornigen Worte; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt, so fährt er nicht auf den Ermahner los; dies ist ein Verhalten, das es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt, dann beleidigt er nicht den, der ihn tadelt; dies ist ein Verhalten, das es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt und widerspricht nicht dem, der ihn tadelt; dies ist ein Verhalten, das es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt und macht keine Ausflüchte, lenkt das Gespräch nicht ab und*

*zeigt nicht Zorn, Hass und Verbitterung; dies ist ein Verhalten, das es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann wird ein Mönch getadelt und gibt Verstöße zu; dies ist ein Verhalten, das es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht stolz und empfindlich; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht neidisch und geizig; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht heimlich und heuchlerisch; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann ist ein Mönch nicht starrsinnig und überheblich; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Weiter sodann klammert sich ein Mönch nicht an vordergründige Dinge, hält nicht hartnäckig an ihnen fest und verzichtet leicht auf sie; dies ist eine Eigenschaft, die es leicht macht, ihn zu korrigieren.*

*Dies sind Eigenschaften, Verhaltensweisen, Brüder, die es leicht machen, ihn zu korrigieren.*

Die Schlussfolgerung:

„Ein Mensch mit üblen Eigenschaften  
ist mir zuwider.

Wenn ich diese Eigenschaften hätte,  
wäre ich anderen zuwider. Also werde ich...“

*Nun, Brüder, sollte ein Mönch im Hinblick auf sich selbst folgende Schlussfolgerungen ziehen:*

*„Eine Person mit üblen Wünschen, die von üblen Wünschen beherrscht ist, ist mir unangenehm und zuwider;*



wenn ich nun aber üble Wünsche hätte, von üblen Wünschen beherrscht wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln<sup>63</sup>: „Ich will keine üblen Wünsche haben, nicht von üblen Wünschen beherrscht sein.“

„Eine Person, die sich selbst lobt und andere gering schätzt, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun aber mich selbst lobte und andere gering schätzte, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will mich nicht selbst loben und andere gering schätzen.“

„Eine Person, die zornig und von Zorn überwältigt ist, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun aber zornig und von Zorn überwältigt wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem entwickeln: „Ich will nicht zornig und von Zorn überwältigt werden.“

„Eine Person, die zornig ist und auf Grund von Zorn feindselig, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun aber zornig wäre und auf Grund von Zorn feindselig, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht zornig und auf Grund von Zorn feindselig sein.“

„Eine Person, die zornig ist und auf Grund von Zorn flucht, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun aber zornig wäre und aus Zorn fluchte, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein

---

<sup>63</sup> K.E. Neumann übersetzt „Herzensentschluss zum Guten“

so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu heilsamen Dingen hin entwickeln: „Ich will nicht zornig sein und auf Grund von Zorn fluchen.“

„Eine Person, die zornig ist und zornige Worte äußert, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun aber zornig wäre und zornige Worte äußerte, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht zornig sein und zornige Worte äußern.“

„Eine Person, die bei Tadel auf den Ermahner losfährt, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun bei Tadel auf den Ermahner losfahren würde, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will bei Tadel nicht auf den Ermahner losfahren.“

„Eine Person, die bei Tadel den Ermahner beleidigt, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun bei Tadel den Ermahner beleidigen würde, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will bei Tadel den Ermahner nicht beleidigen.“

„Eine Person, die bei Tadel dem Ermahner widerspricht, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun bei Tadel dem Ermahner widersprechen würde, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will bei Tadel dem Ermahner nicht widersprechen.“

„Eine Person, die bei Tadel Ausflüchte macht, das Gespräch ablenkt und Zorn, Hass und Verbitterung zeigt, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun

bei Tadel Ausflüchte machen würde, das Gespräch ablenken würde und Zorn, Hass und Verbitterung zeigte, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will bei Tadel keine Ausflüchte machen, das Gespräch nicht ablenken und nicht Zorn, Hass und Verbitterung zeigen.“

„Eine Person, die bei Tadel Verstöße nicht zugibt, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun bei Tadel Verstöße nicht zugeben würde, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will bei Tadel Verstöße zugeben.“

„Eine Person, die stolz und empfindlich ist, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun stolz und empfindlich wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht stolz und empfindlich sein.“

„Eine Person, die neidisch und geizig ist, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun neidisch und geizig wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht neidisch und geizig sein.“

„Eine Person, die heimlich und heuchlerisch ist, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun heimlich und heuchlerisch wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht heimlich und heuchlerisch sein.“

*Eine Person, die starrsinnig und überheblich ist, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich nun starrsinnig und überheblich wäre, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will nicht starrsinnig und überheblich sein.“*

*„Eine Person, die sich an vordergründige Dinge klammert, hartnäckig an ihnen festhält, nicht leicht auf sie verzichtet, ist mir unangenehm und zuwider; wenn ich mich nun an vordergründige Dinge klammere, hartnäckig an ihnen festhalte, nicht leicht auf sie verzichten würde, so wäre ich ja den anderen unangenehm und zuwider.“ Ein so erkennender Mönch, ihr Brüder, muss das Herz zu Heilsamem hin entwickeln: „Ich will mich nicht an vordergründige Dinge klammern, nicht hartnäckig an ihnen festhalten, leicht auf sie verzichten.“*

Hier wird ein sehr nahe liegender, oft von den Menschen bewegter Gedanke ausgesprochen: Wie wirke ich auf den anderen, wie empfindet er mich? Jeder möchte gern von anderen anerkannt, geachtet, geliebt werden und weiß: Wenn er sich von seinen Herzensbefleckungen hinreißen lässt, dann kann er Menschen, die nach Herzensreinheit streben, nicht angenehm sein, wie auch ihm selber ein so Gerissener nicht angenehm ist und er ihm gern aus dem Weg geht.

Wer also von strebenden Menschen anerkannt sein möchte, kann sein Anerkennungsbedürfnis, wenn er klug ist, zu heilsamer Entwicklung einsetzen. So heißt es auch in M 5:

*Wünscht sich ein Mönch: „Möge ich doch den Ordensbrüdern lieb und angenehm sein, von ihnen respektiert und geschätzt werden“, dann soll er nur vollkommene Tugend üben, an inne-*

*re Ruhe angejocht bleiben, weltlose Entrückungen nicht vernachlässigen, Klarblick erwerben, einsame Orte aufsuchen.*

Es geht dem Nachfolgenden nicht um Anerkennung um jeden Preis, sondern um Anerkennung von Menschen, die um das wahre Wohl wissen und es anstreben. Ihretwegen bemüht er sich um den Erwerb feinerer, edlerer Eigenschaften und scheidet dadurch ständig das Gute vom Bösen und das noch Bessere von dem Guten. So sagt der Erwachte auch in M 8:

*Von großem Vorteil ist es, das Herz zu Heilsamem hin zu entwickeln.<sup>64</sup> Was soll da noch gesagt werden über das entsprechende Handeln und Reden.*

Mit anderen Worten: Wenn das Herz frei von Herzensbefleckungen ist, kann gar kein übles Wirken mehr geschehen. Ja, der Nachfolgende braucht nicht einmal mehr auf das Reden und Tun zu achten. Er spricht und handelt von selber schonend und rücksichtsvoll, weil das Herz rein und voll Mitempfinden mit den Wesen ist.

Eine lange Strecke des Wegs zur Befreiung von den Trieben kann also das Anerkennungsbedürfnis als Hilfsmittel benutzt werden, um die Herzensbefleckungen zu überwinden. Auf dem Überwindungsweg wird der Nachfolgende immer unabhängiger von der Anerkennung der anderen. Er empfindet bei sich selbst eine große innere Befriedigung, das Glück des reinen Herzens, gegenüber welchem das Wohl der Anerkennung durch andere dann immer weiter zurücktritt. Das Nibbāna, die endgültige Stillung des Durstes, das Endziel bedeutet, dass auch das feinste und zarteste Bedürfnis, von anderen oder nur von dem Übenden selbst anerkannt zu werden, völlig aufgehoben ist.

---

<sup>64</sup> K.E. Neumann übersetzt citt-uppāda mit „Herzensentschluss zum Guten“

Kampf um Überwindung –  
Beglückung bei Überwundenhaben

*Nun, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Habe ich üble Wünsche und bin von üblen Wünschen beherrscht?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich habe üble Wünsche und bin von üblen Wünschen beherrscht“, dann sollte er kämpfen, jene üblen, unheilsamen Dinge zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich habe keine üblen Wünsche, bin nicht von ihnen beherrscht“, dann sollte er beglückt und froh (pīti pāmujja) verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Lobe ich mich selbst und schätze andere gering?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich lobe mich selbst und schätze andere gering“, dann sollte er kämpfen, jene üble, unheilsame Eigenschaft zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich lobe mich nicht selbst und schätze andere nicht gering“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich zornig und von Zorn überwältigt?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin zornig und von Zorn überwältigt“, dann sollte er kämpfen, jene üble, unheilsame Eigenschaft zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht zornig, nicht von Zorn überwältigt“, dann sollte er be-*

*glückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich zornig und auf Grund von Zorn feindselig?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin zornig und auf Grund von Zorn feindselig“, dann sollte er kämpfen, jene üble, unheilsame Eigenschaft zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht zornig und auf Grund von Zorn feindselig“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich zornig und fluche aus Zorn?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin zornig und fluche aus Zorn“, dann sollte er kämpfen, jene üble, unheilsame Eigenschaft zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht zornig und fluche nicht aus Zorn“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich zornig und äußere zornige Worte?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin zornig und äußere zornige Worte“, dann sollte er kämpfen, jene üble unheilsame Eigenschaft und jenes Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht zornig und äußere nicht zornige Worte“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Fahre ich bei Tadel auf den Ermahner los?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich fahre bei Tadel auf den Ermahner los“, dann sollte er kämpfen, jenes üble unheilsame Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich fahre nicht bei Tadel auf den Ermahner los“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Beleidige ich bei Tadel den Ermahner?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich beleidige bei Tadel den Ermahner“, dann sollte er kämpfen, jenes üble unheilsame Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich beleidige bei Tadel den Ermahner nicht“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Widerspreche ich bei Tadel dem, der mich tadelt?“ Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich widerspreche bei Tadel dem, der mich tadelt“, dann sollte er kämpfen, jenes üble Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich widerspreche bei Tadel dem, der mich tadelt, nicht“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Mache ich bei Tadel Ausflüchte, lenke das Gespräch ab und zeige Zorn, Hass und Verbitterung?“ Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung*



erkennt: „Ich mache bei Tadel Ausflüchte, lenke das Gespräch ab und zeige Zorn, Hass und Verbitterung“, dann sollte er kämpfen, jenes üble Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich mache bei Tadel keine Ausflüchte, lenke das Gespräch nicht ab und zeige keinen Zorn, Hass und Verbitterung“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.

Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Gebe ich bei Tadel Verstöße nicht zu?“ Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich gebe bei Tadel Verstöße nicht zu“, dann sollte er kämpfen, jenes üble Verhalten zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich gebe bei Tadel Verstöße zu“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.

Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich stolz und empfindlich?“ Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin stolz und empfindlich“, dann sollte er kämpfen, jene üblen Eigenschaften zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht stolz und empfindlich“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.

Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich neidisch und geizig?“ Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin neidisch und geizig“, dann sollte er kämpfen, jene üblen Eigenschaften zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht neidisch und geizig“, dann sollte er be-

*glückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich heimlich und heuchlerisch?“ Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin heimlich und heuchlerisch“, dann sollte er kämpfen, jene üblen Eigenschaften zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht heimlich und heuchlerisch“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Bin ich starrsinnig und überheblich?“ Wenn der Mönch, Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin starrsinnig und überheblich“, dann sollte er kämpfen, jene üblen Eigenschaften zu überwinden. Wenn der Mönch, Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich bin nicht starrsinnig und überheblich“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Weiter, Brüder, hat ein Mönch sich selbst zu betrachten: „Klammere ich an vordergründigen Dingen, halte ich hartnäckig an ihnen fest und verzichte nur schwer auf sie?“ Wenn der Mönch, Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich klammere an vordergründigen Dingen, halte hartnäckig an ihnen fest und verzichte nur schwer auf sie“, dann sollte er kämpfen, jene üble Eigenschaft zu überwinden. Wenn der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung erkennt: „Ich klammere nicht an vordergründigen Dingen, halte nicht hartnäckig an ihnen fest und verzichte leicht auf sie“, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Wenn da der Mönch, ihr Brüder, bei seiner Betrachtung diese üblen, unheilsamen Eigenschaften und Verhaltensweisen bei sich merkt, dann sollte er kämpfen, um diese üblen Eigenschaften und Verhaltensweisen zu überwinden. Wenn aber, Brüder, der Mönch bei seiner Betrachtung keines von diesen üblen, unheilsamen Eigenschaften und Verhaltensweisen an sich merkt, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*Gerade so wie eine Frau oder ein Mann, jung, jugendlich, geschmückt, in einem Spiegel oder in einer reinen, klaren Wasserfläche das Bild des eigenen Gesichts prüfend betrachtet und wenn sich da irgendein Fleck oder Schmutz zeigt, diesen Fleck oder Schmutz zu beseitigen sucht; doch wenn sich da kein Fleck oder Schmutz zeigt, erfreut ist: „Erreicht hab ich’s, ich bin rein“, so auch, Brüder, sollte ein Mönch, der bei seiner Betrachtung diese üblen, unheilsamen Eigenschaften und Verhaltensweisen bei sich merkt, dann kämpfen, um diese üblen Eigenschaften und Verhaltensweisen zu überwinden. Wenn aber, Brüder, der Mönch bei seiner Betrachtung keines von diesen üblen, unheilsamen Eigenschaften und Verhaltensweisen an sich merkt, dann sollte er beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

*So sprach der ehrwürdige Mahāoggallāno. Erhoben und beglückt waren jene Mönche über die Rede des ehrwürdigen Mahāoggallāno.*

*Üble, unheilsame Eigenschaften sind Verdunkelungen des Gemüts, sie fesseln an eine trübe, dumpfe, wirre Verfassung. Indem der Nachfolgende das Dunkle und Üble der Herzensbe-*

fleckungen betrachtet und erkennt, gewinnt er um so mehr die Vorstellung des Hellen, Reinen und gewinnt dies lieb. Der Erwachte sagt, dass kein Triebversiegter auf einem anderen Weg rein geworden ist als auf dem Weg der Selbsterforschung (M 61):

*Wer auch immer von den Asketen oder den Brahmanen in vergangenen Zeiten seine Taten geläutert, seine Worte geläutert, seine Gedanken geläutert hat, ein jeder hat betrachtend und betrachtend (paccavekhati) seine Taten geläutert, betrachtend und betrachtend seine Worte geläutert, betrachtend und betrachtend seine Gedanken geläutert. Und wer immer auch von den Asketen oder den Brahmanen in künftigen Zeiten seine Taten läutern, seine Worte läutern, seine Gedanken läutern wird, ein jeder wird betrachtend und betrachtend seine Taten läutern, betrachtend und betrachtend seine Worte läutern, betrachtend und betrachtend seine Gedanken läutern. Und wer immer auch von den Asketen oder den Brahmanen in der Gegenwart seine Taten läutert, seine Worte läutert, seine Gedanken läutert, ein jeder läutert betrachtend und betrachtend seine Taten, betrachtend und betrachtend läutert er seine Worte, betrachtend und betrachtend läutert er seine Gedanken.*

Warum misst der Erwachte der „Betrachtung“ einen so großen Wert bei? Weil ein Mensch, der betrachtet, dass dieses oder jenes übel sei, dieses Üble schon damit verwirft, sich davon abwendet. Die Einsicht: „Das, was ich da an mir habe, ist etwas Übles“ ist bereits die Verwerfung. Darum heißt es in M 7 im Hinblick auf alle sechzehn Herzensbefleckungen: *Ein Mensch, der eingesehen hat, dass diese Befleckung des Herzens übel ist, der verwirft sie.* Es heißt nicht, er solle diese, nachdem er sie als übel erkannt hat, nun auch verwerfen. Der Akt der Einsicht, die negative Bewertung, ist bereits die Verwerfung. Man braucht nicht noch außerdem zu sagen: „In Zukunft will ich dem Üblen nicht mehr folgen.“ Ist der üble

Charakter einer Eigenschaft, ihre Schädlichkeit klar und voll in der Betrachtung eingesehen, so ist diese Einsicht gleichzeitig die Verwerfung und Abwendung von dieser Eigenschaft und damit ihre Minderung.

Wir meinen oft, man müsse den Entschluss fassen: „Das will ich jetzt lassen.“ Natürlich ist es gut, wenn man sich diese Worte zusätzlich noch sagt, wodurch die als richtig beurteilte Einstellung noch mehr ins Gedächtnis eingeschrieben wird. Aber allein schon durch die diesen Worten vorangegangene Einsicht, dass eine Eigenschaft unwürdig, schädlich, unschön sei, dadurch, dass sie also vom moralischen und vernunftgemäßen Aspekt oder von sonstigen Gesichtspunkten aus als negativ angesehen worden ist, ist die Neigung zu dieser Eigenschaft schon etwas geringer geworden. Mag auch eine Neigung mit starker Kraft der Einsicht entgegengesetzt gerichtet sein – je deutlicher man das Negative dieser Neigung erkennt, sich vor Augen führt, um so mehr zehrt die Einsicht in die Schädlichkeit und Unwürdigkeit dieser Neigung an ihr, bis zu ihrer vollständigen Aufhebung. Kein Mensch, der Wohl und Freude begehrt, kann mit klarem Wissen einen Weg gehen, von dem er sieht, dass er ins Elend führt, wenn er zugleich auch Wege kennt, die in Helligkeit und zum Frieden führen.

Für den Menschen, der den vom Erwachten beschriebenen Weg gehen will und nun bei sich selber diese üblen Gemütsverfassungen bemerkt, tritt eine entscheidende Wendung in seiner Entwicklung ein. Er kann nicht mehr fasziniert und gebannt auf das automatisch und mechanisch Bewegte und Geschobene starren und von dort das Wohl erwarten, sondern er sieht mehr und mehr die geistigen Antriebe, die Gesinnungen, die mannigfaltigen seelischen Motive, die Vielfalt der Triebe, das Begehren.

Je deutlicher der Nachfolgende erkennt, inwiefern diese oder jene Eigenschaften zu *eigener*, zu *fremder Beschwer* oder zu *beider Beschwer* (M 19) führen, um so mehr nimmt er Abstand von ihnen. Meistens wird dieser Abstand nicht gleich beim ersten Betrachten gewonnen. Manche Eigenschaften

gleichen ausgefahrenen Gleisen, so dass es einer immer wieder durchzuführenden Betrachtung ihrer Schädlichkeit bedarf, um sich mehr und mehr von ihnen zu entfernen. Und manche Eigenschaften feinerer Art merkt der Nachfolgende am Anfang solcher Betrachtung noch gar nicht. Aber je aufmerksamer und intensiver die Selbstbeobachtung ist und die damit verbundene reinigende Betrachtung, um so tiefer kommt er in verborgene Schichten, bis irgendwann als akute Wirkung dieser Übung das starke Gefühl eines reines Herzens aufkommt, eine innere Gehobenheit und Helligkeit, die durchglüht, reinigt, sättigt und erfreut.

Ist diese akute Wirkung einmal erreicht, dann ist der Nachfolgende längere Zeit nicht fähig zu einer Gesinnung, einem Denken, über dessen schlechte Folgen er gerade so stark nachgedacht hat und durch deren augenblickliches völliges Fernsein er eine solche erhebende Beglückung erlebt hat. Der Erwachte empfiehlt: Diese innere Reinheit und Helligkeit und Beglückung soll sich der Mönch bewusst machen und sie pflegen: *Er soll beglückt und froh verweilen in dem Wissen, dass er sich Tag und Nacht im Heilsamen übt.*

Wer diese innere Freudigkeit und Beglückung über die gewonnene Herzensreinheit erlebt, dem werden die Sinnen- dinge immer nebensächlicher gegenüber dem inneren Wohl, das er gewonnen hat. Er erlebt ein Wohl ganz ohne äußere Ursachen, ganz selbstständig aus dem Inneren aufblühend, und da fällt ihm der Unterschied zwischen diesem selbstständig entwickelten Wohl und dem immer nur durch äußere Dinge bedingten sinnlichen Wohl auf. Er merkt, wie abhängig er früher war von der Welt der tausend Dinge, als diese die einzige Quelle für Wohl-Erlebnisse war. Und wenn sich ihm solche Dinge wieder entzogen, dann fühlte er sich auch immer elend und verlassen.

Nun aber merkt er, dass das jetzt erwachsene Wohl durch Minderung und gar Aufhebung der Herzensbefleckungen 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 diese Beglückung erwächst zu noch größerer Höhe in dem Maß, als er sein Herz noch weiterhin läutert.

Mit dieser Einsicht geht ihm deutlich auf, dass ein 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 sein Tod wohl eine Trennung vom Körper und damit der sinnlichen Wahrnehmung des Diesseitigen, aber gerade nicht eine Trennung von dem innerlich erfahrenen Wohl bedeutet. Damit hat er einen Grad von Unverletzbarkeit erreicht, den er vorher nicht ahnen konnte trotz der häufigen Verheißungen, welche seitens der verschiedenen Religionsgründer an diese Entwicklung geknüpft werden.

DAS WUNDER DER TRANSZENDIERUNG  
16. Rede der „Mittleren Sammlung“ „Gemütsverhärtung“

Einleitung

Der Titel dieser Rede „Gemütsverhärtung“ sagt, wie oft bei den Reden, fast nichts über den Inhalt aus. Das zeigt sich schon an den vielen Reden, in denen allein der Name des Mönchs, mit welchem der Buddha spricht, als Titel dient.

Die Mönche zur Zeit des Buddha und auch noch längere Zeit hernach kannten die meisten Unterweisungen des Meisters auswendig. Darum diente ihnen der Titel nicht als Inhaltsangabe, sondern nur als Kennwort, unter welchem ihnen der ganze Inhalt sogleich gegenwärtig wurde, so dass sie ohne schriftliche „Krücken“ ihren Inhalt im Geist betrachten - meditieren - konnten. Diese Mönche galten als „*sutavā*“, das sind solche, denen das Gehörte in der Erinnerung zur Verfügung stand.

In der vorliegenden Rede ist das Thema „Gemütsverhärtung“<sup>65</sup> nur das erste von drei Themen. Das zweite Thema sind die Bindungen des Gemütes; das dritte Thema gründet zwar untrennbar auf den Vorthernen, weist dann aber weit über die beiden hinaus und zielt auf den Zweck der ganzen Wegweisung des Buddha hin, nämlich auf die wirkliche Transzendierung, die Übersteigerung der Wahrnehmung dieser wie auch jener Welt. Dennoch zeigt gerade unser erstes Thema

65 Der Titel dieser Rede, in Pāli „*cetokhilo*“, wird von K. E. Neumann mit „Herzbelemmungen“ übersetzt, von Paul Dahlke mit „Geistesverhärtung“ und von Kurt Schmidt mit „Denkhemmungen“. Schon diese Unterschiedlichkeit der früheren Übersetzungen zeigt die Unsicherheit über die Bedeutung von Pāli-Ausdrücken für die verschiedenartigen geistig-seelischen Vorgänge. Da die gesamte geistige Entwicklung eines jeden Menschen, sowohl die üble, verdunkelnde, wie auch die erhellende, von Geburt an sich immer nur im Zusammenwirken seiner drei unterschiedlichen seelischen Instanzen: Herz (*citta*), Gemüt (*ceto*) und Geist (*mano*) vollzieht, so ist die rechte Kenntnis ihres förderlichen wie auch hemmenden Zusammenwirkens eine unerlässliche Voraussetzung für das rechte Verständnis der Unterweisungen des Buddha.



jener Welt. Dennoch zeigt gerade unser erstes Thema „Gemütsverhärtungen“, wie man sich den Zugang zur gesamten Heilsentwicklung öffnen, aber auch versperren kann.

Um beim Lesen nicht behindert zu sein, folgt hier ein erster Hinweis auf das Wesen des Gemüts: In den Reden (M 141 u.a.) wird unterschieden zwischen den „körperlichen“ (*kayikā*) und den „gemüthaften“ Gefühlen (*cetasikā vedanā*).

Über die ersteren heißt es:

*Was da durch körperliche Berührung an Gefühl aufkommt, das ist körperliches Gefühl.*

Damit ist aber nicht nur, wie wir denken mögen, die Tastung mit dem Fleischkörper gemeint, sondern alle Gefühle der Sinnesdränge, die beim Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten entstehen. Die fünf Sinnesdränge bilden zusammen den Wollenskörper oder Empfindungssuchtkörper (*nāma-kāya*), welcher dem Fleischkörper ähnlich wirksam innewohnt wie etwa der Magnetismus dem Magneteisen. Nur durch sein lechzendes Verlangen nach Berührung, nicht aber durch den Fleischkörper allein können diese Berührungen empfunden, also „erlebt“ werden. Und diese fünf Arten von Empfindungen gelten als „körperliches Gefühl“. Von den „gemüthaften Gefühlen“ dagegen wird gesagt (M 141):

*Was durch geistige (mano) Berührung an Gefühl aufkommt, das ist gemüthafte Gefühl.*

Dieser Ausdruck und ebenso eine ganze Anzahl Hinweise in den Reden zeigen deutlich, dass es sich hier nur um ein Gefühl handelt, das bei irgendeiner Geistestätigkeit, wie z.B. Denken, bildliches Vorstellen, Erinnern an diese oder jene Ereignisse oder Unternehmungen oder Gefühle, also im Geist, aufkommt.

Es ist nie ein direktes mit den Sinnesdrängen im Körper gewonnenes Begegnungserlebnis, sondern ein geistiges Erlebnis, z.B. wenn wir an ein vergangenes oder ein kommendes Form- oder Gefühlserlebnis denken. Was dabei im Innern an Gefühl aufkommt, das ist gemüthafte Gefühl. So kann ein Mensch lange Zeit mit Wehmut (ein gemüthafte Gefühl) an

irgendein schmerzliches Missverständnis oder an einen Verlust in der Vergangenheit denken, oder er kann sich mit begehrllichem Gemüt auf ein zukünftiges Erlebnis freuen.

Den Unterschied versteht man leichter, wenn man sich vorstellt, wie man gleichzeitig verschiedenerlei körperliche und gemüthafte Gefühle hat; etwa wenn man bei einem wohl-schmeckenden Essen (körperliches Wohlgefühl) zugleich an eine bevorstehende unangenehme Aufgabe denkt oder umgekehrt, wenn man während der schmerzlichen Behandlung beim Zahnarzt (körperliches Wehgefühl) an ein bevorstehendes freudiges Erlebnis denkt (im Gemüt Freude).

Während wir die körperlichen Gefühle wegen der unmittelbaren Berührung meistens als wohl oder wehe bezeichnen, so sprechen wir bei den gemüthafte Gefühlen, die beim Bedenken gehabter oder zukünftiger Erlebnisse im Geist aufkommen, mehr von „Freudigkeit“, „Fröhlichkeit“ oder „Traurigkeit“, „Trübsinn“, „Wehmut“, also von Stimmungen und Gestimmtsein. Wer dem nachgeht, der lernt sich selbst besser kennen.

Die Rede ist, wie die meisten der „Mittleren“ und „Längeren Sammlung“ an Mönche gerichtet. Aber früher hörten auch oft solche Hausleute, die um ihre Heilsentwicklung besorgt waren, mit zu, wenn der Erwachte lehrte, oder traten an die Mönche heran, um sich über die Struktur des Daseins und über praktische Übungen zur Heilsentwicklung belehren zu lassen. Ganz ebenso ist es für den heutigen Menschen, der sich aus den dunklen Lebenszonen herausarbeiten will, unerlässlich, die Heilsentwicklung fördernde Übungen kennenzulernen.

## I. THEIL FÜNF GEMÜTSVERHÄRTUNGEN

### Die Aussage des Erwachten

*So hab ich's vernommen. Einst weilte der Erhabene bei Sāvathī, im Siegerwald, im Klostergarten Anāthapin-*

*dikos. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: Ihr Mönche! – Erhabener! –, antworteten jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach:*

*Wer da von euch, ihr Mönche, fünf Gemütsverhärtungen nicht überwunden und fünf Bindungen des Gemütes nicht ganz abgeschnitten hat, der kann wahrlich in dieser Heilswegweisung nicht zum Gedeihen, zur Reife und zur Entfaltung gelangen.*

*Welche fünf Gemütsverhärtungen sind es, die ein solcher nicht überwunden hat?*

*Da schwankt und zweifelt, ihr Mönche, ein Mönch am Meister, fühlt sich zu ihm nicht hingezogen, bei ihm nicht beruhigt. Ein Mönch, der am Meister schwankt und zweifelt, sich zu ihm nicht hingezogen, bei ihm nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese erste Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, ein Mönch schwankt und zweifelt hinsichtlich der Lehre (zweite Gemütsverhärtung), fühlt sich zu ihr nicht hingezogen, bei ihr nicht beruhigt. Ein Mönch, der an der Lehre schwankt und zweifelt, sich zu ihr nicht hingezogen, bei ihr nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese zweite Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, ein Mönch schwankt und zweifelt hinsichtlich der Gemeinde der Heilsgänger (dritte Gemütsverhärtung), fühlt sich zu ihr nicht*

*hingezogen, bei ihr nicht beruhigt. Ein Mönch, der an der Gemeinde der Heilsgänger schwankt und zweifelt, sich zu ihr nicht hingezogen, bei ihr nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese dritte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, ein Mönch schwankt und zweifelt hinsichtlich der Übungen (vierte Gemütsverhärtung), fühlt sich zu ihnen nicht hingezogen, bei ihnen nicht beruhigt. Ein Mönch, der an den Übungen schwankt und zweifelt, sich zu ihnen nicht hingezogen, bei ihnen nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese vierte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

*Weiter sodann, ihr Mönche, ein Mönch ist über seine Ordensbrüder verärgert und verdrossen, verstört und verhärtet (fünfte Gemütsverhärtung). Ein Mönch, der über seine Ordensbrüder verärgert und verdrossen, verstört und verhärtet ist, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese fünfte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

### *Zweifeln am Meister*

*Da schwankt und zweifelt ein Mönch am Meister ...  
Wer zur Zeit des Erwachten als Mönch im Orden lebte, also die Person des Buddha vor sich hatte und dann doch über den*

Erwachten in Schwanken und Zweifeln geraten konnte, der musste wirklich von sehr verhärtetem Gemüt gewesen sein. Die überlieferten Reden lassen erkennen, wie der Buddha in seiner Erscheinung wirkte. Er war der vollkommene Ausdruck von erhabener Klarheit, Reinheit und Sanftmut. Jeder, der für diese Herzensart auch nur etwas Sinn und Neigung hatte, musste sich zu diesem Wesen, zu diesem sinnenfälligen Abbild der Vollkommenheit ganz hingezogen fühlen.

Und so wie der Erhabene aussah, so sprach er auch, so war der Klang seiner Stimme und erst recht, so war der Sinn seiner Worte. Das konnte selbst einen mittelmäßig gearteten Menschen nur anziehen, beglücken und erfreuen. Er musste sich bei ihm wohl und beruhigt fühlen.

Wer da aber unsicher war, hin- und hergerissen wurde, der war vom Heilsstand noch weit entfernt, und ihm war das Heile, Klare, Reine, Vollkommene fremd. Nur vorübergehend mochte er sich durch den Anblick des Erwachten haben entzünden lassen zu etwas Hellerem, doch bald stellte sich wieder die Gewöhnung des verdrossenen Zweifels und Krittels ein, und dann glaubte er, an diesem Buddha Mängel zu sehen. Das eben ist die Gemütsverhärtung: der Zwang, Mängel zu suchen, Vollkommenheit durch die Brille des Missmuts und der Kritik-sucht zu betrachten; daher nur kamen seine Zweifel; nicht waren begründete Überlegungen die Ursache.

Wohl konnte es vorkommen, dass ein Ordensfremder, einer der vielen Philosophen, aus Unverständnis im Gespräch mit dem Erwachten etwas nicht sogleich begriff und dann zunächst zu zweifeln begann, aber später zur Einsicht kam. Ein solcher Fall wird berichtet in M 72 - aber hier in M 16 ist von Mönchen die Rede. Das sind Männer, die vorher, als sie noch im häuslichen Stand lebten, den Erwachten wiederholt gehört hatten, dadurch die Lehre mehr oder weniger verstanden hatten und dann nach kürzeren oder längeren Überlegungen in den Orden eingetreten waren und nun bei dem Größten aller Lebenden, dem „*Mahā-purisa*“, weilen durften.

Wie muss die Gemütsverhärtung eines Menschen sein, der

bei der Verkörperung der Reinheit und Vollkommenheit des Erwachten schwanken und zweifeln und sich nicht angezogen und beruhigt fühlen konnte? Es muss ein Geist sein, gewöhnt, kritiksüchtig oder überheblich oder zänkisch mit den Menschen umzugehen, unfähig, das Helle und Erhellende, Klärende und Beruhigende zu empfinden, das von dem Buddha ausging. Nur mit einem Gemüt, das sich nach Erhellung und Weite sehnt, ist der Mensch fähig, Zugang zu dieser Weite und Größe bringenden Lehre zu finden.

Anstrengen mag man sich nur für ein Ziel, von dem man sich angezogen fühlt. Und weil der Verhärtete sich nicht von dem Ziel angezogen fühlt, nicht die Klarheit und Reinheit eines Erwachten, seiner Lehre und seiner Nachfolger empfinden kann und ihm dadurch auch nicht die Dunkelheit seines eigenen Gemütes auffällt, darum kann er sich auch nicht anstrengen, kann keine inneren Fortschritte machen, nicht zu innerem Wachstum und Gedeihen kommen.

#### Zweifel hinsichtlich der Lehre

*Ein Mönch, der hinsichtlich der Lehre schwankt und zweifelt, sich dazu nicht hingezogen, dabei nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese zweite Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

Es ist ja der Zweck aller Lehreden des Buddha, dass der Hörer oder Leser alles, was er zur Kenntnis nimmt, auf sich selbst, auf sein Leben anwendet, weil die Lehre nur dann für ihn hilfreich wird. Darum gehen wir hier auch von unserem heutigen Standpunkt aus.

Die erste Gemütsverhärtung, das Schwanken und Zweifeln in Bezug auf den Erwachten selbst, kann ein heutiger Wahrheitssucher, der die Lehrreden liest, kaum bei sich feststellen, weil wir die Person des Erwachten nicht erleben - wohl aber die zweite Gemütsverhärtung, nämlich das Schwanken und Zweifeln in Bezug auf diese oder jene Aussage in den Lehrreden. Doch besteht dabei ein großer Unterschied zwischen uns Heutigen und den Zeitgenossen des Erwachten.

Den Indern zur Zeit des Erwachten war die Person des Buddha gegenwärtig und war seine Lehre, das Abbild der Wirklichkeit, klarer und eindeutiger zugänglich als den heutigen westlichen Menschen, die sie trotz der ungewöhnlich vollständig vorliegenden ursprünglichen Reden meist nur durch die Brille von Übersetzungen sehen. Der Erwachte und seine heil gewordenen Mönche haben jedem neu herankommenden Menschen geholfen, dass er zuerst nur die Anfangslehren zu hören bekam und danach das später zu Hörende. Sie haben ihn in Seminaren in das Verständnis der Wahrheit allmählich eingeführt (s. M 118). Wenn einer bei dieser Einführung durch Heilgewordene sich auf die Dauer nicht erhoben fühlte, sondern an der Lehre schwankte und zweifelte und Schwierigkeiten beim Verständnis nicht auf seine eigene noch zu geringe Reife zurückführte, sondern auf vermeintliche Mängel der Lehre schob, dann waren die drei Wurzeln alles Übels: Gier, Hass und Blendung noch zu stark, dann war er im Gemüt noch zu verhärtet.

Wenn aber der moderne westliche Mensch beim Lesen der Lehrreden in Übersetzungen oder im nicht vollständig verstandenen Pāli und vor allem in unserer völlig abwegigen westlichen Weltanschauung nicht gleich in den Sinn der mitgeteilten Wahrheit eindringt, sondern hin- und hersucht und widersprechende Aussagen zu finden glaubt, so muss das nicht ein Zeichen von Gemütsverhärtung sein, sondern liegt in solchem Fall an den ganz erheblich schwierigeren Umständen, unter welchen wir an die Lehre kommen.

Da es inzwischen aber möglich geworden ist, wesentliche

Irrtümer im Verständnis des Pāli und vor allem der Seinssicht und Wegweisung des Buddha, die im ersten Jahrhundert der Begegnung mit dem Pālikanon unvermeidlich waren, zu korrigieren, so kann heute jeder ernsthafte Leser, der die für Wahrheitsfindung und Heilsverständnis erforderliche Beharrlichkeit aufbringt, durch Lesen und Bedenken dieser Unterweisungen des Buddha und ihrer Erläuterungen zur erfahrbaren Klarheit über diese Lehre und von daher zur Ermutigung für die Nachfolge kommen.

### Zweifel an der Gemeinde der Heilsgänger

*Ein Mönch, der bezüglich der Gemeinschaft der Heilsgänger schwankt und zweifelt, sich zu ihnen nicht hingezogen, bei ihnen nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zu heißem Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese dritte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

Zur Zeit des Erwachten waren die Mönche vorwiegend Heilgewordene oder Heilsgänger der drei Sicherheitsgrade (1. in die Heilsströmung Eingetretene, 2. Einmalwiederkehrer, 3. Nichtwiederkehrer). Und auch unter den häuslich lebenden Anhängern hatten viele den einen oder anderen der drei Sicherheitsgrade erreicht.

Wir können heute die einigende Aktivität und den inneren Frieden, der von einer solchen Versammlung endgültig Heilsgerichteter ausging, nur noch ahnen. Nach M 89 vermittelt uns ein König der damaligen Zeit, Pasenadi von Kosalo ein Bild der Mönche des Erwachten. Er vergleicht sie mit den Asketen anderer Richtungen, die er ebenfalls öfter sieht, und sagt:



*Hier aber sehe ich, o Herr, die Mönche durch und durch freudig, ganz und gar erhoben, voll Hingabe, mit starken Heilsbestrebungen, ohne Widerstand, ohne Widerrede, sanft gewordenen Gemüts. Da ist mir, o Herr, der Gedanke gekommen: „Gewiss erleben diese Ehrwürdigen durch die Wegweisung des Erwachten oft große überweltliche Erfahrungen. Darum sind diese Ehrwürdigen so freudig, glücklich, zufrieden, befriedet, mit starken Heilsbestrebungen, ohne Widerstand, ohne Widerrede, sanft gewordenen Gemüts.“ Zu einer Zeit, wo der Erhabene einer vielhundertköpfigen Schar die Lehre darlegt, hört man bei des Erhabenen Mönchen nicht einmal das Geräusch des Niesens oder Sichräusperns. Eines Tages, Herr, ließ einer von des Erhabenen Mönchen ein Räuspern hören. Da streifte einer der Ordensbrüder ihn mit dem Knie, um anzudeuten: „Möge der Ehrwürdige sich leise verhalten, der Meister, der Erhabene legt uns die Lehre dar.“*

*Nicht hab ich, Herr, noch anderswo als hier eine so gut geleitete Versammlung kennengelernt. Da ist mir denn, Herr, beim Erhabenen diese Ahnung der Wahrheit aufgegangen: „Vollkommen erwacht ist der Erhabene, wohl kundgetan ist vom Erhabenen die Lehre, recht geht die Gemeinschaft der Mönche beim Erhabenen vor.“*

Nach diesem Urteil eines Königs können wir das Urteil des Erwachten über seinen Orden verstehen, das in M 118 überliefert ist:

*Der Erhabene blickte über die still gewordene, lautlose Schar der Mönche hin und wandte sich an sie: Frei von Gerede ist diese Versammlung, ihr Mönche, dem Gerede entfremdet, ist rein auf das Wesentliche gegründet: das ist die Heilsgängergemeinde des Erhabenen, würdig der Verehrung, der Spende und der Begrüßung, das beste Feld in der Welt für ein Wirken mit guten Folgen. Eine solche Mönchsschar ist schwer zu finden in der Welt.*

*Es gibt unter diesen Mönchen solche, die genesen sind, aller Verletzbarkeit entwachsen, zum Heilsstand gekommen sind,*

*die das Werk gewirkt, die Last abgelegt, das Heil sich errungen, die Daseinsverstrickungen aufgelöst, sich durch vollkommenes Wissen befreit haben.*

*Es gibt unter diesen Mönchen solche, die nach Vernichtung der fünf untenhaltenden Verstrickungen emporsteigen, um von dort aus zu erlöschen, nicht mehr zurückzukehren zu dieser Welt.*

*Es gibt unter diesen Mönchen solche, die nach Vernichtung der drei Verstrickungen und Minderung von Anziehung, Abstoßung und Blendung, nur einmal noch wiederkehren zu dieser Welt und dann dem Leiden ein Ende machen werden.*

*Es gibt unter diesen Mönchen solche, die nach Vernichtung der drei Verstrickungen in die Heilsströmung eingetreten sind, dem Abweg entronnen, unaufhaltsam der vollen Erwachung entgegengehen. Auch solche Mönche gibt es, ihr Mönche, unter diesen Mönchen. –*

Wie muss ein Mensch beschaffen sein, der als Angehöriger eines solchen Ordens nicht froh und erhoben wird durch das Zusammensein mit solchen Vorbildern, sondern da noch an der Gemeinschaft der Heilsgänger schwankt und zweifelt!

### Zweifel an der Übung

*Da schwankt und zweifelt, ihr Mönche, ein Mönch hinsichtlich der Übungsweisen, fühlt sich zu ihnen nicht hingezogen, bei ihnen nicht beruhigt. Ein Mönch, der hinsichtlich der Übungsweisen schwankt und zweifelt, sich zu ihnen nicht hingezogen und bei ihnen nicht beruhigt fühlt, dessen Herz ist nicht geneigt zu heißem Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat eben diese vierte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

Die Gemütsverhärtungen hängen untereinander zusammen, wenn auch ihre Stärke sehr unterschiedlich sein kann.

Wer in Bezug auf den Erwachten vollkommenes Vertrauen hat, vollkommene innere Sicherheit empfindet, wer sich geborgen fühlt in der Unterweisung durch den Erwachten, der hat mindestens eine ähnlich sichere Einstellung der Lehre gegenüber, der Gemeinschaft der Heilsgänger gegenüber, und er hat auch Mut und Kraft und Ausdauer, um mit seinen Fähigkeiten die Übungen zu beginnen und durchzuhalten.

Dennoch kann man bei zaghaften Menschen erleben, dass sie selbst bei großem Vertrauen zu dem Erwachten und zu der Lehre doch ein geringeres Vertrauen in ihre eigene Arbeitsfähigkeit haben und manchmal zweifeln, ob sie in der Läuterung vorwärtskommen. In dem Maß aber, wie man sicheres Vertrauen zur Lehre hat, wird man von daher immer wieder Kraft bekommen, um weiterzumachen. Nur wenn man in Bezug auf den Erhabenen selbst und auf seine Lehre schwankt und zweifelt, dann gibt es für einen solchen keine Kraftquelle, um sein Schwanken und Zweifeln in Bezug auf die Übung zu überwinden. Für ihn trifft aber auch das zu, was bereits zu der ersten Gemütsverhärtung gesagt wurde.

\*

Aber wir Heutigen haben es darin ganz erheblich schwerer, und wenn wir bisweilen oder gar häufig schwanken und zweifeln, ob wir bei der richtigen Übung sind oder ob wir diese Übung richtig durchführen, dann muss das durchaus kein Zeichen für eine solche „Gemütsverhärtung“ sein, denn dem modernen Menschen fehlen jene persönlichen Anleitungen, die die Mönche damals zur Zeit des Buddha ständig bekamen und die auch ein in Familie und Beruf Lebender immer wieder erlangen konnte, wenn er - mindestens am Besinnungsfeiertag - die Mönche des Erwachten oder gar den Erwachten selber befragte oder ihnen zuhörte. Wer die Lehrreden liest, so wie sie überliefert sind, der gerät ohne die erforderliche Reihenfol-

ge zufällig einmal an eine Rede, welche die letzten Schritte zum Nirvāna beschreibt, und dann wieder an eine Rede, welche die Entwicklung des Samsāra beschreibt, und gerät fast nur zufällig auch an Reden, welche die ersten Schritte näher beschreiben, die ein Anhänger der Lehre zu gehen hat. Wer schon länger der Lehre des Erwachten nachgeht, kennt diese Erfahrungen.

Diesen gesamten Übungen muss zunächst eine Orientierung über das Dasein, über sein Gesetz und seine Struktur vorausgehen. Darum auch hat der Erwachte seinerzeit seinen Hörern zuerst das Bild der Existenz entworfen. Aber dazu brauchte er nicht viel zu tun, denn seine Zeitgenossen kannten dieses Bild weitgehend; sie gingen schon davon aus, dass das, was wir als „Leben“ empfinden und bezeichnen, unabhängig von dem jeweiligen Körper besteht, dass es weder Anfang noch Ende hat, dass man ihm ohne die Lehre eines Erwachten gar nicht entrinnen kann, dass es vielmehr nur darum geht, alle leidvollen Qualitäten daraus zu verbannen. - Diese Entwicklung ist es, die der Erwachte bis zum vollkommenen Ende führt, bis zur Überwindung allen Leidens.

Von all dem ist der heutige Mensch sehr fern. Solange er nur an das gegenwärtige Körperleben glaubt und den Eindruck hat, mit Vernichtung des Körpers sei auch seine Existenz beendet, so lange kann er den gesamten Übungen nur wenig Sinn beimessen und wird deswegen keine großen Anstrengungen aufbringen. Wir kommen dem Sinn der Übungen und dem Verständnis der erforderlichen Reihenfolge der Übungen nur in dem Maß näher, als wir das der Wirklichkeit gemäße Weltbild wie auch das richtige Bild von der Natur des Menschen in uns aufnehmen und uns seiner Gültigkeit sicher werden. Von all den Umwegen, Sorgen und Beklemmungen, an welchen der heutige Mensch kaum vorüberkommt, waren die damaligen Mönche durch die persönliche Anleitung des Erwachten oder ihm Ähnlicher frei. So sah der König Pasenadi die Mönche seinerzeit *durch und durch freudig, ganz und gar erhoben, voll Hingabe, mit starken Heilsbestrebungen, ohne Widerstand,*

*sanft gewordenen Gemüts.* Diese Mönche waren beglückt über ihr Fortschreiten. Sie merkten, dass ihre Übungen Erfolg hatten, dass sie vorwärts kamen.

### Ärger über die Mitmönche

*Ein Mönch ist über seine Ordensbrüder verärgert und verdrossen, verstört und verhärtet. Ein Mönch, der über seine Ordensbrüder verärgert und verdrossen, verstört und verhärtet ist, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat diese fünfte Gemütsverhärtung nicht überwunden.*

Der Ärger über diesen oder jenen der Mitmönche muss unterschieden werden von dem erwähnten „Zweifel am Orden der Heilsgänger“.

Es kann einer die Lehre des Erwachten schon so gut begriffen haben, dass er ein Verständnis bekommen hat für die endgültige Ausrichtung des Menschen auf die Heilsentwicklung, für den „Eintritt in die Heilsströmung“ - und von daher kommt er zu einer grundsätzlichen Anerkennung und Verehrung des „Ordens der Heilsgänger“. - Ein solcher kann sich aber dennoch über diesen oder jenen der Mitmönche, mit welchen er zusammenlebt, engeren Umgang hat, öfter ärgern und kränken, ohne dass dadurch seine Verehrung des Ordens der Heilsgänger auch nur angetastet wird.

Aber das kann natürlich nur übergänglich so sein und hört dann bald auf. Wenn es aber auf die Dauer nicht aufgehoben wird und gar zunimmt, dann ist dies ein Zeichen, dass er jene entscheidenden Einsichten, mit welchen der „Eintritt in die Heilsströmung“ zusammenhängt, eben doch nicht gewonnen hatte, sich vielmehr darüber getäuscht hatte. Denn entweder

nimmt man in diesen Einsichten zu - und dann nimmt alles Sich-Ärgern über Menschen und über Ereignisse unweigerlich allmählich ab - oder aber, wenn Ärger, Zorn und Empörung überhaupt nicht abnehmen, dann schwinden auch die Anfänge jener heilsentscheidenden Einsichten, sofern man sie hatte, wieder dahin - denn auf die Dauer schließen diese beiden Haltungen sich gegenseitig aus.

Solange der Mensch von Tendenzen bewegt ist, so lange wird er auch betroffen und traurig, wenn andere die Erfüllung dieser Tendenzen zunichte machen, sei es, dass sie sein Anerkennungsbedürfnis nicht befriedigen, oder sei es, dass sie rücksichtslos, egoistisch vorgehen, ohne seine Wünsche zu beachten.

Diese Trauer oder dieser Verdruss ist bei dem einen nur kurz; bei dem anderen nistet sich z.B. der Gedanke, beleidigt worden zu sein, ein, befestigt sich, verhärtet sich. Er kann den empfundenen Stachel nicht loswerden, er kann nicht mehr klar, heiter, unverstört denken. Auch wenn er sich anstrengt, an etwas anderes zu denken, so ist dieser Gedanke störend im Hintergrund, immer bereit, einen anderen Gedanken beiseite zu drängen. Aus dem Getroffensein mag einer entweder aggressiv oder auch depressiv erwidern - beides ist Verhärtung. Im Gedächtnis drängen sich all die Dinge vor, die ihn beleidigt haben, darum kann er sich nicht unabgelenkt mit ganzem Gemüt dem Läuterungskampf widmen. Er erkennt nicht, dass er sich in einem heillosen Zustand befindet, im Wahn, im Dienst seiner Tendenzen, und erkennt nicht, dass gerade dies erneutes Leiden und Leidensfortsetzung ist.

In den Reden werden öfter solche Gemütslagen geschildert: Nach M 5 zum Beispiel steigt einem Mönch aus Anerkennungsbedürfnis der Gedanke auf: „*Erhielte ich doch die meiste Anerkennung bei Mönchen und Hausleuten!*“ - Wenn er nun aber erlebt, dass das nicht geschieht, so wird er ärgerlich und unwillig. Und diesen Ärger bezeichnet der Erwachte dort als „Befleckung“.

Es bedarf ja keiner Frage, sondern ist auf den ersten Blick

ersichtlich, dass man zu einer solchen Zeit, in der man sich von Ärger und Zorn über diese oder jene Vorgänge bewegen lässt, eben dadurch nicht in der Arbeit der inneren Säuberung steht.

Ein anderer mag im ersten Augenblick ähnlich ärgerlich und unzufrieden sein, aber er schüttelt diese Befleckungen bald ab, vergisst sie über dem Angebot der Lehre. Er hat die große Leidensmasse dieses Samsāra in allen seinen Stadien begriffen, und weil er ihr unbedingt entrinnen will, weil dies sein hauptsächliches Ziel ist, darum werden ihm alle äußerlichen Verdunkelungen nebensächlicher, und er schüttelt sie ab.

Wer aber schwer von ärgerlichen, grollenden Gedanken abkommt, der kann die vom Erwachten geschilderte Samsāra-Situation noch nicht recht begriffen haben, d.h. kann noch nicht vollkommenes Vertrauen zu dieser Lehre und damit zum Erwachten gewonnen haben, sonst würde sich sein dringender Wunsch nach Entrinnung aus diesem Leiden, nach Geborgenheit und Sicherheit, dem endgültigen Heilsstand, durchsetzen und ihn von dem nörgelnden Gedanken an diesen oder jenen Menschen, der ihm schwerfällt, allmählich abbringen.

Diese fünf Gemütsverhärtungen machen auf die Dauer nicht nur den Aufenthalt im Mönchsorden, sondern überhaupt die rechte Nachfolge unmöglich. Und besonders die letztere dieser fünf hat dem Betreffenden auch vorher schon sein Weltleben in der Familie erschwert. Solange diese Grundverhinderungen für den Heilskampf noch nicht aufgegeben sind, ist man noch untauglich für die rechte Nachfolge, denn die fünf Gemütsverhärtungen gleichen einer Mauer, die so hoch gebaut ist, dass man den friedvollen Anblick des erhabenen Heilsstands nicht gewinnen und darum keine Sehnsucht, keinen Zug zu ihm hin verspüren kann. Das ist der Sinn dieser Aussage.

### Drei Arten von Nachfolge

Der Erwachte sagt, dass solche Mönche *in dieser Heilswegweisung (dhamma-vinaya) nicht zum Gedeihen,*

zur Reife und zur Entfaltung gelangen könnten. Unter der „Heilswegweisung“ wird, wie unter anderem aus M 107 hervorgeht, die von Anfang an schrittweise fortschreitende, kontinuierliche und systematische Unterweisung und Übungsanleitung verstanden, wie sie der Erwachte nur den Mönchen und Nonnen angedeihen ließ. Das waren besonders in der Anfangszeit des Ordens meist solche Menschen, die bei den ersten Begegnungen mit dem Erwachten noch im Familienleben standen, aber von den aufgezeigten Zielen und Heilstadien so ergriffen und erfüllt wurden, dass sie das Anstreben dieser Ziele für die einzig lohnende Aufgabe ihres Lebens ansahen und es darauf abgesehen hatten, dieses Ziel noch im gegenwärtigen Erdenleben zu erreichen. Nur diese unterzogen sich dann im Orden der Wegweisung durch den Erwachten.

Im Grunde kann man drei verschiedene Arten von Nachfolgern beobachten, die seinerzeit die Vorträge des Erwachten hörten. Diese Unterschiede sind fast ausschließlich durch Gesinnung und Charakter, also die innere Wesensart der Hörer der Lehre bedingt.

#### a) Tugendliches Streben im Weltleben

So wie im modernen Westen die Auffassung vorherrscht, der Tod sei Ende und Vernichtung der Existenz überhaupt, das Wesen sei damit erloschen, fast ebenso herrschte früher und teilweise noch heute im Osten die entgegengesetzte Auffassung vor, dass das Leben selbst gar nicht enden kann, dass Sterben nur der Durchgang aus dem einen Lebensraum in den nächsten ist und dass man die Inhalte des nächsten Lebensraums, schmerzliche oder erfreuliche, schreckliche oder beglückende, durch sein Verhalten im gegenwärtigen Leben selbst geschaffen hat. Unter dem Einfluss dieser Sicht strebten diese Menschen darum immer schon ein möglichst wohlwollendes, rücksichtsvolles Verhalten im Leben an. Andererseits spürten sie, dass ihr eigenes Begehren und mancherlei Schwächen ihres Charakters immer wieder Hindernisse bildeten für



jene „tugendhafte, wohlwollende Lebensführung“, von deren guten Früchten sie mehr oder weniger überzeugt waren.

Diese Menschen fühlten sich durch die Belehrungen seitens des Buddha ganz erheblich bestärkt und beflügelt in ihren guten Bestrebungen. Sie gewannen neue Kräfte und sichere Zielsetzungen, die ihnen mehr als je bisher halfen, in diesen guten Bestrebungen zuzunehmen und dabei ihre eigenen Schwächen allmählich abzubauen. Ihr Ziel war höheres, helleres Leben in den Himmeln für unermesslich längere Zeiten. - Die Menschen dieser Art kamen meistens gar nicht auf den Gedanken, als Mönche oder Nonnen in den Orden des Erwachenden einzutreten und damit auf die sinnlichen Freuden zu verzichten, weil sie das darüber hinausreichende unvergleichlich größere Wohl noch nicht fassen konnten.

#### b) Seligkeit des Herzensfriedens anstreben

Wie auch schon im alten Abendland gab es auch im Orient bei den verschiedenen Völkern neben dem Streben nach tugendhafter, wohlwollender Lebensführung mit himmlischer Vielfalt als Ziel auch solche geistigen Strömungen, die das vielfältige sinnliche Begehren des Menschen als eine schlimme suchtartige Krankheit durchschauten, von welcher zu genesen sie anstrebten. Sie erkannten zwar, dass die bloße Nichtbefriedigung oder gar Unterdrückung des Begehrens nur eine Verschlimmerung, aber nicht die Lösung ist, dass aber auch die jeweilige Befriedigung des Begehrens, wo sie überhaupt gelingt, doch nur eine kurzfristige Scheinhilfe ist, weil das gleiche Begehren um so stärker sich wieder meldet. Darum suchten sie den Frieden, der höher ist als alle Befriedigung. Dazu kamen besonders diejenigen, welche in der Gewöhnung an brüderliche Liebe, Fürsorge und Förderung für die Mitwesen zum tugendlichen Leben hingefunden und dadurch eine Erhellung ihres Gemüts, Freude und Glück gewonnen hatten. Durch diese Erfahrungen erkannten sie das Begehren als ein elendes Hungerleiden, das immer nach Sättigung lungert und nie auf-

hört, weiter nach Sättigung zu hungern. Und sie erfuhren, dass diese unendliche Hungerkrankheit durch nichts anderes geheilt würde als durch die liebevolle Fürsorge für die anderen Hungerigen und durch Abstehen von allem Messen und Aburteilen anderer Wesen in grenzenlosem, verstehendem Wohlwollen für alle Wesen. Dadurch schwand nicht nur der Hunger, sondern ein überweltlicher Frieden zog ein, dessen selige Geborgenheit über Raum und Zeit, über Geburt und Tod hinaushob. Dieses Ziel hieß bei den Mystikern der Schöpfergottreligionen „Vereinigung mit Gott“ und in Indien „Vereinigung mit Brahma“ oder mit dem „Brahman“.

Die Erfahrung um dieses Wissen war in der historischen Zeit im Orient immer schon weiter verbreitet und tiefer vorhanden. Und wenn Menschen solcher Art die Vorträge des Erwachten hörten, so fanden sie sich in ihrem tiefsten Empfinden bestätigt, und in dem Maß, als ihr sinnliches Begehren auf solchem Wege schon geringer oder gar geschwunden war, konnten viele sich leicht entschließen, als Mönch oder Nonne in den Orden einzutreten, um dort ausschließlich diese Entwicklung weiter zu betreiben. Im Orden lernten sie dann durch die Wegweisung des Buddha auch die tiefste Lehre näher kennen, die zur Überwindung aller Komponenten der Leidhaftigkeit führt, und konnten auf diese Weise noch in diesem Leben das Heilsziel erreichen oder doch Nichtwiederkehr.

### c) Der belehrte „Heilsgänger“

Der Buddha unterscheidet bei den Menschen zwischen Weltling (*puthujjano*) und Heilsgänger (*ariya sāvako*). Zu den zählt der Buddha nur diejenigen Menschen, welche seine höchste und letzte Lehre so verstanden haben, dass sie dadurch die gegenseitige Bedingtheit aller Erscheinungen, der diesseitigen und der jenseitigen, so durchschaut haben, dass damit eine endgültige Abwendung, ein endgültiges Zurücktreten von allen diesen Erscheinungen eingeleitet worden ist. Dieser Prozess ist so endgültig geworden, dass Abwendung und Zurück-

treten sich nur immer mehr vervollkommen können, bis die Trennung von allem Bedingten vollendet ist. Dieser Prozess vollzieht sich in den bekannten vier Graden:

1. Grad: Stromeintritt
2. Grad: Noch einmal Wiederkehr zu dieser Sinnensuchtwelt
3. Grad: Nichtwiederkehr zu dieser Sinnensuchtwelt
4. Grad: Endgültiger Heilsstand vollendet.

Diese vier Arten von Menschen gelten als Heilsgänger, wobei der vierte den Gang zum Heil durch vollzogene Trennung von allem Bedingten vollendet hat.

Dieser Stand des Heilsgängers, schon des ersten Grades, setzt natürlich eine rechte, klare und intensive Belehrung über die Art und die Auswirkung der Bedingtheit der bedingten Erscheinungen voraus und zum anderen eine entsprechend aufmerksame Hingabe des Heilsuchers an diese Belehrung. Darüber hinaus aber lassen die überlieferten Reden deutlich erkennen, dass der Mensch noch zwei verschiedenartige Eigenschaften - oder wenigstens eine von ihnen - mitbringen muss, um durch die rechte Belehrung seitens des Meisters und seine aufmerksame Hingabe zu dem entscheidenden Verständnis zu kommen: Weisheit und Tugend bzw. Weisheit oder Tugend.

Der Erwachte lehrt, dass der endlose Umlauf der Wesen durch die verschiedensten Daseinsformen bedingt ist durch die Belastung des Herzens mit Gier, Hass, Blendung. Da deuten Gier und Hass (*rāga* und *dosa*) auf die Triebe, die Tendenzen, hin, die unübersehbar vielseitigen und unterschiedlich starken Neigungen, Wünsche, Bedürfnisse der Wesen nach bestimmten „Erlebnissen“, d.h. Gefühlen und Wahrnehmungen. Und „Blendung“ (*moha*) bedeutet, dass die Wesen die von ihnen begehrten Erlebnisse und ebenso die entgegen ihrem Begehren eintretenden Erlebnisse nur mit den ihnen innewohnenden Wünschen, Neigungen, Trieben, Tendenzen, Bedürfnissen messen und bewerten können, dass sie also befangen bewerten, falsch bewerten, das ihnen Angenehme überbewerten, das ihnen Unangenehme unterbewerten. Kurz: sie sind geblendet.

Und eben wegen der Blendung können sie die wahre Bedingtheit, Konditioniertheit der gesamten Erscheinungen nicht durchschauen, wenigstens nicht ohne Anleitung und aufmerksame Hingabe.

Das Maß an Gier, Hass, Blendung der Menschen ist sehr unterschiedlich, und im Lauf der Entwicklung der Wesen durch die unterschiedlichen Daseinsformen nimmt es einmal zu und ein anderes Mal ab. So sagt der Erwachte, dass zu der Zeit, in der ein Buddha in der Welt erscheint und die Lehre anbietet, manche Wesen weniger Gier, Hass, Blendung haben, andere aber mehr.

Da besteht nun die eine der beiden Eigenschaften, von denen mindestens eine zum entscheidenden Verständnis nötig ist, darin, dass ein Wesen zur Zeit seiner Begegnung mit der Lehre gerade von wenig Gier und Hass besetzt ist, also tugendhaft, von hellerer, edlerer Art ist und darum auch in den meisten Fällen weniger Blendung hat, die Belehrung leichter versteht und wegen seiner edleren helleren Herzensart auch eine große Liebe und Zuneigung zu dieser Lehre empfindet. Selbst wenn dieser Mensch im Anfang noch nicht mit der erforderlichen wissenschaftlichen Genauigkeit die Bedingtheit aller Erscheinungen durchschaut, so gewinnt er doch eine Liebe und ein dadurch bedingtes starkes Vertrauen zu dieser Lehre, so dass er bald den ersten Grad der Heilsgängerschaft erlangt.

Die andere der beiden Eigenschaften, von denen mindestens eine Voraussetzung für das Verständnis ist, die Weisheit (*paññā*), besteht darin, dass ein Mensch, unabhängig von dem Grad von Gier, Hass, Blendung seines Herzens eine starke Fähigkeit zu tief vordringendem klarem Beobachten der Zusammenhänge hat. Zu der Zeit, da er die Bedingtheit der Erscheinungen erforscht, kann er Gier, Hass, Blendung vorübergehend und weitestgehend verdrängen und darum unvergleichlich klarer sehen als zu anderen Zeiten. Was er in solchem klaren Forschen eingesehen hat, ist für ihn unverlierbar geworden, d.h. er hat es endgültig gefasst, ist Heilsgänger ersten Grades geworden. Aber er hat unter Umständen als solcher

erheblich mehr an Gier, Hass, Blendung abzubauen als der erstere.

So hilft dem einen die Klarblicksfähigkeit, die „Weisheit“, dem anderen die größere Helligkeit seines Herzens, die Tugend.

## II. Teil Die fünf Bindungen des Gemüts

K. E. Neumann übersetzt hier nicht „Bindungen des Gemütes“, sondern „Fesseln des Herzens“. Auch die anderen Übersetzer weichen von der Pālibedeutung der Rede ab. Unter den „Fesseln“ oder „Verstrickungen“ (*samyojana*) des Herzens (*citta*) werden in allen Reden des Buddha stets die gesamten dem Menschen innewohnenden unbewussten Triebe, Tendenzen, Neigungen verstanden, die der Erwachte u. a. in „Gier und Hass“ (*rāga, dosa*) zusammenfasst, die das gesamte Tun und Lassen der Wesen in der Welt veranlassen und auch ihr Lebensgefühl bestimmen.

Von diesen Trieben, Verstrickungen des Herzens kann der Erwachte nie sagen, dass derjenige, der sie ganz abgeschnitten habe, dann erst zum heißen Kampf geneigt sei, zum Sichanhängen, zu Ausdauer und Anstrengung, denn wer die Verstrickungen des Herzens ganz abgetan hat, der braucht nach allen Aussagen des Erwachten nicht mehr zu kämpfen. Der ist ein Erlöster und steht völlig reinen Herzens da.

Hier geht es aber nicht um das Herz (*citta*) und seine Verstrickungen (*samyojana*), sondern um das Gemüt (*ceto*) und seine Bindungen (*bandhana*). Diese Bindungen des Gemütes an bestimmte Dinge sind es, die, wie sich zeigen wird, vollständig abgeschnitten sein müssen, damit der Mönch überhaupt Wille und Ausdauer zu dem Kampf aufbringen kann, der bis zur vollständigen Befreiung des Herzens (*citta*) von allen Verstrickungen (*samyojana*) erforderlich ist. Das wird noch näher aufgezeigt.

## Die Aussage des Erwachten

*Welche fünf Bindungen des Gemütes sind es, die der Mönch noch nicht vollkommen abgeschnitten hat?*

*Da hat, ihr Mönche, ein Mönch bei den Sinnendingen die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der bei den Sinnendingen die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. Das ist bei ihm die erste Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

*Ein Mönch, der beim Körper<sup>66</sup> die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat,*

*dessen Herz ist nicht geneigt... Das ist bei ihm die zweite Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

*Ein Mönch, der bei der Form die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat, dessen Herz ist nicht geneigt... Das ist bei ihm die dritte Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen*

---

<sup>66</sup> Hier ist Neumann von seiner eigenen Übersetzung wichtiger Pālibegriffe so weit abgewichen wie sonst nie. In Pāli werden die drei ersten „Bindungen des Gemütes“ als die an *kāma*, *kāya* und an *rūpa* bezeichnet, was Neumann sonst immer richtiger übersetzt mit „Begehren“, „Körper“ und „Form“, während er in unserer Rede übersetzt: *kāma* mit Wollen statt „Sinnensucht“; *kāya* mit Fühlen statt „Körper“; *rūpa* mit Sehen statt „Form“. Darin ist ihm kein späterer Übersetzer gefolgt. Hier empfiehlt sich, dass sich der Leser einen entsprechenden Hinweis in den Büchern von Neumann notiert.

*abgeschnitten hat.*

*Da hat ein Mönch so viel gegessen, wie der Magen mag, und gibt sich danach behaglichem Sitzen, Liegen und Träumen hin... Das ist bei ihm die vierte Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

*Da führt ein Mönch den Reinheitswandel mit dem Ziel, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, und erwartet: ‚Durch diese Disziplin und Anstrengung im Reinheitswandel will ich eine Gottheit oder ein Wesen aus dem Gefolge einer Gottheit werden.‘... Das ist bei ihm die fünfte Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

*Ein Mönch, der bei den Sinnendingen, beim Körper, bei der Form die Zuwendung nicht abgetan hat, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Fiebern, das Lechzen, das Dürsten nicht fortgewiesen hat; der so viel gegessen hat, wie der Magen mag, und sich danach behaglichem Sitzen, Liegen, Träumen hingibt; der den Reinheitswandel mit dem Ziel führt, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz heißem Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat diese Bindungen des Gemüts nicht ganz abgeschnitten.*

#### Anknüpfung der Bindungen

Die hier besprochenen „Bindungen des Gemütes“ (*cetaso vini-bandha*) sind etwas anderes als die Gemütsverhärtungen (*ceto-khila*). Die Gemütsverhärtung weist auf eine dem Gemüt selber innewohnende krankhafte Beschaffenheit, eben Härte, Verkrustung hin, aber die „Bindung des Gemütes“ bedeutet,

dass das Gemüt, gleichviel ob es verhärtet ist oder nicht, sich an etwas anderes - z.B. „Sinnengenüsse“ - angebunden hat. Das zeigt sich daran, dass man, wenn man an dieses andere denkt, sogleich eine freudige Zuwendung empfindet (das ist die Stimme des Gemüts); wenn man aber aus irgendwelchen Gründen auf den Sinnengenuss verzichten muss, man im Gemüt eine innere Leere, einen Mangel und darum Betrübnis oder Ärger empfindet.

Um nun besser zu verstehen, wie man die Gemütsbindungen an die Sinnendinge abschneidet, betrachten wir zuerst, wie solche Bindungen entstehen, wie sie angeknüpft werden:

Der neugeborene Säugling hat in diesem Leben außerhalb des Mutterleibs noch keine Sinnendinge erfahren und darum auch noch keine solche in seinen Geist eingesammelt, ja, er hat noch gar kein „Bewusstsein“ im Sinne eines Wissens um „Ich“ in der „Welt“. Darum kann er sein Gemüt noch an nichts gebunden haben.

Aber in der Lehre wird beschrieben, wie der Mensch sein Gemüt an die verschiedenen Dinge der Sinnenwelt anbindet.

So heißt es in M 138:

*Hat da ein Mensch mit dem Luger (dem Trieb im Auge) eine Form gesehen, mit dem Lauscher einen Ton gehört..., dann geht die programmierte Wohlerfahrungssuche (viññāna) den Formerscheinungen nach, knüpft an wohltuende Formerscheinungen an –*

das heißt, der Geist merkt sich die als angenehm erfahrenen Erscheinungen –

*bindet sich daran.*

Hier findet das „Anbinden des Gemüts“ an die Sinnendinge statt. Nun sind die von den Sinnesdrängen begehrten und entsprechend die verabscheuten Erscheinungen in den Geist eingeschrieben. Von nun an denkt der Geist an eine wohltuend und angenehm empfundene Sinneserscheinung auch in deren Abwesenheit, sie „fällt ihm ein“, und die Tatsache, dass er mit Freude oder Sehnsucht oder mit Hass oder Trauer, Schrecken



oder Angst an sie denkt, das ist bereits die Bindung des Gemüts.

In den Sinnesorganen ist ein Wollenskörper, eine magnetische Anziehung und Abstoßung, ein Drang, ein Trieb (der Luger, Lauscher...), der, wenn er berührt wird, sich kundtut im Gefühl. Wenn ein Wohlgefühl ausgelöst wird, dann wird sich der Geist der Erscheinungen, mit deren Wahrnehmung das Wohlgefühl aufkam, bewusst. Von nun an weiß der Geist auch ohne direkte sinnliche Wahrnehmung, weiß aus „Erinnerung“, dass es in der Welt solche und solche wohltuenden Formen, Töne, Düfte, Geschmäcke und Tastungen gibt.

Dem Wohlgefühl entsprechend ist nun auch die Stärke der Freude und der Sehnsucht, die im Gemüt empfunden wird, wenn er an diese Dinge denkt. Auf diese Weise wird also das Gemüt eines jeden normalen Menschen und Tieres schon im Lauf der ersten Lebenszeit an die vielfältigen sinnlich wahrnehmbaren Dinge „angebunden“.

Die Bindung des Gemüts an sinnlich wahrnehmbare Erscheinungen kommt also darum zustande, weil durch Berührung der Triebe mit dem als außen Erfahrenen immer wieder Wohlgefühle hervorgehen. Durch diese Erfahrungen verspricht sich der Geist, dass man bei der nächsten Begegnung mit diesen Erscheinungen, bei der nächsten Berührung wieder Wohl genießen kann. Diese freudige Zuwendung des Gemüts zu den erinnerten wohltuenden Erlebnissen: das ist ein Zeichen für die Bindung des Gemüts.

Der Untergrund des Gemüts (*ceto*) ist das Herz (*citta*)

Die Triebe sind die Ursache, dass bestimmte Erscheinungen oder Erlebnisse im Augenblick ihres Erscheinens ein Wohlgefühl auslösen und eben darum das Gemüt dazu verleiten, sich an sie zu binden. Damit kommen wir an den Unterschied zwischen dem Gemüt (*ceto*), in welchem alle durch Erfahrung bewusst gewordenen, durch die Triebe bedingten Zuneigungen und Abneigungen in Bezug auf Dinge und Erlebnisse wohnen,

und dem Herzen (*citta*).

Der Erwachte schreibt alle meist unbewussten Triebe, Tendenzen, Neigungen (*samyojana*) dem Herzen (*citta*) zu, ganz ebenso, wie auch in der christlichen Religion vom reinen und vom unreinen Herzen die Rede ist. Überhaupt wird in allen Religionen der „Ort“ oder die „Instanz“ der gesamten an sich unbewussten Triebe und Neigungen, der besseren wie auch der üblen, stets als „Herz“ oder „Seele“ bezeichnet.

Diese an sich unbewussten Triebe wohnen einem jeden Wesen inne. Sie sind es überhaupt, die zu seiner Geburt oder besser „Wiedergeburt“ führen. Sie lenken und beeinflussen, ohne dass das Wesen zunächst davon weiß, sein gesamtes Wollen, Wünschen, Denken und Planen.

Da die unbewussten Triebe den Sinnesorganen des Körpers so innewohnen wie etwa der Magnetismus einem Magneteisen oder nach einem Gleichnis des Erwachten (M 146), wie das Öl den Docht einer Öllampe durchtränkt, so werden anlässlich der sinnlichen Wahrnehmung zugleich die Triebe berührt; und je nach dem, ob das zur sinnlichen Wahrnehmung Gekommene den Trieben entspricht oder widerspricht, wird seitens des unbewussten Triebs eine angenehme, wohltuende oder eine abstoßende Empfindung ausgestoßen. Erst durch diese Empfindung wird der Sinneseindruck wahrgenommen. Der Erwachte sagt: „*Was man fühlt, das nimmt man wahr*“. Jetzt erst weiß der Geist, dass es diese oder jene angenehmen oder unangenehmen Formen oder Töne oder Schmeckbares usw. gibt. Die unbewussten Triebe, Tendenzen machen die Grundbefindlichkeit des Menschen aus; durch sie bedingt baut der Mensch den Geist auf und bindet damit sein Gemüt an dieses und jenes.

Wären die Triebe des Herzens und ihre ständige spannungsvolle Bedürftigkeit, ihr unbewusstes Mangelgefühl nicht da, so wäre keine Befriedigung durch Berührung von außen nötig. So sind also letztlich die Triebe des Herzens, obwohl unbewusst, die Ursache und die Bedingung für das bewusste Einschreiben der Erlebnisse in den Geist und dann für die

Bindung des Gemüts an die angenehmen Erlebnisse und die Abneigung des Gemütes gegenüber den schmerzlichen Erlebnissen. Erst mit dem völligen Abschneiden der Bindung des Gemüts von den Sinnendingen, d.h. mit der Ablehnung der Sinnensucht und der sehnenenden Zuwendung zu dem höheren Wohl im *samādhi* ist die Voraussetzung für den eigentlichen Kampf geschaffen, der zur völligen Freiheit führt. Der Erwachte sagt ja, dass ein Mönch, der die Bindung des Gemüts an die Sinnendinge nicht abgeschnitten hat, dann in seinem Herzen nicht geneigt ist zum heißen Kampf, zum Sich-anjochen, zu Ausdauer und Anstrengung. Dieser Kampf aber ist notwendig, um die unbewussten, die tieferliegenden Verstrickungen des Herzens an die Sinnendinge nach und nach vollständig aufzulösen. Erst dann ist der Kampf bestanden.

Dreifache Entwicklung: Beurteilung im Geist –  
Reaktion im Gemüt – Veränderung des Herzens

Solange die verborgenen Verstrickungen der Sinnensucht im Herzen bestehen, so lange bleiben bei der Berührung mit den Sinnendingen die entsprechenden Wohlgefühle, und so lange wird der Geist immer wieder ernährt mit der Erfahrung: „Der Genuss dieser Dinge tut wohl.“ Diese in den Geist eingetragene Erfahrung steht dann im Widerspruch zu den ebenfalls im Geist eingetragenen, durch die Lehre gewonnenen Einsichten, dass das sinnliche Begehren auf die Dauer aber in immer größere Abhängigkeit bis in Unterwelt führt und dass man durch das sinnliche Begehren den überweltlichen Herzensfrieden (*samādhi*) nie erlangen kann.

Darum ist Kampf nötig. Und dieser Kampf währt um so länger, je stärker die alte Gewöhnung ist.

Die Abwendung geschieht im *Geist*, ist durch eine Einsicht bedingt; der Geist kann plötzlich etwas einsehen und schnell zu einer umgekehrten Beurteilung einer Sache kommen, aber die *Überwindung*, die völlige *Ablösung* durch innere Befreiung von der betreffenden Sache geschieht im *Herzen* und ist

die Arbeit der vollständigen Entwöhnung und Ausrodung auch der letzten Herzensneigungen zu ihr bis zum Vergessen. Das ist ein Weg, der genauso weit ist wie die Gewöhnung oder gar Leidenschaft in dieser Richtung stark war. Und die Gewöhnung ist bedingt durch die Triebe, diese inneren Züge und Neigungen des Herzens.

Der Erwachte vergleicht die feinen, unscheinbaren, aber oft unheimlich starken Verstrickungen des Herzens mit dem Tau eines am Ufer vertäuten Bootes, das nur durch den ständigen Wechsel zwischen dem Eintauchen ins Wasser und dem Straffen beim Trocknen in der Sonne ganz allmählich und nur faserweise abfault.

Der Prozess der Abwendung des Geistes und der Befreiung des Herzens von einer Sache vollzieht sich in dem Zusammenwirken von Geist, Gemüt und Herz (von *mano*, *ceto* und *citta*). Von diesen drei Phasen bewirken die ersten beiden, die sich in Geist und Gemüt vollziehen, nur die Abwendung, während der Prozess der völligen Befreiung sich im Herzen, im *citta*, vollzieht und zwar erst nach der Abwendung.

Man stelle sich vor, jemand hört oder liest: Durch intensive Bemühungen kann man diesen oder jenen höheren inneren Zustand erlangen, wodurch man in diesem Leben und weit, weit darüber hinaus nach Ablegen dieses Leibes viel mehr Wohl und Helligkeit und Sicherheit erfährt. Da gibt es nun die Möglichkeit, dass er das, was er da gehört oder gelesen hat, nicht beachtet oder nicht einsieht, sondern ablehnt. In diesem Fall ist keine der drei Phasen eingetreten. Wenn er aber von der Richtigkeit und Gültigkeit dieser Lehre überzeugt worden ist, sie also anerkennt, annimmt, so ist damit die erste Phase vollzogen: die Anerkennung der Lehre und damit dieses Strebenzieles im Geist (*mano*).

Gleichzeitig mit dieser verstandesmäßigen Anerkennung erfährt der Mensch auch sofort die Resonanz seines Gemüts, die er aber oft nicht beachtet oder nicht als solche erkennt: Vom Gemüt kommt das „Zumutesein“. Es geht darum, wie einem im Hinblick auf die neue Einsicht zumute wird. So wie

wir unter dem Begriff „Gebirge“ einen Komplex von Bergen verstehen, unter „Gewölk“ einen Komplex von Wolken, so bedeutet Gemüt jenes vielfältige und unterschiedliche „Zumutesein“, jene vielfältigen Anmutungen, die wir bei diesen und jenen Erinnerungen oder Einfällen oder Nachrichten oder Ausichten in uns empfinden.

Wenn also die erste Phase eingetreten ist, wenn man ein bestimmtes Strebensziel in seinem Geist als ein wirklich weit überlegenes und heileres Ziel anerkannt hat, dann antwortet sogleich das Gemüt des Menschen auf diese neue Einsicht. Dieser Zusammenhang tritt immer ein, auch wenn der Mensch ihn nicht bemerkt, denn wenn der Geist etwas eingesehen hat, dann beginnt der Mensch dieses Ziel verbindlich zu nehmen; und eben, weil es ihm nun verbindlich wird, er sich also daraufhin ausrichtet, darum nimmt augenblicklich das Gemüt des Menschen dazu Stellung und drückt mit einem geistigen Gestimmtsein aus, ob es ihm zusagt, ob er gern daran denkt.

Wenn ein Mensch trotz der intellektuellen Erkenntnis, dass in einem bestimmten Ziel viel mehr Sicherheit und Heil liegt, doch eine innere Zurückhaltung empfindet oder gar Beklommenheit, wenn er nicht gern an dieses Ziel denkt - etwa darum, weil man zur Erreichung des Ziels viel Vertrautes, Gewohntes aufgeben oder manches Anstrengende unternehmen muss - dann ist die zweite der drei Phasen noch nicht eingetreten: man hat sich dem neuen Ziel trotz geistiger Einsicht noch nicht im Gemüt zugewendet, von seinen bisherigen Zielen noch nicht richtig abgewendet. - Wenn man aber mit der Anerkennung dieses Ziels im Geist sich auch gemütsmäßig dazu hingezogen fühlt, darüber erfreut oder gar begeistert ist und wenn man sich Kraft und Mut und Ausdauer zutraut, um dieses Ziel anzustreben, bis man es erreicht hat, dann ist damit die zweite der drei Phasen, die Zuwendung des Gemüts zu dem neuen Ziel und zugleich die Abwendung von dem alten Ziel eingetreten: *Die Bindungen des Gemüts (an den alten Zustand) sind jetzt völlig abgeschnitten*, obwohl das Herz noch nicht von der betreffenden Verstrickung frei ist. Erst

wenn es so weit ist, dann kann die dritte Phase beginnen: die Auflösung auch der Verstrickung des Herzens, die erst mit der vollständigen Erreichung des Ziels abgeschlossen ist.

Wir brauchen ja nur daran zu denken, wie die meisten Buddhisten, einschließlich uns selbst, zum Nirvāna stehen: Von unserer intellektuellen Einsicht her, die wir aus den in den Reden beschriebenen geistig-seelischen Zusammenhängen gewonnen haben, wissen wir, dass der Samsāra eine unendliche Tretmühle von Mühsal und Leiden ist und dass dieser Leidenskreislauf aus ununterbrochener Wahrnehmung von Formen und Gefühlen beendet wird im Nirvāna. So etwa wissen alle gründlich unterrichteten Buddhisten. Damit ist bei ihnen die erste der drei Phasen eingetreten, aber dennoch gibt es nur wenige Buddhisten, die sich auch in ihrem Gemüt zum Nirvāna wirklich hingezogen fühlen, die, wie der Erwachte es ausdrückt, „den Heilsstand im Blick behalten“, die also die Bindungen des Gemüts an den Samsāra wirklich abgeschnitten haben und nun freudig auf die Erlösung hinstreben. Schon die alten indischen Hausleute sagten manchmal zum Erhabenen, dass ihnen das Nirvāna wie der Sturz in einen Abgrund vorkomme. Und auch im Abendland sprachen die alten Völker von der Angst vor der Leere. Diese Gemütsempfindungen, die beim Nachdenken entstehen, zeigen den inneren triebbedingten Stand, der sich im Lauf der Zeit je nach der Zunahme oder Abnahme der Verstrickungen ändert.

Die zweite der drei Phasen ist also nicht schon dann eingetreten, wenn man in der Unterweisung das Ziel verstanden und begriffen hat, sondern erst dann, wenn man beim Bedenken dieses Ziels auch ein freudiges Gefühl der Befreiung empfindet, so dass man in dem gleichen Maß die bisherige Zielsetzung und Gewöhnung als unzulänglich empfindet und man auch in seinem Empfinden ganz davon frei werden möchte. Das erst ist die endgültige Abwendung von der bisherigen Gewohnheit in Lebensführung und Zielsetzung.

Nun erst, durch die endgültige Abwendung des Geistes und des Gemüts von der alten Art beginnt der Kampf um ihre

endgültige Überwindung, denn durch die innere Abwendung des Gemüts von der bisherigen Lebensgewohnheit ist man noch längst nicht von ihr entwöhnt und befreit. Jetzt erst kann der große Abstand zwischen der alten Gewöhnung, die ja noch immer besteht, und dem neuen Ziel, das man nun endgültig bejaht und anstrebt, dem man aber noch fern ist, allmählich verringert bis aufgehoben werden, denn nun kämpft man diesen Kampf nicht nur mit dem Verstand, sondern mit der vollen Unterstützung des Gemüts. Aber erst, wenn die gesamte Lebensgewöhnung entsprechend dem neuen Ziel verändert ist, dann ist aus der Abwendung die Ablösung, die Überwindung, die völlige Befreiung gewachsen. Das ist die Sache des ganzen Herzens, die dritte Phase.

In den Reden wird unterschieden zwischen *kāyika vedanā* und *cetasikā vedanā*. Das erstere sind die körperlichen Gefühle, die durch Berührung der fünf Sinnesdränge entstehen, wenn man also durch das Gesehene, Gehörte, Geruchene, Geschmeckte, Getastete angenehm oder unangenehm berührt wird. In diesen Gefühlen tut sich die sinnliche Bedürftigkeit kund, die im Körper wohnt. Von den *cetasika vedana*, den Gemütsempfindungen, aber heißt es in M 141 ausdrücklich, dass diese durch die Berührung des Geistes (*mano*) entstehen: *cetasikā vedanā (Gemütsgefühle) sind durch Berührung des mano (Geistes) geborene Gefühle.*

Da wird also in Übereinstimmung mit unserer Erfahrung gesagt, dass man durch Berührung der fünf Sinnesdränge im Körper Wohlgefühle und Wehgefühle erfahren kann, aber auch durch Berührung des Geistes, z.B. durch persönliche Beleidigung oder Lob, ferner beim Vorstellen, Erinnern, Nachdenken über diese und jene Aussichten und Absichten, angenehme und unangenehme Gemütsempfindungen (*cetasikā vedanā*) empfinden kann.

Von entscheidender Bedeutung sind die Gemütsempfindungen für die endgültige Abwendung oder Nichtabwendung von ungunstigen Situationen und damit für die endgültige Zuwendung oder Nicht-Zuwendung zu den besseren Zielen:

Es ist ein entscheidender Unterschied, ob der Übende sich durch die gewonnene Einsicht erfreut und ermutigt fühlt und nun mit Kraft und Ausdauer den Weg gehen mag oder ob ihn diese Einsicht beklommen macht, weil er nicht auf das zu Gewinnende hinblickt, sondern auf das zu Lassende und Aufzugebende, über das er nicht oder nur schwer hinwegkommt. Wer sich hier nicht trennen mag, wer gar nicht gern an die Möglichkeit dieser großen Befreiung denken mag, der hat diese Bindung des Gemüts eben noch nicht abgeschnitten, noch nicht abgetrennt, der ist mit seinem Gemüt noch an die Sinnendinge gebunden; der blickt rückwärts, nicht vorwärts, und der ist es, von dem der Erwachte sagt: Solange er so bleibt, kann er in dieser Heilswegweisung nicht zur Entwicklung und zur Reife und zur Entfaltung kommen, sondern ist kampfunfähig für den Heilskampf.

Auch bei der Aufhebung der fünf Hemmungen (*nivarana*) kommen alle drei Phasen in ihrem Zusammenhang gut zum Ausdruck. In M 39 sagt der Erwachte z.B. in Bezug auf die erste Hemmung:

*Er hat weltliche Begierde verworfen und verweilt begierdelosen Gemüts, von Begierde läutert er sein Herz.*

Das sind die drei Schritte: zuerst im Geist die gründliche Erkenntnis über den elenden Charakter der Sinnendinge und als zweites: *Er verweilt begierdelosen Gemüts (ceto)*. Das bedeutet, dass er zu der Zeit auch beim Denken an weltliche Erscheinungen keinerlei Zuneigung in sich spürt, im Gemüt von den weltlichen Erscheinungen ganz abgewandt ist und hohen geistigen Einsichten freudig nachgeht, also von der ersten Hemmung (Sinnenlustwollen) zu der Zeit nicht behindert ist. Und drittens heißt es, dass er dann sein Herz (*citta*) von weltlicher Begierde läutert. Das bedeutet, dass er in dieser Gemütsverfassung nun immer tiefer betrachtet und empfindet, wie unabhängig und souverän ein Wesen sein kann, das auf keine äußere Erscheinung mehr angewiesen ist, weil es in sich völlig glücklich und frei ist. Durch solche Betrachtung werden die



tieferen und verborgeneren Verstrickungen des Herzens (*citta*) immer schwächer und zuletzt völlig aufgehoben, so dass man endgültig davon frei ist. Damit ist dann auch die dritte Phase vollendet.

Hier zeigt sich auch, was unter dem Begriff „Hemmung“ und vor allem unter ihrer Aufhebung oder Überwindung zu verstehen ist: Solange der Übende im Grund seines Wesens noch weltliche Begierden, sinnliche Bedürftigkeit hat wie wir alle - so lange erfährt auch der durch den Erwachten gründlich belehrte Mensch, dass er trotz der im Geist (*mano*) vollzogenen besseren Einsicht doch wieder mit seinem Gemüt (*ceto*) den Sinnendingen nachhängt und manchmal wieder so befangen ist, dass er zu der Zeit nicht *begierdelosen Gemütes* verweilt. Zu der Zeit hat er diese erste Hemmung nicht überwunden, sondern er klebt im Nest seiner alten Gewöhnung, lässt sich auf ihr treiben (dritte Hemmung). Aber selbst dann kann er, wenn er sich dieser Situation bewusst ist, alle seine guten Einsichten in seinem Geist versammeln, bis es in seinem Gemüt wieder hell wird, bis er den Morgenwind der Freiheit wieder spürt und sich des Klebens im erbärmlichen Nest schämt. Dann hat er die erste und die dritte Hemmung wieder überwunden, und damit hat er zugleich die zugrundeliegenden Verstrickungen des Herzens wieder etwas verdünnt, ist also auch in der dritten Phase der Entwicklung wieder etwas weitergekommen.

Und noch ein Beispiel aus den überlieferten Reden für die drei Entwicklungsschritte, angewandt auf die höchste vom Erwachten vorgebrachte Lehre, die *anattā*-Lehre, deren Verständnis und Befolgung zum endgültigen Heilsstand, zur Erlösung, zum Nirvāna führt: Alle, die sich endgültig in dieser Entwicklung befinden, so dass sie unhemmbar in einer begrenzten Zeit den Heilsstand erreichen, werden in den Reden „Heilsgänger“ (*ariya sāvaka*) genannt. Diese allein befinden sich im Unterschied zu allen anderen Buddhisten und Nichtbuddhisten endgültig auf dem Heilsweg. Unter ihnen gibt es solche, die diesen Heilsweg eben erst betreten haben - sie wer-

den *anusāri* (Nachfolger) genannt - und solche, die auf dem Weg schon mehr oder weniger weit fortgeschritten sind - den „Stromeintritt“ erlangt haben - dann die Einmalwiederkehrer, die Nichtwiederkehrer und zuletzt die endgültig Erlösten.

Da ist nun aus den Reden deutlich zu erkennen, wer von diesen nur den ersten der drei Entwicklungsschritte hinter sich hat, also zwar die entscheidende Wahrheit schon im Geist begriffen hat, aber im Gemüt noch fast erschrocken zurückhaltend ist; wer den zweiten Schritt vollendet hat, also über die endgültig begriffene Wahrheit gern nachdenkt und beim Bedenken des Heilsziels Freude empfindet, und drittens, wer das Herz von allen zehn Daseinsverstrickungen völlig befreit hat, den Heilsstand erreicht hat, heil geworden ist. Für diese Entwicklung vom ersten endgültigen Begreifen bis zum Erreichen des Heilsstands gebraucht der Erwachte oft das Gleichnis vom Überqueren eines Stroms, dessen anderes Ufer für den Heilsstand und für das Nirvāna gilt.

Da haben wir nun für den ersten der drei Entwicklungsschritte in M 34 ein deutliches Beispiel: In dieser Rede spricht der Erwachte von einem klugen, erfahrenen Rinderhirten, der mit seiner Herde einen Strom überqueren muss. Da heißt es, dass er nach gründlicher Untersuchung des diesseitigen und dann des jenseitigen Ufers zuerst die Stiere, die Väter und Führer der Herde, in den Strom treibt, danach die erwachsenen Kühe und Ochsen, dann die größeren Kälber, danach die kleineren Kälber und zuletzt auch das kleinste, soeben geborene Kälbchen. In der Erklärung des Gleichnisses zeigt der Erwachte, dass alle diese in den Strom getriebenen, unterschiedlich reifen Tiere ein Gleichnis sind für die erfahrenen Heilsgänger (*ariya sāvaka*) unterschiedlicher Grade, die endgültig gesichert sind. Mit den Stieren vergleicht der Erwachte die schon Heilgewordenen, die Vollendeten; mit den zweitstärksten Tieren die Nichtwiederkehrer, und so geht es abwärts bis zuletzt das neugeborene Kälbchen als Gleichnis für den Heilsgänger gilt, der von den drei Schritten nur den ersten zurückgelegt hat. Da sagt der Erwachte:

*Zuletzt, ihr Mönche, war noch ein zartes Kälbchen da, eben erst geboren, und vom Muhen der Mutter gelockt, durchkreuzte es ebenfalls den Strom des Ganges und gelangte sicher ans jenseitige Ufer.*

Der Erwachte erklärt das so:

*Gleichwie nun, ihr Mönche, jenes zarte Kälbchen, eben erst geboren, vom Muhen der Mutter gelockt, die Strömung des Ganges durchkreuzt und heil an das andere Ufer gelangt: ebenso werden auch jene Mönche, welche der Wahrheit nachfolgen (dhammānusāri) und welche aus Vertrauen nachfolgen (saddhānusari) die Strömung des Todes durchkreuzen und heil an das andere Ufer gelangen.*

Dieser Vergleich des Nachfolgers (*anusāri*), des Anfängers auf dem endgültigen Heilsweg, mit dem soeben geborenen erschrockenen Kälbchen ist deutlich und vielsagend. Das jüngste Kälbchen ist von dem Mutterleib getrennt worden, in welchem es bisher lebte und mit dem es sich eins fühlte. Es steht dieser Mutterkuh nun verdutzt, erschrocken und sehnsüchtig gegenüber, fühlt sich zu ihr hingezogen, sieht sich aber doch endgültig getrennt: die Geburt kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

So ist es auch mit der geistigen Geburt, die der Nachfolger gerade an sich erfahren hat. Auch er steht meist noch mehr oder weniger erschrocken unter dem Eindruck der neuen Einsichten. Sein Geist hat zweifelsfrei endgültig, unwiderruflich eingesehen, dass die Auffassung „Ich bin“ und „dort ist die Welt“, aus der er Wohl zu erwarten und anzustreben gewohnt ist, Blendung ist, Wahn ist, Täuschung ist. Und er hat verstanden, dass dort, wo der Eindruck von „Ich“ und „Welt“ besteht, in Wirklichkeit nichts anderes ist als das Spiel der fünf Zusammenhäufungen. Er hat es so endgültig eingesehen, dass er sich mit jenen fünf Zusammenhäufungen nicht mehr wie bisher identifizieren kann, sondern sich ihrem Zusammenspiel mit erschreckter Verwunderung gegenüberstellt, so wie das

eben geborene Kälbchen der Mutterkuh gegenübersteht. Bei dieser Einsicht ist ihm weh zumute, da ihm die Nach-außen-Wendung gewohnt und lieb ist und er oft noch nicht deutlich genug erfahren und sich klargemacht hat, dass allein innere Helligkeit und Unabhängigkeit von äußeren Dingen eigenständiges Wohl erzeugen. Seinem Gemüt ist die Einsicht von der Nichtlichkeit noch unlieb, befremdend und schmerzhaft.

Der Erwachte beschreibt auch den Menschen, der nicht nur im Geist endgültig begriffen hat, dass das, was er bisher für ein „Ich“ in einer „Welt“ hielt, durch das Spiel von fünf Zusammenhäufungen vorgegaukelt wird, sondern der darüber hinaus auch den zweiten Schritt getan hat. Das ist der Mensch, der sich auch in seiner Gemütsneigung von der „Ich-bin-Vorstellung“ ganz getrennt und entwöhnt hat - so wie das ältere Kalb sich von der Mutterkuh entwöhnt hat - : ein solcher denkt gern an den wahren Tatbestand und hört gern von ihm, weil er inzwischen immer mehr begriffen hat, dass alles Leiden und alle Sterblichkeit in diesen fünf Zusammenhäufungen liegt, so dass er durch die Distanz und Entfremdung von diesen Todbringern zugleich der Todlosigkeit und der Unverletzbarkeit zuwächst. Wir finden diese Beschreibung in M 48 bei der sechsten der dort genannten sieben Selbstprüfungen des Heilsgängers. Da wird von dem so weit vorgeschrittenen Heilsgänger gesagt, dass er, wenn er von der höchsten Wahrheit über das Leiden und das Heil hört, dann *mit ganzem Gemüte hingegeben* (d.h. freudig aufsaugend) *diese Wahrheit hört*. Der so weit Fortgeschrittene wird als einer bezeichnet, der die Frucht des Stromeintritts gewonnen hat. Er hat mit dem Nachfolgenden (*anusāri*) gemein die endgültige richtige Einsicht im Geist. Aber während der Nachfolgende dieser begriffenen Wahrheit im Gemüt noch befremdet gegenübersteht, ist derjenige, der die Frucht des Stromeintritts gewonnen hat, ganz und gar zugeneigt und hört und bedenkt nichts lieber als die reale Aussicht, aus allem Leiden und aller Verletzbarkeit endgültig herauszukommen. Von ihm heißt es: *Er behält den Heilsstand im Auge*.

Aus diesem zweiten Schritt erwächst der dritte Schritt ebenso natürlich wie der zweite aus dem ersten. Von dem Vollender des zweiten Schrittes heißt es, dass er von den zehn an den Leidensumlauf haltenden Verstrickungen die ersten drei, eben die von Geist und Gemüt ausgehenden (Glaube an Persönlichkeit, Daseinsbängnis, Bindung an die Begegnung), endgültig aufgehoben hat und unhemmbar an der fortschreitenden Minderung und Verdünnung der übrigen sieben Verstrickungen des Herzens arbeitet. Auf diesem Weg wird er dann allmählich ein Einmalwiederkehrer, dann nach völliger Auflösung der vierten und fünften Verstrickung ein Nichtwiederkehrer, und nach Aufhebung auch der letzten fünf Verstrickungen ein endgültig Geheilte, ein Vollendete, ein Erlöste. Damit ist dann auch der dritte und letzte Schritt der gesamten Entwicklung vollzogen.

Aber - wie schon öfter gesagt - der Kampf zur Befreiung von der Sinnensucht beginnt nicht mit dem Versuch eines Verzichts auf alle sinnliche Befriedigung, sondern beginnt mit der Einübung in Tugend, weil dadurch eine so große Erhellung des Gemütes erfahren wird, dass ihr gegenüber alle sinnliche Befriedigung zu verblassen beginnt.

Für die Wandlung von dem normalen Grundgefühl des gewöhnlichen Menschen zu dem inneren leuchtenden Wohl des Tugendhaften gibt der Erwachte in dem Gleichnis vom Goldläutern (A III, 102) ein Bild: Er vergleicht dort das Grundwesen des normalen Menschen - der „gut“ und „böse“ gemischt ist - mit einer Wanne voll Sand, in der sich auch Goldkörnchen befinden. Aber die Herzensverfassung des durch die praktische Tugend zu der Erhellung des Gemütes Erwachsenen vergleicht er damit, dass aus der Wanne aller Sand und Kies völlig entfernt ist, so dass sich jetzt nur noch die glänzenden Goldkörnchen darin befinden. Dieser Glanz des Goldsand entspricht dem Grundgestimmtsein des im Herzen gereinigten Menschen. Ein innerlich Leuchtender, hell Gestimmter braucht die Welt nicht mehr, ist bei sich selbst beglückt. Er hat nicht nur die Bindung des Gemüts an die Sinnendinge völlig abgeschnitten,

sondern ist auch bereits in dem Fundus seines Wesens, in seinem Herzen (*citta*) von der Sinnlichkeit fast ganz befreit. Ein solcher braucht nur noch wenig zu kämpfen, um von dem Rest an Sinnlichkeit freizukommen. Wenn er sinnliche Dinge erlebt, dann berühren ihn die einen nur noch wenig angenehm, die anderen wenig unangenehm, reizen ihn nur noch wenig; aber im Geist hat er nicht nur das klare Wissen über das Elend der Sinnlichkeit, sondern er hat bereits eine freudige, aus erfahrenem innerem Wohl gewachsene Neigung, wieder zu dem inneren Wohl hinzufinden. Wenn er daran denkt, wird ihm wohl im Gemüt (*ceto*). Deshalb denkt er immer öfter daran, und *was der Mensch häufig bedenkt und sinnt, dahin neigt sich das Herz (M 19)*.

Bei aller Entwicklung zum Üblen wie auch zum Guten geht immer der Geist voran. Was im Geist (*mano*) positiv bewertet wird, daran denkt man immer lieber (*ceto*), auch wenn zuerst die Tendenzen, die Verstrickungen des Herzens (*citta*) noch entgegengesetzt sind - dahin entwickeln sich dann aber allmählich auch die Tendenzen, das ganze Herz, so dass am Ende die Spannung zwischen Geist und Herz aufgehoben ist.

Das Gemüt bildet bei dieser allmählichen Entwicklung die Brücke: Durch die rechte Anschauung gewinnt der Übende im Geist die Einsicht in den Leidenscharakter der sinnlichen Befriedigung. Infolge dieser Durchschauung - die ihm zu Anfang unter Umständen schmerzlich - gegen das Gemüt - sein mag, bekommt er allmählich einen Geschmack für das Freisein von diesen Verfesselungen und wird darum fähig, schon mit Freude an die Befreiung zu denken. Er spürt ein Gefühl der Befreiung in dem Gedanken, dass er nun weiß, wie er das Herz ändern kann, und dass er auf dem Weg dazu ist. Sobald einer diesen Status erreicht hat, dass er mit Freude an die Befreiung des Herzens von diesen Dingen denkt, dann ist bereits das eingetreten, was hier genannt wird: *Die Bindungen des Gemüts (ceto) ganz abgeschnitten*.

## Abschneiden der Bindungen des Gemütes

Der Wille des Menschen, aller Wesen ist immer auf das Angenehme und Wohltuende gerichtet. – Wenn der Erwachte nun sagt, dass fünf verschiedene Bindungen des Gemüts, die der normale Mensch in den ersten Jahrzehnten seines Erdenlebens angeknüpft hat, ganz abgeschnitten sein müssen, dann ist das nur auf zwei Wegen möglich. - Der eine Weg ist, dass man zu der Einsicht kommt - sei es durch Belehrung oder durch Erfahrung -, dass das befriedigende Genießen dieser im Augenblick wohltuenden Erscheinungen in Wirklichkeit aber gerade etwas Elendes ist;

erstens darum, weil man durch weitere genießende Hingabe an diese Erscheinungen in immer größere innere und äußere Abhängigkeit gerät, in immer stärkere Verfesselung mit zunehmend üblen Folgen bis zum Verlust des Menschentums und Absinken in unterweltliche Dunkelheit;

zum anderen darum, weil das befriedigende Genießen die Verhinderung eines unvergleichlich größeren und dauerhafteren Wohls ist, das erst dann aufkommen kann, wenn man alle Anhänglichkeit an diese jetzt noch geliebten Erscheinungen völlig aufgegeben und verloren hat.

Der zweite Weg ist, dass man beide üblen Folgen aufmerksam bedenkt.

So gesehen sind es also zwei verschiedene Einsichten, die dem Menschen helfen, Gemütsbindungen an vordergründig wohltuende Dinge abzuschneiden: einmal die Einsicht, dass aus diesen Bindungen allmählich immer größere Leiden hervorgehen, zum anderen die Einsicht, dass man sich durch diese Bindungen den Weg zu unvergleichlich größeren und beständigeren Helligkeiten und Seligkeiten gerade verbaut.

Je mehr der Mensch von einem der beiden Nachteile oder gar von beiden überzeugt wird und überzeugt ist, um so weniger kann er auf die Dauer mit unverminderter Freude und Sehnsucht an die bisher gewohnten, im Augenblick noch wohltuenden Erlebnisse denken.

Wenn also bei dem Gedanken an bestimmte Erscheinungen und Erlebnisse, die im Augenblick wohlthun würden, dennoch keine große Freude und Sehnsucht aufkommt und beim Gedanken an ihr Fehlen oder ihren Wegfall keine große Traurigkeit, dann ist das ein Zeichen der allmählichen Abtrennung der Bindung des Gemüts von diesen Dingen, aber völlig abgeschnitten sind diese Bindungen des Gemüts erst dann, wenn der Mensch an diese Dinge gar nicht mehr mit Freude, geschweige mit Sehnsucht denken kann, wenn er vielmehr sogleich den Anblick der großen Schädlichkeit dieser Bindung vor Augen hat und sich abwendet.

Ohne diese überzeugte Einsicht ist das Abschneiden der Bindungen des Gemüts unmöglich. Und ohne das immer wieder zu innerer Ergriffenheit führende Bedenken, dass nur der Körper, aber nicht das Leben altert und stirbt, dass das Leben zeitlos ist, nie „von selber“ enden kann, sondern nur durch das Auflösen der hier genannten fünf Bindungen nach und nach lichter und leichter, größer und weiter werden kann, bis zuletzt aus dem endgültigen Loslassen von den fünf Zusammenhäufungen die Erlösung vollkommen wird - ohne diese Überzeugung wird diese Übung des Abschneidens der fünf Bindungen des Gemüts nicht durchgehalten. Das wird bei den folgenden fünf Bindungen erkennbar.

a) Abschneiden der Bindungen des Gemüts an  
die Sinnendinge

*Da hat, ihr Mönche, ein Mönch bei den Sinnendingen die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der bei den Sinnendingen die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat, dessen Herz ist nicht geneigt zum*



*heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. Das ist bei ihm die erste Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

Hier spricht der Erwachte als erstes von „Sinnendingen“. Das Pāliwort *'kāma'* bedeutet Sinnensucht und Sinnesobjekte gleichermaßen, denn das Erleben von Welt ist subjektive Wirklichkeit. Abhängig von der Beschaffenheit des Wollens ist die Wahrnehmung. Der normale sinnensüchtige Mensch erlebt von Geburt an sinnliche Wahrnehmung, nämlich Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten; und er erlebt durch diese fünffache sinnliche Wahrnehmung fast sein gesamtes Wohl und Wehe. Darum hat der normale Mensch von der Geburt an seine geistige Aufmerksamkeit in zunehmendem Maße auf diese äußere Welt der Formen, Töne, Gerüche, des Schmeckbaren und des Tastbaren gerichtet, ist in seinem Geist ihr ganz zugewandt, achtet darauf, dass er das Angenehme bekommt und dem Unangenehmen ausweicht. Bei der nächsten Begegnung mit den Erscheinungen verspricht er sich, dass er wieder Wohl genießen kann. Diese freudige Zuwendung des Gemüts zu den erinnerten wohltuenden Erlebnissen: das ist ein Zeichen für die Bindung des Gemüts an die Sinnendinge. Wenn er auf die Sinnendinge verzichten soll, dann muss er wegen seiner Bindung in demselben Gemüt, das bei dem Gedanken an Sinnendinge Wohl empfindet, eine innere Leere, einen Mangel, eine Abneigung empfinden.

Das wird aber dann anders, wenn der Mensch durch den Erwachten oder durch andere Überwinder die Wahrheit über die Sinnlichkeit erfährt. Der Erwachte bezeichnet unsere gesamte sinnliche Wahrnehmung, also alles das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und tasten und woraus wir im Geist unsere Vorstellung von der Welt bauen, als „Blendung“ und als „Luftspiegelung“, und er sagt ausdrücklich (M 106), dass alle diese Dinge nicht so sind, wie sie uns scheinen, sondern *schemenhaft, trügerisch, eingebildetes Blendwerk* sind. Dagegen bezeichnet der Erwachte den Zustand der seligen Entrückung

von der Welt, in welchem anstelle der sinnlichen Wahrnehmung, des Welterlebnisses, jene weltlose innere Seligkeit empfunden wird, als „Wahrheitserlebnis“.

Was geschieht nun, wenn der heilsuchende Mensch durch den Buddha oder durch andere Weise erfährt, dass man durch die gesamten sinnlichen Erlebnisse sich wie in einem Wahntraum befindet, dass es aber jenseits der sinnlichen Erlebnisse eine solche „Seligkeit der Erwachung“ (M 139) gibt, wie man es sich nicht vorstellen und es auch nicht ahnen kann? Bei einer solchen Botschaft wird der suchende Mensch meist stutzig; er erinnert sich der Tatsache, dass er durch die sinnlichen Befriedigungen immer nur kurz erfreut und über ihr Aufhören betrübt ist, dass aber im Grunde seine sinnliche Bedürftigkeit dadurch gerade zunimmt und ihn in immer größere innere und äußere Abhängigkeit bringt.

Wenn er darüber hinaus Vertrauen empfindet zu solchen Botschaften von höheren Erlebnisweisen als der sinnlichen, so beginnt er, nicht nur dem sinnlichen Leben gegenüber eine Zurückhaltung zu entwickeln, sondern es geht ihm auch eine Sehnsucht auf nach der verheißenen und vielleicht lange geahnten größeren Freiheit oberhalb dieser fünffachen Verstrickung.

Ein solcher Mensch ist in seinem Herzen (*citta*) zunächst noch fast so verstrickt, wie er vorher war, aber in seinem Gemüt (*ceto*) findet nun die Umstellung statt: Er sieht nicht nur im Geist nüchtern ein, dass er mit der Sinnlichkeit auf die Dauer kein Wohl erfährt, sondern darüber hinaus empfindet er auch im Gemüt Sehnsucht nach der größeren Freiheit, durch welche er von allem Außen unabhängig wird. Das wird die *Zuwendung des Gemüts zur Herzenseinung (samādhi)* genannt. Und das bedeutet zugleich das *Abschneiden der Bande des Gemüts von der Sinnensucht / den Sinnendingen (kāma)*. Er hat also zunächst zwar noch im Herzen sinnliche Triebe, aber sein Geist ist von diesen abgewandt –

1. aus nüchterner Durchschauung des Leidens der Sinnlichkeit,
2. aus der Abneigung des Gemüts gegenüber der Sinnlichkeit

und der Zuneigung des Gemüts zur Herzenseinung.

Es gab zur Zeit des Erwachten im Orden keinen Mönch, der nicht viele Male gehört hatte, inwiefern die Sinnensucht eine schwere Fessel und Last des Menschen ist, die ihn an Schmerz und Tod und Untergang gebunden hält, dass mit Sinnensucht das Heil nicht gewonnen werden kann. Das weiß also jeder Mönch.

Nun geht es darum, ob der Mönch diese Wahrheit auch für sich allein öfter gründlich betrachtet oder ob er in seinem Denken und Bewerten der Welt zugewandt und verbunden bleibt. Der letztere Mönch kann in seinem Gemüt keine Neigung fassen, von den Sinnendingen abzulassen. Auf seiner Waagschale des sinnlichen Begehrens werden keine Gewichte entfernt, und auf der geistigen Waagschale sind fast keine Gewichte. Das ist ein Mönch, der die Bindung des Gemüts an die Sinnensucht/Sinnendinge nicht abgeschnitten hat.

Erst wem es immer wieder gelingt, in einer möglichst un-abgelenkten Betrachtung durch die vordergründig aufkommenden Wohl- und Wehgefühle hindurchzublicken und dabei zu erkennen, dass diese Gefühle von den blinden Trieben kommen, welche die tiefe Krankheit des Menschen sind, weshalb es nicht um die Befriedigung dieser Triebe, sondern um die Heilung von dieser Krankheit geht - wem es gelingt, sich das vielfältige Elend dieser Krankheit und die herrlichen Erleichterungen und Erhöhungen im Lauf der fortschreitenden Gesundung lebendig vor Augen zu führen – der schneidet durch diese Betrachtungen die Bindungen des Gemüts an die Sinnensucht/Sinnendinge nach und nach vollständig ab.

b) Abschneiden der Bindungen des Gemüts an den Körper

*Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch bei dem Körper (kāya) die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der bei dem Körper die Zuwendung nicht*

*abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. Das ist bei ihm die zweite Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

Die hier gezeigte Reihenfolge - zunächst bei der Sinnensucht und dann erst beim Körper immer wieder die Zuwendung fortzuweisen und so über sie hinwegzukommen - kann man leicht verstehen, denn der Körper dient in Wirklichkeit nur der sinnlichen Wahrnehmung und wird nach der Befreiung von dieser geradezu „überflüssig“. Alle geistigen Lehren dieser Erde erklären, dass wir diesen Körper nur aufgebaut haben, damit der Luger, der Trieb im Auge, die begehrten Dinge sehen, der Lauscher, der Trieb im Ohr, das Begehrte hören kann usw. Und ebenso dienen die Beine dazu, dass sie den Körper, an welchem die Sinnesorgane sind, da hinbringen, wo der innere fünffache Hungerleider das Gewünschte sehen, hören, riechen, schmecken und tasten kann. Und ebenso dienen die Arme dazu, dass man das Betreffende näher an die Sinne heranziehen, das Unangenehme von ihnen entfernen kann usw. Die übrigen Organe des Körpers, der ganze Verdauungstrakt, Atmungstrakt und das Nervensystem haben ja nur den Zweck, dass die Sinnesorgane in Tätigkeit bleiben und die Glieder bewegt werden können. Der Körper ist nur das Instrument für die sinnliche Wahrnehmung, also für die Sinnensucht - er ist die verkörperte Sinnensucht.

Wer nun die gesamte sinnliche Wahrnehmung gerade als Wohlverhinderer, ja, als gefährlich durchschaut hat, der hat sich damit, selbst wenn er es gar nicht beabsichtigte, innerlich auch vom Körper mehr und mehr entwöhnt. Die alte Denkgewohnheit mag noch sagen: „Dies ist mein Körper“, aber er empfindet immer mehr, dass der Körper ja nur zum Erfahren des Außen, der Welt, dient.

Wer aber durch seine Entwicklung zu heller, wohlwollender Art eine von sinnlichen Erlebnissen unabhängige innere Helligkeit entdeckt und weiterentwickelt hat und sich damit gemütsmäßig von der Sinnlichkeit entfernt hat, im Geist ihren Leidens- und Elendscharakter durchschaut hat, der sitzt oder geht viel für sich allein und denkt immer wieder gern an die herrlichen oberhalb der Sinnlichkeit erreichbaren freien Daseinsformen und an die Befreiung aus dem ganzen Samsāra. Er ist inzwischen einer geworden, der den Körper, die Sinnesorgane weit weniger benutzt als der normale Weltläufer, der überall sehen, hören, riechen, schmecken, tasten will. Auch er hat noch manche solcher Bedürfnisse, aber er erfüllt nur noch das Notwendige und trachtet dann wieder nach dem Freieren, Größeren. Er ist schon weit mehr zur Stille gekommen. Dadurch braucht er den Körper, der ja keinerlei Eigenzweck hat, der nur Mittel zum Zweck der Erfüllung sinnlichen Begehrens ist, immer weniger. Darum kann ein solcher Mönch sich nun auch im Geist von dem Körper immer mehr lösen und kann mit zunehmender Freude an die fortschreitende Unabhängigkeit denken, zu der er sich in der Entwicklung befindet.

c) Abschneiden der Bindungen des Gemüts an die Form

*Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch bei der Form (rūpa) die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der bei der Form die Zuwendung nicht abgetan, den Willen nicht fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen nicht fortgewiesen hat, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung. Das ist bei ihm die dritte Gemütsbindung, die er noch nicht vollkommen abgeschnitten hat.*

Die hier genannte Reihenfolge - gemütsmäßige Abwendung von der Sinnensucht/den Sinnendingen, dann vom Körper, dann von Form überhaupt, ist ganz folgerecht, denn die Sinnensucht ist es, deretwegen wir den Körper brauchen, um die gesamten Formen, d.h. die Umwelterscheinung wahrzunehmen.

Aber wir sehen zugleich auch die unerlässlichen Voraussetzungen, um eine solche Entwicklung überhaupt zu wollen: Nur wer als erstes vollständig überzeugt ist von dem Täuschungscharakter des Welterlebnisses und der Schmerzlichkeit der Verstrickung in dieses Weltleben und wer aus den Aussagen des Erwachten und solcher, die es erlebt haben, eine Ahnung bekommen hat von der Seligkeit und Geborgenheit, die aus der Übersteigerung dieser Lebensform hervorgeht, erst der kann so überhaupt erst wollen. So ist diese Art rechter Anschauung - die „Weisheit“ genannt wird - die erste Voraussetzung.

Aber auch wenn er so will, so wird er doch nicht gleich die Kraft zu dieser Ablösung bei sich verspüren. Er wird die Stärke der sinnlichen Bindung dann erst richtig erfahren.

Darum nennt der Erwachte als zweite Voraussetzung die Übung in dem tauglichen Verhalten im Umgang mit den Mitwesen - das ist die „Tugend“. Man kann nicht einfach auf die sinnliche Befriedigung verzichten; man kann aber auf jeden Fall endgültig darauf verzichten, sinnliche Befriedigung auf Kosten der Bedürfnisse und der Interessen der Mitwesen anzustreben. Das heißt also: Auf jeden Fall hält man sich an die vom Erwachten genannten Tugendregeln. In der konsequenten Befolgung dieser Wegweisung kommt man allmählich auf den geistigen Wohlgeschmack der Tugend, man findet eine große Freude daran, mit allen Wesen in schonender und fürsorgender Weise umzugehen, sie möglichst zu erfreuen und zu erhellen. Diese Bestrebungen erfordern zwar Einsatz und Kraft, aber sie bringen unmittelbare Freude und Befriedigung mit sich. Und sie führen ganz von selber zu einer allmählichen Entwöhnung von der ausschließlichen Sucht nach sinnlicher Befriedigung. Auf diesem Weg erwächst in dem Menschen ein neuer Geist,

eine neue Strebensrichtung oder, wo sie schon da war, wird sie stärker: eben diese des liebenden Umgangs mit allen Wesen.

Sind diese beiden Voraussetzungen in einem Menschen entstanden, dann erwächst daraus fast von selber immer mehr die Ablösung des Geistes und Gemüts von sinnlichem Begehren, denn man weiß nun eindeutig, dass man mit diesem groben Befriedigungsleben in den Elendsbezirken des Daseins bleibt und nicht zur Freiheit kommen kann. Und da man aus der Tugend und Helligkeit ein besseres Wohl kennengelernt hat als das der sinnlichen Befriedigung, so kommt es, dass man an das Loslassen von sinnlicher Befriedigung und ihrem Körperwerkzeug mit großer Freude denken kann. Das wird bezeichnet als das Abschneiden der Bindungen des Gemüts vom sinnlichen Begehren und vom Körper.

Diese innere Freude bei dem Gedanken der zunehmenden Unabhängigkeit ist der Wurzelgrund, aus dem auch die dritte Ablösung entsteht, das Abschneiden der Bindung des Gemüts überhaupt an jegliches Formerlebnis.

Wer ohne Begegnung in sich heiter leben kann, dem wird im Licht dieses Wohls die ganze Welt mit fern und nah, mit Kommen und Gehen allmählich immer blasser wie Schatten, schließlich ist sie überhaupt nicht mehr sein Interessengebiet. Durch Frieden und Glück im Innern ist er immer weniger nach außen gerichtet. Von einem solchen heißt es:

*Wer sich an Abgeschiedenheit  
schon oft gelabt, an sel'ger Ruh,  
ist frei von Angst, von Bösem frei:  
Er trinkt der Wahrheit Seligkeit. (Dh 205)*

Das ist die Gemütsverfassung und Lebensweise, die der unbelehrte normale Mensch sich nur sehr schwer vorstellen kann. - Im klassischen Altertum wurde von dem „horror vacui“ gesprochen, von der Furcht vor einem Sein im leeren Raum, vor der Begegnungslosigkeit oder der Begegnung mit dem „Nichts“. Aber diesen Horror hat nur der Begegnungssüchtige, der den wilden Hagelschlag der Sinneseindrücke so gewöhnt

ist und in ihm so lebt und webt, dass er ihre Schmerzhaftigkeit nicht spürt und den hellen Frieden oberhalb der Sinne nicht ahnt.

Aus größerer Unabhängigkeit aber wird die Begegnung mit Form begriffen als der Aufenthalt in einem Gefängnis, in dem man von „Gegenständen“ umstellt, eingeschränkt in Grenzen ist.

Die *Bindungen des Gemüts an die Form abgeschnitten* heißt aber noch nicht, dass man schon alle Verstrickungen und Neigungen des Herzens (*citta*) zur Form überhaupt aufgehoben hätte, sondern bedeutet: Wenn man an formhaftes Dasein denkt, hält man sich innerlich zurück; und wenn man an Formfreiheit, an grenzenlose Weite denkt, empfindet man im Gemüt (*ceto*) Zuneigung, Sehnsucht, von allem Formhaften abzukommen. Diese Sehnsucht wird in den Lehrreden ausgedrückt:

*Wenn er die Unbeständigkeit, die Veränderlichkeit der Formen gesehen hat, ihr Verblassen, ihren Untergang: „Frühere Formen und jetzige Formen, alle Formen sind der Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Wandelbarkeit unterworfen“ und dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit gesehen hat, wie es wirklich ist, dann wird die Sehnsucht nach den letzten Befreiungen wach: „Wann doch nur werde ich jene Zustände erreichen und in ihnen verweilen, die die Geheilten schon erreicht haben!“ (M 137)*

Wer nach seinem Gemüt gern so denkt und sich sehnt, freizukommen von allem Erlebnis, der hat in seinem Herzen (*citta*) zwar noch Neigung zur Form - nur darum muss er noch Form erleben, denn wessen Herz von allen Verstrickungen nach Form völlig frei ist, der kann nach Wunsch und Willen über das Formerlebnis hinaussteigen -, aber indem er diese Neigungen bemerkt, da sagt ihm sein besseres Wissen, seine Weisheit sofort, dass er da wieder an Fesselhaftes, an Gefängnis denkt. Und damit kommt ihn wieder jene emporziehende Befreiungssehnsucht an, und er entlässt gern diesen Gedanken und ge-



winnt wieder mit innerer Freude die Vorstellung der Befreiung von aller Form.

d) Abschneiden der Bindungen des Gemüts an  
Geschmäckigkeit

*Weiter sodann, ihr Mönche, da hat ein Mönch so viel gegessen, wie der Magen mag. Und danach gibt er sich behaglichem Sitzen, Liegen, Träumen hin. Ein Mönch, der so viel gegessen hat, wie der Magen mag, und sich danach behaglichem Sitzen, Liegen, Träumen hingibt, dessen Herz ist nicht geneigt zu heißem Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung nicht geneigt ist, der hat diese vierte Bindung des Gemüts nicht durchschnitten.*

Man mag sich fragen, warum hier ein Sonderfall sinnlichen Genießens, eben beim Essen, noch erwähnt wird, nachdem doch die Sinnensucht insgesamt bereits als die erste abzuschneidende Bindung des Gemüts genannt war. - Aber hier ist ein wesentlicher Unterschied, den wir leicht erkennen.

Bei den drei ersten Bindungen ist nur vom Denken, nicht vom praktischen Verhalten die Rede; es geht in erster Linie darum, dass der Mönch beim Denken an die Sinnendinge, wie auch an den Körper und die Form, den geistigen Willen zu diesen Dingen, das geistige Dursten, Fiebern und Lechzen fortweise, und zwar gern, mit Zustimmung seines Gemüts, nicht nur widerwillig. Zu dieser Zeit ist der Mönch mehr oder weniger in einer „neutralen“ Verfassung, ist nicht gerade von sinnlichem Begehren bewegt, betrachtet auf Abstand - sei es im besinnlichen Gespräch mit den Mitmönchen, sei es im alleinigen Bedenken - den Leidenscharakter dieser drei Erscheinungen. Und bei diesem Betrachten weiß er sich auf dem Weg

zur Ablösung davon.

Jetzt aber ist er beim Essen, jetzt berühren die Speisen unmittelbar seine Zunge. Und dadurch kommen spontan die angenehmen oder unangenehmen Gefühle auf. Hier ist nicht mehr neutrale Verfassung, vielmehr wird die Sinnensucht des Herzens aktiv. Jetzt müsste sich erweisen, ob der Mönch „das Elend der Sinnendinge“ und damit auch des Geschmacks so durchschaut hat, dass sein Herz jetzt, wie es heißt, *geneigt ist zu heißem Kampf, zum Sich-Anjochen, zu Ausdauer und Anstrengung*. Nun, wenn die angenehmen Geschmäcke geschmeckt werden, geht es darum, dass er sich dem Genuss des Geschmacks nicht hingibt, wie eine Übung für Mönche heißt:

*Er nimmt die Nahrung zu sich nicht zu Genuss und Ergötzen, zum guten Aussehen ... sondern zur Erhaltung des Körpers, damit er den Reinheitswandel weiterhin ungestört führen kann.*

Und es wird einem solchen Mönch geraten, während des Kauens und Schmeckens darauf zu achten, dass die von früher her gewohnte Befriedigungshaltung aufgegeben wird, dass er die aufgetretenen Wohlgefühle nicht genießt, sondern eben dabei bedenkt, dass es um die Erhaltung des Körpers geht. Diese Haltung erfordert vom Mönch, der ja möglichst noch in diesem Leben den Heilsstand erreichen will, einen gewissen vorübergehenden Verzicht (*caga*), aber eben dadurch werden bei ihm die verborgenen Triebe des Herzens nach sinnlichem Genuss ganz erheblich gemindert und im Lauf der Zeit völlig aufgelöst.

Wer aber als Mönch im Orden so mit Genuss isst, wie vom Erwachten beschrieben, der hat sich noch nicht im Geist mit den ersten drei Gemütsbindungen auseinandergesetzt und darum noch gar nicht durchschaut, in welchen vielfachen Verstrickungen und Bindungen der normale Mensch und er selber lebt und von welchen Bindungen und Verstrickungen es sich zu befreien gilt. Er hat noch nicht genug über das Elend der Sinnlichkeit (*kāma*) nachgedacht, über die seelenlose Werk-

zeughaftigkeit dieses Körpers, der nur der Sinnlichkeit dient, und erst recht nicht über das große und allgegenwärtige Daseinsgefängnis, das durch die Form gebildet wird. Er trägt zwar das Mönchsgewand und lebt im Orden, aber er bleibt insofern bei seiner gewohnten Art.

Da ist es verständlich, dass er beim Essen an seine Befriedigung denkt und sich dann bequem hinlegt. Mit dem Festhalten an dieser Haltung erfüllt der Mönch natürlich nicht den Zweck seines Ordenslebens. Darum sagt der Erwachte, dass ein solcher nicht geneigt ist und fähig ist, den mönchischen Kampf der Befreiung zu kämpfen, der noch in diesem Leben zum Heilsstand oder wenigstens zur Nichtwiederkehr führen soll. Der Erwachte nennt solche Übungen nicht den häuslich lebenden Nachfolgern, denen er stattdessen immer wieder für sie gangbare, weniger steile, aber in die Sicherheit führende Wege gewiesen hat, auf denen sie zu immer mehr innerem Wohl kommen, neben dem die Bindungen des Gemüts an Geschmäcklichkeit allmählich ganz von selber immer weniger werden.

e) Das Abschneiden der Bindungen des Gemüts  
an himmlisches Wohl

*Weiter sodann, ihr Mönche, ein Mönch führt den Reinheitswandel in der Absicht, eine bestimmte himmlische Stätte zu erreichen in dem Gedanken: „Durch diese Tugenden und inneren Bemühungen im Reinheitswandel will ich ein himmlisches Wesen werden.“*

*Ein Mönch, der den Reinheitswandel in der Absicht führt, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, dessen Herz ist nicht geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung abgeneigt ist, der hat diese fünfte Bindung des Gemüts nicht durch-*

*schnitten.*

Auch hier mag mancher Leser sich fragen, warum diese Übung noch besonders genannt wird, nachdem doch bekannt ist, dass man auch in den himmlischen Bereichen der Sinnen-suchtwelt nur vorübergehend lebt und dass auch dort Begehren und Begehrenserfüllung ist, dass zu diesem Zweck ein Körper da ist und damit Sterben und Geborenwerden fortgesetzt wird mit allen Gefahren des Absinkens, die damit verbunden sind. - Wenn ein westlicher Mensch mit der üblichen westlichen Erziehung und Daseinsvorstellung zur Lehre des Buddha übergeht, die Lehrreden gründlich studiert und sich dann zur intensiven Nachfolge entschließt, dann wird er nicht so leicht zu dem Wunsch nach himmlischem Dasein kommen wie der Inder. Der moderne Mensch denkt fast ausschließlich an das gegenwärtige Leben, und er braucht viel Aufmerksamkeit und geistige Umerziehung, bis er durch Verständnis der Karmalehre und der fortgesetzten Wiedergeburt dazu kommt, an sein Dasein über den körperlichen Tod hinaus ebenso häufig und konkret zu denken wie an sein jetziges.

Aber das ist völlig anders in Indien und war es besonders zur Zeit des Erwachten. Der normale Inder sieht 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.

Und so wie der westliche Mensch seine jährliche Ferienreise wohl vorbereitet, sich über den Ferienort erkundigt und die besten Möglichkeiten dort in Anspruch nehmen will und anstrebt, so strebt der Inder die besten Möglichkeiten für sein nachmaliges Leben an, das ihm viel sicherer ist als dem westlichen Menschen sein baldiger Ferienaufenthalt.

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 auch seine Neigung nach allen Begehrensformen durchschauen als abhängig machende Verstrickungen und Bindungen, die ihn hindern, ganz zum Heil zu kommen.

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 und die vollständige Loslösung noch nicht gelingt, der wird später himmlisches Dasein genießen. 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 aber das Elend der Sinnenwelt und des Körperlichen und aller Form so durchschaut hat, dass er sich sehnt, aus allen diesen Begrenzungen und Leiden herauszukommen und sich darum von allen Reizungen und Lockungen, die ihm noch oft kommen, gedanklich wieder freiringt, der hat die Gemütsbindung an Sinnlichkeit, Körper und Form durchschnitten. Ein solcher kann sich nicht mehr mit Behagen vollessen und sich träge dem Alltagsdenken hingeben, und er kann auch nicht mehr eine himmlische Daseinsform um des bloßen Genießens himmlischer Freuden willen anstreben, sondern in erster Linie als Etappe zum Heilsstand. Er mag sich sagen: „In diesem Leben gelingt mir noch nicht die Befreiung von allen Trieben, darum werde ich mich wohl in diesem 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 und unabhängig zu werden.“

### Die fünf Bindungen des Gemütes abgeschnitten

Nachdem der Erwachte bisher nur von der negativen Verfassung eines Mönches gesprochen hat, der weder die fünf Gemütsverhärtungen überwunden noch die fünf Bindungen des Gemütes ganz abgeschnitten hat, nennt er nun die positive Gemütsverfassung:

*Wer da von euch, ihr Mönche, die fünf Gemütsverhärtungen überwunden und die fünf Bindungen des Gemütes ganz abgeschnitten hat, der kann wahrlich, ihr Mönche, in dieser Heilswegweisung zum Gedeihen, zur Reife und zur Entfaltung gelangen.*

*Welche fünf Bindungen des Gemüts sind es, die der Mönch vollkommen abgeschnitten hat?*

*Da hat ein Mönch bei den Sinnendingen die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der bei den Sinnendingen die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen hat, dessen Herz ist geneigt zum heißen Kampf, zum Sich-anjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Da hat ein Mönch beim Körper die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der beim Körper die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten,*

*das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen hat, dessen Herz ist geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Da hat ein Mönch bei der Form die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen.*

*Ein Mönch, der beim Körper die Zuwendung abgetan, den Willen fortgewiesen, die Liebe, das Dürsten, das Fiebern, das Lechzen fortgewiesen hat, dessen Herz ist geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer, der Anstrengung zugeneigt ist, der hat diese erste und zweite und dritte Bindung des Gemüts ganz abgeschnitten.*

*Weiter, ihr Mönche, ein Mönch hat nicht so viel gegessen, wie der Magen mag, und gibt sich danach nicht behaglichem Sitzen, Liegen und Träumen hin.*

*Ein Mönch, der nicht so viel gegessen hat, wie der Magen mag, und sich danach nicht dem behaglichen Sitzen, Liegen und Träumen hingibt, dessen Herz ist geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung zugeneigt ist, der hat diese vierte Bindung des Gemüts ganz durchschnitten.*

*Weiter, ihr Mönche, der Mönch führt den Reinheitswandel nicht in der Absicht, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, in dem Gedanken: „Durch diese Tugenden und inneren Bemühungen im Reinheitswandel will ich ein himmlisches Wesen werden.“*

*Ein Mönch, der den Reinheitswandel nicht in der*

*Absicht führt, eine bestimmte himmlische Stätte zu erlangen, dessen Herz ist geneigt zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zu Ausdauer und Anstrengung.*

*Wessen Herz dem heißen Kampf, dem Sichanjochen, der Ausdauer und Anstrengung zugeneigt ist, der hat diese fünfte Bindung des Gemüts ganz durchschnitten.*

### III. Teil

#### Geistesmacht und Erlösung

Obwohl der nun folgende Schlussteil der Rede erheblich kürzer ist als die beiden bisher betrachteten Teile, so geht es doch nun erst nach Erfüllung der beschriebenen zweimal je fünf Voraussetzungen um die eigentliche, über alle Abhängigkeit und Blindheit des normalen Menschen weit hinaussteigende und von dem hochsinnigen und weiterblickenden Menschen ersehnte Vollendung der Entwicklung bis zum Heilsstand.

*Wer nun von euch, ihr Mönche, die fünf Gemütsverhärtungen überwunden und die fünf Bindungen des Gemütes ganz durchschnitten hat, der, wahrlich, kann in dieser Heilswegweisung wohl zum Gedeihen, zur Reife und zur vollen Entfaltung gelangen:*

*Der Mönch entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht (iddhi-pāda) durch die mit dem Willen (chanda) erworbene Herzenseinung (samādhi).*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit Tatkraft (viriya) erworbene Herzenseinung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Herzens-*



*art (citta) erworbene Herzenseinung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der prüfenden Einfühlung (vimamsā) erworbene Herzenseinung, und als fünftes unbeugsame Entschlossenheit (ussolhi).*

*Dieser mit der unbeugsamen Entschlossenheit nun fünfzehnfach ausgerüstete Mönch, ihr Mönche, ist fähig zur Durchbrechung (Transzendierung), fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Geborgenheit vor allen Jochen zu erlangen.*

*Es ist, ihr Mönche, wie wenn eine Henne sich auf ihre Eier, acht oder zehn oder zwölf Stück, richtig daraufgesetzt, sie gut durchwärmt, völlig ausgebrütet hat: wie sollte da nicht jener Henne der Wunsch kommen: „Ach, möchten doch meine Jungen mit den Krallen oder dem Schnabel die Schale aufhacken; möchten sie doch heil durchbrechen!“*

*Und jene Küken sind fähig geworden, mit den Krallen oder dem Schnabel die Schale aufzuhacken und heil durchzubrechen:*

*Ebenso nun auch, ihr Mönche, ist ein derart unbeugsam entschlossener, fünfzehnfach ausgerüsteter Mönch fähig zur Transzendierung, fähig zur Erwachung, fähig, die unvergleichliche Geborgenheit vor allen Jochen zu erlangen.*

*So sprach der Erhabene. Jene Mönche waren erhoben und beglückt über die Rede des Erhabenen.*

(Ende der Rede M 16)

Mit diesen Worten zeigt der Erwachte erst, was es bedeutet, dass man mit der Befolgung seiner Wahrheitsführung *zum Gedeihen, zur Reife und Entfaltung* gelangen kann: Es ist eine Entwicklung aus allen Dunkelheiten, Schmerzen und

Ängsten des Menschentums heraus in immer mehr Helligkeit, Wohl und Freiheit bis zur Vollkommenheit.

Der Erwachte spricht hier von „Geistesmacht“ und einer vierstufigen Entwicklung ihres Fundamentes, spricht dann als fünftes von „unbeugsamer Entschlossenheit“ des Mönches, dessen Herz geneigt sei zum heißen Kampf, zum Sichanjochen, zur Ausdauer und Anstrengung, zählt zu diesen fünf Eigenschaften noch die vorher beschriebenen zweimal fünf Abklärungen des Gemüts hinzu (Befreiung von den fünf Gemütsverhärtungen und den fünf Bindungen des Gemütes) und sagt dann, dass der auf diese Weise *fünfzehnfach ausgerüstete Mönch nun fähig ist zur Transzendierung, zur Erwachung, ja, fähig, die unvergleichliche Geborgenheit vor allen Jochen zu erlangen*. - Und das bedeutet das Nirvāna, das Endziel der Heilsentwicklung.

Um aber deutlich zu machen, dass durch diese Geistesmacht eine Transzendierung weit über alle menschlichen Normen hinaus geschieht, gibt er das eindeutige Bild von dem Durchbruch des fertig ausgebrüteten Vogels aus dem Ei zum eigentlichen Leben - zum eigentlichen Leben! Dieses Bild deutet auf eine Entwicklung des so vorgehenden Mönches weit über Schicksal und Verletzbarkeit hinaus, über Tod und Geburt hinaus zum endgültigen Heilsstand, zur Vollendung. Und als „Vollendeteten“ bezeichnet der Erwachte sich selber und alle zum Heilsstand Gelangten.

Wir sehen, dass alles Weitere von dieser Entwicklung, vom Erwerb der Geistesmacht, abhängt. Darum muss diese verstanden werden.

#### Vier Botschaften über die Geistesmacht

In der Gruppierten Sammlung, die nach Themen geordnet ist, (*Samyutta-nikāya*) handelt das 51. Thema mit 86 Unterweisungen des Buddha von dem *iddhi-pāda* <sup>67</sup>, dem „Fundament

---

67 Im Unterschied zu „pada“ (= Schritt, Fußspur, Vorgehen, Übung) bedeutet „pāda“ Fuß, Grundlage, Fundament.

der Geistesmacht“. Davon folgt hier die 19. Unterweisung:

1. *Die Geistesmacht (iddhi), ihr Mönche, will ich euch aufzeigen;*
2. *und das Fundament der Geistesmacht (iddhi-pāda);*
3. *und wie das Fundament der Geistesmacht entwickelt wird (iddhipādabhāvana);*
4. *und die zur Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht befähigenden Vorübungen (iddhi-pāda-bhāvana-gāmini patipadā).*

Diese vier Dinge erläutert der Erwachten nun je einzeln:

1. *Was ist, ihr Mönche, die Geistesmacht? Da kann, ihr Mönche, der Mönch durch geistige Macht vielfältige Wirkungen bewirken: etwa als nur einer vielfach werden und vielfach geworden wieder einer sein; oder sichtbar und unsichtbar werden; auch durch Mauern, Wälle, Felsen hindurchgleiten wie durch leeren Raum; oder auf der Erde auf- und untertauchen wie in Wasser; auch auf dem Wasser wandeln ohne unterzusinken wie auf der Erde; oder auch sitzend durch den Raum reisen wie ein Vogel; mit der Hand Mond und Sonne, die so kraftvoll und mächtig sind, zu berühren; bis zur Brahmawelt den Körper beherrschen.*

2. *Was ist nun, ihr Mönche, das Fundament der Geistesmacht? Was da der Weg ist, die fortschreitende Übung, welche zur Entwicklung der Geistesmacht, zur Verfügbarkeit der Geistesmacht hinführt: das nennt man, ihr Mönche, das Fundament der Geistesmacht.*

3. *Wie geschieht nun, ihr Mönche, die Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht? Da entwickelt, ihr Mönche, ein Mönch im beharrlichen Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit dem Willen (chanda) erworbene Herzenseinung (samāhi).*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Tatkraft (viriya) erworbene*

*Herzenseinung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Herzensart (citta) erworbene Herzenseinung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Einfühlung (vimamsā) erworbene Herzenseinung.*

*Das nennt man, ihr Mönche, die Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht.*

*4. Was sind nun, ihr Mönche, die zur Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht befähigenden Vorübungen?*

*Das ist, ihr Mönche, eben dieser achtgliedrige Heilsweg, nämlich*

- 1. rechte Anschauung*
- 2. rechte Gemütsverfassung*
- 3. rechte Rede*
- 4. rechtes Handeln*
- 5. rechte Lebensführung*
- 6. rechtes Mühen*
- 7. rechte Wahrheitsgegenwart*
- 8. rechte Herzenseinung.*

*Das nennt man, ihr Mönche, die zur Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht befähigenden Vorübungen.*

*(Ende von S 51,19 )*

Wer sich das Verständnis der Geistesmacht und ihres Fundaments so erarbeiten will, dass es ihm auch unabhängig vom Buch im Gedächtnis zur Verfügung steht, der entnimmt dem obigen Wortlaut geradezu „vier Botschaften“ des Erwachten:

1. Es gibt eine alle menschlichen Normen übersteigende Geistesmacht.
2. Aber diese Geistesmacht bedarf eines bestimmten Fundaments, besteht nur auf diesem und mit diesem.
3. Dieses Fundament besteht in dem in vier Schritten ausge-

- bildeten weltunabhängigen Herzensfriedens, dem *samādhī*.
4. Doch auch den *samādhī* kann der normale Mensch nicht ohne weiteres entwickeln, sondern er muss erst durch Beschreiten des achthiedrigen Heilsweges dazu fähig werden.

### Die erste Botschaft: Die Geistesmacht

Wie der Wortlaut der vorstehenden Rede zeigt, besteht die Geistesmacht selbst lediglich in der Fähigkeit zu den beispielhaft beschriebenen Handlungen, d.h. in der Fähigkeit, sich von der sogenannten Materie, sowohl der des Körpers wie der der Umwelt keine Schranken setzen zu lassen. Nur diese fähige Geistesmacht selbst ist, wie der Erwachte wiederholt ausdrücklich sagt und wie das Gleichnis von Entwicklung und Durchbruch des jungen Vogels durch die Eischale zeigt, ganz unverzichtbar für die Heilsfindung, für das Erreichen des Heilsstandes. Dagegen sind die gerade hier beschriebenen und im Orden - wie auch in der Mystik aller anderen Kulturen - gelegentlich praktizierten Anwendungen der Fähigkeit nur unwichtige Zeichen dieser Macht. Sie werden als „weltlich“ bezeichnet und können zur Heilsentwicklung nicht beitragen.

Der Erwachte nennt aber diese wenigen Beispiele aus den Gesamtmöglichkeiten des frei gewordenen und zu seinem wahren Wesen gekommenen „Geistes“, weil nur sie mit der erforderlichen Eindeutigkeit anzeigen können, dass die Geistesmacht in der praktisch wirklich wirksamen Beherrschung dessen besteht, was wir die „Materie“ nennen.

Die Geistesmacht selbst und ihre Erwerbung wie auch die anderen Lehren des Buddha - mit Ausnahme seiner höchsten Lehre, die vom *anattā* handelt - werden nicht nur von dem Buddha gelehrt. In diesem Sinn sagt der Erwachte von sich:

*Wovon andere Weise sagen 'das ist',  
davon sage auch ich 'das ist'.  
Wovon andere Weise sagen 'das ist nicht',*

*davon sage auch ich 'das ist nicht'. (S 22,94)*

So war auch die über die „Materie“ verfügende Macht des Geistes nicht nur vielen Mönchen und Nonnen des Buddha eigen und auch nicht nur im vorbuddhistischen und nachbuddhistischen Indien allgemein bekannt, sondern sie wird aus allen anderen Kulturen berichtet; die sogenannten „Wunder“ von Jesus in Vorderasien bilden da keine Ausnahme. Und Jesus sagt zu seinen Jüngern, dass alle, die an ihn glauben, ebensolche und auch größere Werke tun könnten wie er. (Joh.14, Vers 12) Und auch aus der Geschichte der christlichen Mystik im Abendland liegen Tausende von Berichten aus Klöstern, Einsiedeleien und auch Bürgerhäusern über solche eindeutigen Zeichen der Geistesmacht vor.

Es ist aber eine geschichtliche Tatsache, dass der Orient weit mehr mit Betrachtung, Untersuchung und Transformierung des inneren Menschen - von Geist, Seele, Herz und Gemüt - beschäftigt ist als das Abendland und dass die abendländische Menschheit seit je weit mehr mit Betrachtung, Untersuchung und Gestaltung der äußeren Welterscheinung, der „Natur“, beschäftigt war und ist als der Orient. Zwar waren und sind in beiden Kulturen zu allen Zeiten immer auch Spuren der jeweils anderen Forschungsrichtungen vorhanden, aber soweit unsere Kenntnis der Kulturen reicht, so weit zeigt sich ganz eindeutig die große Überlegenheit des Ostens in der Kenntnis der geistig-seelischen Dimension des Menschen und des Lebens und zeigt sich ebenso eindeutig die weit überwiegende Beschäftigung des Westens mit der äußeren Welterscheinung, mit der Natur. Diese Naturforschung breitete sich in den letzten Jahrhunderten hier im Westen immer stärker und zugleich immer einseitiger aus, indem sie alle geistigen Erscheinungen nie an ihnen selbst untersuchte, sondern aus dem äußeren Verhalten der Wesen auf solche schloss. Dadurch wurde die Aufmerksamkeit der abendländischen Menschen immer mehr von den geistigen Möglichkeiten fort und auf die äußeren Erscheinungen hingelenkt. Und das Fundament der Geistesmacht, das

in der Hochblüte der christlichen Mystik bei vielen Menschen stark ausgebildet war, wurde immer mehr vernachlässigt. So traten die Fähigkeiten der Geistesmacht mehr und mehr zurück, wodurch das Bewusstsein von der Macht des menschlichen Geistes und dem Wesen der sogenannten „Materie“ immer mehr verloren ging.

### Die Haltung der Naturwissenschaft

Hier in der westlichen Welt wurden mit fortschreitender Entwicklung der Naturwissenschaft die Voraussetzungen für das Verständnis der Geistesmacht von Jahrhundert zu Jahrhundert immer geringer. Die gesamte naturwissenschaftliche Forschung ging von der dem sinnlichen Eindruck entsprechenden Auffassung aus, dass die Materie eine „Substanz“ sei, und so wurde in den letzten Jahrhunderten das physikalische Weltbild, das materialistisch und mechanistisch ist, entwickelt, d.h. es herrschte die Grundauffassung, dass diese Welt, der Kosmos mit den ungezählten Gestirnen in seiner unübersehbaren Ausdehnung aus „Materie“ besteht und in seinen Bewegungen wie eine große Maschine funktioniert. In der so aufgefassten und verstandenen Welt hätten sich dann auf unserem Planeten Erde aus einer Art 'Ursuppe' durch „Selbstorganisation der Materie“ die primitivsten Lebewesen gebildet, die dann bald einige Fortpflanzungs- und Anpassungsfunktionen entwickelt hätten und so fort bis zu dem Menschen, dem aufrecht gehenden Tier als der bisher höchsten Stufe dieser Entwicklungsreihe.

Nach dieser Theorie wäre also aus toter Materie zuerst „Leben“ und dann gar Bewusstsein als Nebenprodukt hervorgegangen. Danach bestünden alle Wesen immer nur so lange, wie ihr Körper besteht und funktioniert. Und wenn seine Funktionen aufhören, dann müssten Leben und Bewusstsein einschlafen, und das Wesen wäre vernichtet wie nie gewesen.

Bei dieser Auffassung von den Lebewesen wäre der Geist von vornherein ohnmächtig, wäre von der Materie und deren Funktion abhängig wie ein Feuer vom Brennholz. Der „Geist“

bzw. das im Gehirn entstehende Bewusstsein könnte den menschlichen Körper zwar mittels der Augen über die Wege lenken und den Widerständen ausweichen lassen, aber er könnte den Körper nicht durch einen Festkörper gleicher Dichte, z.B. eine Wand hindurchdrängen noch ihn über eine Masse geringerer Dichte, z.B. Wasser, gehen lassen.

Mit diesem Weltbild ist die vorhin beschriebene vom Buddha erwähnte Geistesmacht natürlich völlig unvereinbar. Und so wurde auch in den letzten Jahrhunderten hier im Westen mit zunehmendem Einfluss der Naturwissenschaft jede Art von praktizierter Geistesmacht als Irrtum oder Täuschung angesehen einschließlich der in den christlichen Evangelien berichteten „Wunder“ Jesu.

Doch zu Beginn des 20. Jahrhunderts änderte sich die Situation mit einem Schlag durch die umstürzenden Entdeckungen der Physiker von der wahren Beschaffenheit der 'Materie'. Von diesen neuen Erkenntnissen sagt sowohl Einstein als auch Heisenberg, dass damit der Naturforschung „der Boden unter den Füßen fortgezogen“ sei. Wenn auch zunächst nur ein kleiner Kreis naturwissenschaftlich orientierter Menschen von dieser Wende Kenntnis nahm, so hat sich inzwischen die Einsicht, dass unter dem Begriff „Materie“ ein völlig anderer Zustand verstanden werden muss, als unsere sinnliche Wahrnehmung uns suggeriert, in immer weiteren Kreisen durchgesetzt bis zu der folgenden Feststellung Werner Heisenbergs, welche die obigen vom Buddha aufgezählten Wunder fast schon ohne Kenntnis der tieferen Psychenlehre des Buddha denkbar macht.

*Die kleinsten Einheiten der Materie sind tatsächlich nicht physikalische Objekte im gewohnten Sinne des Wortes: sie sind Formen, Strukturen oder - im Sinne Platons – Idee.*

Diese in der Fachsprache übliche Ausdrucksweise will sagen, dass die kleinsten Einheiten der Materie nichts Greifbares, Gegenständliches, also keine „Stückchen, Teilchen, keine Materie“ sind. Der bekannte amerikanische Physiker *John Whee-*



ler sagt:

*Der Kosmos ist nichts unabhängig von uns Existierendes.*

Und der Ordinarius für theoretische Physik an der Universität Innsbruck, *A. March*, schreibt:

*Allgemein lässt sich sagen, dass jedes Ding aus dem und nur aus dem - besteht, was wir an ihm erleben. Es ist die mehr oder minder konstante Verbindung gewisser sinnlicher Erlebnisse, die uns glauben lässt, dass hinter ihnen etwas sein müsse, das sie zusammenhält. Aber dieser Glaube ist nicht stichhaltiger als der eines Menschen, der annimmt, dass hinter Blitz und Donner jemand sein müsse, der diese Erscheinungen veranstaltet.*

*(zitiert bei Meschkowski „Was wir wirklich wissen“ S. 124 Piper 1984)*

Dem menschlichen Blick erscheinen zwar „Formen“, „Strukturen“, und dem menschlichen Tastsinn scheint es auch gegenständlich zu sein; aber die nähere Untersuchung hat eindeutig erkennen lassen, dass diese Sinneseindrücke Täuschung sind. Unsere Wahrnehmung von Gegenständen und von Gegenständlichkeit der Erscheinungen ist bedingt durch unsere geistige Vorstellung von Gegenständlichkeit. Unsere Erwartungshaltung lässt uns dort Gegenständlichkeit erfahren, wo der Physiker, der ursprünglich mit der gleichen Erwartungshaltung der Sinneserfahrung zur gründlichen Untersuchung geschritten war, dennoch nichts von Gegenständlichkeit fand.

Gegenständlichkeit ist ein Bewusstseinsinhalt

Alles, was wir von „Welt“ wissen, das wissen wir durch Wahrnehmen, Bewusstsein, Erleben. Wir meinen zwar, dass wir es in unser Bewusstsein aufgenommen haben, weil wir es mit den Sinnen von außen aufgelesen haben, aber wir wissen davon erst in dem Augenblick, wo es im Bewusstsein als Bewusstsein ist, d.h. im Geist als der Gesamtheit aller Erlebnisse,

Vorstellungen und Erinnerungen. Wir könnten eine Welt außerhalb des Bewusstseins nicht fassen, wir leben nur vom Bewusstsein. Die Auffassung, man werde sich einer Sache bewusst, weil sie „da“ sei, ist nicht berechtigt, denn mit Bewusstsein, mit Wahrnehmung fängt unser Wissen an. *Kant* sagt: „*Wir kennen nur Ding als Erscheinung.*“ Fünfzig Jahre vorher sagte *Berkeley*, ein englischer Philosoph: „*Sein ist Wahrgenommenwerden.*“

Und auch der Wahrnehmer ist nicht das Subjekt der Wahrnehmung, sondern er ist ebenfalls ein Objekt der Wahrnehmung. Die Wahrnehmung, dieser geistige Vorgang, liefert auch den Wahrnehmer: Der Mensch, der sich als Wahrnehmer erlebt, erlebt sich in der Wahrnehmung als Wahrnehmer. Die Grundlage von aller Erfahrung, von der Ich-Erfahrung und von der Umwelterfahrung, ist Wahrnehmung.

Ein Beispiel dafür haben wir fast in jedem Traum. Während des Traums haben wir den Eindruck, ein Ich in der und der Situation zu sein, Angenehmes und Unangenehmes zu erleben. Es kann ein geträumtes Ich in einem geträumten Auto gegen einen geträumten Baum fahren, einen geträumten Unfall mit viel Verwicklungen haben. Man wird wach und merkt, dass Auto, Baum, Unfall und das ‚Ich am Unfallort‘ geträumt waren, dass alles nur Traumbilder waren. Es bedarf nur kleiner Anstöße, dann bilden sich aus der Psyche Erlebnisse, die den Eindruck erwecken, dass ein Ich einer gegenständlichen Welt gegenüberstünde.

Im Wachbewusstsein müssen wir bekennen, dass das Erlebte nicht objektiv da war, es war nur bewusstlich da. Nicht weil da eine „Welt“ ist, die von einem Ich“ erfahren wird, darum ist das Erlebnis, sondern weil - wie im Traum - das Erlebnis einer Begegnung eines „Ich“ mit „Umwelt“ vorkommt, darum wird auf eine solche Umwelt auch außerhalb des Erlebnisses geschlossen. Aber mit dem Erwachen wird erfahren, dass hinter dem Erlebnis nicht das Erlebte war. Das Erlebnis von Welt findet nicht in der Welt statt, sondern umgekehrt: die Erfahrung von Welt geschieht im Erlebnis, als Erlebnis. Wahrneh-

mung, Bewusstsein ist der Grund aller Erscheinung, und alles, was irgendwie behauptet wird, ist ausgewiesen und besteht überhaupt nur aus Wahrnehmen.

Ein Ölgemälde stellt z.B. einen steinernen Felsen dar, einen hölzernen Wald, einen wässrigen See, aber alles besteht aus Öl. Ebenso ist Wahrnehmung, wo du glaubst, eine Welt mit Gegenständen zu erleben. Es ist eine Luftspiegelung, sagt der Erwachte, eine Täuschung. In M 1 zeigt der Erwachte, dass der unbelehrte normale Mensch die Wahrnehmung von Materie für Materie nimmt. Und hat er die Wahrnehmung von Materie für Materie genommen, dann denkt er an „materielle“ Dinge, denkt über „materielle“ Dinge nach, macht sie zur Grundlage seines Lebens und geht von ihnen aus, baut sie aus.

Der unbelehrte gewöhnliche Mensch nimmt den Traum für Wirklichkeit, nimmt die Wahrnehmung für ein „Ding“. Er denkt an das, was als Wahrnehmung aufgestiegen ist, aber er denkt nicht, dass es Wahrnehmen ist, sondern wähnt, dass es an sich besteht, und spinnt sich nach seinen Wünschen und Vorstellungen - der pessimistische ein dunkleres, der optimistische ein helleres Bild. Warum tut er so?, fragt der Erwachte und antwortet: Weil er es nicht kennt. Er hat nicht gemerkt, dass Wahrnehmung Wahrnehmung ist (Wahn!).

Der normale Mensch kann sich dem Eindruck nicht entziehen, dass er mit einem materiellen Körper einer materiellen Umwelt „be-geg-net“. In jedem Augenblick scheint uns unsere sinnliche Wahrnehmung zu bestätigen, besonders der Tastsinn, dass z.B. feste Materie sich nicht gegenseitig durchdringen kann.

Diese durch unsere lebenslängliche sinnliche Erfahrung in den Geist tief eingeprägte Auffassung gilt in der westlichen Menschheit generell. Zu ihr neigen, wie der Erwachte zeigt, alle Menschen, welche von der Berührung durch die vielen täglichen Einzelerlebnisse, von ihrer Konsumierung und dem Reagieren sich so sehr in Anspruch nehmen lassen, dass sie zu der tieferen Frage nach der Dimension dieses Erlebnislebens nicht kommen. Das sind neben den Kindern alle Menschen,

die sich von den erscheinenden Dingen stark faszinieren und bewegen lassen zwischen freudiger Zuneigung zu den einen und mehr oder weniger starker Abneigung gegenüber den anderen Dingen. Der Erwachte nennt diese beiden energetischen Richtungen *rāga*, *dosa*, was meistens übersetzt wird mit Gier und Hass, also auf innere Quellen des Herzens hinweist. Darüber sagt der Erwachte: Je stärker diese Impulse den Menschen bewegen, um so stärker ist auch die „Blendung“, also die Täuschung des Menschen durch die Erscheinungen, so dass er ihr wahres Wesen nicht durchschauen kann oder mag.

Zu der Durchschauung des wahrnehmungshaften/bewusstlichen Charakters der erscheinenden Welt samt dem erscheinenden Ich kommen nur solche Menschen, die neben den tausend erscheinenden Dingen auch das Erscheinen selbst, das Aufscheinen der Dinge im Bewusstsein bemerken, den bewusstlichen geistigen Charakter der Dinge bemerken und sich darum weniger irritieren und faszinieren lassen, weil sie bestrebt sind, die Dimension und Struktur ihrer Existenz zu verstehen, um die Existenz meistern zu können.

Bekanntlich wird und wurde die Philosophie lange Jahrhunderte unterhalten von dem Kampf der beiden gegensätzlichen Auffassungen, wovon die eine behauptet, ein „reales“, d.h. außerbewusstliches Sein der Dinge sei die Ursache dafür, dass im Menschen das Bewusstsein von Dingen aufkomme, während die andere Seite behauptete, es sei immer nur das aufkommende Bewusstsein, das eine in Raum und Zeit ausgebreitete Welt der tausend Dinge vorspiegele; alle Seinsbehauptung gründe also nur im Bewusstwerden, und darüber hinaus gebe es kein Sein.

*Kant* glaubte, hinter der „Welt als Erscheinung“, also hinter den geistigen Erlebensakten und Erfahrensakten eine „Welt an sich“ behaupten zu sollen, von der wir freilich nie etwas wissen könnten. Wenig später hat dann *Schopenhauer* ganz im Sinne des Buddha der Sache nach erklärt, dass die Bedingung für das Erlebnis, für die Vorstellung eines der Umwelt begegnenden Ich in den inneren Trieben, Tendenzen, Neigungen des

„Erlebers“ liege, die er „den Willen“ nennt.

Diese Einsicht, dass unser gesamtes Wissen und Behaupten immer nur aus dem geistigen Akt des Wahrnehmens hervorgeht, dass Wahrnehmung die Quelle all unseres Wissens ist, dass wir nach einer „Welt“ jenseits unserer Wahrnehmung und des Bewusstseins gar nicht hinlangen könnten und dass darum alles von uns Erfahrene und Gewusste und als „seiend“ Behauptete immer bewusstlich ist - diese Einsicht raunt als eine leisere Stimme durch alle Kulturen und Zeiten.

Aus der Psyche entsteht das Bewusstsein, die Wahrnehmung

Die Tatsache der Bewussthaftigkeit ist nicht ein Traum, wie etwa den meisten ein Traum erscheint aus dem Bereich von Schemen, die etwa wie Wolkengebilde zufällig so oder so entstehen, vielmehr ist alle unsere Wahrnehmung, obwohl sie nicht aus der Welt kommt, dennoch fest gegründet, und zwar in den Qualitäten unseres Herzens. Kein Mensch kann Wahrnehmungen haben, die nicht durch die Qualitäten seines Herzens, seines Charakters begründet sind.

Unser Glaube, dass wir ein Ich seien in einer Welt, die unabhängig von uns bestünde, und die durch diesen Glauben bedingte Angst, einer Welt mit all ihren Geschehnissen ausgeliefert zu sein, ist bedingt durch und geht hervor aus den zwei geistigen Strömen: dem Strom der Wollungen und dem Strom der Wahrnehmungen. Diese beiden Ströme, die von Augenblick zu Augenblick stets andere Wollungen, andere Wahrnehmungen liefern, aus welchen wir den Eindruck gewinnen, ein Ich in einer Welt zu sein, diese beiden Ströme kommen aus dem Herzen und seinen Qualitäten. Was Herz oder Seele oder Psyche genannt wird, erscheint als ein Ich, das sich mit Wahrnehmungen auseinandersetzt. Wie die Qualität des Herzens, des Wollens, ist, so findet sich ein Ich vor mit der Wahrnehmung einer Welt. Die Qualität des Herzens und damit des Wahrnehmens aber kann der vom Erwachten Belehrt erhellten und erhöhen bis zur Vollkommenheit. Damit ist das Existenz-

problem gelöst, der Heilsstand gewonnen.

Durch alle Religionen und geistigen Lehren geht die Mahnung, dass der Mensch sich an die Vielfalt der Welt verlieren, in die weltliche Vielfalt zerstreuen kann, wenn er den tausend Erscheinungen seine Aufmerksamkeit und Liebe widmet, dass er aber groß, selbständig und stark wird, wenn er „rückverbunden“ (religare) bleibt, auf sich selbst, auf sein Herz und seine Seele achtet und bestrebt ist, sie zu verbessern.

Das ist ja der Sinn des Wortes vom „beschmutzten“ und „reinen Herzen.“ (oder Seele). Dieses Wort, das in allen Religionen gilt, steht nicht nur für die Unterscheidung zwischen Moral und Unmoral, zwischen gut und böse, sondern gilt für die Weltsüchtigkeit, durch welche der Mensch von den Sinnesorganen des sterblichen Körpers abhängig ist, darum „sterblich“ ist - und steht auf der anderen Seite für die Betrachtung der Psyche, die nicht der Zeit unterliegt.

Man kann die Aussagen des Erwachten über die wahre Natur des Seins, über die wirklich wirksamen Wirklichkeiten in folgenden vier Absätzen zusammenfassen:

1. Die gesamte materiell erscheinende Welt, die der Mensch durch sinnliche Wahrnehmung erfährt, samt seiner eigenen handelnden und erlebenden Person, ist bildhafte und fühlhafte Auswirkung der gesamten, den Charakter bildenden lichtereren und dunkleren Triebkräfte der Psyche, der Seele, des Herzens (*citta*). Wie diese sind, so ist das erfahrene Ich und die erfahrene Welt. So wie das Herz, die Seele, rein oder beschmutzt ist, so wird im Lauf der Zeit zwangsläufig die Erlebnisqualität: menschlich, untermenschlich, übermenschlich.
2. Die gesamten, den Charakter bildenden Triebkräfte und Tendenzen des Herzens, der Seele (*citta*) sind das allmählich gewachsene Ergebnis der im Geist (*mano*) des Menschen ausgebildeten und gepflegten Ideen und Vorstellungen, also Anschauung über das, was man tun und lassen, was man sinnen und beginnen müsse, um so bald und so

- leicht wie möglich zum größtmöglichen Wohl und dessen größter Haltbarkeit zu gelangen.
3. Diese im Geist vorhandene richtige oder falsche Idee, Vorstellung und Anschauung darüber, mit welchen Mitteln er so bald und so leicht wie möglich das bestmögliche und haltbarste Wohl gewinnen könne, baut sich der menschliche Geist durch rechte oder falsche Deutung der Erfahrungen seines Welterlebens - also der Wahrnehmung des „Ich in der Welt“ auf.
  4. Aber über die rechte oder falsche Deutung der Erfahrungen und Belehrungen über Wahrheit und Irrtum seiner im Geist gepflegten Ideen entscheidet die Fähigkeit zu dem, was der Erwachte „*Beachtung der Grundlagen und Herkunft der Erscheinungen*“ (*yoniso manasikāra*) nennt - das bedeutet ein Forschen ganz ohne eine Voraussetzung - und das heißt: ohne Beachtung der (täuschenden) Oberfläche der Erscheinungen (*ayoniso manasikāra*).

Die oberflächliche Beobachtung der lebenslänglichen Erfahrungen und Belehrungen führt zu falscher Anschauung (Idee). Daraus entwickelt man solche Charaktereigenschaften, Triebe und Tendenzen des Herzens, aus welchen dunkle, schmerzliche, schreckliche Welterfahrung hervorgeht, und andererseits kommt die aufmerksame Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen zur Erkenntnis eben der „wahren Natur des Seins“, das heißt letztlich der hier beschriebenen geistigen Abhängigkeit der Welterscheinung von der im Geist gepflegten Idee. Das führt zur rechten Anschauung, zur erlösenden Idee.

Daraus folgt erstens: Der Mensch lebt nicht von einer „objektiven“ Welt, die „da draußen“ unabhängig von ihm bestünde (wie es bis vor kurzem die Grundidee der gesamten Naturforschung und der von ihr belehrten Menschenkreise war), vielmehr ist sein Welterleben seinen nächtlichen Träumen vergleichbar, das Produkt seiner Seele, seines Herzens und Gemüts. Die erlebte, erfahrene Welt ist so unfreundlich, dun-

kel und beängstigend, wie das Herz verengt, beschränkt und verdunkelt ist. Darum vergleicht der Erwachte das Herz mit dem Maler von Weltgemälden und vergleicht die erlebte Welt mit einer Fata Morgana.

Zweitens: Da die Eigenschaften von Herz und Gemüt allein durch den Geist zustande kommen, so wird das Herz zuletzt immer so verengt, beschränkt und verdunkelt oder groß, weit und hell wie die im Geist ausgebildeten und gepflegten Ideen, Vorstellungen und Anschauungen über das für den Menschen mögliche und unmögliche Wohl und Glück und Heil richtig oder falsch sind.

Drittens: Und da der Mensch die Ideen, Vorstellungen und Anschauungen seines Geistes letztlich nur immer aus seinen täglichen Erfahrungen, also aus dem Welt- und Ich-Erlebnis aufbaut, so besteht ein geschlossener Kreis: Die gesunden oder kranken Qualitäten seines Geistes - Klarheit oder Irrtum - machen die gesunden oder kranken Qualitäten des Herzens, und diese machen die schmerzlichen oder beglückenden Qualitäten der Weltwahrnehmung - und aus diesem Welterlebnis wiederum baut der Geist seine Qualitäten auf: Klarheit oder Irrtum.

Viertens: Aus dieser scheinbaren Ausweglosigkeit des geschlossenen Bedingungszyklus zeigt der Erwachte den Ausweg: Durch aufmerksame, gründliche, das heißt unvoreingenommene Beobachtung dessen, was erfahren wird - dazu gibt allein der Erwachte die geeigneten Anleitungen - kommt der Mensch zur rechten Idee, Vorstellung und Anschauung über die wahre Natur des Seins und damit über das, was für den Menschen an Wohl und Glück und Heil zu gewinnen möglich ist.

Aus dieser so entstehenden Gesundung, Klärung und Klarheit des Geistes wird allmählich das Herz von allen denjenigen Eigenschaften befreit, welche zu dem unfreundlichen, dunklen und beängstigenden Charakter der Welterscheinung führen und damit zur Erfahrung von zunehmendem Wohl und Glück bis zum Heil.

Weil es sich mit der Natur des Daseins so verhält, darum ist



die gesamte Lehre des Erwachten durchzogen von der immer wiederkehrenden Mahnung, dass allein die unvoreingenommene, voraussetzungsfreie Beobachtung der Herkunft der Erscheinungen (*yoniso manasikāra*) zur Erkenntnis der wirklichen Struktur und Gesetzmäßigkeit des Daseins führt, während alle oberflächliche, auf Voraussetzungen gründende Beobachtung und Deutung (*ayoniso manasikāra*) zu Täuschung, Irrtum, Blendung und Wahn führt, das heißt zu kranken Ideen und Vorstellungen des Geistes, die zu dunklen, trüben Eigenschaften des Herzens führen, woraus eine kranke, zerrissene, schmerzliche, schreckliche Welterscheinung hervorgeht - in welcher wir uns vorfinden.

Die zweite Botschaft:  
Das Fundament der Geistesmacht:  
die Aufhebung der Sinnensucht

In seiner zweiten Botschaft sagt der Erwachte (S 51,86):  
*Was ist nun, ihr Mönche, das Fundament der Geistesmacht (iddhi-pāda)?*

*Was da der Weg ist, die fortschreitende Übung, welche zur Erzeugung der Geistesmacht, zur Verfügbarkeit der Geistesmacht hinführt, das nennt man, ihr Mönche, das Fundament der Geistesmacht.*

Mit diesen Worten zeigt der Erwachte, dass die Geistesmacht nicht zu dem Wesen des (nach weltlichem Maßstab) „natürlichen Menschen“ gehört, dass der Mensch vielmehr sich wandeln, seine jetzige Art aufgeben und übersteigen, transzendieren muss und kann, dass er sich über sich selbst hinaus entwickeln muss und kann, um zur Geistesmacht fähig zu werden.

Die meisten Menschen halten nicht nur die Vernichtung des Körpers für die Vernichtung auch des Geistes, sondern sie halten auch die Mauern und Wände aus innerer krankhafter Einbildung - aber aus weit verfestigter und ohne Zurücklegung dieses Übungsweges nicht auflösbare Einbildung - für un-

durchdringlich, obwohl sie doch in Wirklichkeit nicht aus Stein bestehen, sondern aus Wahrnehmung, die eine Aktivität des Herzens ist. Insofern stehen wir weit unterhalb dieser Geistesmacht. Unser Wesen hat sich vollgesogen mit der Einbildung von der Gegenständlichkeit der Materie. Und diese Vollgesogenheit, diese zur „fixen Idee“ gewordene Erwartungshaltung bewirkt, dass wir „erleben“, dass unser Körper an anderer „Materie“ zerschellen kann und nicht einfach hindurchdringen kann. Und unser Wahn (*avijjā*) bewirkt, dass wir das auch für natürlich halten. Das ist unsere geistige Ohnmacht. Die Grundlage, das Fundament, der Zustand der Geistesmächtigkeit, kann nur allmählich geschaffen und ausgebaut werden. Darum eben sagt der Erwachte, dass die Grundlage der Geistesmacht in einem Weg besteht, der nur durch fortschreitende Übung zurückgelegt werden kann.

Die Beschaffenheit der „Außenwelt“ wird von dem Menschen als luftartig oder als Temperatur oder als Flüssigkeit oder als Festigkeit und vor allem als ein Gemisch von diesen erfahren. Und der Erwachte sagt, wie wir erfahren haben, dass diese Eindrücke nur von der sinnlichen Bedürftigkeit, von der Sinnensüchtigkeit der Wesen herkommen und deshalb mit der Überwindung der Sinnensüchtigkeit auch aufhören.

Dass es um diese Überwindung geht, zeigt der Erwachte mit dem Gleichnis vom Brutei zum Küken: So wie man es nie erleben wird bei dem vom Huhn frisch gelegten Ei, dass Eiweiß und Dotter die Schale durchbrechen und als lebendiger junger Vogel heraussteigen - ganz ebenso ist auch der normale Mensch in seiner gegenwärtigen Beschaffenheit ganz unreif zur Geistesmacht. Der „natürliche“ primitive Menschengestalt kann die Materie nicht durchdringen - aber ebenso wie durch das lange Bebrüten des „befruchteten“ Eies der Inhalt zu einem zunächst noch unbewussten Küken umgebildet wird, dessen Glieder und Schnabel bereits fester geworden sind als die Eischale - und wie dann bei diesem im Ei befangenen Küken zuletzt der leise Verdacht aufkommt, dass dieses Ei hier nicht der einzige Lebensraum sei, dass da die leise eindringen-

den Geräusche auf weiteren Lebensraum hinweisen - und wie das Küken dann sich zu strecken beginnt und mit den fest und hart gewordenen Gliedern, dem Schnabel oder dem Fuß durch die Schale hindurchstößt - ganz ebenso bedarf es auch der großen Umbildung von dem durch die Materiegläubigkeit bedingten Materiegefühl, der „Materiegriffigkeit“ (*patigha*) des normalen Menschen zu jenem ganz anderen, zunächst noch nicht leicht vorstellbaren Zustand des weltüberlegenen autonomen Geistes, dem eben darum nichts mehr Widerstand leistet.

Von jeher war der indische Mensch gerade dem Geistigen zugewandt. Für ihn gilt heute noch und galt erst recht damals die Welterscheinung als „*māyā*“, d.h. als etwas geistig Ausgesponnenes, das lediglich traumhafter Befangenheit des begreifenden Herzens als „wirklich“ erscheint, das aber nicht die letzte Wirklichkeit ist, sondern von dem Menschen auf dem Weg eines geistigen Erwachens durchstoßen, ja, aufgelöst werden kann. Das ist die Geistesmacht. Sie ist der „natürliche“ Status: die jetzige Ohnmacht ist Krankheit und Blendung.

Die früher als Asketen in die Wälder gingen, um dem endlosen Samsāra mit seinem stets erneuten Geborenwerden und Sterben zu entrinnen, die wussten, dass es um die Entwöhnung des Herzens von der Beschäftigung mit der äußeren „Welt“, von der dauernden Begegnung mit den Dingen gehen müsse, um zur Freiheit zu kommen. Dementsprechend waren ihre Übungen. Darüber sagt ein Kenner (*Sutakar S. Dikshit*) :

*Indien ist in vieler Beziehung ein merkwürdiges Land - vielleicht aber überrascht am meisten die schier unendliche Folge von Menschen, die sich auf eine innere Reise des Abenteurers und der Entdeckung begeben, die freiwillig und entschlossen alle weltlich günstigen Umstände und Aussichten aufgeben, seien sie materieller, sozialer oder intellektueller Natur, um einen neuen Seinszustand zu erreichen, den sie zunächst nur vom Hörensagen kennen und auf Treu und Glauben hinnehmen.*

*Eine große Hilfe bedeutet für solche „Abenteurer“ eine von Generation zu Generation überlieferte Tradition, welche versichert, dass das „Außen“ (die erfahrene Welt) antwortet, wenn das „Innen“ (das Geistig-Seelische) ruft oder, um es einheitlicher auszudrücken: das Innere und das Äußere sind zwei Seiten derselben Tatsache. Und jede Veränderung der einen Seite bewirkt unweigerlich die gleiche Veränderung der anderen.*

Dieses Raunen, dass die „Welt“ - dass dein Erleben, ein Ich in einer Welt zu sein mit allen ihren Szenen - Spiegelbild und Widerhall ist von den sinnensüchtigen Trieben des Herzens - diese Wahrheit zieht sich durch die Mystik aller Kulturen, und darum ist es nur natürlich, dass auch in allen Kulturen jene größeren Geister es unwürdig fanden, sich von der „Flucht der Erscheinungen“ herumreißen zu lassen. Deshalb brachen sie auf, um dieses Auftauchen der Erscheinungen durchschauen und beherrschen zu lernen, und sonderten sich ab, um in der Abgeschiedenheit die Welt zu vergessen, zu überwinden, um aus dem Welttraum zu erwachen.

Eine solche Natur war der Prinz Siddhatta Gotamo, der als Anwärter auf den Königsthron seines Vaters dennoch mit knapp dreißig Jahren Palast und Fürstentum verließ, um den Ausgang zu finden aus dem Samsāraleben des ununterbrochenen Szenenwechsels mit fortgesetztem Geborenwerden und Sterben. Und der spätere Buddha, nachdem er zur Erwachung gelangt war, den Ausgang gefunden hatte, berichtet über seine dreifache gleichnishafte Vorstellung, die seit Beginn seines Asketenlebens der Ausgangspunkt, die Leit-Idee seiner Übungen war (S. M 36 und M 85).

Die erste Vorstellung: Wenn ein Holzstück durch und durch voll Wasser gesogen ist und überdies noch im Wasser liegt, dann kann man mit diesem Holzstück durch Reiben (die damalige Art des Feuermachens) nie Feuer hervorbringen; ebenso auch kann ein Mensch, dessen Körper von sinnlich begehrenden Trieben durchtränkt ist und der im süchtigen Aufsaugen

der begehrten Sinnendinge lebt, nie zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und erst recht nicht zur unvergleichlichen Erwachung, zur vollkommenen Geistesmacht durchdringen.

Dieses Bild, das ihm jetzt in der Einsamkeit klar vor Augen trat, hatte schon fast unbewusst den Prinzen veranlasst, den Palast zu verlassen, um eben nicht mehr im Austausch mit den sinnlich begehrten Objekten zu leben.

Die zweite Vorstellung: Wenn ein Holzstück zwar nicht mehr im Wasser liegt, aber doch noch durch und durch voll Wasser gesogen ist, dann kann man auch mit diesem durch Reiben kein Feuer hervorbringen. Ebenso auch kann ein Mensch, solange sein Körper noch von sinnlichem Begehren durchtränkt ist, selbst wenn er sich von allen Sinnesobjekten fernhält, doch nicht zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und erst recht nicht zur unvergleichlichen Erwachung, zur Geistesmacht durchdringen.

Dieses Gleichnis galt für ihn selber. Er hatte seine Frau und den eben geborenen Sohn sowie die tausend Feinheiten und Annehmlichkeiten des fürstlichen Lebens verlassen, war nun in der Einsamkeit; aber damit war sein Körper noch nicht von dem innewohnenden sinnlichen Begehren befreit, durch welches ja die Welterscheinung - sei sie grob oder fein - „gegenständiglich“ wird.

Die dritte Vorstellung: So wie man mit einem Holzstück, das nicht nur außerhalb des Wassers auf dem Trockenen liegt, sondern auch ganz und gar ausgetrocknet ist, leicht durch Reiben Feuer hervorbringen kann, ebenso auch kann ein Mensch, der sich nicht nur mit seinem Körper von allen Sinnesobjekten äußerlich fernhält, sondern diesen Körper auch von allen sinnlich begehrenden Trieben ganz befreit hat, zur übersinnlichen Wahrnehmung und Schau und zur Geistesmacht und damit zur Erwachung gelangen.

Diese Einsicht wurde, wie gesagt, der Antrieb und Ausgangspunkt seiner asketischen Bemühungen. Und nachdem er mehrere Jahre lang auf ähnlichen untauglichen Wegen wie seine asketischen Zeitgenossen vergebliche Anstrengungen

gemacht hatte, von der Sinnensucht freizuwerden, da fiel ihm das Erlebnis eines seligen Entrücktseins von der Weltwahrnehmung ein, das ihn als Knabe überkommen, ihn über alle Weltlichkeit hinausgehoben und tief beseligt hatte.

Nun empfand er, dass dies der richtige Weg sei, um zuletzt zur Erwachung zu kommen, dass das feuchte Holzscheit nur trocken wird durch das Erlebnis überweltlichen Wohls. Diesen Weg beschritt er, gewann die seligen Entrückungen im *samādhi* und gelangte so zur Geistesmacht, zur Erwachung und zur vollständigen Weltüberlegenheit. So erreichte er mit dieser Transformierung, der Umbildung des „Inneren“, seines Herzens, auch die genau entsprechende Umbildung des „Äußeren“, die vollständige Transparenz der „Welt“ nach dem vorhin zitierten Wort von *Sutakar S. Dikshit*.

Die Übung aber, die der Erwachte in seiner dritten Botschaft nennt, ist der Übungsweg, der Entwicklungsweg, der zur immer tieferen Ausbildung des Herzensfriedens bis hin zu eben jenem Entrückungserlebnis führt, das er seinerzeit als Knabe gewonnen hatte.

Die in diesem dreifachen Bild vom Holzscheit liegende Lehre von der Abhängigkeit unseres Welterlebnisses von dem mit Sinnensüchtigkeit besetzten Herzen (der „Seele“) zieht sich durch alle höheren Aussagen des Erwachten, die auf die Überwindung des Todes hinzielen. Durch die Sinnensüchtigkeit ist sowohl die Gegenständlichkeit dieses als „stofflich“ erfahrenen Körpers wie auch der als „stofflich-gegenständlich“ erfahrenen Welt bedingt. Nur durch die völlige Ausrodung der Sinnensüchtigkeit aus diesem Körper (dem vollständigen Trocknen des Holzscheites) wird die Weltüberlegenheit, die Weltüberwindung und damit die Todüberwindung erreicht.

Das drückt der Erwachte auch in seinem Gespräch mit zwei „weltgläubigen“ Brahmanen aus (A IX,38). Die Brahmanen werden als „weltgläubig“ bezeichnet, weil sie im Gegensatz zu den meisten ihrer indischen Zeitgenossen den *māyā*-Charakter der Welt nicht begriffen, sondern das waren, was die Philosophie als „naive Realisten“ bezeichnet.

Diese Brahmanen kamen zum Erwachten und fragten ihn über die Lehren von zwei damaligen Sektenführern, welche beide behaupteten, sie besäßen übersinnliche Wahrnehmung, durchschauten die ganze Welt, seien allwissend. Aber sie widersprachen sich darin, dass der eine behauptete, er sehe, dass die Welt endlich sei, während der andere behauptete, sie sei unendlich. Die Brahmanen fragten nun den Erwachten, wie es sich in Wirklichkeit damit verhalte.

Der Erwachte geht auf solchen Streit nicht ein, sondern hilft ihnen, die Dimension der Täuschung, der Blendung zu überwinden, in welcher sie sich befinden. Er sagt ihnen, dass das Welträtsel nie mit innerweltlichen Maßnahmen gelöst werden könne; auch wenn man den Raum hundert Jahre lang in gerader Richtung mit Lichtgeschwindigkeit durchblitzen würde, gelange man nicht an das Ende der Welt, sondern nur durch eine ganz andere Vorgehensweise. Dann sagt der Erwachte - und hier zeigt sich die Übereinstimmung mit dem Holzscheitgleichnis - dass die dem Menschenherzen eigenen fünf sinnlichen Begehrensdränge von ihm, dem Erwachten, als die „Welt“ bezeichnet werden, weil nur durch sie das Welterlebnis bedingt ist.

Diese fünf Begehrensrichtungen sind:

1. die von dem im Auge wohnenden Lugerdrang erfahrbaren Formen, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden,
2. die von dem dem Ohr innewohnenden Lauscherdrang erfahrbaren Töne,
3. die von dem der Nase innewohnenden Riecherdrang erfahrbaren Düfte, ...
4. die von der der Zunge innewohnenden Geschmäckigkeit erfahrbaren Säfte, ...
5. die von dem dem Körper innewohnenden Tastungsdrang erfahrbaren Dinge, die ersehnten, geliebten, entzückenden, angenehmen, dem Begehren entsprechenden, reizenden; diese seien es, welche in der Wegweisung des Vollendeteten „Welt“ genannt würden.

Hier haben wir den Sinn des Gleichnisses: So wie das feuchte Holzsplit vom Wasser ganz und gar durchtränkt ist, so ist der Körper des „natürlichen“ Menschen ganz und gar von Sinnensüchtigkeit durchtränkt.

So wie mit dem vom Wasser durchtränkten Holzsplit durch noch so vieles Reiben nie Feuer erzeugt werden kann, so kann mit dem von Sinnensüchtigkeit durchtränkten Körper die weltüberlegene, weltlöschende Wahrheitswahrnehmung und gar die Befreiung in der Erwachung nie erlangt werden. Das Begehren nach den weltlichen Erscheinungen, die Beschäftigung mit der Welt, der Umgang mit der Welt und die Vorstellung „Welt“ im Denken - das erhält das Welterlebnis und setzt es fort und damit das Erlebnis des sterblichen Körpers mit allen weltlichen Begegnungen.

Der Mensch, der die Gefangenschaft in dem Materie-Erlebnis und in der Anhänglichkeit an bestimmte sinnliche Eindrücke durchschaut und als unwürdig erkannt und darum die fünf Bindungen des Gemütes ganz abgeschnitten hat, bedarf nun einer inneren Umbildung und Umgewöhnung, einer Transzendierung über all diese Anhänglichkeiten und die dadurch bedingte Weltgläubigkeit hinaus, ehe er Geistesmacht erlangt.

Solange der Mensch seine bisherige Gefängnisperspektive dem Welterlebnis gegenüber beibehält, so lange ist er eben durch diese geistige Haltung auch der Geistesmacht fern. Es geht darum, eine andere, eine überlegene Perspektive allmählich zu erwerben und zu befestigen.

In den großen von Schiffen befahrenen Strömen oder Kanälen sind hier und da Schleusen erforderlich, unter anderem solche, die das Schiff auf ein höheres Niveau heben. Das Schiff kommt auf dem tieferen Flussbett bis zur Schleuse, dort ist für das Schiff die Welt verriegelt, der Schiffer sieht sich vor einer mehrere Meter hohen Stahl- oder Betonwand, und er weiß, dass sich der Wasserspiegel erst da oben weiterhin fortsetzt, dass er mit seinem Schiff da oben hingelangen muss. Darum muss er warten, bis sich in dem Flussbett, in der



Schleusenkammer, in der er sich mit dem Schiff vor der Schleusenwand befindet, immer mehr Wasser angesammelt hat und das Wasser mit dem Schiff immer höhersteigt, bis es die Höhe des oberen Wasserspiegels erreicht hat. Dann erst kann es dort auf einem anderen Niveau die Fahrt fortsetzen.

Ein ähnliches Gleichnis gibt der Erwachte (M 125). Da vergleicht er den normalen Menschen, also uns, mit zwei Freunden, die im Dschungel vor einem mächtigen hohen Felsen stehen. Der Felsen ist undurchdringliche Materie, und außerdem verdeckt er ihnen den allumfassenden Rundblick. So auch steht der Mensch mit seinen beschränkten, begrenzten Sinnen vor der Materie und kennt darum nur die Gegenwart, nicht die Zukunft, die Aussicht.

In diesem Gleichnis beschreibt der Erwachte nun, dass die Freunde allmählich den Fels erklettern, bis sie oben auf sein Plateau gelangen. Dort haben sie nichts Undurchdringliches mehr vor sich und haben außerdem rundum weiteste und fernste Aussicht.

Alle diese Bilder weisen erstens darauf hin, dass die Geistesmacht für den normalen Menschen unmöglich ist, zweitens dass die Geistesmacht eine große Transzendierung, Veränderung des Menschen voraussetzt, nämlich eine Entwöhnung von Bisherigem und eine Angewöhnung von noch nicht Gewohntem, und drittens, dass diese Umgewöhnung möglich ist. - Insofern erfordert die Geistesmacht gemäß der zweiten Botschaft des Erwachten eine andere Grundlage, eine andere Voraussetzung, als sie beim normalen Menschen gegeben ist: die Aufhebung von Weltgläubigkeit und Weltbegehren.

Die Einsicht, dass das Begehren aufgehoben werden müsse, hatte der Erwachte bereits vor seiner Erwachung, nachdem er seinen prinzlichen Stand aufgegeben, seine Heimat verlassen hatte und auszog, um die Wahrheit zu suchen. Er verbrachte dann etwa fünf Jahre in dem vergeblichen Bemühen, seinen Körper von dem gesamten sinnlichen Begehren zu befreien (das waren die Jahre der berühmten Schmerzensaskese). Als die vielfältigsten Versuche: Entbehrung und Selbstqual ihn

immer wieder bis an den Rand des Todes brachten, aber nicht im geringsten den Körper zu jener vollständigen inneren Ruhe, die der Ausdruck der Begehrlosigkeit ist - und als er in seinem Geist keinen anderen Weg mehr wusste, auf welchem er noch die Befreiung vom Begehren versuchen könnte, da, in diesem Zustand einer gewissen Ratlosigkeit, fiel ihm ein, dass er als kleiner Knabe, als er einmal allein im Schatten eines Baumes saß, das Erlebnis einer Entrückung von der Weltlichkeit gehabt hatte. - Mit der Erinnerung an dieses Erlebnis kam auch wieder das Bewusstsein jenes tiefen seligen Friedens in ihm auf, das seinerzeit sein ganzes Wesen durchzogen hatte, das aber damals von dem kleinen Knaben nicht verstanden werden konnte und bald durch den Umgang mit den anderen wieder überdeckt worden war.

Der Erwachte berichtet, dass die große Seligkeit jenes Erlebnisses der vollkommenen Abwesenheit aller Sinnlichkeit, ja, aller sinnlichen Wahrnehmung ihn jetzt so stark anmutete, dass er sich ernsthaft die Frage stellte, ob jener Zustand der Weg sei, um von allem Begehren endgültig freizukommen. Indem er nun sich jenes Erlebnis wieder deutlich vor Augen führte, die vollkommene Freiheit und Befreiung von aller weltlichen Bedrängnis, die innere selige Ruhe, von welcher kein Anfang noch Ende zu erkennen war und zugleich die Klarheit und Wachheit dieses Zustandes gegenüber der gegenwärtigen dumpfen Weltbedrängnis - da wurde ihm gewiss: „Dies ist der Weg!“

Und er, der durch seinen bisherigen Reinheitswandel sich schon längst zu großer Helligkeit des Gemütes und Reinheit des Herzens entwickelt hatte, er konnte sehr bald diesen Zustand der Entrückung wieder herbeiführen, im Laufe der Zeit immer leichter herbeiführen und länger währen lassen, konnte von dem ersten Grad der Entrückung in den zweiten, tieferen Grad gelangen, in den dritten noch tieferen Grad und in den letzten, den vierten Grad der vollkommenen Reine. Mit diesem Zustand wird für ein Wesen, das wie der damalige Asket Gotamo den Daseinskreislauf wie einen Alptraum empfindet

und nur noch nach dem Weg sucht, aus dieser Gefangenschaft in diesem Leidenskreislauf völlig frei zu werden, das letzte Verlangen nach der uns so natürlichen Welt völlig aufgelöst, wird alle weltliche Blendung bis auf den letzten Rest völlig aufgehoben, ist der Schleier der *māyā* zerrissen und ausgelöscht und ist alle Wahrheit von der Wirklichkeit dem gereinigten Blick völlig offen. Diesen Zustand vergleicht der Erwachte mit dem Durchbruch des vollendeten Vogels durch die abschließende Schale in die Wahrheit des Lebens. Und er sagt von sich, dass er als erster diesen Durchbruch vollzogen habe und dass er nun den Weg weiß, auf dem jeder, der ihn zu Ende geht, zu der gleichen Erweckung, zum Heilsstand für endgültig gelangt und dass jeder, der diesen Weg wirklich betreten hat („Stromeintritt“) durch die zum Betreten des Weges erforderliche, nicht mehr umkehrbare geistige Wandlung schon lange vor dem Erreichen des höchsten Zieles endgültig gesichert ist.

Bevor wir nun betrachten, wie durch das Erlebnis der Entrückungen und durch das Auskosten dieses Erlebnisses alles sinnliche Begehren, von welchem Weltblindung und Weltgläubigkeit herrühren, völlig aufgelöst wird, soll an dieser Stelle an den Bericht des Erwachten (D 27) erinnert werden, wie in früheren Zeiten bei der Weltwahrnehmung entrückten, von innen her leuchtenden, brahmischen Wesen ohne Gegenstandserfahrung das sinnliche Begehren und damit die Gegenstandserfahrung wieder aufstieg und einen entsprechenden Körper bildete.

Der Weg zur Löschung der Sinnensucht führt  
über die Seligkeit der Entrückungen

Die Entrückungen (*jhāna*) sind nicht die Geistesmacht (*iddhi*), aber sie schaffen die Grundlage der Geistesmacht (*iddhipāda*). Wie der Herzensfriede bis hin zu den Entrückungen ausgebildet wird, und zwar in der genannten vierfachen Weise (mit Wille, Kraft, Herz und Einfühlung), das soll im nächsten

Kapitel gezeigt werden. Jetzt geht es darum zu sehen, inwiefern die Erfahrung der Entrückung zur Ausbildung dieser Geistesmacht führt. Konkret bedeutet das ja, dass die zunehmende Erfahrung eines überweltlich seligen Gefühls bei gleichzeitiger Entrückung von Welt und Ich, also ohne irgendwelche nahen oder fernen weltlichen Erscheinungen, zugleich auch zu einer zunehmenden Entwöhnung von allen weltlichen Erscheinungen führt.

Wer diese weltlose Seinsweise einmal erfahren hat, der möchte nur noch in dieser leben, wenn er könnte, weil sie eben so selig und problemlos ist. Da er nun außer seiner bisherigen Lebensform in der fortgesetzten Begegnung mit all ihren Problemen auch jene selige Seinsweise in stiller Einheit erfahren hat, da möchte er diese ganz zu seiner Lebensnorm machen, und damit beginnt eine willentliche Abwendung von der Begegnungsweise. Diese Abwendung und Entwöhnung ist zugleich die Voraussetzung für die Auflösung des Wahns von der Gegenständlichkeit und Undurchdringbarkeit der Erscheinungen.

Die vier Entrückungen heißen so, weil bei dem Menschen durch das Aufbrechen eines inneren glücklichen Gefühls die fünffache sinnliche Wahrnehmung für eine Zeitlang stillsteht, so dass er damit der gesamten Weltwahrnehmung, der Weltlichkeit völlig *entrückt* ist. Von der zweiten Entrückung an schweigt auch jegliches Denken, so dass dann allein jenes innere selige Wohl besteht. Die Zählung von der ersten bis vierten Entrückung deutet auf einen zunehmenden Reifegrad in der Heilsentwicklung hin.

### Die erste Entrückung

Ein Mensch, der in seinem Geist immer mehr die hohen Vorstellungen pflegt und sich bewusst ist, so auf dem Weg zu sein, der aus allem Leiden herausführt in immer mehr Wohl bis zur Erwachung, wird im Herzen und im Gemüt immer heller. Auf diesem Weg gelangt er zu dem ersten Grad der Entrückung:

*Da verweilt der Mönch abgeschieden von weltlichem Begehren, 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 hier als Bedingung ausdrücklich erwähnte „Abgeschiedenheit von weltlichem Begehren und Abgeschiedenheit von allen heillosen Gedanken und Gesinnungen“ ist weit mehr innerlich als äußerlich zu verstehen. Solche Menschen beziehen schon lange nicht mehr ihr Wohl und ihr Glück ausschließlich aus den sinnlichen Erscheinungen der Welt, sondern immer mehr aus der reinen Kraft ihres Gemütes, aus ihren hochsinnigen Gedanken, aus allgemeinem Wohlwollen und Mitempfinden und der Liebe zu allen Wesen. Und auch wer den Gedanken über die vom Erwachten beschriebenen größeren Perspektiven nachgeht und an die erreichbaren selig erhabenen Daseinsformen oder gar an den endgültigen Ausgang ins Freie denkt, der empfindet hohe Freude über die befreienden Ausblicke.

Bei solchen weltvergessenden hohen Vorstellungen tritt es allmählich immer öfter ein, dass aus großer innerer Freude eine solche „Verzückung“ (*pīti*) eintritt, die alle geistige Aufmerksamkeit auf sich lenkt und damit von den Sinnen abzieht, so dass der Mensch nicht mehr durch die Augen nach außen blickt, durch die Ohren nach außen horcht, sondern über alle sinnliche Wahrnehmung hinaustritt, weil er der inneren Seligkeit ganz hingegeben ist.

Wie bei einem nach außen gerichteten Menschen eine äußere Situation: eine gewaltige Feuersbrunst oder die entscheidende Szene in einem spannenden Drama oder ein gefährlicher Streit auf Leben und Tod alle Aufmerksamkeit des Geistes auf diese Vorgänge in der äußeren Welt hinreißt, auf die sinnliche Wahrnehmung - so gibt es bei den in der Läuterungsentwicklung stehenden Menschen vier immer höher reichende Reifegrade, durch welche die bisher fast immer nach außen

gerichtet gewesene Aufmerksamkeit durch ganz besonders glückselige Empfindungen im Geist und im Gemüt nach innen geradezu gerissen wird, so dass - je nach dem Reifegrad - diese selige Verzückung (1. und 2. Entrückung) oder der erhabene innere Frieden (3. und 4. Entrückung) das alles beherrschende Erlebnis ist.

Von diesem Vorgang heißt es: *Wenn der Geist verzückt ist, wird der Körper gestillt.* Das ununterbrochene Lugen der Sinnesdränge durch die Augen nach außen, das Lauschen durch die Ohren, das Riechen durch die Nase usw. kommt zur Ruhe. Damit steht die schmerzliche fünffache sinnliche Erfahrung, die der Erwachte mit Schwerthieben vergleicht, still; zugleich stehen die durch die Erfahrungen ausgelösten fünffachen Berührungen des Spannungskörpers durch die gesehenen Formen, gehörten Töne usw. still, welche der Erwachte mit dem Nagen von Insekten an offenen Wunden vergleicht.

Diese beiden schmerzhaften Dauervorgänge - Erfahren und Berühren - ist der Mensch schon vom Mutterleib an gewohnt. Und weil er nichts anderes kennt, bemerkt er sie gar nicht, obwohl diese Schmerzen ununterbrochen da sind - diese fallen nun zum ersten Mal plötzlich fort. Dieses Freiwerden von der lebenslänglich gewohnten schmerzlichen Sinnestätigkeit löst ein nie geahntes, alles durchdringendes Wohl, süßen Frieden und selige Ruhe aus. Darüber heißt es: *Gestillten Körpers fühlt er ein alles durchdringendes Wohl; vom Wohl durchtränkt wird das Herz geeint.*

*Das Herz wird geeint* - dieser Zustand und seine Bedeutung ist schwer zu beschreiben. Der normale Mensch lebt immer in Zweiheit, in Zwiefalt, im Begegnungsleben, da durch die sinnliche Wahrnehmung immer einem Ich eine Umwelt begegnet, Umwelt als Menschen, als Gegenstände, als Aufgaben, Pflichten mit Planen und Sorgen. Er kennt gar nichts anderes als diese ununterbrochene Begegnung vom ersten morgendlichen Erwachen bis zum nächtlichen Einschlafen und oft auch noch in Träumen. In der ersten Entrückung aber hören alle fünf Sinnestätigkeiten auf. Da ist kein Ankommen von Welteindrü-

cken und kein Weggehen von Welteindrücken. Da ist nur ein betrachtendes Denken des Geistes über hohe, erhellende, befriedende Wahrheiten, die vom Erwachten gehört und verstanden worden sind, und dabei keinerlei Störung durch eine Umwelt, ein Weilen in friedvoller Seligkeit.

Im Anfang sind solche Entrückungen nur sehr kurz, aber wenn der Übende wieder der Welt gewahr wird und die rasante Tätigkeit der Sinne wieder einsetzt mit ihren Schmerzen und Störungen - dann erst hat man einen Maßstab und damit eine Vergleichsmöglichkeit, das Begegnungsleben als eine furchtbare, schmerzliche Mühsal zu empfinden. Darum heißt es (S 48,40), dass erst dem von der ersten Entrückung Zurückgekommenen der schmerzliche Grundzustand unseres „normalen“ Lebens bewusst wird.

### Die zweite Entrückung

*Nach Verebbung auch des Bedenkens und Sinnens verweilt er in innerem seligen Schweigen, in des Gemütes Einigung. Und so tritt die von Denken und Sinnen befreite, in der Einigung geborene Entzückung und Seligkeit ein, der zweite Grad weltloser Entrückung.*

Der Erwachte gibt für die zweite Entrückung ein Gleichnis: Da ist ein spiegelklarer See mit kühlem, labendem Wasser; der hat keinerlei Zuflüsse von außen (die Sinneseindrücke schweigen), und es kommt auch kein Regen von oben (jede Geistes-tätigkeit schweigt vollkommen), sondern er wird nur gespeist von einer unterirdischen, kühlen, reinen Quelle. Das bedeutet: Der Grundzustand, die reinere Herzensverfassung eines solchen Menschen ist aus sich selbst zu diesem seligen Frieden fähig, ganz ohne sinnliche wie auch geistige Anregungen und Berührungen. Aus der Zuwendung zu allen Lebewesen, aus Wohlwollen, Schonung und Fürsorge in seinem Gemüt hat er eine andere Freudenquelle entwickelt und zu einer immer größeren Wärme, Glut und Helligkeit gebracht und ist so von dem

sinnlich körperlichen Wohl immer mehr zu dem Wohl seines Gemüts „umgestiegen“, mit dem Erfolg, dass er durch die Entwicklung von innerem Glück unabhängig von der Welt geworden ist. Dazu kommen die Anblicke der gewaltig erweiterten Horizonte aus der Belehrung des Erwachten. Er weiß, wie der von den Sinnen gespeiste Daseinstraum immer heller, zarter werden und zu den erhabenen Dimensionen der Himmel sich entwickeln kann. Und er weiß auch, dass das der Weg ist, auf dem er einmal alle sinnliche Wahrnehmung, die irdische und die himmlische, übersteigt durch das Aufleuchten des inneren selbständigen Wohls aus einem reinen Herzen. Auch das Wort von *Jesus: Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen*, ist ein Hinweis in diese über alles Endliche hinausweisende Richtung.

Auf diesem Weg ist der belehrte Heilsgänger nun schon viele Male in die erste und in die noch stillere, seligere - da auch vom Denken freie - zweite Entrückung eingetreten und hat damit ein Wohl erfahren, für das alle Maßstäbe, die man aus der sinnlichen Wahrnehmung entnehmen kann, gar nicht ausreichen. Aus diesen Erfahrungen ist er nun „endgültig“ umgestiegen, von aller weltlichen Wohlsuche fort zu innerer eigenständiger Seligkeit. Das wiederholte Erlebnis dieser beiden Entrückungen hat ihm eine Kraft und eine Überzeugtheit gegeben, von welcher er vorher keine Ahnung hatte. Und dieses ebenso freudige wie unbeirrte Vorgehen und das immer wieder erneute Kosten aus dem beglückenden Kraftquell der ersten und zweiten Entrückungsweise hat dazu geführt, dass die juckenden körperlichen Wunden geheilt sind, d.h. dass das fünffache sinnliche Begehren (*kāma*) restlos oder fast restlos aufgezehrt ist. Damit ist er zu einem völlig anderen Lebenszustand gekommen, durch den nun auch der dritte Grad der weltbefreiten Entrückung möglich wird:

### Die dritte Entrückung

*Mit der Beruhigung auch des Entzückens lebt er oberhalb und*



*außerhalb von allem sinnlichen Wohl und Wehe in unverstörtem Gleichmut (upekhā) klar und bewusst und in einem solchen körperlichen Wohlfühlen, von welchem die Heilskenner sagen: „Dem in erhabener Ruhe klarbewußt Verweilenden ist wohl.“ Ein solcher gewinnt den dritten Grad der weltlosen Entrückung.*

Der Wortlaut: „*Mit der Beruhigung des Entzückens*“ läßt erkennen, dass die Fähigkeit zu diesem Reifegrad, der die weltbefreite Entrückung einleitet, bedingt ist durch das Aufhören der sinnlichen Bedürftigkeit. Solange diese noch bestand und das Herz auf die sinnliche Wahrnehmung aus war zum Zweck sinnlicher Befriedigung - da konnte die weltbefreite Entrückung nur durch jenes übergroße „Entzücken“ eintreten, das aus höheren und reineren Betrachtungen im Geist und Gemüt aufbrach. Nur dieses Entzücken konnte die geistige Aufmerksamkeit so stark auf sich nach innen ziehen, dass darüber die altgewohnte sinnliche Suche nach außen eine Zeitlang zur Ruhe kam und damit erst die unvergleichliche Seligkeit oberhalb der Sinnlichkeit erfahren werden konnte.

Nun ist aber ein großes geistiges Wachstum des Heilsgängers eingetreten, er ist von der Sinnlichkeit ganz befreit. Die fünffache schmerzliche Wunde des Körpers: die in den Augen wohnende Sucht nach Sehen, die in den Ohren wohnende Sucht nach Hören, die in der Nase wohnende Sucht nach Düften, die in der Zunge wohnende Sucht nach Säften, die dem ganzen Körper inwohnende Sucht nach körperlichem Tasten ist vollkommen geheilt. Und nun erst durch die Beruhigung der Sinnesdränge wird jenes dauernde körperliche Wohlfühlen erfahren, *von welchem die Heilskenner sagen: Dem in erhabenem Gleichmut klarbewußt Lebenden ist wohl.* Die quälende Sinnensucht ist aufgehoben; keine Sucht, mit den Augen nach Formen zu jagen, mit den Ohren nach Tönen usw., treibt ihn. Der von der Sinnensucht Befreite lebt körperlich endgültig in erhabener Ruhe und Leichtigkeit. Über diesen körperlichen Zustand, der über alle menschliche Vorstellung von irdischem

Wohl und himmlischem Wohl ungeahnt hinausgeht, empfindet er in seinem Geist eine stille Freudigkeit. - Das ist für längere Zeit das Lebensgefühl des von der Sinnensucht endgültig Befreiten und damit zur dritten Entrückung Fähigen, das ihn auch außerhalb der Entrückungen begleitet.

Aber geistige Freudigkeit ist nach ihrer Natur kein Dauerzustand, denn sie kommt immer nur dadurch auf, dass ein bisher gewohnter Zustand sich verbessert hat. Sie schwindet nicht nur dann, wenn jene eingetretene Verbesserung wieder aufhört, sondern schwindet selbst dann, wenn man diesen verbesserten Zustand allmählich gewohnt wird, d.h. wenn die Erinnerung an den verlassenen schlechteren Zustand allmählich verblasst. Aber das Verblasen der geistigen Freude über den erworbenen Zustand der erhabenen Ruhe und Leichtigkeit ist keine Verringerung, sondern eine Vermehrung seines Wohls. So wie der Neureiche sich freut in Erinnerung an die kürzlich erst überwundene Armut, aber der an Reichtum Gewöhnte seines Zustandes sicher und darum ruhig sein kann - so und noch mehr erhöhen sich Wohl und Sicherheit des von der Sinnensucht endgültig Befreiten im Lauf der Gewöhnung. Das erst ermöglicht die höchste Entrückung.

#### Die vierte Entrückung

*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 Reinheit lebt, da erlangt er die vierte Entrückung und verweilt in ihr.*

Um diesen höchsten Reifegrad zu beschreiben, fehlen die Worte, er ist uns zu fern. Hier am oberen Ende der gesamten Läuterungsentwicklung aus dem gemeinen Menschenland heraus herrscht jene erhabene Reinheit, die auch alle Seligkeit der ersten Aufstiegsstufe hinter sich und unter sich gelassen hat. Hier sind alle Vergleiche unzulänglich.

Von dieser erhabenen reinen Entrückung ist der Vollendete,

der Erhabene, seinerzeit am Ende seiner Erdenlaufbahn unmittelbar zur Erlöschung, zum Nirvāna , gelangt.

\*

Wer die weltlosen Entrückungen öfter erlebt, der zieht mit seinem gesamten Ichdenken immer mehr aus der Körperlichkeit aus; der identifiziert sich immer weniger mit dem Körper. Und damit wird er auch außerhalb der weltlosen Entrückungen immer mehr befreit von der verborgenen und offenbaren Todesangst, denn er weiß, dass sein Leben nicht an den Körper gebunden ist.

Weiter wird sich der Erfahrer der weltlosen Entrückungen nach seiner Rückkehr in die sinnliche Wahrnehmung bewusst, dass in der Entrückung nicht nur keine eigene Leiblichkeit ist, sondern auch keinerlei sonstige Vielfaltform ist, keine Menschen und Tiere und auch keine toten Dinge sind wie Erde, Wasser, Luft und die tausend Gegenstände. Und damit gibt es auch keine Nähe und keine Ferne, also keinerlei Raum, ja, es ist überhaupt keine Welt da, keine große und keine kleine, kein Mikrokosmos und kein Makrokosmos, aber es ist auch nicht etwa das Erlebnis eines endlosen leeren Raumes, es wird überhaupt kein Raum erlebt: kein Ich und keine Welt, nicht Raum und Zeit, sondern einiger seliger Frieden.

Durch die Erfahrung des Friedens der weltlosen Entrückung ist die negative Bewertung der gesamten Sinnendinge eine radikale, von einer unvergleichlichen Überzeugungsmacht gegenüber dem, was die Erfahrer früher unternahmen. Die weltlosen Entrückungen sind das entscheidende Erlebnis des religiös strebenden Menschen, ohne welche alle Religionen nur ein Bruchteil dessen wären, was sie wahrhaft sind. Wer das Verständnis für die weltlosen Entrückungen gewinnt, für den wird das religiöse Leben das einzig sinnvolle, weil lohnende Leben.

Durch grobe „Gier“ und „Hass“ ist das Erlebnis „Körper“ so geworden, dass Gegenständlichkeit erfahren wird: „der

Körper stößt gegen Dinge“. Solange der Körper so wahrgenommen wird, wäre das totale Aufgeben der „Erwartungshaltung“ unter Umständen dem Körper schädlich. Erst wenn Gier und Hass, die die vergegenständlichende Frequenz des Körpers schaffen, aufgelöst sind - und der letzte Grad der Auflösung geschieht dadurch, dass man den Körper immer wieder mit diesem seligen Entrückungsgefühl durchtränkt - da wird Gier und Hass ganz ausgebadet - dann hört die körperliche Frequenz auf.

Durch die Entrückung ist zweierlei geschehen: 1. ist durch die wiederholte Entrückung die Gewöhnung eingetreten, großes inneres Wohl bei sich zu erfahren. „Welt“ ist nur noch ein ganz ferner Traum. Darum besteht auch keine Erwartungshaltung mehr der „Welt“ gegenüber. 2. Durch eine bestimmte innere Haltung kann man nun, da keine Erwartungshaltung mehr nach „außen“ besteht und keine Anziehung nach und Abstoßung von „außen“ die durch eben diese geistige Erwartungshaltung - Anziehung und Abstoßung - eingebildete Festigkeit des Körpers aufheben, kann darum willentlich den geistigen Leib aus dem grobstofflichen heraussteigen lassen, kann mit dem von Gier- und Hass-Frequenzen befreiten Körper durch die Luft fahren, auf dem Wasser gehen und durch Mauern und Wälle hindurchdringen.

Die dritte Botschaft :

Die vierfache Erzeugung der Herzenseinigung,  
der Grundlage der Geistesmacht

*Wie geschieht nun die Entwicklung des Fundamentes der Geistesmacht?*

*Da entwickelt, ihr Mönche, ein Mönch in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit dem Willen (chanda) erworbene Herzenseinigung (samādhi).*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fun-*

*dament der Geistesmacht durch die mit der Tatkraft (virīya) erworbene Herzenseinigung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Herzensart (citta) erworbene Herzenseinigung.*

*Er entwickelt in beharrlichem Vordringen das Fundament der Geistesmacht durch die mit der Einfühlung (vimamsā) erworbene Herzenseinigung.*

*Das nennt man die Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht.*

Diese Ausbildung des Herzensfriedens bis hin zu den Entrückungen in der in M 16 beschriebenen vierfachen Weise (durch Willen, Kraft, Herz und Einfühlung) bildet das Herz der gesamten Heilsentwicklung.

Die vorstehende Anleitung zum Erwerb des Fundaments der Geistesmacht wird oft falsch verstanden als Entwicklung der Geistesmacht (*iddhi*). Das ist ein Irrtum. Nicht die Geistesmacht selbst, sondern nur ihre Grundlage oder besser die Voraussetzung der Geistesmacht (*iddhi-pāda*) wird entwickelt. Und diese Voraussetzung besteht in der Herzenseinigung, im *samādhi*. Wie der Text eindeutig zeigt, geht es um die viergliedrig fortschreitende Entwicklung und Vertiefung des *samādhi*, der Herzenseinigung. Dieser *samādhi*-Zustand, diese ganz andere Daseinsweise als die unseres Begegnungslebens, ist die Voraussetzung für die Geistesmacht. Nur wenn diese andere Daseinsdimension, der *samādhi*, von einem Menschen ganz erworben ist, wenn er diesen Lebensstatus gewonnen hat, wenn ein so gewordener Mensch von dem Begegnungsleben, von der Welt nichts mehr erwartet, weil er in erhabenem Zustand oberhalb der Begegnungsart steht, dann verfügt er über die „Materie“. Das zeigt auch das Gleichnis vom Küchlein: Das mehrwöchige stumme, stille Bebrüten der Eier gilt für die Pflege und Vertiefung des *samādhi* bis zur Vollendung. Und der Durchbruch des ausgereiften Kükens gilt für die Geistes-

macht. Die Geistesmacht wird also nicht selber durch Übungen etwa in dieser oder jener „magischen“ Tätigkeit erzeugt, sondern durch die immer weiter fortschreitende Weltabwendung, Weltübersteigung, Weltüberwindung in immer weiter fortschreitendem innerer Herzenseinigung. Das Küken, das später fertig ausgereift aus der Schale hervorbricht, kommt nicht dadurch zustande, dass man seine Bestandteile je einzeln herstellt und zusammensetzt, bis das Küken fertig ist, sondern kommt auf dem völlig anderen Weg zustande, indem die befruchteten Eier lediglich eine längere Zeit möglichst gleichmäßig warm gehalten werden. Auf diesem Weg geschieht es, dass ein lebendiger Vogel aus der Eischale hervorbricht. Ganz so geht es hier bei der Entwicklung der Geistesmacht. Es wird nicht geübt die Handhabung und Bewältigung von „materiellen“ Dingen (*rūpa* = Form), sondern es wird geübt ein Leben der *Abwesenheit* von allen Dingen, vom Körper samt Umwelt.

Der belehrte Heilsgänger hat die Sinnensucht als die große, gefährliche Krankheit begriffen, als die Ursache für das Anlegen dieses aus Knochen und Fleisch gebildeten Körperwerkzeugs in immer wiederholtem Geborenwerden, Altern und Sterben. Und er hat erfahren, dass es eine Entwicklung gibt, die darüber hinausführt. Er ist auf dem Weg dieser Entwicklung bereits zu der schlichten, sanften, befriedenden Begegnungsweise mit der gesamten Umwelt erwachsen und daraus zu einer Wärme und Helligkeit des Gemütes, die ihn unabhängiger gemacht hat von den äußeren Dingen. Da er in sich selber hell und heiter ist, so kann er anderen Menschen weit mehr Verständnis und Fürsorge entgegenbringen als der normale Mensch.

Dies ist das Wachstumsstadium, in dem der Mensch die vierfache Übung zur Erlangung der Herzenseinigung, des *samādhi*, beginnt.

a) Die mit dem Willen erworbene Herzenseinigung

Die genannte Reihenfolge von vier Entwicklungsetappen über

„*Willen, Tatkraft, Herz und Einfühlung*“ ist, wenn der Wille aufgekommen ist, eine ganz natürliche Entwicklung, die wir bei fast allen Unternehmungen beobachten können.

Der Wille entsteht als erstes immer dann, wenn man sich von dem betreffenden Unternehmen einen Vorteil verspricht oder - was dasselbe ist - die Verhinderung eines drohenden Schadens oder Nachteils. Wenn z.B. ein Mensch, der bisher mit seinem Wohnhaus in einem schönen Park zufrieden war, nun aber seine Berufstätigkeit an einen sehr entfernten Ort verlegen musste, dann wird er über kurz oder lang den täglich zurückzulegenden weiten Weg und den damit verbundenen Zeitverlust bald als Nachteil empfinden. Daraus wird der Wille geboren, entweder in seiner bisherigen Wohngegend nach einer anderen Berufsmöglichkeit Umschau zu halten oder in der Gegend seiner neuen Berufstätigkeit eine ähnlich schöne Wohnmöglichkeit wie die bisherige zu finden.

So ist also durch die Erschwerung der Lage der Wille nach Erleichterung entstanden. Daraus entwickelt sich sofort oder bald entsprechende Tatkraft, um diese im Geist als möglich erkannte Erleichterung praktisch zu schaffen. Diese Tatkraft bekommt ihre Kraft von der Unannehmlichkeit des Berufswegs. Je größer diese ist, um so mehr Tatkraft wird aufgebracht. Hat nun sein tatkräftiger Einsatz zu dem entsprechenden Erfolg geführt, indem er nun Wohnung und Berufstätigkeit in angenehmer Weise beisammen hat, dann kommen Wille und Tatkraft, die ihren Zweck erfüllt haben, zur Ruhe; in seinem bisher unbefriedigten und darum unruhigen Herzen kehrt Befriedigung ein, und nun beginnt die „Einfühlung“ in die neue, zunächst noch fremd anmutende Situation; im Lauf der Zeit gewöhnt man sich mehr und mehr ein, bis etwa die Zeit kommt, in der man bei Erinnerung an die alte Wohnlage oder den vorigen Beruf fast schon Befremdung empfindet.

Diese viergliedrige Entwicklung, diese geistig-seelische Gesetzmäßigkeit ist allgemein gültig bei allen Unternehmungen in Politik und Wirtschaft und im zwischenmenschlichen Umgang. Wann immer sie zu einem Abschluss kommt, läuft

sie in dieser Reihenfolge ab.

Bei der Nennung und Anwendung dieser vier Glieder seitens des Erwachten geht es also nicht um eine vom Herzen selbst, von den inneren Neigungen gewünschte Entwicklung, sondern um eine Entwicklung, die den gegenwärtigen Grundneigungen des Herzens mehr oder weniger entgegensteht, gegen welche das Herz sich darum immer wieder auflehnt. Dennoch ist die Entwicklung in jener vierfachen Reihenfolge möglich und ist ungezählten Menschen, Männern und Frauen, seit der Zeit des Erwachten bis heute vollkommen gelungen, und damit ist der endgültige Heilsstand erreicht, oder die Annäherung ist weitgehend gelungen und wird in weiterer Zukunft fortgesetzt bis zur Vollkommenheit.

Der *Wille*, mit dem alle Entwicklung beginnt, wird nicht im Herzen, sondern im Geist geboren. Gleichviel ob der Wille auch dem Herzen entspricht, ob es also um die Erfüllung eines Herzenswunsches geht oder ob er den Neigungen des Herzens gerade zuwider ist: er entsteht immer im Geist, und er entsteht mit gesetzmäßigem Zwang immer dann, wenn man durch richtige oder irrige 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 großer 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.

Nach diesem unabdingbaren psychologischen Gesetz haben auch alle Erwachten, alle Buddhas den achtgliedrigen Heilsweg zusammengestellt. Das erste Glied, mit welchem die gesamte Entwicklung eingeleitet wird, heißt „rechte Anschauung“, und das bedeutet ja, dass man durch die Lehre des Buddha in seinem Geist erkennt, dass man durch diesen achtgliedrigen Weg aus unermesslichem Leiden und seiner unend-



lichen Fortsetzung herausgelangen kann. Solange man von diesem endlosen Leidensgang der Wesen nichts wusste, konnte auch kein Wille zur Änderung aufkommen.

Wer da 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. Wer im christlichen Sinne glaubt, dass man durch Glauben an Gott und durch die Einhaltung seiner Gebote nach dem Tod für ewig in den Himmel kommt, bei dem kommt nur der Wille zur Gläubigkeit und zur Erfüllung der Gebote auf. Erst wenn in den Geist die Anschauung einkehrt, 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 geboren, diese fünf Zusammenhäufungen nicht weiter zusammenzuhäufen und damit diesem endlosen Leiden zu entgehen.

Dabei bestimmt natürlich nur die Tiefe und Unzerstörbarkeit dieser Einsicht auch die Kraft des Willens. Solange diese Einsicht nicht sicher ist, solange man entweder Zweifel an ihrer Richtigkeit hegt oder solange diese Einsicht meistens durch die vordergründigen Verlockungen oder Tagesaufgaben verdrängt und abwesend ist - so lange kann natürlich auch der Wille nicht „funktionieren“. Und erst recht wird dann keine Tatkraft entwickelt, entsprechend vorzugehen.

In unserer Lehrrede aber geht es nicht mehr um den Anfang des achtgliedrigen Heilsweges, sondern um seine letzte Stufe: um die Entwicklung der Einigung des Herzens, des samādhi. Die Entwicklung der Tugend ist bewältigt. Der gesamte zwischenmenschliche Verkehr ist in der vielfach beschriebenen Weise besänftigt, erhellt und erhöht. Daraus ist man zu dem hellen, heiteren Grundempfinden erwachsen, das von den äußeren Begegnungen immer mehr unabhängig macht. Und während dieser Entwicklung, während der Jahre und Jahrzehnte, die man zu dieser Reinigung braucht, hat man durch Lesen

und Bedenken der Lehre des Erwachten immer tiefer das Leiden begriffen, das mit dem Hängen an Sinnensucht, am Körper, an den Formen verbunden ist. Und so hat man allmählich die „Bindungen des Gemütes“ daran abgeschnitten.

Es wurde beschrieben, von welchen unermesslichen Leiden, die mit diesen drei Bindungen verbunden sind, der Mensch sich befreien kann. Die Einsicht in diese Befreiungsmöglichkeiten hat dazu geführt, dass der erfahrene Heilsgänger in seinem Geist nicht mehr lange mit Lust oder Freude an sinnliche Dinge, an Schönheit oder Behagen des Körpers wie überhaupt an die in Raum und Zeit ausgebreitete gegenständliche Welt denken kann, zumal er schon lange in einem großen inneren Eigenwohl lebt, in einer hellen, sicheren, heiteren Gemütsverfassung, die ihn von allen Bindungen immer weniger abhängig macht. Der Erwachte sagt: Nach der Erlangung größeren Wohls kann man auf geringeres verzichten (M 14); und in dieser Verfassung befindet sich der bis zu diesem Stadium gelangte Heilsgänger.

Zwar sind in seinem Herzen noch Reste von all diesen Trieben vorhanden: immer wieder kommen Neigungen zum Erlangen von Sinnenlust auf, er ist auch noch im Umgang mit der Welt. Von den dumpfen unbewussten Trieben her ist die Verfassung noch so, aber sobald aus dieser Verfassung Gedanken und Vorstellungen in seinem Geist auftauchen, dann begegnen sie den von der rechten Anschauung dort eingepflanzten neuen richtigeren und erhabeneren Vorstellungen. Und damit setzt der Kampf ein, der Tatkraft erfordert, der Kampf der besseren geistigen Einsichten gegen die trüberen Gefängnisgewohnheiten des Herzens. Und während dieser Entwicklung entsteht und erstarkt immer mehr der Wille zur Weltüberwindung, zum *samādhi*, zum Herzensfrieden.

Der Wille zur Einigung des Herzens, zur Einkehr in jenen Frieden, der höher ist als alle Weltvernunft, kommt also auf, wenn man tief begriffen und nachempfunden hat, was der Erwachte über die Welt, über das Welterlebnis sagt, das uns die Sinne anbieten. In M 106 steht ein solches Wort des Erwach-

ten, welches aufzeigt, wie der Mensch, der diese Wahrheit richtig verstanden hat, daraus auch zu dem Willen zum *samādhi* kommt:

*Vorüberrieselnd, ihr Mönche, sind die Sinneserscheinungen, sind schemenhaft, trügerisch, Einbildungen; ein Blendwerk ist das Ganze, ihr Mönche, der Toren Lebensinhalt!*

*Darum meditiert der belehrte Heilsgänger:*

*Was da die diesseitigen Sinnendinge sind und auch die jenseitigen Sinnendinge und was die diesseitigen Sinneswahrnehmungen sind und auch die jenseitigen - das ist beides Totenland, ist des Todes Revier, wo der Tod seine Köder auslegt und sich seine Beute holt. Da entwickeln sich im Geist immer wieder die üblen, heillosen Bewegkräfte, wie Verlangen, Entreißen und Streiten. Diese aber sind Gefahren für den vorwärtsdringenden Heilsgänger!*

*Da sagt sich der Heilsgänger: „Wie nun, wenn ich mit weitem, erhabenem Gemüte verweilte, hätte überwunden die Welt, über ihr stehend im Geiste! Denn wenn ich mit weitem, erhabenem Gemüt verweile, überwunden die Welt, über ihr stehend im Geiste - da können im Geist diese üblen, heillosen Bewegkräfte, wie Verlangen, Entreißen und Streiten, nicht mehr bestehen. Sind sie aber aufgegeben, so ist das Herz nicht mehr kleinlich, misst nicht mehr die weltlichen Erscheinungen, wird erhaben.“*

Dieses Wort zeigt, wie aus der rechten Anschauung der Wille zum *samādhi* geboren wird, und es zeigt, wie aus dem Willen Tatkraft entsteht, zunächst die Planung für das praktische Vorgehen, um über die weltliche Wirrsal hinauszuwachsen. Aber diese Übungen sind in der hier angedeuteten Ausdehnung für den Menschen, der im Berufsleben steht, nicht möglich; doch sind bei ihm ja auch die fünf Gemütsverhärtungen nicht überwunden und sind die fünf Bindungen des Gemütes nicht abgeschnitten, ohne deren Überwindung man nicht die Voraussetzung der Geistesmacht schaffen kann.

Für die Überwindung der fünf Gemütsverhärtungen ist un-

ter den heutigen Umständen keine geeignetere Situation zu erkennen als eben die, in welcher wir uns - jeder für sich - gegenwärtig befinden: Jedermanns gegenwärtige innere und äußere Lebenssituation ist in allen ihren dunklen und hellen inneren Neigungen und äußeren Erscheinungen selbst gewirkt. Sie ist die genau maßgerechte Ernte aus dem bisherigen Sinnen und Beginnen. Dies ist unsere selbst ausgebaute „Lebensstube“, die es zuerst zu säubern gilt.

Weiter oben wurde ausgeführt, dass die vom Erwachten genannten fünf Gemütsverhärtungen auf die Dauer nur dem Tugendlosen eignen können, dass aber jeder, der die vielen Ratschläge des Erwachten zur Entwicklung von Verständnis und Mitempfinden im Umgang mit den Lebewesen befolgt und dadurch zu sanfter Begegnungsweise, also zu Tugend und zu hochherziger Art erwachsen ist - auf diesem Weg auch jene vom Erwachten genannten fünf Gemütsverhärtungen völlig überwindet. Wer dagegen seine hiesige Lebensstube in Dunkelheit, Chaos und Schmutz verlassen und in den Orden heutiger Verfassung oder sonstwie in die Einsamkeit gehen wollte, der würde erfahren, dass ihn dort gerade jene fünf Gemütsverhärtungen hindern, eine fruchtbare geistige Entwicklung zu pflegen.

Ähnlich geht es mit der Erzeugung des Willens zum *samādhi*. Der Erwachte zeigt, dass dieser Wille und erst recht die drei weiteren Schritte des *samādhi* nur dann entstehen können, wenn nach echter Überwindung der fünf Gemütsverhärtungen jene „fünf Bindungen des Gemütes“ völlig abgeschnitten sind; das heißt ja, wenn der Mensch nicht nur im Geist zur Einsicht von der Leidhaftigkeit und Gefangenschaft durch den Umgang mit den sinnlichen Dingen, mit dem Körper und überhaupt mit Form gekommen ist, sondern auch bei der Vorstellung von der Befreiung davon im Gemüt eine innere Erhellung und Erhöhung verspürt. Dazu aber kann der Mensch, der in der Entwicklung der tugendlichen Begegnungsweise einen gewissen Reifegrad gewonnen hat, hier in diesem häuslichen Leben sich sehr gut entwickeln; und wer begriffen hat, wer aus seinem

bisherigen Verständnis der Aussagen des Erwachten bei sich selbst gemerkt hat, dass es sich insgesamt so verhält, wie der Erwachte lehrt, der kann es gar nicht lassen, sich in dieser Hinsicht immer weiter zu entwickeln.

Durch Lesen der Aussagen des Erhabenen über das Wesen der Sinnensüchtigkeit, über den tatsächlichen Sucht- und Rauschcharakter dieser Lebensform kommt man zur aufmerksamen Beobachtung der eigenen Regungen und Begehungen, wenn sie aufsteigen. Diese, denen man früher einfach folgte, die überhaupt den Willen darstellten, beobachtet man nun, entdeckt mehr und mehr ihren hinreißenden Charakter und kann von da aus erst einen Begriff bekommen von dem Zustand, in dem man sich nach Befreiung davon befindet. So erst kann durch langzeitliche eigene Beobachtung dieser innen wirksamen Kräfte und ihres dunklen, schleichenden Spiels eine gemütsmäßige Abwendung von ihnen eintreten, so dass die Bindungen des Gemütes abgeschnitten werden.

Aber wie ist das zu verstehen, dass nach unserer Rede die Herzenseinigung zunächst allein durch den Willen erworben werden soll? Ich habe schon viele Male die Gesamtheit der den Menschen bewegenden zahllosen Triebe mit einem Fischschwarm verglichen<sup>68</sup>, der aus einer kaum übersehbaren Anzahl von Fischen besteht, welche in einem Gewässer in einem gewissen Zusammenhang leben. Wer einen ersten Blick auf einen solchen Fischschwarm wirft, der sieht nur eine unübersichtliche Vielzahl in unterschiedlichsten Bewegungen von schnellem Dahinjagen bis zum Stillstand einzelner. - Wer aber öfter von gleicher Stelle aus diesen Schwarm beobachten kann, der erkennt bald immer mehr Typen und unterschiedliche Bewegungsarten. Wenn man in dieser Beobachtung fortfahren würde, dann würde man hernach die einzelnen Tiere so gut kennen, dass man fast im Voraus sagen könnte, wann dieser oder jener zu einer solchen oder einer anderen Bewegungsart kommt. Ganz ebenso ist es mit der Erkenntnis der inneren

---

68 S. auch „Meisterung der Existenz“ S. 50/51

Triebe, zu welcher man in dem gleichen Maße kommen kann, als man seine Aufmerksamkeit auf sie richtet. Alle Menschen, welche ernsthaft und nicht nur äußerlich einer Religion anhängen, sondern auch ihren Anleitungen zur inneren Reinigung folgen, sind solche, die mehr oder weniger Kenntnis oder Ahnung von diesen ihren inneren Triebkräften haben, ihre unheimliche Macht wie auch zeitlose 'Jenseitigkeit' empfinden nach dem Wort von *Lenau*:

*In meinem Innern ist ein Heer von Kräften,  
unheimlich, eigenmächtig, rastlos, heiß,  
entbrannt zu tief geheimnisvoll'n Geschäften,  
von welchen all mein Geist nichts will und weiß.*

Diese Menschen wenden sich darum an solche Lehren, welche die Betrachtung des Jenseits miteinbegreifen. Das sind eben die Religionen.

Diese ihr inneres Wesen beobachtenden Menschen wissen aus Erfahrung, dass ihr „Fischzug“ manchmal insgesamt sehr wild, aber manchmal auch erheblich stiller ist, dass dann kein Rasen, Verfolgen, Fliehen, Sich-Beißen ist, darum auch kein Quirlen des Wassers, sondern eine größere Ruhe, ja, fast Frieden. Das ist eine Annäherung an die innere Einigung des Herzens, unio, *samādhi*, ist aber nur eine vorübergehende Welle der Annäherung, welcher hernach wieder die Bewegtheit folgt.

Bei wem nun der Wille zur Entwicklung des Herzensfriedens in der beschriebenen Weise aufgekommen, entstanden und erstarkt ist, der wird diese zeitweiligen Annäherungen als solche empfinden, wird darüber beglückt sein, wird versuchen, sich ihnen hinzugeben und diese Ruhe so lange wie möglich zu bewahren.

Es gibt keinen Menschen, dem diese innere Einigung, wenn sie nach ihrem Rhythmus in ihm aufkommt, nicht wohlthut; aber bei dem über die geistigen Zusammenhänge unterrichteten Nachfolger der Lehre kommt noch das klare Wissen hinzu: Nur auf dem Weg dieser fortschreitenden Ruhe gelangt man aus allen Nöten und Ängsten heraus, nicht führt die mehr oder

weniger spannungshafte Auseinandersetzung mit den tausend Erscheinungen aus Zuneigung zu den einen und Abneigung zu den anderen zu Frieden und Helligkeit, sondern das Zurücktreten von allem, das Loslassen. Der Erwachte sagt: Wer solche graduelle Beruhigung erfährt und ihren heilenden Wert erkennt und verspürt, der kommt dann wie von selber zu der Empfindung:

*Das ist der Frieden, das ist das Erhabene,  
dieses Zur-Ruhe-Kommen alles wühlenden Wollens,  
dieses Zurücktreten von Vielfalt,  
dieses Aufhören alles drängenden Lechzens,  
dieses Ablassen der täuschenden Erscheinungen,  
ihr Entschwinden und Verlöschen. (M 64)*

Der Leser wird beim Lesen dieser Worte empfinden, was gemeint ist, und auch wie durch solche Erfahrungen und Hingabe daran der Wille zu dieser Entwicklung genährt und verstärkt wird.

An dieser Stelle ist jedoch ein Hinweis von größter Wichtigkeit: Diese Entwicklung der inneren Einigung hat, wie der Erwachte immer wieder sagt, erst dann Sinn und Zweck, das heißt, sie kann auch nur dann gelingen, wenn der Mensch die fünf Gemütsverhärtungen völlig überwunden und damit die taugliche, sanfte Begegnungsweise erworben hat und wenn er die fünf Bindungen des Gemütes abgeschnitten hat, wenn er seinen Eigenwillen hinsichtlich der Dinge in dieser äußeren Welt so weit aufgegeben hat, dass er wegen dieser Dinge in keiner Weise mehr in Streit und Spannung mit anderen kommen kann oder leben kann. Solange das Lebensklima noch den Unwettern mit Blitz, Donner, Sturm und Hagel gleicht, da gilt es, erst dieses Unwetter zu beruhigen in dem beglückenden Wissen, dass es oberhalb und außerhalb der gesamten sinnlich wahrnehmbaren „Welt“ einen Frieden gibt, der höher ist als alle Weltvernunft. Daraus erwächst Wohlwollen mit den Mitmenschen und Liebe zum Frieden.

Wollten wir das spannungsvolle Klima zwischen uns und

unseren Mitmenschen fliehen und in den Orden oder in die Einsamkeit gehen, so würden wir merken, dass wir nur jenen Menschen, nicht aber den Spannungen entflohen sind, und dass sie uns in den Träumen, im Denken und im Fühlen verfolgen. Es gibt keine andere Beendigung dieser Spannungen, als indem wir sie annehmen und im Annehmen auflösen. Nur aus ausgereifter Tugend reift allmählich die Herzenseinung heran. Wenn das Erlebnis einer solchen inneren Ruhe nach dem Lebensrhythmus wie von selber bei dem Menschen aufkommt, dann ist die Hingabe daran hilfreich und förderlich. Aber das Nachtrauern bei dem Wiedereintreten der Vielfalts-erlebnisse oder gar das verzweifelte Wiederaanstreben solcher Friedensperioden - eventuell gar auf Kosten der Erfüllung vorliegender Aufgaben und Pflichten - ist schädlich und hemmend und bringt von der gesamten Heilsentwicklung wieder ab. Aber je heller und reiner das Herz und durch Nächstenliebe und Tugend reifer wird, um so leichter ist und häufiger tritt die selige Einigung des Herzens wie von selber ein.

Aber der Erwachte, der von seinen Zeitgenossen als der *unübertreffliche Lenker der erziehbaren Menschen* bezeichnet wird, überlässt seine ihm vertrauenden Jünger nicht dem scheinbar „zufälligen“ Eintreten einer solchen Beruhigungsphase, sondern lehrt sie vier sich gegenseitig unterstützende und fördernde Vorgehensweisen, mit welchen diese Einigung des Herzens von den in Tugend Ausgereiften bewusst und systematisch gefördert wird bis zur vollen Entfaltung.

Wir sprachen bisher von der vierstufigen Reihenfolge: Wille, Tatkraft, Herz und Einfühlung, in welcher die Herzenseinung zu erlangen und auszubilden ist. Wir zeigten, dass diese Reihenfolge an sich eine natürliche ist, aber wer sie kennengelernt hat, kann sie dann noch erheblich bewusster und gerader anstreben und hat dadurch erheblich weniger Schwierigkeiten.

Jetzt aber geht es um eine vierfache Weise, mit welcher jede einzelne der vier Stufen des Herzensfriedens (Wille, Tatkraft, Herz und Einfühlung) planmäßig erzeugt und entwickelt wird. Diese werden in den Reden stets als vier verschiedene



Kampfesaktivitäten (*padhānasankhāra*) zur Erreichung des jeweils gewünschten Ziels erläutert. Diese sind

1. Vorbeugung: mögliche Hindernisse nicht erst eintreten lassen (*Übles nicht aufsteigen lassen*),
2. Vertreibung: schon eingetretene Hindernisse vertreiben und überwinden (*Aufgestiegenes Übles überwinden*),
3. Erzeugung: Alle etwa möglichen Fördernisse zur Erreichung des Zieles heranziehen (*Unaufgestiegenes Gutes aufsteigen lassen*),
4. Bewahrung: Alle schon vorhandenen Fördernisse zur Erreichung des Zieles zu bewahren und zu verstärken (*Aufgestiegenes Gutes bewahren*).

Diese vier Bestrebungen werden zwar in dieser Reihenfolge genannt, aber im Unterschied zu der vorhin genannten Reihe der vierfachen Eroberung des *samādhi* werden sie nicht nur in dieser Reihenfolge, sondern immer je nach der Situation eingesetzt. So wurde vorhin beschrieben, dass einer, der bei sich selbst das Eintreten einer solchen Beruhigung seines Herzens bis zu den Graden eines inneren Friedens bemerkt, sich dann auch diesem Frieden ganz hingibt und auch anstrebt, ihn so lange wie möglich zu bewahren. Das ist die vierte der oben genannten Kampfesaktivitäten. Diese vier Arten rechten Umgangs mit Hindernissen und Fördernissen sind ganz natürliche, liegen in der Sache, gelten für jede Bestrebung. Der Buddha hat sie nicht erfunden oder diktiert, er macht sie nur bewusst, so dass man sie nun planmäßig einsetzen kann.

In S 51,13 ist dieser Zusammenhang wie folgt beschrieben:

*Wenn da, ihr Mönche, der Mönch den samādhi vom Willen ausgehend erlangt, dann nennt man das den Willenssamādhi.*

*Da strebt er an, dass alle noch nicht eingetretenen üblen Willensimpulse gar nicht erst aufsteigen. Darauf richtet er seinen Willen, darum müht er sich, setzt Kampfkraft ein, gewöhnt das Herz, strebt voran.*

*Er strebt an, alle bereits aufgestiegenen üblen Willensimpulse wieder ganz zu vertreiben und zunichte zu machen; da-*

*rauf richtet er seinen Willen, darum müht er sich, setzt Kampfkraft ein, gewöhnt das Herz, strebt voran.*

*Er strebt an, alle noch nicht verfügbaren Hilfsmittel (zum Erlangen der Herzenseinigung) sich verfügbar zu machen; darauf richtet er seinen Willen, darum müht er sich, setzt Kampfkraft ein, gewöhnt das Herz, strebt voran.*

*Er strebt an, alle ihm bereits eigenen hilfreichen Willensimpulse zu bewahren, nicht zu verlieren, sondern zu mehren, zur Entfaltung zu bringen. Darauf richtet er seinen Willen, darum müht er sich, setzt Kampfkraft ein, gewöhnt das Herz, strebt voran.*

*Das nennt man, ihr Mönche, die Kampfesaktivitäten (padhāna-sankhārā).*

*So ist dieses nun der Wille, jenes die willentliche Einigung und das sind die Kampfesaktivitäten: das nennt man nun, ihr Mönche, die durch willentliche Einigung und Kampfesaktivität erworbene Grundlage der Geistesmacht.*

So wie hier der Einsatz der vier Kampfesaktivitäten allein zur Förderung des vom Willen ausgehenden *samādhi* beschrieben wird, so wird in dieser Rede noch dreimal fast im selben Wortlaut gezeigt, wie auch für den mit der Tatkraft (2), mit der Herzensart (3) und mit der Einfühlung (4) zu erreichenden *samādhi* stets alle vier Kampfesaktivitäten einzusetzen sind.

Wir sind aber noch bei dem ersten Schritt, dem willentlichen *samādhi*.

Wenn auch schon die tiefe und überzeugte Erkenntnis, dass alles welthafte Begegnungsleben eine Wahnkrankheit ist, in dem Nachfolger den Willen zum weltüberwindenden *samādhi* weckt, so wird dieser Wille doch erheblich gestärkt und genährt, wenn man in der eben beschriebenen Weise schon Annäherungen an diesen Zustand erfahren hat, wobei der friedvolle, problemlose und fast weltbefreite Charakter dieses feinen Zustands auffällt.

Darüber berichtet der Erwachte aus seiner eigenen Entwicklung: Als er mit knapp 30 Jahren seine fürstliche Familie

und die Residenz seines Vaters verließ, um Wahrheit und Heil zu suchen, da hatte er zunächst etwa sechs Jahre lang in der damals bei den Einsiedlern üblichen Weise durch größte innere und äußere Entbehrungen vergeblich die Sinnensucht zu überwinden versucht. Als er dann am Ende seines Wissens über etwa noch mögliche Wege war, da fiel ihm ein, dass er in seiner Kindheit einmal eine solche selige Entrückung von der Welt - eine vollständige, nicht nur die hier beschriebene Annäherung - erlebt hatte. In der Erinnerung an den seligen Charakter dieses gestillten Zustands wurde er völlig gewiss, dass darin der Weg zur Befreiung lag, und mit dieser Erkenntnis wurde in ihm der Wille geboren, diesen *samādhi* anzustreben. Dann aber erreichte er auf Grund seiner schon weit ausgebildeten und gesammelten Kräfte und aufmerksamen Klugheit sehr bald diesen *samādhi* und vollendete ihn bis zum Durchbruch zur Weisheit und dann zur Erlösung. So wurde er ein Erwachter. - Ähnlich geht es, wie gesagt, einem jeden aufmerksamen Heilsschüler des Erwachten spätestens dann, wenn er eine Annäherung an den *samādhi* bei sich erfahren hat: der Wille, diesen immer weiter anzustreben und zu vervollkommen, entsteht spätestens dann zwangsläufig.

Je mehr nun einer, der zu dieser Entwicklung gelangt ist, über eigene Umsicht verfügt oder durch die Belehrung des Erwachten über die vierfache Kampfesaktivität unterrichtet ist, um so mehr wendet er diese nun systematisch an.

1. Die Vorbeugung: Er überlegt, welcher Umgang mit Menschen und Dingen ihn immer wieder zur Vielfalt und darauf zur Erregung bringt, also von der Herzenseinigung entfernt; und er beschließt, diese Begegnungen immer mehr zu meiden.
2. Die Vertreibung: Er beobachtet bei sich, wenn er wieder in einer größeren Hingabe als nötig ist, in irgendwelchen Vielfaltsaufgaben steht, und bemüht sich, sich da wieder zurückzunehmen, weil er dem Frieden näher kommen will.
3. Die Erzeugung: Er erinnert sich solcher Gedanken und Situationen, solcher Lektüre, die ihn öfter schon in die Nä-

he solcher Ruhe gebracht hatten, und bemüht sich, diese immer mehr an sich heranzuziehen.

4. Die Bewahrung: Erst recht bemüht er sich, solche innere Beruhigung, wenn sie bei ihm eingetreten ist, zu bewahren und zu pflegen.

#### b) Die Tatkraft zur Entwicklung des Herzensfriedens

Nachdem der Wille zum Herzensfrieden entstanden ist, wird als zweites das unternommen, was zu unternehmen ist, um den Abstand von der jetzigen inneren oder äußeren Situation zu der angestrebten zu überwinden. Dazu ist immer Aufbruch und Einsatz, also Tatkraft, erforderlich. Mit der Anstrengung der besten Kräfte seines Gemüts hält er sich leuchtkräftige Bilder der Wahrheit vor Augen - die Erinnerung an das Elend der Sinnlichkeit, an den Segen des Loslassens und an die eigenen Erfahrungen inneren Friedens. Er jocht sich an das Wissen an: Ich bin im Wahn; Materie, Geborenwerden, Sterben, Ich und Welt ist eingebildet, bestehen aus befestigten Vorstellungen, aus Wahrnehmung, Bewusstsein. Der Eindruck von Materie ist ein Irrtum. Alles Erlebte besteht aus Erleben, Bewusstsein, Traum. – Bewusst setzt er die Tatkraft ein, um den wahrheitsgemäßen Anblick zu bewahren, beugt voraussehbaren Störungen vor, vertreibt entgegengesetzte Gedanken, entwickelt und pflegt die hilfreichen, förderlichen Gedanken.

#### c) Der Einsatz des Herzens zur Entwicklung des Herzensfriedens

Wenn der Übende merkt, dass sein Herz ganz auf den Herzensfrieden gerichtet ist, dass ihm nur im Zustand des Herzensfriedens vollkommen wohl ist, dann kommt eine große Befriedung und Ruhe über ihn. Diese Empfindungen bewahrt er, weist alle Gedanken, die stören könnten, ab, lässt auch alle weltlichen Ziele los, die ja mit dem Tod, dem Verlassen der Welt, auch wieder zerbrechen würden, und erzeugt und pflegt

die Hinneigung zum Frieden des Herzens und zur Ruhe.

#### d) Das Einfühlen in den Herzensfrieden

Durch die Erfahrung einer großen Stille und Weltabgewandtheit kommt die fünffache sinnliche Wahrnehmung zur Ruhe, hört auf. Der Mensch gerät in eine mit allen sinnlichen Erlebnissen nicht vergleichbare Seligkeit.

Wenn der Mensch nun nach längerem oder kürzerem Verweilen in dieser überweltlichen Seligkeit und Stille wieder sich seines Körpers und der Umwelt bewusst wird, dann geht es um die Eingewöhnung, also darum, dass er sich nun nicht gleich wieder der Umwelt zuwendet, sondern die feinen Nachwehen dieses seligen Zustands so lange wie möglich festhält. So empfiehlt der Erwachte:

*Diesen Körper durchdringt und durchtränkt, erfüllt und sättigt er nun mit der in jener Einigung entstandenen Beglückung und Seligkeit, so dass nicht der kleinste Teil seines Körpers von dieser in der Einigung entstandenen Beglückung und Seligkeit ungesättigt bleibt.*

Das bedeutet, dass dieser Körper, der nach seinem ganzen Sinn und Zweck und darum auch nach seinem Gefüge als Werkzeug der sinnlichen Wahrnehmung zu dienen gewohnt war und darum in einer vom Standpunkt des Friedens aus gesehen rastlosen, unruhigen Vibration besteht - von dieser alt gewohnten Unrast mehr und mehr bis vollständig befreit wird.

Das ist der tiefere Sinn des Einfühlens: der zunächst nur gelegentlich erworbene Zustand des weltüberlegenen Friedens soll zur Gewöhnung werden, soll zum Dauerzustand werden, und damit soll der frühere Daseinszustand der rasanten sinnlichen Wahrnehmung, des Erraffens von außen, immer mehr zur Ruhe, zur Entwöhnung kommen, bis nichts mehr davon übrig bleibt. Das Sich-Hingeben an das neu aufgekommene Größere, sich damit ganz durchtränken und die letzten Reste des Größeren damit hinausschwemmen: das ist Einfühlen im höchsten

Sinne, das ist die seligste und leichteste aller vier „Übungen“.

Nach den Lehrreden zeigt sich (z.B. M 149), dass es keinen Geheilten gibt, der nicht durch diese Übungen die Herzenseinigung (*samādhi*) gewonnen hätte, aus der allein als Frucht das Klarwissen erwächst, in welchem alle Sinnensucht und damit der Ich- und Weltwahn aufgelöst sind.

Diese Übungen zur Gewinnung der Einigung aber sind für Menschen, die in Beruf und Familie leben, nicht durchführbar; es sei denn, sie haben als Heilsgänger weltliche Vielfalt durchschaut und erfüllen mit leichter Hand ihre Aufgaben und ihre Pflichten, lassen niemanden und nichts zu kurz kommen, aber hängen an nichts. Solche mögen sich nur wohlfühlen, wenn sie am Feierabend oder am frühen Morgen für sich allein sind und dem großen Befreiungsgedanken nachgehen, aber sie kommen damit nur langsam voran. Das direkte Angehen der Herzenseinigung ist nur dem Mönch möglich, von dem es in M 16 heißt: *Er gewinnt unbeugsame Entschlossenheit als Fünftes.* Er hat seine „feste Burg“ in sich und wird immer entschiedener, immer ausdauernder in dem Verweilen in der Einigung. Er ist durch nichts mehr von der Einigung abzubringen, ist darin unüberwindlich geworden, seine Ausdauer ist unverrückbar, sie ist das Stehvermögen zum höchsten Loslassen. Damit ist er an die Schwelle gelangt, an welcher der achtfältige Heilsweg auf seiner letzten Stufe der Herzenseinigung zu solcher Vollendung gebracht wird, dass aus ihm die Frucht der Erlösung hervorgehen kann.

Die vierte Botschaft (S 51,19):

Der achtgliedrige Heilsweg als erste Voraussetzung

Die letzte der vier Botschaften des Buddha nennt nun, nach der Erklärung, was Geistesmacht ist und welches ihre Fundamente sind, die allererste Voraussetzung für die Entwicklung der Geistesmacht:

*Was sind die zur Entwicklung des Fundaments der Geistes-*

*macht befähigenden Vorübungen (iddhi-pāda-bhāvana-gāmini-patipadā)? Es ist dieser achtgliedrige Heilsweg, nämlich:*

*Rechte Anschauung,  
rechte Gemütsverfassung,  
rechte Rede,  
rechtes Handeln,  
rechte Lebensführung,  
rechtes Mühen,  
rechte Wahrheitsgegenwart,  
rechte Herzenseinigung.  
Das sind die zur Entwicklung des Fundaments der Geistes-  
macht befähigenden Vorübungen.*

Hier sagt der Erwachte nun, dass auch die Erzeugung des Fundaments der Geistesmacht von unserem normalen menschlichen Standpunkt aus nicht einmal begonnen werden kann, sondern noch andere Übungen voraussetzt, und er nennt den achtgliedrigen Heilsweg als diese Voraussetzung.

Das wird uns klar, wenn wir bedenken, dass ja der Wortlaut der Übung der dritten Botschaft zeigt: Die Entwicklung des Fundaments der Geistesmacht ist die Entwicklung des *samādhi*, der Einigung des Herzens, sie stellt also das achte Glied des Heilsweges dar. Schon insofern muss die Bewältigung der übrigen Glieder des Heilswegs vorangehen.

Der achtgliedrige Heilsweg enthält die vollständige Aufzählung jener acht Übungen und Umgewöhnungen, durch welche man an sich und mit sich die Entwicklung vollzieht, die vom normalen Menschen bis zur Erwachung führt. In diesem achtgliedrigen Weg ist aber - da es sich ja nur um den Entwicklungsweg handelt - nicht das Ergebnis und Ziel, nämlich die vollendete Weisheit (9), also der durch die Ausrodung aller Blendung erworbene erlösende Klarblick, und auch nicht die dadurch bedingte Erlösung, die Erwachung (10) genannt. Diese sind erst das Ergebnis, die Frucht des achtgliedrigen Wegs. Dementsprechend heißt es (M 117):

*Auf diese Weise wird der achtfach gerüstete Kämpfer zum zehnfach ausgerüsteten Erlösten und Geheilten.*

Andererseits sehen wir, dass der Erwachte in den Gesprächen mit seinen Mönchen die ganze Heilsentwicklung in drei großen Abschnitten beschreibt: Tugend - Herzenseinigung - Weisheit. In der folgenden Aufstellung finden wir eine Zuordnung der drei Entwicklungsabschnitte zum achtgliedrigen Weg.

Achtgliedriger Heilsweg:	3 Entwicklungsetappen:
1. Rechte Anschauung	
2. rechte Gemütsverfassung	
3. rechte Rede	
4. rechtes Handeln	1. Abschnitt
5. rechte Lebensführung	Tugend als sanfte Begegnung
6. rechtes Mühen	2. Abschnitt
7. rechte Wahrheitsgegenwart	Vertiefung als
8. rechte Einigung	Herzenseinigung
9. von Blendung befreiter Klarblick	3. Abschnitt
10. Erlösung	Weisheit
	Früchte des achtgliedrigen Heilswegs

Wir haben in M 16 zwei nur scheinbar verschiedene Aussagen des Erwachten über die Voraussetzungen, die erforderlich sind, um die Grundlage der Geistesmacht, eben die Herzenseinigung (*samādhī*), überhaupt erst ausbilden zu können: In der vierten Botschaft sagt der Erwachte, dass diese Voraussetzung in dem Zurücklegen des achtgliedrigen Heilsweges liegt. Aber weiter oben zitierten wir die Worte des Buddha, nach welchen der Mönch die Grundlage der Geistesmacht erst dann entwickeln könne, wenn er die fünf Gemütsverhärtungen überwun-



den und die fünf Bindungen des Gemütes ganz durchschnitten habe. - Aber wir werden sehen, dass diese beiden unterschiedlichen Äußerungen einander näher sind, als es auf den ersten Blick scheint:

Wer der Wegweisung des Buddha praktisch nachfolgt, der wird im Lauf der Jahre immer gewisser darin, dass die große Vielfalt in dem gewaltigen Schatz der überlieferten Aussagen des Erwachten nur im Ausdruck, nicht aber in der Substanz liegt und dass die vielfältige und vielseitige Ausdrucksweise, die im Anfang von vielen als schwierig und als unübersichtlich empfunden wird, sich im Lauf der Zeit als ein Segen erweist:

Bei der großen Unterschiedlichkeit der Menschen würden die allermeisten wahrheitssuchenden Menschen keinen oder nur sehr erschwerten Zugang zu der Lehre finden, wenn sich die gleiche Wahrheit und Wegweisung immer in genau dem gleichen Wortlaut anböte. Und außerdem wäre daraus später eine harte dogmatische Schule hervorgegangen, bei welcher die Beachtung und Wiederholung des festgelegten Wortlauts wichtiger geworden wäre als die praktische Nachfolge. Unser Problem der unterschiedlichen Aussage ist hier leicht aufzulösen. Zunächst sehen wir, dass der Erwachte zu Mönchen spricht. Diese Mönche kennen durch die Belehrung theoretisch die Phasen der Umerziehung, die erforderlich sind, um sich vom natürlichen menschlichen Status bis zum Heilsstand zu entwickeln. Manche dieser Phasen kennen sie bereits aus eigener Erfahrung. Für diese Mönche gilt die Belehrung des Erwachten über den achtgliedrigen Heilsweg als das Fundament der gesamten Lehre.

Die rechte Anschauung, das erste Glied des Heilswegs, hatten sie weitgehend schon vor dem Entschluss, in den Orden einzutreten, gewonnen. Ja, die rechte Anschauung war es, die sie dazu anregte.

Das zweite Glied, die rechte Gemütsverfassung, zeigte sich unter anderem in dem Eintritt in den Orden und in der Weltabgewandtheit des nun praktizierten Ordenslebens. Natürlich sind manche Mönche einer augenblicklichen Gemütsanwand-

lung gefolgt und wurden hernach doch wieder vom Begehren übermannt.

Rechte Rede, rechtes Handeln und rechte Lebensführung, das dritte, vierte und fünfte Glied des achtgliedrigen Wegs, die zusammen den Abschnitt der Tugendentwicklung bilden, hatten die meisten von ihnen weitgehend schon vor dem Eintritt in den Orden, also im häuslichen Stand, geübt, und als Mönche üben sie diese tugendliche = heilstaugliche Haltung noch viel stärker.

Hierzu, zu dem Abschnitt der Tugendentwicklung, gehört nun auch alles das, was der Erwachte in unserer Rede als die „Überwindung der fünf Gemütsverhärtungen“ bezeichnet. Man kann sagen, dass deren allmähliche vollständige Überwindung geradezu identisch ist mit der Tugenderfüllung. Diese Gemütsverhärtungen sind wahrlich eine Erschwerung oder Verhinderung des tugendlichen Strebens. Dass es sich so verhält - dass man seine Tugendreinheit an der Abnahme jener fünf Gemütsverhärtungen messen kann - erfährt jeder Nachfolger bei sich. Wenn man in Gedanken an den Erhabenen, an die Lehre, an die Gemeinschaft der Heilsgänger und an die vom Erwachten aufgezeigten praktischen Übungen nur Beruhigung, Klärung und Sicherheit empfindet und wenn man fünftens immer weniger Anstoß am Reden oder Verhalten irgendwelcher Mitmenschen nimmt - dann ist man auch in demselben Maß in der Tugend insgesamt zur Reinigung, zur Erhellung, ja, zur Besänftigung des Begegnungslebens gekommen.

Ganz dementsprechend können wir auch umgekehrt bei uns erkennen, dass alle unsere Unvollkommenheiten in der Entwicklung der Tugend letztlich bedingt sind durch diese oder jene der fünf Gemütsverhärtungen, besonders der letzten. Diese sind es ja, die zur „harten Begegnung“ führen, und mit ihrer Überwindung wird der Mensch im Ganzen heller, sanfter, nachsichtiger, verstehender, liebender.

So sind also die ersten fünf Glieder des achtgliedrigen Heilswegs schon mit der vollkommenen Überwindung der fünf Gemütsverhärtungen auch ebenso stark erfüllt.

So bleiben vom achtgliedrigen Heilsweg nach Zurücklegen der besprochenen fünf ersten Glieder noch das sechste und siebente Glied vor der Vollendung des *samādhi*, des achten Glieds, übrig: rechtes Mühen und rechte Wahrheitsgegenwart. Wie weit diese beiden Glieder zurückgelegt werden durch das immer vollständigere Abschneiden der „fünf Bindungen des Gemütes“, das geht aus ihrer Beschreibung hervor.

Es wurde beschrieben, dass die Bindung des Gemüts an die Sinnendinge (*kāma*), dann an den Körper (*kāya*) und endlich an Form (*rūpa*) überhaupt abzuschneiden sind. Dabei geht es darum, dass man durch gründliche, unverblendete Betrachtung dieser drei Dinge immer deutlicher die mit ihnen verbundenen Leiden und Schmerzen, ja, Qualen und Schrecken, erkennt und durchschaut und dass man alle unteren Stationen des Samsāra als aus diesen drei Gemütsbindungen bestehend erkennt.

Diese „Bindungen des Gemütes“ sind erst dann ganz durchschnitten, wenn der Übende durch klare Betrachtungen nicht nur im Geist den unheilvollen Einfluss dieser drei Beziehungen durchschaut und an sie nicht nur mit dem Gefühl innerer Abneigung und Ablehnung denkt, sondern wenn er sich auch bei der Vorstellung von der endgültigen Befreiung davon sofort erleichtert, gesichert, erhellt und erhoben fühlt. Er hat zwar im Herzen noch restliche Bezüge, Verstrickungen mit Sinnensucht, mit dem Körper und mit dem Formerlebnis, er ist noch nicht vollständig befreit davon, aber im Geist ist er ihnen schon so weit abgeneigt, dass er oft und gern in dem stillen Gedenken weilt, von dem es im *Dhammapada* heißt (Dh 205):

*Wer oft und oft sich laben kann  
am Kelch der Abgeschiedenheit,  
am süßen Kelch der sel'gen Ruh',  
der ist von Angst und Untat frei,  
labt sich an Wahrheitsseligkeit.*

Wenn er beim stillen Bedenken der Zusammenhänge zu dieser völlig abgewandten Gemütshaltung gelangt, dann hat er auch die Bindungen des Gemütes abgeschnitten: Bei dem Einneh-

men der von der Zunge als wohlschmeckend empfundenen Speise gibt er sich diesem Gefühl nicht hin, weil er weiß, dass dann Sinnensucht bleibt, Körperlichkeit bleibt, Form bleibt und dass jede Erscheinungsform, auch die himmlische, nur Aufenthalt in Gefängnissen, nicht Freiheit ist, und dass auch den goldenen Gefängnissen, dem „Himmel“, bald wieder die dunkleren und schrecklicheren folgen müssen. - Dann hat er damit auch die sechste und siebente Stufe des achtgliedrigen Heilswegs erfüllt: rechtes Mühen und rechte Wahrheitsgegenwart. Dann hat er wahrlich mit vollständigem Abschneiden dieser fünf Bindungen des Gemütes alle Vorbereitungen getroffen, die erforderlich sind zum Eintritt in die vierfache Übung zur Ausbildung der Geistesmacht, also zur rechten Pflege des *samādhi*.

### Die zweifache Transzendierung

Der Erwachte bezeichnet sich als den „*Tathāgata*“, als den (aus Wahn und Täuschung) zum klaren Anblick des Wahren und Wirklichen (*tatha*) Hingelangen (*āgata*), also als den „Vollendeten“. Er hat den Heilsstand, das Nirvāna, erreicht. Dieses bedeutet aber auch, dass alles andere, alles was nicht *tatha* ist, der Täuschung zugehört, Blendung ist, Phantom ist, Luftspiegelung ist, also dem Wahn zugehört. Nirvāna aber ist die Auslöschung dieses Wahns, in welchem wir uns mit der von uns erlebten Welt noch befinden.

Diese Tatsache, dass alle Erscheinungen, diese ganze Weltlichkeit Täuschungen, Schemen sind, erkennt jeder vom Wahn genesene, geheilte Mensch, jeder *arahat*. Darum heißt es in den Versen von der „Schlange“ (Sn 9-13), dass ein jeder, der sich von Gier, Hass und Blendung befreit hat, dann hinsichtlich der gesamten Welterscheinung zu der klaren, durchschauenden Erkenntnis gekommen ist: *Dieses Ganze* (das die Welt ausmacht) *ist Täuschung, Blendung, Wahn (vitatha)*. So ist ein *Tathāgata* ein von der Wahnwelt Genesener.

So wie wir während eines Traums dieses Traumdasein für

Wirklichkeit halten und darum je nach der geträumten Situation erfreut, beglückt oder zornig oder geängstigt sind oder uns gejagt fühlen, also als ein Ich in einer Welt und durch diese Welt gefährdet - wie wir aber nach dem Erwachen sofort bemerken, dass jene Situation nicht letztlich wirklich ist, da sie sich verflüchtigt hat wie nie gewesen - ebenso erfährt ein Vollendeter, ein *arahat*, dass alles, was vor der Genesung erfahren wurde, Wahn, Krankheit war, dass nun aber Gesundheit ist, Unverletzbarkeit.

So wie wir uns als ein Ich in einer Welt empfinden und uns dieser Welt mehr oder weniger ausgeliefert empfinden und daher unsere Sorgen und Ängste haben, so empfindet ein Tathāgata, jeder vom Wahn Genesene, nichts mehr von dem perspektivischen Verhältnis eines Ich in einer Welt und darum nichts mehr von einer Gefährdung.

Insofern ist ein jeder durch die Lehre zur Vollendung, Genesung gelangte Geheilte nicht mehr ein normaler Mensch in unserem Sinn, ist auch nicht Gottheit, denn Menschen, Götter, Tiere und Geister der unterschiedlichen Grade gehören dem Wahnbereich zu, dessen gesamte Erscheinungen nicht letzte Wirklichkeit sind. Alle diese Wesen sind nach einem Gleichnis des Erwachten (M 39) Inhalte des „Samsāra-Sees“; der Genesene aber ist ihm entronnen, steht am Ufer und blickt hindurch bis zum Grund.

Der achthgliedrige Heilsweg bewirkt die Entwicklung zu dieser Genesung, welche von unserem Wahnleben (*avijjā*) durch die drei sehr unterschiedlichen Übungsetappen: die heilende Verhaltensweise (*sīla*), den heilenden Herzensfrieden und den heilenden Klarblick hindurchführt bis zum Zustand des Geheilten, Genesenen, Vollendeteten. Die Einigung des Herzens, die mittlere Seinsweise, ist ein unverzichtbarer Übergang und Durchgang auf dem Entwicklungsweg von unserer Wahnbefangenheit bis zum Heilsstand.

Im Zusammenhang mit der Nennung der Seinsweisen des Herzensfriedens und des Klarblicks wird unter Tugend verstanden jene Seinsweise, in welcher es überhaupt ein Betra-

gen, Verhalten, eine Lebensführung geben kann und geben muss. Und das ist, wie wir im weltüblichen Sinn sagen würden, im „Wachen“. Das Wort: „Wer schläft, der sündigt nicht“ bedeutet ja, dass es im Schlaf gar kein Betragen, Verhalten, Agieren, kein schlechtes und auch kein gutes, gibt, ebenso wenig in Bewusstlosigkeit, Betäubung oder Ohnmacht. - Und ebenso wenig im *samādhi*, obwohl dieser das weltüberlegene Gegenteil von Schlaf und Ohnmacht ist. Der dem *samādhi* entgegengesetzte Zustand, der unsrige, in welchem man ununterbrochen Tugend anwenden muss, also agieren, sich betragen, verhalten muss, heißt in Pāli *papañca* und bedeutet nach seiner Anwendung in den Schriften (und in Zusammenfassung der etwas variierenden Deutungen) so viel wie „Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Vielfältigen“.

Das ist das uns allein bekannte „Begegnungsleben“. Vom morgendlichen Erwachen bis zum abendlichen Einschlafen befinden wir uns ununterbrochen in Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Begegnenden. Mit dem Aufkommen des Bewusstseins, mit dem Öffnen der Augen fängt die Auseinandersetzung an: der Umgang mit den Nächsten und den tausend Dingen, Ankleiden, Frühstück, Beruf usw.

Dieses gesamte Begegnungsleben ist durch die Sinnestätigkeit bedingt: Durch Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten tritt ununterbrochen „Welt“ an uns heran, nehmen wir ununterbrochen Stellung dazu, erfreut oder missmutig, zornig, geduldig, nachsichtig oder roh usw. Sobald die sinnliche Wahrnehmung schweigt - im Schlaf, in der Ohnmacht und sonstigen Zuständen von Bewusstlosigkeit - dann ist keine Begegnung und damit keine Auseinandersetzung, dann ist nicht „Tugend“.

Aber diesen unseren normalen Zustand, den wir Wachheit nennen, bezeichnen die Vollendeten, wie gesagt, als Wahn, als Blendung, Traum, Luftspiegelung, letztlich als eine tiefe, tiefe Geisteskrankheit, von welcher sie selbst durch ihre erste Transzendierung, von *sīla* zu *samādhi*, vom Begegnungsleben zur Herzenseinung, und dann durch die zweite Transzendie-

rung von *samādhi* zu *paññā*, dem aus der vollendeten Herzenseinigung hervorgehenden Klarblick, endgültig geheilt sind.

Diese durch zweifache Transzendierung erreichbaren Seinsweisen lassen sich am Bild eines Fieberkranken andeuten:

Wenn da ein vom Fieber geschüttelter Kranker auf seinem Lager liegt, in Wahnvorstellungen befangen, dann weiß er nichts von seiner Wirklichkeit. Er weiß nicht, dass sein Körper in dem und dem Zimmer auf dem Lager liegt, sondern „erlebt“ Situationen, die nur in seinem Geist, sonst nirgends vorhanden sind. Er kann in seinem Delirium Verfolgung und Kämpfe erleben, so dass sein Körper auf dem Lager sich herumwirft, unter Umständen herabfällt, ohne dass diese Tatsachen in sein Wahnleben eindringen. So etwa ist vom Standpunkt der Geheilten das Leben der normalen Wesen: untermenschlicher Geister, Tiere, Menschen und sinnlicher Götter, d.h. all derer, die sich in dem ersten der drei großen Entwicklungsabschnitte, dem „Begegnungsleben“ (*sīla*), befinden.

Wenn nun in dem Körper dieses geistig abwesenden Kranken die Bluthitze nachlässt, dann lassen unversehens die Wahnträume nach, werden blasser und blasser (*virāga*), weniger dramatisch, lösen sich auf, werden vergessen, und der „Patient schläft traumlos“. Er ist noch nicht „erwacht“, aber er erfährt auch keine täuschenden Phantasien mehr. Das ist ein nur angedeutetes Bild für *samādhi*, die Einigung des Herzens. Nach dieser ersten Transzendierung aus dem wilden Begegnungsleben in diese Freiheit von aller Begegnung wird kein Zwiespalt mehr erlebt in der Vorstellung eines Ich, das sich mit Umwelt auseinanderzusetzen hat, hier ist alle Spaltung und damit verbundene Spannung einer beseligende Ruhe gewichen.

Wenn dann in dem Körper des Patienten die inneren Vorgänge noch weiter zur Klärung kommen und der Schlaf zum Ende kommt, dann wird durch diese zweite Transzendierung die dritte Seinsweise, das Erwachen zur sogenannten „Wirk-

lichkeit“ erfahren. - In dem fieberfreien Schlaf (*samādhi*) wusste er nichts von seinem vorherigen Fieberwahn, wusste auch nichts von seinem „wirklichen“ Leben; jetzt aber nach dem Erwachen überblickt er alle drei Stadien. Dieser dritte Zustand heißt *paññā*, wird meist mit „Weisheit“ übersetzt, bedeutet Klarblick, Realblick, Wahrheitsblick: die vorherige „Blendung“ (*moha*), die im Geist zu dem Wahn (*avijjā*) führte, ist nicht mehr.

So weit wie der Genesene von der Fieberexistenz, von den Wahnszenen des Deliriums entfernt ist, so weit - und noch viel weiter - ist die Vollendung von dem Zustand der Wesen entfernt, die wir als „normal“ empfinden und bezeichnen - von unserem Zustand.

Für die Entwicklung der Herzenseinigung, des *samādhi*, gibt der Erwachte das Bild von den Eiern (M 16 und M 53), die durch die Bebrütung in ihrem Reifeprozess immer weiter fortschreiten; und den Klarblick vergleicht er mit dem aus dem Ei zum eigentlichen Leben hervorbrechenden Vogel. Es ist ein Durchbruch, eine Transzendierung im wahrsten Sinne dieses Wortes, hier als existentialer Vorgang beschrieben.

Aber ebenso, wie sich nur in einem befruchteten Ei durch Bebrütung allmählich der Vogel entwickelt und hernach hindurchbrechen kann - und wie diese Befruchtung des Eies nur durch den Akt der sogenannten „Zeugung“ eintritt - ganz ebenso kann nur aus der geistigen Zeugung jene Entwicklung eintreten, die zu dem wahrhaft „heilenden“ (*ariya*) *samādhi* hinführt, aus welchem allein hernach diejenige Weisheit, derjenige Klarblick hervorgeht, der zur endgültigen Erwachung und damit Erlösung führt. Diese geistige Zeugung wird bezeichnet als Eintritt in die Heilsströmung (*sotāpatti*).

Der Erwerb rechter Anschauung ist die Zeugung des Stromeintritts. Nach der Zeugung hat das Huhn nach wie vor alles vom Boden aufgepickt, was es fressen konnte. Aber alles diente dann immer mehr der Bildung des Eies. So geht es auch dem Stromeingetretenen. Er lebt noch in der Vielfalt, die sinnlichen Eindrücke sind sein Futter. Aber er versteht jetzt deren



Herkunft und betrachtet alles immer mehr in dem zur Einung führenden Sinn. Er hat den Wahn von einer unabhängig von ihm ausgebreiteten Welt aufgegeben und weiß, dass alles, was er erlebt, nur die Wiederkehr seiner Ideen und Taten fernster bis allerjüngsten Vergangenheit ist. Er folgt jetzt nicht mehr blindlings den äußeren Eindrücken, sondern misst sie mit dem gewonnenen Maßstab. Bei jedem Eindruck, der Freundschaft oder Feindschaft suggerieren will, sagt er: „Sieh, Wirken von früher, eine Einbildung von früher, jetzt soll sie besänftigt werden.“ So dienen alle Eindrücke der Beruhigung, Besänftigung, und so erfährt er irgendwann die ersten Entrückungen. Diese beschleunigen seine Entwicklung nach innen. Das wird mit dem in der Brut befindlichen Ei verglichen, aus dem dann das Küken hervorbricht: der Durchbruch der erlösenden Weisheit. Dann ist die höchste Geistesmacht errungen: Geheilt ist er, befreit von aller Treffbarkeit, hat vollbracht, was zu wirken war, hat abgeworfen die Last, die Daseinsfessel getilgt, ist durch höchstes Klarwissen erlöst.

## IM DSCHUNDEL

### 17. Lehrrede der „Mittleren Sammlung“

Mönche sollen ihren Aufenthalt in Dschungel/ Dorf/ Stadt/ Land/die Gesellschaft einer Person – beenden, wenn sie keine Wahrheitsgegenwart, keine Herzenseinigung gewinnen, Wol-lensflüsse/Einflüsse nicht versiegen, Nibbāna nicht erreicht wird – unabhängig davon, ob sie wenig oder viel Kleidung, Nahrung, Lagerstatt und Arzneien für den Fall einer Krankheit bekommen.